

Жизнь продолжается!

Издается в г. Ангарске с 24 ноября 1951 года

Суббота, 9 апреля 2011 года, № 37 (12504)



Парк детского периода



■ Похоже что, кроме ангарчан, до парка 10-летия Ангарска никому дела нет... Даже по городской программе "Развитие парков города Ангарска", финансирование которой составляет 44 миллиона рублей, на этот парк не было выделено ни рубля.

Совсем недавно мы с друзьями пустились в ностальгический экскурс по детству в советском Ангарске. Вспоминали многое: автоматы с газировкой, пломбир «Ленинградский», огромные очереди в магазинах, мусорные машины, за которыми граждане бегали с помойным ведром, сладкий мир «Аленки», «Детский мир», кафе «Минутка», кинотеатры «Комсомолец», «Пионер», «Гренада»... Но чаще всего вспоминали, как в те годы можно было всего за 1 рубль прокатиться на всех аттракционах парка

им. 10-летия Ангарска: «Сюрприз», «Барабан», «Ветерок», автодром, колесо обозрения и качели «Лодочки».

На днях заместитель директора муниципального автономного предприятия (МАУ) ДК «Нефтехимик» Виталий АНТРОПОВ рассказал нашей газете, что у него на работе хранится раритет – несколько градостроительных документов на проектирование парка им. 10-летия Ангарска. Проектное задание по планировке парка 1952 года и эскиз планировки парка от 1953 года. Документы эти готовил тот же проектировщик, который создал неповторимый архитек-

турный облик нашего города, - ленинградское отделение Горстройпроекта.

Каким образом оказалось, что проектные документы городского масштаба хранятся именно в ДК «Нефтехимик», а не, скажем, в архитектуре города, до сих пор загадка. Но, как объяснил Виталий Васильевич, проектные документы на парк вместе с документацией на Дворец нефтехимиков находились в УСКС АНХК до 2004 года и перешли в руки Антропова после того, как Дворец был передан в собственность города.

Изучив эти проектные документы,

мы обнаружили, что парк им. 10-летия никогда не планировалось разбивать на части и тем более застраивать коттеджами. Более того, по плану ленинградских архитекторов парк должен был стать единым городским комплексом, предназначенным для отдыха ангарчан. Край террасы над поймой должен был подвергнуться берегоукреплению.

Чего только там архитекторы не планировали!

стр. 2

ВОПРОС ДНЯ: ВАШЕ ЛЮБИМОЕ МЕСТО В ГОРОДЕ?

Олеся КОБАК, заведующая д/у №71:

- Площадь Ленина. Она и улицы, идущие от неё, напоминают мне Питер в миниатюре. В детстве родители гуляли со мной в парке строителей. Там были аттракционы и скамейки, работал прокат машинок, лошадок и велосипедов. Теперь там не то что гулять –ходить страшно. Со своими детьми я предпочитаю гулять на Аллее любви.

Павел КРАВЧЕНКО, директор кинотеатра «Мир@мах»:

- Я 45 лет занимаюсь кино, и поэтому любимое место в городе у меня кинотеатр «Мир@мах». В 2004 году мы открыли кинотеатр после реконструкции, и с тех пор другого места работы для себя я не вижу. По выходным люблю гулять возле «Современника» с 10-летним внуком Ваней.

Марина КРЫВОВЯЗАЯ, начальник отдела – старший судебный пристав Ангарского районного отделения судебных приставов:

- Люблю ходить на спектакли в ДК нефтехимиков. Атмосфера Дворца напоминает мне театр Маяковского в Москве. Нравится гулять от площади до аллеи Любви и от магазина «Чайка» до пивзавода. И живу я в очень удачном районе, в 84 квартале. Рядом с нами и стадион, и бассейн, и парк с Китоем.

Елена БЕЙГЕЛЬ, заведующая подростковой поликлиникой:

- Мне очень нравится волк, сидящий на улице Московской. В Томске, где я училась, есть точно такой же. Но в отличие от нашего он поет. Когда я там училась, мы часто ходили к этому волку, опускали монетку и слушали, как он поет. При этом можно было загадывать желания. Все, что я загадала у томского волка, сбылось.

Виктор РУКАВИШНИКОВ, директор НИИ медицины труда и экологии человека:

- Люблю ходить в ДК «Современник». Там очень уютно. Часто приезжают знаменитые артисты. В прошлом году мне удалось сходить на концерт своей любимой эстрадной певицы Ларисы ДОЛИНОЙ. А так, кроме работы, я никуда не хожу.

Спрашивала Мария СУХАНОВА, фото Николая СТЕРНИНА

•01 Дома или трава?

В четверг сразу шесть семей из садоводства «Монтажник» за старым Китайским мостом пострадали от пожара. Огонь постепенно подбирался к этому садоводству по сухой траве. Около трех часов дня загорелся первый домик. По поднятой тревоге собрались немногочисленные дачники.

Люди начали кашать воду из скважин, таскать ведра с водой со своих дворов, пытаясь залить огонь и не дать ему перекинуться на рядом стоящие домики. Но, увы, что может сделать пара ведер против пламени, раздуваемого ветром?

Член правления садоводства Сергей ТОЛСТОУХОВ, как только заполыхал первый дом, пытался дозвониться до пожарных. Наши, ангарские, ответили, что это не их дело, потому что садоводство находится на территории Усольского района! Тогда Сергей Иванович дозвонился до пожарных Усолья. Они сначала отнекивались, потом все же послали две машины. И одна машина пришла из Ангарска (всегда есть у людей совесть!).

К тому моменту, как



■ Пожарные тушили несчастное садоводство до десяти часов вечера.

прибыла первая машина из пожарной части №57 Усолья-Сибирского, уже полностью сгорели 6 домиков вместе со складом; надворными постройками, кустами, деревьями и теплицами. Поэтому пожарные начали проливать соседние дома, чтобы они не загорелись, а потом - тлеющие головешки. Вода в машинах закончилась. Заправившись в колодце на ближайшей улице Ангарска, машины вернулись.

Тем временем сгорел сарай постоянной жительницы садоводства бабы Зины. Перепачканная сажей бабулька рас-

сказала, как она заскочила в полыхающий сарай и схватила куриц. Петух забился в угол - не достать. А тут с потолка посыпались искры, и как только отчаянная бабушка высокочила с курицами на улицу, крыша рухнула. Сгорели петух, кролики и дрова...

Дачники в эту ночь не спали. Сторож тетя Анфиса обзванивала хозяев участков, сообщая о сгоревшем имуществе, и предупреждала всех остальных, чтобы приезжали караулить свои дома.

Антон БАСНИН, старший помощник начальника дежурной смены служ-

бы пожаротушения, сообщил:

- В связи с тем, что вокруг Ангарска сложилась пожароопасная обстановка, все средства были направлены на тушение пала травы. По плану привлечения сил и средств, чтобы не оголять наш район, мы можем направлять в Усольский на тушение пожаров всего одну машину.

Так что, пока ангарские пожарные тушили траву, сгорели 6 дачных домиков...

Лена ДАВИДОВИЧ,
фото Олега КОРОЛЕВА

• КСТАТИ

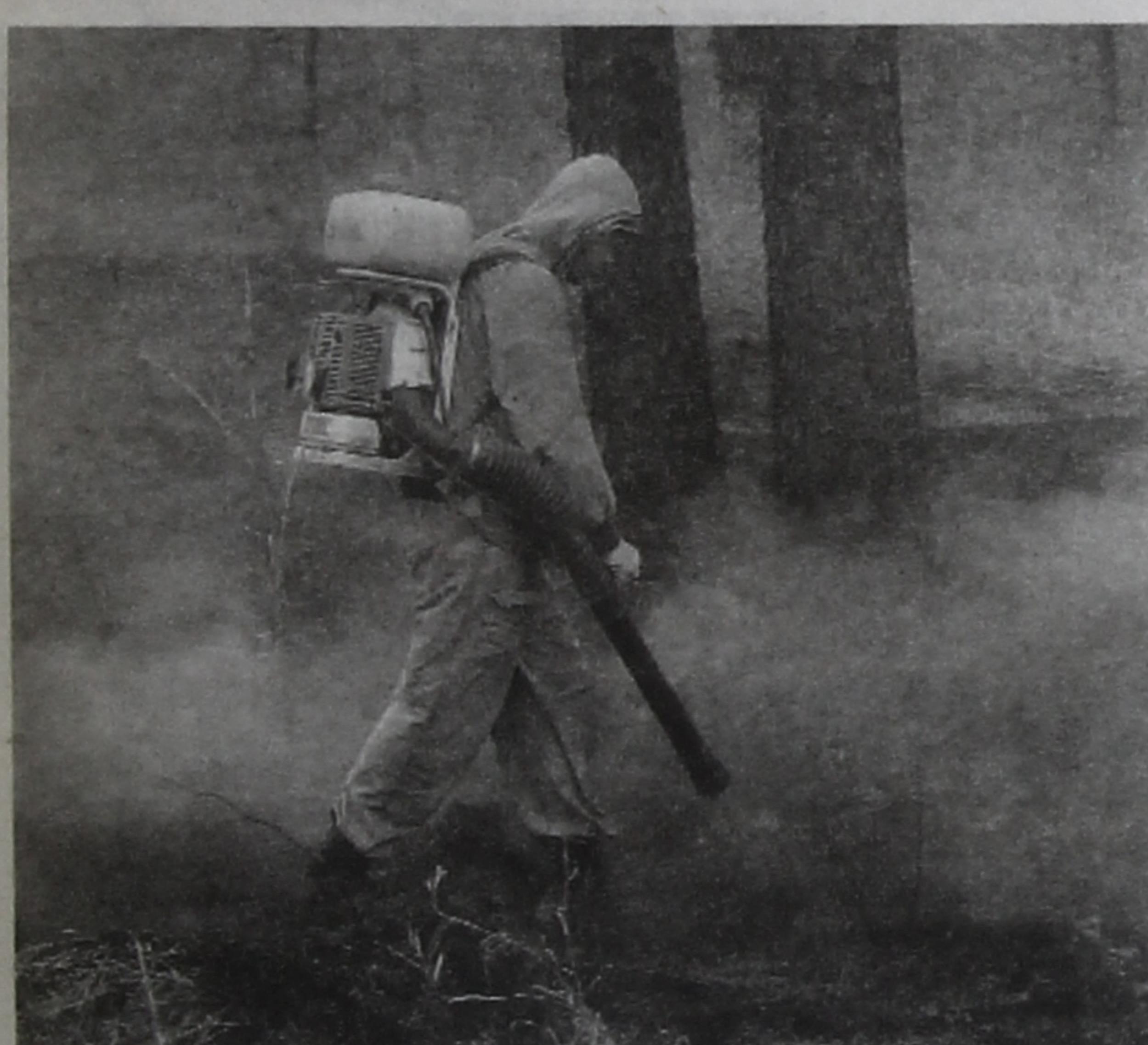
Управляемый пожар

На этой неделе сотрудники отдела лесного надзора администрации города Ангарска начали проводить плановый отжиг травы вдоль трасс.

Как пояснил нашей газете начальник единой дежурно-диспетчерской службы города Василий ЗАХАРЧЕНКО, делается это с целью предотвратить более крупные пожары и повреждение столбов линии электропередач.

- На этой же неделе должно было начать плановые отжиги Китайское лесничество. Лучше поторопиться, пока земля мёрзлая и горит одна лишь трава, которую легко потушить. Но поскольку погода нас подвела, работы придётся отложить.

Анастасия КУРМАЗОВА,
фото Алексея БЕЗБОРОДОВА



■ За отжигом наблюдает специалист: если огонь подбирается к деревьям - тушит его струёй воздуха.

• ЦИФРЫ

Сезон огня

ласти, в марте в регионе случилось 810 пожаров, в связи с которыми 98 человек погибли, 67 получили травмы.

Основные причины возникновения пожаров: неосторожное обращение с огнём - 47%, нарушение правил ПБ при эксплуатации электрооборудования - 12%, печного отопления - 15,3%. Детская шалость с огнём - одна из самых рас-

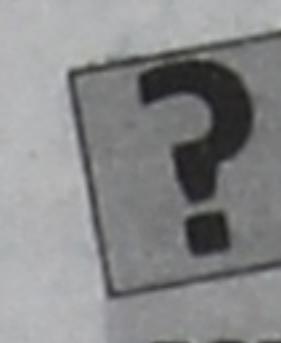
пространённых причин возгораний (с начала 2011 года произошло 5 детских смертей). Увеличились случаи поджога травы. Накануне по этой причине пожарные выезжали 30 раз.

Контактный телефон МБУ «Служба АМО по ГО и ЧС» для деловых предложений по мерам ПБ 523-614.

Ирина ЛОБАЧЁВА


ГОРЯЧИЙ ТЕЛЕФОН
50-89-69
 Слушаем вас с 9 до 21.00 каждый день

Повезут до дач бесплатно?



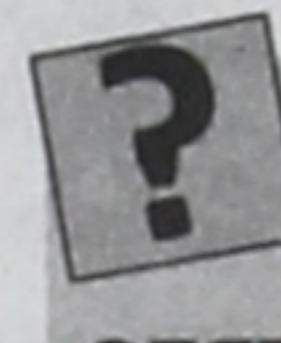
- Будет ли в этом году бесплатный проезд до садоводства? И когда он начнет действовать?

Лидия Ивановна

Так же как и в прошлом году, бесплатно возить садоводов будет одна из компаний по перевозкам пассажиров (перевозчика определит конкурс). Деньги для этого в бюджетах областного правительства и районной администрации

предусмотрены. Льготами воспользуются те категории жителей Ангарска и Ангарского района, которые определены областным законом и решениями Думы района. Садоводы-льготники начнут пользоваться льготой с 1 мая 2011 года.

Картошку подарят?



- Осеню прошлого года развозили овощи и оставили бумажку, что в этом году опять будут развозить. Будут ли развозить? Или, если власть сменилась, не будут?

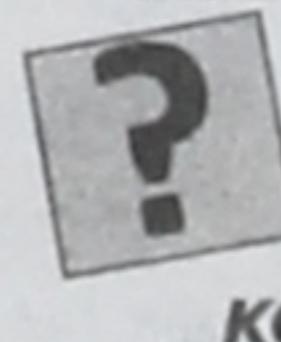
Вадим Александрович

Прошлой осенью в предвыборный период администрация А.Козлова, затратив из бюджета района миллионы рублей на развитие сельского хозяйства в селе Савватеевка, использовала продукцию ЗАО «Савватеевское» для бесплатного снабжения некоторых категорий горожан. Цель этой «благотворительной» акции была понятна, не случайно пакет с овощами сопровождал цвет-

ная открытка с фотографией Андрея Петровича. Однако не помогла ему картошка с морковкой. Потому что задача власти - улучшение жизни ангарчан не столько в период предвыборных кампаний, сколько каждый день, систематически, постоянно. В этом году намечаются выборы в Государственную Думу. Будет ли кто-либо одаривать избирателей? Скоро увидим.

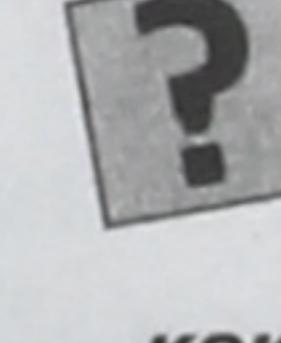
Н.ИЛЬИН

ВОПРОСЫ без ОТВЕТОВ



- В нашем подъезде в квартире №176 проживают алкоголики. У них холодная вода бежит рёвой круглые сутки - неисправен бачок. Газ им отключили. Я несколько раз обращалась в ЖЭК, вызывала сантехников. Он пришёл раз, ничего не наладил. Вода так и бежит. А кто за неё платит? Нормальные люди!

Валентина Сергеевна, 7 мкрн, дом 1



- Я работаю воспитателем в детском саду. Сегодня мы рисовали портреты мам. Потом я как корреспондент спрашивала детей, что они желают своим мамам. Ответы меня шокировали. Один мальчик пожелал шубу с цветочками, чтобы красивая была. Другой мальчик конфет, торты, печенья и денег. А девочка пожелала маме много денег, чтобы она заплатила за детский сад. Представляете?

Татьяна

• ПОГОДА

	t возд.		Характер погоды	Давление мм	Ветер	Солнце	Луна
	ночь	день					
Суббота, 9 апреля	-11 -13	+4 +6		722	северо-западный 3-8 м/сек.	восход 07.20, заход 20.48, долгота дня 13.28	закат 02.08, восход 09.52, Луна растет
	0 -5	+9 +14					
Воскресенье, 10 апреля	0 -5	+9 +14		722	юго-западный 4-9 м/сек.	восход 07.18, заход 20.50, долгота дня 13.32	закат 01.58, восход 09.51, Луна растет
	0 -5	+11 +16					
Понедельник, 11 апреля	0 -5	+11 +16		722	юго-западный 4-9 м/сек.	восход 07.16, заход 20.52, долгота дня 13.36	закат 02.40, восход 11.00, Луна растет

О ЧЕМ ГОВОРЯТ

В Интернете

Люди активно обсуждают тот финансовый пресс, под которым с нового года оказалось малое и среднее предпринимательство.

Смайлик:

- Если действия власти по удешевлению предпринимательства проанализировать в комплексе с реформой милиции, то складывается ощущение, что власть и равноудалённые к ней олигархи готовятся защищаться от собственного народа. Видимо, уже есть что защищать. И разрыв между богатыми и бедными становится критически опасным.

Сауман:

- С этой ситуацией надо что-то делать.

Овод:

- Что самое интересное, это понимает и власть. Местная. Но в сложившейся ситуации она бессильна. А наверху уже давно на все наплевали. Они умеют лишь отнимать и делить (себе в карман), больше ничего.

Смайлик:

- Налог на зарплату наёмным работникам вырос на 250 процентов. Тариф на электроэнергию вырос на 100 процентов. Аренда муниципального имущества выросла на 60 процентов.

Сибирячка:

- Я и не понимаю, почему люди платят в квартирах за электричество одну цену, а предприниматели другую, гораздо большую. Оно что, по золотым проводам бежит?

Ferman:

- Здесь власть поступает очень pragmatically, если простой народ грабить уже нельзя - не с чего, то нужно начинать грабить предпринимателей. Просто власть не может не грабить. У нее профессия такая.

Цифра недели



1 миллиард 80 миллионов

рублей уйдет на ремонт дорог в Иркутской области в 2011 году за счет средств регионального бюджета. Из них 734 миллиона рублей будет потрачено на содержание автодорог, регистрацию прав собственности на автодороги, 188 миллионов рублей - на капремонт, 166 миллионов рублей - на строительство и реконструкцию магистралей.

В 2011 году планируется продолжить реконструкцию автодороги Баяндай - Еланцы - Хужир на участке Еланцы - Хужир, провести капитальный ремонт автодороги Пивовариха - Новая Лисиха протяженностью 3,87 км, капитальный ремонт автодороги Иркутск - Качуг - Захал протяженностью 4,5 км, ремонт автодороги на подъезде к селу Марково протяженностью 6 км, ремонт автодороги Иркутск - Оса - Усть-Уда протяженностью 3,09 км.

Основные средства уйдут на ремонт дорог в областном центре. Нормально, ангарчане? Как будто в нашем городе дорог нет!

Елена Финочко:

• ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Вдумайтесь в слово «худой»

Трудно поверить, но когда-то Мэрилин Монро комплексовала из-за того, из-за чего позже мужчины, глядя на ее фотографии, сходили с ума. Худой или стройной ее не назовешь. Лишние килограммы в нужных местах – вот она, настоящая женственность. 39-летняя Елена Финочко (рост 160 см, вес 80 кг) на шоу «А полненькие снова в моде» стала победительницей в номинации «Мисс Грация». Елена работает на АЭХК в ремонтном цехе машинистом мостового крана. Она охотно согласилась побеседовать с нами на тему «полной» жизни.

- Вас долго пришлось уговаривать участвовать в шоу, на которое решится не каждая женщина?

- Можно сказать, что моя кандидатура подвернулась в последний момент. Отказалась одна из работниц комбината. И тогда ведущий шоу Андрей Трусов сказал: «Ну что, Елена, ты у нас активная, включайся». Я действительно такая. Лет пять пою в народном прибайкальском казачьем ансамбле песни и танца «Русь», участвовала в конкурсе «Золотые голоса Ангарска», в фестивале бардовской песни в Утулике.

- По большому счету быть полной – позиция, вызывающая уважение и требующая постоянной самообороны: перед каждым надо оправдываться, почему еще не похудела.

- Не стану лукавить, к принятию себя такой, какая есть, я пришла не сразу. Перепробовала многие диеты. Это было в моей жизни во многом благодаря навязанному телевидением идеалу 90x60x90. К счастью, большинство друзей и знакомых обоего пола говорят, чтобы я не выдумывала, мол, я и так в своем теле. Я не жирная, не толстая, не огромная, я – симпатичная.

- Вы с детства были пухленькой?

- Я поправилась после рождения сына. После диет стало только хуже. Помните, одно время были популярны разные БАДы типа «Визион». Я их пропила – безрезультатно. Пробовала знаменитую «кремлевскую», понедельно ела разные продукты. Кстати, многие участницы во время подготовки к конкурсу сбросили по 3-5 килограммов. Ведь мы репетировали, танцевали, двигались – это здорово помогает. Я тогда подумала: если продолжу в том же духе, то какое у меня будет право участвовать в конкурсе для полненьких? Пришлось

снова начинать кушать плотно. Что не сделаешь ради искусства? (Улыбается.)

- Что значит для вас полнота в меру и полнота, которая влечет серьезные проблемы?

- Судя по классической живописи, многие века полнота была признаком здоровья и атрибутом красоты. В 20 веке все резко поменялось, героиней стала модель Твигги, которая весила 37 кг при росте 169 см и умерла от анорексии. Не так давно одна бразильская модель умерла прямо на подиуме от остановки сердца. Она ела только листья салата и пила диетическую колу. У меня нет желания издеваться над собственным организмом.

С другой стороны, быть аппетитной пампушечкой и безобразно полной – это разные вещи. Чрезмерная полнота ведет к серьезным сбоям в сердечно-сосудистой, эндокринной и других системах организма.

- Как часто вы становитесь на весы?

- А у меня их нет дома! Несколько раз давала себе слово купить, и всё недосуг. Я член культурного сектора в своем цехе и завкоме АЭХК, почти все мои дни расписаны по часам. По пятницам спортаческий волейбол, участвую в спартакиадах по мини-футболу, стритболу.

- Назовите три неоспоримых плюса полненьких женщин.

- У них здоровый румянец, хорошая кожа, волосы и ногти. Они более женственные. Умеренная полнота – это норма в отличие от болезненной худобы. И вообще вдумайтесь в слово «худой».

Мы с подругой однажды специально вспоминали своих полненьких знакомых и лишний раз убедились в правдивости словосочетания «толстяк-добряк». Среди них нет ни одной озлоблен-



ной, недовольной, желчной особы! Все добродушные, сердечные. Художественные руководители, работавшие с нами во время конкурса, искренне признались, как с нами легко. Ну и наконец мужчинам мы нравимся.

- Что вас радует в жизни?

- Моего 16-летнего сына Игоря два года назад пригласили в футбольный клуб Краснодара, подписали контракт. Он ходил в «Ермак», «Сибиряк», а потом тренер предложил вот такую карьеру. Конечно, я скучаю. Но понимаю, что для сына это важно.

- Что бы вы хотели сказать женщинам, комплексующим из-за лишних килограммов?

- Глупо загонять всех под один шаблон. Мы разные, и это здорово. Возможно, сначала люди и обращают внимание на формы, но потом куда большее значение приобретает характер. Бороться надо не с лишними килограммами, а с плохим характером.

**Беседовала Оксана ТИХАЯ,
фото автора**

• ТИХИЕ РАДОСТИ

Только не болейте!

В первоапрельский день прошли благотворительные праздники для маленьких пациентов детской поликлиники №5 и ангарской городской детской больницы №1.

Синициативой подать детям праздник выступила ангарчанка Марина ЗУСМАН, студентка факультета психологии САПЭУ и менеджер фирмы окон по совместительству. Будущий психолог и мама 7-летней дочки отлично знает, насколько больные дети нуждаются во внимании.

- Благотворительная акция «Максимум улыбок» прошла в городе впервые, - рассказывает Марина. - Помогли «Радуга желаний» и «Маргарита», свадебный са-

лон «Аквамарин» предоставил воздушные шары. «Продалит» выделил фломастеры, цветные карандаши и бумагу для изготовления весёлых открыток детям. Такси «Центральное» развозило участников акции по нужным местам, что сэкономило время организации праздника.

Помогли и клоуны Клёпа и Гоша Весёлые штаны (Надежда ПАНЧЕНКО и Алексей РУСАНОВ).

**Ирина ЛОБАЧЁВА,
фото автора**



■ Никто не остался без улыбки и открытки-подарка, сделанного руками старшеклассников школы-интерната №7.

•ДЕЛО

Рукава из молока

В наш век уже никого не удивишь необычными фотоснимками. Современные технологии обеспечили доступность фотографии, лишив её качества, красоты, – всего, что составляет залог искусства и мастерства. Но настоящие мастера фотоискусства не сдаются! Фотографы-профессионалы Александр ПОГОРЕЛОВ и Станислав ТОЛСТНЕВ рассказали, как год назад организовали фотостудию «PROspect».

До этого Александр 13 лет проработал на АЭХК, а Стас занимался грузоперевозками. В один прекрасный день Стас продал свой кран-борт и отправился учиться в Питер. Содержание фотостудии полностью легло на плечи Александра.

- Мы точно знали, чего хотим, – рассказывают фотографы. - Нашим фотографиям не хватало качества, которое возможно только при наличии настоящего студийного освещения. Мы рванули в студии знакомых и незнакомых ангарских фотографов и поняли: в Ангарске нет нуж-



■ Не думаю, что кому-то из вас приходила подобная идея в голову. Облизать натурщицу кофе “три в одном”, чтобы получить такой эффект распадающегося на капли платья.

ной площадки. Нужна своя полноценная фотостудия с профессиональным оборудованием.

Александр Погорелов 15 лет отдал любитель-

ской съёмке, Стас Толстнев начал увлекаться фотографией с 13 лет.

Какими качествами и навыками должен обладать человек, увлекающийся фотографией,

можно было узнать на их авторском мастер-классе. Кто не был, тому не расскажешь. Одно скажу: впечатляет и потрясает.

Конечно, у наших

профи еще очень много проблем. Но гляжу на их работы и верю: эти таланты дорогу пробьют.

**Ирина ЛОБАЧЁВА,
фото из личного архива
студии «PROspect»**

С тех пор, как у нас появилась возможность устанавливать на подъездные двери замки и домофоны, жить стало заметно спокойнее: шанс нарваться на грабителя или наркомана в стенах собственного дома стал меньше, да и чище стало. Однако, что скрывать, каждый из нас задумываеться: на что идет ежемесячная абонентская плата размером в 25, а то и 40 рублей?

Если посчитать, то получается неплохая сумма. Допустим, минимальная абонплата 25 рублей умножается на 20 квартир одного подъезда 5-этажного дома. Выходит 500 рублей в месяц. За год набегает около 6 тысяч рублей.

ЧИТАЙТЕ ДОГОВОР

Работники домофонных компаний говорят о том, что абонентская плата идет на обслуживание и ремонт оборудования. Причем ремонт производится бесплатно только в том случае, если поломка произошла не по вине жильцов.

Возникает вопрос: а кто решает, по чьей вине произошла поломка? Читайте внимательно договоры, прежде чем их подписывать. В одном из них мы нашли такой пункт: « исполнитель обязуется при своевременной оплате абонентского обслуживания всеми жильцами подъезда принимать заявки на бесплатный ремонт устройства в случае, если поломка произошла не по вине жильцов или иных лиц. Наличие поломки по вине жильцов устанавливается фирмой по итогам собственного обследования! В итоге чаще всего вину перекладывают на плечи жильцов.

Директор одной из фирм

признался, что поломка – дело спорное. Можно специально сломать оборудование, чтобы заставить жильцов погасить долги по абонентской плате и ради остротки еще и ремонт оплатить.

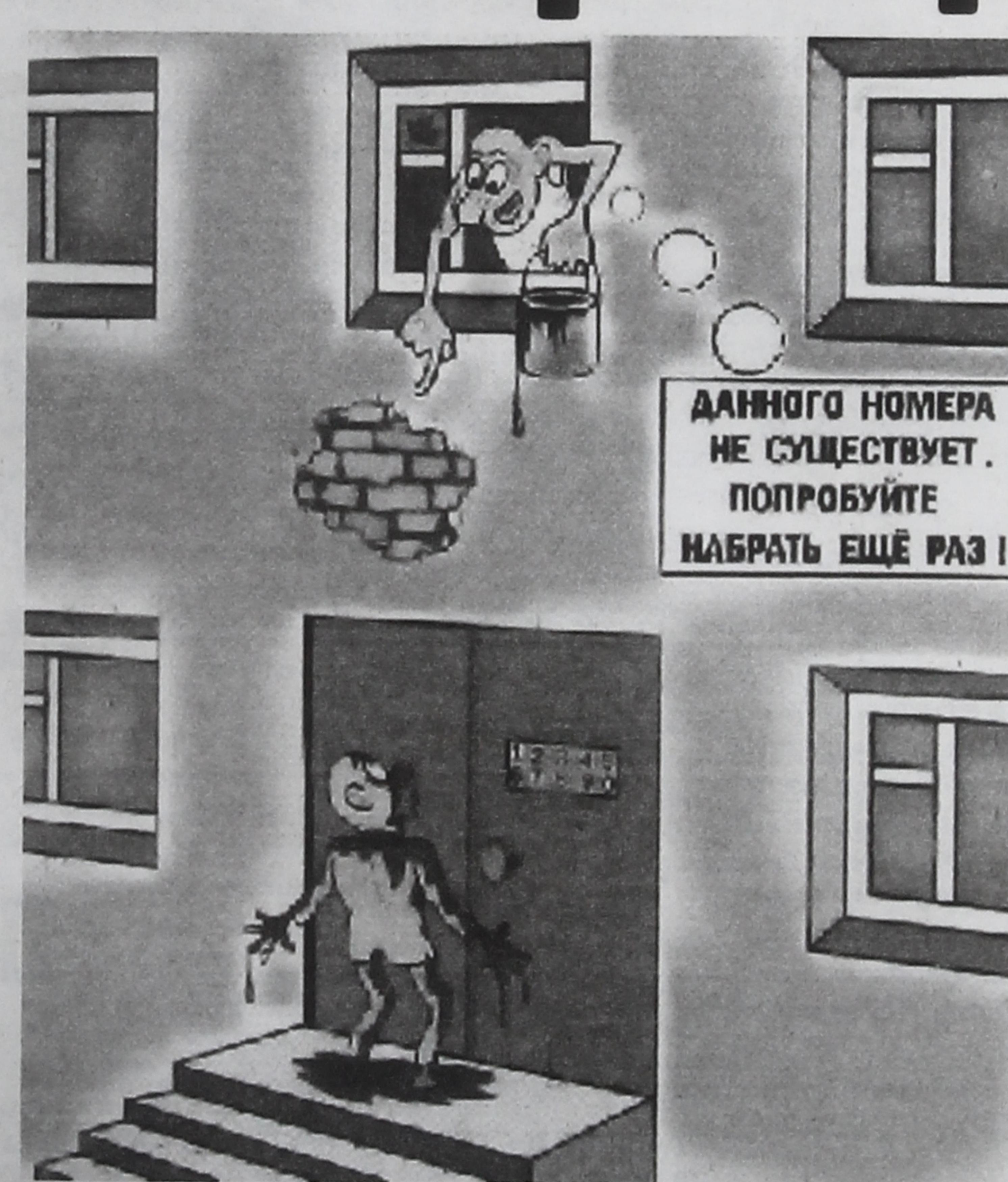
Старший специалист территориального отдела Роспотребнадзора Елена ЛОЙКО говорит:

- Господа из домофонных компаний подчас действуют как наглые коммунальщики, навязывая нам условия и цены. Им понравилось получать деньги ни за что, вот и осваивают рынок, пользуясь правовой безграмотностью и инертностью населения. Нет, это не агитация против домофонных компаний. Я говорю о том, что надо внимательно относиться как к ремонту, так и к договорам, которые подписываете. Читать и вникать в суть каждого пункта.

ВНИМАНИЕ, МЕЛКИЙ ШРИФТ!

В одном из договоров мы обнаружили пункт, где исполнитель (фирма) берет на себя право взыскивать с заказчика (жильца) штраф в 12-кратном размере ежемесячной платы за обслуживание в том случае, если заказчик захочет расторгнуть договор ранее чем через год с момента его заключения.

- Нельзя соглашаться на та-



кие условия, – считают специалисты Роспотребнадзора. - В настоящее время на этом рынке сложилась нормальная конкуренция. А вдруг вы захотите перейти в ту фирму, где обслуживание стоит дешевле?

Перед подписанием договор можно и нужно обсуждать всем подъездом на общем собрании с фирмой. И если

требуется, вносить изменения. Условия диктует потребитель, а не исполнитель. В том числе и размер абонентской платы.

Еще необходимо учитывать, имеется ли у компании офис, его адрес должен быть указан в договоре.

Елена Лойко пояснила, что в прошлом году в Роспотреб-



•ЛИКБЕЗ

Враг не пройдет!

надзор от ангарчан поступило 4 письменных обращения и 19 устных, среди которых были жалобы на фирмы, офисы которых находятся за пределами области.

Юрист Вера КЛЕШНИНА советует обратить внимание на отдельный договор об установке двери и оборудования, который, как правило, находится у старшей по подъезду.

- Нельзя пропускать тех строчек, что набраны мелким шрифтом. Там зачастую таится подвох, – предупреждает Вера Сергеевна. - Например, такой: входная дверь в подъезд и домофонное устройство являются собственностью домофонной компании, которую она сдает в аренду жильцам. Жильцы, оплачивая замену двери и установку домофона, пребывают в уверенности, что теперь это их собственность. И когда решают отказаться от услуг фирмы, лишаются и оборудования.

ОБРАТИТЕСЬ В ЖЭК

В некоторых ситуациях к установке домофона жильцы могут приобщить свою жилищную компанию. Если по вашему дому нет долгов, часть расходов ЖЭК может взять на себя.

Надежда ДОРОЩЕНКО

● ПРОБЛЕМА



■ Забор — дорога — Китой. Еще одного паводка садоводство не переживет, убежден Александр Лобунов.

Река уносит дорогу

Садоводство «Сосновый бор», расположено в пойме Китоя, в карьере Еловский, было создано в 1977 году по решению руководства АЭХК. До недавнего времени дачники спокойно копались на своих шести сотках и все проблемы решали самостоятельно. Но наводнение 2001 года нанесло большой ущерб «Сосновому бору».

Сейчас берег подошел вплотную к нашей центральной грунтовой дороге. В некоторых местах дорога сузилась до 2,5 метра, и ездить по ней стало опасно. Беда в том, что других подъездных путей к садоводству не существует. А ведь у нас больше 150 участков, - не скрывает своей тревоги председатель СНТ «Сосновый бор» Александр ЛОБУНОВ.

Еще в августе 2001 года, сразу после наводнения, комиссия специалистов АЭХК обследовала берег Китоя и составила акт с предложениями работ по укреплению берега. Однако время шло, а никаких работ не проводилось.

Протяженность проблемной дороги от силы километр с небольшим. Как собственники дороги дачники ежегодно проводили ремонтно-восстановительные работы по ее отсыпке, гравированию, завозили ПГС на выравнивание больших ям. Однако размыв берега увеличивался с угрожающей скоростью, что потребовало серьезных финансовых вложений.

В прошлом году Александр Лобунов, потеряв надежду получить помощь от АЭХК, обращается к руководству АНХК с просьбой отсыпать береговую линию крупными железобетонными отходами демонтажа объектов компании. Ему не отказали, но поручили проработать вопрос с отде-

лом экологии. Там воспротивились: ни в коем случае!

Исчерпав собственные возможности, в июне прошлого года председатель садоводства направил письма бывшему мэру АМО Андрею КОЗЛОВУ и главе города Леониду МИХАЙЛОВУ с просьбой включить их в заявку на 2011-12 годы в областную и федеральную программы по оказанию помощи садоводческим товариществам. Уже через две

■ **Пока чиновники шлют отписки, обрыв уже стал метров пять-шесть высотой. Рано или поздно берег обрушится.**

недели авторитетная комиссия АМО вынесла заключение: «автомобильная дорога не соответствует требованиям безопасности дорожного движения». Специалисты предложили установить вдоль излома обрыва ограждающие столбики, протянув сигнальную ленту, а также провести работы по укреплению береговой линии. Однако заниматься этим они не будут, так как дорога не входит в компетенцию полномочий районной администрации.

На письмо, направленное в городскую администрацию, пришел ответ за подписью Михайлова: «Городской бюджет не предусматривает выделения средств на укрепление берега Китоя». Более чем странно выглядела фраза: «Ответ гендиректора АЭХК от

8.08.2001 подтверждает готовность рассмотреть вопрос об оказании вам помощи». Этой готовности в обед 10 лет!

Другой бы на месте Александра Владимира-вича давно опустил руки. Однако он снова пишет письмо в городскую администрацию и 27 октября 2010 года получает ответ: «Выполнение работ по обследованию береговой линии реки Китой, проектирование и строительство берегоукрепления требует значительных капитальных вложений (десятки миллионов рублей). В связи с отсутствием финансирования мы не можем выполнить данную работу».

Вот какое кино получается: и сами не поможем, и вам не разрешим. Пока чиновники шлют отписки, обрыв уже стал метров пять-шесть высотой. Рано или поздно берег обрушится. Хорошо, если это произойдет,

когда рядом не будет людей и транспорта.

Самый сложный участок дороги длиной 300 метров находится в самом начале садоводства. Если дорогу окончательно подмоет, больше половины садоводческих участков окажутся отрезанными.

Начальник отдела экологии АМО Владимир ПУТЬЯТО, к которому обратился отчаявшийся председатель, посоветовал не медлить: собирать деньги с садоводов, самим заканчивать проект и искать подрядную организацию. Александр Владимирович с этим в корне не согласен. Многим садоводам просто негде взять такие деньги. Для них занятие земледелием - не хобби, а способ выжить.

Оксана ТИХАЯ,
фото Николая СТЕРНИНА

■ **Пока чиновники шлют отписки, обрыв уже стал метров пять-шесть высотой. Рано или поздно берег обрушится.**

● ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Плечом к плечу

Ангарчане Сергей ПЕТРОВ, генеральный директор ЗАО «Стройкомплекс», и Михаил ГОЛОВКОВ, заместитель гендиректора по производству ЗАО «Стройкомплекс», недавно вернулись с лыжных марафонов Worldloppet, прошедших в США и Канаде.

Спортсмен, принимающий участие в этих любительских гонках, может получить звание мастера Worldloppet, если за свою лыжную карьеру пробежит 10 марафонов, один из которых будет за океаном — в Австралии, Японии, США или Канаде. Сергей Петров нынче это звание получил. В его активе 11 марафонов. Сергей Анатольевич — 159-й мастер Worldloppet в России и 3178-й в мире.

- Пробежать марафон — тяжелый труд. По правилам марафонская дистанция должна быть не меньше 50 километров. Так, когда мы бежали в Швеции, дистанция равнялась 90 километрам. Это самый длинный марафон в Worldloppet. В Америке и Канаде 54 и 53 километра соответственно, — рассказывает Сергей Петров.

Заявку на участие в любом из марафонов нужно подавать заранее. В той же Швеции действует лимит на количество участников. Как только зарегистрировался 20-тысячный участник, заявки принимать перестают. Стартовый взнос за участие в среднем 100 долларов.

ров. Бороться есть за что — победителя ждут хорошие призовые в несколько тысяч евро. При этом лучший марафонец по итогам сезона получает кубок Worldloppet.

Сергей Анатольевич отмечает, что благодаря участию в марафонах ему удалось увидеть настоящую жизнь американцев и канадцев. В США ангарчан поразил высокий уровень уважения к себе и другим людям. Например, на американской лыжной базе и лыжи напрокат, и напитки в холодильнике лежат без присмотра. Просто стоит ящик с деньгами, как у нас касса, только открытый. Человек приходит, берет то, что ему нужно, кладет деньги в ящик и уходит. И надпись: «Поймай вора — получи 100 долларов».

Лыжные трассы в США почти все платные. В начале трассы стоит коробочка с билетиками. Кладешь деньги (7 долларов), берешь билетик и катаяешься.

По словам Петрова, в нашей стране марафонов, соответствующих требованиям Worldloppet, пока нет. Как нет и марафонских трасс, соответствующих

твующих стандарту Worldloppet.

- Это требует специальной подготовки, — говорит Сергей Анатольевич. - Мы с 2000 года организуем большой альпинистский марафон на станции Огоньки, в 40 километрах от Иркутска. На подготовленную трассу очень часто выезжают на лесовозах и ломают ее. Или сейчас стало модно гонять по лесу на снегоходах. Некоторые умники ездят прямо по готовой лыжной трассе. Никто не знает, сколько на это потрачено сил и времени.

Не дотягиваем мы и по количеству участников. В марафоне, проходящем в Подмосковье, недавно преодолели рубеж в одну тысячу. В систему Worldloppet марафон, где бежит меньше тысячи человек, никогда не включают.

Участие в международных лыжных марафонах может себе позволить не каждый ангарчанин. Однако приехать на лыжно-биатлонный комплекс «Ангарский» и на станцию Огоньки может каждый желающий.

**Мария СУХАНОВА,
фото предоставлено
М.Э.ГОЛОВКОВЫМ**



■ Слева направо: Сергей ПЕТРОВ и Михаил ГОЛОВКОВ финишируют в канадском марафоне. Говорят, что бежать с товарищем плечом к плечу намного легче.

● ВЕЛОСПОРТ

По дорогам области

Велосипедисты Приангарья спешат начать новый сезон и в полной мере используют проходящие дороги южных районов. На днях они собирались на обездной дороге близ Ангарска и разыграли призы открытого первенства города, которое стало первым туром областного первенства.

Лидеры СДЮСШОР «Сибиряк» Марина Ала-

ьевна, Марина Петрова, Петр Воеводин и Тарас Макаренко стали победителями в своих возрастных категориях.

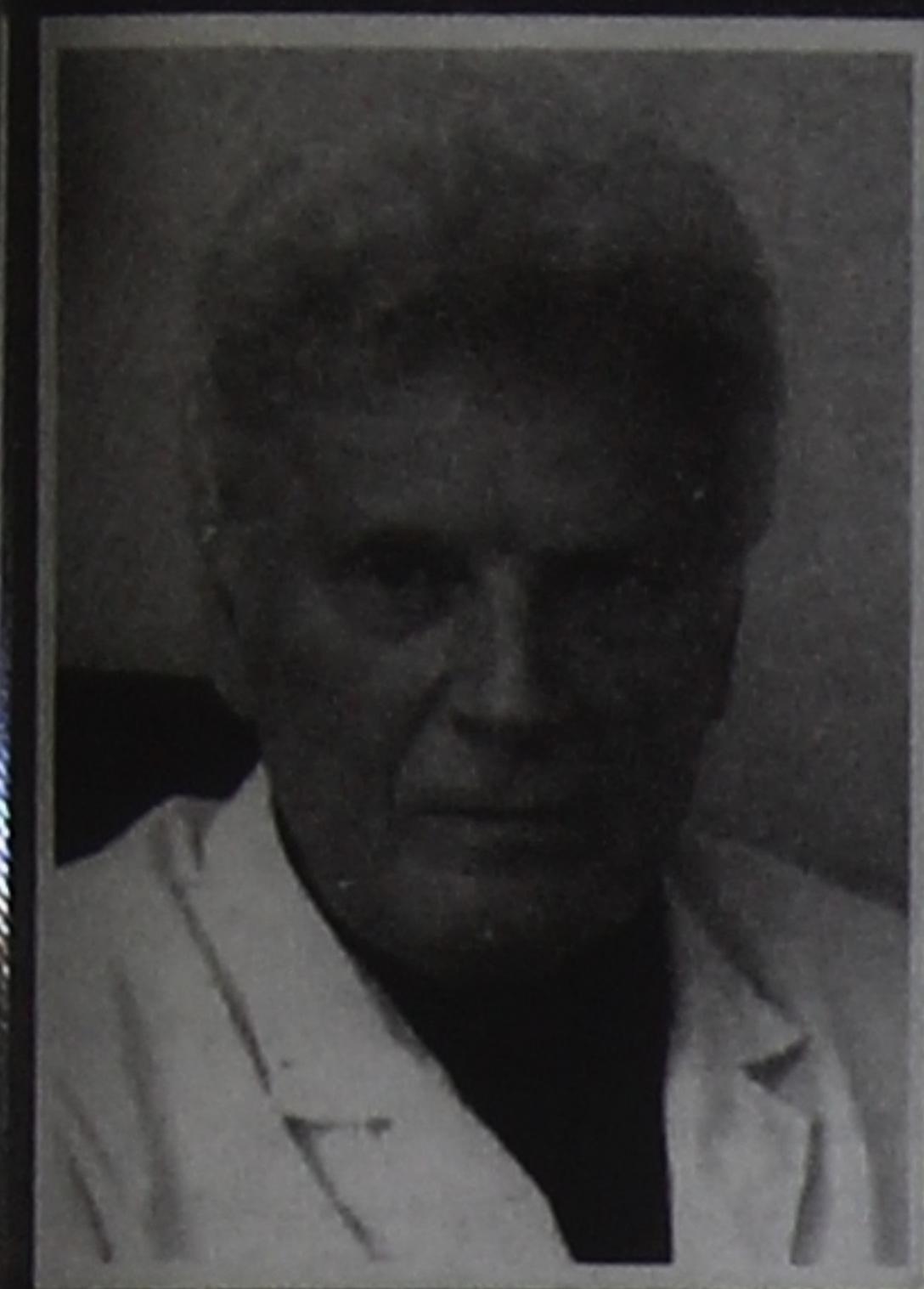
Не остались без призовых мест воспитанники тренеров Виктора Григорьева и Ирины Гвоздевой через неделю в Шелехове.

В первый день соревнований в индивидуальной гонке на 15 километров с раздельного старта вторые результаты пока-

зали М.Алаеву, М.Петрову и П.Воеводину. А вот Тарас Макаренко стал победителем.

Не отдал он первое место и на следующий день в групповой гонке на 25 километров. Победителями в своих возрастных категориях стали Марина Алаеву и Петр Воеводин. Второй к финишу пришла Марина Петрова.

Игорь ГРИГОРЬЕВ



Туберкулез очень любит голодающих

• ЗДОРОВЬЕ

О туберкулезе последнее время заговорили как о проснувшемся заболевании. Типа динозавры: все думали, что их давно уже нет, а они проснулись и дали прикурить. О том, как в России складывается ситуация с этим серьезнейшим заболеванием, нашему корреспонденту рассказал заведующий отделением иммунологии Центрального НИИ туберкулеза РАМН профессор Владислав Яковлевич ГЕРБЕРТ.

- Владислав Яковлевич, в цивилизованных странах туберкулез есть или он только там, где люди плохо живут?

- Туберкулез есть везде. Сейчас мы где-то в середине списка. По международным критериям считается, если на 100 000 населения заболеваемость больше ста человек - это уже признаки эпидемии. А у нас есть регионы, где и по 200, и даже по 300 заболевших на сто тысяч населения. Но справедливо ради нужно сказать, что за последние годы ситуация с туберкулезом стабилизировалась, в среднем по России держится на уровне 85-86 заболевших на сто тысяч населения.

Но есть регионы, где этот показатель критичен. Это Сибирский и Дальневосточный округ.

Что нового в лечении этой болезни предлагает наука?

- После долгих лет увлечения сильными антибиотиками мы вновь вернулись к так называемой патогенетической терапии, в том числе иммунотерапии, которая повышает защитные реакции организма, клеточный иммунитет. Появилось новое направление: клеточная терапия. Мы проводили эксперименты на мышах. Был получен потрясающий результат: контрольная группа мышей без лечения погибала на 24-25 день, а мыши, которым ввели стволовые клетки, без лечения прожили 180 дней. Мы пробовали вводить стволовые клетки тяжелым больным, и тоже отмечен положительный эффект. На мой взгляд, это одно из перспективных направлений борьбы с болезнью.

Почему в одинаковых условиях одни заболевают туберкулезом, а другие нет?

- Во-первых, выраженность тех или иных защитных реакций обусловлена генетически. На один и тот же антиген один человек может отвечать слишком бурно, другой нормально, а третий очень слабо. В принципе человек относительно устойчив к туберкулезной инфекции. Из 100 инфицированных (то есть получивших дозу заражения) заболевают только 10 процентов, остальные с болезнью справляются.

Некоторые мамы отказываются от вакцинации грудничков, говорят, что БЦЖ не защищает от туберкулеза и даже после прививки ребенок может заболеть. Что вы на это скажете?

- Всякая вакцинация диктуется эпидемической обстановкой. В 2003 году проводился симпозиум, на котором обсуждался вопрос, нужна ли вакцинация



■ Солнце, свежий воздух, качественная еда и крепкие нервы - главные врачи туберкулеза.

БЦЖ. Да, БЦЖ не защищает от заболевания, тем более от инфицирования. Особенно это касается взрослого населения. У детей вакцинация показала свою эффективность в том плане, что, во-первых, заболеваемость снижается, а во-вторых, даже если болезнь случается, то в так называемой ограниченной форме, которая легче протекает и легче лечится. Но эффективность зависит и от того, как сделана вакцинация, какую ввели вакцину. Это же живые микроорганизмы, они тоже могут сработать в организме по-разному.

- А правда, что на Западе многие врачи отрицательно относятся к вакцинации?

- В США, где туберкулез не очень распространен, можно рассуждать, в каких случаях следует вакцинировать, а в каких нет. У нас в России необходимость вакцинации не подвергается сомнению. У наших врачей другой вопрос: в какие сроки правильно делать повторную вакцинацию? Проводились исследования. Дети, если они заболевают, в основном это происходит в возрасте от 3 до 7 лет. А вакцинируют ребенка первый раз в роддоме, а второй как раз с 6 до 7 лет, перед школой. Возможно, эффект вакцины держится меньше, чем предполагается, и нужно

раньше делать ревакцинацию, например, в 3-4 года. И по всей видимости у разных детей иммунитет держится тоже по-разному - от 1 месяца до 4-6 лет.

- Если проба Манту показывает, что ребенок инфицирован, нужно ли его ревакцинировать в 7 и 14 лет?

- Если врач подтвердит, что ребенок туберкулизирован, то последующие ревакцинации не нужны. Если нет и положительная проба к семи годам пропала, то ревакцинация необходима.

- Предположим, человек где-то заполучил дозу микробактерий. Какие условия будут способствовать заболеванию туберкулезом?

В рамках проведения Всемирного дня борьбы с туберкулезом Анастасия КАЗАКОВА, главный внештатный эпидемиолог управления здравоохранения администрации АМО, рассказала СМИ о проблемах борьбы с туберкулезом в городе.

Заболеваемость туберкулезом на территории АМО в 2010 году среди взрослого населения выросла на 8 процентов, смер-

- Любое ослабление иммунитета - например, перенесенный грипп. Или если человек устает, недосыпает, плохо питается. Поэтому в условиях инфицирования нужно проводить особые мероприятия по укреплению иммунитета, следить за питанием, режимом дня.

- Какое это должно быть питание?

- Полноценное. Бывает, что человек убегает на работу, чай попьет - и на весь день. Нужно помнить, особенно девушки, что туберкулез очень любит белковое голодаение. Вегетарианство показано не всем, фтизиатры к нему относятся очень и очень настороженно: туберкулез любит ослабленные организмы.

- Раньше считалось, что чахотка может начаться от тоски, в том числе и от любовных неудач. Действительно ли стресс способствует развитию болезни?

- Любой стресс влияет на иммунитет. Например, хирургическое вмешательство может спровоцировать болезнь. До первоначального уровня иммунитет (и то в случае, если нет послеоперационного обострения) восстанавливается как минимум через три недели.

- Существуют ли опасные очаги заражения?

- Самый опасный очаг заражения находится в семье, где есть больной туберкулезом. Его родные, находясь в постоянном контакте и получая периодически дозу заражения, имеют высокие шансы заболеть туберкулезом.

- Считается, что небезопасно ездить в общественном транспорте - там тесно, инфекция может напасть на любого пассажира...

- Если кто-то сидит с тобой рядом и кашляет, еще не факт, что это больной туберкулезом. Интенсивный кашель при туберкулезе бывает только в детском возрасте, когда поражаются внутргрудные лимфоузлы. А взрослые скорее всего будут покашливать. Больные кавернозным туберкулезом (это одна из самых опасных форм, у больных идет обильное отхождение мокроты) могут довольно сильно кашлять... Но именно в семье, в местах, где живут больные, забо-

леваемость практически на порядок превышает общую заболеваемость. К этому ведет несоблюдение санитарно-гигиенического режима, и его действительно в условиях квартиры сложно соблюсти. В нашей стране очень сильны национальные традиции, которые не всегда идут на пользу здоровью. Например, на Кавказе мужчина независимо от того, болен он или здоров, кушает со всеми за столом. И еда часто подается в общем блюде, берется руками...

- Мигранты могут усугубить ситуацию?

- Раньше это была большая проблема. Но прошлой осенью вышел приказ Минздрава, который предусматривает комплексное обследование этой категории граждан бесплатно и беспрепятственно. Кстати, проходить флюорограмму раз в год нужно всем независимо от социальной принадлежности, уровня жизни и так далее. Чем раньше выявлена болезнь, тем успешнее она лечится.

- Какие можно дать советы тому, кто все же заболел?

- Во-первых, любой пациент в нашей стране по закону имеет право выбора врача, и он должен выбрать хорошего врача. Он может лечиться и у себя в городе, и в Санкт-Петербурге, и в Москве, где ему удобно и где он сам желает. А лечиться нужно обязательно! Туберкулез, слава Богу, хорошо лечится, это не онкология, не диабет, не бронхиальная астма. Можно хорошо пролечиться, следить за собой и больше никогда не болеть. Но лечиться нужно аккуратно - от начала до конца. Первой будет уходить интоксикация. У некоторых она вообще уходит через две-три недели. Человек уже вроде бы себя прекрасно чувствует, а врачи говорят, что таблетки нужно пить еще полгода, а может, и год. И их нужно пить! Иначе туберкулез вернется, и нужны будут другие препараты - более сильные, более дорогие... Это будет уже совсем другое лечение...

**Лариса ЗЕЛИНСКАЯ,
фото Вадима ТАРАКАНОВА,
г.Москва, специально
для газеты «ВРЕМЯ»**

• ЦИФРЫ

Берегите легкие!

тность - на 33 процента. Среди детского населения по медицинским показателям заболеваемость осталась на уровне 2009 года. Возрастная категория, наиболее подверженная заболеванию туберкулезом, - от 25 до 35 лет и от 45 до 55 лет. Чаще всего заболевают люди, ведущие асоциальный образ жизни, - 49 процентов.

Увеличился процент выявления активной формы туберкулеза

за при прохождении профосмотров.

Кстати, на территории АМО с 1 апреля по октябрь 2011 года работает передвижной флюорограф, выезжающий по заявкам в управление здравоохранения АМО в любой район города и за его пределы.

**Ирина ЛОБАЧЕВА,
фото Николая СТЕРНИНА**



• ВЫСТАВКА

Свет, кулисы, кадр

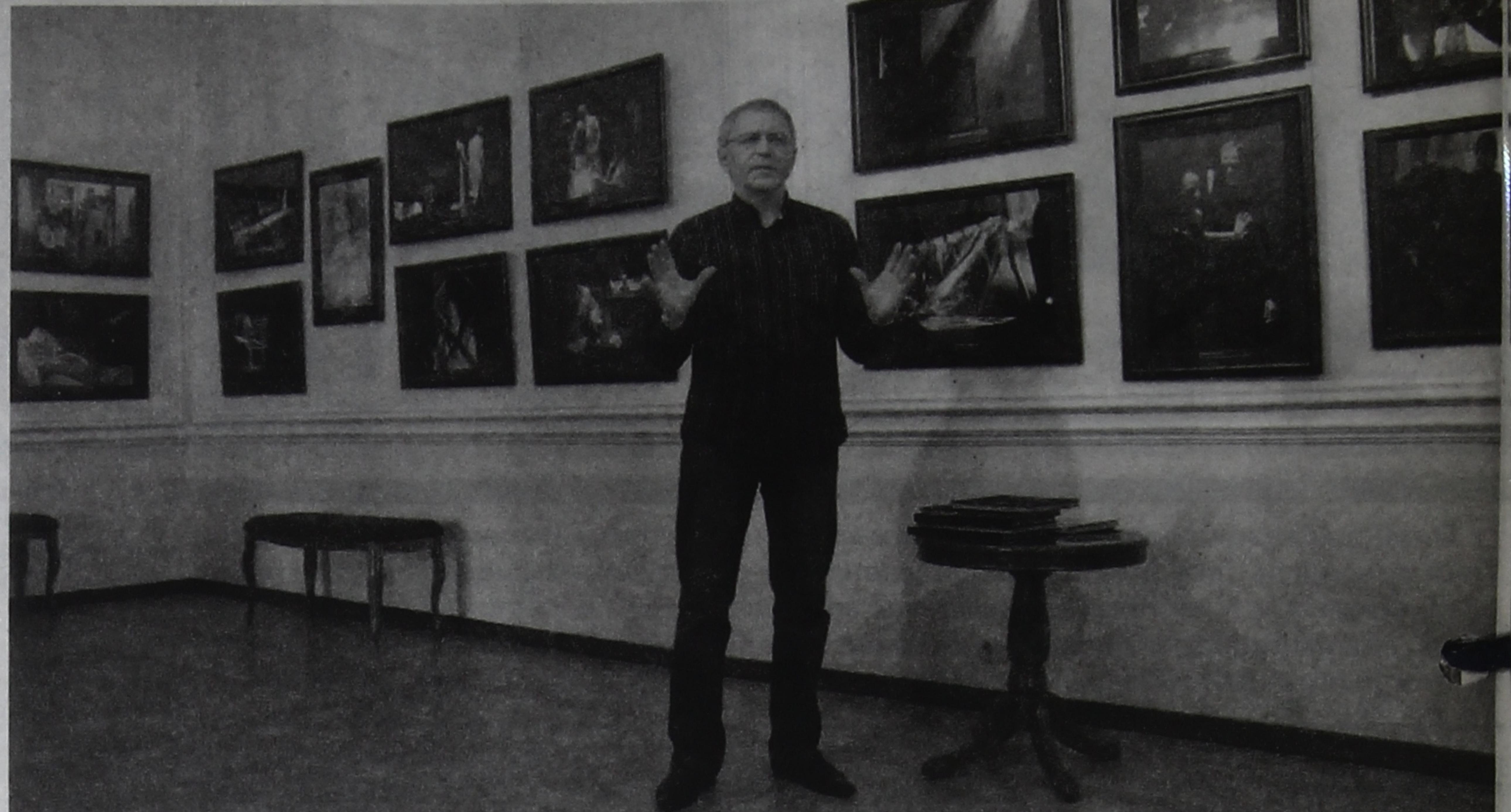
5 апреля в художественном центре открылась выставка фотографий «Мгновение вечности» иркутского фотографа Анатолия БЫЗОВА, посвященная 160-летию Иркутского драматического театра. Анатолий Яковлевич на протяжении 20 лет тесно сотрудничает с театром. На выставке ангарчане могут увидеть 41 цветную работу – сцены из лучших спектаклей разных лет.

-3 ритель видит сцену полностью, - говорит мастер. - А я заключаю пространство сцены в ограниченные рамки. Из этого получаются порой неожиданные снимки. Чтобы добиться лучшего результата, я хожу на один и тот же спектакль много

раз. Нет ни одного постановочного кадра, все вживую.

Выставка «Мгновение вечности» открывается уже третий раз (до этого Бызов выставлялся в Иркутском художественном музее, в филармонии).

Ангарск выбран не случайно. На протяжении



■ Несмотря на большую привязанность к театру, Анатолий Бызов любит снимать портреты.

многих лет Иркутский драмтеатр сотрудничает с нашими ДК нефтехимиков и «Современником». По словам Татьяны ЛЮБИНОЙ, представителя администрации театра, в Ангарске у них давно появил-

ся свой зритель.

На открытии выставки прошла и презентация фотоальбома Бызова. В альбом с одноименным называнием, что и выставка, вошло 170 фотографий.

По признанию Анато-

лия Яковлевича, труднее всего ему было снимать спектакль «Сумерки ботов».

- Этот спектакль тяжелый по свету. Его там очень мало. Но если приспособиться, то получаются

очень хорошие фотографии.

Любимые спектакли в плане фотографирования «Колчак» и «Последний срок».

Мария СУХАНОВА,
фото Николая СТЕРНИНА

В оздоровительном лагере «Галактика» прошел слет молодых специалистов-работников образования Байкальского региона, которые приняли участие в интеллектуальной игре «За семью печатями».

Если члены ангарской команды интеллектуалов «Мы подумаем» Анна ЩЕРБАКОВА, Ольга СТЕПАНОВА и Елена ОСТАПЕНКО. Анна - преподаватель Ангарского индустриального техникума, а Ольга и Елена - Ангарского педколледжа. «Мы подумаем» давно показывает на различных турнирах стабильно хорошие результаты и уже неоднократно проводил игры для умников и умниц в своих учебных учреждениях. А вот игра такого масштаба прошла впервые.

На состязание выдвинулось 13 команд по 6 человек. Состав их был смешанным: в одной команде играли специалисты из разных областей и городов.

В результате участников слета было предложено найти «клад», пройдя семь этапов и вскрыв семь замков.

На состязание выдвинулось 13 команд по 6 человек. Состав их был смешанным: в одной команде играли специалисты из разных областей и городов.

На состязание выдвинулось 13 команд по 6 человек. Состав их был смешанным: в одной команде играли специалисты из разных областей и городов.

■ Слева направо: Ольга СТЕПАНОВА, Ирина ПОГОДАЕВА, Екатерина ВАХНЕНКО, Елена ОСТАПЕНКО (стоит) и Анна ЩЕРБАКОВА - команда «Мы подумаем» на кубке БГУЭП в 2009 году.

Организаторы отмечают, что командам, которые впервые встретились за столами и ранее не

имели опыта командной игры, нелегко было научиться слушать друг друга, доверять товарищам и

сообщая искать правильный ответ. Тем, кто сумел сплотиться, удалось отвечать даже на самые сложные вопросы. Некоторые задания были не столько на эрудицию, сколько на способность быстро соображать, импровизировать, рассуждать. Так, мало кто смог найти правильный ответ на такое задание фиолетового раунда: «дочь автора вопроса однажды сказала, что любит умываться фиолетовой водой. Какую воду она имела в виду?» Одна минута на размышление! Нет, это не вода с марганцовкой, как ответили несколько команд. Правильный ответ: теплая водопроводная вода. На барашках крана мы каждое утро видим красные и си-

ние пипки – горячая и холодная вода. А смешивание красного и синего дает в результате фиолетовый!

Елена Остапенко говорит, что после вручения команде-победительнице «клада» в виде памятных медалей к ним подходили участники и вместе со словами благодарности за интересную игру прошли номера телефонов и адреса электронной почты. Люди загорелись идеей проводить у себя такие же игры, не исключено, что когда-нибудь пригласят команду «Мы подумаем» в качестве почетного гостя и компетентного жюри на свои турниры.

Лена ДАВИДОВИЧ,
фото предоставлено
Анной Щербаковой

СРОЧНО В НОМЕР

УСЛУГИ

- Ремонт квартир, недорого. Тел.: 54-65-80, 63-97-73. ⁶⁵⁹
- Комплексный ремонт помещений. Недорого. Ремонт и строительство дач. Тел.: 8-983-410-82-70, 65-37-51. ¹³³³
- Ремонт квартир. Тел. 514-479. ¹⁵⁸⁵
- Ремонт квартир. Недорого. Тел.: 54-57-68, 8952-61-504-95. ¹⁶⁰⁵
- Строим дом из бруса, кроем крыши, заборы, ремонт квартир. Тел. 8964-803-768-3337. ¹⁵⁰⁹
- Сломаем всё - дома, сараи, заборы и др. Тел. 8924-62-179-28. ¹⁵⁹²
- Скважины. Тел. 8902-1720-466. ¹⁵⁵⁰
- Сантехники. Тел. 514-479. ¹⁵⁸⁷
- Электрик. Тел. 56-01-21. ¹⁵⁹⁷
- Электрик. Тел. 8902-76-90-388. ¹⁵⁹⁸
- Опытный электрик. Тел. 632-052. ¹⁶⁰³
- Качественный ремонт телевизоров. На работу письменная гарантия. Недорого. Тел.: 68-18-33, 52-60-64. ¹⁴⁸⁵
- Ремонт ТВ. Вызов бесплатно. Тел.: 68-66-76, 8901-641-6676. ¹⁴⁸⁶
- Ремонт стиральных машин. Опыт. Тел.: 52-99-11, 8902-174-20-88. ¹⁴⁰⁰
- Ремонт мебели. Тел. 639-383. ¹⁵⁹²
- Уроки самообороны. Индивидуальное обучение. Тел. 8-902-57-62-999. ¹⁵⁶⁰

ПЕРЕВОЗКИ

- Грузоперевозки. Тел. 8-908-65-52-363. ⁶³³
- Перевозки 1,5 т. Тел. 8-904-14-186-71. ¹¹¹⁴
- Грузоперевозки. Тел. 8-902-675-256. ¹⁴¹⁸
- 4 WD грузовики - будка - борт 2-5 т; грузчики, буксировка, мусор, ПГС; любые расстояния. Тел.: 8 (3955) 68-33-37, 8902-768-3337. ¹⁵⁰⁹
- Грузоперевозки до 2 тонн, на любое расстояние, грузчики, вывоз мусора. Скидки. Тел.: 8-902-561-47-99, 63-07-99, 52-83-94. ¹⁵⁷²
- Эвакуатор кран-борт. Тел.: 8-902-174-20-40, 63-00-12. ¹⁵⁹⁰
- Кран, борт, грузоперевозки, эвакуатор; города, область; стрела 12 м, 5 т, круглосуточно. Тел.: 68-06-81, 8908-65-07-008. ¹⁵²⁷

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЖА

- 1-комн. кв-ру (278 кв-л, д. 3, 4 эт.) - 1 млн. 150 тыс. руб. Тел.: 61-55-72, 8964-1110-949. ¹³⁶⁶
- 2-комн. кв-ру (45 кв.м, 1 этаж, подходит под офис, район «Современника») - 1800 тыс. руб. Тел. 8-902-7-69-30-81. ¹⁵⁷¹
- Дом в деревне Старая Ясачная, 20 соток, в собственности. Тел.: 8-950-10-55-608, 8-950-10-45-691. ¹⁴⁶⁸

ПОКУПКА

- Дача для семьи. Тел. 8904-110-15-55. ¹⁵⁰⁶
- Срочно дачу - до 150 тыс. руб. Тел. 8914-00-07-893. ¹⁵⁰⁷

АВТОТРАНСПОРТ

- Продам «Т-Калдина» 1993 г. вып., «Т-Королла»-универсал 1992 г. вып., ВАЗ-2107 1993 г. вып. Тел. 8950-051-71-02. ¹⁶⁰⁶

РАЗНОЕ

ПРОДАЖА

- Пескоблоки, шлакоблоки, тротуарные плитки, бордюрный камень, водоотлив. Тел. 8-9-025-11-27-37. ¹⁴³⁷
- Гараж в а/к «Ангарский» (свет, тепло, яма, подвал). Тел. 8964-3539-179. ¹⁶⁰⁰
- Новое здание под офис/ сервис (за 10 мрн, на первой линии). Тел. 8902-172-54-35. ¹⁵⁰²

АРЕНДА

- Сдам складские, авторемонтные помещения и помещения для производства по проспекту К. Маркса. Недорого. Тел. 8-964-353-05-35. ¹⁵¹³

УТЕРИ

- Утерянный аттестат о полном среднем образовании А № 162643, выданный 15.06.1991г. МОУ СОШ № 31 на имя Достовалова Сергея Владимировича, считать недействительным. ¹⁵⁹⁹

- Утерянные аттестат 38 СА 0001694 и приложение к аттестату о среднем (полном) общем образовании, выданные МОУ «Ангарский лицей № 1» 24 июня 2009 г. на имя Мироновой Алёны Евгеньевны, считать недействительными. ¹⁶⁰⁸

РАБОТА

- В сауну требуются УБОРЩИЦЫ. Тел. 8902-5790-200. ¹⁵²²
- СРОЧНО! Работа офисного характера для управленицев, 18-58 тыс. руб. Тел. 8-904-148-12-60, Анна Сергеевна. ¹⁵⁶³
- Работа в офисе для тех, кому за 35, доход от 14200 до 29610 руб. Тел. 8983-403-6251 в рабочие дни с 9 до 18 часов. ¹⁵⁹⁹
- З/п 19-38 тыс. руб. обмен на ответственность и коммуникабельность ПОМОЩНИКА руководителя. Возможно без опыта. Тел. 8-964-105-99-26. ¹⁵⁷⁸
- Требуются ПОЧТАЛЬОНЫ. Тел. 8902-659-846. ¹⁶⁰⁹
- Руководителю требуется СОТРУДНИК для работы с персоналом, доход 9600-29600 руб. Тел. 8-914-959-88-50. ¹⁶¹²

ЗООПАРК

- Найден белый пушистый кот, стерилизован, к горшку приучен. Отдадим в хорошие руки. Тел. 8-904-114-23-29. ¹⁵³⁸
- Отдам котят, (черненький и черно-белый). Тел. 8950-0989-886. ¹⁶¹⁰

О лекарствах, БАДах и Трансфер Факторе

В прессе и на ТВ часто в достаточно острой форме идёт противопоставление лекарственных средств и БАДов. Правомерно ли это? И какое место в ряду всех средств оздоровления занимает новый революционный препарат Трансфер Фактор? Об этом и многом другом мы беседуем с руководителем новосибирской общественной организации "Фундамент здоровья" Ежовым Борисом Васильевичем.

- **Борис Васильевич, в последнее время очень часто эксплуатируется один стереотип: лекарства – это хорошо, а БАДы – плохо. Лекарства лечат, а БАДы не лечат! Что вы можете сказать на это?**

- Давайте для начала разберёмся, что такое БАД и что такое лекарство и почему лекарство лечит а БАД не лечит. Дело в том, что БАД никто и не просил лечить! В своё время я имел счастье общаться с директором НИИ питания РАМН, заведующим кафедрой гигиены питания и токсикологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, академиком Российской академии медицинских наук (РАМН) Виктором Александровичем Тутельяном. Я задал ему вопрос: где заканчивается лекарство и начинается БАД? как их различить? На что он мне ответил так: "Мы для себя в институте питания провели такую границу – если данный препарат, принятый в рекомендованной дозе, причём неважно, синтетического он происхождения или природного, не выводит организм за рамки нормального физиологического функционирования, то это БАД, а если выводит, то это лекарство!" Очень чёткий ответ. Отсюда вытекает определение: лекарство – это средство, которое выводит организм из нормального физиологического функционирования, поэтому имеет противопоказания, ограничения в применении, побочные эффекты и т.д., но у него есть один плюс – быстро действует. Часто, разговаривая с врачами, я задаю им один вопрос: почему вы так хвалите лекарства, какими общими свойствами они обладают? И выясняется, что лекарства, во-первых, действуют достаточно быстро и неплохо решают

тактические медицинские задачи, но чаще всего приём лекарств не является этиотропным патогенетическим лечением, т.е. они не устраняют причину заболеваний, а устраняют в основном симптомы и позволяют организму взять передышку до следующего обострения. Более того, чем сильнее лекарственное средство, тем больше побочных эффектов, осложнений и противопоказаний, поэтому врачи мыслят курсами лечения, чтобы организм успел отдохнуть и хоть как-то восстановиться между приемами лекарств. Как сказала мне одна врач: "Лекарство полезным быть не может".

При этом главным для врача должен являться базовый принцип не навреди! Но этот принцип был в те далёкие времена у Гиппократа, а чем сейчас можно умудриться не навредить? Может быть, антибактериальной терапией? Может, анальгетиками? Может быть, кортикостероидами и гормональными препаратами? Чем мы вообще можем не навредить при таком количестве противопоказаний и побочных эффектов? На сегодняшний день логика врача другая – из двух зол выбираем меньшее! Метод лечения не должен быть опаснее самого заболевания! А это зачастую можно наблюдать при лечении целого ряда серёзных заболеваний.

Но на сегодняшний день другого способа быстро достичь эффекта

нет, и никто не отрицает значение лекарств в медицинской практике.

- **А что же такое тогда БАД?**

А задача БАДов - восполнить дефицит необходимых организму микроэлементов и витаминов, т.е. привести организм в состояние нормального физиологического функционирования. Надо сказать, что в связи с ухудшающейся экологией, истощением почвы и т.д. мы не получаем вместе с продуктами питания огромного количества необходимых организму человека веществ. Для их восполнения и возникли БАДы. Только и всего. Другое дело, что зачастую так случается, что, восполнив дефицит необходимых элементов, прида в состояние нормального функционирования, организм человека сам справляется с начальными fazami болезни. При этом многие говорят: вот меня БАД вылечил. Да не БАД вылечил, просто оздоровился организм; стал сильнее и справился с проблемой или помог быстрее получить эффект от лекарства.

БАДы действуют более мягко и зачастую более глубже, чем лекарства, но и более медленнее, чаще всего их нужно принимать несколько месяцев, чтобы действительно заметить результат. У врача, который рекомендовал БАД, просто нет времени разъяснять больному все эти тонкости. Человек принимает БАД неделю, другую и, не получая радикального изменения состояния, заявляет, что врач вместо настоящего лечения назначил какой-то БАД, а он не лечит! Фармфирмы же с удовольствием подливают масло в огонь: видите, вас обманули! Те, кто работает с БАДами, всё это хорошо знают.

Надо понимать, что у лекарств одна задача, а у БАДов другая. И разве плохо врачу лечить больного, у которого благодаря приёму БАДов восполнен дефицит элементов и организм стремится к состоянию нормального функционирования? Как можно бояться того, что в организме больного будет устранен дефицит питания?

- **Как мы поняли, есть большая проблема дефицита питания, дефицита необходимых человеку веществ, которая восполняется традиционными БАДами. Но есть другая проблема, есть другие дефициты – дефициты информационного регулирования многих процессов в организме. И связанные с этим проблемы нераспознавания иммунной системой многих угроз для организма человека. Расскажите об этом.**

- Дело в том, что слабость иммунной системы, или иммунодефицит, является далеко не единственной и далеко не самой распространённой и опасной проблемой иммунного ответа. Эту слабость можно корректировать природными средствами, такими, как эхинацея, чеснок, женьшень, маринда, коша-



ки в программе ее работы, в программе распознавания! В растениях просто не может содержаться информация по управлению иммунной системой позвоночных! Значит, против аллергических, аутоиммунных, вирусных и раковых процессов они бесполезны. Поэтому если речь не идёт о пограничных состояниях, когда простое укрепление иммунитета даёт результат, лечение таких патологий этими средствами – сказки!

Только появление Трансфер Факторов, созданных природой специально для настройки, программирования и корректировки иммунной системы всей группы позвоночных, к которой относимся и мы, сделало возможным решение всех этих типов иммунных проблем.

Для их решения Трансфер Факторы – единственное в мире средство!

Трансфер Факторы – сигнальные, информационные молекулы, созданные самой природой именно для программирования и настройки иммунной системы позвоночных, их применение – это не обычная иммунокоррекция, это базисная иммuno-реабилитация!

- **То есть речь идёт о иммунореабилитации с помощью Трансфер Факторов как главном методе базисной терапии для лечения заболеваний, вызванных глубокими иммунопатологиями?**

- Да, совершенно правильно. Но не следует противопоставлять этот метод и специфическое общепринятое лечение. Методическое письмо МЗ РФ рекомендует врачам использовать метод иммунореабилитации с помощью ТФ при подготовке к общепринятым лечению, во время его проведения и после него. Особенность заключается в том, что **применение препаратов Трансфер Фактор (ТФ)**, являющихся очень тонкими регуляторами иммунной системы, настолько увеличивает её возможности, что именно её работа зачастую становится **основным и решающим фактором в лечении многих заболеваний, особенно тех, при которых патогенетического лечения по сути никогда прежде не было!** Это касается таких тяжёлых заболеваний, как рак, бронхиальная астма, нейродермит, псориаз, экзема, вирусные гепатиты В и С, энцефалиты, менингиты, вирусные внутриутробные инфекции, туберкулез, язвенная болезнь, остеомиелит, нарушения ритма сердца, гипертония, атеросклероз, ИБС, стенокардия, инфаркт, аутоиммунные патологии (СКВ, ревматоидный артрит, аутоиммунный тиреоидит, склеродермия, глюмерулонефрит, неспецифический язвенный колит и т.д.) (см. методическое письмо Министерства здравоохранения РФ № 14/231 от 30.07.04г.)

Подобно генетическому коду, заложенному в молекуле ДНК, молекула ТФ предоставляет иммунной системе информацию, которая необходима ей для:

- идентификации проблемы,
- выработки ответной реакции организма,
- ускорения позитивного действия иммунитета.

Технология получения абсолютно чистого Трансфер Фактора запатентована в США. Владеет патентами компания 4Life Research™.

Итак, Трансфер Факторы – это иммунная информация. Они восполняют пробелы в «образовании иммунных клеток» об антигенах, что позволяет устраниТЬ проблемы несвоевременного или неправильного распознавания иммунной системой различных врагов – антигенов со всеми вытекающими отсюда положительными результатами. Впервые в истории у нас возникает возможность внести коррективы в саму программу неправильно работающей иммунной системы.

Но с еще большим успехом Трансфер Факторы могут использоваться как мощнейшее средство антивозрастной терапии. Доказано, что старение – иммунологический процесс, как раз связанный с нарастанием некомпетентности иммунной системы, неспособности адекватного распознания антигенов! Устранение этой деградации с помощью Трансфер Факторов позволяет нам долго оставаться бодрым и здоровым.

- И всё-таки какое место ТФ занимает в ряду всех остальных средств оздоровления?

- Давайте вернёмся к началу нашей дискуссии – БАД или лекарство? Если мы от рождения не получили необходимую иммунную информацию, а мы её не получили, то наша иммунная система функционирует неправильно, ненормально. Ей не хватает адекватной информации. Теперь, когда с помощью ТФ мы вводим эту правильную информацию в организм человека, мы приводим нашу иммунную систему в нормальное состояние. То есть фактически ТФ компании 4Life – это БАД не только потому, что он абсолютно безопасен, не имеет ограничений ни по возрасту, ни по дозе, ни по длительности приема, не вызывает привыкания и произведён из природного материала (молозива), а потому что у него, как у любого БАДа, главная задача – привести организм в состояние нормального функционирования. Только другие БАДы восполняют дефициты веществ, а ТФ восполняет дефицит информации. Поэтому ТФ является БАДом не по каталогу, не по спецификации, а по философии своей. И кто же виноват, что препарат, который по формальным признакам отнесен к БАДам, на деле работает сильнее, чем пегинтероны, интерлейкины, кортикостероиды, и главное – гораздо глубже и умнее?

Не зря же ведущие иммунологи признают Трансфер Факторы лучшим средством, регулирующим деятельность иммунной системы, а само открытие Трансфер Факторов – величайшим открытием тысячелетия!

**Здоровья и успеха вам!
В. ДАНИЛОВ**

4Life
TOGETHER, BUILDING PEOPLE

Тел. для консультаций
8-902-7-648-368

Более подробную информацию можно получить на сайтах

**www.4life-siberia.ru
www.delo4life.ru**

7 АПРЕЛЯ ПРОШЕЛ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



2011 год лозунг всемирного дня здоровья "борьба с лекарственной устойчивостью микроорганизмов". По мнению экспертов, это в первую очередь связано с широкомасштабным и неконтролируемым применением антибиотиков в мире, в том числе и с целью самолечения. Слоган Дня здоровья "НЕТ ДЕЙСТВИЙ СЕГОДНЯ - НЕТ ЛЕЧЕНИЯ ЗАВТРА".

г. Ангарск, ул. Ворошилова, 27
(86 кв-л, д. 10)

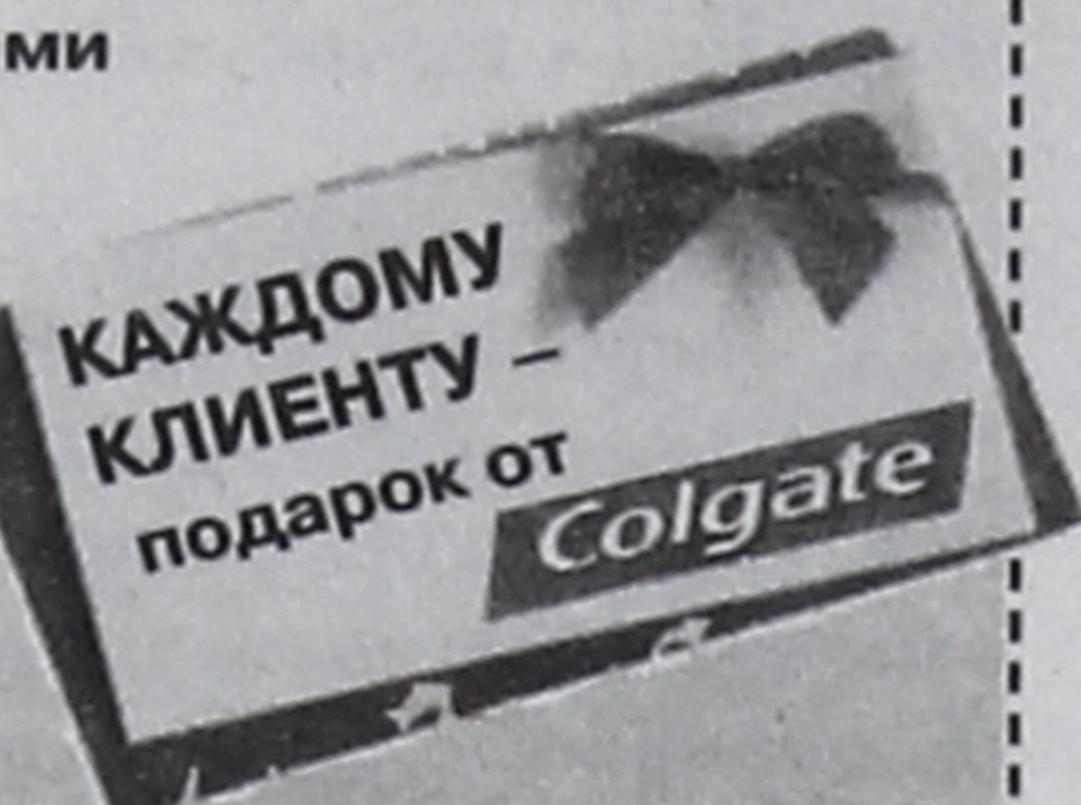
Запись по тел. 8 (3955) 53-83-30

Здоровые зубы – дороже бриллиантов!



Современные методы лечения материалами ведущих производителей
Эстетическая реставрация
Все виды протезирования
Профессиональная гигиена полости рта
Рентген-диагностика
Нейлоновые протезы
Бесплатные консультации
Гарантии качества
Кредит

скидка 5% предъявителю купона



ПСИХОЛОГ

Тел. 8-914-955-19-66.
Сайт psiholog-angarsk.ru

ДИАГНОСТИКА.

Полное обследование всего организма проводят врачи. Стоимость 800 рублей.

Тел.: 638-107,
8-908-655-74-31.

422

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

РЕКЛАМА

Крупнейшая сеть в России
Центры хорошего слуха
Радуга звуков

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

г. Ангарск

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

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

Тел. (3955)52-19-98

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

ПРОФИЛАКТИКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Совет от врача-стоматолога стоматологического салона «Зубная фея» Наталии КАРБАНИНОВОЙ:

- В идеале для профилактики стоматолога нужно посещать раз в полгода. Это позволит вам быть на сто процентов уверенными, что с вашими зубами все в порядке.

На практике же люди бегут к врачу только в самый последний момент, когда адскую боль невозможно заглушить даже сильными обезболивающими средствами. Обычно это происходит, когда зуб уже на половину или полностью разрушен и остается только один выход – удаление. А ведь если бы вы пошли к стоматологу раньше, как только почувствовали первые признаки болезни, зуб можно было бы спасти.

Помните, что около 80%

кариозных полостей растут в зубах именно скрыто. Самому человеку отследить у себя во рту появление кариеса просто невозможно. Если вы будете посещать стоматолога раз в полгода, врач увидит скрытый кариес и вовремя запломбирует зуб.

Кроме этого, визиты к стоматологу раз в полгода помогут снизить риск развития кариеса. Врач проведет обучающий тренинг по гигиене полости рта и сделает необходимые профилактические процедуры: снимет камень, налет, почистит межзубные пространства, отполирует, при необходимости покроет специальным лаком. Такой глобальной чистки хватит на полгода при условии, что человек будет чистить зубы два раза в день.



Не тяните с зубными проблемами, чаще ходите к стоматологу на осмотр. Помните, когда зубы сильно заболят, будет уже слишком поздно!

179 кв-л, дом 15
(м-н "Ярославна",
2 этаж).

54-88-36.



«ПАН-ЦУЙ» - стопроцентная потенция!

Выберите качество



РЕЕСТР

НАДЕЖНАЯ РЕПУТАЦИЯ

Реестровый номер: 38 № 0400000135
www.STATEXPERT.ru



Профessionально, красиво, надежно
Доступные цены,
совершенная эстетика, короткие сроки

- Лечение и реставрация зубов с применением светоотверждающих материалов производства Германии.
- Эффективное эндодонтическое лечение корневых каналов.
- Отбеливание зубов по европейским технологиям.
- Все виды протезирования, в том числе металлокерамика, импрес-керамика, таргис-вектрис.
- Лечение и удаление зубов с применением современных методов обезболивания.
- При полном или частичном отсутствии зубов применяются различные виды имплантатов.
- Косметические операции (удаление бородавок, татуировок, родимых пятен, разглаживание морщин, коррекция форм ушных раковин).
- Современные методы физиолечения, лазеротерапия.

665832, г. Ангарск, 6 мкрн, дом 14
ОАО "Городская стоматологическая поликлиника"
тел.: 95-21-05, 95-21-80
e-mail: Klinika_Trofimov@mail.ru
www.east-siberia.ru/~anga

Ортопедическое отделение, ул. К.Маркса, 29
тел.: 52-60-50, 52-28-11

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, проблемы века занимает умы современных врачей и учёных. Для создания 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 представительной железы.

Уникальность препарата состоит в том, что при его разработке ставилась задача в основу состава заложить редкие, практически уже исчезнувшие дикорастущие расти-

тельные 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 продлевающее продолжительность полового акта. С уверенностью можно сказать, что препарат «ПАН-ЦУЙ» является активным борцом с неясной эрекцией и психическим и возрастным расстройством 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 женьшень, элеутерококк, иохимби, 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 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, 11, тел. 61-13-11

Справочная служба – 54-46-36

**СКОРО! ДЕНЬ
ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ!**

«Йога Центр»

Запись и информация по
тел. 63-33-58.
84 кв-л, дом 26.

Занятия по йоге (бесплатно)
Мастер-классы (моделирование
фигуры, массаж лица, аюрведа)
Массажи со скидкой!
Подарки всем!

МЕДТЕХНИКА

в честь 17-летия
СКИДКА 7%

ВСЕМ!
НА ВСЁ!

• Небулайзеры, ингаляторы, УФ-облучатели
• Приборы физиолечения индивидуальные и профессиональные
• Антиварикозное и корректирующее бельё
• Массажеры - электро, ролик, игольчатые и т.д.
• Ортопедия - корсеты, бандажи, корректоры осанки, фиксаторы, стельки, подушки

г. Ангарск, ул. К. Маркса, 36, тел. 52-33-68 (бывшее агентство Аэрофлота)

**ОБНОВИТЕ
ПОДУШКИ!!!**

Предлагаем
пухо-перовье одеяла
от производителя
Ортопедические подушки

Чистка пера от белковой пыли и мусора
Термообработка
Обработка пера бактерицидной лампой
Замена наперника

Здоровый сон
Доставка бесплатная

Адрес: м-н «Олимпиада», левое крыло, 2 этаж, офис 11. Часы работы: с 10.00 до 18.30, суб., воскр. с 10.00 до 17.00
Тел.: 63-55-44, 8-902-514-5544.

ПРОДУКТЫ «ЛАКТОВИТ»: ПОЛЕЗНОЕ БЕЗ ЛИШНЕГО

Если бы организм мог говорить и четко объяснять нам свои потребности, то мы бы наверняка быстрее и охотнее меняли свои привычки в еде и, почувствовав первые приступы голода, не пытались заглушить их перекусами типа хот-догов, беляшей или картофеля фри. Наш внутренний советчик тут же взбунтовался бы и попросил чего-нибудь другого. Например, стаканчик «Лактovита»...

Сегодня, согласно данным некоторых соцопросов, более четверти населения земного шара регулярно включает в свой рацион кисломолочные продукты. И показатель этот постоянно растет, что, собственно, неудивительно. Ведь бифидосодержащие кисломолочные продукты, такие, как весь ассортимент «Лактovита», производимых в Ангарске, - это новый шаг в развитии пищевой промышленности. Эти биоургурты, лечебные кефирсы, творожные, сывороточные и другие продукты не только способны радовать своим вкусом, но и чрезвычайно полезны для организма. Не секрет, что горожане испытывают недостаток в некоторых видах питательных веществ и часто страдают от дисбактериоза, существенно снижающего степень усвоемости этих полезных веществ из пищи.

Под дисбактериозом сегодня понимается изменение количественного и (или) качественного соотношения, состава и свойств кишечной микрофлоры. Это не столько болезнь, сколько фундамент, на котором, об разно говоря, строятся многие на первый взгляд не зависящие друг от друга заболевания: гастриты, аллергия, астма и многие другие.

Продукты торговой марки «Лактovит» содержат живую микрофлору (полезнейшие для организма лакто- и бифидокультуры) и тем самым нормализуют деятельность кишечника.

В 1 мл продукта «Лактovит» содержится от 10 до 100 миллионов живых, активных, действующих культур, обеспечивающих терапевтическое действие продукта, что подтверждено многочисленными исследованиями и наградами.

Перечислять все полезные функции содержащихся в «Лактovитах» дружественных микроорганизмов можно довольно долго: они принимают активное участие в пищеварении (усиливают гидролиз белков, сбражи-

вают углеводы, омыляют жиры, растворяют клетчатку), фактически незаменимы в синтезе и всасывании витаминов и микроэлементов, снижают уровень холестерина и уменьшают или ликвидируют симптомы аллергий, обладают даже противоопухолевым действием. Бифидокультуры наряду с другими представителями полезной микрофлоры препятствуют размножению патогенной, гнилостной и газообразующей микрофлоры кишечника.

«Лактovит» или фаст-фуд?

Пища, традиционная для фаст-фудов (гамбургеры, пирожки, пиццы, беляши, картофель фри, разного рода мучные кондитерские изделия), чрезвычайно богата углеводами и потому быстро утоляет голод и восполняет энергозатраты организма. В то же время она совершенно

не сбалансирована по соотношению пищевых ингредиентов. Попадая в организм человека, такая еда дарит лишь пустые калории, не обогащенные полезными веществами и элементами. Другая беда «быстрой еды» - некачественные жиры.

В основе здорового питания лежит понимание того факта, что обеспечение необходимой калорийности пищи, восполняющей энергетические затраты человека, - это далеко не всё, о чём стоит помнить, забегая в столовую или супермаркет во время обеденного перерыва или перекусывая на перемене между уроками или лекциями. Помимо калорийности питание должно обеспечивать поступление в организм в нужных объемах и пропорциях полноценных белков, «хороших» жиров, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, пищевых волокон и других веществ, без которых правильный обмен ве-

ществ будет нарушен. По существу продукты, которыми мы привыкли перекусывать, часто занимают чужое место. Обеспечивая требуемую калорийность, они лишают нас нужных веществ: белков, молочных жиров, витаминов, кальция и т.д.

В результате нам удается обмануть свой организм – чувство голода отступает. Вот только от стрессов, переутомления или снижения общей трудоспособности вряд ли избавившись без нужной дозы белков, витаминов и микроэлементов.

Потому стаканчик «Лактovита», который всегда можно захватить с собой в офис, школу и университет, является отличной идеей для полноценного завтрака или обеда и для следящей за фигурой, но не желающей истязать себя диетами женщины, и для постоянно находящегося в движении спортсмена, и для растущего школьника или напряженно занимающегося студентом. Эти продукты не только прекрасно утоляют голод, но и возвращают силы и здоровье, являясь регулятором здорового обмена веществ в

организме. Многие кисломолочные продукты торговой марки «Лактovит», например, «Лактovит цитрусовый», «Лактovит свекольный» или «Бифилюкс шиповник», дополнительно обогащены витаминами и микроэлементами за счет добавления в них натуральных фруктовых, овощных и ягодных сиропов.

ЛИШНИЙ ВЕС: РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Мы постоянно испытываем на себе то один, то другой способ похудения. Бросаемся из крайности в крайность. Если есть запас здоровья, времени и денег, можно менять диеты как перчатки. Целесообразнее один раз разобраться во всем самому - понять сущность процесса набора избыточного веса, физиологию и механизмы избавления от избыточного жира. Научиться самостоятельно подбирать для себя здоровый режим питания.

Можно потратить всю свою жизнь, меняя диеты и врачей. А можно попытаться самому понять, почему ничего не получается.

Первая ошибка большинства людей состоит в том, что они слишком спешат. Все хотят получить простое и быстрое решение! А если нет – значит, мне это не подходит! Вы потратили годы, набирая жир, так чего же вы ждете? Что он испарится за одну ночь? При таком подходе результат будет прежний. Никто за вас вашу проблему не решит, если вы сами не приложите усилий!

Вторая ошибка людей, страдающим лишним весом – неверное мышление, представление о себе. Стать стройной невозможно, если все время возвращаться к образу толстушки: видеть в зеркале, на фото, двигаться и одеваться как полный человек! Цель – перейти на мышление стройного человека. То, что вы думаете о себе, ваше подсознание включит в режим автоматического пилотирования вашими поступками.

Третья ошибка – незнание устройства своего организма, механизмов набора и снижения веса, физиологии питания и обмена ве-

ществ. Займитесь собой всерьез: пройдите начальный курс нутрициологии, получите четкое представление о продуктах питания и их действиях на организм.

Работу над ошибками начните с настроя на долгую стройную жизнь. Не спешно, не к отпуску, не к свадьбе, а навсегда! Ваша цель – перейти на мышление стройного человека. Обязательно обучитесь правилам здорового питания! Как разбираться в продуктах, что съесть, чтобы было сытно, а лишний жир сжигался сам, сколько можно съесть, а главное – как удержать новый здоровый вес навсегда. Эти основы здорового питания можно освоить, пройдя

базовый курс нутрициологии – науки о питании и здоровье человека.

Задачи центра здорового питания помочь вам понять физиологические основы здорового веса, грамотно выбирать продукты, провести вас через этот долгий и непростой путь до полного выздоровления и нормализации обмена веществ. Делайте все правильно и не спеша – это дает стабильный успех. Проведите работу над ошибками вместе с профессиональными и опытными специалистами. Худейте осознанно, терпеливо и грамотно – и ваш здоровый вес останется с вами навсегда!

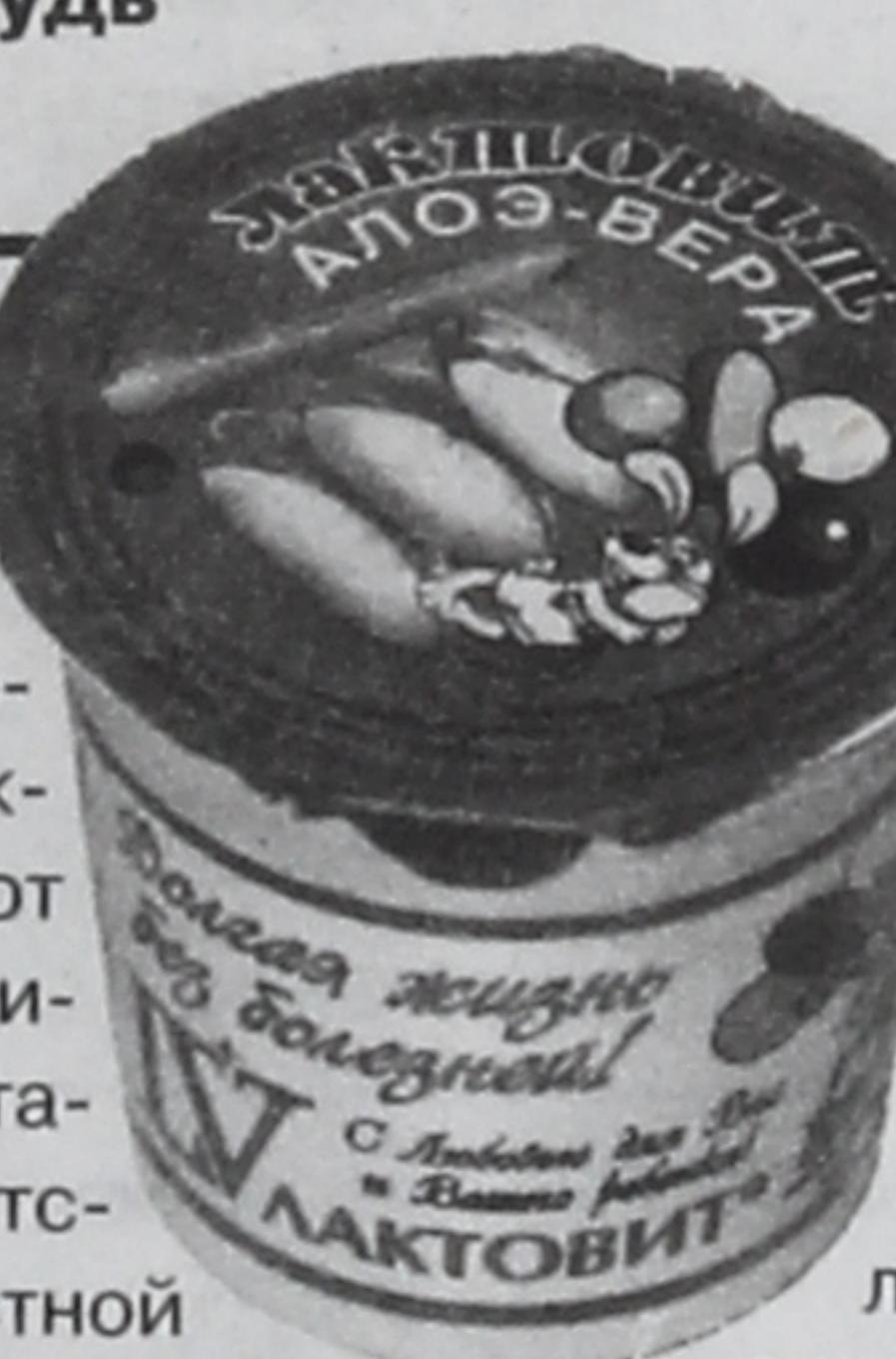
**Региональный филиал
научного общества
натуралистической медицины
проводит бесплатную
лекцию по адресу:
г. Ангарск, 94 кв-л, д. 30, оф. 25.**

УВАЖАЕМЫЕ АНГАРЧАНЕ!
Центр здорового питания
приглашает вас по новому адресу:
г. Ангарск, 94 кв-л, д. 30.

ЕСТЬ ЗДОРОВО
Запись на бесплатную лекцию
8902-1-72-16-65

Современные научные знания о питании
и поддержании здорового веса

• ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



Многие микроэлементы, такие, как кальций, в чистом виде усваиваются в незначительном количестве, т.е. проходят транзитом. Их усвоемость напрямую зависит от бифидокультур и других полезных микроорганизмов.

Сравните с «Лактovитами» то, что вы купите сегодня себе на обед в закусочной или ближайшем супермаркете. Посмотрите в свою тарелку или корзину с позиции здоровья своего организма и прислушайтесь к нему. У вас всегда есть выбор. Один из 39 полезных и вкусных кисломолочных продуктов, обогащенных дружественной иммунитету микрофлорой, или...

Культура питания и в итоге личное здоровье – это дело каждого из нас. Правда, во многих странах мира производство продуктов, обогащенных живыми бактериями (пробиотиками), и их использование для сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни населения стало государственной политикой в области здравоохранения и пищевой индустрии. К сожалению, в России ситуация с функциональным питанием пока не столь радужная, поэтому ответственность за свое здоровье и правильное питание лежит на наших с вами плечах. И на плечах сотрудников таких компаний, как «Лактovит», генеральный директор которой Любовь Александровна Зайцева отмечена в числе прочих многочисленных премий и наград дипломом и почетной медалью Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации».

Продукты «Лактovит» не имеют противопоказаний. Употреблять их можно ежедневно в любых количествах. С профилактической целью рекомендуется, чередуя, применять весь ассортимент. Если вы желаете получить индивидуальные рекомендации специалиста по приему продуктов «Лактovит», для вас работает горячая линия - 8(3955) 55-67-32.

- 17 микрорайон, дом 20
- 12а микрорайон, дом 17
- детская поликлиника №2, кв-л 85, дом 35/1
- поликлиника №1 ЦМСЧ – 28, кв-л 210/207
- ул. 40 лет Октября (кв-л 93), дом 32
- женская консультация, 2 этаж
- 7 микрорайон, дом 16, центр «ЛЁН»

IV ЛАКТОВИТ

**С 1 по 30 апреля
В ЧЕСТЬ СВОЕГО
ДНЯ РОЖДЕНИЯ**
ювелирный салон
"Золотой век"
ДАРИТ СКИДКУ 50%
на ювелирные украшения
Кредит без первого взноса, без процентов
Тел. 54-59-52. Адрес: 206 кв-л, дом 3а (возле кафе «4х4»).

K 60-летию Ангарска

Книга Анатолия Миронова
«О, жизнь моя, постой, не уходи»
пока не потрясла мир.
Но Ангарск начала потряхивать!
Собран богатый материал,
рекомендации, советы, факты.
Как прожить 100 лет?

**КНИГУ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ
по адресам:**

- ◆ редакция газеты «Время»
(ул. Ленина, 43);
- ◆ Дом книги на Чайковского (93 кв-л);
- ◆ м-н «Тимур» (61 кв-л);
- ◆ ТЦ «Гефест» (12 А мрн);
- ◆ клуб «Эстет», тел. 55-20-82.

1244

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ
гаражных ВОРОТ**

Тел. 8902-174-26-25

**МЕБЕЛЬ
от производителя**

АКЦИЯ!
На кухонные гарнитуры
скидки до 20%
73 кв-л, дом 7. Тел. 52-19-68.
73 кв-л, дом 9
(ост. "Швейная фабрика").
Тел. 52-57-87

ПРОДАМ ГАРАЖИ

в 17 мрн
под грузовой автомобиль,

СЕРВИС, МОЙКА

Тел. 649-017

**Автомагазин
«Маленькая Япония»****АВТОЗАПЧАСТИ**

Поиск и доставка любых
автозапчастей

**АВТОМОБИЛИ с аукциона
Японии НЕДОРОГО!**

Адрес: 74 кв-л, д. 46.
Тел.: 643-304, 8-964-353-33-04,
52-60-61.

1022

**СРОЧНО
ТРЕБУЮТСЯ
ПЛИТОЧНИКИ**

з/п от 20 тыс. руб., соцпакет.

Тел. 63-53-68

1212

**Ангарский филиал
ГУ ТФОМС****ПРИМЕТ НА РАБОТУ****ВОДИТЕЛЯ
ЛЕГКОВОГО
АВТОМОБИЛЯ**

Адрес: Ангарск,
ул. К. Маркса, 41.
Тел. 52-22-75.

559

**Б/о «Ангара» примет
на летний период**

повара,
кухработников,
мойщиков посуды,
официантов,
дворников, грузчиков,
спортивного инструктора,
диджея.

Собеседование 14 апреля с 14

часов по адресу:
ул. Восточная, 32,

управление социально-культурной сферы
ОАО АНХК, каб. 8 (правое крыло).
Тел.: 89025-76-21-58, 8 (3952) 695-666

1243

Лицензия АСС № 001708 от
07.05.2010 г.**Б.Э. Л.**

- Лицензированные пассажирские перевозки
- Поездки на Байкал в любом направлении.
- Аршан, Листвянка, Малое море и пр.
- Санатории, турбазы всего Прибайкалья.
- Иркутск (театр, цирк, экскурсии, музеи).
- Перевозки школьных групп (через ГИБДД).
- Доставка вашего персонала
на предприятие.

Тел. 8914-921-74-39

**НАЛИЧНЫЙ И БЕЗНАЛИЧНЫЙ
РАСЧЕТ.**
Заказ микроавтобусов
7, 11, 14 мест,
автобусов от 18 до 45 мест.

9 и 16 апреля - тур
выходного дня в Листвянку
с экскурсоводом на
автобусе.

Тираж 21 850 экз.

Магазин "Лювена"**"С миру по сувениру"**

Пора подумать об оформлении садовых
участков, дач, балконов и квартир.

Выставка-продажа:

садовые скульптуры, фонтаны,
кашпо-фигурки, репродукции,
гобелены.

**ПОТРЯСАЮЩИЙ АССОРТИМЕНТ НОВИНOK**

например, настольные лампы
под старину и многое другое

Наш адрес: 188 кв-л, д.2. Тел. 54-02-72

Отделы "Коллекция" и "Горница".

СДАДИМ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЕ
в цокольном этаже (30 кв.м).
Евроремонт, отдельный вход
Тел. 8902-5695-965

**КУПОН -
СКИДКА 7%**

СТОЛЯРНЫЙ ЦЕХ
ПРИНИМАЕТ ЗАКАЗЫ
Рамы, двери, лестницы,
встроенная, корпусная
мебель.

Адрес: 13 мрн, ПЛ-36.
Тел.: 64-39-24, 8964-3533-924**ПРИМУ НА РАБОТУ
ПОМОЩНИКА**

бывшего сотрудника
силовых структур

Тел. 8924-606-15-32

ООО «СПЕЦМОНТАЖ-АНГАРСК»**МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
«Монтеррей»**

Тел./факс 521-608, 521-596
sales@smnt.ru

Сыре пр-ва ОАО «ММК» (Россия)

**МЕТАЛЛОСАЙДИНГ
«Корабельная доска»****РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА «Аида»**

- Полный комплекс услуг по захоронению.
- Минимальная стоимость захоронения – 9000 руб.
- Предоставляем зал для прощания.
- Выставка-продажа памятников из мрамора
и гранита, венков, гробов.
- Изготовление фотоовалов, гарантия 30 лет.
- Захоронение участников ВОВ и боевых действий
в горячих точках, ветеранов МВД – бесплатно.
- Возможен кредит.

Адрес: территория МСЧ-28
(рядом с «квартальским» моргом).
Тел. (3955) 54-37-20 круглосуточно.

САХАР МУКА
рис, окорочка

63-09-79, 63-51-41

КАРТОФЕЛЬ
ДОСТАВКА пос. Голуметь

52-68-75, 8902-56-8-22-50

ДОСТАВКА САХАР, МУКА
(Краснодар)
(Алтай)

68-40-86

рис, масло, рыба

Сахар - 25/50 кг
Мука в/с, 1 сорт - 25/50 кг
Окорочка, масло, рис, рыба
54-74-66, 675-683**МУКА, САХАР**
корма
РИС, ГРЕЧКА

Тел. 53-47-46

Доставка

56-60-56

Доставка

МЕЛЬНИК
МУКА
САХАР

Одна из лучших в России

1 сорт, в/с-50, 25, 10, 2 кг,

50, 25 кг

отруби, овёс, пшеница, ячмень, комбикорм для с/х животных,

корлюмсмесь для кур, свиней, кроликов, макаронные изделия - 5 кг.

АО "Сатурн", склад №7, ворота №1, тел. 57-52-11.



За гл. редактора Амяга Г. В.
Адрес редакции и учредителя:
665830, г.Ангарск,
ул.Ленина, 43.
www.gazetavremya.ru
e-mail:vrem@irmail.ru

Учредитель: 000 "Газета Время". Свидетельство о регистрации ПИ № ФС13-0219. Выдано 4 февраля 2005 года Восточно-Сибирским управлением



Редактор: 52-25-46. Зам.редактора: 52-23-17. Отв.секретарь, фотокорреспонденты: 52-32-17. "Горячий телефон": 508-969 с 9 до 21 часа без выходных.
Репортерская группа: 52-37-90. Журналисты: 52-36-04, 52-26-58. Отдел рекламы: 52-21-37. Отдел подписки и доставки: 52-29-55

* Все спрашивайте о содержании объявлений - у рекламируемых. * Мнение авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения редакции.
* Редакция работает с письмами по закону о средствах массовой информации - рукописи не рецензируются и не возвращаются.
* При полном или частичном использовании материалов ссылка на газету "Время" обязательна.

Тираж 21 850 экз.

000 "Издательство Иркутская газета в Иркутске"
664528, Иркутская обл., Иркутский район,
рабочий поселок Маркова, ул. Индустриальная, д. 1
Время сдачи в печать _____ час
Заказ № 434 Фактическое время

Шеф-редактор выпуска Н. В. ОЖОГИНА
Верстка: А. Безбородов,
М. Оразаева, М. Лесовая, И. Киселев.
Ответственный корректор Ю.Белова.