

Городская газета

Время

Жизнь продолжается!

Издается в г. Ангарске с 24 ноября 1951 года

Суббота, 25 июня 2011 года, №67 (12534)



# Ангарск в десятке самых грязных городов России



■ Около 60% всех ангарских выбросов "производят" на ТЭЦ.

Фото Николая СТЕРНИНА

Сухие статистические данные опубликовал в своём отчёте «Россия в цифрах-2011» Росстат. Среди множества разделов, посвящённых жизни нашей страны, есть небольшой, рассказывающий об охране окружающей среды. В нем приведена сравнительная таблица данных по городам, включённым Росгидрометом, по данным мониторинга качества воздуха в 1992-2009 годах.

Таких городов в нашей стране оказалось 57. Безусловный лидер по количеству вредных выбросов в атмосферу - Норильск, там за 2010 год было выброшено 1 923 900 тонн загрязняющих веществ. Отрыв Норильска от остальных городов настолько значителен, что он остаётся лидером на протяжении многих лет.

На втором месте Череповец (333300 тонн), на третьем месте Новокузнецк

(301100 тонн), на четвертом - Липецк (299100 тонн), на пятом - Магнитогорск (231900 тонн), на шестом - **наш Ангарск (207400 тонн)**. После нас в десятке Омск, Красноярск, Уфа, Челябинск. Надо отметить, что последние десятилетия количество выбросов составляло 130-160 тысяч тонн в год. По сравнению с 1992 годом, когда в небо над Ангарском выбрасывалось 318500 тонн отходов, можно сказать, мы дыша-

ли свободно. Но недолго. Резкий рост выбросов наблюдался в 2008 году (224 500 тонн) и в 2010 г. (207400 тонн).

Даже Братск, который имел статус города экологического бедствия, в этой таблице выбросов на одиннадцатом месте. За последние десять лет он стабильно выбрасывает в воздух около 116 тысяч тонн промышленных отходов.

стр. 2

ВОПРОС ДНЯ:

## КАК СПАСТИ ГОРОД?

Ольга КОЖЕУРОВА, руководитель фольклорного ансамбля «Реченька» ДШИ №3:



- Надо, чтобы наш отдел экологии хоть что-то реально делал. В. Путято давно сидит там в начальниках, но я не знаю его гражданской позиции по этому вопросу, ни разу не видела, чтобы он опубликовал данные об экологическом состоянии нашего города. Какие ещё предприятия, кроме комбинатов и ТЭЦ, выбрасывают в воздух вредные вещества? И сколько зелени вырубают под магазины, заправки, автостоянки? Почему он дает разрешение на это?

Елена ГРАЦИНСКАЯ, председатель общественной организации инвалидов «ИнваТурСпорт»:



- Нужно сохранить лес, который у нас пока есть, но каждый год выгорает. Лес - это легкие, не будет его, задохнемся в промышленной пыли. Штат лесников надо расширять, а не сокращать. Планомерно заниматься озеленением города и безжалостно штрафовать тех, кто рубит деревья.

Неля НАУМОВА, директор Ангарского педагогического колледжа:



- Загрязнение города происходит из-

за того, что нет **действенного контроля власти и общественности**. Даже если садоводческим товариществам выписывают штрафы, председатели их выплачивают из наших взносов. А проблема вывоза и утилизации мусора не решается. По дороге в «Архиреевку - 1» есть многолетняя свалка. Она растет с каждым годом!

Наталья СМИРНОВА, директор школы №35:



- Для Ангарска тема вырубки деревьев - самая боль-

шая и актуальная на данный момент. Такое чувство, что те, кто строит эти магазины, сами в Ангарске жить не собираются. Рощу в 9 микрорайоне мы всем миром отстояли, глава города Л.Михайлов в официальном письме ответил нам, что строительство там очередного магазина заморожено. Но неужели надо всякий раз орать, чтобы власть голову включала?



Александр КЛИМЕНКО, руководитель компании «Мир Отдыха», совладелец бильярдного клуба «Фаворит»:



- Я считаю, что нужно усилить контроль над промышленными выбросами, модернизировать системы очищения, установить новые защитные фильтры. Еще нужно самим жителям быть более активными в плане сохранения природы.

Спрашивала Мария СУХАНОВА, фото автора и Николая СТЕРНИНА

(Начало на стр. 1)

**С**амым чистым из промышленных центров оказался Ставрополь, где в 2010 году было выброшено в атмосферу 3 600 тонн отходов. Ещё в тройку лидеров вошли Владимир и Кызыл. Обратите внимание – это не экологически чистые деревни, где нет никакого производства, а крупные города, центры, где работает не меньше, а может, и больше предприятий. Так, в Ставрополе есть несколько производств, занимающихся машиностроением и приборостроением («Автоприцеп-КамАЗ», «Ставропольский автоцентр КамАЗ», «Электроавтоматика»), химическое производство (Ставропольская биофабрика, на-

учно-производственный концерн «Эском», «Ставхим», ф-л ФГУП НПО «Микроген» МЗ РФ «Аллерген»), научно-исследовательское производство, а также очень развита нефтегазовая индустрия («СтавГаз-Сервис», «Газпромрегионгаз», «Трансгаз Ставрополь»). Почему так? Выводы напрашиваются, что там либо строже контролируют загрязнителей, либо больше тратят денег на очистные сооружения.

**Мы не имеем информации от загрязнителей. И денег с них тоже почти не имеем. В районный бюджет поступает лишь 40% отчислений, выплачиваемых предприятиями за вред окружающей среде.**

Как пояснили нашей газете в отделе экологии АМО, лидером по вредным выбросам являются предприятия нефтепереработки и топливно-энер-

гетического комплекса. А так как в нашем городе пытятся аж три ТЭЦ, то доля «Иркутскэнерго» в количестве ангарских отходов составляет около 60%. На остальные предприятия выпадает не так уж много, но всё же в

число загрязнителей ангарского воздуха можно отнести АНХК, завод полимеров, Ангарскцемент, ООО «Востокнефтепропровод», АЭХК и Ангарскую

тицефабрику. Более подробной статистики в отделе экологии нет. Поэтому что предприятия, как выяснилось, данные представляют только в Росстат и в Росприроднадзор. И лишь по добровольному желанию в местный отдел экологии. Мы не имеем информации от загрязнителей. И денег с них тоже почти не имеем. В районный бюджет поступает лишь 40% отчислений, выплачиваемых предприятиями за вред окружающей среде. Гадят нам, а платят федералам

и в областной бюджет.

Список веществ, попадающих в нашу атмосферу, напоминает таблицу Менделеева: аммиак, сероводород, хлор, бутан, метан, бутилен, толуол, метиловый спирт и бензин. Но больше всего на наши головы падает сажи – 424 тонны в год.

Есть ещё один фактор, который влияет на чистоту нашего воздуха, – количество автотранспорта. Но по этому вопросу нет подробной статистики. Специалисты отдела экологии не владеют карти-

ной в целом. Они разводят руками: придётся ждать, пока опубликуют усреднённые данные по области. Вот так дождемся, что в городе совсем дышать нечего станет.

Или все-таки организовать мониторинг воздуха. Для этого власти должны выделить средства.

**Анастасия КУРМАЗОВА**

Подготовлено при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

## Три дела одного мэра



На прошлой неделе Октябрьский районный суд Иркутска вынес постановление об аресте на два месяца экс-мэра Усолья-Сибирского, отработавшего на этом посту два срока, бывшего главу городской администрации Усолья Евгения КУСТОСА.

**О**н подозревается в организации убийства, вымогательстве и злоупотреблении должностными полномочиями. Три дела объединили в одно производство. Следствие ведут сотрудники отдела по расследованию особо важных дел

следственного управления следственного комитета прокуратуры РФ по Иркутской области.

**У**головное дело по подозрению в злоупотреблении должностными полномочиями было возбуждено против Е.Кустоса в конце янва-

**Первое.** По версии следствия, в 2002 году Кустос выступил заказчиком

покушения на убийство генерального директора ОАО «Молоко» (сегодня предприятие принадлежит СХОАО «Белореченское») Игоря ВОСТРЕНКОВА, который являлся конкурентом Кустоса на выборах в мэры города. О готовящемся покушении неизвестный сообщил потенциальной жертве по телефону. Исполнителя и организатора преступления задержали и приговорили к длительным срокам заключения.

**Второе.** У следствия имеются доказательства того, что в 2009 году Кустос

тос, угрожая физической расправой, уничтожением имущества и созданием неблагоприятных условий для экономической деятельности одного из частных предприятий, требовал у генерального директора передать часть имущества.

**Третье.** У следователя имеется информация о том, что с 2005-го по 2006 год Кустос вопреки интересам службы дал указания о внесении изменений в устав муниципального предприятия «Информационный центр «Усолье» по исключению некоторых видов

деятельности. После этого данное предприятие стало нерентабельным, а его основные виды деятельности были переданы в частное предприятие, принадлежащее Кустосу.

Действительно, Кустос с заинтересованными лицами создал общество с ограниченной ответственностью, в которое перешли работать значительная часть коллектива муниципального предприятия. Сам МУП продолжил работать.

**Галина ЛЕМЗЯКОВА**

## МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!

27 июня – День молодежи России

Да, жизнь одна. А молодость еще однажды. Поэтому жалко тупо просиживать ее у компьютера или на лавке с бутылкой пива. Что-то надо делать. И делают ведь!



Лаша с Толей рассказали нам, что есть два вида упражнений на турнике – силовые и технические. Про силовые понятно. А вот технические упражнения еще надо придумать, то есть включить воображение. Свое умение висеть на турниках ребята показали нам на спортплощадке школы №10.

## Турнир на турнике

Завтра на спортплощадке рядом с «Русичем» в 15.00

**Э**то раньше считали, что сила есть – ума не надо. Сейчас, чтобы сила была, нужен ум отказаться от страшных соблазнов – наркотиков, пива, курева – и найти время для тренировок. А деньги для этого иметь совсем не обязательно, был бы турник во дворе.

Одиннадцатиклассник школы №10 Алексей БРЫНЦЕВ и выпускник школы №39 Анатолий ЛАПТЕНКОВ в Ангарске, можно сказать, пионеры по новому дворовому виду спорта – workout. Это выделывание на турнике различных гимнастических упражнений.

– О новом уличном направлении мы узнали из Интернета, – рассказывают Лаша с Толей. – Через социальную сеть «В контакте» познакомились друг с другом и на-

чали занятия, подтягивая новых участников. В основном это наши друзья и одноклассники.

Конечно, для того чтобы начать заниматься workout, нужно иметь хорошую общеспортивную подготовку. Толя четыре года занимался греко-римской борьбой в ДЮСШ «Сибирь», а Леша – дзюдо и плаванием. Парни заметили: в Ангарске очень мало уличных турников. Место для соревнований нашли с большим трудом – на спортплощадке за ЗАГСом, рядом со спортивным клубом «Русич».

Оба не пьют и не курят. А как иначе? С пивным животиком на турник не залезешь.

– Все в подростковом возрасте балуются. Я тоже пробовал, но потом понял, что это только понт, и решил, что мне это не нужно, – признался нам Лаша.

В воскресенье ребята проводят первый в городе турнир по этому виду спорта. Это своеобразный итог для Толи. Потому что уже в понедельник Лаптенков пойдет отдавать долг Родине. Придется на год забыть о дворовых соревнованиях.

– Служба в армии меня не пугает, – говорит Толя. – Я учился в профильном классе ГУФСИН в школе №39 и давно для себя решил поступать в военное училище. А для этого нужно обязательно отслужить.

Думаю, с такой физподготовкой Толя в армии не пропадет. Вы можете 70 раз отжаться и 20 подтянуться за один раз? Толя может. Леша от него не отстает: 25 отжиманий и 50 подтягиваний.

**Мария СУХАНОВА,**  
**фото Николая СТЕРНИНА**

# МЫ ЭТО ЗАПОМНИМ

• ГЛАВНЫЕ СОБЫТИЯ ПРОШЕДШЕЙ НЕДЕЛИ

**Александр ФЕДОРОВ, заместитель начальника юго-западного поисково-спасательного отряда:**

## Берегите себя!

1. По роду деятельности мне и другим сотрудникам спасотряда приходится иметь дело с жертвами несчастных случаев на воде. **Их уже восемь. В прошлом году утонуло 15 человек.** Неприятности чаще происходят с теми, кто их ищет. Больше всего людей гибнет по собственной неосторожности. После солнца заходят в холодную сибирскую реку. Резкий спазм сосудов, судорога – и человека нет.



На днях произошла трагичная и нелепая смерть 25-летней девушки. Двое парней с подругой решили сплавиться по Китою на резиновой лодке из 177 квартала до старого Китайского моста. При этом у молодых людей не было даже спасжилетов. Потеряли весло. Лодку закрутило в водоворот. Плавать девушка не умела.

Скоро пойдут грибы и ягоды, нам работы прибавится. В прошлом году дачница пошла с соседкой за клюквой. Соседка вернулась, а дачница заблудилась и вышла лишь на следующий день. Несчастье может случиться и с опытными людьми. Года три назад мастер по спортивному

ориентированию пошел посмотреть ягоду: есть или нет. В лесу у него прихватило сердце, и нашли его только через год.

2. **Вся страна обсуждает масштабные манипуляции сдачи ЕГЭ.** Мне тоже два года назад пришлось сдавать ЕГЭ по новой схеме при поступлении в АГТА. Тяжелово пришлось: все-таки столько лет после окончания школы прошло!.. Но поступил.

3. Выступая на международной конференции труда в Женеве, Владимир ПУТИН наконец-то поставил жирную точку в вопросе, который будоражил россиян, – **увеличения продолжительности рабочей недели с 40 до 60 часов не будет.** У нас, спасателей, всегда ненормируемый рабочий день. В течение суток вызывают на разные чрезвычайные ситуации, могут спешно послать в командировку. Однако для страны в целом такое предложение олигарха Михаила Прохорова просто оскорбительно.

Записала Оксана ТИХАЯ,  
фото Николая СТЕРНИНА

## • МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!



■ Девчата из группы портных обшили брошенных сирот из Дома ребенка. И шить научились, и поняли, что страшнее сиротства ничего в жизни нет. Надеемся, что из них хорошие мамы вырастут.

# Перевести бабушку через дорогу

одежда нужна специальная. А потом еще и постельное белье сшили.

Занимаются студенты и краеведческой поисковой работой. Например, разыскивали ветеранов своего, одного из первых в городе, училища. Оказалось, что до этого историей училища никто толком не занимался.

А еще студенты на об-

щегородском субботнике весной обязательно чистят не только собственную территорию, но и близлежащие старые кварталы. В этом году насобирали мусора полный ЗИЛ. Настия КАЛЯГИНА, Нина ЧЕТЫКОВА и Алексей БУЛАК сознались, что после субботников стали иначе относиться к чистоте в городе. Сами теперь фантик на асфальт

не бросят и друзьям не дадут.

Ребята говорят, что после таких акций они стали задумываться о непростой жизни некоторых категорий людей и даже (не смейтесь!) стали переводить бабушек через дорогу.

Лена ДАВИДОВИЧ,  
фото предоставлено  
колледжем

## • ПРОИСШЕСТВИЕ

# Глупая шутка

На поиск взрывного устройства у спасательных служб ушло полтора часа, однако ничего обнаружено не было. Когда люди в форме нагрянули к звонившей, она уже забыла о своей шутке. На вопрос, зачем это

сделала, женщина ответила, что таким образом хотела скрасить свое одиночество в день рождения.

Сейчас врачи в больнице обследуют психическое состояние ангарчанки. Если окажется, что действовала шутница в здравом уме, то в

отношении ее возбудят уголовное дело по статье 207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма», которая предусматривает до трех лет лишения свободы.

Надежда ДОРОЩЕНКО

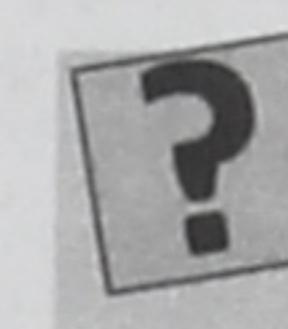
ГОРЯЧИЙ ТЕЛЕФОН  
**50-89-69**

Слушаем вас с 9 до 21.00  
каждый день



■ На лавочке они пиво не пьют – поэтизируют и песни поют. Татьяна Стрельникова – в центре.

# Где учат поэтов?



- Моя дочь пишет стихи. Есть ли в Ангарске какое-то объединение, где ее научат это делать как надо?

Ольга

Оправляйте doch во Дворец творчества детей и молодежи. Там много лет работает кружок поэзии под руководством Татьяны СТРЕЛЬНИКОВОЙ.

- Каждый человек в детстве рифмовал слова и считал, что пишет стихи. Порыва мало. Рифм существует около 30 тысяч, поэтому нужно учиться правилам стихосложения. Стихи должны звучать, – объясняет Татьяна.

Занятия строятся на разборе написанных текстов. Иногда ученики сами учат своего учителя новым словечкам.

Ирина ЛОБАЧЁВА,  
фото автора

# Предприниматели, ВНИМАНИЕ!

Администрация АМО проводит прием документов на участие в конкурсе на предоставление субсидий субъектам малого и среднего предпринимательства. Субсидии предоставляются на возмещение произведенных затрат по 4 направлениям:

связанных с началом предпринимательской деятельности;

связанных с технологическим подсоединением к электрическим сетям;

на покупку производственного оборудования;

на уплату арендных платежей.

Подробная информация на сайте [www.angarsk-adm.ru](http://www.angarsk-adm.ru), в разделе "Предпринимательство", или по тел. 52-30-99.

## • ПОГОДА

		т.возд.	Характер погоды	Давление мм	Ветер	Солнце	Луна
<b>Суббота,</b> 25 июня	ночь	+13 +15		714	северо-западный 5-10 м/сек., при грозе порывы до 14 м/сек.	восход 05.41, заход 22.28, долгота дна 16.47	восход 01.48, закат 16.19, Луна убывает
	день	+22 +24					
<b>Воскресенье,</b> 26 июня	ночь	+7 +12	небольшой	714	юго-восточный 4-9 м/сек.	восход 05.42, заход 22.28, долгота дна 16.46	восход 02.07, закат 17.28, Луна убывает
	день	+23 +28					
<b>Понедельник,</b> 27 июня	ночь	+10 +15		714	северо-западный 5-10 м/сек., порывы 13-18 м/сек.	восход 05.42, заход 22.28, долгота дна 16.46	восход 02.31, закат 18.35, Луна убывает
	день	+17 +22					

## • КОШЕЛЁК

# Цены конские

На днях специалисты отдела цен администрации АМО провели выездные проверки продовольственных магазинов трех районных поселений – Мегета, Одинска и Савватеевки.

- Мы выявили, что цены на продукты питания в поселениях выше, чем в городе. На некоторые продукты даже значительно, - рассказала нашей газете и.о. начальника отдела цен Наталья СЕДЫХ.

Лучше всех положение в Мегете, где есть большой магазин «Универсам» с доступными ценами. Стоимость многих продуктов там ниже, чем в Ангарске. Значительно дешевле свежемороженая рыба (окунь, сельдь), растительное масло, соль, ржаной и пшеничный хлеб, картофель. Специалисты объясняют это близостью Мегета к иркутским торговым базам и экономией транспортных расходов. Есть, конечно, продукты и с повышенными ценами. Здесь на 40% дороже, чем в Ангарске, свинина, на 31% - колбаса докторская, на 27% - чай, гречка и

помидоры.

Савватеевская торговля отличалась ценами на мясо курицы (на 18% дороже, чем в Ангарске), огурцы (40%), яблоки (55%), муку (24%), яйцо куриное (21%), чай (68%). Кстати, тут вообще не оказалось дешевого «народного» чая, который покупает большинство населения.

Комиссия выявила, что в Одинске овощи и фрукты дороже, чем в Ангарске, на 14-49%. Мука пшеничная дороже на 52%, пшено - на 30%, колбаса докторская - на 26%, мясо кур - на 20%, свинина - на 24%.

Сейчас отдел цен выясняет, по какой причине в сельских магазинах такие цены, насколько превышены торговые надбавки.

Алена ЛИСОВА

## • ПРОВЕРКА СЛУХА

# Аттестаты есть

Родители выпускников интересуются, не получится ли в этом году такая же ситуация с задержкой аттестатов, как в прошлые годы, когда уже были куплены билеты, а бланков все не было и не было?

На этот вопрос нашей газете ответила Татьяна ГАПАНЕНКО, главный специалист отдела общего и дополнительного образования управления образования АМО:

- В этом году таких ситуаций нет. Аттестатов хватит на всех. Бланки в необходимом количестве оставались с прошлого года. Некоторая задержка с выдачей произошла из-за того, что долго не были известны результаты ЕГЭ по

одному из двух обязательных предметов – математике. Без результатов по математике и русскому языку выдать этот важный документ об окончании школы невозможно.

Бланки об окончании 9 класса были получены в Иркутске еще 20 июня. Уже 21 и 22 июня руководители образовательных учреждений их получили и начали вручать их ребятам, окончившим 9 классов.

Лена ДАВИДОВИЧ

# Пойдем гулять?



■ Участники игры перед автобусной экскурсией.  
Мария Цивинская с книгой.

С 14 по 16 июня в городе Краснокамске Пермского края прошёл чемпионат России по самбо.



■ Олеся КОНДРАТЬЕВА со старшим тренером Николаем ЕФИМОВЫМ после победы.

## • ПОБЕДА

# Восемь схваток – и родился чемпион

В чемпионате среди 200 спортсменок за победу боролись три воспитанницы детско-юношеской спортивной школы «Сибиряк». Мастер спорта Любовь СУЛЕМИНА в весовой категории 64 кг провела три схватки, но повредила ключицу и не участвовала в четвёртой, заняв 8 место. Кандидат в мастера спорта Дарья МУЛЯВИНА вошла в десятку (для неё это были первые соревнования всероссийского масштаба).

Но самая серьезная победа была у мастера спорта международного класса Олеси КОНДРА-

ТЬЕВОЙ. Несмотря на то, что недавно Олеся травмировала колено, в весовой категории 60 кг она стала первой чемпионкой России из Сибирского федерального округа. У Олеси было пять соперников и восемь жёстких схваток. Олеся в ноябре поедет на чемпионат мира в Вильнюсе. За 8 лет упорных тренировок она становилась трёхкратной обладательницей кубка мира, серебряным призёром чемпионата мира и Европы, трёхкратной чемпионкой Азии.

Ирина ЛОБАЧЁВА,  
фото предоставлено  
Н.Ефимовым

## • ПРЕОДОЛЕНИЕ

# Разряд для инвалида

Семь ангарских инвалидов на первенстве города по плаванию выполнили нормативы взрослых спортивных разрядов.

Соревнования проходили в рамках социально-го проекта «Весенний марафон», организованного молодежным движением Ангарской городской общественной организации инвалидов. Двое инвалидов выполнили норматив первого взрослого разряда. 16-летняя Василиса БАТРАЕВА проплыла кролем 50 метров за 1 минуту 24 секунды. Председатель молодежного движения Ангарской городской общественной организации инвалидов 37-летний Сергей НЕДБАЙЛО, у которого частично парализована левая сторона тела, одолел эту же дистанцию за 54 секунды.

## • МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!

20-летняя студентка Сибирской академии права, экономики и управления Мария ЦИВИНСКАЯ стала ангарчанкой три года назад. Девушка приехала в наш город на учебу из Норильска. И узнает его не одна, а вместе с сиротами. Многие из них хоть и коренные ангарчане, но, кроме интерната и детдома, ничего в городе больше не видели.

Мария регулярно приходила с друзьями в детские дома и интернаты, где устраивала спортивные игры, помогала рисовать плакаты, просто общалась с ребятишками.

В этом году Мария придумала для них игру «Мой город», посвященную 60-летию Ангарска. Ее социальный проект, подробно изложенный на бумаге, в рамках городской программы молодежных инициатив был признан одним из лучших. На его реализацию ребята получили 20 тысяч рублей.

Главным руководителем проекта вместе с Машей Цивинской стала Юлия Краева. Девушки

вместе заказывали подарки для участников игры и платили за их исполнение. Вопросы по истории города придумывала целая группа молодых людей, тщательно изучавшая материалы в музее Победы.

Игру проводили в конце мая, накануне юбилея города. В ней участвовали 3 команды детдомовцев: 28 человек. Старт и финиш проходили на площади Ленина. Отвечая на вопросы по истории Ангарска, ребята должны были найти 12 мест и выполнить на них определенные задания.

Около нашей редакции, к примеру, они складывали оригами. В других местах пели, ставили сценки, собирали мозаику из разре-

занной фотографии с видом Ангарска. 2-часовой марафон завершился автобусной экскурсией по городу, которую провели сотрудники музея Победы.

Все участники получили на память значки, посвященные 60-летию Ангарска, флаги России и Ангарска, дипломы и сладкие призы. Они лучше узнали город, в котором живут.

Мария радуется, что их первое большое дело получилось. И девушка с друзьями уже вынашивает новую идею для развлечения подростков, оставшихся без попечения родителей.

Галина ЛЕМЗЯКОВА,  
фото предоставлено  
Марий Цивинской

• ЗНАКОМСТВО

# Кто у нас отличник?

Пятеро выпускников Ангарска по результатам ЕГЭ стали «стобалльниками»

**Григорий Янушковский, выпускник школы №10. 100 баллов по математике:**

- Интерес к математике у меня появился в 7 классе. Сейчас я уже и не вспомню, почему.

Системы в решении заданий у меня не было, решал все по порядку. Тем более сразу увидел, что смогу решить все, кроме одного задания. А когда до него дошел, то подумал, решил и его. Родители и учителя гордятся, а я просто рад.

Поступать поеду в Москву, в МФТИ, на кафедру прикладной математики и информатики, факультет инноваций и высоких технологий. Поедем вместе с другом Степаном БОЛЬШЕДВОРСКИМ. Ему двух баллов не хватило до сотни.

**Дмитрий Бушков, одноклассник Григория. 100 баллов по математике.**

- Математику я люблю с первого класса. Поэтому родители и приняли решение отдать меня в маткласс к Людмиле Викторовне Шваревой.

Все эти годы она вела у нас этот пред-

мет, постоянно поддерживая интерес к нему. Я часто участвовал в олимпиадах разного уровня по математике.

ЕГЭ меня не страшил. Ведь к этому времени уже столько вариантов прорешал. С заданием я справился и четко уложился в отведенное время.

Куда пойти учиться дальше, я еще не определился. Но это будет связано с прикладной математикой и информационными технологиями. Не исключено, что буду поступать в АГТА.



**Ирина БЕСПАЛЬЧУК, одноклассница Григория и Дмитрия. 100 баллов по математике.**

- Просто учитель хороший попался - Людмила Викторовна. Так что математика и

женщины - вполне совместимые понятия.

На 100 баллов я не рассчитывала, но не боялась. Собралась и пошла. Застряла на задании С-4. Там нужно было сделать чертеж. А ведь нельзя с собой брать ни карандаш, ни циркуль. Только ручку и линейку. Хорошо, что я рисовать умею. В результате справилась с заданиями даже чуть раньше. Когда узнали с мамой результат, прыгали по дому и кричали.

Буду поступать в ИГУ на математический или физический факультет.

**Многие ангарчане уже поменяли в своих квартирах лампы накаливания на энергосберегающие. Напомним, в январе 2011 года вступил в силу запрет на производство, импорт и продажу ламп накаливания мощностью 100 ватт и выше. Взамен лампочки Ильича населению предлагают использовать в быту более экономичные ртутьсодержащие лампы.**

Однако, по мнению специалистов, эти лампы насколько экономичны, настолько и опасны для здоровья. Инфраструктуры для их сбора еще не созданы, и большинство ламп люди просто выбрасывают в мусорное ведро. Это наносит окружающей среде немалый вред, ведь каждая такая лампа содержит 3-5 мг ртути, находящейся в виде паров.

О том, как в Ангарске обстоят дела со сбором, хранением и утилизацией отработанных энергосберегающих ламп, мы спросили начальника отдела экологии района Владимира ПУТЬЯТО. По его словам, с 1996 г. у нас разработан комплекс мероприятий по утилизации ртутьсодержащих ламп и ртути, включающий график сбора отработанных ламп от бюджетных организаций.

Так, в 2008 году по-

на 100 баллов я не рассчитывала, но не боялась. Собралась и пошла. Застряла на задании С-4. Там нужно было сделать чертеж. А ведь нельзя с собой брать ни карандаш, ни циркуль. Только ручку и линейку. Хорошо, что я рисовать умею. В результате справилась с заданиями даже чуть раньше. Когда узнали с мамой результат, прыгали по дому и кричали.

Буду поступать в ИГУ на математический или физический факультет.



**Глеб ПРОНИЮК, выпускник лицея №2. 100 баллов по химии.**

- Когда я учился в шестом классе, нашел дома учебник старшей сестры по химии за 7 класс. Начал его читать. Много

чего не понимал,

но было очень интересно! Потом, когда началась химия, я еще больше увлекся. Это заслуга Оксаны Николаевны СМОЛЯКОВОЙ, которая у нас в лицее химию преподает. Я даже затрудняюсь ответить, что мне в этом предмете больше нравится - теория или практика. Но опыты я сам, бесконтрольно, не проводил никогда.

ЕГЭ сдавал уверенно. Много готовился и много решал до этого. Был уверен, что сдам если не на 100 баллов, то где-то рядом. Как оказалось, я решал и потруднее задачки. Поэтому справился быстро - где-то минут на 30-40 раньше.

У меня вся семья - музыканты, сестра в Москве, скрипачка, а я вот химией увлекся и буду поступать в МГУ.



**Вероника ТРЕТЬЯКОВА, выпускница лицея №2. 100 баллов по русскому языку.**

- У меня с русским языком с первого класса было хорошо. ЕГЭ я сдала как по маслу. Думала, что будет

сложнее. А мама призналась, что не ожидала от меня такого результата, а теперь рада и сразу же обзвонила всех родственников и знакомых, чтобы сообщить о моих 100 баллах.

Чтобы хорошо учиться, важны учителя. У меня это Наталья Александровна ФРОЛОВА, учитель русского языка, и Галина Петровна КУЗЬМИНА, учитель литературы, которые меня и вдохновляли.

Куда поступать, я еще не решила - Россия большая. Выберу экономику.

**Лена ДАВИДОВИЧ,**  
фото автора и предоставлены  
Глебом ПРОНИЮКОМ и  
Вероникой ТРЕТЬЯКОВОЙ

## КСТАТИ

Не по всем предметам известны результаты ЕГЭ. По обществознанию известен минимальный балл - 39 и выведен средний по АМО - 50. По географии минимальный балл 35, по АМО набрали 49,4. Географию сдавал выпускник, участник олимпиад, поэтому есть надежда, что у нас будет еще один «стобалльник». По физике и истории пока вообще никаких результатов неизвестно.

## • ЭКОЛОГИЯ

# Лампа или бомба?

Утилизация одной лампы стоит 14 рублей 80 копеек. Столько должен заплатить каждый ангарчанин, принесший отработанную ртутьсодержащую лампу. Понятно, что вопрос экологической грамотности населения упирается еще и в немалую гражданскую ответственность. Не каждый из-за одной лампы поедет на другой конец города, да еще и будет за это платить. Именно поэтому варианты порядка сбора предлагаются разные.

**1. Организовать сбор** вышедших из строя ламп по месту жительства, в управляющих компаниях. Сегодня более или менее отлажена система сбора и утилизации ламп только от юридических лиц. Но проблема в том, что управляющие организации не готовы заниматься сбором ртутьсодержащих ламп безвозмездно.

**2. Чтобы торговая сеть делала скидку** покупателям, принесшим использованные лампы.

В Иркутске сбор отработанных ламп организовала группа компаний «АДМ», занимающаяся продажей электроприборов. В магазинах этой компании принимают старые лампы, продавая при этом новые со скидкой в 7%.

**3. Создание муниципального предприятия**, которое организовало бы пункты приема ламп. Этот вариант тоже под большим вопросом, потому что это новые бюджетные траты.

Срок службы таких ламп - 10 тысяч часов.

Но и они со временем придут в негодность. И тогда проблема, куда их девать, встанет особенно остро.

Научно-технический прогресс уже предлагает новые, более прогрессивные наработки. В последнее время на рынке появились новые энергосберегающие лампы - светодиодные и так называемые катодные, где ртуть находится в связанном состоянии. Светодиодные лампы более эффективны, дольше служат. Раньше они стоили непомерно высоко. Но

как только их стали делать в Китае, цены стали вполне приемлемые.

Как бы то ни было, даже при таком позитивном раскладе на территории Ангарска и России в целом еще несколько лет в обращении будут лампы разных видов. А значит, останется и проблема их утилизации. Нужно понимать, что экономят эти лампы не деньги, а электроэнергию, потребление которой в последнее время возросло в разы, а ресурсов становится всё меньше и меньше.

**Оксана ТИХАЯ**

## ПАМЯТКА

Если энергосберегающая лампа разбилась, необходимо открыть окна в квартире минимум на 15 минут, чтобы помещение проветрилось. Убрать осколки и части лампочки, воспользовавшись одноразовыми резиновыми перчатками. Не трогать лампу голыми руками, не использовать щетку или пылесос, собирать все осколки с помощью куска твердого картона или плотной бумаги и поместить их в герметичный пластиковый пакет, пропустить поверхность, на которой разбилась лампа, влажным бумажным полотенцем и поместить его в тот же пластиковый пакет.

Не выбрасывать осколки вместе со всем остальным мусором. Сдать их в специализированный пункт утилизации ртутьсодержащих ламп или позвонить за консультацией в отдел экологии по тел. 52-93-76 или в отдел по надзору за охраной окружающей среды Роспотребнадзора, тел. 67-20-55.

•МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!

# Подружились на субботнике

23 июня участники первого ангарского студенческого строительного отряда «Вектор» убрали территорию школы-интерната №7. Как рассказал нашей газете Николай ПЕТРОВ, руководитель штаба стройотряда, в этом году на объектах «Стройкомплекса», Сахалине, Богучанской ГЭС будут работать около сотни ангарских студентов.

- Пятеро ангарчан поедут на строительство олимпийских объектов в Сочи в составе иркутского стройотряда. Сейчас же мы устроили субботник, чтобы перезнакомить и сплотить ребят общей работой.

А мы-то думали, молодежь сейчас только в Интернете знакомится! Никто насильно студентов не заставлял приходить на уборку. Но удивительно: все, кто был свободен, кто не сдавал экзамены, с утра пришли в интернат. С граблями, мешками и перчатками. Интернатовских детей организовала на уборку педагог школы-интерната №7 Татьяна МАЛИКОВА. Технику для отвоза мусора предоставил департамент ЖКХ и строительства администрации города Ангарска.

За несколько часов общими усилиями строитрядовцев и воспитанников интерната навели порядок на территории площадью пять гектаров – столько места для прогулок нет ни у одного другого ангарского сиротского учреждения.

20-летний Владимир КУЛИКОВ, студент АГТА, в стройотряде будет работать уже второй год. Он и еще 20 человек отправятся на объекты «Стройкомплекса». Володя учится на третьем курсе техно-

логического факультета по специальности «машины и аппараты химического производства». И практика ему совсем не помешает.

Все-таки на субботнике сразу видно, кто работает по-настоящему, а кто только вид делает. Один паренек ловко собрал сухую траву граблями в кучу, взял мешок и почти сразу доверху наполнил мусором. Принялся другим помогать. Про него не скажешь, что он пришел бить баклушки. Подходим, знакомимся. 18-летний Анатолий КРИВОЩЁКОВ учится в Ангарском политехническом техникуме на электрика. В стройотряде он будет работать в Ангарске, в «Стройкомплексе».

- Мне нельзя далеко уезжать, родителям надо помогать, – говорит Анатолий. – Прошлым летом я, к сожалению, не знал о «Векторе». Работу на лето нашел с большим трудом, не хотел сидеть сложа руки на шее у родителей. Когда же мне рассказали о стройотряде, не задумываясь записался. С его помощью буду работать по своей специальности.

Так что зря ругают нашу молодежь, что она работает не хочет. Хочет, только дайте возможность.

**Мария СУХАНОВА,**  
фото Николая СТЕРНИНА



■ Анатолий КРИВОЩЁКОВ (в центре с мешком) помогает воспитанникам интерната №7.

## БАЗАРНЫЙ ДЕНЬ

•ТОВАР ДНЯ

# Берегите голову



■ Головные уборы не только спасают от солнечного удара, но и маскируют лысину.

Еще столетие назад ни одна порядочная девушка не могла выйти из дома на улицу без головного убора. А три-четыре века назад не-покрытая голова и вовсе была страшным грехом. Наши предки были мудрее нас, живя в согласии с природой. Они с детства знали, что зимой голову нужно оберегать от холода, а летом от не менее вредного зноя.

А что мы? Детям еще прикрываем их нежные головки панамками. Но по мере взросления эта полезная мода сходит на нет. А зря. Мы свои волосы и так замучили фенами, выпрямителями, химическими элементами. А теперь добавьте сюда убивающее действие ультрафиолета.

Между тем выход есть. Шляпки, панамы, кепки, банданы, модные легкие косынки, большие накладные козырьки, сомбреро. Выбор огромен! По словам продавца Елизаветы Викторовны, многие ангарчанки, подходя к ее прилавку, в нерешительности мрутся, не зная, что выбрать. Но,

перемерив с десяток головных уборов самых разных фасонов и расцветок, каждая вторая покупательница все же находит свою модель.

Шляпки из легкой папусины, соломки, современных дышащих материалов, украшенные кокетливыми рюшами и цветами, чудо как хороши. Вам они кажутся старомодными, не подходящими к офисному дресс-коду? Есть элегантные, более строгие. Продвинутой молодежи современные дизайнеры предложат банданы и разноцветные летние береты воздушной вязки.

**Виктория КОСТИНА,**  
фото Николая СТЕРНИНА

•ЛИКБЕЗ

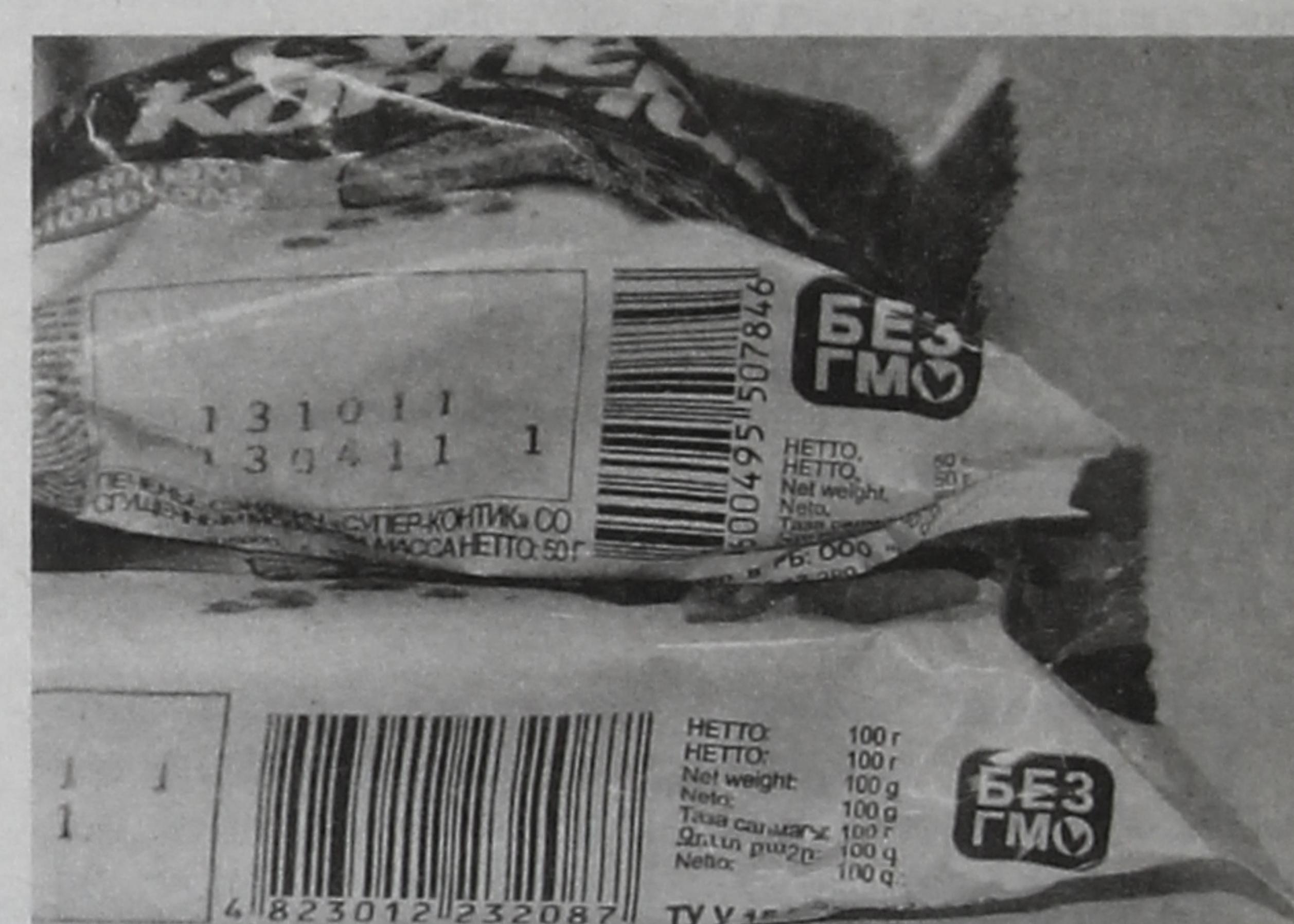
# Почему жуки не едят сою

Многие читатели обращаются в редакцию с вопросами, как распознать и обезопасить себя от употребления генномодифицированных продуктов питания. Рассказать об этом мы попросили директора органа по сертификации услуг общества «Ангарск-Тест» Светлану КУВШИНОВУ и специалиста-эксперта территориального отдела Роспотребнадзора Наталью КРЕСТОВНИКОВУ.

ГМО (генетически модифицированные организмы), как ГМП (продукты) и ГМИ (ингредиенты), – трансгенное сырье, в котором инженерным путем изменена структура белка. Лидерами по производству генномодифицированных продуктов питания считаются США, Аргентина и Бразилия, основным сырьем которых является растительный белок сои.

В России разрешено использовать 13 видов ГМП: один сорт риса, по два сорта картофеля и сахарной свеклы, 3 сорта сои и 5 сортов кукурузы. Однако ученые, врачи и генетики до сих пор не пришли к единому мнению о безопасности таких продуктов. Не случайно же посевы таких культур не подвергаются воздействию вредителей: умные жуки знают, что можно есть, и берегут свою популяцию.

- С 1 сентября 2007 года постановлением руководителя Роспотребнадзора Геннадия ОНИЩЕН-



■ О том, что продукт не содержит ГМО, обязательно напишут на упаковке. Но нам-то важно знать, где ГМО есть.

дуктах, – это соя. По официальным источникам, соя поступает в Россию из Америки и Канады, где она однозначно трансгенная. В крупных городах ее фасуют, указывая на упаковках производителя, – Россия. Москва (Петербург, Новосибирск и др.).

Кроме того, по словам Светланы Борисовны, мы получаем из-за рубежа уже и готовые трансгенные продукты: консервированный зеленый горошек, фасоль, кукурузу, картофельный крахмал... На упаковках об этом ни слова. Хотя по закону о защите прав потребителей вся необходимая, достоверная и важная (а это еще какая важная!) информа-

ция должна быть размещена на упаковках.

- Контролем, в том числе на наличие ГМО, охвачены все отечественные производители продуктов питания. В рамках действующего законодательства такие проверки могут проводиться в ходе рейдов не чаще одного раза в три года. Партии продуктов импортного производства проверяются на уровне сопроводительных документов и сертификатов, которые оформляются на въезде на территорию России в таможенных декларациях, – поясняет эксперт Роспотребнадзора Наталья Крестовникова.

**Оксана ТИХАЯ**

**В городе лето, а у нас полгорода плачет да носом швыркает. Дело не в простуде – аллергия замучила. Чем раньше будет начато лечение, тем больше шансов на выздоровление. Об этом нашей газете рассказала врач аллерголог-иммунолог МАНО «Лечебно-диагностический центр», кандидат медицинских наук Светлана БОДИЕНКОВА.**

- Нос – это та часть легких, которую можно потрогать пальцем. Когда нос заложен, человек начинает дышать ртом. Постепенно воспаление из носа спускается вниз, в легкие. Пущенный на самотек процесс может закончиться бронхиальной астмой.

**Вы принимаете по записи, но перед вашим кабинетом всегда есть очередь. Работаете до последнего пациента или тем, кто не уложился в рабочее время, предлагаете прийти завтра?**

- Аллергическая реакция – это экстренная ситуация. Если у пациента в результате укуса насекомого возник отек, если он задыхается, по всему телу у него распространялась крапивница, я должна оказать первую медицинскую помощь вне очереди. Сегодня, к примеру (22 июня. – Прим. авт.), было записано 19 человек, а мы приняли уже 25. Шестеро обратились именно с возникшей аллергической реакцией. Бывает, что до 30 пациентов в день доходит. Помогаем всем. Вчера обратилась женщина с отеком сустава. Её кто-то за ногу укусил, сразу возникла боль, покраснение. Нога перестала двигаться. Как я могу её домой отправить? Если насекомое укусит в шею или глаз, где все сосуды близко расположены, может быстро развиться анафилактический шок. Такого

пациента мы сразу осматриваем, попросив прощения у очередников. Ситуация-то не терпит отлагательств.

Считается, что у 80 процентов населения хоть раз в жизни аллергия появляется. Это может быть один эпизод крапивницы на фоне гастрита или другой патологии желудочно-кишечного тракта, контактный дерматит на бытовую химию или косметику. У 20-40 процентов населения есть какой-либо вид аллергии. С каждым годом число «махровых» аллергиков, которым необходимо постоянное наблюдение у специалиста, растет в геометрической прогрессии во всех развитых странах. Это, впервые, связано с урбанизацией: ростом городского населения. Во-вторых, появлению аллергий способствует нездоровое питание. В советские времена, до открытия железного занавеса, мы ели овощи с грядки, выращенные без использования химических удобрений. Куры в магазинах продавались синенькие, но они были полезными. Сейчас для того чтобы курица не болела, быстро набирала вес, её пичкают антибиотиками. Да и в продуктах используют различные добавки. Свою роль также играет наследственный фактор.

Если у родителей есть аллергия, то велика вероятность, что она передастся потомству. Во

- Есть какие-то характерные признаки, по которым человек, не обращаясь к врачу, сам мог бы понять, что у него не просто насморк, а аллергический ринит?

- Люди же не на фабрике по одному ГОСТу сделаны. Все организмы индивидуальны, каждый по-своему реагирует на существующие аллергены. Кто-то их вообще не замечает, а кто-то, например, во время цветения злаковых начинает чихать, глаза у него краснеют и слезятся, веки распухают. Ко мне как к иммунологу приходят пациенты, которые жалуются на то, что летом постоянно простывают. Начинаем обследовать и выясняем, что у них аллергический ринит на цветение трав. У всех впервые обратившихся пациентов мы стараемся выявить причину, которая привела к аллергии. Обследуем печень и желудочно-

время беременности женщине необходимо соблюдать диету, которая разрабатывается индивидуально. Молодые мамы считают, что для того, чтобы лактация была лучше, надо пить больше молока. Однако у малышей на первом месте стоит аллергия на коровье молоко. Так что всего должно быть в меру. Для повышения лактации необходимо не зацикливаться на одном продукте, а подобрать для себя сбалансированное питание.



■ Результаты аллергообследования видны в течение 15-30 минут. Все это время пациент находится под присмотром врача во избежание возможновения анафилактического шока.

**- Светлана, а вы сами страдаете от аллергии?**

- Было два эпизода еще в студенчестве. Первый раз аллергия возникла на косметический карандаш. Второй раз контактно-аллергический дерматит возник перед защитой диплома. Хотелось в ответственный день хорошо выглядеть, и я воспользовалась китайской маской для лица. На коже возникли высыпания, с которыми я успела справиться до защиты.

**- Этот недуг лечится?**

- Есть хороший метод лечения: специфическая иммунотерапия, которую еще называют прививкой

от аллергии. Если раньше только снимали симптомы и убирали воспаление в период обострения, то теперь можно воздействовать на патогенетические механизмы, формирующие аллергию, то есть лечить саму причину. Мелкими дозировками мы добиваемся нечувствительности организма к данному аллергену. Процесс этот длительный, прерывать его нежелательно. Основное лечение проводится в течение 1-2 месяцев. Поддерживающая дозировка раз в месяц на протяжении 3-5 лет.

**Галина ЛЕМЗЯКОВА,  
фото автора**

**Несколько девушек познакомились друг с другом, столкнувшись в популярной социальной сети. Разговорились на общую тему: дети. Сколько в Интернете таких тем и форумов, сайтов и групп, подсчитать невозможно. Но почему-то именно они решили перейти от слов к делу.**

**М**олодые мамы назвали себя «Родительским комитетом». Попробовали свои силы, проведя новогодний праздник в городской детской больнице. Тогда все дети, болеющие в Новый год, получили небольшие подарки и – главное – поздравления от Деда Мороза.

А этим летом комитет узнал о том, что руководство городской детской больницы предлагает всем желающим принять участие в создании Аллеи меценатов.

Оказалось, стать меценатом гораздо проще, чем кажется. А главное – для этого не надо быть миллионером. Девочки решили засадить цветами клумбы у входа в стационар, высадить вокруг детской площадки сирень. Кто-то накопал кусты на даче, кто-то попросил коллег принести цветочную рассаду. Главной сложностью было заставить себя после рабочего дня потратить час личного времени на то, чтобы прополоть и

вскопать запущенные клумбы. Потом ещё час в выходной потратить, чтобы посадить деревья. И ещё один – чтобы покрасить скамейки у входа.

Кстати, идея покрасить скамейки, а заодно и разрисовать пеньки у детской площадки пришла внезапно и осуществилась так же просто, как и все остальные: притащили из дома остатки красок разных цветов, взяли кисти..

- Мы не думали о том, кто должен выделять на это деньги, – рассказала нашей газете член «Родительского комитета» Марина УМЕН-ЧИН. – Просто хотелось, чтобы дети и их родители, которые попали в больницу, чувствовали себя чуть-чуть лучше. Все мы лечились здесь со своими детьми и знаем, как гнетёт больничная обстановка. Мы это сделали для всех и для себя.

**Анастасия КУРМАЗОВА,  
фото автора**

**• МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ!**

## Цветы и мамы



■ Чтобы жизнь становилась лучше, придется поработать и после работы.

•РЕЦЕПТ

# Молочко из кедровых орехов

Поможет уберечь нас от атеросклероза и ишемической болезни сердца

**С**ердечно-сосудистые заболевания - наиболее распространенная причина смерти среди населения всего мира. Роль сердечно-сосудистых заболеваний как главного убийцы человека часто недооценивают, поскольку эти заболевания больше свойственны пожилым людям. В то же время учеными установлено, что около 1/5 умирающих от сердечно-сосудистых заболеваний составляют люди, не дожившие до 65 лет. Среди сердечно-сосудистых заболеваний наиболее распространенной формой является атеросклероз. Это заболевание, при котором артерии теряют свою эластичность, происходит сужение их просвета в результате отложения холестерина и других жировых веществ (в виде бляшек) на внутренней поверхности артерий. Это может привести к образованию тромба (кровяного сгустка). В результате кровеносный сосуд частично или полностью закупоривается, а кровоснабжение органа, питаемого через поврежденную артерию, уменьшается или прекращается совсем. В некоторых случаях тромб может оторваться от места своего образования, переместиться с током крови в другой сосуд и закупорить его (это называют эмболией). Наиболее опасна эмболия сосудов сердца и головного мозга.

Атеросклероз относится к тем заболеваниям, причина которых состоит в содержании высокой концентрации в крови липопротеинов и холестерина. Холестерин не только синтезируется в организме, но и поступает с продуктами. Выводится холестерин из организма в виде желчных кислот, но при запорах и различных нарушениях желчевыведения этот процесс замедляется.

Атеросклероз протекает с преимущественным поражением артерий головного мозга, сердца и периферических сосудов. При атеросклерозе с поражением коронарных артерий сердца возникает ишемическая болезнь сердца (ИБС). Поэтому комплексное лечение ИБС должно в первую очередь включать борьбу с атеросклерозом. В це-

лом атеросклероз - это хроническое заболевание, обусловленное нарушением регуляции обмена веществ (прежде всего жиров, холестерина, белков) и свертываемости крови, повышенной проницаемости стенок сосудов для атерогенных липопротеидов - носителей холестерина. Причины и механизмы развития атеросклероза многообразны. Среди элементарных (то есть пищевых) факторов риска, которые способствуют развитию и прогрессированию атеросклероза и связанной с ним ИБС, являются следующие: избыточные поступления жиров в организм, потребление белков животного употребления, содержание рафинированных легкоусвояемых углеводов; дефицит полиненасыщенных жирных кислот; недостаток пищевых волокон овощей и фруктов, ягод; недостаток витаминов С, В, РР, А, каротина, Е; дефицит магния, калия, йода, цинка и некоторых других минеральных веществ.

Исследованиями, проведенными за последние годы А.А.Кущиным, установлено, что молочко, полученное из кедровых орехов, обладает высокопитательными и лечебными свойствами. В этом молочке содержится 17 аминокислот: цистеин, лизин, гистидин, аргинин, аспартиновая кислота, серил, глицин, глутаминовая кислота, аланин, треонил, пролин, тирозин, метионин, валин, триптозан, финелалонин, лейцин +изолецин. Эти аминокислоты обладают лечебными и профилактическими свойствами, в том числе применяются для лечения атеросклероза. Из этих 17 аминокислот 9 относятся к незаменимым, которые не могут синтезироваться в организме и заменятся другими аминокислотами, поэтому они совершенно необходимы для обеспечения важнейших жизненных функций организма и должны поступать с пищей. О важности этих аминокислот достаточно сказать, что все они обладают липотропным действием, то есть выводят холестерин. Особенно молочко ценно по содержанию линолевой, арахидоновой кислот и лецитина, которые в таком составе обладают желчегон-

является профилактикой кровотечений у людей, страдающих цереброваскулярными болезнями, предотвращает инфаркты и инсульты, лецитин, содержащийся в молочке, предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов. В молочке из кедровых орехов содержатся биологически активные вещества (железо, цинк, йод, никель, магний, кальций, фосфор, медь, кремний и др.), витамины А, В, Е, жиры - 3,4% (в коровьем молоке - 3,2%), белки - 6,2% (в коровьем молоке - 3,3%). В то же время надо сказать, что молочко из кедровых орехов для человека, страдающего атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, гораздо полезнее по сравнению с коровьим молоком. Дело в том, что в коровьем молоке содержится холестерин. Так, при употреблении 1 стакана молока 6% жирности в организме поступает 47 мг холестерина, а молочко из кедровых орехов не содержит холестерина, наоборот, в нем имеются химико-биоло-

гические вещества, которые выводят из организма холестерин или не дают ему образовываться в излишних концентрациях в организме.

Таким образом, молочко из кедровых орехов по жировому, белковому, витаминному, макро- и микроэлементному составу можно отнести к продуктам высокого биологического действия для организма человека. Кро-



**■ Молочко из кедровых орехов по жировому, белковому, витаминному, макро- и микроэлементному составу можно отнести к продуктам высокого биологического действия для организма человека.**

ме того, это молочко обладает антисклерозным действием. Так, содержащийся в кедровом молочке йод стимулирует деятельность поджелудочной железы, повышает липолитическую активность крови, стимулирует распад холестерина, усиливает секрецию гепарина, улучшает функционирование щитовидной железы.

Общие требования к построению рациона питания (при атеросклерозе): целесообразно использовать в рационах нерафинированные растительные масла, так как при рафинировании (очистке) удаляется лецитин, способствующий удержанию холестерина во взвешенном состоянии в крови и тем самым предотвращающий его отложение на стенках сосудов. Ограничение углеводов в рационе должно осуществляться за счет ограничения сахара, варенья, меда, белого хлеба и прочих кондитерских изделий, которые легко превращаются в холесте-

рин. Диету необходимо обогащать аскорбиновой кислотой, витаминами Р, РР, В2, В8. В то же время следует ограничить введение с пищей витамина Д, так как он способствует гиперхолестеринемии и развитию атеросклероза - им богаты яичный желток, печень, почки, рыбий жир, жирные сорта рыбы, сливочное масло. Не следует вводить избыточное количество витамина В1, так как он может повысить содержания холестерина в крови. Соль в рационе следует ограничить (до 5-7 г в сутки), так как избыток её ведет к прогрессированию атеросклероза. Диету следует обогащать ионами магния, йода, марганца, меди, кобальта и несколько ограничить введение солей кальция. Необходимо исключить крепкий чай, кофе и какао, мясные и кулинарные жиры. Не следует в питании употреблять маргарин, так как в нём содержатся вещества (трансизомеры жирных кислот), способствующие увеличению уровня сывороточного холестерина.

Для лечения больных атеросклерозом необходимо ввести в рацион питания молочко из кедровых орехов как действующее средство, нормализующее холестериновый обмен в организме.

Ниже проводим примерное меню с включением в рацион питания молочка из кедровых орехов с целью предупредить развитие атеросклероза, уменьшить нарушение обмена веществ, улучшить кровообращение.

## ПРИМЕРНОЕ ТРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ:

### 1 день

**1-й завтрак:** 50 мл кедрового молочка, пудинг из творога, каша гречневая рассыпчатая, компот.

**2-й завтрак:** яблоко свежее.

**Обед:** суп перловый с овощами на растительном масле, биточки мясные паровые, морковь тушеная, 50 мл кедрового

молочка, чай некрепкий. **Полдник:** 50 мл кедрового молочка.

**Ужин:** салат овощной с морской капустой и растительным маслом, рыба запеченная, отварной картофель, 50 мл кедрового молочка, компот. **На ночь** нежирный кефир. На весь день хлеб отрубной 150-200 г.

### 2 день

**1-й завтрак:** 50 мл кедрового молочка, мясо отварное, некрепкий чай.

**2-й завтрак:** салат из свежей капусты с яблоком.

**Обед:** щи вегетарианские, отварное мясо с картофелем, 50 мл кедрового молочка, яеле.

**Полдник:** 50 мл кедрового молочка, яблоко.

**Ужин:** рыба запеченная, плов фруктовый, компот. **На ночь** 50 мл молочка из кедровых орехов.

На весь день хлеб 200 г.

### 3 день

**1-й завтрак:** 50 мл кедрового молочка, омлет, фаршированный луком, запеченный, каша гречневая, некрепкий чай.

**2-й завтрак:** салат с морской капустой.

**Обед:** суп перловый с овощами, котлеты паровые с овощным гарниром, 50 мл кедрового молочка, яблоко.

**Полдник:** 100 мл молочка из кедровых орехов.

**Ужин:** рыба запеченная, чай с молоком (обезжиренным).

**На ночь** 50 мл молочка из кедровых орехов.

На весь день хлеб отрубной 150 г, хлеб ржаной 15 г.

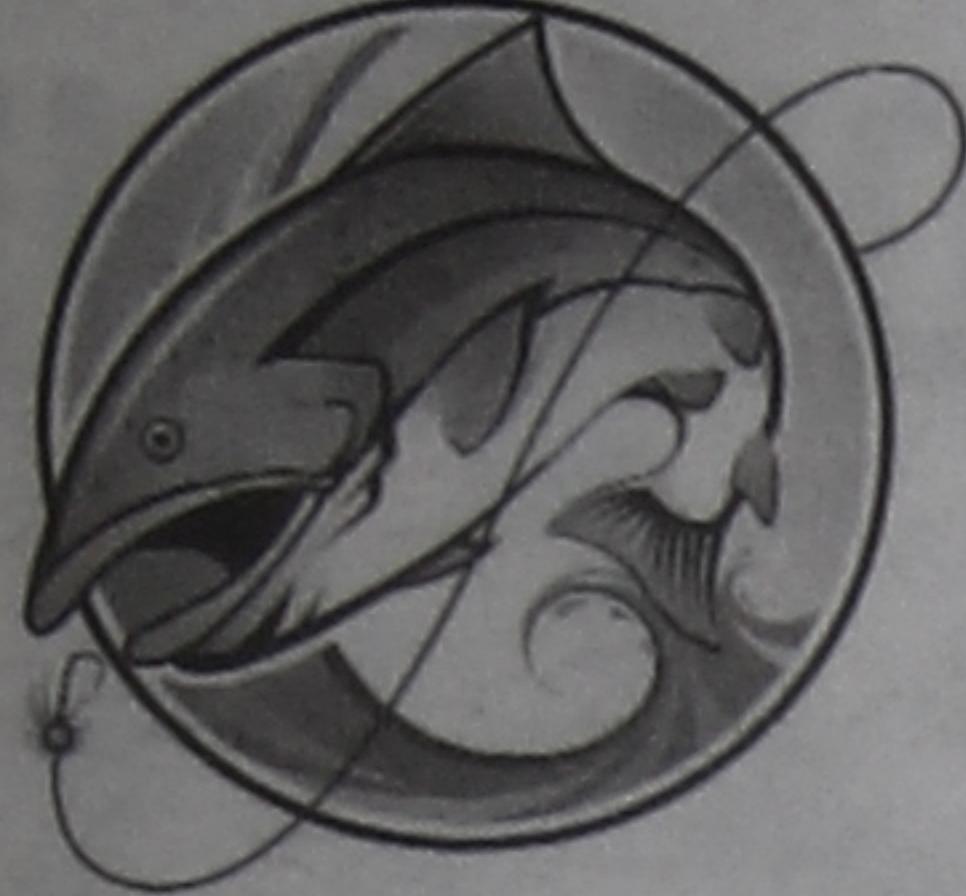
**И** в заключение следует сказать: ежедневно в течение месяца включайте в свой рацион питания молочко из кедровых орехов, затем делайте перерыв 10-15 дней и снова принимайте молочко в течение месяца по 50 мл за 1 прием. Такое питание позволит избежать развития атеросклероза, а у кого оно есть, то кедровое молочко (стерильное, вкусное, калорийное, лечебное) в комплексном лечении позволит улучшить эффективность лечения больного.

**Александр Николаевич ЛИТВИНЦЕВ, профессор гигиены питания, специально для читателей газеты «Время»**

## Обращаться

в ООО МПЦ Ангарска «Кедровое молочко» от производителя по адресу: 13 мкрн, дом 26.

Тел.: 56-38-33, 8902-511-8927.



# ЛОВИСЬ, РЫБКА!

Всемирный день рыболовства отмечается ежегодно с 1985 года. Праздник установлен решением Международной конференции по регулированию и развитию рыболовства, состоявшейся в июле 1984 г. в Риме. Рыбалка - одно из самых массовых увлечений человека. Кто хоть раз побывал на водоеме с удочкой, насладился чистотой, радостью общения с природой и поймал первую в своей жизни рыбу, тот этого не забудет никогда.

## ВСЕГДА СВЕЖАЯ РЫБА

Любителям рыбной ловли необходимо помнить, что свежая рыба - продукт скоропортящийся, она легко подвергается бактериальному загрязнению, особенно в жаркую погоду. Чем быстрее улов попадает в прохладное место, тем дольше его можно сохранить. Вот несколько проверенных рыбаками практических советов по сохранению рыбы.

Свежую рыбу заворачивают в чистую и сырую материю, перекладывают крапивой. Все это нужно постоянно держать сырьим (желательно в тени). Посуда для транспортировки свежей рыбы обязательно должна быть чистой и достаточно большой, чтобы рыба в ней лежала свободно. Полиэтиленовые мешки годятся для транспортировки рыбы только на короткое время. Очень хорошо хранить улов в походных сумках-холодильниках или термоконтейнерах, единственный их недостаток - небольшая вместимость.

Если рыба уже не подает признаков жизни, а путь предстоит долгий, лучше всего везти ее домой в потрошеном состоянии. Потрощенная рыба сохранится гораздо дольше, да и вкус ее будет намного лучше. Еще один способ сохранить свежую рыбу в сильную жару - обсушить ее в сухом, хорошо проветривающем, освещенном солнцем месте до тех пор, пока вся поверхность рыбы не станет совер-



шенно сухой. Также для сохранения улова рыбу можно засолить прямо на водоеме и доставить домой уже соленой.

Свежая, пойманная своими руками рыбка - что может быть приятнее для заядлого рыбака?! Ну а если у вас нет возможности поехать на рыбалку, а полакомиться свежей рыбкой очень хочется, приобретайте ее у проверенного производителя. Рыбный цех ИП Рузавиной предлагает своим постоянным и новым клиентам свежемороженую и копченую рыбу, различные пресервы. Приобретая продукцию ИП Рузавиной, вы можете быть уверены, что к вам на стол попадет только свежая и качественная рыба.

### Удачной рыбалки и приятного аппетита!

#### Рыбоперерабатывающий цех ИП Рузавиной

Адрес:  
улица Боровая, 2-2.  
Фирменный отдел в  
торговом доме «Север»  
на первом этаже.

Телефоны  
51-45-07, 51-47-10

без комиссии  
и без предварительной оплаты

просто

о новых шаблонах!  
• ведущие газеты • Интернет

ПРИЁМ ОБЪЯВЛЕНИЙ в газету

**Время**

с мобильного 7770 (БВК)  
для абонентов БВК эксклюзивный бесплатный

630-770

www.770770.ru

Знаете ли вы, что у старой пословицы «Рыбак рыбака видит издалека, а вблизи ненавидит». Раньше, может, и ненавидели, но сейчас под ненавистью подразумевается здоровое соперничество и соревновательный интерес: что это такое он придумал, почему такая удача?!

Как правило, что-то придумывается с помощью всевозможных приспособлений для рыбалки, этих игрушек для настоящих мужчин, увидеть которые во всем многообразии вы сможете в ангарском магазине, название которого говорит за себя - «Клевый».

Начинался магазин с отдела в ТД «Щелкунчик», появившегося около шести лет тому назад.

■ Валерий Назимов, директор магазинов «Клевый»: «Я сам страстный рыбак. Рыбачу на Байкале, на Ангаре. Щуки попадаются, а однажды даже царя-рыбу тайменя на 12 кг поймал. Вот и получается, что на любимой работе душой отдаю!»

О чем еще мечтает путешественник? Конечно, о достойном рюкзаке, который должен стать лучшим другом, а не злейшим врагом. И об уютном теплом спальном мешке, гарантирующем качественный отдых и полноценное восстановление сил. В

вителем бренда «Сабанеев» в Сибирском регионе, поэтому купить их вы сможете только в этом магазине.

Вся продукция магазина «Клевый» еще раз подтверждает мысль о том, что рыбалка - это настоящая философия, вхо-

## НЕ ЛОВИТСЯ У ТОГО, КТО НЕ ЛОВИТ!

Кстати, это был один из первых в городе рыболовных магазинов с таким широким ассортиментом! Год назад открылся еще один магазин в 10 микрорайоне: самый большой по площади (390 кв.м.) и по разнообразию товара.

У меня языки не поворачиваются назвать этот магазин просто рыболовным. Понятно, что рыбалка - дело святое, но **помимо всего необходимого для рыбака, в магазине есть много для туризма и активного отдыха**. Например, разнообразная посуда (котелки, миски, наборы стаканчиков), раскладная мебель (кресла, табуретки, стулья, кровати), барбекю, решетки-гриль и наборы шампуров, горелки и газ к горелкам, а также замечательные разноцветные пляжные зонтики и гамаки.

Представлен большой ассортимент термосов и изотермических контейнеров. Летом они просто необходимы! Советую обратить внимание на английские термосы, которые так называются - Thermos. Они способны выдержать термические удары большого диапазона!

Многое могут выдержать и добродотные палатки «Пингвин» (Чехия), «Кампус» (Польша), «Гринел» (Ирландия). Ведь ни для кого не секрет, что неудобная, продуваемая всеми ветрами палатка способна превратить отды в сплошной кошмар! А палатки, предлагаемые магазином «Клевый», не расплзутся по швам во время дождей и устоят в сильный ветер. Многообразие моделей, современный дизайн, высокое качество и доступные цены - все это поможет вам в выборе палатки мечты!

«Клевом» вы найдете рюкзаки и спальники фирм «Новотур» (Россия) и «Кампус» (Польша). Вам помогут подобрать индивидуальный рюкзак и спальник, так как видов и моделей в магазине представлено множество!

Я довольно часто употребляю в статье слово «множество». Но это вполне оправданно, так как магазин «Клевый» буквально изобилует товарами. К примеру, такого ассортимента надувных лодок от мирового лидера «Юкона» (Канада) вы больше нигде в городе не встретите! Лодки обладают впечатляющими характеристиками - впечатляющая грузоподъемность и вместительность, маневренность, компактность. **Да и гарантия на каждую лодку семь лет!**

Спиннинги в магазине «Клевый» также от мировых лидеров данного сегмента - «Дайва» и «Шимано» (Япония), «Максимус» (Корея). Такие спиннинги - настоящий инструмент рыбака: надежный, мощный, качественный.

Под стать им блесны «Блюфокс», окрашенные в разные цвета, что позволяет рыбачить в любой воде и в любое время суток, а также воблеры «Мегабасс» - лучшие современные пластиковые приманки. Отличным качеством обладают и знаменитые неоснащенные спиннинги и удочки «Сабанеев», магазин «Клевый» является официальным предста-

дителем в которую нужно подготовленным и полностью экипированным. Если у вас еще нет комбинезона или спасательного жилета, загляните в «Клевый»! Здесь же вы найдете и поляризационные очки, снимающие солнечные блики с воды и на 100% защищающие от ультрафиолета.

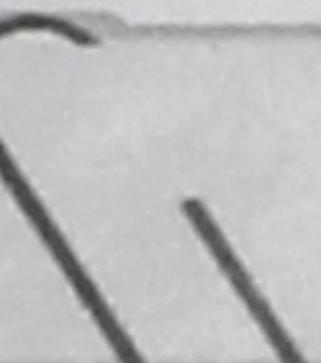
В общем, товары от «Клевого» существенно упростят вашу рыболовную и туристическую жизнь. Вам останется лишь реализовать свой азарт и получить удовольствие! Что, кстати, делают и сами сотрудники магазина во главе с директором Валерием Назимовым. Они не только профессионалы продаж, но и страстные любители активного отдыха. Один только Данил Сергеев, победитель иркутских клубных соревнований по нахлыстовой рыбалке, чего стоит! Такой опытный специалист и проконсультирует, и подскажет, и настрой соберет, и обо всех особенностях поведения щук и окуней поведает.

Мне же остается поведать о том, что в магазине «Клевый» вас всегда ждет доброе и профессиональное отношение, ждут накопительные скидки и доставка до дома больших грузов, а самое главное - ждет незабываемая атмосфера настоящего туристического праздника!

Мария ПАВЛОВА

МАГАЗИН  
**«КЛЕВЫЙ»**

- 10 мкрн, д. 46,  
тел. 55-47-44
- ТД «Щелкунчик», пав 31  
тел. 63-33-36



реклама 978

# Здоровье

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Доверьте свои мысли и переживания человеку, который вас услышит, поймет и поможет вместе осознать причины сложившейся жизненной ситуации. **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ.**  
Записаться на консультацию или задать вопрос вы можете, позвонив по телефонам 63-43-52, 8-9025-674-352 или написав по e-mail: SELF0605@mail.ru

2017 реклама

ТРЕНИНГИ ЛЕКЦИИ

## ЗДОРОВОЕ Питание

МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ВЕСА

ЭКСПРЕСС-КУРС  
**1500** РУБ.

АНГАРСК, КВАРТАЛ 94, дом 30, офис 25 ☎ 89025790030

895 реклама

## ДИЕТА

"Наши цены худеют  
вместе с нами"

г. Ангарск, 6 мкр. д. 1, т. 61-49-63  
г. Усолье-Сибирское ул. Ленина, 79. т. (39543) 5-88-22



# СЧАСТЬЕ - БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Быть здоровым – мечта каждого человека. Однако всевозможные болезни подстерегают нас на каждом шагу, они подтасчивают наши силы, заставляя тратить драгоценное время на их излечение и немалые средства на покупку различных лекарств. Но, к сожалению, зачастую таблетки, прописанные врачами, просто не помогают. Что делать в таких случаях? Неужели остается только опустить руки и смириться со своей болезнью?



**В**ыход есть! Не так давно в нашем городе появилась дистрибутерская компания **HAPPINESS** (первая в России!) - официальный представитель казахской компании, занимающейся продажей лечебной продукции из натурального растительного сырья – тибетских трав. Ассортимент **HAPPINESS** впечатляет!

Оздоровительно-профилактические пластыри на стопы выводят токсины из организма, избавляют от усталости в ногах. **Антиникотиновый пластырь "Stop smoking"** снижает тягу и устраниет зависимость от курения. **Косметический пластырь для похудения** убирает отеки, способствует снижению веса. **Ортопедический пластырь** помогает при артритах, артозах коленных суставов, радикулите, травматических болях. Урогенитальный пластырь – при болезнях мочеполовой системы. **Оздоровительные тампоны цин-гун** для женщин помогают справиться практически со всеми женскими болезнями, в том числе и с бесплодием. **Мазь от геморроя** позволяет легко и быстро справиться с деликатной проблемой. **Пластырь от мастопатии** способствует профилактике и лечению маститов и мас-

топатии. Капсулы для очищения кровеносных сосудов снижают давление, **мозговой комплекс** применяют для восстановления после инфарктов и инсультов, **кордицепс**, **«Источник жизни»**, **жидкость «1+1 эффект»** борются с различными опухолями, острой лейкемией, последствиями облучения. **Магнитный пояс, матрас, наколенники** справляются с заболеваниями опорно-двигательной системы и многими другими болезнями. **Многофункциональный озонатор** очищает воздух в помещении, воду и даже пищевые продукты.

Рассказывать о продукции **HAPPINESS** можно много и долго, но лучше всего попробовать самому и убедиться в её целебных свойствах. У этой продукции нет противопоказаний, её могут принимать и маленькие дети, и пожилые люди. Часто эффект заметен уже после первого применения, но для закрепления результата необходимо пройти целый курс лечения.

«Этот продукт не лекарство, он

лучше лекарства» – эту фразу можно прочитать на каждом продукте **HAPPINESS**. И это правда, в Ангарске уже есть хорошие результаты после применения этой продукции! Название компании – **HAPPINESS** – переводится как «счастье, радость». И действительно, какое это счастье быть здоровым!

Компания **HAPPINESS** – успешная сетевая дистрибутерская компания. Хотите зарабатывать деньги и при этом укреплять свое здоровье? Присоединяйтесь! В **HAPPINESS** рады всем желающим!

Приобрести лечебную продукцию компании

**HAPPINESS**

и получить консультацию можно по адресу:

18 мкрн, д. 1, оф. 14.

Тел.: 55-89-31,

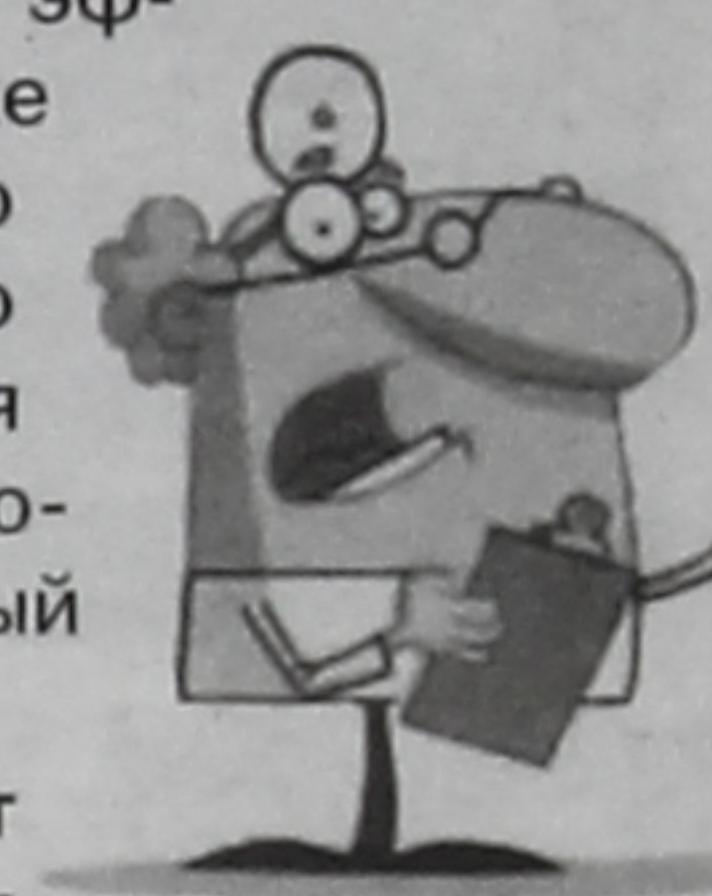
8-908-66-252-70 (Татьяна),

8-950-134-39-31 (Екатерина),

8-964-262-57-56 (Любовь)

[www.happiness-city.kz](http://www.happiness-city.kz)

реклама 2116



# ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ

Достигнув элегантного возраста, любая женщина начинает испытывать потребность больше заботиться о своем здоровье.  
На что нужно обращать внимание в первую очередь?

В период менопаузы особой поддержки требует сердце. Гормональные изменения приводят к тому, что сосуды сужаются, становятся хрупкими и подвержены спазмам. Для того чтобы поддержать сердце в этот период, необходимо заниматься физкультурой и употреблять в пищу сосудорасширяющие продукты: мед, курагу, рыбу, свежие овощи и фрукты. Важно регулярно проводить диагностику сердца и сосудов.

В число необходимых осмотров для тех, кто отметил полувековой юбилей, входят ежегодная маммография и посещение гинеколога для лечения урогенитальных расстройств.

## ОСНОВА ВСЕХ ОСНОВ

При любом неловком движении слышится хруст? Все чаще чувствуете боль в суставах? Списывать эти проблемы на возраст и терпеть недопустимо. Возрастные болезни суставов и позвоночника доставляют немало неудобств и требуют особого внимания. Ни в коем слу-

чае нельзя пускать дело на самотек! Воспалительные процессы разрушают суставы, что может привести к необратимым изменениям.



Местные обезболивающие мази (кремы, гели) обеспечивают лишь временное облегчение, уменьшая болевые проявления.

Поэтому, чтобы избежать серьезных проблем в будущем, для лечения суставов рекомендуются препараты, замедляющие прогрессирование артоза, укрепляющие хрящевую ткань суставов. Они носят название хондропротекторы,

среди них хорошо себя зарекомендовал **Терафлекс®**. Он не только уменьшает боль, но и способствует восстановлению хрящевой ткани

изношенных суставов, препятствует её дальнейшему разрушению. Важно помнить, что суставы, подвергавшиеся нагрузке и изнашивающиеся на протяжении многих лет, требуют курсового лечения хондропротекторами. Регулярное применение

**Терафлекс®** подарит вам долгие годы активной жизни.

**М**илые женщины, многие проблемы со здоровьем решаемы. Пусть очередное десятилетие добавляет вам лишь опыта и умения радоваться жизни. Недаром про женщин за 50 говорят: «Неуверенность юности прошла, годы напряженной работы позади, дети выросли. Собственно, теперь только начинается новое время - время досуга, женской мудрости, внимания к себе. Может быть, лучшее время!..»

Отпуск из аптек без рецепта



Аптека · Алекс



- 29 мкрн, дом 7а, тел. 56-50-25
- ул. Чайковского, 43, тел. 53-86-22
- ул. К.Маркса, 35, тел. 52-75-06
- 9 мкрн, павильон около д. 84, тел. 500-813
- 22 мкрн, павильон возле д. 5, тел. 65-34-39
- 6 мкрн, дом 15/15а, тел. 61-90-60
- 210 кв-л, дом 22, тел. 54-89-25
- 210 кв-л, поликлиника ЦМСЧ-28, тел. 54-01-27
- 22 мкрн, поликлиника БСМП, тел. 65-03-30

Приглашаем посетить  
новый филиал "Аптека-Алекс"  
по адресу: 30 мкрн, д. 1, тел. 61-07-70  
Всем покупателям скидка 7%

реклама 652

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# Здоровье



## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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 НА ЛЕЧЕНИЕ

**10%**

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

## «ПАН-ЦУЙ» - стопроцентная потенция!

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

Преодоление этой, не побоимся сказать, 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 предстательной 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 Чжурчженей, 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 продлеваящее 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 усилению и оздоровлению организма.



Действие «ПАН-ЦУЙ» обеспечивает растения-эндемики, в том числе легендарные женьшень, элеутерококк, иохимби, пальма серенона.

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!

685 реклама  
Приобретайте препарат  
в Ангарске

у эксклюзивного продавца -  
ООО «Фармгарант» по адресам:

13 млн, д. 12, тел. 67-09-41  
177 кв-л, д. 1, тел. 54-71-59  
ул. Ленина, 31А, тел. 52-65-70  
22 млн, д. 5, тел. 55-94-57  
92 кв-л, 11, тел. 61-13-11  
Справочная служба - 54-46-36

ПЕРВЫЙ МАГАЗИН «СКУПКА»  
это скупка и продажа бытовой  
и цифровой техники,  
компьютеры, игровые  
приставки, велосипеды,  
сотовые и т.д.  
Адрес: ул. Восточная, 35А  
(напротив столовой АУС).  
Тел. 68-03-68

2193 реклама

На б/о «Ангара»  
(48 км Байкальского тракта)

2190 реклама  
ТРЕБУЮТСЯ  
уборщик столовой,  
корничистка,  
кух. рабочий, официантка.  
Тел. 8-9027-694-209.

## РЕМОНТ ПОМЕЩЕНИЙ

Договор, гарантия, недорого  
Тел. 8901-65-756-00

## СРОЧНО В НОМЕР

УСЛУГИ  
➤ Ремонт квартир, недорого.  
Тел.: 54-65-80, 63-97-73. 2715  
➤ Ремонт любой сложности.  
Установка дверей, окон, ламинат,  
отделка балконов, всевозможные работы с гипсокартоном. Тел. 8902-567-3387. 3041

➤ Комплексный ремонт помещений. Недорого. Ремонт и строительство дач. Тел.: 8-983-410-82-70, 65-37-51. 3056  
➤ Ремонт квартир. Недорого. Тел.: 54-57-68, 8-952-615-04-95. 3117

➤ Косметический ремонт. Гарантия. Тел. 8904-12-17-692. 3164

➤ Ремонт квартир, недорого. Тел.: 8-904-113-20-55, 53-78-72. 3169

➤ Строим бани, дачи, гаражи. Отделка под ключ. Гарантия качества и приемлемые цены. Тел. 68-48-77. 3186

➤ Ванная комната под ключ. Тел. 8904-12-17-692. 3163

➤ Мягкая кровля. Тел. 64-93-59. 1762

➤ Мягкая кровля. Тел. 63-50-56. 1778

➤ Мягкая кровля, не первый год в этой сфере. Скидки. Тел. 8902-54-308-18. 3040

➤ Электросервис. Тел. 8950-114-72-38. 2932

➤ Ремонт ПК на дому, настройка, установка. Тел. 8924-54-625-89. 3199

➤ Ремонт ТВ. Вызов бесплатно. Гарантия. Тел. 68-66-76. 3071

➤ Ремонт стиральных машин, опыта. Тел.: 52-99-11, 8-902-174-2088. 2822

➤ Ремонт мебели. Тел. 639-383. 2851

➤ Перевозки 1,5 т. Тел. 8-904-141-86-71. 2467

➤ Грузоперевозки, 2-кабинник 2 т. Недорого. Тел. 8-9025-675-256. 2664

➤ Грузоперевозки до 2 тонн, на любое расстояние, грузчики, вывоз мусора. Скидки. Тел.: 8-902-561-47-99, 63-07-99, 8952-623-1749. 2948

➤ Кран-борт. Тел. 89025-79-04-41. 2696

➤ Термобудка КамАЗ 10 т, 29 кубов. Тел. 8-904-111-1533. 2801

➤ 4ВД грузоперевозки, город, межгород от 1,5 т, спецтехника, грузчики, переезды, эвакуатор, буксир (4ВД), мусор, ПГС, песок, навоз и т.д. Тел.: 8 (3955) 683-337, 8-9027-683-337. 2871

➤ Доставка гравий, песок, шлак, щебень, глина, земля, вывоз мусора. ЗИЛ-130-самосвал. Тел. 8-902-768-41-32. 2910

➤ ПГС, шлак, песок, 4 т. Тел. 68-18-70. 3024

## НЕДВИЖИМОСТЬ

### ПРОДАЖА

➤ Отличный дом в Тельме на берегу Ангары. Дорого. Тел. 8-950-093-6868. 2668

➤ Участок 15 сот. в п. Мегет с постройкой. Тел. 8-983-440-59-74. 3139

➤ Участок 15 соток в д. Ст. Ясачная на берегу Китоя. Тел.: 8908-66-62-222, 89834-03-58-87. 3188

➤ Капитальный гараж в а/к «Сигнал» (6x4, подвал, смотровая яма, отопление, свет, рядом охрана). Тел. 67-98-56. 3190

➤ Недостроенный гараж в а/к «Сибервис» 6x4. Тел. 8902-17-23-074. 3192

➤ Бизнес. Тел. 68-32-83. 3193

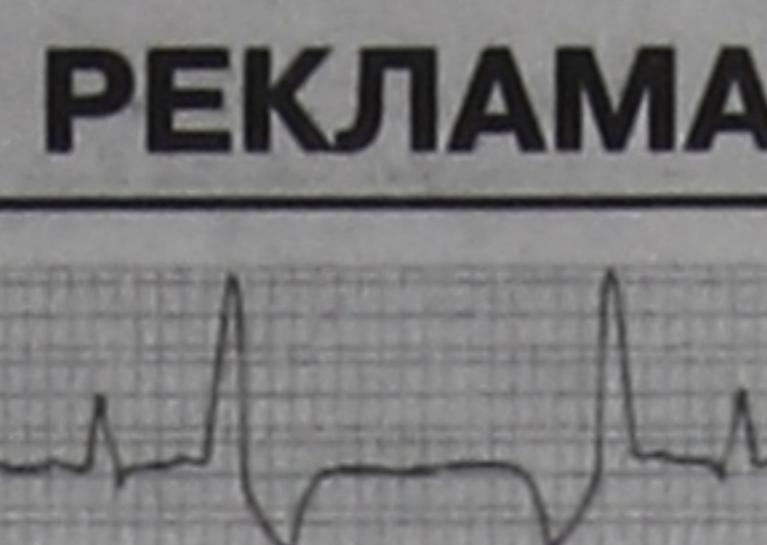
➤ Бутик в ТЦ. Тел. 683-283. 3194

### АРЕНДА

➤ Сдам гараж в а/к «Восток». Тел. 53-25-87. 3201

### СООБЩЕНИЕ

➤ Очевидцев ДТП, произошедшего 12 ноября 2009 года в 12 часов на пересечении ул. Воршилова и ул. Горького с участием четырех машин: двух «Ауди», «Мицубиси-Паджеро» и «Тойота Аристо», прошу позвонить по тел. 8902-7648-308. 3077



# Поздравляем!

ДМИТРИЕВУ Галину Ильиничну  
с днем рождения!

Любви, заботы и тепла.  
Не забывать, что жизнь прекрасна,  
Здоровья, счастья и добра!

С уважением семья Блумберг



Дорогую подруженьку

СЕРГЕЕВУ Тамару Николаевну с юбилеем!

Пусть жизнь состоит только  
из радостных мгновений!  
Пусть дарит жизнь удачу много лет,  
Всё, о чём давно мечтаешь ты!

Твоя подруга Рая



Уважаемую БУХАРОВУ Тамару Степановну  
со славным юбилеем - 80-летием!

Не грусти, что волосы  
седеют,  
Береги себя и  
не болей.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЬОНЫ ДЛЯ ДОСТАВКИ ГАЗЕТЫ «ВРЕМЯ»

**84 кв-л, 29 млн**

Приглашаем женщин  
от 35 до 70 лет,  
физически выносливых

дни и часы доставки: вторник, четверг, суббота с 8.00 до 14.00 ч.

Редакция газеты «Время» (ост. «Ангарские ворота»),  
тел. 522-955

2195 реклама

**L.i.p.e.**  
ОКНА

Исполнение  
нестандартных  
решений!

Кредит, рассрочка  
Профессиональный монтаж

АКЦИЯ!!!



ДО КОНЦА ИЮЛЯ  
от 7490

## Курс валют на 24 июня

Банки	Доллары		Евро	
	Покупка	Продажа	Покупка	Продажа
ВТБ24	27.80	28.50	39.60	40.30
ИТ Банк	27.80	28.30	39.70	40.40
Сбербанк	28.00	28.40	39.76	40.28

В течение дня курсы валют могут меняться

## РАБОТА

➤ В такси требуются ВОДИТЕЛИ, ДИСПЕТЧЕРЫ. Тел. 525-525. 2649

➤ Организации требуются СОТРУДНИКИ для работы в офисе, ЗАМЕСТИТЕЛЬ руководителю. Тел. 8924-606-15-32. 3048

➤ Руководителю срочно требуется ЗАМЕСТИТЕЛЬ (работа с персоналом), з/п 19540-25120 руб. Тел. 8924-54-605-87. 3069

