



Городская газета

Время

www.gazetavremya.ru



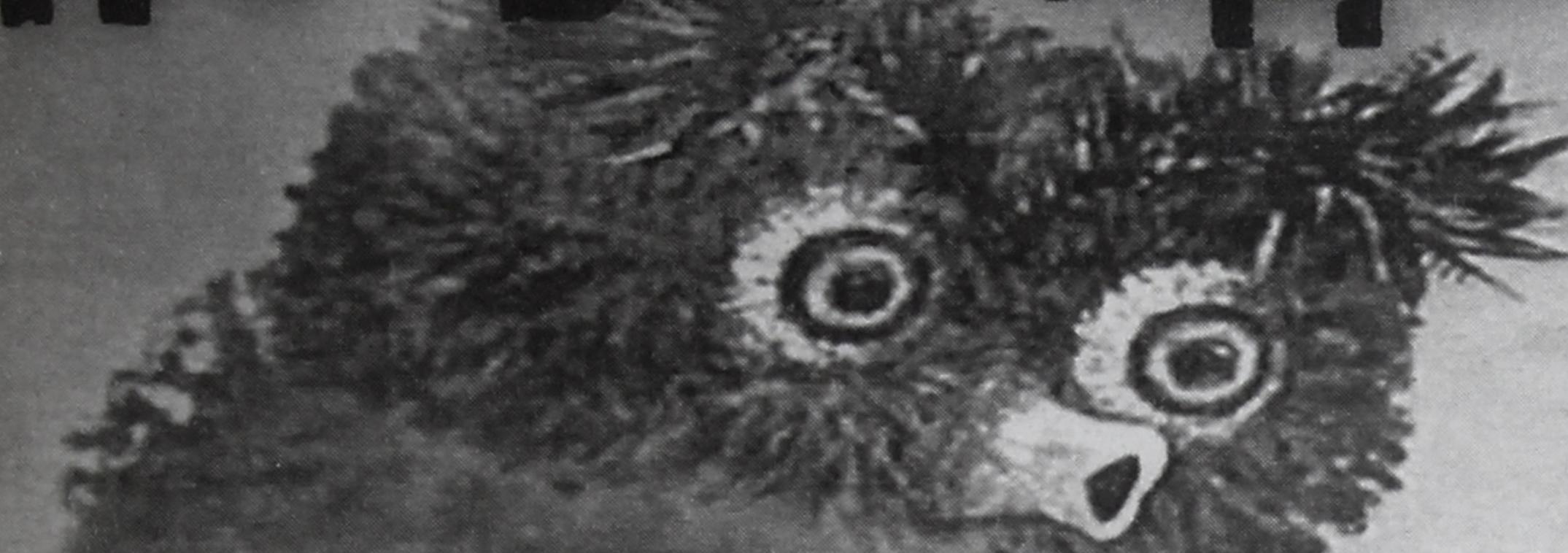
Жизнь продолжается!

Издается в г. Ангарске с 24 ноября 1951 года

Суббота, 10 октября 2009 года, № 113 (12287)

Не выкидывайте ёлку

10 октября - Всемирный день
психического здоровья



Помните анекдот про мужика, который в магазин елку вернул? Почему вернул? Бракованная, говорит. Нет, так-то все работает - лампочки горят, игрушки висят, мишуря блестит. Но... не радует.

Так и мы ломаемся.

Раз - и накрыло медным противнем. Над головой глиняная туча. Жизнь не светит и не греет.

Два - и мы переходим от безусловной любви к себе (а это естественно в разумных пределах) к преступному равнодушанию. Почему преступному? Потому что перестаем замечать, что выглядим неважко, едим как машину заправляем, ходим исключительно по маршруту работа-дом и больше походим на роботов чем автоматическая стиральная машинка. Та хоть спрашивает, к чему относиться бережно, а к чему нет.

Три - и все хобби, увлечения, карьерные устремления обесцвечиваются ярлыком «Оно мне надо?» Мы на своей шкуре начинаем ощущать, что такое «серость».

Затем мы, и это уже четвере, перестаем замечать, что где-то поселят интерес к жизни и даже смысл своего бытия. Собственно, именно тогда, а вовсе не от крайней старости из нас начинает сыпаться пепел.

Пять - и мы орем на близких, видим по ночам кошмары, засыпаем на рабочем месте и не навидим себя и весь окружающий мир.

И это еще цветочки! То, что я описала, - это типичное депрессивное состояние. Из него худо-бедно можно выйти, на крайний случай можно обратиться к специалистам.

Ягодки выглядят куда печальнее. Есть люди, по которым беда прошлась танком, - больные психическими заболеваниями и их несчастные родственники.

По данным ангарской психиатрической больницы, за 2008 год с пограничными расстройствами к врачам обратился 3331 человек (для сравнения: в 2007 году - 3300, в 2006 году - 3244). А на учете стоит 5986 человек. Для сравнения: в 2007 году на учете стояло 5900 больных. В 2006 - 5140 человек.

На учет в психбольницу ставят людей с серьезными нарушениями - шизофрения, психоз, слабоумие, умственная отсталость. 450 ангарчан находятся в таком состоянии, что судебная экспертиза признала их недееспособными.

К чему я все это говорю? Да все к той же елке. Возьмем банальное уныние, которое помимо стрессов приводит нас к депрессии. Люди считают, что они невезучие, что у других все лучше, что вообще жизнь не сложилась. Докатились до того, что покупка машины соседом становится для нас стрессом, а поездка коллеги в Таиланд отправляет весь дачный отдых.

Елки-палки, да это все мишуря, игрушки по сравнению с настоящей бедой! Есть люди, которые не могут, как мы, жить в этом мире полноправными гражданами, потому что сами за себя не отвечают. Их не берут на работу, потому что они никому не нужны. Они не общаются с людьми, потому что люди их боятся. Они бы и рады найти себе место под солнцем, да не могут - болезнь не позволяет.

Так что давайте научимся радоваться тому, что мы находимся в здравом уме и твердой памяти. Что никто за нас не принимает решения. Что наши родные не плачут из-за нас по ночам.

А елка может начать радовать только тогда, когда мы снова поверим в Новый год и Деда Мороза. Когда повернемся к лесу задом, а к жизни передом.

Наталья Ожогина

Читайте в номере все о психическом здоровье и о том, как люди преодолевают депрессию.

ВОПРОС ДНЯ

КАК ВЫ СНИМАЕТЕ СТРЕСС?

Марина ЧЕПАК,
директор
ПЛ №36:

- Рыбалкой. Увлеклась я этим делом три года назад. Муж - заядлый рыбак. Они с сыном каждые выходные ездят то на Китай, то на Ангару. А я могу себе позволить отдохнуть и отключиться от всего только раз в году на базе отдыха «Большой Калей». Зато за неделю нахождения на заливе Иркутского моря успеваю зарядиться на весь год.



Игорь ШАДРИН,
исполнительный
директор фонда
«Новый Ангарск»:

- Стресс у меня бывает очень редко, потому что я позитивно настроенный человек. Но если уж сильно приперло, то без друзей тут не обойтись. Еще бокал красного вина на ночь хорошо успокаивает, если нервы взвинчены. С утра просыпаешься отдохнувшим, с новыми идеями.



Ольга КУКЛИНА,
руководитель
спортивно-танцевального клуба «Сюрприз»:

- Танцую. Вообще танцы - хороший антистресс. Советую: если вам плохо, включите дома музыку, которая вам нравится, и танцуйте. Не бойтесь, что не попадаете в ритм, что движения не получаются. Делайте то, что получается. А после прогуляйтесь по парку или набережной Китая. Главное - выплеснуть накопившийся негатив.



Татьяна ЧЕРЕПАНОВА,
художественный
руководитель ДК
«Современник»:

- Не расстраиваюсь по пустякам. Но если все-таки случилась какая-то стрессовая ситуация, то я начинаю глубоко дышать и машу руками возле ушей, этим отгоняю все плохое, что вьется возле меня. Ещё прекрасный способ снять стресс - переключиться на другую деятельность. Например, уехать на дачу и поработать на земле.



Александр
МАШУКОВ,
атаман
Нижнеиркутского округа:

- Иду в баню. Березовый веник, парилка, а из парилки в холодный бассейн - и стресс как не бывало. У меня своя баня, раз в неделю я обязательно стараюсь в ней бывать. Париться могу полтора - два часа. Думали, я шашкой машу? Я больше с топором упражняюсь - дрова рублю для бани.

Справившаяся Мария СУХАНОВА,
фото Николая СТЕРНИНА

ЦИФРЫ. ФАКТЫ. КОММЕНТАРИИ

Протяженность дорог общего пользования в Приангарье более 14 тыс. км, из них 18% с капитальным покрытием и более 80% с переходным – щебено-гравийным, 2,5 тыс. км дорог находятся в аварийном состоянии. На дорогах области 1245 мостов, из них 287 в неудовлетворительном и 90 в аварийном состоянии. Из-за неудовлетворительного состояния дорог в 2008 г. погибло людей в два раза больше, чем в 2000-м.

Министр РФ разместил на своем сайте новый законопроект об освобождении из-под стражи под денежный или иной залог.

Впервые за 15 лет в России в августе отмечен положительный баланс в пользу жизни, то есть естественный прирост населения превысил естественную убыль. В августе родилось 151,7 тыс. младенцев, а умерло 150,7 тысячи человек. В целом за восемь месяцев родилось 1664 тысячи новых россиян. Умерли за этот же период 1 миллион 347 тысяч.

Сбербанк объявил об отмене ограничений по выдаче кредитов физическим и юридическим лицам, введенных им в связи с кризисом. В частности, снижен первоначальный взнос по ипотечным и автокредитам (с 30 до 15-20%), увеличены максимальные суммы и сроки кредитования, отменены поручительства по ряду программ для заемщиков – клиентов банка.

Россия занимает второе место в мире по частоте самоубийств. С января по июнь 2009 г. наблюдалось небольшое (1,5%) увеличение количества самоубийств.

За 8 месяцев этого года в России произошло более 126 тысяч аварий. Это на 7% меньше, чем за аналогичный период прошлого года. В этих авариях погибло 16 тыс. человек, что на 12% меньше, чем в прошлом году.

На середину лета по всей России приставы должны были взыскать с граждан только в пользу разных кредитных организаций около 154 миллиардов рублей. Однако за это время, по данным самой Федеральной службы судебных приставов, они смогли собрать всего чуть больше 7 миллиардов рублей. По статистике, в настоящее время непогашенные долги перед банками есть приблизительно у трети россиян.

Российский союз страховщиков (РСА) заявил о стремительном опустошении своих компенсационных фондов, из которых проводятся выплаты по долгам банкротов ОСАГО.

Пока лицензии отозваны у 36 страховщиков ОСАГО, по их долгам РСА уже выплатил 2,8 млрд. руб., в то время как сумма, внесенная этими страховщиками в гарантитные фонды, равна всего 289,5 млн. рублей.

ВИркутской области проживают 700 тыс. пенсионеров.



■ Татьяна Федоровна славится как « заводчица » бальзаминов. У нее 11 сортов этого цветка.

• ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ Татьяна АНДРЕЕВА, дачница с 25-летним стажем: ГОНЮ ХАНДРУ РУКАМИ

- Летом я не знаю, что такое скуча и тоска. Заняться всегда есть чем: ведь помимо стандартного набора огурцы-помидоры я выращиваю редкие кустарники и цветы. Многое из того, что только появляется на прилавках наших магазинов, у меня уже есть. Например, лох серебристый, калина-бульденеж, клен краснолистный, розы, хризантемы, георгины горшечные, флоксы, первоцветы, лилии...

А вот осенью приходит хандра. Значит, надо что-то менять! Приехала на дачу, присела на лавочку отдохнуть: смотрю, а дорожка в цветнике, выложенная камнями лет 10 назад, морально устарела. Позвала сыновей, и мы её быстренько переложили. Они на меня, конечно, немножко поворчали, зато я предвкушу, какую на следующий год цветочную феерию устрою. Наслаждение сразу поднялось!

Зимой навожу ревизию среди журналов по цветоводству. У меня огромная

подшивка за 10 лет набралась. И до сих пор я каждый месяц в киоске на 500 рублей новых набираю, девочки мне всегда последние выпуски оставляют. Разглядываю сортовые новинки, выискиваю, чего ни у кого нет, чтобы посадить у себя. Просматриваю диски с фотографиями, сделанными в саду, прикидываю, где что можно пересадить и куда еще что-нибудь добавить. Люблю ходить по магазинам и присматривать садовые скульптуры. У меня уже целая коллекция гномов, сейчас ищу лягушек для пруда.

А еще в этом году нашла для себя новое увлечение: собрала на даче старые ненужные вещи, нарезала из них квадратиков и сделала 6 лоскутных покрывал в модной технике пэчворк. Так что мое лекарство от депрессии просто: нужно найти себе занятие. Когда руки делают, хандриТЬ никогда.

Алена ЗОРИНА

• КАДРЫ

СТОТЫСЯЧНИКИ

День учителя для всех преподавателей - праздник радостный и волнительный. Цветы, слова признательности в этот день как никогда греют душу. А вот для 15 учителей Ангарска 5 октября 2009 года стал радостным вдвое. Они получили из рук губернатора Дмитрия МЕЗЕНЦЕВА почетные грамоты победителей конкурса лучших учителей РФ, подписанные министром образования А.ФУРСЕНКО, и президентскую премию – 100 тысяч рублей.

На вручении не было учителя немецкого языка гимназии №1 Елены ИВАНОВОЙ. Она, лучший учитель Иркутской области, как раз в это время представляла её на всероссийском конкурсе учителей «Хрустальный пеликан», где, как стало известно, вошла в двадцатку лучших из лучших.

А еще 53 ангарских преподавателя в скором времени получат премию губернаторскую.

Лена ДАВИДОВИЧ,
фото предоставлено
Ольгой ОВЧИННИКОВОЙ,
учителем изобразительного искусства
и черчения школы №14, одной
из награжденных стотысячников



■ Нам есть у кого учиться и кем гордиться.

• ШКОЛА

ТЕХНОЛОГИЯ ЮМОРА

Оказывается, в школе КВН есть не только практика, но и теория. Ребятам читали лекции известные в нашем городе кавээнщики: редактор радиоактивной лиги КВН Илья ВЛАСИН, актер и директор команды «Евровидение» Слава ЕРОШЕНКО, игрок «Качественной женской сборной» Лена ХОХОНЕНКО, руководитель и ведущий ангарской лиги Анатолий КЮРС и сам Юрий ЯШНИКОВ.

После занятий молодые кавээнщики должны полностью подготовить свое выступление к первой игре нового сезона радиоактивной лиги. Правда, с помощью опытных игроков.

- У ребят есть всего три часа в день, чтобы научиться играть в КВН - говорит Анатолий Кюрс, - но за такой короткий срок они получают максимум информации. Школы КВН очень помогают в личностном развитии каждого участника команды.

О том, что школа КВН - это рывок в большой КВН, говорит и Юрий Яшников, который стал сейчас еще и редактором первой радиоактивной лиги КВН Ангарска.

- КВН - вещь, не прописанная в учебниках, - уверяет Юрий. - Есть науки, которым можно научиться по книжкам, КВН так не научишься. Это как на уроке химии - нужно провести собственный опыт и сделать выводы. Есть зарекомендовавшие себя школы, например, в Казани, Красноярске, Новосибирске. Я, к сожалению, не был ни в одной школе КВН. Хотя, я думаю, если бы съездил, то сэкономил бы пару

лет. Совет профессионала дает невероятный толчок вперед.

Юрий Яшников начал свою лекцию с фразы, что КВН в нашем городе должен быть нужен не только молодежи, которая является основным зрителем игр, но и взрослым.

- Как только взрослые люди, политики и бизнесмены заинтересуются КВНом, то и лига будет работать. Вы посмотрите, кто сидит в первых рядах высшей лиги КВН в Москве - известные политики и бизнесмены, вот так должно быть и у вас.

Также иркутский кавээнщик рассказал, как придумываются шутки:

- Как ищутся темы для актуальных шуток? Кавээнщик обязан быть в курсе событий, происходящих в его городе. В Иркутске сейчас, например, очень популярна тема про новый мост, который то сначала открыли с односторонним движением, то опять закрыли, чтобы сделать движение двухсторонним. Чем не повод посмеяться?

Любой кавээнщик должен отдавать себе отчет, кто находится в зале, кто сидит в жюри. Чтобы шутить с учетом конкретной аудитории. И обязательное правило: у каждой команды должны быть болельщики. Если нет болельщиков, значит, команда никому не нужна.

Помогла или нет школа КВН ангарским ребятам, мы увидим на фестивале первой радиоактивной лиги КВН Ангарска, который пройдет 23 октября в ДК «Энергетик».



■ Юрий ЯШНИКОВ: «Игре в КВН научиться трудно. Но можно».

В АГТА с 5 по 8 октября работала школа КВН. 27-летний иркутянин Юрий ЯШНИКОВ, экс-капитан команды КВН «Байкал» (ныне сотрудник ТО «Событие», ведущий Байкальской лиги КВН), провел мастер-класс для ангарских кавээнщиков. Начинающие могли в кратчайшие сроки научиться писать шутки, правильно вести себя на сцене и узнать о законах КВН.

Мария СУХАНОВА,
фото Николая СТЕРНИНА



● ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ

Галина АМЯГА, журналист:

БЕЗ ВАС
ПЕРЕБЫЮТСЯ!

- Это был мой первый визит к врачу за... скажем так... очень много лет, у меня и карточки-то в поликлинике сроду не было.

- На что жалеумся? - спросил меня доктор, и я вылепила как на духу:

- Дышать не могу.

- Ну сейчас же дышите? - врач поднял голову от бумаги, которую строчил со скоростью хорошей швейной машинки.

- Ну да, только мне словно бы воздуху не хватает и сердце давит, вы мне дайте направление на кардиограмму.

ЭКГ надо было сдавать на следующий день, а вот с рецептом, который мне выписали, я тут же порысила в аптеку. Я ни минуты не сомневалась, что доктор выпишет мне сердечный препарат. И вот фармацевт протягивает мне коробочку, а на ней написано: антидепрессант! Крупно так написано, парень за мной стоял, тоже прочитал.

Сказать, что меня треснули по голове мешком, так мешком, наверное, легче.

Всю жизнь я считала, что уж эта болячка мне не грозит, что депрессия и всякие там неврозы нападают на нежных дамочек, никому не нужных мышечек, одиноких и сирых. Я-то совсем другое дело!

На следующий день я кинулась к доктору: вы мне рецепт перепутали! У меня не может быть никакой депрессии! У меня семья, работа, друзья, собака, кошка, хобби, баня, машина, массаж, косметолог! Я живая, веселая, энергичная, у меня в мобильнике 300 номеров, я всем нужна и везде должна...

- Вот потому-то вам дышать и нечем, - перебил меня доктор. - Снизьте скорость, пока не свалились.

Потребовался не один день, чтобы признать: а доктор-то не дурак!

По его совету я составила «фотографию» своего рабочего дня и поняла: я не женщина, я - лошадь, причем совершенно сумасшедшая, та, которая в горячую избу войдет и выйдет оттуда с полными пакетами картошки, отвечая по мобильнику и читая газетные полосы.

Гиблое это дело - работа. Если хотите жить, надо делать все, чтобы меньше работать, какой бы любимой ваша работа ни была.

Сейчас модно рассказывать о своем 12-часовом и выше рабочем дне. Мол, я и тут, я и там, без меня все стоит, мхом зарастает, гибнет и рушится, на звонки не отве-

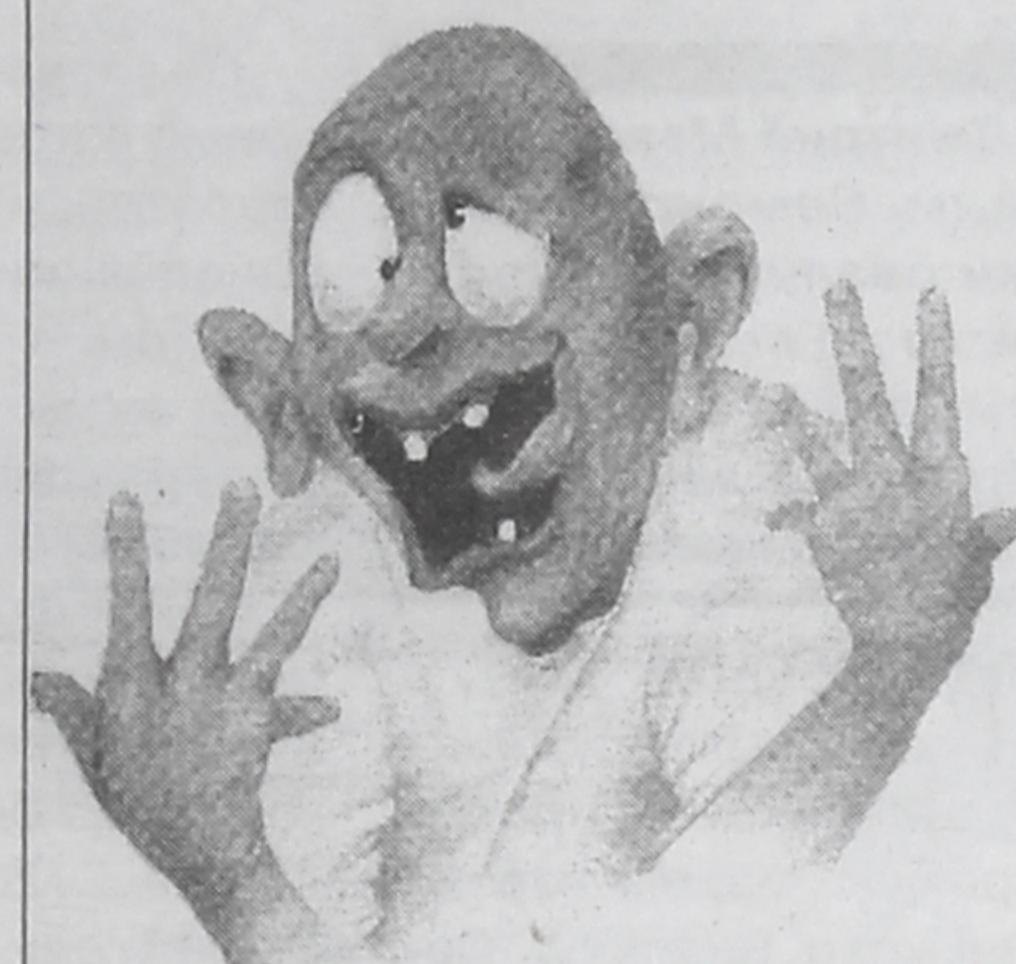
тает и ток не дает. Думаете, все вокруг ахают: какая ты умная? На самом деле вздыхают: есть же такие дуры!

Однажды я услышала: если хочешь сделать хорошо, сделай это сам. И действительно пытались все делать сама и очень уставала. Это был хронический цейтнот, часы не шли, они летели, и моя жизнь вместе с ними. Такая короткая жизнь, если сравнить даже с баобабом.

...Я не стала пить те таблетки. Я начала с того, что поменяла музыку в машине. Раньше-то у меня бацал энергичный «Аукцион» с его «Я сам себе и небо, и луна...», а теперь льется какое-то этно, тихое и тягучее.

...Я вот думаю, не случайно они у себя в горах живут по сто лет. По горам-то не набегаешься.

**ВНИМАНИЕ!
ЗДЕСЬ НАХОДЯТСЯ
ЛЮДИ С НЕУСТОЙЧИВОЙ
ПСИХИКОЙ**



**НЕ БЕСПОКОЙТИ!
ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!**

■ А если будете много работать, на вашем кабинете коллеги повесят такую табличку.

● ЕСТЬ ПОВОД: 11 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ РАБОТНИКОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

«Я еще в животе у мамки в тракторе ездил! - начал рассказ о себе 60-летний тракторист-механизатор ЗАО «Савватеевское» Николай ЕЛИЗАРОВ. - Отец тоже на ферме работал, а мать там дояркой была. Только жили они по ту сторону Ангары, в селе Горохово».

Спустя годы история повторилась.

Николай женился на односельчанке Тамаре, которая, как и мать, в совхозе дояркой работала. Сам на трактор сел. А когда один за одним дети пошли (их у Елизаровых четверо - два сына и две девочки), встал вопрос, где учить детвору. Гороховская школа только до 4 класса учила. Была возможность отдать детей в школу-интернат в другое село, но Николай даже думать



ФИГУРА №1

об этом не хотел:

- Школа эта за несколько десятков километров от нас находилась, там детей в понедельник оставляли, в пятницу забирали. А я и дня без ребятни своей не мог. Не должны дети при живых родителях в интернате жить!

Тогда и решили Елизаровы переехать в Савватеевку.

Устроились на ферму, дети в школу пошли.

Как-то раз жена заспорила: «Да что там баракуто крутить, особого труда не надо! Не притворяйся, что сильно устал!» Тогда Николай её взял с собой в поле. Посадил за руль. Скорости переключает, а она рулит.

- Никак у нее не выходило по прямой ехать, круги

на поле рисовала! Тогда и поняла, что крутить бараку тоже надо уметь!

Дети в этой семье пошли по стопам отца. Старшая дочка ангарские трамваи по рельсам гоняет, старший сын водителем на ТЭЦ-9 работает, младшие в Савватеевке с родителями остались, на ферме трудятся.

Сожалеет Елизаров о том, что сегодня молодежь в трактористы прянником не заманишь.

- А ведь тракторист на селе - фигура №1! Бывает, что приезжают «белые воротнички» в дорогих костюмах и туфлях из бутиков на иномарках, застрянут, а потом зовут меня на помощь: «Выручи, Николаич!»

Забывают многие и о том, что работают тракто-

ристы в полях, где воздух свежий! Я вот до пенсии уже дожил, а к врачам очень редко хожу.

Зарплата тракториста-механизатора зависит от того, «как потопаешь, так и полопаешь». В пахоту или зимой в лесах можно и 20 тысяч в месяц заработать, а если на ремонте простоял, то 5 тысяч рублей.

- Да не в деньгах ведь счастье! Вот когда вся моя большая семья вместе собирается, тогда я счастлив. У нас с женой 12 внуков.

**Надежда ДОРОЩЕНКО,
фото из личного архива
Николая ЕЛИЗАРОВА**

Материал подготовлен
при поддержке
Федерального
агентства по печати и
массовым коммуникациям

● ВЫСТАВКА

ДИАГНОСТИКА на ЛАДОНИ

С 6 по 9 октября в иркутском «Сибэкспоцентре» проходила XVI международная специализированная выставка «Сибздравоохранение. Стоматология». На трех тысячах квадратных метров свои экспозиции развернули свыше ста участников. Среди них Ангарское муниципальное образование. АМО стало единственной территорией, представившей на одном стенде все учреждения здравоохранения. Остальные экспозиции выставляли фирмы, предлагающие различное медицинское оборудование, и отдельные лечебные учреждения, в том числе МСЧ-36.

Микроскопы, многочисленные стоматологические принадлежности, диагностические аппараты вызывали интерес у медиков. Пенсионеры мечтательно останавливались у аппарата по надеванию бахил. В муниципальных поликлиниках такая техника вряд ли выдержит поток пациентов. А вот для небольших медицинских центров это идеальный вариант.

Посетители выставки заинтересованно оглядывались на рекламу аура-студии, специалисты которой за 300 рублей предлагали сделать цветное фото ауры, а за 900 рублей - полный отчет и два фото. Как выглядит аура, ос-

талось загадкой. Денег было жалко.

А вот за сладкое лекарство рассчитывались охотно. Медчерничный, каштановый, чайная роза, с прополисом, маточным молочком и пыльцой продавали от 400 до 900 рублей за килограмм в зависимости от вида. За дегустацию денег не брали.

Пересохшее горло лекарственные компании предлагали смочить чаем различного назначения. Консультанты подробно рассказывали о том, какой сбор при какой болезни помогает.

- Я специально пришла на эту выставку, чтобы без лишней нервотрепки пройти флюорографическое обследование, узнать уровень сахара в крови, - призналась нашей газете пенсионерка Тамара Ильинична. - Заодно у окулиста проверюсь и компьютерную диагностику пройду.

Тестирование организма раз-

личными способами проводили на выставке несколько компаний. Очереди выстроились только к китайским врачам. Они по точкам на ладонях рассказывали о проблемах со здоровьем и тут же предлагали спасительные корешки. Общались с клиентами через переводчика. Брали за работу по сто рублей.

Не обошлось на выставке без скандала. Он разгорелся около экспозиции областного онкодиспансера. Там в специально созданной комнате вели прием маммолог и другие специалисты. Желающих к ним пропускали по предварительной записи. Такой подход устроил далеко не всех.

- Я часостояла, а вы мне предлагаете еще и завтра приехать! - кричала женщина предпенсионного возраста. - Устроили здесь такой же бардак, как и в больнице.

Неподалеку психиатрическая

служба области проводила аудиовизуальную стимуляцию. Для снятия усталости медики предлагали надеть наушники и погружаться в расслабляющую музыку.

Отличался от всех стендов подачей материала областной диагностический центр. Информация у него располагалась между колоннами и подсвечивалась снизу специальными лампами. Стиль подчеркивал и живая музыка.

- Мы очень хотим расширить формат выставки, сделать ее ярмаркой, в рамках которой могли бы заключаться деловые контракты, позволяющие реализовывать на территории Иркутской области новые проекты, - сказал на открытии заместитель председателя правительства Иркутской области Александр Моисеев.

Галина ЛЕМЗЯКОВА

● ГУБЕРНСКИЕ ХРОНИКИ

ТЕПЛО ВЕЗДЕ

В Иркутской области, по данным на 5 октября, запущены все 1195 теплоисточников. Об этом заявил губернатор Иркутской области Дмитрий Мезенцев по итогам видеоконференции по подготовке объектов энергетики и жилищно-коммунального хозяйства к отопительному сезону 2009-2010 годов.

В видеоконференции под руководством председателя правительства РФ Владимира Путина приняли участие министр регионального развития РФ Виктор Басаргин, министр энергетики РФ Сергей Шматко, руководитель фонда содействия реформированию ЖКХ Констан-

В ХОЗЯЙСТВЕ «БОЛЬШЕЕЛАНСКОЕ» ОТКРЫТА ФЕРМА

В хозяйстве «Большееланское» Усольского района открыта молочно-товарная ферма на 200 коров, оснащенная современным доильным оборудованием.

Министр сельского хозяйства Иркутской области Юрий Бажанов назвал открытие фермы знаковым событием для региона.

- Если на селе начинает работать новая ферма, значит, жизнь продолжается и никакой кризис ей поме-

тии Цицин, главы регионов РФ.

Дмитрий Мезенцев сообщил, что из средств областного бюджета на мероприятие по подготовке к отопительному сезону направлено более 1 млрд. рублей, в том числе на приобретение топлива 712,6 млн. рублей. Кроме того, губернатор заявил, что принято решение о дополнительном выделении средств из региональной казны в объеме 234 млн. рублей. Они будут направлены на приобретение топлива и оплату потребленных энергоресурсов.

В муниципалитетах региона к зиме полностью подготовлен жилой фонд – 28,5 млн. кв.м жилья, тепловые, водопроводные, канализационные и электри-

ческие сети, все 153 водозабора, 204 канализационные насосные станции и 1762 трансформаторные подстанции. В течение двух дней будут подключены оставшиеся 43 дома и 7 объектов социальной сферы. Всего их в регионе 22328 и 4684 соответственно.

Продолжается формирование запасов топлива. На предприятиях области уже имеется 292,6 тыс. тонн угля – 79% от нормативного запаса и 39,6 тыс. тонн жидкого топлива – 92%. Осуществляется также завоз топливно-энергетических ресурсов в четыре района Севера и приравненные к ним местности. Туда необходимо поставить 159 тыс. тонн топлива, завезено 93% от необходимого объема.

РОЛЬ ПРОФСОЮЗОВ

шать не может, - отметил Юрий Бажанов.

Министр сообщил, что в этом году были введены в эксплуатацию фермы в ОАО «Никольское» Иркутского района на 400 голов скота, в СХПК «Исток» Нижнеудинского района – на 100 голов. До конца года начнут работу новые молочно-товарные фермы в Иркутском и Усть-Удинском районах.

В Иркутской области производством молока занимаются 155 сельхозорганизаций, в которых имеется 240 молочно-товарных ферм. В результате реали-

зации приоритетного национального проекта «Развитие АПК» по направлению «Ускоренное развитие животноводства» и областной программы развития животноводства в 2006-2009 годах в регионе активизировалось строительство, реконструкция и модернизация животноводческих ферм. За этот период в Иркутской области введено в эксплуатацию 114 животноводческих объектов, в том числе построено и реконструировано 60 ферм. Все они оснащаются новым оборудованием для содержания и доения скота.

ционарах и лекарственное обеспечение ветеранов.

- Мы ведем переговоры с представителями крупнейших вертикально интегрированных компаний об увеличении поступлений налогов в областной бюджет. Планируется, что до конца года они станут больше на 3 млрд. рублей, - отметил губернатор.

Глава области подчеркнул, что для планомерного развития Приангарья необходимо не только решать текущие задачи, но и иметь четко сформулированную и реалистичную концепцию развития. Он предложил профсоюзным лидерам активно включиться в работу над документом, организовать его серьезное обсуждение.

По мнению Дмитрия Мезенцева, для улучшения качества жизни в муниципалитетах необходим в том числе последовательный анализ менеджерской работы. Для этого регулярно проводятся встречи с главами администраций тер-

риторий. По их итогам будут определены приоритетные направления развития муниципалитетов.

Одной из проблем главы области назвал иждивенческие настроения и отсутствие инициативы в ряде районов.

- Невозможно из областного центра управлять каждой котельной, а зачастую у нас так и происходит. Одна из кардинальных задач, которую необходимо решить, - это налаживание партнерских отношений с мэрами, - заявил губернатор.

На встрече также обсуждались поддержка социально незащищенных слоев населения, необходимость разработки программы по развитию моногородов, принятия областного закона о социальном партнерстве, выплата задолженности по заработной плате, возобновление работы трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений.

ВЛАДИМИР ПАШКОВ ВСТРЕТИЛСЯ С КОЛЛЕКТИВОМ БЦБК

На днях состоялась встреча заместителя председателя правительства – министра экономического развития, труда, науки и высшей школы Иркутской области Владимира Пашкова с представителями коллектива Байкальского целлюлозно-бумажного комбината и Иркутской областной организации профессионального союза работников лесных отраслей РФ.

На встрече обсуждалась ситуация в городе Байкальске, сложившаяся в связи с остановкой ЦБК. В частности, представителей профсоюзов интересовали действия правительства Иркутской области по созданию новых ра-

бочих мест и возможный запуск комбината.

- На сегодняшний день есть ряд нерешенных проблем, которые влияют на запуск БЦБК: отсутствие заключения о технической готовности и утвержденного регламента возобновления производства. Комбинат не обеспечен минимальными необходимыми запасами сырья и химикатов. Все это усиливается отсутствием финансирования со стороны основного собственника и управляющей компании, - рассказал Владимир Пашков. - Со стороны федерального и областного правительства приняты все решения для осуществления подготовки к запуску и функционированию Байкальского ЦБК, - подчеркнул он.

Как отметил министр, правительство Иркутской области ведет планомерную работу по привлечению на территорию инвестиций и созданию новых рабочих мест. Представителям профсоюза была представлена программа альтернативной занятости населения Байкальска за счет развития инфраструктуры горы Соболиной, создания производств по различным питьевой воды и энергосберегающих ламп.

- Мы стараемся прочитать различные сценарии развития событий с расчетом на 1,5-2 года вперед. Это должно привести к тому, чтобы каждый житель Байкальска был обеспечен работой и достойной заработной платой, - прокомментировал Владимир Пашков.

ИЗ ВЕТХОГО в НОВОЕ

Дмитрий Мезенцев и Вадим Семенов обсудили реализацию программы по переселению граждан из ветхого и аварийного жилья в городе Черемхово.

Губернатор Иркутской области Дмитрий Мезенцев провел встречу с мэром города Черемхово Вадимом Семеновым. В беседе обсуждались вопросы готовности жилищно-коммунального хозяйства к отопительному сезону, переселения граждан из аварийного и ветхого жилья, развития инфраструктуры города.

По словам мэра, город к зиме готов. Также глава территории доложил о выполнении в муниципальном образовании программы по переселению граждан из ветхого и аварийного жилья.

- Из фонда содействия реформированию жилищно-коммунального хозяйства было выделено 132 млн. 120 тыс. рублей. В 2008 году было освоено 11 млн. 966 тыс. рублей, по данным на 1 октября 2009 года – 115 млн. 111 тыс. На эти средства 54 семьи уже переселены, еще 39 семей переедут в новые квартиры до конца текущего года. На следующий год мы также под-

готовили заявку в фонд, - сообщил Вадим Семенов.

- В ноябре в городе будет введена новая поликлиника. Оборудование для нее приобретается в рамках приоритетного национального проекта «Здравоохранение». Это позволит и горожанам, и жителям близлежащих населенных пунктов проходить качественное обследование без посещения областного центра. Несомненно, это знаковое событие для Приангарья, - подчеркнул Дмитрий Мезенцев.

По итогам встречи глава Приангарья отметил, что в ноябре состоится его визит в Черемхово.

КЛЯТВА КАДЕТОВ

Губернатор Иркутской области Дмитрий Мезенцев принял участие в торжественной церемонии принятия клятвы кадетов воспитанниками Усольского гвардейского кадетского корпуса.

Клятву принесли 40 воспитанников первого курса. Как отметил губернатор, это событие является знаковым в их жизни.

- Вы становитесь сопричастны к истории российской армии, которая

всегда служила своей стране, - подчеркнул Дмитрий Мезенцев, пожелав ребятам с честью переносить трудности жизни.

Каждому курсанту губернатор вручил командирские часы и письменное напутствие.

ГУБЕРНАТОР ВСТРЕТИЛСЯ С ГЛАВОЙ РОСОЭЗ

Губернатор Иркутской области Дмитрий Мезенцев провел в Москве встречу с главой Федерального агентства по управлению особыми экономическими зонами (РосОЭЗ) Андреем Аллатовым.

Они обсудили механизмы создания

особой туристско-рекреационной экономической зоны в Слюдянском районе.

В ходе беседы были оценены шаги, которые предпринимались правительством Иркутской области и РосОЭЗ по выбору оптимального расположения зоны с учетом туристских потоков, возможных инвестиций и вложений со

стороны федерального бюджета. Дмитрий Мезенцев также сообщил, что рассматривался вопрос подготовки правительством Иркутской области проекта регионального закона об особых экономических зонах. При этом агентство готово предложить материалы об успешном опыте работы в этом направлении ряда субъектов РФ.

● ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ



■ У Веденниковых 17 собак. Большие живут в вольерах на улице, маленькие – в доме. А еще у них две кошки. И никто не ссорится.

Алена ВЕДЕРНИКОВА, собаковод:

ТАБЛЕТКИ на НОЖКАХ

- Однажды я получила травму позвоночника. Лежала в постели и думала, что никогда не поднимусь. Муж уходил на работу, ребенок в школу, а я оставалась со своей болезнью. Она меня так захватила, что я уже не видела смысла в жизни. Если бы не наши «кавказы», которых мы с мужем разводим, так бы до сих пор и лежала.

Фаина Раневская говорила: «Собаки чувствуют острее, наверное, потому что не умеют говорить». Это правда! Столько сострадания, сочувствия ни от одного доктора не увидишь. А еще они жестко дисциплинируют. Попробуй с ними не погуляй или не накорми! Они о себе забыть не дадут. Приходилось вставать, выходить с ними на улицу. Обвязусь поясом, связанным из их же шерсти, – и вперед. Сначала на минутку, потом на полчасика, а через какое-то время и вовсе боль прошла, лечь в постель уже не тянуло.

Выгуливая собаку, человек по сути выгуливает себя. Туда-сюда по лестнице прошелся – физкультура, в лесу свежим воздухом подышал – мысли в порядок пришли.

А потом очень захотелось маленькую собачку. Они такие энергичные, жизнерадостные. Смотришь на них и веришь: есть вечная молодость! Маленькая собачка ведь до старости щенок. Они учат жить настоящим и радоваться тому, что есть. Так в дополнение к нашим кавказским овчаркам мы завели чихуахуа. И не смогли остановиться. Завели еще померанских шпицев. А потом еще йоркширского терьера. Радуемся жизни вместе с ними.

Светлана ЗЛОБИНА,
фото Николая СТЕРНИНА



ИНОПЛАНЕТИЯ на ХРАНЕНИИ

Он не шипел и не светился. Не прожигал бумагу и стол. Ржавчина покрыла его неровную поверхность. Но все смотрели на него. Потом кто-то протянул руку, поднял его и сказал: «Ого, какой тяжелый!» Так в редакции появился метеорит.

Его принес показать нам, разорвав нехитрую почтовую упаковку с указанием ценности в 20 рублей, Борис РАСПУТИН, преподаватель психологии АГТА, кандидат педагогических наук, доцент, владелец школы бизнеса, права и искусств.

Зачем же ему этот раритет? Оказывается, Борис Леонидович страшный коллекционер минералов. В его коллекции более 500 видов представлены 5 тысячами экземпляров. Есть и метеориты, 6 штук, но маленькие. Этот же, снабженный справкой комитета по метеоритам Российской академии наук (РАН), весит 950 граммов. Еще в справ-

ке указано, что он приземлился в отрогах Сихотэ-Алиня в 1947 году. Наверное, много шума наделал.

Теперь Борис Леонидович будет его хранителем. Именно так. Хранителем, а не владельцем. Для этого Распутин собрал и отправил в РАН пакет документов. Если метеорит понадобится там для чего-то, хранитель обязан будет отправить его обратно по первому же требованию. Знать не знали бы, что такое сотрудничество с академией имеет место быть, если бы Борис Леонидович не зашел к нам прямо с почты.

А уж про то, что все присутствовавшие поддержали этот удивительный сплав



■ Космический пришелец выглядит как обычный кусок металла. Нипочем не догадаешься, что это метеорит.

металла в руках, и говорить нечего. Некоторые почувствовали исходящие от метеорита флюиды, ощутили холод и головокружение. Но тут же решили, что прикосновение может принести счастье.

Увлечение камнями у Бориса началось рано. Не

● НАГРАДА МЕДАЛЬ ШЛА ПЕШКОМ

10 месяцев от Санкт-Петербурга до Ангарска... Именно столько времени понадобилось на дорогу медалям «В честь 65-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады», которые во многих городах были вручены еще в январе... Наконец на днях в кафе «Русское застолье» медали вручили живущим в нашем городе блокадникам, коих сегодня осталось чуть более 60 человек.

Напомним, что постановление об учреждении этой памятной медали принял правительство Петербурга. Тогда же руководители многих городов, регионов за счет бюджетов приобрели медали для своих блокадников. У нашей администрации денег

не нашлось. Зато нашлись энергия и силы у Светланы Анисимовны ПУТИЛЬЦЕВОЙ, председателя ангарского объединения жителей и защитников блокадного Ленинграда, которая все-таки добилась, чтобы и ангарчане не остались в обиде. Она прошла 19 чиновников местного и об-

ластного уровня и везде получила отказ. На приобретение медалей требовалось 16 тысяч рублей. В итоге с покупкой помогли частный предприниматель Евгений САРСЕНБАЕВ и депутат Игорь ШАДРИН.

Юлия ВОЛКОВА,
фото Николая СТЕРНИНА



■ В 20 лет Василий Яковлевич КОНЕВ защищал Ленинград от немецких авианалетов, будучи наводчиком зенитной артиллерии. Как удалось пережить блокаду? «Сначала нам выдавали 600 граммов хлеба в сутки, потом 400, затем 150... Нас спас щавель, рвали его и варили – почти щи!» Сегодня Василию Яковлевичу 88 лет. В Ангарск в свое время он переехал по приглашению брата. Здесь много лет отработал оператором на АНХК.

● ХОББИ

географию. И после без колебаний поступил на географический факультет института. Геологию в институте преподавала Ольга Поликарповна ЕГОРОВА. Она собирала камни вместе со студентами на практике мешками. Прямо под ногами. И рассказывала про них интересные вещи.

Борис собирал камни везде и всегда. Привозил из походов на Байкал и из дальних поездок. Теперь пополняет коллекцию с помощью общения с такими же камнелюбами в Интернете. Какие-то минералы покупает, какие-то обменивает, что-то дарят друзья, которых у него по всему белому свету хватает. Вот один из маленьких метеоритов ему друг-африканец подарил.

Коллекционер знает про камни все, чувствует их. Говорит, что даже знает, как и где они родились. Может сказать, какой камень подойдет какому человеку. Считает, что в каждом доме должен быть свой камень-оберег. У него такой камень флюорит. Красивый, всех цветов радуги. Есть совершенно неповторимые пластинки яшмы, которыми

можно любоваться бесконечно. Друзы с редкими сияющими кристаллами.

Сейчас Борис Распутин вынашивает идею открытия своего музея. Место заприметил для этого неожиданное – интернат. Чтобы дети могли смотреть. Минералы и метеорит он планирует выставлять в музее вместе со старинными предметами быта. Так что не выбрасывайте старый утюг или резную этажерку. Будет что передать музею.

Лена ДАВИДОВИЧ,
фото Николая СТЕРНИНА

КСТАТИ

Сихотэ-алинский железный метеорит – один из крупнейших по общей массе выпавших на Землю метеоритных веществ. Упал 12 февраля 1947 года. При прохождении земной атмосферы раздробился на тысячи частей и выпал железным метеоритным дождем на площади 3 кв. км. Общая масса, достигшая земной поверхности, составляет приблизительно 100 т. Были найдены куски метеорита по 1745, 700, 500, 450 и 350 кг. Всего собрано более 37 т.

• ТЕХНОЛОГИИ

ВРАЧЕЙ ПОСАДИЛИ за КОМПЬЮТЕРЫ

6 октября в БСМП состоялась презентация информационной медицинской сети, которую планируется внедрить во всех лечебных учреждениях города. Руководители ангарских больниц посмотрели, как выглядит электронный рабочий стол врача, и научились у своих коллег заполнять электронную карту больного.

Работа по информатизации началась в прошлом году в рамках муниципальной программы «Совершенствование здравоохранения в АМО». На ее реализацию предусмотрено 30 миллионов рублей, из них на БСМП – 18 миллионов рублей, на эти деньги компьютеризировано 230 рабочих мест.

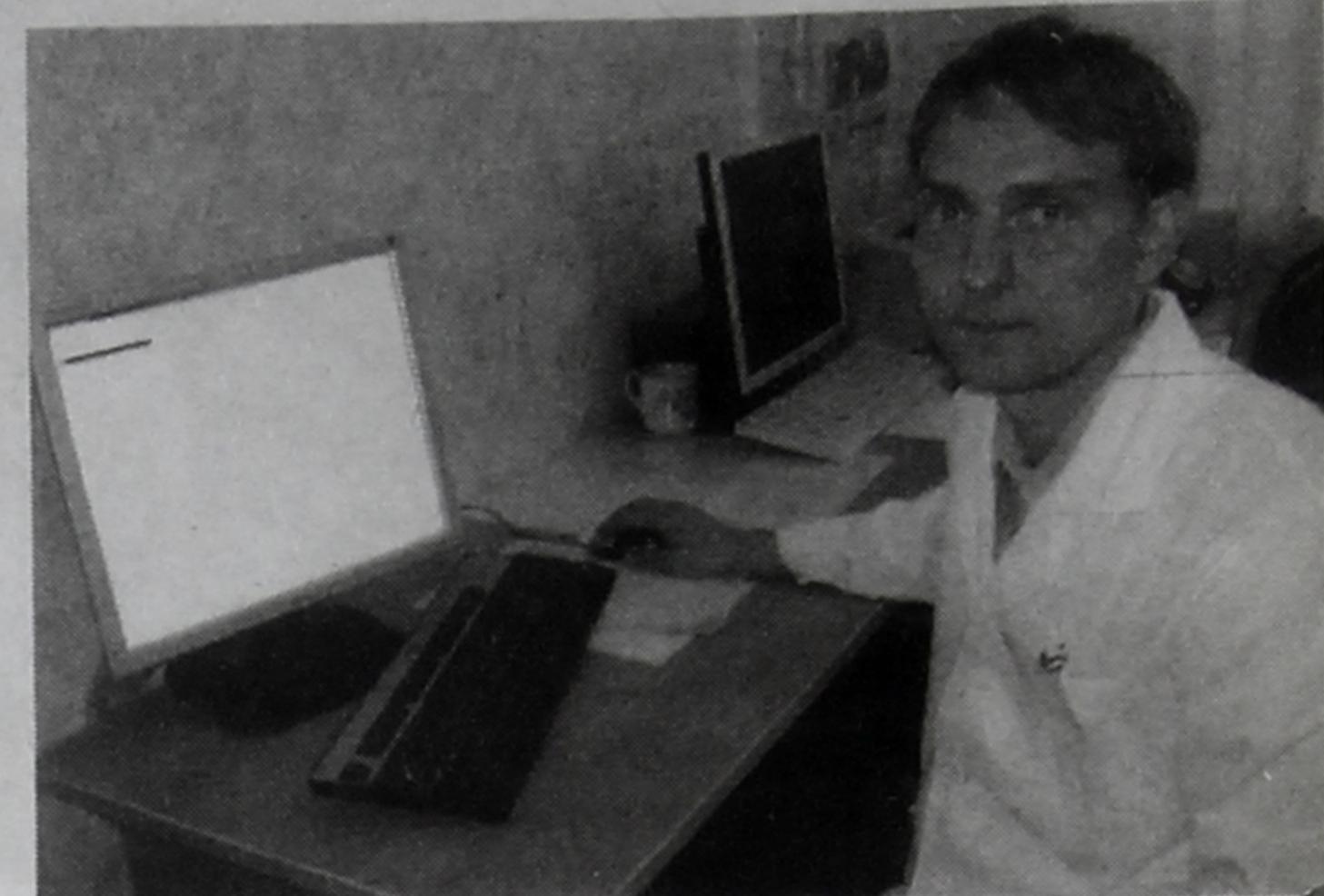
Первоначально программа обкатывалась в приемном покое и двух отделениях больницы скорой медицинской помощи. Сегодня все врачи БСМП заполняют карту больного в

электронном виде. Данные на поступившего пациента вносит в компьютерную базу фельдшер-администратор. Если человека привозят без полиса, но подразумевается, что он лежит у него дома, то номер полиса можно узнать по базе страховых компаний, связь с которыми уже налажена.

Первичный протокол пишет дежурный врач приемного покоя. А дальше историю болезни ведет лечащий доктор. В нее можно заносить не только результаты анализов, но и изображения рентген-снимков, томограмм, УЗИ и ФГС.

При выписке пациента история болезни распечатывается и хранится как в бумажном варианте, так и на электронном носителе. При повторном попадании человека в больницу можно проследить динамику, сравнивая имеющиеся данные. Правда, заглянуть в закрытую историю болезни можно будет только с разрешения главного врача больницы или его заместителя. С введением информатизации врачебную тайну никто не отменял.

Галина ЛЕМЗЯКОВА,
фото автора



■ Дежурный врач приемного покоя БСМП Игорь ЛЕЛЮК главным преимуществом новой системы считает экономию времени. Бумажный протокол он заполнял минут 15-20. На электронный уходит минут 5-7.

• АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

НЕ БОЙТЕСЬ НОЧИ!

- Какая разница между шизофреником и неврастеником?

- Шизофреник не знает, сколько дважды два, и спокоен. Неврастеник уверен, что дважды два - четыре, но нервничает.



Принято считать, что осенью у людей, чутких к природным ритмам, происходят изменения в эмоциональной сфере: от появления психологического неравновесия до депрессий, неврозов и обострения хронических заболеваний. Так ли это, мы спросили у заместителя главного врача по медицинской части областной психиатрической больницы Юлии МИТИНОЙ.

- Вовсе нет. Если судить по данным нашей психиатрической службы, это один из очередных мифов. Количество обращений как весной, так и осенью остается на том же уровне. Зато мы четко отследили связь начала кризиса с увеличением количества больных с невротическими расстройствами. Прошлой осенью отделение погранич-

- Небо хмурится, день становится короче, листья облетают. Логично, что и на сердце наваливается тоска...

- Мы не занимаемся биоритмами. Это вопрос к неврологам. Количество больных, госпитализированных с серьезными заболеваниями вроде шизофрении, действительно осенью увеличивается. Но не от того, что больше заболело. Люди возвращаются с дач. Теряется чувство занятости, социальной нужности, человек остается один на один со своими мыслями и проблемами.

- Неврозы и депрессии стали бичом современного человека. В начале XX века ученые находили психологические проблемы лишь у каждого седьмого жителя крупных городов, а теперь буквально все мы в группе риска.

- Вопрос, что такое психическое здоровье, кажется простым лишь на первый взгляд. Если мы не бьем об пол посуду и не рыдаем в голос, это не значит, что у нас всё в полном ажуле. На самом деле психическое здоровье в немалой степени зависит от того, как человек чувствует себя физически, какой тип личности у него сформирован (стеничный либо астеничный) и каково в данный момент состояние социума. Если в гармонии все три компонента, тогда человека можно поздравить с отменным психическим здоровьем. Любой депрессии невротического уровня предшествует стресс - утрата, потеря либо хронические семейные пережи-

вания.

- Многие понимают, что душевную боль не утопить в стакане вина, да и от разговора с подругой станет легче лишь временно. Как отличить, когда ты можешь справиться сам, а когда нужна помощь специалиста?

- Невроз не возникает, если тягостная ситуация длится в течение месяца-трех и человек может самостоятельно найти из нее выход. Если же стрессовая ситуация затягивается, могут измениться функциональные структуры головного мозга, его биохимия. В этом случае речь идет об эндогенной депрессии, которая не проходит сама собой, без медикаментозного лечения у психиатра.

Самая коварная депрессия – та, которая внешне не имеет причин. У человека всё нормально: есть дом, работа, жена рядом, вроде бы никаких особых конфликтов. А радости нет. В подобных случаях, когда нет видимой стрессозависимой связи, психиатр на-

чинает думать об эндогенной депрессии. Поломка на уровне структур мозга приводит к тому, что нарушаются нейрохимические процессы, отсутствует нейромедиатор, или, как его еще называют, гормон радости – серотонин.

- Жаль, что до сих пор не изобрели витамин радости. Принял под язык – и порядок!

- А нужно ли? По этому поводу на одной из конференций в Иркутске хорошо сказал приезжий француз: весь Запад помешался на чувстве радости, ученые озабочены, как выделить вещество, мгновенно улучшающее восприятие жизни.

Но человек, как гармоничная личность, не может все время быть в приподнятом настроении. У любого явления есть обратная сторона: ночь и день, луна и солнце, прилив и отлив и т.д. Так и у человека не может быть радости без печали.

- Человек, страдающий депрессией, обяза-

тельно угрюмый и подавленный?

- Не всегда. Главное отличие депрессии от просто плохого настроения – идеальная и моторная заторможенность. Человек медленно думает, ничем особенно не интересуется, он вялый и апатичный, ему лень сделать лишнее движение. Это классические признаки депрессии как заболевания.

- Можно ли самому себе что-то прописывать?

- Даже растительные препараты не так уж безобидны и оказывают серьезное влияние на организм. Тот же пустырник при взаимодействии с некоторыми транквилизаторами и препаратами может оказывать токсическое действие на внутренние органы и снижать эффективность других препаратов. Поэтому консультация специалиста нужна и в таких вроде бы простых случаях.

Беседовала
Оксана ТИХАЯ

• ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ

Юлия МИТИНА, доктор:

ПОЧИСТИТЕ СОВЕСТЬ



- Какой-то писатель сказал: «Есть два несчастья – болезнь и угрозыния совести». Всё остальное можно решить, и это не стоит наших нервных клеток. Моя прививка от стрессов – моя семья. Пусть это банально, но семья – самая гавань, в которой все укрываются от жизненных бурь. Конечно, случается понервничать из-за ребенка или того, что муж где-то задержался. Но в целом обидно и недальновидно тратить время

и жизнь на выяснение отношений с близкими.

С семьей мы всегда отдыхаем вместе. Причем в палатах, с рюкзаками. Есть излюбленные места на Байкале, которые замечательно восстанавливают энергетику. А еще я люблю спорт, являюсь членом ангарской сборной по баскетболу. Сейчас готовлюсь к соревнованиям в Чите.



www.raduga-zvukov.ru
(495)745-15-70

РЕКЛАМА
1229
Крупнейшая сеть в России
Центры хорошего слуха
Радуга звуков

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

г. Ангарск

квартал 81,
напротив пол-ки №1,
бывш. шв. фабрика, ком. 201

телефон (3955)52-19-98

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

- ВНУТРИУШНЫЕ И ЗАУШНЫЕ
- ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
- ПОДБОР, НАСТРОЙКА, ПРОДАЖА
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВКЛАДЫШИ

МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Число мужчин, страдающих возрастным андрогенным дефицитом, в мире неуклонно растет. Это связано, с одной стороны, с увеличением продолжительности жизни мужчин, а с другой – с повышением внимания мужской части населения к своему здоровью и качеству жизни. Все больше успешных мужчин стремятся независимо от возраста поддерживать свою физическую форму и быть на высоте во всех жизненных ситуациях. Конечно, этому способствуют и стремительное развитие медицинской науки, и разъяснительная работа среди пациентов о возможностях современной фармакологии при лечении возрастных заболеваний.

С возрастом у мужчин уменьшается продукция мужского полового гормона – тестостерона, что приводит к возрастному андрогенному дефициту. Такое состояние может негативно влиять на различные органы и системы организма и быть причиной существенных нарушений качества жизни. Пациенты с возрастным андрогенным дефицитом жалуются на снижение полового влечения,

сексуальной функции, жизненного тонуса, памяти, у них часто отмечаются депрессия, усталость, уменьшение мышечной массы.

По данным литературы, в 40-50 лет возрастным андрогенным дефицитом страдают около 7% мужчин, в 60-80 лет – уже 20%, а к 80 годам этот показатель достигает 35%.

Для лечения возрастного андрогенного дефицита в настоящее время проводят

заместительную терапию препаратами тестостерона.

При решении любой медицинской задачи важен аспект безопасности лечения, прежде всего необходима онкологическая настороженность. В медицинском центре семейного здоровья «Амрита» вы сможете получить квалифицированную консультацию врача-андролога. Здесь же будет назначено лечение, и вы вновь обретете полноценную жизнь.

12 октября



У нас день 2 года рождения!

РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ

СУПЕРПРИЗЫ:
ортопедический матрас, подушка, тонометр

АКЦИИ

- При покупке 2-х пар противоварикозных колгот ортопедические стельки в ПОДАРОК
- При покупке ортопедического матраса - подушка под спину в ПОДАРОК

Для владельцев дисконтных карт Путь Здоровья: обменяйте свою дисконтную карту на новую, со скидкой 7%

Ждём Вас в гости!

Магазин "Путь Здоровья": 19 м/р-н, д. 10
Телефон: 55-33-52

Предлагаем прием высококвалифицированных специалистов:

- Гинеколог: диагностика и лечение заболеваний, лечение бесплодия у супружеских пар, современный эффективный метод лечения эрозии шейки матки (ФОТЕК).
- Андролог: консультации и лечение заболеваний мочеполовой системы у мужчин.
- Онколог-маммолог: заболевания молочных желез.
- Педиатр, пульмонолог: лечение и оздоровление детей.
- Невролог: консультации и лечение детей и взрослых. Диагностика и лечение родовых повреждений позвоночника.
- Дерматолог-косметолог: лечение заболеваний кожи, омоложение.
- Аллерголог-иммунолог, терапевт, гирунотерапевт.
- Психотерапевт, нарколог, эндокринолог, отоларинголог, окулист.
- Массаж (все виды).

МОЛОКО – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

В последнее время этот вопрос волнует многих любителей молочных продуктов. И объясняется это проявляющимися нередко негативными последствиями после употребления молока, в частности вздутием живота, диареей, аллергическими реакциями (особенно у детей). Ученые объясняют это явление отсутствием (а чаще снижением содержания) в организме человека фермента, расщепляющего лактозу (молочный сахар). Для таких людей на Западе выпускают специальное безлактозное молоко. Однако недавние исследования американских ученых показали, что, если с раннего возраста поить детей молоком, можно с легкостью преодолеть развитие аллергических реакций.

На протяжении четырех месяцев американские иммунологи проверяли эффект употребления молока у детей от 6 до 7 лет. Получая с каждым днем все большие дозы молока, они (точнее, их иммунитет) постепенно адаптировались к молочным продуктам, и симптомы аллергии проявлялись все реже. С увеличением количества молока в детском организме все больше образовывалось антител в крови.

Таким образом, опытным путем было доказано, что регулярное потребление молока «тренирует» иммунную систему, в результате чего её клетки полностью игнорируют или становятся менее чувствительными к аллергенам в молочных напитках. Предполагается, что при помощи молока можно полностью вылечить ребенка от пищевой аллергии и на другие продукты.

Именно поэтому рекомендуется детям ежедневно пить молоко, чтобы поддержать устойчивость иммунных клеток против ал-

лергии, а взрослым при лактазной непереносимости перейти на употребление кисломолочных продуктов, так как молочнокислая микрофлора способствует улучшению пищеварения и укреплению иммунитета.

Впрочем, в этих рекомендациях ничего особо нового нет. Эти исследования только подтвердили многовековой народный опыт, который предлагает множество рецептов для облегчения различных проблем с органами пищеварительной системы. С некоторыми из этих средств, проверенных временем, мы вас хотим познакомить.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

В стакан молока положить 2 ст. ложки овсяных хлопьев и по 1 ст. ложке измельченных греческих орехов и меда, натертого яблоко и измельченный апельсин. Этот салат красоты принимать утром натощак в течение месяца.

Если нет времени на приготовление этого рецепта, можно просто выпивать ежедневно стаканчик любого «Лактовита» (в ассортименте) – все кисломолочные продукты торговой марки «Лактовит» не просто улучшают процесс пищеварения, но и эффективно устраняют побочные действия антибиотиков, гормонов и др. лекарств, снижают аллергический потенциал, укрепляют иммунную систему и замедляют процесс старения организма.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПЕЧЕНИ

2 ст. ложки неочищенного овса прокипятить в течение 15 мин. в 1 л воды, добавить 2 ст. ложки молока и кипятить еще 2-3 мин., после чего добавить 2 ст. ложки мёда. Этот желчегонный коктейль принимать за 20-30 мин. до еды (3 раза в день) по 1/3 стакана в течение 2 недель.

Также хорош для чистки печени

и крови коктейль кисломолочный «Дюлюкар», приготовленный для вас фирмой «Лактовит». Растильная вытяжка из травы люцерны, входящей в состав этого коктейля, обладает мощным противопухолевым и иммуномодулирующим действием, которое усиливается наличием в коктейле бифидобактерий.

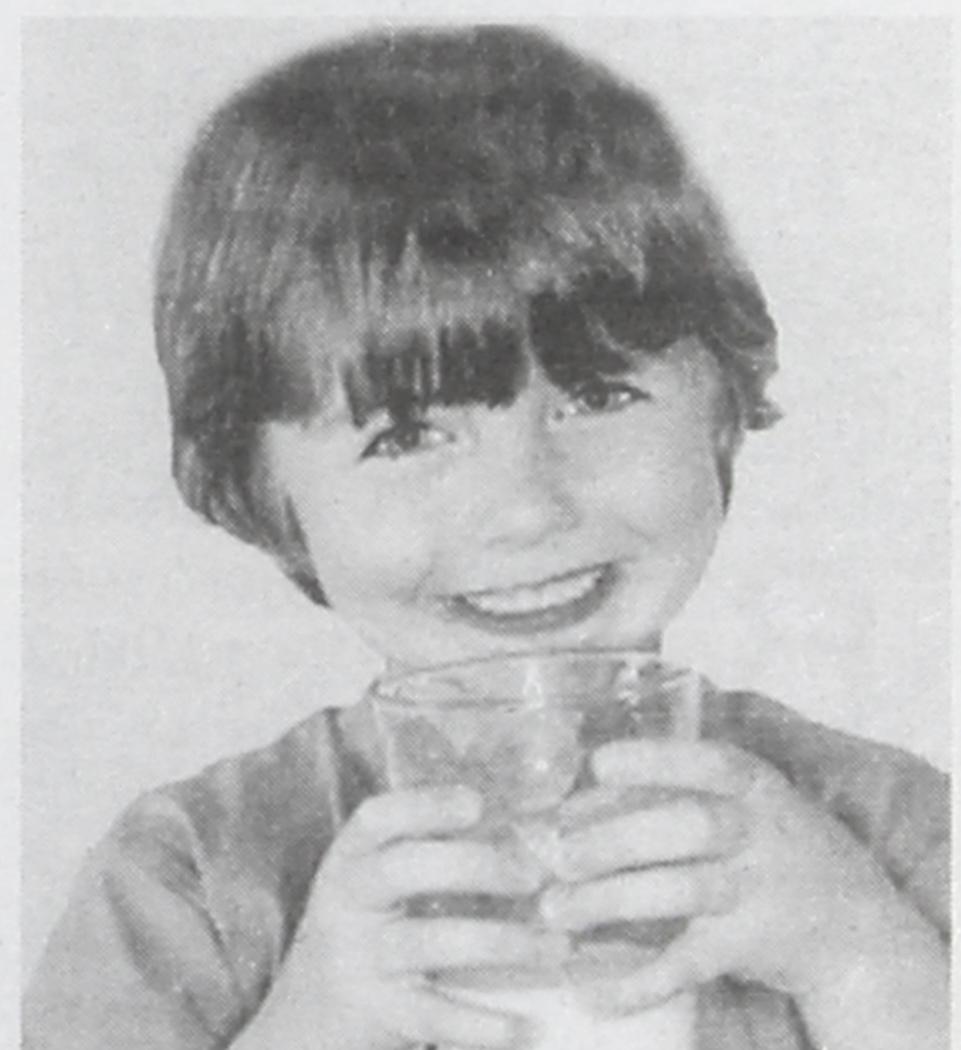
ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Чтобы устраниТЬ последствия интоксикации, полезно есть кисломолочные продукты, в частности «Лактовит ацидофильный».

Хорошо также помогает мёд (1 ст. ложка) с тёплым молоком (желательно парным) температурой 38-42°C (1 стакан). Молоко можно заменить кефиром или простоквашей. Пить состав следует сразу же после рвоты или поноса.

При отравлениях полезно принимать смесь топленого масла (1-2 ч. ложки) с порошком кориандра (1/2 ч. ложки).

Как гласит народная мудрость, если хочешь быть счастливым всю жизнь – береги здоровье. И с этой задачей прекрасно справляется молоко. Созданное самой природой, молоко – единственный продукт, полезный человеку всегда, всю жизнь, с раннего младенчества и до глубокой старости.



Фирменные отделы «Лактовит», расположенные по адресам:

- * 12а мкрн, д. 17;
- * 93 кв-л, д. 29;
- * 17 мкрн, д. 20;
- * 84 кв-л,

детская поликлиника №2;

- * 207/210 кв-л,

поликлиника №1 ЦМСЧ-28;

- * 86 кв-л, женская консультация;

* 7 мкрн, д. 16,

центр «ЛЕН»;

* аптека в МСЧ-36;

* аптека в МАНО;

* 278 кв-л, буфет

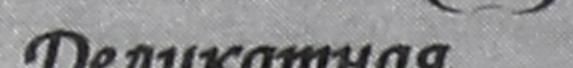
онкологического диспансера,

работают с 10 до 18 часов, кроме субботы и воскресенья.

IV ЛАКТОВИТ 55-68-69



Спектрум
Стоматология



Деликатная
стоматология!

Интересное в стоматологии

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Зубная паста была изобретена египтянами собой смесь вина и пемзы. Первая зубная щетка появилась в 1498 году в Китае. Она была сделана из свиной щетины. На Руси зубными щетками начали пользоваться при Иване Грозном. Это были палочки с пучком щетины – «зубные метлы».

Более десяти лет успешно оказываем стоматологические услуги!

Адреса:

- 10 мкрн, дом 45, тел. 555-124.
- 29 мкрн, дом 3, тел. 67-00-47.
- E-mail: spectrumplus@mail.ru

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Карманные, заушные, цифровые, костные от 3000 до 12000 руб.
Аксессуары. Гарантия Аппараты российского производства.
Ангарск - 13 октября с 12 до 13 часов в ДК нефтехимиков.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 5%.

Справки по тел.
89149685691.

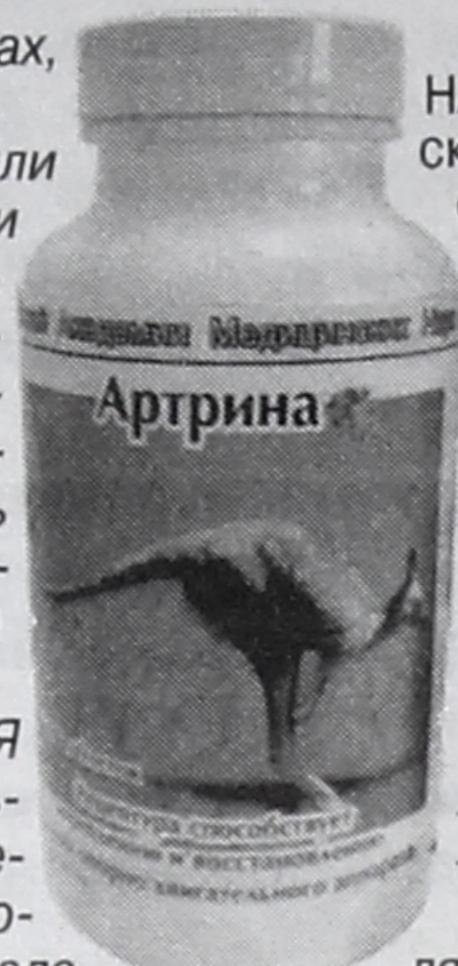
Св-во № 306550616600031 выд. ИФНС г. Омска.

АРТРИНА – НЕТ БОЛЯМ В СУСТАВАХ!

«...Долгие годы меня мучили боли в суставах, не сгибался позвоночник. Куда ни обращалась, облегчения не наступало. Врачи поставили серьёзный диагноз: артозоартрит коленных и голеностопных суставов, остеохондроз, полигонит. От постоянного приёма лекарств заработала гастрит и аллергию. Фактически превратилась в инвалида, каждый шаг, каждое движение давались с трудом, мучительная боль не отпускала ни на минуту. Жизнь превратилась в муки. И вот однажды моя подруга порекомендовала мне биологически активную добавку нового поколения АРТРИНА. Я прислушалась к совету и теперь очень довольна, через некоторое время почувствовала серьёзное улучшение своего состояния. Я продолжала прием АРТРИНЫ и с удивлением стала замечать легкость при ходьбе и вообще при движении, стала легко подниматься и спускаться по ступенькам. Спина и кисти рук постепенно обрели прежнюю гибкость и твердость. Наконец-то перестали щёлкать и не мять суставы рук и ног, расправились плечи, естественно, ушла боль.

Недаром разработчики АРТРИНЫ поместили на этикетку симпатичного кенгуруёнка, ведь эти животные, как и люди, всегда на своих двоих, суставы их не подводят. Наконец-то работа на любимом садовом участке принесёт столько радости и удовлетворения. Спасибо нашим учёным-разработчикам, создавшим биодобавку АРТРИНА!»

Орлова Елизавета Михайловна, Москва



Биологически активная добавка к пище АРТРИНА – препарат нового поколения, создан российскими разработчиками на основе многолетнего опыта, проверен и одобрен Институтом питания РАМН, изготовлен со строжайшим соблюдением всех норм качества производства, предназначен для лечения и профилактики разнообразных нарушений опорно-двигательного аппарата человека. Эффективно укрепляет хрящи, восстанавливает синовиальную жидкость в суставах и способствует значительному снижению межсуставного трения.

Высокая эффективность АРТРИНЫ обусловлена входящими в её состав высококачественными растительными компонентами, аминокислотами, минералами, ферментами, витаминами, а также антиоксидантами.

Особо хочется отметить витаминную составляющую АРТРИНЫ – при приеме этого препарата отпадает необходимость отдельного приема витаминов.

Врачи рекомендуют: не затягивайте с лечением болезней суставов. И в этом вам поможет российский препарат АРТРИНА.

Внимание! Имеются противопоказания, необходима консультация врача!

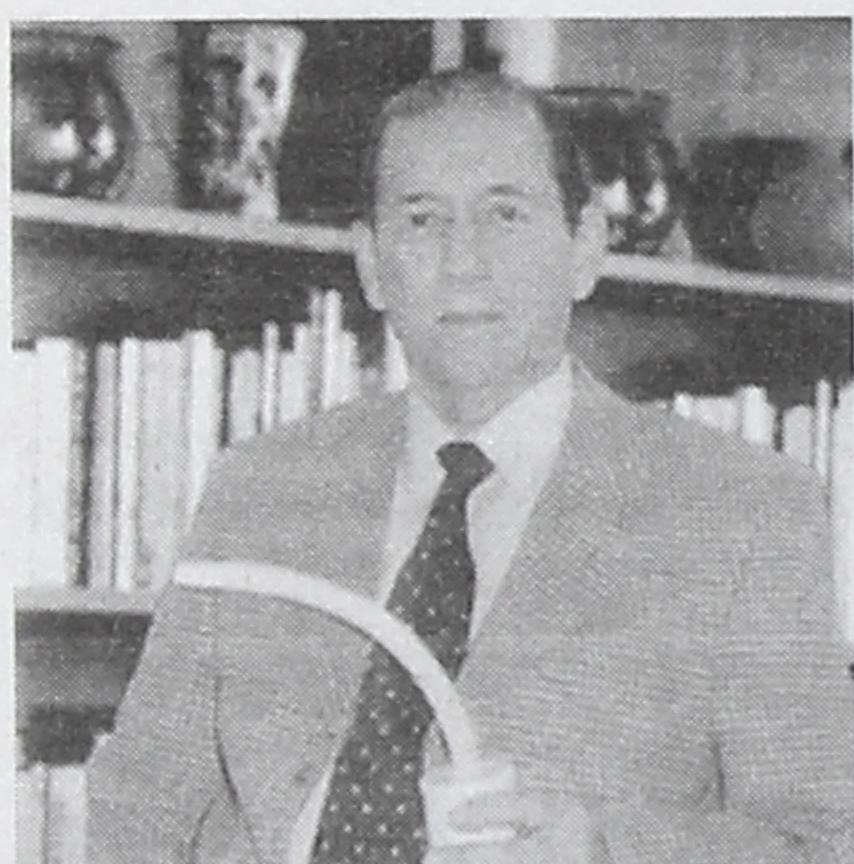
Приобретайте препарат в г. Ангарске у эксклюзивного продавца ООО «Фармгарант» по адресам:

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

Справочная служба – 54-46-36

1340
Не является лекарством

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЧУДО-ТРЕНАЖЕР ТДИ-01!



Наконец-то российскими учеными раскрыт общий механизм, влияющий на все болезни от гипертонии до опухоли

астмы, туберкулеза, атеросклероза, артрита, заболеваний желудка, почек, опорно-двигательного аппарата и даже опухоли. Пропала седина, разгладились морщины. Кожа стала эластичной, организм заработал как часы. По мнению специалистов, биологический возраст 60-летнего ученого при обследованиях соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена!

Эффективность и безопасность ТДИ-01 подтверждена авторитетными клиническими испытаниями. Постановлением правительства РФ №19 от 17.01.2002 г. ТДИ-01 признан жизненно необходимым медицинским прибором.

В наш адрес приходит огромное количество писем с благодарностью за помочь тренажера при самых разных заболеваниях. Вот одно из них:

«В 20 лет я стал инвалидом 2-й группы (пожизненно). Грипп и гайморит вызвали тяжелую нейроинфекцию с постоянными сильными головными болями. Лечился, перепробовал много лекарств и методик. Истратил огромные

деньги. Продал большой дом, перебрался в хрущевку. Когда понял, что все напрасно, жить больше не хотелось. А тем временем дома уже много лет пылился тренажёр ТДИ-01, выпущенный омской компанией «Лотос». И я решил попробовать. Через два месяца сомнения заметно поубавились. Легко освоил метод, и дела пошли в гору. У меня исчезли боли, тревога отступила. Изменилось качество жизни. Теперь спокойно отношусь к алкоголю, вожу машину. Есть планы устроиться на работу».

Юрий Мелешкин, г. Волгоград

От автора: единственным изготавителем оригинального ТДИ-01 с гарантией качества является ООО «Лотос» (г. Омск). Только тренажер, изготовленный по патенту самих изобретателей, гарантирует исцеление. За эффективность других приборов, сконструированных по подобию ТДИ-01, я ответственности не несу. При покупке тренажера обращайте внимание на производителя!

В.Ф.ФРОЛОВ

ЙОГА-ЦЕНТР

открывает новый сезон!

24 октября –
День открытых дверей!

Спешите
записаться!
Выдача
дисконтных
карт.

Пробный
массаж
бесплатно!

КЛАССЫ ПО ЙОГЕ для

- ✓ детей с 5 лет,
 - ✓ молодежи с 14 лет,
 - ✓ новичков,
 - ✓ профессионалов.
- МАСТЕР-КЛАССЫ**
- ✓ аюрведа дома, ✓ самомассаж,
 - ✓ испанская техника.

Адрес: 84 кв-л, дом 26. Тел. 63-33-58.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

для взрослых и детей.

Материалы из Японии, Германии, США.
Полный спектр услуг по терапевтическому, ортопедическому и хирургическому лечению зубов:

- художественная реставрация зубов
- исправление прикуса в любом возрасте
- металлокерамика, безметалловая керамика
- лечение заболеваний пародонта без инъекций
- украшение на зубы: стразы, скайсы
- профессиональная чистка полости рта.

РАБОТАЕМ В КРЕДИТ.
Предъявителю купона **СКИДКА 10%**

Адрес: 82 кв-л, д. 7, офис 63,
тел. 52-10-57. Работаем без выходных

Психолог предлагает

эффективные методы решения:

1. Семейных проблем:

- детско-родительские отношения,
- супружеские отношения,
- тяжелые жизненные семейные ситуации.

2. Партийских отношений:

- отношения «мужчина-женщина»,
- кризисы любви.

3. Психосоматических проблем:

- работа с симптомами заболеваний,
- работа с состояниями, приводящими к болезням.

4. Проблем бизнеса и организационных структур:

- диагностика структуры и отношений в организации,
- функциональный анализ организации,
- подбор и расстановка кадров, позиционирование компании на рынке и внешние связи

Тел.: 8-950-143-60-24, 8-950-09-84-851.

Подари здоровье себе и своим близким!

ВНИМАНИЕ! Только 2 дня!

17-18 октября в 12 часов

в школе искусств №3 (напротив кинотеатра «Родина») компания «Лотос» г. Омск проводит

БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКЦИИ ПО БЕЗЛЕКАРСТВЕННОМУ МЕТОДУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ.

Здесь же можно приобрести тренажер «Феномен Фролова» по цене завода-изготовителя - 1500 руб.; пенсионерам - 1400 руб.; книга автора - 150 руб.; диск DVD - 100 руб. Консультация специалиста бесплатно.

Клуб эндогенного дыхания (информация, групповые и индивидуальные консультации - бесплатно) еженедельно по пятницам с 17 до 19 часов по адресу: 11 микрорайон, дом 7/7а (пластина), административный подъезд, 3 этаж.

Бесплатные лекции по приглашениям учреждений и организаций.

Справки представителя ООО «Лотос» по телефонам:
**8(3955) 67-10-47 (после 20 часов),
8-950-116-24-45.**

Лицензия №99-03-000523 от 29 августа 2006 г. ОГРН 105550 1083021
Рег. удостоверение № ФС 022а 1995/2499-05 от 19.12.05.

Сертификат № РОСС RU A979

3520

•ЕСТЬ ПОВОД!

МАЛЕНЬКОЕ, да удаленькое

«Яйца курицу не учат», «подавить в зародыше», «носится как курица с яйцом» - всем известны эти поговорки и устойчивые выражения. В русских сказках, как все помнят, Кащеева смерть не зря находилась на конце иглы, спрятанной в яйце. А сказка о курочке Рябе, снесшей золотое яичко? Возможно, именно Ряба и вдохновила знаменитого Фаберже на создание серии ювелирных шедевров в форме яйца. У многих народов есть культ яйца как символа жизни. И это не случайно.

Всемирный день яиц традиционно празднуется во вторую пятницу октября. Этот праздник известен во всем мире и дает возможность рассказать потребителям о пользе яиц. Яичные ассоциации, компании-производители, розничные продавцы радуются тому, что предлагают людям натуральные и универсальные продукты питания.

В самом деле, подделать сейчас можно практически всё: молоко, мёд, сливочное масло, тушёнку и сгущёнку. Однако, покупая куриные яйца, мы уверены, что приобретаем стопроцентный натуральный продукт, приготовленный для нас самой природой, в котором нет ни консервантов, ни красителей, ни другой всепроникающей «химии».

Чего мы не знаем о курином яйце? Может разбиться, может свариться, может в птицу превратиться... Трудно представить себе полноценный рацион современного человека без яиц, ведь в них, как в шкатулке с секретом, собраны все питательные вещества, необходимые для нашего здоровья. Продовольственная организация ООН не случайно использует белок куриного яйца как эталон при оценке биологической ценности других белков.

Существует любопытная легенда о конкурсе на замещение вакансии придворного повара. В некотором княжестве умер главный повар. Всем желающим занять его место было предложено приготовить блюдо, состоящее из 1 кг любого продукта, 1 л воды и 1 кг соли, причем ни в коем случае оно не должно быть пересолено. Большинство претендентов отказалось участвовать в таком трудном конкурсе. Однако нашелся смелый и сообразительный повар, который в литр воды добавил 1 кг соли и сварил 1 кг... яиц, разумеется, в скорлупе.

Но вернемся от преданий старины глубокой к нашим дням. Ангарчанам нет особой нужды представлять торговую марку СПК «Окинский». Это уникальное предприятие в Зиминском районе, которое, единственное в области, предлагает покупателям яйца от кур-несушки, в корм которых введены добавки йодида калия. Это позволяет грамотно и сбалансированно решать в регионе проблему йододефицита.

СПК «Окинский» расположен в экологически чистой таежной зоне. Здесь

налажено производство кормов с собственной пашней, а значит, они более дешевые, чем покупные. Предприятие производит витаминно-травяную муку – прекрасный естественный корм, богатый белками, витаминами и каротиноидами. Кроме того, современное производство яиц хорошо налажено за счет улучшения кормов с собственной пашней, приобретения комбикормового завода, внедрения лучших пород птицы.

На Зиминской птицефабрике используются породы кур, несущие яйца с коричневой скорлупой. С биологической точки зрения разницы между коричневой и белой скорлупой нет, однако желток яйца с коричневой скорлупой гораздо насыщеннее по цвету. Во всем мире рынок уже сделал выбор в пользу коричневых яиц. Однако предприятие, учитывая разные предпочтения покупателей, реализует и белоскорлуповые яйца.

Для современников внешний вид куриного яйца настолько привычен, что зачастую мы не обращаем внимания на его структуру и удивительный состав. Но если задуматься, чего в нем только нет! Больше половины массы яйца занимает белок, который считается одним из ценнейших пищевых продуктов. Белок состоит из воды (87%), полноценных белков (12%) и минеральных веществ.

А еще он очень часто выручает хозяек во время приготовления тех или иных блюд. Белок незаменим для кондитерских кремов и беze, помогает сделать так, чтобы котлеты не разваливались при жарке, а оладьи выглядели красивее и румянее. Кроме аминокислот, которые человеческий организм самостоятельно синтезировать не может, куриный белок обладает и защитными свойствами. Он содержит лизоцин, который убивает и растворяет микроорганизмы, в том числе и гнилостные.

Желток окинских яиц богат протеинами, витаминами, липидами. В нем содержится лецитин, положительно влияющий на жировой обмен в организме, и практически все витамины, среди которых и витамин D. Недостаток его в организме может привести к рахиту, изменениям нервной системы, порче зубов. Именно поэтому маленьким детям пе-



ПЯТЬ ПРИЧИН НЕ ПРОПУСТИТЬ ЭТОТ ПРАЗДНИК

1. Вряд ли можно найти столь же питательный продукт: яйцо обеспечивает 12% суточной нормы потребления белка, не говоря уже о витаминах A, B6, B12, железе, фосфоре и цинке. И при этом всего 75 калорий!

2. Яйцо – самый что ни на есть диетический продукт. Включение в рацион яиц способствует быстрому насыщению, которое не уходит в течение более длительного времени, чем если бы вы получили те же калории, к примеру, из бутербродов.

3. Яичный желток – прекрасный источник холина, питательного вещества, который необходим для нормального формирования мозга, тканей и памяти, а также препятствует сердечно-сосудистым заболеваниям.

4. Яйца всегда были экономичным продуктом. Исследования подтверждают, что это лучший белок, который можно купить за небольшие деньги.

5. Яйцо можно есть в любое время. Приятно начинать утро с яичницы. Чтобы перекусить до обеда, сварите яйцо всмятку. Быстро и питательно пообедать помогут омлеты. Да и на ужин вы вряд ли обойдитесь без яйца в качестве одного из ингредиентов блюда.

Виктория КОСТИНА



**Яйцо. Молоко. Мясо кур. Полуфабрикаты.
Доставка, скидки.**

**Ангарск, продбаза, 215 квартал, склад № 36.
Тел. 544-796 оптовый склад,
89025491885 торг. представитель,
633-580 начальник торгового отдела
г. Ангарска**

