



www.gazetavremya.ru

Издается в г. Ангарске с 24 ноября 1951 года

ВРЕМЯ

Суббота,
18 октября 2008 года,
№115 (12144)



КОРОЛЬ РИНГА

Гриппозники!
На прививку!

стр. 4

Спрятаться
под псевдонимом

стр. 5

Корзина
со знаком качества

стр. 6

Наши
в Поднебесной

стр. 9

стр. 2

«ЛУЧШЕ ДАВАТЬ, ЧЕМ ПОЛУЧАТЬ!» -
такова мораль ангарского боксера
Александра РАКИСЛОВА, впервые в
истории ангарского спорта ставшего
чемпионом России по боксу
12 октября в Калининграде.

ВОПРОС ДНЯ

В чём вы себе отказываете?

Андрей ДЕНИСОВ,
26 лет,
председатель
молодёжного
парламента
Ангарска,
инженер на АЭХК:



- В бензине. Если раньше я заливал бак и особенно не думал о расходе, то теперь приходится считать. Все водители знают, что топливо обходится в копеечку, если ездишь постоянно. К примеру, в Иркутск рациональнее ездить на автобусе. Билет туда-обратно обходит ся в 110 рублей, а на бензин потратишь минимум 300. Шиковать можно будет, когда бензин подешевеет. Но это что-то из области фантастики.



Елена ЛЕВИЦКАЯ,
руководитель
региональной
дирекции
ОАО «АКБ
«Пробизнесбанк»,
розничный бренд
«Банк ЛАЙФ»:

- К вопросу покупок я всегда подхожу взвешенно, чётко планирую свой семейный бюджет, поэтому мои возможности практически всегда совпадают с желаниями. Есть пара важных правил: за продуктами нужноходить сыртым и со списком самого необходимого. А перед покупкой одежды перебрать свой гардероб. Тогда точно денег будет на всё хватать. Конечно, при условии, что зарплата выше прожиточного минимума.



Елена БЕЛОУСОВА,
35 лет,
маляр:

- В отъезде. На это нет ни денег, ни времени. Мы с мужем недавно решились родить второго ребёнка. Старшему 12 лет. И живём под девизом: всё лучшее детям. Всю зарплату и время тратим на них, стараемся, чтобы ребята ни в чём не нуждались. Как следствие много работаем и никуда не выезжаем, даже на Байкале бываем редко. Я уже про заграницу молчу. Вот поставим детей на ноги, выучим, может, тогда сможем себе позволить полноценный отпуск.



Владимир
ХИСАМУТДИНОВ,
42 года,
водитель в АНХК:

- Стремимся ни в чём себе не отказывать. Живём ведь один раз. Каждый отпуск ездим отдыхать за пределы области, ходим в кино, питаёмся отлично. Но это нам с женой повезло – у нас работа и зарплата на уровне, к тому же есть дача: овощи с собственной грядки. А вот в перестройку, когда денег не платили, мы себе во многом отказывали. Не хочется, чтобы подобные времена снова наступили.



Анастасия
САМАРИНА,
пенсионерка:

- В красивой одежде. В магазины хожу как на экскурсию. Хотя так хочется, как в молодости, одеться стильно, модно, современно. Прошлой осенью я подкопила денег и купила себе новый костюм. Наряд получился со скидкой «минус двадцать лет». Я такой прилив энергии ощутила, что забыла про проблемы и болячки. Процедуру надо бы повторить.

Спрашивали Светлана ГАЙНУТДИНОВА, Николай СТЕРНИН (фото)

• ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ

17 октября почетный гражданин города Ангарска Юрий Иванович Авдеев отметил 75-летний юбилей. Юрий Иванович приехал в Ангарск в июне 1957 года. Трудовую деятельность начал проработав на АУС-16, затем был назначен начальником участка. В 1983 году возглавил Ангарское управление строительства и до 1993 года занимал должность генерального директора.

Отмечен почетными наградами: орденом Трудового Красного Знамени и орденом Октябрьской Революции. Имеет звание заслуженный строитель Российской Федерации.

В 1993 году Юрий Иванович признан почетным гражданином нашего города за заслуги и добросовестный труд на благо Ангарска и его жителей.

Уважаемый Юрий Иванович!

Администрация и Дума города Ангарска искренне поздравляют вас с юбилеем!

Желаем вам крепкого здоровья, долголетия, любви и внимания родных и близких!

Глава города Ангарска Леонид МИХАЙЛОВ,
председатель Думы города Ангарска Владимир ЖУКОВ

• ИЗ ПОЧТЫ

Кто не ходил на выборы?

Спасибо, газета, что публикуете мои рассуждения, значит, они кому-то интересны.

Я просто читатель, и не более того. Просто интересуюсь тем, что принято называть политикой. Конечно, всё, что происходит на уровне города и области, это мелочь, но тоже политика, которая формирует в том числе и мое маленькое мнение индивида. Вот, например, к нам в офис приходит фак-согромма от главы города. В ней он просит, а может, и требует от нашего начальства дать отчет о количестве работающих и количестве проголосовавших на последних выборах.

Наш начальник достаточно независимый, трезвомыслящий человек не стал во фронт, чтоб тут же исполнить ну, скажем так, неадекватное требование или просьбу градоначальника. Он собрал нас и сказал, что поскольку пока в нашем государстве демократических законов никто не отменял, до тех пор не собирается требовать от своих подчиненных отчета о том, как они распорядились своим правом участвовать или не участвовать в голосовании.

Правильно ведь? Кто против? Глава го-

рода. Господина Михайлова выгнали из партии «Единая Россия», когда он нарушил её устав. Напомню, он пошел кандидатом на должность главы города, когда большой совет партии сказал, что они поддерживают кандидатуру Канухина. Я думаю, в тот момент Михайлов думал, что он прав, потому что реализует свое право, данное ему основным законом государства – Конституцией. Почему же сегодня Михайлов, став чиновником, требует отчета от граждан о том, ходили ли они на выборы или нет?

Не ходили. И что вы сделаете, господин градоначальник? Кому эти отчеты нужны? Наверное, не Михайлову. Он хочет выполнить указ то ли партии власти, то ли властных структур, ставших ему роднее мамы с папой.

К сожалению, надо констатировать, что доминирование одной партии на политическом небосклоне отрицательно оказывается на характере людей, действующих от имени партии. Чем дальше это положение будет оставаться, тем хуже это для тех самых людей, которые не учитывают уроков недавней истории.

Владимир, гражданин

• 01

Жильцов выкурили

Утром 17 октября пришлось эвакуировать почти всех жильцов первого подъезда дома №6 в 106 квартале (где магазин «Карлен»). Из 14 квартир только в трех в этот момент не находились люди. Горел подвал.

Жительница первого этажа Светлана КИРЮХИНА в этот момент была на работе.

Примерно в 7.40 мне позвонил муж и рассказал, что в квартиру из-под пола идет дым. Муж положил мокрые тряпки на пол вокруг стояков и постоянно поливал их водой. Когда я приехала, на месте уже были пожарные машины, а с верхних этажей людей эвакуировали по выдвижным лестницам.

Вызов от жильцов поступил в 7.54 утра. Работало 10 машин, в том числе из пожарной части АНХК, - 5 цистерн и две автолестницы. Из задымленных квартир эвакуировали 45 человек, из них 18 детей. Пожар удалось потушить через 40 минут. По словам пожарных, огнем было поражено 50 квадратных метров подвальной площади.

Поздня люди были вынуждены проветри-



Жильцы подъезда уже не раз жаловались на мелкие поджоги – кто-то в последнее время часто поджигал почтовые ящики, однако такого они еще не видели.

вать квартиры. Больше всего был закопчен подъезд, на данный момент ЖЭК подсчитывает, сколько денег потребуется на его ремонт. Точная причина возгорания пока не известна. Игорь БАСНИН, начальник Госпожнадзора по Ангарску и Ангарскому району, назвал главную версию – какой-то бездомный ночевал в подвале и устроил пожар. По рассказам жильцов, на двери, ведущей в подвал, висел замок, однако буквально за два дня до случившегося его кто-то сорвал.

Юлия ВОЛКОВА,
фото Николая ЗАХАРОВА

Чем запомнилась нам эта неделя?

Александр ДУБЫНИН, директор филиала «Молка»
ОАО «ВиммБилльДани»



1. Был в отпуске в Москве, посчастливилось посмотреть турнир по теннису на Кубок Кремля. Когда сидишь на трибуне, ощущения совершенно другие. Телевизор – для передачи новостей. А такое надо смотреть живую, когда рядом зрители, страсти, переживания – это непередаваемо!
2. В эти выходные с друзьями съездил на Байкал на ночную рыбалку. Хотя улов небольшой, но общение с природой, Байкалом – это дорогое стоит.
3. Отборочные матчи на чемпионат мира нашей сборной по футболу с немцами

и финнами. Мы проиграли немцам, но какой красивый футбол показали, чувствовался потенциал у ребят. В какой раз убеждаюсь: наши футболисты, как глина. Им просто нужен талантливый скульптор. Придет ремесленник – будут играть так, что стыдно будет за Россию. Ну и бронза на чемпионате Европы обязывает.

4. На этой неделе были еще выборы, но особых впечатлений они у меня не вызвали, поэтому оставляю их без комментариев.

Записал Владимир ПОДОЛЬСКИЙ

• ПОБЕДА

Король ринга

(Начало на 1 стр.)

Александр РАКИСЛОВ, 26 лет, мастер спорта международного класса, старший лейтенант милиции, начальник факультета спортивной подготовки в Восточно-Сибирском институте МВД, чемпион мира среди полицейских в весовой категории до 69 кг. Тренер Валерий СИКЛЕТИН.

- Саша, присоединяйся к поздравлениям и хотим узнать, какое поздравление было самое приятное?

- Они все равнозначны, но, конечно, в рейтинге самых-самых добрые слова от родителей, от друзей и от старшего тренера сборной России Александра ЛЕБЗЯКА. Он первый после финального боя подошел, чтобы лично поздравить с золотом.

- Еще не остыли олимпийские страсти. А ты ведь был наиболее вероятным кандидатом в олимпийскую сборную, но поехал Андрей БАЛАНОВ, который в Пекине бессменно проиграл. А если бы ты поехал?

- Думаю, что до полуфинала дошел бы точно, да и золотую медаль по силам было бы добить. Я ведь и на сороках, и на предолимпийской неделе был лучше и Баланова, и китайца, который в Пекине стал бронзовым, и казаха, ставшего олимпийским чемпионом. Но Баланова протянули в сборную подмосковные ребята, у которых пальцы веером. В спорте такое бывает.

Но это все в прошлом, впереди чемпионат Европы 4-12 ноября в английском Ливерпуле. Право участия в нем я завоевал сам, без всяких покровителей. Вот помощники были. Я очень благодарен Владимиру КОТОМАНОВУ, главному инженеру автоцентра «Таврия», поддерживал морально и материально.

- Ты боишься нокаута?

- О нокауте никогда не думаю и не позволяю себе думать о плохом. Много будешь думать, может и случиться. Ведь мысли материальны, когда-нибудь негатив может превысить критическую массу, тогда жди беды.

А вообще страха перед соперником я не испытываю, есть только волнение, как у актеров перед сценой. Но и оно проходит после первых движений в ринге. Я стараюсь в бою поймать кураж. Пробил серию, попал, еще попал – и оно пошло. А

когда кураж, то, что ни ки- нешь, все в кассу!

- Умеешь заглянуть в будущее и увидеть свою победу?

- Вряд ли. Но накануне финала чемпионата России видел сон, в котором меня награждали золотой медалью. Тем не менее не придаю значения приметам и снам. Всегда перед соревнованиями хожу в церковь, стою, думаю, свечку ставлю святому Александру Невскому. Это для меня лучший настрой. Верить надо. Без веры проиграешь, если веришь, то рано или поздно добьешься. Стыдно вот, что молиться не умею. Но «Отче наш» выучу обязательно.

- Саша, если бы ты был не боксером, а воином, за что бы пошел воевать?

- За страну и близких, конечно. За деньги я и на

А в боксе бывают смешные моменты?

- Конечно. Не так давно на соревнованиях Роман РОМАНЧУК, парень довольно эпатажный, решил зайти в ринг необычным способом – перепрыгнув через канаты. Весу в Риме больше пяти пудов, прыгнул, сломал угловую стойку – ринг упал под гром аплодисментов. Соревнования остановились на пару часов.

- Чем тебя обогатил бокс?

- Безусловно, бокс помог мне с образованием. Знакомства и спортивные связи тоже в жизни пригодятся. Ценить товарищей и уважать старших – это от бокса. И здоровое честолюбие развивается в ринге очень мощно.

- Дай совет, как от нашей порой непростой



■ Бронзовый призер чемпионата России Эдуард Якушев (справа).

ринге драться интереса не имею.

- Такие боевые ребята, как самураи, были людьми сентиментальными, способными распустить рююни от нежности лепестка сакуры. А ты от чего можешь расплакаться?

- Плакал не так давно, когда потерял своего очень близкого человека, бабушку Веру Прокопьевну. Ей свою победу и посвящаю и еще первому тренеру Анатолию Романовичу КАРАВАЕВУ.

Но люди в большинстве своем плачут от жалости к себе. Так я плакать не буду, я себя не жалею!

- Ну что мы о грустном.

жизни не упасть в нокаут.

- Ну даже если упали, то что? Нокаут еще не конец жизни, так, кратковременная потеря сознания. Надо встать, отряхнуться, рассмеяться и сказать: «не дождется!»

Беседовал Николай СЕРГЕЕВ,
фото Олега РОМАНОВА

P.S. Кроме золотого успеха Александра Ракислова ангарский бокс пополнился еще и бронзовой медалью чемпионата России. Ее завоевал в весе до 81 кг воспитанник тренера Анатолия ДАШКО Эдуард ЯКУШЕВ (на фото).

**Время** :жизнь продолжается!**ОТЦЫ и ДЕТИ**

Мне лично жаль, что у Татьяны Федоровны Павловой только одна дочка. Таких, как Павлова, нам сильно не хватает. Да и дочка у нее получилась классная.

Мало кто знает, что у Павловой было еще одно солнышко. Но оно рано погасло – у девочки был порок сердца. Сейчас-то такие оперируют на счет раз, а тогда не успели.

Юльку Татьяна Федоровна родила, когда ей было 38 лет. А когда девочке исполнилось два года, ее дед – отец Татьяны Федоровны, профессиональный военный, благодаря которому в 1956 году семья из Омска перебралась в Ангарск, сделал для внученьки маленькую швабру. Он считал, что ребенка с малолетства к труду приучать надо. Труд не конфеты. Им не испортишь.

Когда девочке исполнилось два года и три месяца, ее отправили в детский сад. «Что такое Волга?» – спросила ее там воспитательница Юля не задумалась:

«Мафына». «Ну а еще что такое Волга?» – попыталась повернуть дите к географии воспитатель. «Еще одна мафына», – не моргнув глазом ответил ребенок. И хотя бабушка у девочки была Тимофеева Антонина Станиславовна (читай – известный всему городу преподаватель русского языка и литерату-



■ 1986 г., дома



■ 2008 г., в кофейне "Старая квартира"

Татьяна ПАВЛОВА,
Директор ООО «Институт Горпроект»:

**Пахать
дочку учить не надо**

ры), стало ясно: ребенку математику ближе.

Кто учился в десятой школе у Валентины Афанасьевны Васильевой, того уже ничем не напугаешь. Павлова убеждена: «Пахать моего ребенка учить не надо. Это за нас сделала Васильева». Благодаря чему Юля с отличием закончила отделение регионоведения в СИ-ПЭУ. Сегодня она дипломированный специалист по экономике Китая, понимающий китайцев как родных.

Значит ли это, что девочка именно с этой страной

связывает свое будущее? Не значит. Юля рассказала, что у китайцев есть выражение типа «здравствуйте!», которое переводится как «обедали ли вы сегодня?». Потому что в стране, сегодня поражающей мир своими успехами в экономике, простые люди не каждый день сыты (тото в китайской кухне даже тараканов едят!). А во-вторых, здесь ее дом, от которого на машине час делов до Иркутска.

Можно было бы и быстрее, но мама ку-

пила Юльке не «автомат», а «механику».

Павлова знает, что делает: человек должен в любой ситуации чувствовать себя хозяином положения.

Галина АМЯГА,
фото из личного альбома
семьи Павловых и
Николая СТЕРНИНА



А КЕМ СТАЛИ
ВАШИ ДЕТИ?
Расскажите нам
по тел. 52-32-17.
Фотографии обязательны.

● ВЫСТАВКА

■ «Будь готов!» - «Всегда готов!» - Вера ЖМЫРЕВА и Сергей БРЕНЮК.

закалялась сталь», названия комсомольских строек или количество орденов у комсомола.

Поздравили собравшихся с наступающим праздником заместитель главы города Ольга ШАПОВАЛОВА и секретарь горкома КПРФ Сергей Бренюк.

Но когда дело дошло до конкурса барабанщиков, то здесь класс показал организатор школы №39 Алексей ПЕРМЯКОВ, в прошлом пионерский инструктор Дворца пионеров и школьников. У ребят загорелись глаза, и каждому захотелось попробовать, но... барабанную дробь смогли выбрать всего три девочки.

На следующий конкурс с повязыванием галстука вызвались двое – Сергей Бренюк и Вера Жмырева. Как в молодые годы, шустро и весело они повязали друг другу алье галстуки. Оказывается, и здесь всё не так просто – пионер не только должен суметь отдать салют на призыв «Будь готов!» - «Всегда го-

тов!», но и должен знать, например, что означают три конца у галстука. Сообщают для любознательных – это партия, комсомол и пионерия.

Вскоре взрослые собрались в круг и стали петь комсомольские песни. Да такие, что ребята слышали впервые. «Комсомольцы-добровольцы» и песня про БАМ – это вам не Дима Билан и Катя Лель с «Муси-пуси».

А в это время дети, которые с начала вечера смирились на стульях, вскочили и побежали – кто к барабану, кто к горну, до конца вечера не выпускали их из рук. Клара Ануфриевна Хамаганова подхватила горн и продудила на нем «На зарядку становись!». Рядом стоявшая девушка, переборов робость, выдала ту-ту-ту, чем рассмешила своих одноклассниц.

А напоследок все сфотографировались на память.

Владимир ПОПОВ,
фото Николая ЗАХАРОВА

**Штраф
за субботник**

? - В ГСК-3 периодически проводятся субботники. Если человек не пришел на субботник, то председатель берет с него штраф. Правомерно ли это?

Н.Р.

Наталья САМЕЛЬЧУК, главный специалист отдела по труду и управлению охраной труда, объяснила нашим читателям:

- Если бы речь шла о работниках ГСК-3, то председатель был бы не прав. В соответствии с Трудовым кодексом РФ работодатель не имеет права взимать с работника никакие штрафы. Но вот правоотношения председателя с членами кооператива определяет его устав.

Когда мы обратились в ГСК-3, его сотрудники и владельцы гаражных боксов подтвердили, что субботники здесь действительно проводятся. Дважды в год – осенью и весной. Штраф за

невыход – 400 рублей. Все это прописано в уставе, а сумма штрафа была установлена на общем собрании членов кооператива в январе нынешнего года.

Такие собрания проводятся раз в год, на них решается, какую сумму платить лентяям. И на что её можно потратить. Члены кооператива рассказали, что и так видно, куда уходят деньги, – отсыпаны дороги, вывозится мусор.

Так что закон не нарушен. Тем более что до штрафа можно и вовсе не доводить. Достаточно согласно решению собрания прийти на субботник всего два раза в год на два часа и убраться только около своего гаража.

Юлия ВОЛКОВА

Льгот нет

? - С 14 октября автоколонна 1948 отменила бесплатный проезд до Иркутска для региональных льготников. Почему?

Галина Петровна

По областному закону региональным льготникам дано право бесплатного проезда на междугородных автобусных рейсах. По словам Ирины КАНИБОЛОЦКОЙ, начальника отдела организации пассажирских перевозок автоколонны 1948, ангарчане активно пользовались своей льготой: на каждом рейсе на автобусе до Иркутска бесплатно ездили 8-10 человек. Но с 14 октября автобусный маршрут Ангарск - Иркутск из международного перевели в пригородные.

Ирина Каниболова пояснила нашей газете, что новые порядки установил федеральный закон «Устав автомобильного транспорта и городского наземного электрического транспорта» от

18 апреля 2008 года, который 20 сентября 2008 года согласован на областном уровне. Теперь междугородными считаются перевозки на расстояние более 50 км. И если раньше расстояние считали между автостанциями, то теперь между границами населенных пунктов. По такому порядку в расчет берут расстояние от Ангарска до Ново-Ленино, которое составляет 48 км. Не хватает всего 2 км! Но они лишили региональных льготников бесплатного проезда до Иркутска. Теперь им придется покупать полный билет до Иркутска за 55 рублей.

Междугородними остались три автобусных рейса:

- Ангарск - Тальян;
- Ангарск - Оса;
- Ангарск - Листвянка.

Ольга КРАСНОВА

● ПОГОДА

	t возд.	Характер погоды	Давление мм	Ветер	Солнце	Луна
Суббота, 18 октября	ночь	-1 -3	726	юго-восточный 3-8 м/сек.	восход 08.07, заход 18.21, долгота дnia 10.14	восход 19.31, заход 13.40, Луна убывает
	день	+8 +10				
Воскресенье, 19 октября	ночь	+1 -4	726	северо-западный 5-10 м/сек., порывы до 14 м/сек.	восход 08.09, заход 18.19, долгота дnia 10.10	восход 20.38, заход 14.46, Луна убывает
	день	+2 +7				
Понедельник, 20 октября	ночь	-2 -7	726	северо-западный 5-10 м/сек., порывы до 14 м/сек.	восход 08.11, заход 18.16, долгота дnia 10.05	восход 22.04, заход 15.29, Луна убывает
	день	0 +5				

Рецепты здоровья
ФОРМУЛА СОВЕРШЕНСТВА.
ПОТРЯСАЮЩИЕ ФАКТЫ.
ФЕНОМЕНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ.
100 ЗОЛОТЫХ
РЕКОМЕНДАЦИЙ!
И АНГАРЧАНЕ БУДУТ ЖИТЬ
100 ЛЕТ!



Резко не вставать!



Со времен Адама и Евы, писал Брэгг, ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

День надо начинать с улыбки. Проснулись, радуйтесь! Вам снова представился случай пожить.

Итак, вы проснулись. Пора катаapultироваться из-под одеяла. Не вставайте резко! Так могут делать только пожарники. Несколько минут полежите на спине. Хорошо бы поделать зарядку для глаз. Подвигайте глазами вверх-вниз, взгляните в правый угол, затем в левый. Повращайте глазное яблочко круговым движением. Быстро поморгайте, затем сожмите крепко веки, потом опять поморгайте. Мышцы глаз надо развивать, как мышцы ног, туловища, сердца.

Вот вы уже на ногах. Ноги - главная опора. Еще главнее - голова. С осознания и начинается новый день.

Почистили зубы, выпили стакан горячей кипяченой воды, включили бодреньку любимую музичку, улыбнулись и - руки, ноги, три-четыре - ручками похлопали, ножками потопали... Затем

рые и правильно приготовленные. 36-часовое голодание каждую неделю (можно только воду, в которой чуть лимонного сока и меда).

4. ЕЖЕДНЕВНО УПРАЖНЯЙТЕ СВОЕ ТЕЛО.

Совершайте прогулки на свежем воздухе быстрым и медленным шагом. Плавайте, танцуйте, играйте в подвижные игры. Заставляйте все 600 мускулов вашего тела действовать.

5. ДЫШИТЕ ГЛУБОКО. Направьте жизненно необходимый кислород в нижнюю часть легких. Кислород - самый большой нервный стимулятор. Сырые фрукты и овощи в вашей диете наполнены кислородом, а ваши очищения, голодания увеличивают объем кислорода в вашем теле. С помощью глубокого дыхания вы очистите кровь от ядовитого углекислого газа и наполните каждую клетку тела кислородом.

6. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

в теплой и холодной воде. Солнечные ванны.

7. ДЕРЖИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ НА КОНТРОЛЕ. Не напрягайте ваши нервы, чтобы это достаточно трудно.

8. РАССЛАБЛЯЙТЕ ВАШИ НЕРВЫ.

Естественный ритм жизни - это напряжение, а затем расслабление, подобно сердцебиению. После напряженного действия вы должны автоматически расслабляться.

9. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЮ.



Начните день с улыбки и зарядки.

холодный душ. Эта маленькая бодрящая процедура, которая займет у вас 10-15 минут, прибавит вам настроение на весь день.

Как укрепить нервную систему, быть сильным, здоровым, подскажет Поль БРЭГГ:

1. ПРЕКРАТИТЕ ЧРЕЗМЕРНЫЕ НЕРВНЫЕ ТРАТЫ. Избавьтесь от беспокойства, страхов, отрицательных эмоций, которые истощают вашу нервную энергию. Противопоставьте всем этим отвлекающим обстоятельствам ясную цель и уверенность, что вы можете достичь ее.

2. 8 ЧАСОВ ГЛУБОКОГО НОЧНОГО СНА. И по возможности найдите время подремать после полудня.

3. ПРИМИТЕ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ, которая сделает вас чистым и здоровым. Не употребляйте безжирную пищу и питье, искусственные стимуляторы, такие, как кофе, чай, кола, очищенный белый сахар и т.д. Ешьте преимущественно овощи и фрукты, сы-

Успех, материальная обеспеченность - это хорошо. Но самое лучшее - наслаждение жизнью. Пойте и танцуйте, свистите и напевайте про себя. Держитесь подальше от тех, кто сеет печаль и раздоры. Старый мир - это сумасшедший дом. Делайте все, чтобы мир стал лучше.

10. ЧИТАЙТЕ МОЛИТВУ.

Дай нам, Бог, немного солнца, Немного работы и немного развлечений.

Дай нам, Бог, заработанный в борьбе наш ежедневный черный хлеб и немного масла.

Дай нам, Бог, здоровья и пощады.

Дай нам, Бог, также немного песен, и сказки, и книгу.

Дай нам, Бог, возможность

стать лучше для себя и для других,

Пока все люди не научатся жить как братья.

Анатолий МИРОНОВ

•СОВЕТ

Гриппу на горло

10 вопросов о прививке

Скоро в Ангарске начинается вакцинация от гриппа. На самые частые вопросы наших читателей по этому поводу нам помог отве- тить Павел ЛАПА, заве- дующий отделением медицинской профи- лактики врачебно-физ- культурного диспансера «Здоровье».

1. Что дает прививка от гриппа?

- В организм вводят частицу инфекционного агента (это может быть ослабленный или убитый возбудитель болезни или же его части). Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител. Антитела связываются с вирусом и предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса.

2. При вакцинации можно заразиться гриппом?

- Это невозможно, потому что в применяющихся в настое- щее время вакцинах отсутствуют живые вирусные частицы, они очень ослаблены или же содержат только «оболочку вируса» (в зависимости от вида вакцины). Однако у аллергиков (некоторые виды вакцины производят на основе белка куриных яиц) и детей с повышенной концентрацией цитокинов в крови после введения вакцины могут в легкой форме проявиться гриппоподобные симптомы.

3. Прививку ставить обязательно?

- Вакцинация является добровольной, то есть прививки вводятся только с согласия родителей ребенка или совершеннолетнего пациента. Если кто-то отказывается вакцинировать ребенка, то отказ нужно подтвердить письменно и заверить подписью.

4. Если после прививки возникли осложнения?

- В законе определено право граждан на социальную за-

щиту при возникновении таких осложнений - есть право на получение денежных компенса- ций, единовременных пособий, а также пособий по временной нетрудоспособности в зависимости от характера и исхода осложнений.

5. Кому нужна прививка в первую очередь?

- Маленьким детям, школьникам, медицинским работникам, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, а также всем пациентам с хроническими заболеваниями и пожилым людям.

6. Когда начинается вакцинация в Ангарске и где можно поставить прививку?

- Вакцинопрофилактика проходит каждый год в осенне-зимний период. Именно в это время вместе с холодаами, когда наш организм наиболее ослаблен, обрушивается на нас грипп.

По информации Ольги БОЛОТИНОЙ, главного специалиста-эксперта территориального отдела Роспотребнадзора, в нашем городе вакцинация начнется 20 октября в поликлиниках города. Бесплатно прививки поставят дошкольникам и школьникам, медработникам, работникам птицефабрик, частично людям старше 60 лет и работникам образования. Остальные могут поставить прививку за деньги в поликлинике (пока официально называют поликлинику №1 и МАНО). С собой нужно иметь полис и паспорт.

7. Есть ли противопоказания?

- Перед проведением прививки нужно сообщить врачу об иммунодефицитных состояниях, об аллергических реакциях, о введенных ранее иммуноглобулинах, плазме или крови, так как это может нейтрализовать живые вакцины.

Временным противопоказанием являются острые заболе- вания и обострения хронических. В таких случаях необходимо отсрочка вакцинации до тех

пор, пока острые симптомы не исчезнут. В каждом конкретном случае вопрос о проведении вакцинации решает врач, ориентируясь на состояние паци- ента и информацию о ранее сделанных прививках.

Постоянные противопоказания - тяжелые аллергические заболевания, прогрессирующие болезни нервной системы, злокачественные новообразования, болезни крови и почек, а также вторичные имму- дефициты, аллергические реакции на компоненты вакцин.

8. Существует мнение, что, если сделать прививку от гриппа ребенку один раз, то обязательно необходимо ее делать каждый год, иначе иммунитет ребенка ослабевает и возникает очень большой риск заболеть гриппом.

- Есть рекомендации делать прививки каждый год, потому что каждый год вирус мутирует. Он мутирует даже в течение одного эпидемического периода.

9. Почему некоторые болеют, даже если прошли вакцинацию против гриппа?

- Инфекции дыхательных путей могут вызываться не только гриппом, но и другими вирусами и бактериями. В это же время вакцинация позволяет предотвратить возникновение гриппа только у 70-90% здоровых молодых реципиентов и 30-70% лиц пожилого возраста. Заболеваемость и смертность от гриппа у вакцинированных людей намного снижается - инфекция проходит в легкой степени тяжести и не приводит к развитию осложнений, госпитализации и летальному исходу.

10. Вакцинация опасна во время беременности?

- Действительно, не все противогриппозные вакцины могут использоваться в период беременности. Но есть вакцины, которые рекомендованы к применению у беременных. В любом случае таким пациентам нужно проконсультироваться у своего врача.

Юлия ВОЛКОВА

•ВОПРОС-ОТВЕТ

Что лечит каланхое?

- У меня дома растет каланхое. Слышал, что это растение применяют в народной медицине. Какими лечебными свойствами обладает каланхое и как его готовить?

Алим МАЛАШИН

Это растение действительно лечит, недаром его называют домашним доктором или «живым деревом». Сок каланхое легко найти в аптеках, однако можно приготовить и самим. Для этого используют свежие сизо-зеленые побеги с листьями. Их измельчают, отжимают сок и фильтруют.

Травники используют его как болеутоляющее, способствующее быстрому заживлению ран, ожогов, трещин, обморожений средство.

Обычно сок применяют так: рану или язву обрабатывают, на кожу вокруг нее наносят тонкий слой синтетической эмульсии,

фурацилиновой мази или вазелина. Из шприца через тонкую иглу орошают рану или язву соком каланхое (1-3 мл), закрывают марлевой салфеткой, сложенной в 4-5 слоев и обильно смоченной соком, накладывают повязку. При стоматологических заболеваниях к десне на 10 минут прикладывают ватные жгуты, смоченные соком, процедуру повторяют 3-4 раза в день.

При простудных заболева-ниях горла сок смешивают пополам с водой и полощут горло несколько раз в день. При насморке сок закапывают в нос (или смазывают в носу соком из свежего листа).

Пигментные пятна, бородавки, угри постепенно исчезают, если к ним прикладывать растертые листья.

В книгах о лекарственных растениях встречается такой рецепт от варикозного расшире-ния вен, тромбофлебита. На-полнить половину пол-литровой

бутилки разрезанными листьями каланхое и наливать доверху водки или 70-градусного спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова. Нанести вечером ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излече-ния необходимо повторять про-цедуру 4 месяца подряд.

Провизоры городской больницы №1 рассказали, что официальная медицина разрешает применять сок каланхое только наружно. Кроме того, каланхое - это целый комплекс веществ, одни из них оказывают положительное действие, другие могут оказывать отрицательное. Здесь все индивидуально, поэтому, если вы решили воспользоваться каким-либо народным рецептом, проконсультируйтесь сначала со своим лечащим врачом.

Ирина ДОЛГОВА

Клуб первых мам

Спи, моя радость

(Начало в №112
от 11 октября)

Тихий час

Дневной сон - важная составляющая распорядка дня ребенка, он, как батарейка, дает мозгу и телу малыша возможность подзарядиться. Если вы регулярно позволяете маленькому пропускать дневной сон, вы подвергаете его большему риску, чем просто усталость или плохое настроение. Во время глубокого сна активируется гормон роста - субстанция, необходимая для его физического развития. Сон укрепляет иммунную систему малыша и помогает ему бороться с инфекциями. Во время сна мозг ребенка обрабатывает и сохраняет информацию, полученную в течение дня.

Чем младше ребенок, тем меньше он бодрствует в течение дня. Новорожденного пора укачивать через 1-2 часа бодрствования. Чем строже вы придерживаетесь режима, тем больше у вас шансов отрегулировать внутренние часы маленького, в результате он будет засыпать без капризов.

Первые три месяца пленайте ребенка. Последние исследования показали, что дети, которых пеленали, просыпались реже и спали дольше. Когда движения ребенка ограничены, у него меньше шансов проснуться.

Я боюсь темноты

Чаще всего страхи такого рода - темноты и одиночества - появляются в возрасте около 2-3 лет, иногда немного позже. Ребенок не хочет, чтобы вы выключали свет, просит оставить открытой дверь его комнаты, бегает к вам по ночам, а то и вовсе отказывается спать в своей кроватке. Что же с ним происходит?

В темноте мир, в котором малыш прекрасно ориентируется, исчезает. Его игрушки и другие вещи превращаются в нагромождение теней, комната утрачивает знакомый облик. Просыпаясь среди ночи, ребенок даже не может понять, где находится. Один в

кроватке, наедине с темнотой и тишиной он чувствует себя маленьким, уязвимым, покинутым. И ощущает ту самую распространенную грусть, связанную с переживанием одиночества.

Вы можете помочь малышу в этот период, если с пониманием отнесетесь к тому, что с ним происходит. Не обесценивайте переживания ребенка, не говорите

ему, что он боится «ерунды», что он «уже большой», что «бояться стыдно». Успокойте его, скажите, что вы всегда рядом.

Чтобы помочь ребенку преодолеть страх, поиграйте с ним: сделайте из одеяла пещеру, заберитесь в нее вместе с малышом, позавывайте там дружно, попугайте друг друга. С вами ему будет очень весело и лишь немногого страшно - это такой «веселый» испуг, без напряжения и ужаса. Поиграйте в жмурки, пусть ребенок вслепую узнает окружающие его предметы; совершите дружную прогулку по квартире.

Некоторые дети повсюду «видят» монстров. Волк, ведьма, привидение... Ужасные и прожорливые существа, они притаились в темных уголках комнаты, спрятались под кроватью, закрылись в шкафу. Засыпание для ребенка превращается в кошмар, он закутывается в одеяло, накрывает головой, крепко зажмуривает глаза и лежит, не шевелясь, чтобы его «не заметили».

С 3 до 5-6 лет малыш не до конца разделяет реальное и воображаемое, стра-

хи доставляют ему отнюдь не воображаемые страдания. Постарайтесь понять, с какими реальными событиями может быть связано их возникновение. Возможно, родители часто ссорятся и думают о разводе, кто-то из членов семьи болеет, ребенок не может привыкнуть к детскому саду.

Я буду спать с мамой!

Где должен спать ребенок? Единой точки зрения по этому вопросу до сих пор не существует. С самого нежного возраста своя кроватка, по возможности своя отдельная комната - для некоторых детей и родителей это вариант самый приемлемый. Но порой за верность принципам приходится платить собственными бесконечными пробуждениями и бессонницей. Именно поэтому многие родители на ночь кладут своего малыша себе под бок. Что ни говори, в таком подходе есть положительные моменты и удобство для родителей.

Совместный сон с ребенком - великолепная возможность обеспечить кроху крепким сном, теплотой, защитой и довольными жизнью, отдохнувшими ро-

достатком внимания днем, ему может не хватать теплого контакта и общения. Один день, выделенный для того, чтобы ребенок мог понежиться с родителями в постели, может компенсировать этот недостаток.

Идем на компромисс .

Есть половинчатое решение. Вы можете позволить ребенку спать рядом с собой, но при некоторых условиях, например: «ты можешь войти в нашу комната, но тогда, когда за окном станет светло» или «ты можешь войти, когда услышишь, как заговорит радио».

Проявляйте гибкость. Даже маленькие дети способны понимать некоторые правила и соблюдать некоторые соглашения. Есликрохе так трудно расстаться с вами по вечерам, позвольте ему немного полежать с вами, скажите: «Ты можешь полежать с нами 15 минут, но затем тебе придется вернуться в свою кровать».

Если он тяжело переживает разлуку с вами, оставьте в его кроватке что-нибудь из своих вещей, запишите колыбельную в своем исполнении и, уходя, включайте запись. Поставьте детскую кроватку вплотную к своей постели, снимите с нее переднюю стенку, отрегулируйте высоту, чтобы она соответствовала высоте вашей кровати. Теперь малыш спит рядом с вами, но в то же время у него своя кроватка.

Если вы решили освободить свою постель от третьего постельца, попробуйте передать инициативу в его собственные руки. Скажите ему, что он стал совсем большой. Отправляйтесь с ним в магазин, чтобы он поучаствовал в выборе кроватки. Это может быть более скромная покупка: красивое постельное белье для малыша, новая мягкая подушка или плюшевый мишка для совместного сна. Устройте праздник прощания с родительской кроватью - теперь у него будет своя личная кровать, на которую никто не сможет лечь без его разрешения.

Постарайтесь, чтобы малыш почувствовал, что он сам хочет спать отдельно, что это какая-то значимая и приятная перемена в его жизни. Пусть он ощутит, что это его самостоятельный выбор.

Алена ГРЯЗНОВА



дителями. Рано или поздно всё же наступит время, когда малышу придется покинуть родительскую постель. Когда вы решите, что это время пришло, запаситесь терпением: не каждый малыш готов сразу к таким радикальным переменам.

Проявите твердость и терпение, отбросьте все сомнения и страхи. Если ребенок будет читать в глазах родителей неуверенность всякий раз, когда настает время идти спать, он будет использовать все свои резервы и силы, чтобы предотвратить нежелательные перемены.

Протест малыша может частично быть связан с не-

Отдел "ЖИЖА"

Дорогие родители!
В нашем отделе вы можете найти:

- ❖ разнообразные комплекты для выписки и в коляску;
- ❖ детскую одежду до 5 лет (пр-ва Польши и России);
- ❖ богатый ассортимент зимних шапочек и комбинезонов;
- ❖ и многое другое.

Мы заботимся о ваших детях!

Адрес: м-н "Кудесник", 2 этаж.

КНИЖНАЯ ПОЛКА

от Полины
ПРОСЕКИНОЙ



Псевдонимы, или Кто есть кто?

Почему писатели берут псевдонимы? Все довольно просто - иногда они (писатели) исходят из элементарной практической необходимости. Например, настоящая фамилия неблагозвучна либо уже «занята» каким-нибудь классиком, с которым у нового автора отсутствуют родственные связи. Или писатель слишком плодовитый и разноплановый, чтобы перегружать одну фамилию всей создаваемой продукцией.

Или он пожелал укрыться за вымышленным именем, чтобы иметь более широкую свободу высказываний.

Слово «псевдоним» в переводе с греческого означает «носящий ложное имя». В действительности же некоторые псевдонимы очень и очень трудно назвать ложными именами. К примеру, такие псевдонимы, как Максим Горький, Анатоль Франс или Жак Оффенбах, по сути своей не менее истинные, чем их «паспортные» эквиваленты А.М.Пешков, А.Тибо, Ж.Леви.

Можно ли считать ложными такие привычные всем нам имена, как Марк Твен (в жизни Сэмюэл Клеменс) или Борис Полевской (по паспорту Борис Кампов)?

Даже авторы величайших «Золотого теленка» и «Двенадцати стульев» на раннем этапе совместного творчества тоже имели коллективный псевдоним - Толстоевский. Илья Ильф и Евгений Петров (а это, как известно, тоже псевдонимы - на самом деле писателей звали И.А.Файнзильберг и Е.П.Катаев) намекали тем самым на двойное авторство и весело шутили над своими литературными работами. Ведь в этом как бы легко-мысленном псевдониме Толстоевский использованы фамилии сразу двух величайших русских писателей.

А вот Антон Чехов остался все-таки Чеховым, хотя многие из его современников с удовольствием читали рассказы, подписанные разными псевдонимами писателя: Антоша Чехонте, Г.Балдастов, Вспыльчивый человек, Человек без селезенки, Рувер, Брат моего брата.

Писательницы-женщины во все времена скрывали свои женские фамилии за псевдоандронимами - мужскими именами-псевдонимами. Скорее всего женщины-писательницы пытаются таким образом облегчить себе путь в литературу: принято считать, что с мужским именем гораздо проще напечататься. Так, француженка Аврора Дюпен взяла себе

псевдоним Жорж Санд, британская романистка Мэри Энн Эванс превратилась в Джорджа Эллиота, супруга Н.А.Некрасова А.Я.Панаева издала вместе со своим мужем несколько романов, подписываясь Н.Станицким, а русская поэтесса Зинаида Гиппиус свои публицистические статьи подписывала псевдонимом Антон Крайний.

Модный и очень популярный сегодня фэнтезийный писатель Макс Фрай является в жизни милой женщиной Светланой Мартынчик.

Вообще если говорить о современных авторах, то выбор псевдонима - это уже почти гарантия успеха. Например, имя Илья Стогов уже само по себе является своеобразным литературным брендом.

Наверное, всем известно, что за звездным именем Борис Акунин стоит Григорий Чхартишвили, который

печатается теперь и под своим настоящим именем. Мастерски зарекомендовав себя под псевдонимом, Акунин умудрился неким образом подменить само понятие «псевдоним» и создать полностью противоположное впечатление о первоочередности настоящего и вымышленного имен. Я не очень удивлюсь, если и Григорий Чхартишвили - это все-таки не то имя, которым называли писателя в детстве.

А вот Анатолию Тоссу трию с подменой имен явно не удалось - автор под именем А.М. Розовский явно проиграл в литературном поединке с самим собой.

Недавно мне стало немного досадно, что у нового молодого и, безусловно, очень талантливого писателя Захара Прилепина настолько неблагозвучное имя. Вот где, казалось бы, и нужен литературный псевдоним. Какова же была моя растерянность, когда я узнала, что Захар Прилепин - это и есть псевдоним писателя, настоящее имя которого Евгений Лавлинский. Очевидно, что не одним сладковзвучием руководствовался автор при выборе творческого имени.

А вообще выбор псевдонима - это нечто не поддающееся абсолютно никаким жанровым, социальным или музыкальным законам. Не стоит и пытаться разгадывать тайну появления того или иного литературного псевдонима - все это настолько неведомо, насколько неведом внутренний мир писателя, создающего целые миры единственно из собственных фантазий.

Kупила коробку перепелиных яиц с нормальным сроком годности. Дома обнаружила два тухлых яйца. Положила их в коробочку и понесла в магазин. Продавец предложила мне другую коробку, но я отказалась. Дома посчитала, что деньги мне вернули за вычетом двух яиц. С одного раза не обеднею. Но если бы только с одного. Нас, покупателей, почти каждый день обсчитывают. А покупаем мы непонятно что. Месяц назад в том же магазине купила прокисшую простоквашу, у которой (просто чудеса!) срок годности в порядке. Взамен мне предложили пакет свежего кефира (вчера привезли). Но и он оказался несвежим!

Жаль, что все жалобы высчитывают продавцы. Они ведь не знают, какого качества яйцо или молоко в пакете владелец привез. А вот хозяин должен это знать!

Супермаркеты грешат не меньше: как-то купила там несъедобный сыр за 54 рубля. Возвращать не поехала: не захотела тратить на дорогу 24 рубля. В «квартале» на рынке купила замороженную горбушу. Разморозила - развалилась. Некачественные продукты можно встретить везде. Вот только как с этим бороться? В следующий раз поеду в отдел защиты прав потребителей. Не пожалею на дорогу денег."

Валерия Павловна



• ИНСТРУКЦИЯ

Смотри в оба!

У каждого есть свой список продуктов, которые мы стараемся не покупать на основании собственного опыта проб и ошибок. У кого-то это соленая и копченая рыба в вакуумной упаковке, мясная нарезка (тоже в вакууме), расфасованные в целлофан овощи и фрукты, курица-гриль и готовые салаты в контейнерах, продаваемые на вес. Такие упаковки очень удобны. И не только для покупателей, но и для продавцов, желающих красиво сбыть подпорченную продукцию.

Вопрос в другом: как выбрать качественные продукты?

Внимательно рассматривайте целостность упаковки и дату выработки. Это, конечно,

но, не панацея, но всё же. Покупайте продукты у знакомых продавцов, которые знают, что «наработать» своих покупателей – дело долгое, а потерять их можно за один раз.

Не доверяйте безоговорочно мнению продавца, которого видите в первый раз. Он может продать вам лежальный товар не моргнув глазом. Страйтесь не покупать полуфабрикаты – в выходные можно самим на месяц вперед накрутить фарш и заморозить голубцов и пельмени. А значит, не придется лечиться от возможного отравления.

А если вас всё же надули – не бойтесь возвращаться и требовать возврата денег. Продавцам скандалы ни к чему.

Оксана ТИХАЯ

• КАДР ДНЯ



Кто-то еще доедает собственный урожай с дачи, а ангарские огурцы уже бьют ценные рекорды. В середине-то октября, и такая цена!

Фото Николая ЗАХАРОВА

Быстро, но некачественно

- Заказала в фирме «Домострой» услугу по укладке плитки. Сделали некачественно и дороже, чем обещали. Кому я могу предъявить претензию?

Наталья К.

Отвечает руководитель фирмы «Домострой» Марина Юрьевна БУХАРОВА:

- Исполнитель заказа данной клиентки Шайтанов Д. некоторое время назад планировал стать нашим субподрядчиком, мы только собирались заключить с ним договор, но не сдела-

ли этого. Он от имени «Домостроя» выполнил работы по укладке плитки и взял у заказчицы деньги, не выдав ей при этом никаких документов.

Через месяц Наталья К. обратилась к нам с претензией по поводу некачественно выложенной плитки. Мы стали разбираться в этой ситуации. Оказалось, что Шайтанов без нашего согласия начал представляться руководителем отдела ремонтно-строительных работ фирмы «Домострой», даже сделал себе визитки с нашим названием и от нашего имени стал оказывать

ремонтные услуги. Нашей вины в данном некачественном ремонте нет. Мы сами пытаемся связаться с Шайтановым для того, чтобы он объяснил нам свои действия, так как случай с Натальей не первый.

Единственное, что мы можем посоветовать нашим настоящим и будущим клиентам, чтобы не попасть в подобную ситуацию, – быть внимательнее. Не доверяйте визиткам, на которых не указан адрес и стационарный телефон. Обратите внимание на то, что фирма «Домострой» зарегистрирована на ИП Бухарову. С

каждым клиентом мы заключаем договор, в котором есть наша печать. Делается это только в нашем офисе, расположенном по адресу: 205 кв-л, д. 3, оф. 202, тел. 54-70-30. Подписать договор может только руководитель фирмы или офис-менеджер, имеющий доверенность.

При оплате за наши услуги (что, кстати, тоже совершается в офисе) мы обязательно выдаем клиенту документ об оплате, после ремонта мы даем гарантию и акт выполненных работ, который подписывает сам заказчик. В нашей практике быва-

ли исключения, нам приходилось оформлять договора на дом, в таких случаях мы показываем документы, подтверждающие то, что мы действительно являемся фирмой «Домострой». К таким документам относятся паспорт, свидетельство о государственной регистрации, доверенность на право заключать договора и принимать деньги от имени индивидуального предпринимателя (фирмы «Домострой»).

Подготовила Кристина ПЕТРОВА

(На правах рекламы)

Хочу все знать

С голоду не умирать!

16 октября отмечался Всемирный день продовольствия.

Развитые страны помогают странам третьего мира, проводя в этот день различные благотворительные акции, конгрессы и конференции. И в нашей стране хватает людей, которые вынуждены тщательно рассчитывать свои пенсии и пособия, чтобы хватило

на каждый день на еду. Мы приводим таблицу минимального набора продовольственных норм для среднероссийским нормам потребления для Ангарска за сентябрь 2008 года, предоставленную Ангарским отделом государственной статистики. То есть так называемую продовольственную корзину

Наименование продукта	Норма потребления в расчете на месяц	Цена в рублях за кг (по ценам ангарских магазинов)	Средняя цена, по данным отдела государственной статистики
Мука пшеничная, кг	1,67	18,5	19,6
Хлеб ржано-пшеничный, кг	9,58	36	34,86
Хлеб и булочные изделия из пшеничной муки 1 и 2 сортов, кг	6,25	24	29,48
Рис шлифованный, кг	0,42	46	45,32
Пшено, кг	0,5	29,7	25,93
Горох и фасоль, кг	0,61	27,47	23,20
Вермишель, кг	0,5	29	26,25
Картофель, кг	12,5	15	15,04
Капуста белокочанная свежая, кг	2,91	7	11,25
Лук репчатый, кг	1,67	19	22,8
Морковь, кг	2,91	13	28,93
Огурцы свежие, кг	0,15	115	28,75
Яблоки, кг	1,55	49	52,72
Сахар-песок, кг	1,67	24,5	25,96
Говядина, кроме филе, кг	1,25	170	134,31
Свинина, кроме филе, кг	0,33	180	154,40
Куры, кроме куриных окорочков, кг	1,67	103	96,30
Рыба замороженная неразделанная, кг (горбуша)	1,67	78	51,55
Сельдь соленая, кг	0,06	62	68,17
Молоко цельное разливное, л	9,17	22	33,33
Сметана, кг	0,15	73	130,48
Масло сливочное, кг	0,15	112	129,76
Творог нежирный, кг	0,83	84	138,64
Сыры твердые и мягкие, кг	0,21	178	183,51
Яйца куриные, 10 шт.	1,5	37	37,86
Масло подсолнечное, кг	0,6	68,5	84,14
Маргарин, кг	0,5	72	72,66
Карамель, кг	0,06	75	73,91
Печенье, кг	0,06	58	74,92
Чай черный байховый, кг	0,042	100	181,27
Соль поваренная, кг	0,3	7	9

И того, чтобы не умереть с голоду, на месяц необходимо отложить на продукты 2064 рубля 13 копеек.

Но цены не стоят на месте, по данным того же отдела статистики, цены в сентябре подскочили на говядину на 5%, на филе говядины и свинины на 7%,

окорочка куриные на 12%, колбасы первого и высшего сорта на 7%, яйца куриные на 11%, печенье на 8%, майонез на 5%, соль на 8%, лук на 23%. Ну и произошло сезонное снижение цен на овощи. Картофель упал в цене на 39%, капуста на 13%, морковь на 14%.

Алена ЗОРИНА

• ЖАЛОБНАЯ КНИГА

Быстро, но некачественно

ли этого. Он от имени «Домостроя» выполнил работы по укладке плитки и взял у заказчицы деньги, не выдав ей при этом никаких документов.

Через месяц Наталья К. обратилась к нам с претензией по поводу некачественно выложенной плитки. Мы стали разбираться в этой ситуации. Оказалось, что Шайтанов без нашего согласия начал представляться руководителем отдела ремонтно-строительных работ фирмы «Домострой», даже сделал себе визитки с нашим названием и от нашего имени стал оказывать

ремонтные услуги. Нашей вины в данном некачественном ремонте нет. Мы сами пытаемся связаться с Шайтановым для того, чтобы он объяснил нам свои действия, так как случай с Натальей не первый.

Единственное, что мы можем посоветовать нашим настоящим и будущим клиентам, чтобы не попасть в подобную ситуацию, – быть внимательнее. Не доверяйте визиткам, на которых не указан адрес и стационарный телефон. Обратите внимание на то, что фирма «Домострой» зарегистрирована на ИП Бухарову. С

ПРОФЕССИЯ

Своими руками

Студент второго курса профессионального училища №35 Павел с лёгкостью влез под потолок и чётко выполняет все команды мастера Романа из Иркутска. Если хочешь чему-то научиться, пойдёшь на любые жертвы. Павел учится на мастера сухого строительства. Обои, подвесные потолки, зеркальная плитка на полу – всё это он уже умеет делать.

Cегодняшняя тема – натяжные потолки, хит последних евроремонтов. От гула специальной пушки

№35 по учебно-производственной работе, рассказывает, что сейчас на строителей в училище учатся 350 ребят, многие уже подрабатывают. Кто-то занимается ремонтами квартир, кто-то облагородил родительские гнёздышки, кто-то сотрудничает с фирмами. Зарплата 12-15 тысяч за летний месяц студентов устраивает.

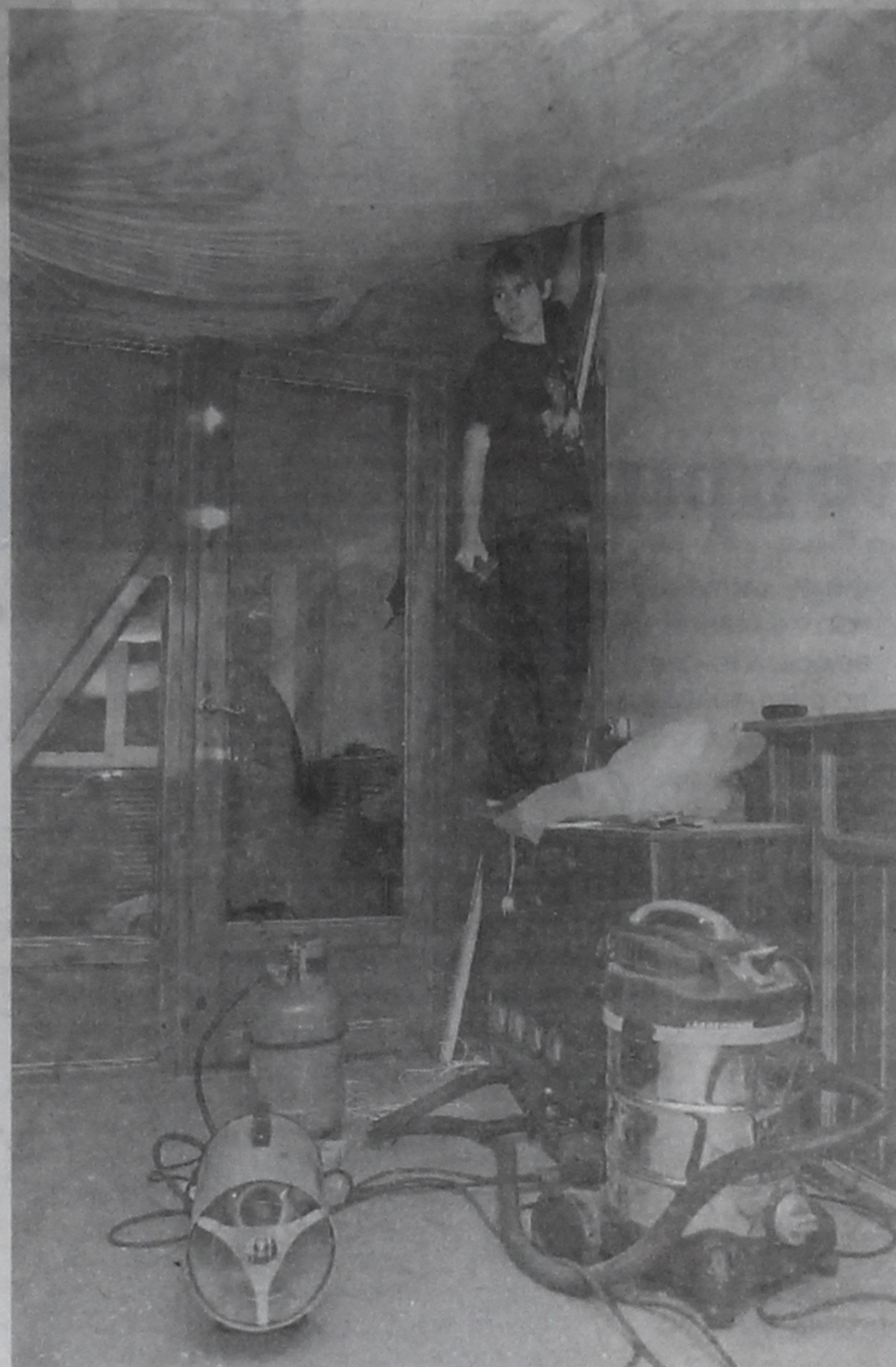
В прошлом году в ПУ №35 закупили оборудование для производства евровокон. Ребята и эту работу освоили. Застеклили пол-училища и придумали ход конём: родители заказывают в фирмах пластиковые окна, а устанавливают их студенты сами. Дешевле получается.

Николай ЕРМОЛИК, мастер и строитель, предупреждает всех, что профессия эта очень сложная. Хоть и вос требованная: всё вокруг сейчас строится. Строителям приходится работать на холоде, под дождем, выполнять тяжёлую физическую работу,

Твои дела и обязанности:
• белить, красить, штукатурить;
• клеить обои и многое другое.

для нагрева плёнки уши в трубочку сворачиваются, шея затекает, но это издержки профессии. Самое главное – увидеть, как это делается, и сделать потом самому. К тому же в училище всему учат бесплатно, ещё стипендию платят.

Светлана ВАХРАНЁВА, заместитель директора ПУ



■ Студент Павел уже знает: работники с руками всегда и везде нужны.

Инструменты:

- краски, кисти;
- стремянка;
- шпатели и т.д.

быть постоянно на ногах. Им приходится дышать строительной пылью, краской, извёсткой, что очень вредно для здоровья. Поэтому

Гдечат?

- ПУ №43;
- ПУ №35.

тому астматикам путь настройку закрыт.

Есть те, кто после многочисленных практик на стройках города выбирает другой путь, но многие остаются в профессии нав-

сегда, открывают собственные небольшие фирмы и работают. Потому что это раньше люди всё делали сами: дачи строили, бани, плитку клади, а теперь на нихают профессионалов.

Если ты решишь связать свою жизнь с этой профессией, взвесь все «за» и «против». У строителей есть огромный плюс – они сами себе мастера. Но не из каждого мастер получается.

Основные качества:

- трудолюбие;
- терпение;
- старание;
- творческий подход.

НОВОСТИ

Спасатели, вперед!

Ребята из школы №23 стали третьими на областном конкурсе юных пожарных, который проходил в начале октября в оздоровительном лагере «Космос».

Заниматься уроками по пожарной безопасности ученики начали в апреле прошлого года: история пожарной службы, пожарная безопасность в школе, строевая подготовка, теория и практика. Такие темы на уроках ОБЖ в 23-й школе теперь обязательные.

Ученики ангарской школы по итогам первого дня слета находились на первом месте, потому что в теоретических знаниях им равных не было.

Первую медицинскую помощь мы оказали качественнее всех, спасибо за это нашим педагогам, – говорит Миша КАРСАКОВ, ученик 8 «б» класса.

Но в эстафете сильнее оказались юные пожарные из белореченского лицея и усть-кутской школы, они и заняли два первых места. Однако наши ребят, помимо хороших знаний, отличались от других учеников специальной формой. Пожарную форму красно-белого цвета им сшили на

– Когда пошла речь о профильных классах, – рассказывает Галина МАСЛЕН-



■ Восьмиклассники школы №23 Ксюша ФЕДОРЕНКО, Ира ТУЛУБАЕВА, Костя ЭТЕНКО, Игорь ФИНОЧКО, Миша КАРСАКОВ уже планируют после школы стать настоящими пожарными.

НИКОВА, директор школы №39, – появилась идея создать класс МЧС. В Иркутской области мы такие одни. 21 человек дал торжественное обещание. Уже четвертый год в этой школе работает профильный класс МЧС, и каждый год новые курсанты дают своеобразную присягу.

После окончания школы ребята поступают в институты МВД, военные и пожарные училища. становятся спасателями, пожарными, военными, милиционерами. Девочки поступа-

ют на юридические факультеты.

Например, Алена БОЯРКИНА в этом году заканчивает школу. Выбрала профильный класс МЧС, потому что её любимыми уроками в школе являются физкультура, обществознание, право.

– Один минус, – признается Алена, – в форме поначалу ходить по школе не

очень хотелось. Но сейчас ничего, привыкла. Да и в институте МВД, куда я хочу поступать, придется тожеходить в форме.

Теперь «новобранцы» будут слушать лекции преподавателей из института МВД, а на практику ездить в поселок Никола, в байкальский поисковый отряд.

Мария СУХАНОВА,
фото Николая ЗАХАРОВА

НАУЧИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ

Уже не боюсь!

- Боюсь отвечать на уроках.
Как преодолеть страх?
Алина

Отвечает Вера Илларионовна ПАЛОВЕЦ, главный специалист отдела по культуре АМО, человек, которому часто приходится вести большие городские праздники и выступать перед публикой:

– Открою тебе секрет: среди взрослых людей есть немало таких, которые боятся публичных выступлений. И даже тосты в больших компаниях стесняются произносить. На самом деле этот страх можно легко преодолеть. И школа – самое время. Для того чтобы не бояться отвечать на уроках, нужно, во-первых, хорошо знать материал, то есть быть готовым. Для этого учителя тщательно учи дома, а на вопросы отвечай вслух. Представь, что ты находишься в классе, вот сидит соседка по парте Маша, справа стоит Марья Ивановна. Представила? Теперь рассказывай урок. Если доказываешь теорему, можешь дома повесить листок бумаги на стену и, доказывая, чертить. Поверь, отвечая на уроке, ты почувствуешь себя увереннее. Если во время выступления смотреть на людей ты не можешь, к примеру, они тебя сбивают, тогда выбери себе так называемую точку опоры.



Пусть это будет противоположная стена, цветок. Тогда создаётся ощущение, что вокруг тебя никого нет и ты выступаешь как бы в пустом классе.

Помочь тебе могут и родители, если у тебя с ними доверительные отношения. Пусть они послушают стихотворение, которое ты выучила.

Есть ещё способ избавиться от страха – срочно заняться публичным делом – участвовать в школьных мероприятиях, записаться в театральный кружок, пойти танцевать на сцене. Всё это снимает скованность. Ведь чем больше у тебя знакомых, тем тебе проще раскрепоститься. Пробуй, ничего не бойся, верь, что ты в силах преодолеть свой страх, всё получится.

Твои вопросы на любые темы мы ждём по телефону 52-26-58. Ответят на них мудрые взрослые.

ДЕТСКОЕ ВРЕМЯ

• Внимание, конкурс!



лучший сюрприз

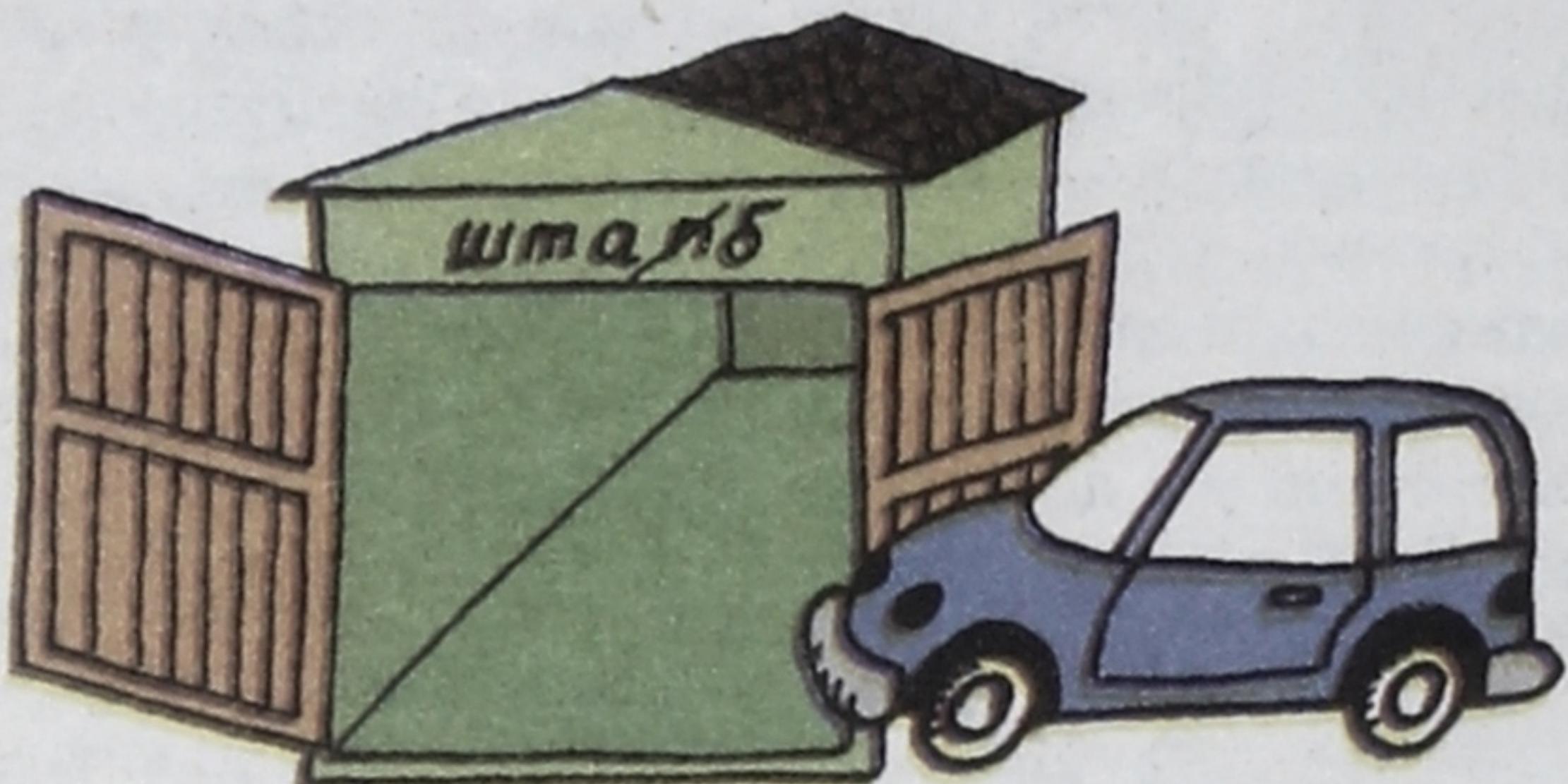
Дорогие ребята!
Все любят сюрпризы и тайны, а уж вы особенно. Поэтому мы объявляем конкурс на самый лучший

сюрприз, который вы в одиночку или с чьей-то помощью когда-нибудь приготовили кому-то из членов семьи, другу или подружке, а может быть, воспитателю или учителю. Напишите нам, из чего состоял сюрприз, как вы его готовили и сколько времени, а самое главное - реакцию того человека, которому вы его преподнесли. Хорошо, если вы приложите фотографии, рисунок или схему изготовления. Я не сомневаюсь, что среди вас немало рукодельников и выдумщиков, давайте делиться идеями друг с другом, пусть наш конкурс поможет остальным ребятам порадовать своих близких. Придумавших самые интересные и забавные сюрпризы ждут призы.

Ваша Алена

• Угадай-ка

веселые загадки



Куклу выронив из рук, Маша мчится к маме:
- Там ползет зеленый лук с длинными усами!

Жучка будку не доела: неохота, надоело.

Тает снег.
Течет ручей.
На ветвях полно врачей.

На виду у детворы крысу красят маляры.

Говорят, один рыбак в речке выловил башмак,
Но зато ему потом на крючок попался дом.

На пожелтевшую траву роняет лев свою листву.

Мама с бочками пошла
по дороге вдоль села.

Посмотрите-ка, ребятки, раки выросли на грядке

Закричал охотник: «Ой! Двери гонятся за мной!»

Сели в ложку - и айда
по реке туда-сюда!

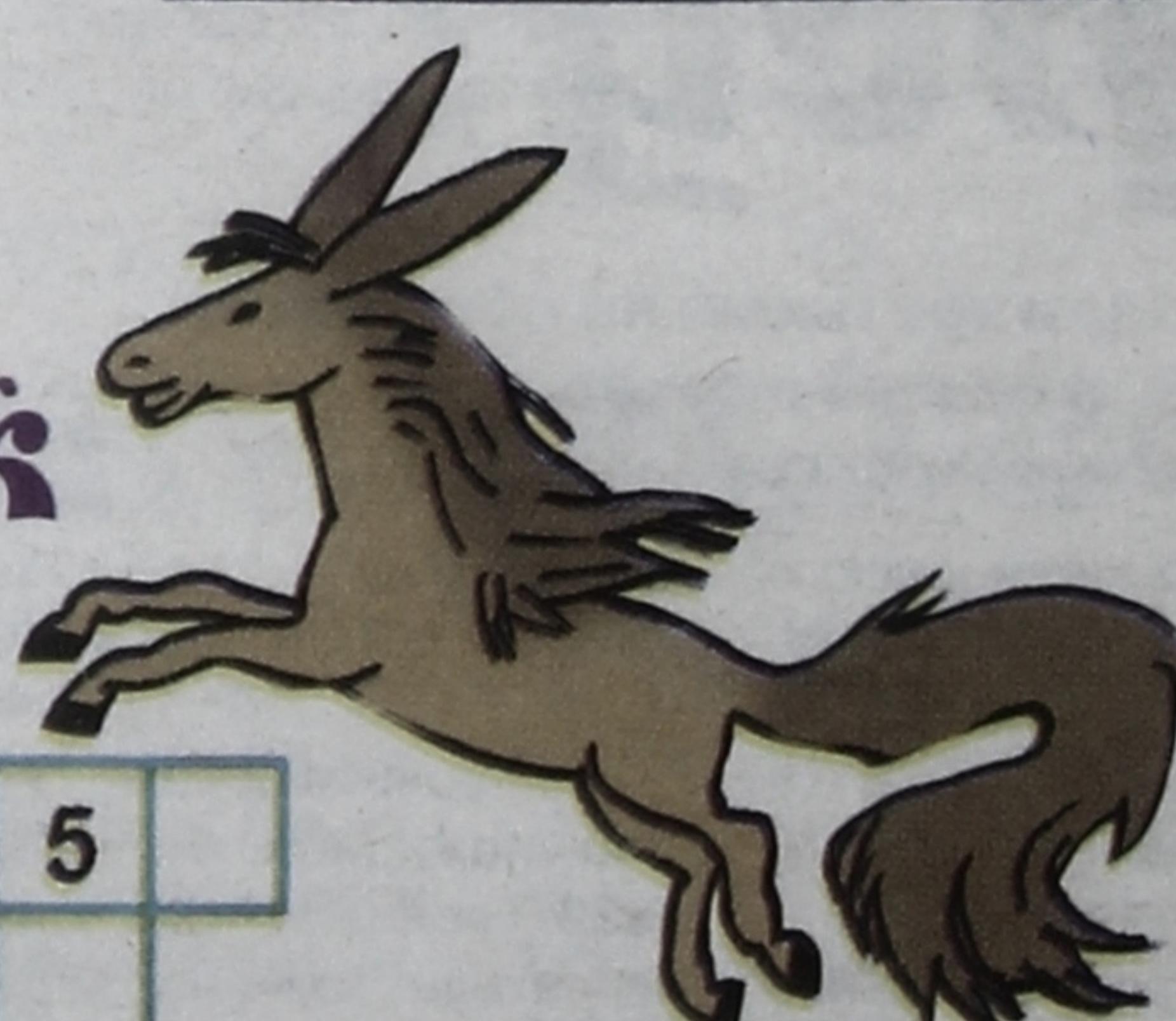
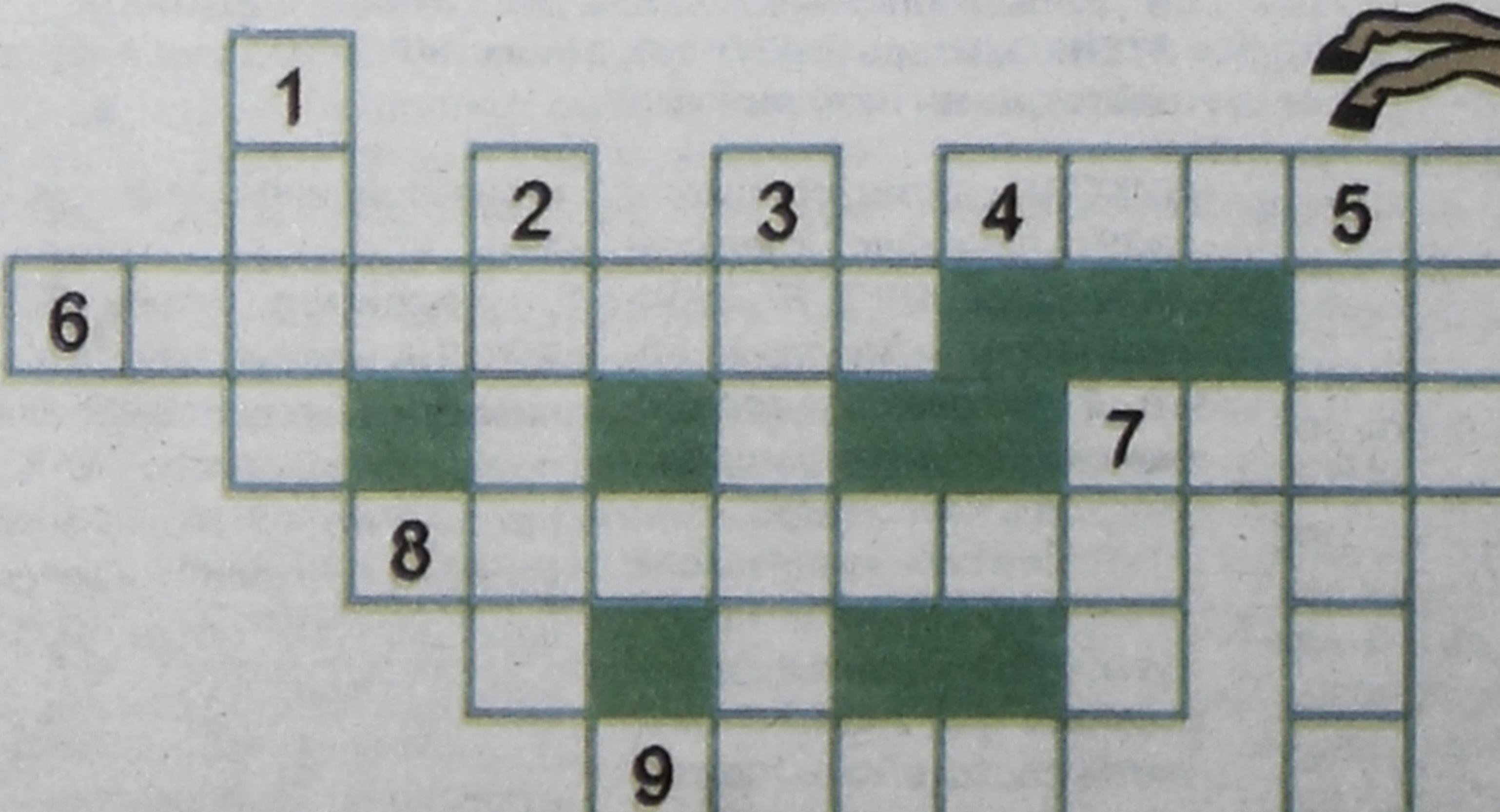
• Ответы
на загадки
прошлого
номера

Анаэорд
«Кот в сапогах»
1. Маркиз. 2. Капуста. 3. Карабас.
4. Людоед. 5. Сапоги. 6. Замок.
7. Отруби. 8. Кролик. 9. Великан.
«Куропатки»

Ременная
передача: колесо Б будет вра-
щааться влево.

• Кроссворд

конёк-горбунок



По горизонтали: 4. Мера
серебра или золота. 6. Конёк,
помогавший Ивану добыть перо
Жар-птицы. 7. Потеря
Жар-птицы. 8. Что обещали
Ивану братья от продажи ко-
ней золотогривых? 9. В это

время суток братья ходили в дозор на поле.

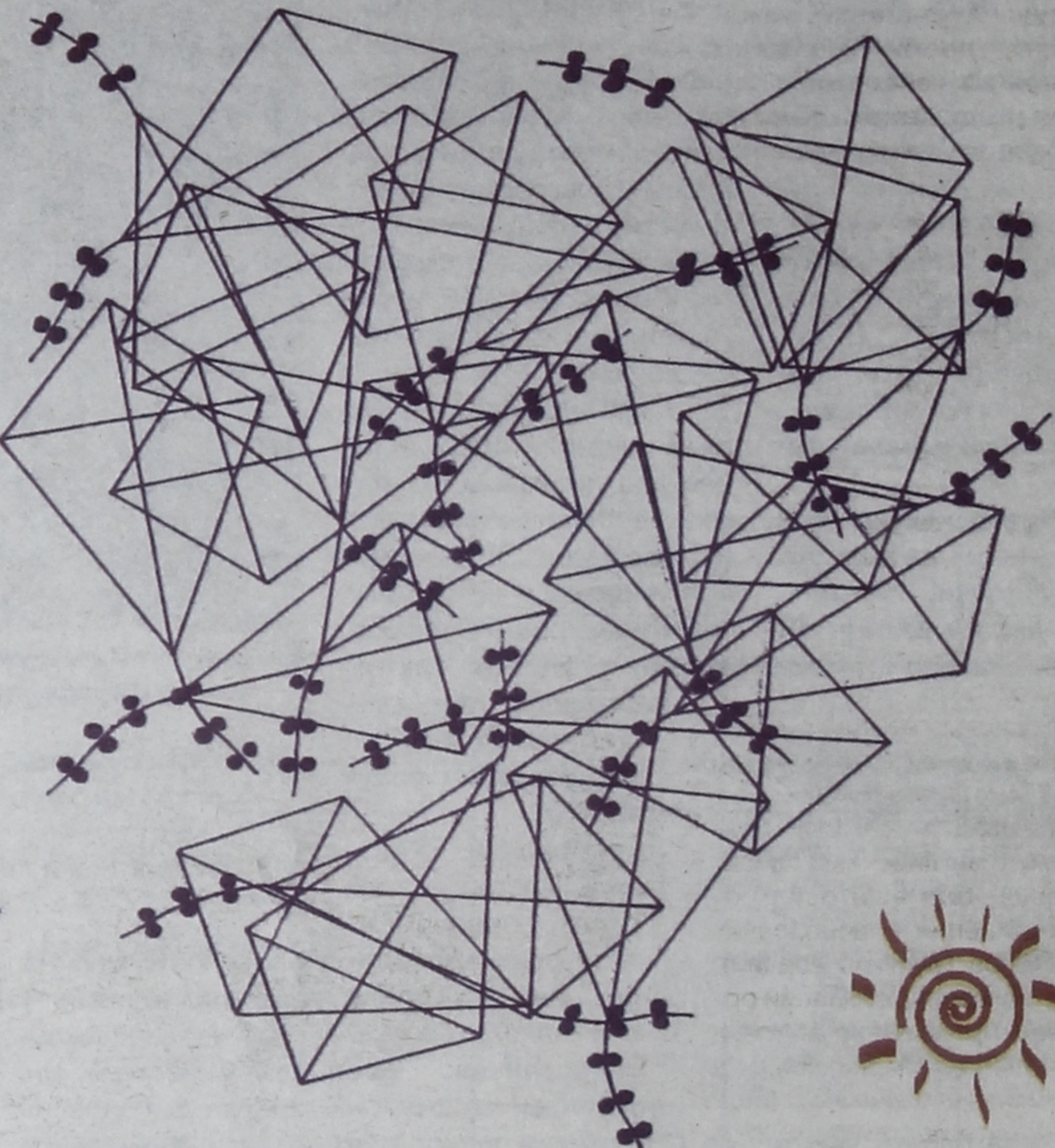
По вертикали: 1. Кто велел Ивану доставить во дворец перстень Царь-девицы? 2. «У старинушки три сына. Старший умный был детина, средний сын и так и сяк, младший вовсе был ...». 3. Что было налито в котёл, в котором искупался Иван? 5. Что решили выставить братья, чтобы «хлеб ночами поберечь, злого вора подстеречь»? 7. Его закатили в конце сказки на весь честной мир.

Составил Юрий НОВОСЕЛОВ

• Посчиталки

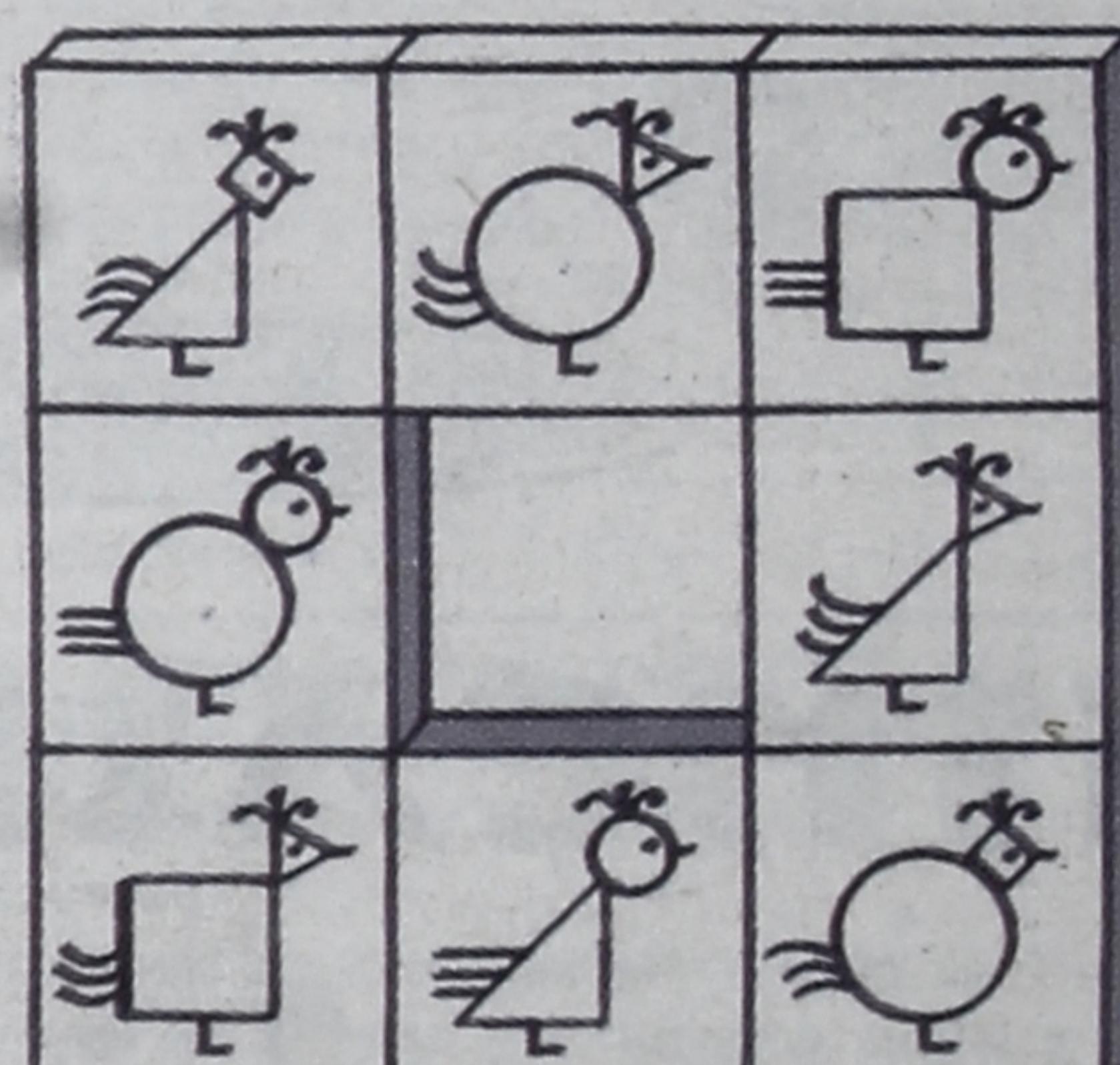
воздушные змеи

Сколько здесь воздушных змеев?
Сосчитай!



• Соображалка

птичий вопрос



Найди
закономерность
и определи,
какая птичка
была нарисована
на кубике,
который вывалился
из середины.



• ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ

Весь мир в Китае

«Недавно гостили я в чудесной стране...» - слова из песни Жанны Агузаровой, пожалуй, точнее всего выражают впечатления от небольшого путешествия ... в Китай. Многие поморщатся: что там чудесного?

Туроператоры наблюдали этим летом большой спад интереса к поездкам в Китай, за исключением разве что Олимпиады. Всё известное, набившее оскомину, к тому же в этом году неоправданно дорогое...

Специалисты «Интур-Авиа» были убеждены в другом: есть еще в Китае привлекательные места во всех отношениях – в туристическом и деловом...

И вот билеты куплены, вещи упакованы, а дождливый сентябрьский день отъезда николько не огорчает, поскольку вскоре обещает смениться на ласковое солнце на берегу Южно-Китайского моря.

Мы запаслись китайскими разговорниками и английскими словарями. Правда, был еще один помощник в общении – переводчик по имени Саша (русская версия), который по заказу туркомпании организовывал проживание и трансферты поездки. Но он находился в соседнем городе Гуанчжоу (еще одна цель путешествия), с ним можно было связаться только по телефону...

Наконец, долгожданное приземление в аэропорту Шеньчженя. Два приветливых китайца, встретивших нас у выхода с табличкой, прихватив наш багаж, везут на «Фольксвагене» в гостиницу «Паттайя», что на берегу тихой бухты. Дорога долгая, но первое впечатление от города, мягкое тропическое тепло, пальмы поднимают настроение. Симпатичная «Паттайя» тоже приветливо встречает. Персонал бойко разговаривает на английском. Все улыбаются. Такая встреча и сервис позволяют почувствовать себя богатым американцем. Кстати, то, что мы из России, отдельных эмоций не вызывает, отношение к иностранцам одинаково уважительное и внимательное, а не как в обруслевшее-обнаглевшую Маньчжурию. Правда, повсюду на улице китайцы с интересом нас разглядывали. Иногда себя чувствовали как негры в России...

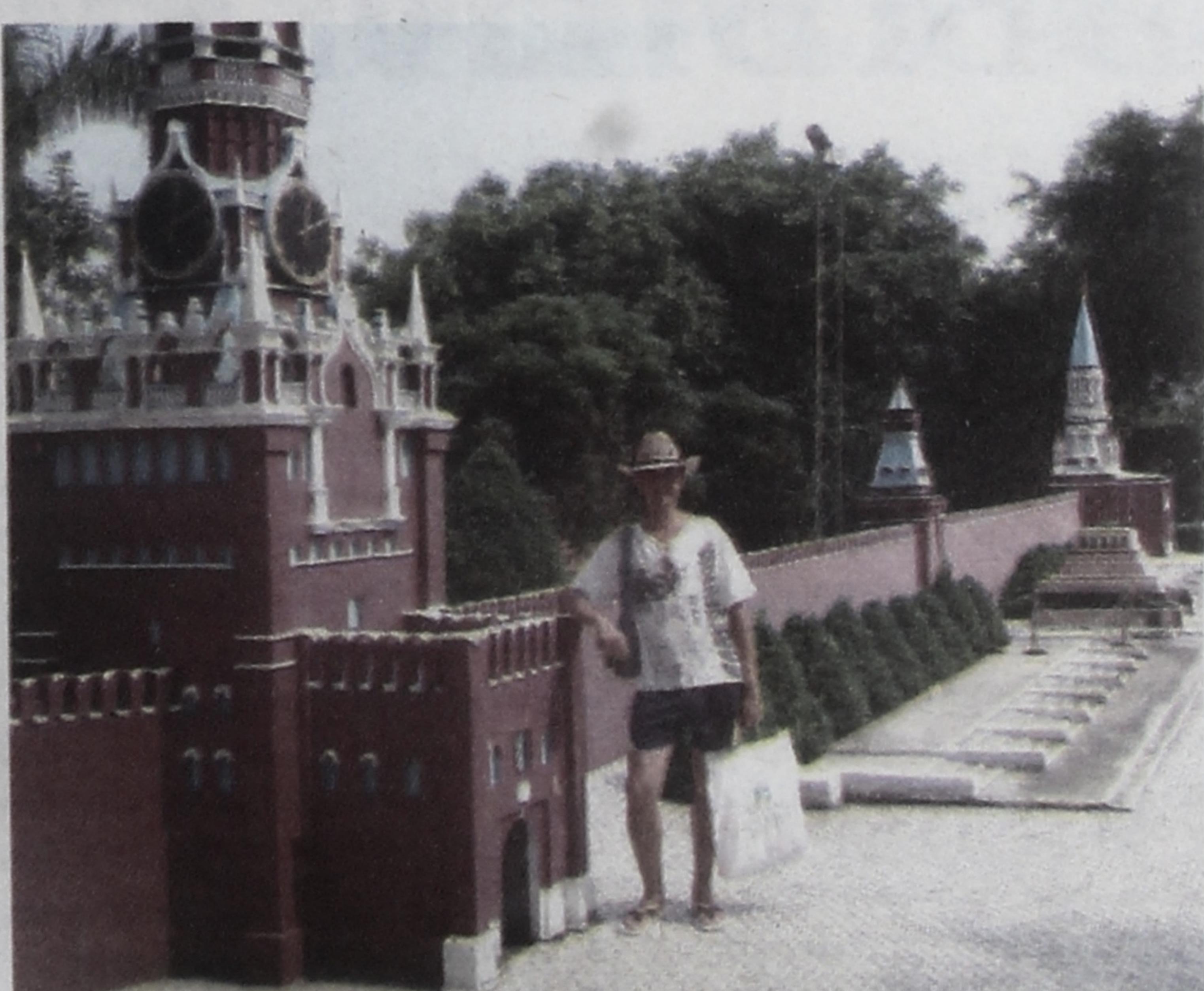
«Паттайя» - средняя по ценам четырехзвездная гостиница на второй береговой линии в пяти минутах ходьбы от моря.

Темнеет здесь рано. Местное время на час раньше, чем наше летнее, а по географическому положению Шеньчжень, как наш Дальний Восток. Поэтому в 19 часов, как у нас в 22.00. Деловая жизнь затихает уже часов в 17.00. Работают лишь магазины, рестораны, бары, развлекательные аттракционы на пляже. Всюду много света, иллюминации, неоновых витрин, прожекторы освещают пляж и море, пальмы в гирляндах, как новогодние елки, даже вдоль бордюра, отделяющего тротуар от дорожного полотна, светят мелкие бегущие огоньки. Сумрачно выглядят только места новостроек, огражденные забором с яркой рекламой того, что строится.



■ В городе Шеньчжене есть огромные небоскребы...

Городу Шеньчженю около двадцати лет. Недавно на его месте была маленькая рыбацкая деревушка. Теперь это огромный город-порт, первая экономическая зона Китая, суперсовременный мегаполис с небоскребами, автомагистралями в два-три яруса, сравнимый разве что с Гонконгом, с землями которого он граничит и уже превосходит по величине. Несмотря на свою высотность и деловитость, это очень зеленый чистый город. Судя по карте, половину его территории занимают парки и туристические районы. Каждый парк – это кладезь архитектуры и искусства (пусть копий, но точных), интересной информации, аттракционов и шоу. В парке «Окно в мир» собраны достопримечательности со всего мира в миниатюре, а многие почти в натуральную величину. Действующие водопады и вулканы. В египетской пирамиде можно побывать на экскурсии, а с высоты Эйфелевой башни полюбоваться городом. Покататься на коньках, лыжах, сноуборде на «альпийских» крытых стадионах. Почти каждый вечер на сцене парка, сделанной как земной шар, идут представления, и все заканчивается ярким фейерверком... В парке «Великолепный Китай» собраны достопримечательности со всего Китая. Рядом парк «Китайские национальные деревни», где можно стать участником национальных шоу, попробовать необычные блюда. Парк «Счастливая долина» – мечта всех детей, где город мультишек, гора приключений и многое другое. Нескучно на его аттракционах и взрослым. Эти парки соединяют монорельсовая доро-



■ ... и маленький Кремль.

га, расположенная на высоте птичьего полета. А есть еще «Сафари-парк» – дикой природы Китая, океанариум «Мир моря»...

Шеньчжень очень большой город. Чтобы добраться до центра или до парков на другом конце города, уходило много времени. Например, в парк «Окно в мир» мы ехали два с половиной часа. Правда, китаец, что нас вез, сам ехал туда впервые, смотрел путь по карте, иногда останавливался и спрашивал. Денег не взял, потому что был такой же турист и тоже впервые в Шеньчжене. Он рассказал, что иногда бывает в России, чаще в

Италии – занимается поставкой оборудования. Русское имя он себе выбрал оригинальное – Дали. Смешивая русские слова с английскими, Дали охотно беседовал с нами по дороге к парку.

Языкового барьера мы почти не испытывали. Где бы ни общались, все терпеливо стремились понять, что мы хотим, объясняли что-то свое, никто не сердился, не отмахивался... Если не помогал плохой английский (кстати, везде можно было найти китайцев, разговаривающих на английском), доставали русско-китайский разговорник и показывали иероглифы. Если и там не хватало слов, объясняли знаками.

То, что здесь еще и море есть, мы не забывали. Оно чистое, светлое (в отличие от Желтого), очень теплое. Пляж с приятным, как бархат, песком окружен заботой уборщиков. Загорающих обычно немногого (не как на Желтом – ты и рядом еще миллион). Исключением были только два выходных дня. Как нам смутно объяснили, это был праздник Луны, или окончания лета. Жители Поднебесной в эти дни буквально заполонили пляжи и гостиницы. По улицам развесили яркие флаги и фонарики. В районе пляжа поставили столы с блюдами и напитками, которые можно было отведать юаней за 10-15.

Надо сказать, что здесь на походы по ресторанам денег уходит больше, чем, к примеру, в Маньчжурии. В солидных ресторанах, а они почти на каждом углу, блюда шикарные, большие: двоим не осилить, все вкусно, но чтобы постоянно там кушать, нужен хороший запас средств. Как правило, в меню много морепродуктов, которые в каждом ресторане еще живые плавают, ползают в аквариумах. Выбираешь, кого хочешь съесть, и через минут 30 пальчики оближешь...

Первый же завтрак в ресторане Шеньчженя был слегка курьезным.

Нельзя оплату долларами, даже сфотографироваться с нами... И потом принял решение сходить с нами до банка, где мы произвели обмен и отдали ему сто юаней.

Можно вкусно поесть и в недорогих ресторанах, но там труднее понять, какое блюдо тебе подадут: в меню лишь иероглифы, нет иллюстраций. В таких местах объясняли с помощью русско-китайского разговорника...

Самый смешной курьез случился в Гуанчжоу, где мы в один из вечеров решили доехать до реки на автобусе. Нам показали, что оплатить за проезд - 4 юаня нам нужно опустить в ящик около водителя. Мелких юаней у нас набралось только 3. Водитель деньги не разменивает. Немногочисленные пассажиры автобуса на предложение разменять только улыбались, похоже, не понимая, что нам нужно. Лишь одна молодая китаянка, знающая английский, стала объяснять автобусу нашу проблему. Тогда пассажиры... насобирали мелочью один юань и помогли рассчитаться. Было смешно...

До Гуанчжоу мы доехали часа за два с половиной на автомобиле. (На скоростном поезде, говорят,

Городу Шеньчженю около двадцати лет. Недавно на его месте была маленькая рыбацкая деревушка. Теперь это огромный город-порт, первая экономическая зона Китая.

еще быстрее.) Тоже высотный современный город. Здесь нас поселили в деловом, очень оживленном центре. Поэтому наш культурно-пляжный тур перешел в шоп-тур.

Гуанчжоу – один из крупнейших торгово-промышленных центров Китая. Здесь можно приобрести все что пожелаешь: от одежды и обуви любых мировых брендов до всевозможной мебели, компьютерной техники и промышленного оборудования.

Нашего времени хватило в основном на магазины с одеждой. Почти все, даже небольшие бутики, ориентированы на оптовых покупателей. На вопрос: какая цена? Следует: какое количество нужно?

В Гуанчжоу немало ночных звездений: клубов, ресторанов, саун... Можно прокатиться по ночной реке на катере. Ночной Гуанчжоу сверкает огнями всех цветов радуги. Прогулочные катера ярко светятся, издали производят впечатление сверкающих драконов, львов или стаинных корабликов...

Приходилось слышать, что Гуанчжоу – бандитский город... Но ничего криминального мы не заметили. Даже проявлений грубости, озлобленности или обмана не видели нигде. Напротив, обратили внимание, что водители на дорогах взаимно вежливы, хотя правила дорожного движения никто не соблюдает. Просто все осторожны и внимательны...

Вообще приятное, теплое, спокойно-радостное состояние не покидало нас все время пребывания в Китае. И пропало в Иркутске, когда толпа вернувшихся русских туристов штурмовала таможенный пост и когда часа через три волоком тащила сумки к стоянке такси, вспоминая, как в аэропортах Китая все проходило быстрее, легче и цивилизованнее...

Игорь ЩУКИН,
член Союза журналистов России

P.S. Кстати, отправиться отдохнуть в Шеньчжень или другое, неизвестное нашими соотечественниками место предлагают «Интур-Авиа».

Если интересно, звоните
52-36-27.

Путь Здоровья



**Празднует
день рождения!
Нам 1 год!**

Здоровье современного человека - это не роскошь, а современная медицина - это не всегда лекарства. Медицинская техника и товары для здоровья - лучшее на сегодняшний день предложение для тех, кто по настоящему заботится о себе (кто мечтает прожить долгую и счастливую жизнь без помощи аптек).

Год назад в Ангарске открылся магазин, выбравший именно это направление на пути к здоровью. Он так и называется - «Путь Здоровья».

Магазин «Путь Здоровья» отличает широкий ассортимент товаров, предназначенный для лечения и профилактики заболеваний в условиях домашнего и профессионального использования. Это тонометры, глукометры, физиотерапевтические приборы, ингаляторы, массажеры, климатическая техника (воздухоочистители, увлажнители, ионизаторы воздуха), водоочистители, измерительные приборы (шагомеры, пульсометры, весы и др.).

«Путь Здоровья» предлагает покупателям термотовары (грел-

ки, электроодеяла, электропростыни), термобелье, товары по уходу за больными, лечебную косметику, ароматотерапию, здоровое питание, товары для будущих мам и детей, большой выбор ортопедической продукции. Здесь же всегда можно получить подробные консультации высококвалифицированных продавцов по выбору и применению товаров.

Развитие современных высоких технологий позволяет магазину «Путь Здоровья» постоянно пополнять традиционный ассортимент новыми товарами, которые неизменно удивляют и радуют покупателей своей эффективностью, несут пользу организму, дарят комфорт и хорошее настроение.

**Всем покупателям дисконтная карта в подарок!
РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ!**

г.Ангарск, 107 квартал, дом 9, тел. 52-23-19,
www.hw.irk.ru

1697



Если ваша пища не является лекарством, то лекарство будет вашей пищей.

Автор новой психотерапевтической техники, подтвержденной патентным правом на изобретение «способ лечения хронического алкоголизма», Александр Кущин предлагает комплексное лечение с учетом сопутствующей патологии по поводу алкогольной зависимости, психопрофилактику рецидивов, клиническое наблюдение. Здесь же производится разрушение отрицательно окрашенных акцентуаций, возникших в результате применения ранее неудачных попыток разового кодирования. Технология предусматривает воздей-

Бывших алкоголиков и наркоманов, так же как и «слегка», не бывает,

т.к. все начинается с капли вина

ствие на причину развития болезни с применением одновременно суммы стимулов. При этом вырабатывается психофизиологический феномен доминанты мотива, сознательного и умышленного поступка на абсолютную трезвость.

Старые одноразовые методы попыток «чудесного» избавления от вредных привычек себя не оправдали, и коренное население продолжает сокращаться. В настоящее время причина смерти с участием алкоголя вышла на первое место, работает программа добровольного самоубийства. Дело в том, что разовые технологии с отрывом от алкоголя не предусматривали дальнейших действий по охране здоровья, человек после отрыва от алкоголя был предоставлен самому себе, оставался один на один с

Здоровье

АНТИПСОРИАЗ

Живите без псориаза! Уникальное фитосредство — фитомазь «Антисориаз» из свежих соков растений. Длительное очищение кожи на срок более 1 года у многих пациентов! Не содержит гормонов и искусственных добавок.

Аптека «Алекс», 29 мкр, д. 7.
Тел. 56-50-25. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Серт. № РОСС RU PR14 B17401
www.antipsoriaz.ru

«Прасковья»

Здоровительный фитоцентр
приглашает старых и новых друзей на оздоровительный КУРС ПРОЦЕДУР В КЕДРОВЫХ БОЧКАХ

Посвежеть и снизить вес,
Вернуть к жизни интерес,
Радость в буднях замечать —
Это счастье и здоровье
Обещает вам «Прасковья».

Также предлагает КЛАССИЧЕСКИЙ,
АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ И БАНОЧНЫЙ МАССАЖ.

Запись по тел. 63-09-03. Адрес: ул.Ворошилова, 10а (за ЗАГСом).

ПАН-ЦУЙ

СТОПРОЦЕНТНАЯ ПОТЕНЦИЯ!

На мужчину отсутствие секса действует угнетающе. «Жизнь теряет краски, не приносит радости, если мужчина по какой-то причине не имеет полноценной возможности удовлетворить свою плоть», - считают специалисты.

Преодоление этой, не побоимся сказать, проблема века занимает умы современных врачей и учёных. На создание препаратов-биостимуляторов половой потенции для мужчин ежегодно тратятся баснословные денежные средства.

Новейшая разработка в этой области - препарат ПАН-ЦУЙ.

ПАН-ЦУЙ - это 100% натуральное нелекарственное средство, рекомендуемое в качестве активного комплекса восстановления и усиления мужской потенции, а также для профилактики всей половой сферы и работы предстательной железы.

Уникальность препарата состоит в том, что при его разработке ставилась задача в основу состава заложить редкие, практически уже исчезнувшие дикорастущие растительные компоненты, которые упоминаются в составе подобных стимуляторов в

исторических хрониках исчезнувших народов царства Бохай и Чжурчжэней, проживавших на территории юга Дальнего Востока. А также привлечь широко известные, отлично себя зарекомендовавшие вещества, используемые в современной медицине.

В результате создано современное средство, не только восстанавливающее и поддерживающее мужское либидо, но и усиливающее эрекцию, значительно продлевая ее продолжительность полового акта. С уверенностью можно сказать что препарат «Пан-Цуй» является активным борцом с неясной эрекцией и психическим и возрастным рассстройством эрекции мужчины.

Спектр воздействия препарата затрагивает и работу иммунной системы, способствуя усилиению и оздоровлению организма.

Действие «Пан-Цуй» обеспечивает растения-эндемики, в том числе легендарные женщины, элеутерококк, онхимик, пальма сереноа.

Целенаправленное применение «Пан-Цуй» позволит эффективно восстановить половую потенцию в



любом возрасте, улучшит функциональное состояние предстательной железы, благотворно скажется на здоровье мужского организма в целом! «ПАН-ЦУЙ» - это 30 взрывных капсул полноценной любви, которые вернут вам силу молодости и долголетие!

Внимание!
Имеются противопоказания,
необходима консультация врача!

Приобретайте препарат
в г.Ангарске у эксклюзивного
продавца ООО «Фармгарант»

по адресам:

13 мкр, д. 12, тел. 67-09-41
177 кв-л, д. 1, тел. 54-71-59
ул. Ленина, 31а, тел. 52-65-70
22 мкр, д. 5, тел. 55-94-57
92 кв-л, д. 11, тел. 61-13-11

Справочная служба - 54-46-36

1455

• ИЗОБРЕТЕНИЕ

БЫВШИХ ЗДЕСЬ НЕТ

**Бывших алкоголиков и наркоманов, так же как и «слегка», не бывает,
т.к. все начинается с капли вина**

проблемой. Сам по себе отрыв от алкоголя является очень сильным стрессом для организма. Это все равно что ребенка оторвать от соски. Ребенок орет, человек терпит этот стресс, который может выбирать в памяти всю жизнь. Алкоголики не зря говорят «терпел 10 лет». Такая установка на здоровый образ жизни давала временный эффект, а дальше будь что будет. Людей стрессоустойчивых, ранимых, чаще всего с тревожно-мнительным характером, скрытных, склонных к уходу в себя, импульсивных под воздействием накапливающихся дополнительных стрессов может наступить настолько мощная генерализация отрицательно окрашенных накопившихся эмоций, что наступает состояние предвосхищения аффекта, человек

теряет голову. Возникает невыносимое состояние, которое требует компенсации, и человек нейтрализует это сверхраздражение, снимая его... правильно, употреблением алкоголя.

Новая технология отличается тем, что после разового отрыва от алкоголя проводится обследование на уровень стресса, затем сеанс для снятия тревожно-психоэмоционального состояния. При тестировании выявляют причину развития заболевания и акцентуацию характера. С учетом этой причины проводят сеансы из базы данных ЭВМ для снятия тяги к алкоголю - всего 10 сеансов в течение года. Одновременно проводится по 10 сеансов эмоционально-стрессовой эстетопсихотерапии (ЭСТ) на отвращение к алкоголю и 10 сеансов АТ - волевых тре-

нингов для восстановления воли.

Лечение комплексное, проводится в течение года на основании добровольного договора на гарантированную медицинскую помощь. По показаниям могут применяться медикаменты. Для снятия похмельного состояния дополнительно, в течение 10 дней применяется лечебно-профилактический продукт кедровое молочко.

**В Ангарске
медицинско-профилактический
центр расположены
по адресу:
13 мкр, дом 26,
телефон 56-38-33.
Режим работы:
ежедневно
с 10 до 19 часов.**

7131

Здоровье

Индивидуальное консультирование
**ПСИХОЛОГ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ**
 Галанцева
 Людмила Анатольевна.

Адрес: г.Ангарск,
 ТБЦ «Квадрат»,
 ул.К.Маркса,
 6, 3 этаж, офис 12.
 Справки и запись
 по тел.
 8914-007-007-4.
6728



Теперь в НОВОМ ИСПОЛНЕНИИ!

КОМПЛЕКТ «Сделай тело»:
ТРЕНАЖЕР + ЧЕХОЛ + DVD
 (с комплексом упражнений) =
ВЫГОДНАЯ ЦЕНА!

«Сделай тело» - это тренажер-обруч, который стал популярным во многих российских семьях. Обруч легко трансформируется с помощью ремней в девять видов тренажеров, что позволяет выполнять упражнения на различные группы мышц (прилагается подробная наглядная инструкция). А возможность регулировать давление внутри обруча позволяет подобрать нагрузку для всех членов семьи.

Регулярные занятия с тренажером «Сделай тело» помогут уменьшить объем вашей талии до 12 см, за месяц. А мужчина, накачав обруч до 8-9 атмосфер, сможет обзавестись впечатляющей мускулатурой. Необходимо подчеркнуть, что действие тренажера «Сделай тело» направлено не только на поддержание фигуры, но и на общее оздоровление организма.

Стоимость тренажера «Сделай тело» эквивалентна стоимости трехмесячного абонемента в тренажерный зал, но при этом заниматься на тренажере вы можете сколько и когда угодно, самостоятельно планируя время занятий и требуемые нагрузки.



ЖДЕМ ВАС:

- в Иркутске, ТЦ «Пассаж» на Литвинова, 1 этаж, тел. 550-593.
- в Ангарске, «Универмаг» на Чайковского, 1 этаж, тел. 508-591
- в Братске, м-н «Прометей», ул. Кирова, 35, тел. 288-311

По этим адресам вы сможете купить настоящий тренажер «Сделай тело»! Оригинальный обруч производится в городе Новосибирске и имеет фирменный знак Sdelai telo. На самом тренажере также есть наклейка фирмы-производителя. Приобретая тренажер «Сделай тело» в наших центрах продаж, вы получаете качественный товар от российского производителя (гарантия 1 год).

Наш сайт www.sdelai-telo.ru

ТАЙНА ЖИВОЙ ВОДЫ

«Экстрем Х2О» изменяет молекулярный состав воды.

Вода - это самый употребляемый продукт на планете!!!

ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАКОЙ ВОДЫ ПОМОГАЕТ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ:

- ◆ Усвоить витамины и минералы от пищи, которую вы едите
- ◆ Противодействовать артриту и сердечным заболеваниям
- ◆ Чистить почки, кишечник и печень
- ◆ Предохранять организм от разрушения клеток свободными радикалами
- ◆ Увеличивать подвижность мышц и суставов
- ◆ Увеличивать уровень кислорода
- ◆ Контролировать проблемы пищеварения
- ◆ Регулировать сахар в крови
- ◆ Нормализовать кровяное давлением
- ◆ Нейтрализовать опасные кислоты, ведущие к заболеваниям
- ◆ Бороться против рака и др. заболеваний



Сделайте «Экстрем Х2О» вашим ежедневным источником горючего для организма!

8-914-875-2870,
 67-11-07.



только
 хорошая
 погода

Внутренняя гармония и любовь к себе, психологическая помощь, оздоровление, похудение, избавление от алкоголизма и табакокурения.

АНГАРСКИЙ ОПТИМАЛИСТ

Осень – молитвенное время, когда просматриваешь всю свою жизнь.

Падают желтые листья, дует холодный ветер, дождь... Но это не смерть – это жизнь!

Именно осенью собираются силы, которые воскресят природу весной.

ПРИГЛАШАЕМ НА КУРС

«ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ ХОРОШЕЙ, А МОЖЕТ, ДАЖЕ ЛУЧШЕЙ!»
 ЭТО КОГДА ВЫ НРАВИТЕСЬ СЕБЕ И ОДОБРЯЕТЕ СВОИ ПОСТУПКИ.

- Похудение – безопасное, эффективное, проверенное временем.
- Очищение сознания от деструктивных, черных мыслей, которые и являются причиной полноты и многих заболеваний.
- Осеннее естественное очищение тела, когда большинство заболеваний уходят сами по себе.
- Избавление от депрессии, лени и разных форм зависимостей.

Начало 20 октября в ДК нефтехимиков, оф. 15.
 Тел.: 52-33-60, 59-49-89, 89149127805.

РАЗОЧАРОВАНИЙ
 НЕ БЫВАЕТ.

Росгосстрах-Медицина - медицинское страхование: НАШ ПОЛИС ВЫЗЫВАЕТ ДОВЕРИЕ

Полис обязательного медицинского страхования – гарантия получения бесплатной медицинской помощи

ООО «Росгосстрах-Медицина» работает в системе обязательного медицинского страхования (далее - ОМС) Иркутской области с 2005 года. В настоящее время в Иркутском филиале компании застрахованы более 2 млн. граждан и заключено более 17 тысяч договоров с организациями и предприятиями области. Это работающее и неработающее население Иркутска, Ангарска, Усолья-Сибирского, Братска, Слюдянки, Усть-Илимска, Саянска, Шелехова, Усть-Кута, Бодайбо, Киренска, Казачинско-Ленского, Тайшетского, Тулунского, Куйтунского, Нижнеудинского, Черемховского, Зиминского, Усть-Удинского, Жигаловского, Ольхонского, Качугского, Заларинского, Балаганского районов, а также Усть-Ордынского Бурятского округа.

С введением системы ОМС каждый житель Иркутской области получил на руки страховой медицинский полис обязательного медицинского страхования (далее – полис ОМС). Он дает гражданину право на получение бесплатной медицинской помощи не только в любом лечебном учреждении Иркутской области, но и в любом государственном муниципальном лечебно-профилактическом учреждении на всей территории России, действующей в

системе ОМС по утвержденным программам государственных гарантий видам медицинской помощи.

Медицинский полис является не только документом, обеспечивающим право граждан на получение бесплатной медицинской помощи, но и выступает гарантом финансирования лечебного учреждения за оказанные пациентам медицинские услуги.

Необходимо знать, что сроки действия полисов ОМС различных категорий неработающих граждан различны. Например,

полис временно неработающих граждан действителен один год, инвалидов трудоспособного возраста – в течение срока инвалидности, детей – до 18 лет, пенсионеров – бессрочно. Срок действия полиса указан на лицевой стороне.

Полис ОМС также становится недействующим при изменении категории застрахованного неработающего населения –

устройстве на работу или в силу иных причин (смена места регистрации, изменение паспортных данных и др.). При этом застрахованный или его представитель обязан сдать недействительный полис обязательного медицинского страхования в страховую компанию для его бесплатной замены.

Что касается работающих граждан, то полис ОМС выдается только по основному

месту работы, при увольнении сотрудника обязан сдать работодателю полис, являющийся уже недействительным. При

смене места работы или в силу иных причин (смена места регистрации, изменение паспортных данных и др.). При этом застрахованный или его представитель обязан сдать недействительный полис обязательного медицинского страхования в страховую компанию для его бесплатной замены.

В условиях свободного выбора работодателем страховой компании «Росгосстрах-Медицина» стремится к повышению конкурентоспособности за счет улучшения сервиса обслуживания своих клиентов. Как показывает практика, чем более информирован работник, отрегулированы вопросы защиты его прав при получении необходимой медицинской помощи, тем лучше социальный климат в коллективе, больше его отдача в производстве. Для работодателя это важно – снижается время нетрудоспособности, увеличивается производительность труда и прибыль предприятия.

От позиции руководителя предприятия, от страховой грамотности зависит многое, именно руководитель принимает окончательное решение. Нужно быть максимально объективным в принятии такого важного решения, как обеспечение достойной социальной защищенности для ваших работников.

ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ
 ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО
 ПОЛУЧИТЬ
 ПО ТЕЛЕФОНАМ:

Иркутск -
 3952-513770, 3952-291061,
 Ангарск -
 3955-561446,

Усть-Илимск -
 39535-64485,
 Братск -
 3953-456601.



ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

САЛОН-ПАРИКМАХЕРСКАЯ

Адрес: кв-л Л, д. 3.
Запись по тел. 61-55-36.

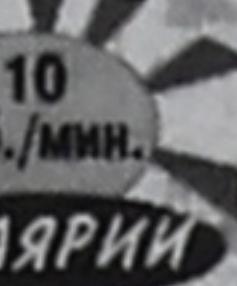
стрижки

окрашивание

маникюр

шарифинотерапия

прокол

ушей
(шистолетом)

СОЛЯРИЙ

Тел. 51-35-32.
Ул. О. Кошевого, 10.

Кармен

7049

Салон-

парикмахерская

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

УСЛУГИ:

- стилист-парикмахер,
- маникюр, в т.ч. мужской,
- наращивание ногтей,
- депиляция.

- ВСЕ ВИДЫ МАССАЖА,
- в т.ч. антицеллюлитный.



НАРАЩИВАНИЕ

НОГТЕЙ

ЭФФЕКТ НАТУРАЛЬНЫХ.
ТЕЛ. 8-964-543-80-47.

МАССАЖ

ТЕЛ. 630-911.

278 кв-л, дом 2, оф. 202,
ост. «Горгаз», рядом с ма-
газином «Континент».

Магазин «1000 мелочей»

- СПЕЦИАЛЬНО
для ЗАСОЛКИ
КАПУСТЫ
- ✓ Бак эмалированный 20 л, 32 л - от 599 до 849 руб.
 - ✓ Ведро эмалированное 12 л - от 339 до 399 руб.
 - ✓ Таз эмалированный 9 л, 12 л - от 269 до 289 руб.
 - ✓ Кастрюля эмалир. 7 л, 8 л, 9 л - от 299 до 339 руб.



- ✓ Мангала 10 видов - от 289 до 539 руб.
- ✓ Тележка багажная 6 видов - от 410 до 629 руб.
- ✓ Весы бытовые 8 видов - от 209 до 349 руб.
- ✓ Светильники (Россия) - от 1600 до 3000 руб.
- ✓ Радиаторы масляные 20 видов - от 1500 до 3000 руб.
- ✓ Тепловентиляторы 10 видов - от 529 до 2000 руб.
- ✓ Электромясорубки (Россия) 25 видов с насад. - от 1800 до 2500 руб.
- ✓ Электросковыжималки отечеств. и импорт. пр-ва - от 429 до 2629 руб.
- ✓ Доски гладильные импорт. пр-ва 15 видов - от 900 до 2999 руб.
- ✓ Сушки для белья напольные, потолочные 15 видов - от 400 до 1000 руб.

КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ НА ВСЕ ТОВАРЫ СКИДКА 5%
РАБОТАЕМ С 10 ДО 19 ЧАСОВ.

ТЕЛ. 67-49-63.

Салон штор «Версаль»

- * В ассортименте портьерные ткани от европейских производителей (тафта, органза, вуаль и т.д.)
- * Принимаем заявки на пошив штор с выездом дизайнера на дом
- * Огромный выбор сувениров и подарков спасёт вас от депрессии и поднимет настроение.

Адреса: ТД «Лола», 6 мкрн, цокольный этаж;
магазин «Силуэт», 177 кв-л (левое крыло).

Студия штор «СибАтом»

стабильно работает на рынке уже
11 лет!

- В нашем салоне дизайнеры предложат разработку эскизов, дизайн-проектов с выездом на объект, осуществляют полный комплекс работ по производству и навеске готовых изделий
- Предложат ткани, каталоги элитных фабрик Испании, Италии, Франции
- Студия штор предлагает комплексное обслуживание архитектурных бюро с индивидуальной системой агентских вознаграждений
- Мы рады изменить ваш взгляд на мир!

Адреса:
9 мкрн, ТД «СибАтом»,
2 этаж, тел. 51-97-25;
магазин «Универмаг»,
1 этаж, отдел «Ткани».



МОИ МАСТЕРЫ

СТУДИЯ КРАСОТЫ

ПРЕДЛАГАЕТ УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА:

• ПРОГРАММЫ:

- * по уходу за контуром глаз;
- * против покраснений для чувствительной кожи;
- * подтягивающая и укрепляющая для зрелой кожи;

• ЧИСТКА ЛИЦА • ПИЛИНГ

• МАССАЖ

• ОБЁРТЫВАНИЯ

• ПИРСИНГ и многое другое.

Используются
косметические
препараты
французских
фирм
Maria Galland,
Academie.

Предварительная запись
по тел. 52-97-24.
Адрес студии:
Ангарск,
106 кв-л, дом 76.



ДОМАШНИЕ ХЛОПОТЫ



Любой предмет интерьера создает в наших квартирах уют. Но важную роль в обустройстве дома играют шторы. Любой скажет, что, когда окна пустые, то чувствуешь себя словно незащищенным. А как только появились шторы, то это уже совершенно другое дело. О своих домашних хлопотах нам рассказала руководитель сети отделов по продаже дисков «Медиа Ленд» Макарова Марина Александровна.

- Я думаю, каждый знает, что шторы требуют довольно хорошего ухода. Вроде чего проще,

постирали и все. Нет. Далеко не все так просто. На мой взгляд ни одна штора не приемлет машинной стирки, какой бы она была. Шторы из легкой ткани я всегда стираю вручную. Но такую ткань, как атлас, например, отдаю только в руки профессионалов. И обязательно при ручной стирке слежу за тем, чтобы моющее средство не осталось на ткани, так как под воздействием солнечных лучей штора может выгореть и потерять цвет. Ну а после стирки, конечно же, глажка. Но и тут все не как у обычных тканей. Всегда глажу во влажном виде и не трогаю швы. При таком способе глажке мои шторы сохраняю вид и форму. Пусть всегда в вашей комнате будет свежо и чисто!

• СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Если в вашем доме не хватает уюта и тепла, салоны штор «Эрмитаж» помогут принести в ваш дом гармонию и привлекательность, а также легко и быстро придать уникальную неповторимость. Ведь одежда для окон является неотъемлемой частью оформления интерьера.

Вот закончился затянувшийся ремонт, но остался последний штрих - не оформленные окна.

С чего начать?

Первое и самое главное условие - определиться, кому вы можете доверить хлопоты по оформлению окон. Ведь мода штор, как и любая другая мода, движется вперед.

Сеть салонов штор «Эрмитаж» возьмет ваши хлопоты на себя.

В наши услуги входит:

1. Выезд дизайнера на дом и замеры окон.
2. Подбор и установка карнизов.
3. Разработка моделей и

Говорят, что глаза - зеркало души, в отношении окон можно сказать, что они отражают дух и атмосферу, царящие в

Большой ассортимент и наличие тканей на складе салона штор «Эрмитаж» позволяет быстро и качественно подобрать варианты на любой вкус - от классики до хайтека с различными элементами декора: прихваты, декоративные кисти, бахрома, кружево, стеклярус, декоративные панели.

Большой опыт по оформлению окон, изготавливанию римских, японских, французских штор позволит легко справиться с любыми трудностями.

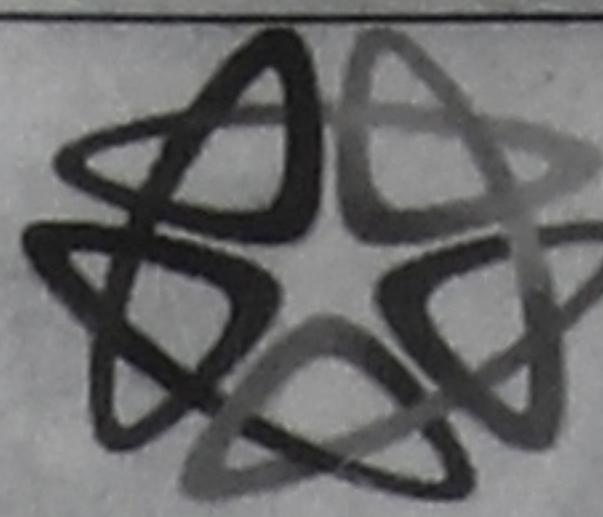
Ждем вас в наших салонах по адресам: Ангарск, ул. К.Маркса, 54, тел. 61-04-00; 12 мкрн, дом 7, тел.: 67-04-10, 649-222; ул. Чайковского, 43, тел. 611-620; м-н «Олимпиада», пав. 36, тел. 64-90-16.



СОВРЕМЕННЫЕ НОУТБУКИ И КОМПЬЮТЕРЫ
 (настройка с учетом всех ваших пожеланий)
КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫЕ ЦЕНЫ
 (а также скидки и подарки)
ЛЕГКИЙ ВЫБОР СЛОЖНОЙ ЭЛЕКТРОНИКИ
 (всегда свободный консультант, доставка, кредит)

Наш e-mail: vrem@irmail.ru

**ПРИХОДИТЕ
К НАМ!**



сеть магазинов компьютерной техники

ПОЗИТРОНИКА

на Ленинградском

Ленинградский проспект, ТЦ «Силуэт» тел. 514-514

НЕНУЖНЫХ ЗНАНИЙ НЕ БЫВАЕТ

Иркутский государственный университет путей сообщения

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

по математике, физике и русскому языку (по выбору).

Начало занятий с 1 ноября 2008 г.

Занятия будут проходить по субботам с 8.30 до 15.00.

Мы ждем вас по адресу:

Иркутск, ул.Чернышевского, 15, центр довузовской подготовки, офис 110Д.

Справки по тел. (3952) 63-83-87.

Сайт <http://www.irgups.ru>

E-mail: mail@irgups.ru



Лицензия А № 166937 от 22.11.2006
 Свидетельство о государственной аккредитации № 0428 от 22.12.2006

*Классическое образование
в классическом университете!*

Нам 10 лет!!!
**АНГАРСКАЯ ШКОЛА
БИЗНЕСА, ПРАВА И
ИСКУССТВ**



Профессиональная переподготовка
 (второе высшее, среднее профессиональное образование)
 Туризм, дизайн, бухучет, менеджмент и маркетинг, программирование, основы предпринимательства, психология, консультант по налогам и сборам, юриспруденция.

Курсы для школьников

Основы туризма, психология общения, юный программист.

Краткосрочные курсы (профессиональные и повышения квалификации)

Пользователь ПК, 1:С Бухгалтерия, 1:С Торговля и склад, 1:С Зарплата и кадры, обслуживание и ремонт компьютерной техники, Автокад, евроремонт интерьера

По окончании диплом государственного образца, дающий право на профессиональную деятельность.
 Все направления образования имеют государственную аккредитацию.

Удостоверение государственного образца.

СКИДКИ ДО 30 %

г.Ангарск,
 ул.Маяковского,31
 Тел./факс
 (83955) 527-597
 E-mail:
 asb03@mail15.com

ЮНИЧЕЛ

СКИДКИ НА ОБУВЬ КОЛЛЕКЦИИ ОСЕНЬ-ЗИМА

В фирменных магазинах:
ул.К.Маркса, 46, в м-не «Карлен»
22 мкрн, д. 6, в м-не «Фея»

МЕБЕЛЬ
 от производителя



Прихожие, 30 видов – от 2800 руб.
 Компьютерные столы, 40 видов – от 1930 руб.
 Компьютерные кресла, 10 видов – от 1100 руб.
 Тумбы под ТВ, 40 видов – от 1250 руб.
 Стенки-горки – от 7810 руб.
 Диваны и наборы – от 6370 9870 руб.

Спальни, кухни, детские по вашей комплектации
Беспроцентный кредит.
Бесплатная доставка.
Пенсионерам - скидки.

73 кв-л, дом 9 (ост. "Швейная фабрика").
 Тел. 52-57-87.
 73 кв-л, дом 1. Тел. 52-32-05.

СКИДКИ

**ПЛАТНЫЕ
ОБЪЯВЛЕНИЯ** 084
 в газету "Время" по
 телефону Черемхово - 0084
 • Ангарск,
 Усолье-
 Сибирское

Время
**АДРЕСА ПРИЕМА
ОБЪЯВЛЕНИЙ**

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

РЕМБЫ ТЕХНИКА

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И УСТАНОВКА
МЕТАЛЛОИЗДЕЛИЙ**
 (ворота, двери,
 решетки и др.)

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
КОВКА**

Гарантия, низкие цены, пенсионерам скидки.

РЕМОНТ

- холодильников
 (ПРОДАЖА
 запчастей)
- стиральных машин
- СВЧ и др.
 быт. техники

**ПРОДАЖА
И РЕМОНТ**

- кондиционеров
 ПРОДАЖА
- витрин и
 морозильных ларьей
- ПЕРЕТЯЖКА
 МЕБЕЛИ

Тел.: 005, 52-33-06.

В связи с 90-летием Всесоюзного комсомола администрация профессионального училища №8 обращается к ранее работавшим секретарям комсомольской организации училища с просьбой позвонить по тел. 52-23-40 в течение октября или зайти в училище.

Замдиректора по УВР Петрова В.К.

КУЗНИЦА
 на «Восточной»

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
КОВКА** балконное ограждение, перила,
 лестницы, ворота, оградки.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ
 ворота, двери, кioski,
 печи, банки и многое другое.

ПРОИЗВОДИМ
САНТЕХНИЧЕСКИЕ
РАБОТЫ любой сложности

Адрес: г. Ангарск, ул. Восточная, 28.
Телефон: (3955) 52-82-80
моб. телефон: 8-950-1-271-172

РАБОТА В АНГАРСКЕ



Кадровый центр на базе «Регионального Бизнес Парка»

Вакансии Ангарска:
 • Водители, грузчики (з/п от 15 т.р.)
 • Инженер-теплоэнергетик (опыт, з/п 25 т.р.)
 • Электрик (опыт, з/п группы допуска, служ., транспорт)
 • Начальник планово-экономической службы (опыт, з/п от 20 т.р.)
 • Кладовщик (опыт, знание 1С: ТиС, з/п от 15 т.р., график с 8 до 17.)
 • Бухгалтер (опыт, знание 1С, з/п 15 т.р.)
 • Менеджер торгового зала (з/п 20 тр, соц пакет, строит маты, от 22 лет)
 • Прораб строительных работ (опыт, соц.пакет, з/п от 15 т.р.)
 • Начальник охраны (опыт, з/п от 15 т.р.)
 • Супервайзер (л/з, опыт)
 • Начальник складского хозяйства (з/п 26 т.р., 1С: ТиС)
 • Мастер участка тепло-водоканализации (з/п 23500 т.р.)
 • Электргазосварщик (5 разр., з/п 18 т.р.)
 • Водитель на служебный автобус (з/п 10 т.р., график с 6.15 до 8.45 и с 17.15 до 18.45)
 • Менеджер по персоналу (карьер рост, корп. политика)
 • Помощник менеджера (в/о, тендеры, аукционы)
 • Продавец-консультант (з/п 15 т.р., скользящий график)
 • Ведущий инженер (опыт, з/п до 18 т.р.)
 • Экономист на начальств. з/п (мал спец-т, з/п от 15 т.)
 • Начальник РСО (опыт, в/о техническое, AutoCAD, з/п 16000)
 • Системный администратор (опыт, 1С 7.7 и 8.0, з/п 20000 т.р.)
 • Экономист (опыт, з/п от 14 т.р.)
 • Сметчик (з/п на собес.-ии)
 • Конструктор-проектировщик, дизайнер (строит фирма, з/п высок.)
 • Инженер по технодокументации (з/п на собес.-ии, до 55)
 • Гл. энергетик (от 5 лет опыта, з/п высокая)
 • Начальник ПЭО
 • Инженер по стоимости (з/п на собес.-ии, строит ком.)
 • Инженер по качеству и главный инженер (конкурс)
 • Сборщик-грузчик мебели (Иркутск, з/п от 22 т.)
 • Директор службы маркетинга и рекламы (в/о, м/ж, от 25 лет, опыт управл-я)
 • Менеджер по рекламе (от 18т, соц пакет, строит п/н)
 • Главный спец-т по проект-ю (з/п от 50 тр, опыт от 5 лет, принятие осн тех решений)
 • Менеджер по производству (з/п от 24 тр, опыт от 3 лет, от 25 лет)
 • Гл. бух. (з/п на собес.-ии, от 5 лет)
 • Директор БРУ (опыт рук должности)
 • Секретарь-референт гендиректора (з/п от 20 т.р.)
 • Рук-л отдела по управлению персоналом (от 25 лет)
 • Работа в бригаде (з/п от 15 т.р. с/п 20 тр, соц пакет, оклад)
 • Юрист (з/п от 30т, от 25 лет, опыт от 1 года)
 • Мастер по привлечению клиентов (в/о, м/ж, желательно ведение переговоров)
 • Кредитный эксперт (з/п от 15 т, можно студ 5 курса)
 • Управляющий менеджер (з/п от 20т, от 22, в/о)
 • Мастер ОТК (в/о технич., з/п от 14 т.р.)
 • Работа в бригаде (з/п от 15 т.р. с/п 20 тр, соц пакет, оклад)

РАЗНЫЕ ВАКАНСИИ ДЛЯ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ
+ ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ ПРЕДПРИЯТИЯ

Адрес: 22 мкр, д. 16 Тел.: 55-91-94, с 10 до 18,
(справа от м-на Европейский) 8-914-874-30-77,
e-mail: rbp2005@mail.ru

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

518

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 мкрн, фирма «Автомобили», пав. 21а, тел. 508-149.

ПожТехСервис**Поставка**

- первичных средств пожаротушения
- пожарных шкафов, стендов и щитов
- противопожарного оборудования
- специальной одежды и снаряжения
- средств индивидуальной защиты
- пожарных автомобилей

Проектирование, монтаж, наладка и ТО систем:

- охранных пожарной сигнализации

- видеонаблюдения

- оповещение

- автоматического пожаротушения

- защитная обработка

- пожарная отпугиватель

- испытания пожарных лестниц

- обучение мерам пожарной безопасности

Изготовление планов эвакуации

**ПРОДАЕТСЯ
АГРЕГАТ ШПАКЛЁВОЧНЫЙ СО150Б**

Предназначен для подачи и нанесения на обрабатываемую поверхность шпаклевок подвижностью на менее 12 см, кроме акрилонодергах. Агрегат может быть использован для подачи и нанесения грунтовок, клеевых и водно-клевые красок, а также для подачи и нанесения шпаклевок подвижностью не менее 7 см. Агрегат также может быть использован для инъектирования раствора подвижностью не менее 8 см при выполнении ремонтных и реставрационных работ.

тел./факс: 8(3955) 69-66-42
тел./сот.: 8-901-641-62-42

**Художественная ковка**

- кованые решетки
- калитки
- заборы
- лестницы
- ворота
- предметы интерьера.

Тел. 8-950-0-723-704.

**ПРЕДПРИЯТИЕ
КУПИТ
ОВОЩИ.**

Тел.: 8 (3955) 57-36-84,
508-862, 89140015909.

**ПК «ПРОГРЕСС»
РЕАЛИЗУЕТ
АРМИРОВАННУЮ
МОЗАИЧНУЮ ПЛИТКУ
500x500.**

Адрес: ул. Файзулина, 10 (106 кв-л, во дворе магазина «Карлен». Тел. 52-20-35.

- ПЕЧАТИ /ШТАМПЫ
- ВИЗИТКИ
- СРЕДСТВА ОФИСНОЙ НАВИГАЦИИ
- ДЕЛОВЫЕ И РЕКЛАМНЫЕ СУВЕНИРЫ

Торгово-производственная компания

графика +

Предъявителю купона
скидка 5%

г. Ангарск, 75-ый квартал, 2
тел.: (3955) 52-00-40
e-mail: angarsk@grafics.ru

ИГРЫ

Официальная тиражная таблица 421-го тиража
Тираж проводился 12.10.2008

В тираже участвовало 75 147 билетов. Невыпавшие шары: 7, 11.

ПРИЗ	ХОД	ПОРЯДОК ВЫПАДЕНИЯ И НОМЕРА ШАРОВ	КОЛ-ВО ВЫИГРАВШИХ БИЛЕТОВ	СУММА ВЫИГРЫША
ЛИНИЯ	15	36 02 30 90 63 53 82 29 32 06 21 23 15 39 34	24	500 руб.
ДЖЕК-ПОТ	32	73 33 62 68 18 04 87 59 60 65 89 88 12 57 27 44 72	-	не разыгран
БИНГО ОДИН	43	51 41 35 79 40 88 14 61 81 75 13	1	30 000 руб.
БИНГО ДВА	67	31 71 69 70 17 37 77 09 84 74 10 78 46 58 49 50 64 24 43 80 66 22 85 54	2	15 000 руб.
БИНГО ТРИ	77	47 83 76 16 38 25 01 52 28 20	2	76 000 руб.
		Выигравший билет серии 421 №0152338 г. Калуга		
		Выигравшие билеты серии 421 №0030108 г. Челябинск, №0045430 г. Екатеринбург		
		Выигравшие билеты серии 421 №0007355 г. Москва, №0086631 г. Екатеринбург		
	78	19	2	2 885 руб.
	79	05	8	1 136 руб.
	80	67	12	880 руб.
	81	08	59	200 руб.
	82	48	117	150 руб.
	83	42	263	110 руб.
	84	56	576	90 руб.
	85	45	1 086	80 руб.
	86	55	1 999	75 руб.
	87	26	4 184	70 руб.
	88	03	10 402	61 руб.
				294 599 руб.
				1 876 917 руб.
		В фонд джек-пот следующего тиража перечислено		
		Всего:		

Наш e-mail: vrem@irmail.ru

Мини-школа

- СТРИЖКА - 20 руб.
- ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС - от 170 руб.
- ХИМ. ЗАВИВКА - от 100 руб.
- НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ (гель, акрил) - 200 руб.
- ПЕДИКЮР - от 100 руб.

56-07-08.

Поздравляем!

КАЦУРА Виктора Ивановича
с 70-летием!

За доброту, любовь и ласку
И за отцовский твой совет
Тебе, родной наш, мы желаем
Здоровья, счастья, долгих лет.



Жена, дети, внуки

ЛЕЩЕНКО Зою Михайловну
с юбилеем!

В этот праздник юбилейный
Мы желаем от души,
Чтобы все ваши желанья исполнение нашли.
Чтоб здоровье было крепким,
Счастьем полнилась семья,
Чтоб всегда вас окружали
Настоящие друзья!
Подруги из садоводства «Этилен»

Уважаемую
ЛЫСИКОВУ Надежду Георгиевну
с юбилеем!

Желаем вам в работе вдохновенья,
В кругу семьи тепла и доброты,
Среди друзей любви и уважения
И в жизни сбывающейся мечты!

Коллеги

Дорогую и любимую
мамочку и бабушку

ЛЫСИКОВУ Надежду Георгиевну
с юбилеем!

Мамочка наша родная,
любимая,
Бабушка славная,
незаменимая,
С любовью тебя поздравляем,

Всяких благ и здоровья
желаем.

Целуем мы добрые,
славные руки.

С любовью к тебе твои дети и внуки!

Дорогого брата

УСТИНЕНКО Василия Николаевича
с 55-летием!

Желаем крепкого, сибирского здоровья,
удачи в работе и семейного благополучия.

Пусть годы снова мчатся чередою,
Жаль что они - лишь время зря теряты!
Лишь бы душа была, как прежде, молодою,
Чтобы успехов новых достигать!
Пусть тебе живется ярче, интересней,
Пусть исполняется намечено в срок.
И год от года жизнь становится чудесней,
Чтоб каждый день дарить тебе счастье мог!

Сестра Екатерина с Николаем, племянники, брат
Александр с Олей и племянницы

БИНГО

В 731-м тираже участвовало 271.733 билета.
Общий призовой фонд 6.793.325 руб.
Невыпавшие числа: 12, 18, 22, 43, 73.



1667

6990

6956

6979

6984

6985

6986

6987

6988

6989

6990

6991

6992

6993

6994

6995

6996

6997

6998

6999

7000

7001

7002

7003

7004

7005

7006

7007

7008

7009

7010

7011

7012

7013

7014

7015

7016

7017

7018

7019

7020

7021

7022

7023

7024

7025

7026

7027

7028

7029

7030

7031

ПОКУПАЙТЕ

ДЕШЕВЛЕ!

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».

БОЛЬШОЕ
ПОСТУПЛЕНИЕ
КОВРОВ

Кредит, рассрочка

При предъявлении
купона вы получаете
ПРАВО на СКИДКУ!

ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ

Огромный выбор!

МУЖСКИЕ

пуховые:
куртки,
полупальто
пальто
куртки
на синтепоне

пуховики

куртки

на синтепоне

ТД "Баргузин",
3 этаж, пав. №91.

НА ОСЕННИЙ
АССОРТИМЕНТ СКИДКИ
до 10%

мир ОКНА
Лоджии Жалюзи
СКИДКИ 30%

12а мрн, д.2. Супер Акция
65-34-11.
под ключ 8300
1300

БЕСПРОЦЕНТНАЯ
РССРОЧКА
!ПОДАРОК!
БЕСПЛАТНО!
доставка, демонтаж,
вывоз мусора, замеры

25 октября 2008 года
в ДК «Современник»

Н. Калышева
и ансамбль
«Золотое кольцо».

Сделайте подарок себе
и своим близким.

TELE: 54-50-50

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 5%

БЕСПЛАТНО!
доставка,
демонтаж,
вывоз мусора.

ОКНА

Лоджии

Жалюзи

КАЧЕСТВО.

ПАРОГИДРОИЗОЛЯЦИЯ В ПОДАРОК.

8 мрн, д.3. Тел.: 611-609, 642-004.

СКИДКИ 30%

ОКНА
Лоджии
Жалюзи

ПОДАРОК -

ПАРОГИДРОИЗОЛЯЦИЯ

ул. К.Маркса, 6, офис 9. Тел.: 52-93-00, 583-005.

СКИДКИ до 35%

Компания

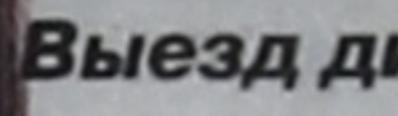
БЕСПЛАТНО!

доставка,
демонтаж,
вывоз мусора.

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

"ТОДЕКС"

Производственная группа



Выезд дизайнера, сборка, доставка.

ВЫСТАВОЧНЫЕ

ЗАЛЫ:

177 кв-л, м-н «ГАЛАНТ», 2 этаж, (рядом с офисом)

54-59-46, 54-51-57

• ТЦ «Сатурн», 11 каб.

• Центральный универмаг, 1 этаж.

Скидки! Кредит!
МЕБЕЛЬ
ГОТОВАЯ И НА ЗАКАЗ

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА 3%



защита
от холода



защита
от шума



долговечная
белизна



широкий
профиль Gealan

thermo logic



Всегда лучше по той же цене

Узнайте больше в офисах продаж официальных представителей:

22 мрн, 13 (ТЦ «Европейский»)

278 кв-л, 2, оф. 305

ТЦ «Ангарский», п. 17,

ДСК, з. 2, п. 63

ул. Крупская, 9

тел. 68-04-08*

7 мрн, 16

тел.: 50-28-23, 54-66-84*

ул. К. Маркса, 37

(бывший м-н Арабика).

тел. 56-46-41*

тел. 68-65-86*

тел.: 53-09-39, 53-48-56

тел.: 52-20-97, 69-82-56*

85 кв-л, 13

тел. 67-22-82*

* ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ представители компании

новолит

www.thermologic.ru www.novolit.ru

Отдел по работе с дилерами, Иркутск, тел. (3952) 590-221

Главный редактор О. Н. Тюменев

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

Время

АНГАРСКАЯ
ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА



Тираж
сертифицирован
национальной
тиражной службой
Си-во №250

Материалы с подписью "На правах рекламы" являются заказными.

Отпечатано в типографии АО НПО "ОБЛМАШИНФОРМ",
г.Иркутск, ул. Советская, 109/6*. Зак. № 3975.
Время сдачи в печать 14.00 час

Верстка: А. Безбородов, М. Оразаева,
М. Лесовая, И. Томашевская.
Ответственный корректор Ю. Белова

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

Тираж 21 200 экз.