

Городская газета

# Время

Жизнь продолжается!

Издается в г. Ангарске с 24 ноября 1951 года

Суббота, 24 марта 2012 года, № 31 (12643)



# Готовим сырое!

Если хотим жить долго

У технического прогресса есть один серьезный недостаток - нас завалили продуктами питания сомнительного качества. Мы стали мнительными и, хмуря брови, изучаем в магазинах аннотации к товару. Боимся найти генетически модифицированные источники, химические добавки, красители... На самом деле изготовить промышленным способом абсолютно натуральные продукты невозможно. Если вы решительно собрались вести здоровый образ жизни, то извольте готовить пищу сами!

На днях в Иркутске прошел вегетарианский фестиваль «Весна FRESH», организованный всероссийской экологической организацией ЭКА в 10 регионах России. Мы с мужем Романом представили на фестивале авторский проект «Живое питание в Сибири», поделились рецептами блюд живой кухни.

Чтобы вы поняли, насколько полезна живая кухня, начну с рассказа иркутянина Евгения ЕРЕМИНА, нутрициолога, сыроеда с трехлетним стажем:

- Сыроедение - наиболее естественный вид питания человека. В первые же недели такого питания у меня исчезли на лице высыпания, от которых я безуспешно пытался избавиться до этого, ушел лишний вес. Тело стало пахнуть по-другому. Исамое главное - появилось больше энергии! В то время, когда я был уже 1,5 года на сыроедении, мой преподаватель из Москвы Елена ШАБАЗЯН, гематолог, протестировала мою кровь. Результаты теста были ошеломляющими! Елена сказала, что такая кровь, как у меня, бывает только в учебниках, в последние 8 лет она не видела подобного. Свободные эритроциты крупные, насыщенные, без посторонних включений, бактерий, грибов. У большинства людей картина прямо противоположная. Употребление алкоголя, переработанной пищи может привести к токсичному состоянию, которое мешает циркуляции крови через капилляры и в конце концов приводит к нехватке кислорода в артериальной крови или гипоксии.

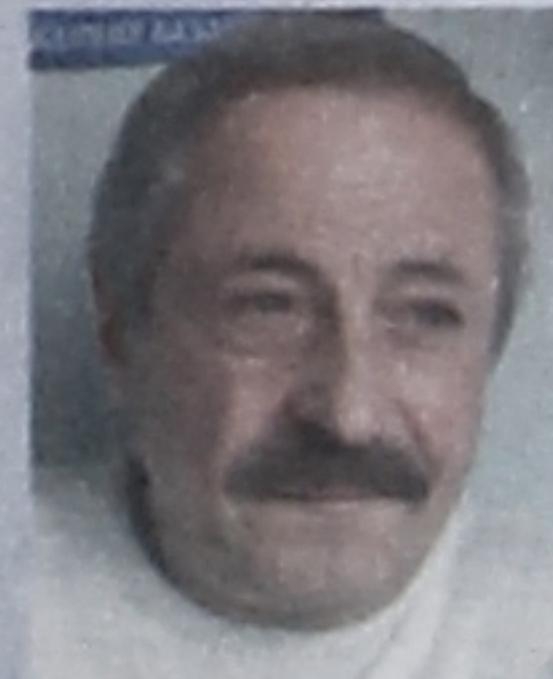
стр. 2



■ Анастасия ЛАДАЖСКАЯ с мужем Романом: «Пророщивайте и ешьте!»

## ВОПРОС ДНЯ: ВЫ САМИ ГОТОВИТЕ?

Елена КИРИЧЕНКО, начальник отдела по культуре администрации АМО:



- Конечно. Правда, времени на готовку очень мало. Обычно мы едим те блюда, которые можно быстро приготовить: котлеты с макаронами, жареную картошку, пельмени. А если выдается выходной, то обязательно что-нибудь вкусненькое, например, плов. По ресторанам не хожу, предпочитаю питаться домашней едой.

Валерий ДОМАШЕВСКИЙ, художественный руководитель народного прибайкальского ансамбля песни и танца «Русь»:



- Хорошо у меня получаются щи и солянка. Наверное, потому, что это мои любимые блюда. Еще запекаю курицу с овощами. В ресторанах ем только на юбилеях, днях рождения и других праздниках.

Геннадий СТАРЫГИН, директор СДЮСШОР «Ермак»:



- Я готовлю по выходным разные мясные блюда, такие, как жаркое или плов. Плова наваришь целый казан, потом еще дня два-три ешь. Люблю делать салаты из морепродуктов, например, с креветками. Часто покупаю уже готовые салаты или делаю заказ в каком-нибудь ресторане с доставкой на дом.

Юрий НЕУСТРОЕВ, учитель технологии гимназии №1:



- У нас в семье готовят тот, кто раньше приходит с работы. Обычно это я. Люблю готовить мясо по-французски, запекать в духовке куриные бедрышки с приправами. Если и покупаю полуфабрикаты, то только Ангарского мясокомбината. Например, свиной шницель у них очень вкусный.

Анна КАЗАКОВА, руководитель фитнес-центра «Лагуна»:



- Готовлю каждый день, но в основном ужины. Еду на заказ наша семья не любит. Если уж захотим роллов, то накрутим сами. Пиццу тоже научились делать сами. По выходным муж вариет вкусный борщ, а я могу накрошить какой-нибудь легкий салатик.

## • ТЕМА ДНЯ

# Готовим сырое!

(Начало на стр. 1)

**Б**ыть или не быть вегетарианцем – личный выбор каждого. Но фестиваль наглядно показал, что интерес к теме вегетарианства у людей есть, и он растет. Сейчас идет Великий пост, и практически каждый человек (за исключением тех, кому такой рацион питания противопоказан по состоянию здоровья, об этом в газете «Время» №27 от 15.03.2012) может попробовать перейти на вегетарианское питание.

Фестиваль проходил на небольшой территории экомагазина «И – МНЕ». Честно говоря, я не предполагала, что интерес к этой теме будет таким большим – выделенное для проведения фестиваля помещение оказалось даже маленьким! Ирина ЗАХАРОВА, представитель экологической организации «ЭКА – Иркутск», организатор фестиваля, сказала:

– Мы планировали с помощью фестиваля рассказать, как отказ от мяса или сокращение его потребления положительным образом влияет на организм человека, рассказать о

продукции местных фермеров и экоселений и местах, где можно приобрести качественную вегетарианскую еду.

Во время ярмарки полезных вкусностей ребята из центра ведической культуры (Иркутск) угостили всех желающих вегетарианскими сладостями. Павел СЕМЕНЫЧЕВ из родового поселения Ладага (Усольский район) ([www.ladaga.ru](http://www.ladaga.ru)) представил экотовары, такие, как не обработанные газом бананы, гранаты, финики, настоящее деревенское сливочное масло. Кроме продуктов на ярмарке можно было приобрести полезную литературу и диски на тему вегетарианства и сыроедения.

Иркутский интернет-магазин экотоваров «И – МНЕ» (ул. Степана Разина, 27) выставил на ярмарке книги на тему здорового образа жизни, среди которых были книги Г.Шаталовой, П. Себастьяновича и М. Гладких – известных российских авторов, пишущих на тему вегетарианства и сыроедения.

Дмитрий Наумов, тренер йоги школы «Искусство жизни», рассказал, как йога помогает

справиться со стрессами, и показал несколько простых упражнений.

– Все мы слышали такую фразу «Все болезни от нервов». И это действительно так. Йога способна помочь предотвратить практически любое заболевание, снять внутренние зажимы и блоки, которые есть у любого человека. Есть простые техники, помогающие расслабиться и гармонизировать свое внутреннее состояние.

Звучание. Позвучите на букве «м». М-м-м... Прислушайтесь к ощущениям. Одновременно с этим нужно закрывать и открывать пальцами ушные отверстия.

Дыхание. Дышите носом. Сконцентрируйте, направьте свое внимание на крылья носа. Больше ни о чем не думайте. Подышите так хотят в течение минуты.

Тех, кто хотел бы побольше узнать о том, что такое йога, школа «Искусство жизни» приглашает 23 марта в 19.00 на бесплатный тренинг «Йога. Медитация. Пранаяма» по адресу: Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 13, оф. 609 (здание «Европлазы»). Телефон для справок 60-20-12.

Послушав на фестивале разных людей, ведущих здоровый образ жизни и применяющих те или иные системы питания, можно сделать один вывод: одно питание не способно в корне изменить ситуацию со здоровьем. Важен системный подход! Это и физические упражнения, и закаливание, и голодание (посты), и позитивный настрой, положительные мысли.

**Анастасия ЛАДАЖСКАЯ (КАМЕНЕЦКАЯ)**

## Наши рецепты

### Пророщенная фасоль

100 граммов фасоли тщательно промыть, высипать в плоское сито или пластиковую тарелку, в которой проделаны небольшие дырочки, поставить в глубокую чашку, в которую налить воды так, чтобы она слегка покрывала зерна. Накрыть льняным полотенцем и поставить в теплое место без сквозняков. В течение дня 2-3 раза фасоль промывать, менять воду в салатнике и снова накрывать. Так в течение 3 дней. Когда появятся белые ростки, проростки готовы к употреблению.

### Салат «ЗИМНИЙ»

Квашеная капуста, 1 среднее яблоко (молдавское, кисло-сладкое), репчатый лук по вкусу, проростки фасоли (либо пшеницы, гречихи), ягоды клюквы (брюслики). Залить нерафинированным подсолнечным маслом. Украсить крупно нарезанной свежей петрушкой.

Задать свои вопросы и подписаться на бесплатную рассылку с рецептами вегетарианской кухни можно, прислав свою заявку на электронный ящик: [ya-svetlyachok@yandex.ru](mailto:ya-svetlyachok@yandex.ru). Группа «Вконтакте»: <http://vk.com/club31055996>

## • ЯРМАРКА

# Вузы бьются за студентов

В среду, 21 марта, в ДК «Современник» прошла ежегодная ярмарка образовательных услуг, организованная отделом по молодежной политике, спорту и культуре администрации города.



■ В течение нескольких часов, что длилась ярмарка, около двух тысяч школьников ознакомились со стенками учебных учреждений.

**В**Ангарске в этом году заканчивают общеобразовательные учреждения 1396 выпускников. Это без тех, кто покинет школу после 9-го класса. Из-за того, что в вузы уже третий год идет малочисленное поколение демографической ямы, вузы готовы биться за каждого абитуриента. Поэтому их реклама на ярмарке была особенно активна. На мониторах демонстрировались аудитории и оборудование, раздавались буклеты, студенты и преподаватели отвечали на все вопросы школьников.

Много молодежи собирается рядом с представителями Восточно-Сибирского института МВД Российской Федерации. Некоторые, услышав, что при поступлении нужно сдавать спортивные нормативы, разочарованно вздыхали и отходили. Дмитрий РОЖКОВ, подполковник полиции, заместитель начальника учебного отдела института, на вопрос, знает ли он, что у нас в городе есть профильные МВД-классы, от-

## • ПРИГЛАШЕНИЕ

## Ярмарка финансовых возможностей для малого и среднего бизнеса

Ты грамотно строишь свой бизнес?! Тебе нужна финансовая поддержка?! Ты любишь быть в центре событий?!

Приходи! 4 апреля в 10.00 в конференц-зале здания МОРУЦ Ярмарка финансовых возможностей для малого и среднего бизнеса пройдет с участием правительства Иркутской области; администрации Ангарского муниципального образования; администрации города Ангарска; Иркутского областного гарантийного фонда; фонда поддержки малого предпринимательства города Ангарска и др. На темы «Ус-

ловия предоставления субсидий из разных уровней бюджета»; «Условия предоставления займов»; «Условия предоставления поручительства».

Заявки на участие принимаются по телефону 8 (3955) 52-58-95.

Сектор поддержки и развития предпринимательства отдела стратегического планирования, экономического анализа и инвестиционной деятельности управления по экономике и финансам администрации Ангарского муниципального образования

Лена ДАВИДОВИЧ,  
фото автора

## ● ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Поздравляю с профессиональным праздником и выражая глубокую признательность нашим работникам культуры, многочисленным участникам художественной самодеятельности за неоценимый вклад в сохранение и преумножение духовного богатства, народных традиций!**

**Благодаря вашей творческой искре, вечно молодому задору и повседневному, кропотливому труду Ангарский район активно заявляет о себе как о культурном центре. Выступления наших творческих коллективов, народных талантов из глубинки Сибири вызывают восхищение у зрителей всего мира.**

**От души желаю всем работникам культуры творческих успехов, ярких идей, благодарных зрителей и громких аплодисментов!**

**Мэр Ангарского муниципального образования  
Владимир ЖУКОВ**

## ● КАДР ДНЯ



Фото Николая СТЕРНИНА

## ● ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

## Рябич возвращается

25 марта в Ангарск из Израиля возвращается Евгений РЯБИЧ, папа 5-летней Полины, у которой в прошлом году обнаружили опухоль ствола головного мозга. Приезжает один. Девочка с мамой продолжает лечение.

15 марта Полине провели последний курс лучевой терапии. Вот что ее папа на следующий день написал в дневнике:

- Утром у всех было отличное настроение, и Полинка решила нас приятно удивить. Дочень-

ка показала жестами, что хочет попробовать пройти ногами. При поддержке малыша смогла сделать несколько шагов. Весь персонал, который был в коридоре, хлопал Полине, радовался её успеху. В отделении лучевой терапии Полечке торжественно вручили «gra-

моту героя» за отличное поведение во время облучения. Однако есть и неприятные последствия облучения - упал уровень гемоглобина (делали переливание крови).

18 марта Полину Рябич выписали из больницы, где она вместе с родителями провела 48 дней. Дальнейшее лечение она будет проходить амбулаторно. В городе Бат-Ям Рябич сняли 1-комнатную квартиру на первом этаже.

Галина ЛЕМЗЯКОВА

## ● БДИ!

## Не заходите за черту

20 марта на железнодорожной станции Мегет прошла акция по предотвращению происшествий на железнодорожных станциях. В акции приняли участие ученики мегетской школы.

Дети в ярких жилетах ловили на вокзале нарушителей правил нахождения на ж/д и дарили им брошюры. Пассажиры, не боясь за собственные

жизни, пролазили под составами.

- Этот участок дороги считается самым травмоопасным на всей Восточно-Сибирской магистрали. Здесь резкий поворот

и спуск путей, поэтому не всегда пассажиры на платформе слышат приближающиеся составы, - предупреждает Светлана КУЛИЕВА, инспектор отдела по делам несовершеннолетних линейного отдела полиции г. Ангарска. - В январе здесь был насмерть сбит мужчина, года три назад под составом погибли отец и сын, а

потом студентка, которая слушала музыку в наушниках на краю платформы.

В прошлом году на территории Восточно-Сибирской железной дороги было травмировано 160 человек, 104 человека погибли, из них 8 детей.

Надежда ДОРОЩЕНКО

## ● ЗНАЙ НАШИХ!



■ Команда-победительница: Мантых АЛЕКСЕЕВ, Дарья РЫХТИКОВА, Любовь МАСЛОВСКАЯ, Вероника ПЯТАЕВА, Ирина МИКОВА, Ксения ЛЕОНОВА и Анастасия ГОРИЧ.

## Экономика на пять

Очередную победу привезли домой студенты Ангарской государственной технической академии. В среду, 21 марта, в Байкальском госуниверситете экономики и права (БГУЭП) прошла ежегодная региональная межвузовская олимпиада по экономике.

В олимпиаде приняли участие более 50 студентов из БГУЭП, ИрГУПС, ИГУ и ВСГАО. АГТА выставила команду из семи stu-

дентов 4 и 5 курсов кафедры экономики, маркетинга и психологии управления.

Нужно отметить, что наша академия уже вось-

мой раз принимает участие в этой олимпиаде, и последние четыре года команды неизменно занимали первые или вторые места. И в этот раз победа досталась нашим студентам. Они стали первыми. Первое место в личном зачете заняла Ксения ЛЕОНОВА, студентка 4 курса.

Лена ДАВИДОВИЧ,  
фото предоставлено  
АГТА

## ● ПРЕДЛОЖЕНИЕ



■ Рыжий кот принесет счастье в дом.



■ Щенки от собаки средних размеров. Будут отличными охранниками.

## Ищем человека

Этим животным срочно нужен хозяин!

У каждого своя судьба, своя трагедия. Они не виноваты, что оказались на улице. Всю свою любовь они готовы отдать человеку. Только бы нашелся такой человек!

Обращаться в общественную организацию ЗОО-38: Тел. 8-950-115-62-15, Марианна, помочь в пристройстве собак; тел.: 8-908-643-22-85, 8-950-05-25-111, Елена, помочь в пристройстве кошек.

● ГРАДУСНИК							
	т.возд.	Характер погоды	Давление мм	Ветер	Солнце	Луна	
Суббота, 24 марта	ночь	-7	729	юго-западный 2-5 м/сек.	восход 07.56, заход 20.23, долгота дня 12.27	восход 08.02, закат 22.33, растет	
	день	+1 +8					
Воскресенье, 25 марта	ночь	-3 -4	729	южный 3-5 м/сек.	восход 07.53, заход 20.24, долгота дня 12.31	восход 08.24, закат 23.39, растет	
	день	+3 +10					
Понедельник, 26 марта	ночь	0 -2	720	северо-западный 2-5 м/сек.	восход 07.51, заход 20.26, долгота дня 12.35	восход 08.50, закат 23.45, растет	
	день	0 +8					



# НАРОДНЫЙ ТЕЛЕФОН 50-89-69

Слушаем вас с 9 до 21.00 каждый день

## Сколько живет пенсия?

**?** - Отец-пенсионер умер, не успев получить декабрьскую пенсию. Имеют ли право родственники ее получить? Полагаются ли членам семьи какие-нибудь выплаты?

Сергей

**O**тветить на этот вопрос согласилась замначальника управления Пенсионного фонда в АМО М. Л. КОЗЛОВА:

- В случае, если гражданин умер, не получив пенсию, ее могут получить его родственники. Те, кто проживал с пенсионером совместно. Если же его родные жили (и были зарегистрированы) отдельно, то получить недополученную пенсию они могут на основании свидетельства о праве на наследство, выдаваемого, как правило, по истечении 6 месяцев со дня смерти пенсионера.

Кроме того, Пенсионный фонд РФ осуществляет выплату пособия на погребение умерших неработающих пенсионеров. Получить эти средства могут граждане, взяв-

шие на себя организацию похорон, - родственники (независимо от степени родства), а если таковые отсутствуют, то знакомые, соседи, бывшие коллеги и т.д. Для этого необходимо обратиться в территориальный орган Пенсионного фонда по месту жительства в течение 6 месяцев со дня смерти пенсионера, написать соответствующее заявление и представить следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- справку о смерти пенсионера;
- документ, подтверждающий, что на день смерти пенсионер не работал.

С 1 января 2012 года в г. Ангарске размер социального пособия на погребение составляет 5418,72 руб.

## Почему в военкомате очереди?

**?** - Мой сын пришел получать военный билет по случаю истечения призывающего возраста. Второй день сидит в очередях. Такое ощущение, что наступила тотальная мобилизация. Коридоры военкомата забиты желающими получить билет, справку, сняться или встать на учет. Что происходит?

Вера Ивановна ЗИНЧЕНКО

**?** - У моего сына не местная прописка. Сейчас при приеме на работу с него требуют справку о постановке на воинский учет. Могут ли его поставить на учет в Ангарске и какие документы для этого требуются?

Ольга СОЛОВЕЙ

**Э**то не мобилизация, это беззаботность людей, - поясняет нашей газете начальник Ангарского военного комиссариата Александр БОНДАРЧУК. - Время от времени люди как будто просыпаются и вспоминают, что военный билет – важный документ. Один товарищ пришел за ним в возрасте... 37 лет. Раньше, говорит, работал на себя, и билет не нужен был. То же самое происходит с постановкой и

снятием с учета. Тянут до последнего. А у меня все-го два человека оформлением такой документации занимаются.

Поставить на учет с не местной пропиской могут только временно. Для более подробной консультации следует обратиться в кабинет №23 по понедельникам, вторникам, средам и пятницам с 9 до 12 часов. С собой взять паспорт и приписное свидетельство.

Игорь КАРИН

# Что будет, если не отчитаться о доходах?



- Мой зять продал машину, которой владел менее трех лет, за 250 тысяч рублей и теперь не хочет подавать налоговую декларацию. Говорят, что если цена продажи автомобиля укладывается в эту сумму, то ничего ему не будет. А я слышала, что могут оштрафовать. Права я или зять?

**Н**аталья АЗЮК, начальник ИФНС России по г. Ангарску, объяснила:

- Права, конечно, есть. По закону граждане, получившие доходы от продажи имущества, которым они владели менее трех лет (это важный момент, обратите на него внимание!), обязаны представить в налоговый орган по месту прописки декларацию о полученных доходах. В этом году с учетом праздничных дней это надлежит сделать не позднее 2 мая.

В случае, если ваш



■ Сколько бы лет ни было вашему автомобилю, сколько бы денег вы за него ни получили, декларацию подать налоговикам все же придется.

Фото Николая СТЕРНИНА

зять не сделает это, ему грозит штраф не менее 1000 рублей.

Учитывая, что транспортное средство было продано за 250 тысяч (сумма, не облагаемая в данном конкретном случае налогом), платить налог за полученный доход зятю действительно не придется. Однако этот факт не снимает с него обязанности заполнить и

представить в налоговый орган декларацию. Иначе придется платить штраф.

**КСТАТИ:** вы можете задать любые интересующие вас вопросы по налогу на полученный в 2011 году доход и по декларации, которую следует представить налоговикам, по «Народному телефону» редакции. Начальник отдела ИФНС России по

г. Ангарску Ольга Петровна НОВАК обещает ответить на каждый и все хорошенько объяснить: когда, за что и сколько платим, а когда нет.

Узнайте сейчас, чтобы не платить штраф завтра.

Звоните по тел. 50-89-69.

## Пиши, что хочешь?



- На днях гуляла по магазинам. В одном из отделов «Олимпиады» заметила на манекене футбольку с перевернутой крупной надписью из бисера, обозначающей мужской половой орган. А на другой футбольке, извините, еще хлеще - целое предложение большущими буквами как бы в зеркальном отражении. Я спросила у продавца, что это такое. Та ответила: на лето привезли. Я в шоке. Футболок на плечиках висело много. Наверняка кто-то хоть одну купит. Что делать? В отдел по защите прав потребителей обращаться?

Елена



■ С правильной футболкой не придется отвечать на глупые вопросы.

Получив такой сигнал, мы сразу отправились в магазин «Олимпиада». Однако футболок с указанными надписями как ни старались, не нашли. Тем не менее эту возможную ситуацию мы попросили проинформировать старшего специалиста территориального отдела Роспотребнадзора Елену ЛОЙКО.

- О подобном я слышу впервые. К сожалению, в законе о защите прав потребителей и законодательных актах о торговле подобные случаи никак не прописаны. Они предусматривают, чтобы на товаре была определенная информация об обязательной сертификации, безопасности ка-

чества и т.д. Думаю, подобные вопросы относятся больше не к сфере правил торговли, а к вопросам морали и этики. Видимо, пришло время, когда в законодательство нужно вносить определенные ограничения.

Спрос рождает предложение. Предпринима-

тели всегда так или иначе просчитывают, как разойдется закупленная партия товара. Но что бы ни говорили про современную молодежь, хочется верить, что немногие рискнут надеть такие футболки. Дождемся ленты и сами увидим.

Виктория КОСТИНА

## ЗДОРОВЬЕ

## ● ЛИКБЕЗ

# Крепкий орешек

## Ангарчан учили, как распознать у себя остеопороз

Про пожилых людей иногда говорят, что они растут книзу. И поясняют – это старость. На самом деле уменьшение роста свидетельствует об остеопорозе – заболевании, при котором кости теряют свою плотность и прочность. Как с этим жить, всех желающих учили в ангарском филиале «Восточно-Сибирского научного центра экологии человека», где организовали школу по диагностике, лечению и профилактике остеопороза.

**O**стеопороз называют безмолвной эпидемией, или тихим убийцей, поскольку убыль костной массы происходит незаметно, без боли и не проявляется до тех пор, пока не случится перелом. Особенностью переломов при остеопорозе является то, что они случаются при небольшой травме и даже без нее. Могно заработать перелом, даже вставая с кровати!

После 45 лет минеральная плотность кости и у мужчин, и у женщин уменьшается на 1% в год. Это норма. Люди из группы риска по остеопорозу могут терять до 10% плотности кости в год и постепенно становятся более хрупкими. Один неверный шаг, и кости не выдерживают. Одно не-

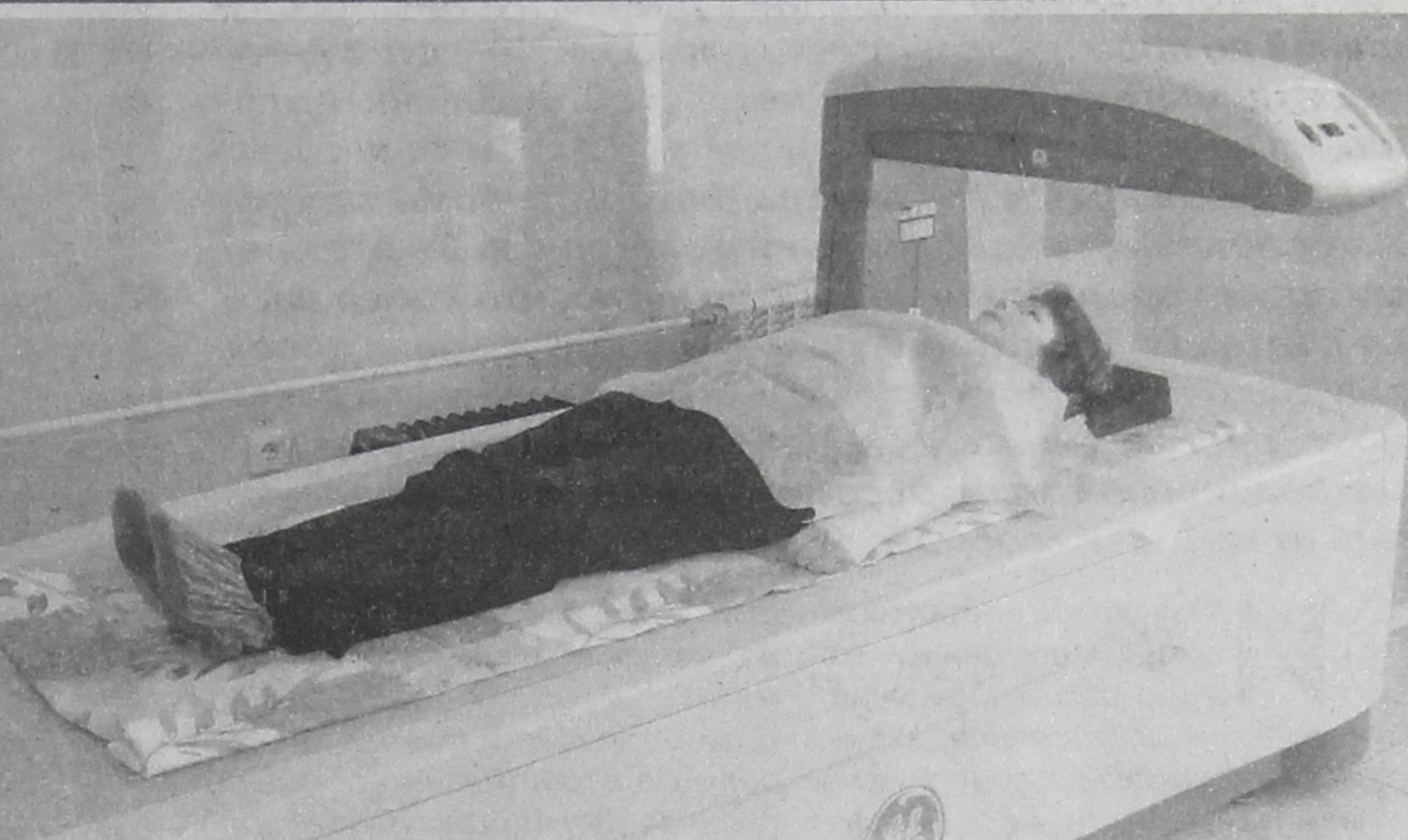
верное движение, и можно потерять возможность ходить.

- По количеству заболеваемости остеопороз занимает четвертое место после сердечно-сосудистых, онкологических болезней и сахарного диабета, - рассказала кандидат медицинских наук, врач высшей категории

соли, - подчеркнула Елена Александровна. - В качестве профилактики важно правильное питание, включающее в себя необходимое для организма количество кальция и витамина D. Необходимы прогулки на солнце и умеренные физические нагрузки. Кровать должна быть такой высоты, чтобы ноги касались пола, когда вы сидите на краю. Пространство в квартире стоит организовать таким образом, чтобы избежать возможных падений: освободить проходы от ненужных предметов, электрических проводов, в туалете и ванной комнате положить на пол нескользящие коврики с резиновой прокладкой. Чтобы оценить, подвержены ли вы риску падений, которые могут привести к переломам, встаньте таким

образом, чтобы стопа шла за стопой. Если удастся простоять в такой позе меньше 10 секунд, обратитесь к врачу для профилактики остеопороза.

На занятии прозвучало несколько правил, которые каждому человеку старше 65 лет стоит взять на вооружение: кальций без витамина D не усваивается, чем меньше жирность молока, тем больше в нем кальция. Для питья лучше всего использовать молоко жирности 2,5%. И самое главное – препараты кальция, даже те, которые по телевизору рекламируют любимые артисты, не стоит принимать самостоятельно, без консультации с врачом, так как у них имеются противопоказания.



Основным методом диагностики остеопороза является денситометрия – измерение минеральной плотности кости. Ее проводят в Иркутском диагностическом центре и ангарском филиале Восточно-Сибирского научного центра экологии человека (12а микрорайон).

## Женщины ломаются в четыре раза чаще мужчин.

Елена АБРАМАТЕЦ. – Женщины болеют в четыре раза чаще мужчин, потому что их кости тоньше. Многие узнают о болезни только после получения перелома, самым сложным из которых является перелом шейки бедра.

- Для костей очень вредны газированная вода, кофе больше трех чашек в день, повышенное потребление поваренной

солью, - подчеркнула Елена Александровна. - В качестве профилактики важно правильное питание, включающее в себя необходимое для организма количество кальция и витамина D. Необходимы прогулки на солнце и умеренные физические нагрузки. Кровать должна быть такой высоты, чтобы ноги касались пола, когда вы сидите на краю. Пространство в квартире стоит организовать таким образом, чтобы избежать возможных падений: освободить проходы от ненужных предметов, электрических проводов, в туалете и ванной комнате положить на пол нескользящие коврики с резиновой прокладкой. Чтобы оценить, подвержены ли вы риску падений, которые могут привести к переломам, встаньте таким

образом, чтобы стопа шла за стопой. Если удастся простоять в такой позе меньше 10 секунд, обратитесь к врачу для профилактики остеопороза.

На занятии прозвучало несколько правил, которые каждому человеку старше 65 лет стоит взять на вооружение: кальций без витамина D не усваивается, чем меньше жирность молока, тем больше в нем кальция. Для питья лучше всего использовать молоко жирности 2,5%. И самое главное – препараты кальция, даже те, которые по телевизору рекламируют любимые артисты, не стоит принимать самостоятельно, без консультации с врачом, так как у них имеются противопоказания.

Галина ЛЕМЗЯКОВА,  
фото автора

## СПРАВКА

## Содержание кальция в еде (мг кальция на 100 г продукта)

Кунжут – 1474  
Сыр голландский, сыр российский – 1000  
Халва – 824

Плавленый сыр – 760  
Семена подсолнечника – 367

Молоко сгущенное с сахаром – 304  
Шпроты в масле (консервы) – 300

Петрушка (зелень) – 245  
Молочный шоколад – 199

Абрикосы сушеные – 166  
Творог 5% жирности – 164

Пломбир – 159  
Фасоль – 150

Кефир нежирный – 126  
Йогурт – 124

Молоко пастеризованное – 120  
Сметана 20% жирности – 86

Изюм – 80  
Крупа гречневая – 70

Рыба свежая (сельдь атлантическая) – 60  
Яйцо – 55

Капуста белокочанная – 48  
Морковь – 46

Свекла – 37

Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1000–1500 мг. Для тех, кто не достиг этого возраста, – 1000 мг.

## Содержание витамина D

Цельное молоко (1 стакан) – 98

Масло сливочное (20г) – 10

Маргарин (20г) – 60

Лосось (приготовленный, 120 г) – 360

Сардины в масле (120 г) – 270

Масло печени трески (1 столовая ложка) – 1360

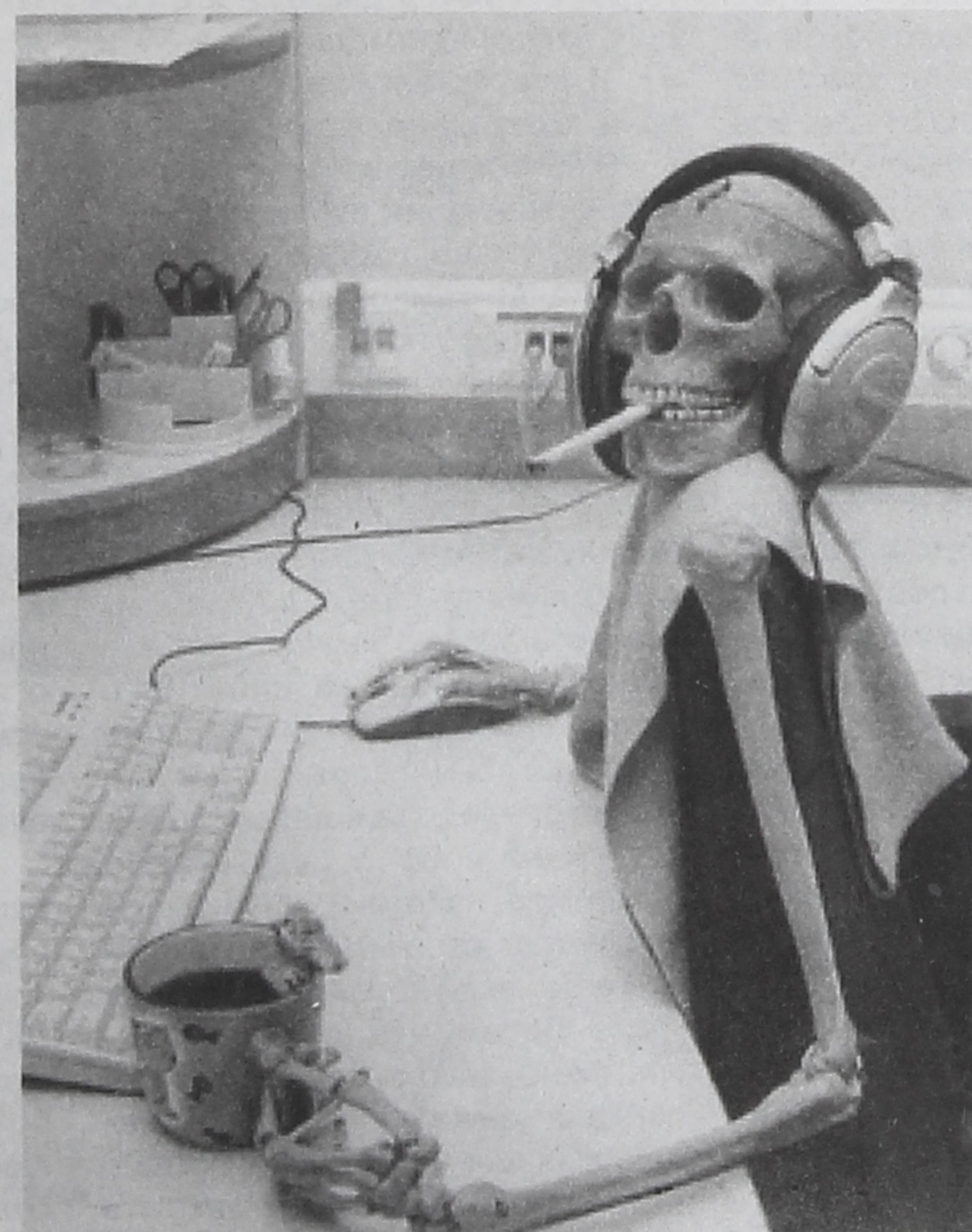
Тушёная говяжья печень (120 г) – 12-30

Яйцо (желток) – 25

Потребность в витамине D для лиц моложе 50 лет составляет 400 МЕ, для лиц 50 лет и старше – 800 МЕ в сутки.

## ПРОВЕРКА

## Сломается или расплывчатся?



- Вам больше 65 лет?
- Вы весите менее 57 кг?
- Вы неспортивный человек и чаще сидите на диване, чем бегаете по парку?
- Были ли у ваших родителей переломы шейки бедра после незначительной травмы?
- Были ли у вас переломы костей после незначительной травмы или падения с высоты роста?
- Уменьшился ли ваш рост более чем на 3 сантиметра?
- Принимаете ли вы глюкокортикоиды в таблетках более трех месяцев?
- Выкуриваете ли вы более 20 сигарет в день?
- Злоупотребляете ли вы алкоголем?

■ Такой жизни ни один скелет не выдержит!

- Страдаете ли вы частыми поносами?

### Для женщин:

- Наступила ли у вас менопауза раньше 45 лет?

- Прекращались ли у вас когда-либо менструации на срок больше года (за исключением беременности)?

### Для мужчин:

- Страдали ли вы импотенцией, снижением сексуального влечения или от других симптомов, связанных со снижением уровня тестостерона?

Если вы ответили да хотя бы на один из вопросов, у вас может быть повышен риск развития остеопороза. Идите к доктору!

## АПТЕКА «ЛАРИКС»

ИРКУТСКОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

- ✓ Ортопедические изделия (корсеты, обувь, бандажи)
- ✓ Бандажи
- ✓ Аппликаторы Ляпко
- ✓ Массажеры
- ✓ Лечебный трикотаж

Препарат акласта, применяемый 1 раз в год для лечения остеопороза. Аптека предлагает рассрочку платежа (при наличии паспорта).



Режим работы

Понедельник-пятница  
с 9.00 до 21.00

Суббота-воскресенье  
с 9.00 до 19.00

94 квартал, д. 18.  
Тел. 53-36-35.

Реклама 408

**27 марта пройдет собрание в рамках публичных слушаний по проекту планировки парка им. 10-летия Ангарска и прилегающей поймы реки Китой. Публичные слушания начались 25 января, и вот уже два месяца в департаменте архитектуры и градостроительства продолжают принимать предложения от ангарчан. За это время проект проработан настолько четко, что комар носа не подточит. Территория поймы и парка изучена проектовщиками вплоть до сантиметра, отработана законность размещения всех предполагаемых объектов в рекреационной зоне, рассмотрены десятки предложений от жителей города.**

**И**значально иркутяне предложили вниманию ангарчан свое видение парка, более современное, насыщенное объектами, спортивными зонами, гостевыми автостоянками. Но это было не совсем то, что нам нужно. Задача администрации города стояла в том, чтобы по максимуму сохранить природный ландшафт, сделать столь обширную зеленую территорию зоной отдыха для людей. Подкреплено это было и мнением людей, участвовавших в публичных слушаниях.

план Ангарска, правила землепользования и застройки, нормативы местного градостроительного проектирования, федеральные строительные нормы и правила. Нами было проработано множество документов прошлых лет. По первому звонку в департамент архитектуры и градостроительства Ангарска нам сразу же предоставлялась интересующая информация. С этой стороны работать было очень легко. А вот с непониманием со стороны населения мы столкну-

## ● АКТУАЛЬНО



# Кто еще против парка?

Вообще проект планировки территории парка, как сказал его разработчик - главный архитектор ОАО «Иркутскгипрорднин» Руслан Хотулов, - это редкость для нашего региона. В Москве такие проекты не вновь. А вот в Иркутской области подобного еще не было.

- Обычно парк идет в составе территорий, а здесь огромная целостная площадь, в которой расположены два небольших жилых квартальчика, - пояснил Руслан Анатольевич.

Проект готовился в течение полугода специалистами Иркутскгипрорднини. Команда из девяти разработчиков смогла показать на схеме то, о чем ангарчане и мечтать не могли. Оказывается, запущенную по своему состоянию пойму реки Китой можно превратить в

зону активного зимнего и летнего отдыха ангарчан, а парк сделать любимым местом отдыха взрослых и ребятишек. Например, в парке имени 10-летия Ангарска проектировщики считают реальным разместить аттракционы, восстановить летний кинотеатр и фольклорную сцену. По лестничным спускам, расположенным по периметру поймы, можно будет спуститься к пикниковой зоне и пляжу с одной стороны и попасть в физкультурно-спортивную зону с противоположной. Кроме того, в пойме, кроме уже существующих детского лагеря, конно-спортивного клуба и клуба служебного собаководства, будут располагаться зоопарк и озерно-болотный дендрологический парк, детские площадки и прогулочные зоны.

На вопрос, сложно ли было работать с таким необычным проектом, Руслан Анатольевич ответил неоднозначно:

- При разработке проекта мы опирались на основные градостроительные документы. В первую очередь, конечно, на ген-

план Ангарска, правила землепользования и застройки, нормативы местного градостроительного проектирования, федеральные строительные нормы и правила. Нами было проработано множество документов прошлых лет. По первому звонку в департамент архитектуры и градостроительства Ангарска нам сразу же предоставлялась интересующая информация. С этой стороны работать было очень легко. А вот с непониманием со стороны населения мы столкну-

лись впервые, люди в штыки восприняли то, что мы предлагаем. Хотя для того и проводятся публичные слушания, чтобы услышать мнение каждого человека. Ведь это только проект, в него можно вносить корректировки, что мы и сделали. Например, мы согласились с мнением людей, что в парке не место автопарковкам. Это не годится не только с точки зрения здравого смысла, но и по градостроительным нормам. В рекреационной зоне первого типа, к которой относится парк и прилегающая к нему пойма, размещение автостоянок и жилых домов невозможно. Не должно быть здесь и дорог. Конечно, мы предусмотрели хозяйствственные проезды. Но от этого никуда не деться, ведь должна же проехать на территорию все-

го пределами. Поэтому в техническом задании на выполнение проекта планировки с проектом межевания территории требований о размещении автостоянок и жилых домов не было и быть не могло. На самом деле нам достаточно тех машино-мест, которые уже существуют на территориях, прилегающих к парку. Это автостоянки по улице Горького, возле стадиона «Ангара» и городского суда, возле ДК «Энергетик». Предлагается разместить только одну автостоянку на 120 машин в пойме реки Китой со стороны моста.

Татьяна Павлова, председатель ангарской организации Союза архитекторов России, внесла много предложений в первоначальный вариант и, увидев его в новом свете, осталась удовлетворена.

Сейчас проект стал больше похож на правду, графика стала лучше, все понятно. Только одна стоянка внизу у моста, и это логично, она там должна

быть. Велосипедная дорожка, лыжно-роллерная трасса - отдых и на зиму, и на лето. Все то, что в зоне отдыха необходимо людям.

Изначально главой города было подписано два постановления – на проект планировки надпойменной террасы (парка имени 10-летия Ангарска) и поймы реки Китой. Департамент архитектуры и градостроительства, понимая всю значимость данной территории для ангарчан, заказал одну работу единым лотом. Главной задачей администрации города на тот момент было установить границы существующего парка им. 10-летия Ангарска, теперь мы уже говорим о расширении этих границ.

Почему именно иркутяне стали разработчиками проекта парка для Ангарска и во сколько он обошелся бюджету, пояснила

Людмила Сидоренко:

- В соответствии с действующим законодательством Иркутскгипрорднин выиграл конкурс на выполнение работ по разработке проекта планировки с проектом межевания данной территории. Работа оценена в 1 218 тыс. рублей. Во-первых, для работы такого формата это очень маленькие деньги. Во-вторых, за каждую работу нужно платить. А в-третьих, если мы сейчас не сделаем проект межевания территории парка как целостной зоны, потом миллиарды не помогут, если кто-то захочет разместить там коттеджи и тому подобное.

- Проектом мы предлагаем отменить красные линии на территории парка, которые предусматривали строительство улиц, - отметил Руслан Хотулов. - Это значит, что фактически на территории остаются два существующих жилых квартальчика - 39 и 41, а все остальное - парковая зона, которая не рубится ничем.

В настоящее время, не дождаясь окончания публичных слушаний, глава города Ангарска Леонид Михайлов дал задание департаменту по управлению муниципальным имуществом подготовить всю необходимую документацию для расширения границ парка, формирования дополнительного участка парка и объединения трех земельных участков в один. Чем быстрее это будет сделано, тем спокойнее будет ангарчанам за будущее парка. Как бы ни сложилась судьба нашего города в дальнейшем, кто бы ни встал у руля власти, отхватить лакомый кусочек от парка под строительство жилья или еще какой хотелки не сможет никто. Потому что все будет подкреплено законом. Территория парка останется в городе как неделимая, и тему строительства в этой зоне можно будет закрыть навсегда!

Проектом запланировано размещение на территории пунктов проката спортивного инвен-

таря, помещений для обогрева, пункта общественного порядка, туалетов. Все это будет располагаться в тех административных зданиях, которые существуют или будут восстановлены. Дополнительных сооружений воздвигать никто не планирует.

- Хотелось бы по максимуму сохранить то, что дано природой, - заметил заместитель главы города Юрий Дудаков. - Строить грандиозные планы на то, что будет через 20 лет, не имеет смысла. Мы должны делать прогнозы на ближайшую перспективу. Я, например, был против размещения подтрибунного пространства в том месте, куда выходит городская ливневка. Ведь пока не решится очень важный и затратный вопрос с ливневыми стоками, здесь все равно ничего не построим. А трибуны можно разместить в пойме возле физкультурно-спортивной зоны, и подсыпку для этого делать необязательно, если поставить временные террасовые сооружения.

Департамент архитектуры администрации города собирает все предложения по благоустройству парка имени 10-летия Ангарска в рамках публичных слушаний. 10 апреля будут подведены итоги, все предложения направлены в департамент жилищно-коммунального хозяйства. В августе формируется бюджет на следующий год, в него планируется включить затраты на ограждение, освещение и благоустройство парка имени 10-летия Ангарска. Работы начнутся уже в следующем году.

Собрание жителей города в рамках публичных слушаний по проекту парка и поймы реки Китой состоится 27 марта в 18.00 в ДК нефтехимиков. Прийти сюда может каждый желающий. Разработчики проекта и специалисты администрации города готовы к конструктивному диалогу, ведь только так можно услышать, что власть – за парк. А кто против?

**Собрание жителей города в рамках публичных слушаний по проекту парка и поймы реки Китой состоится 27 марта в 18.00 в ДК нефтехимиков. Прийти сюда может каждый желающий.**

общего отдыха машина скорой помощи, пожарная машина, да и мусор нужно вывозить. Тем более такие проезды мы обязаны отобразить, соблюдая СНиП.

Сложность, по словам Руслана Хотуleva, заключается и в наборе стандартных формулировок, которые применяются при разработке всех без исключения проектов, а человек несведущий в вопросах градостроительства может трактовать их по-своему. Поэтому в последнем варианте архитекторам пришлось потрудиться над схемами, чтобы каждый ангарчанин смог понять что и где планируется сделать.

- По парку нужно ходить пешком. Что это за зона отдыха, по которой ездят на машинах, - сказала Людмила Сидоренко, главный архитектор города. - Все автостоянки, в том числе для посетителей парка, должны быть за-

**Наталья ЧЕБАКОВА,  
фото Николая СТЕРНИНА**

● ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

# ЖИВИ И ПОМНИ

У самого обычного человека может сложиться необычная судьба

**Ей пел Бедрос КИРКОРОВ. Она жила в одном доме с Василием СТАЛИНЫМ. В своем архиве она хранит автограф с пожеланием добра от Льва ЯШИНА. За долгие годы жизни судьба щедро отмерила Ляле Салаховне ХЛЫНОВСКОЙ памятных встреч и впечатлений.**

## СТАЛИН В ОКНЕ

Ляля родилась в Чистополье летом 1941 года. Она не могла помнить отца, который принес дочь из роддома, положил в кроватку и, закинув вещмешок за плечи, вышел за порог. Война. По-настоящему дочь с отцом познакомились лишь спустя пять лет, когда он вернулся после Победы.

В 1961 году Ляля закончила педучилище и получила направление в Казань. В детсаде на улице Советской ее осторожно предупредили: лишнего не болтай, зря вопросов не задавай. Нет, Ляля, конечно, знала, что садик принадлежит военному авиаузлу. Но у нее, воспитателя, всех секретов-то сколько кукол да горшков в наличии. Да и не сталинские же в конце концов времена!

Детсад располагался на первом этаже жилого дома. На прогулки детей выводили с черного хода, а парадным пользовались только жильцы. Ляля стала замечать, что, когда ее группа ковыряется в песочницах, на окне верхнего этажа откладывается портьера и мелькает мужское лицо. Кто-то явно с интересом наблюдал за детишками. Не столько обеспокоенная (кто в те годы о педофилах слышал?!), а больше удивленная, стала по-тихоньку вести расспросы: что там за старичок в окошко выглядывает?

После ответа больше вопросов она не задавала. Все встало на свои места. После смерти отца Василия Сталина, боевого генерала, сначала бросили в тюрьму, а потом сослали в бессрочную ссылку в Казань. Великой тайны от населения власти не делали (у Ляли полгруппы в том доме с родителями проживало), но и в газетах про «железную маску» с улицы Советской слова не найдешь.

Ляля искала взглядом ставший уже знакомым лик в окне. И помалкивала. Даже отцу (мамы уже не было в живых) ничего не говорила. Сострадание к заточенному человеку копилось. Пружина сорвалась в то утро, когда по садику пронеслось: «Василий (фамилию произносить нельзя) умер!» Неизвестно, кто первый прнес новость, но среагировала первой Ляля.

Нарвав цветов, она впервые вошла в дом с парадной стороны. В подъезде, у квартиры, стояло много женщин с цветами. Мужчины в длинных плащах, из-под которых выглядывали военные брюки с синей полосой. Это были летчики, которые не один год проявляли крыло к крылу с генералом Сталиным, а теперь были вынуждены прощаться втихаря.

И сам Василий в полной форме. Впервые она увидела его так близко. Спокойное, вспоминает, было лицо. Отмучился человек. Сразу после быстрых похорон улицу Советскую переименовали в улицу Гагарина.

## КИРКОРОВ-СТАРШИЙ ПЕЛ НА АВТОБАЗЕ

1990 год, город Ангарск, строительная автобаза УАТ. Ляля Салаховна - в первом ряду актового зала автобазы. Зал забит. Пoет Бедрос КИРКОРОВ! Мало кто



■ Казань, 1962 год. Воспитательница Ляля стоит слева.

шапку по кругу, приживом еще советском детском фонде имени Ленина создали благотворительный фонд в помощь Яшину. Отпечатали билеты ценой в один рубль.

С ними на гастроли по стране поехали все, кто мог петь и за Яшина был готов последнюю рубашку отдать. Так Киркоров-старший оказался в зале автобазы, где напротив него сидела диспетчер Ляля Хлыновская. Она плохо помнила репертуар, зато помнит, как запаниковала, когда Бедрос позвал ее на сцену.

Опытный эстрадник действовал по традиционной схеме гастролей: вызвать на сцену человека из народа. Познакомиться, похвалить сибиряков (уральцев, чувашей, якутов) и посвятить

так радуется? Ну Ляля. Так она уж сколько лет Ляля. Народ не ведал, что у Киркорова есть в репертуаре песня с таким названием. Песня была. Не было Ляли, для которой ее можно спеть. В 1990 году поиски увенчались успехом в Восточной Сибири.

После концерта он нашел героянью песни и подарил ей билет фонда, где красной ручкой было начертано «Всем добра!» и подпись. Столько времени прошло, а билет тот Ляле Салаховне дороже любого документа.

## ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ 50 ЛЕТ СПУСТЯ

Год 2012-й. Ляля Салаховна отметила 70-летний юбилей. Полжизни прожито в Ангарске.

Она вдова. Выросли двое детей, растут внучки. Вот вроде и закончились для нее потрясения.

Но никто не может предугадать своей судьбы. Размеренную жизнь переполошил телефонный звонок. С Дальнего Востока звонила сестра: «Боря тебя ищет!» Сес-

тренка здорово рисковала. Хорошо, что сердце у Ляли крепкое.

Ровно пятьдесят лет назад в забайкальской деревне встретились двое. Выпускница педучилища Ляля и ленинградский студент Боря.

Она приехала в отпуск к родне. Он на каникулы к себе домой. Познакомились на озере на деревенском пикнике. Пожали друг другу руки и... пропали для общества. Клуб, кино, танцы, гонки на мотоцикле. Вроде и вместе со всеми (деревня все-таки), а сами будто в параллельный мир уехали.

Месяц растаял, как сахарная вата во рту. У Ляли закончился отпуск. На прощанье слез не лили. В верности не клялись. Фотографиями не обменялись, но адреса записали. Ляля уезжала в смешанных чувствах.

Умом она понимала, что будут еще у нее встречи. Будет выбор. Вот куда бы только сердце спрятать?

Они стали переписываться. Борис даже подумывал перевестись в Казань. Но... жизнь развернула. Не судьба.

Судьба проснулась спустя полвека. Первая

любовь оказалась миной замедленного действия. Борис, тоже овдовевший, никак не мог забыть тот озерный пикник и те прогулки на мотоцикле. Он перевернул всю свою деревенскую родню, и след вывел на Ангарск.

Они не знают, как сейчас выглядят, но их это не беспокоит. Вмиг помолодевшие, они часами ведут телефонные переговоры. Из-за разницы часовых поясов Ляля Салаховна уже день с ночью путает. То, что им необходимо встретиться, даже как-то не обсуждалось. Уже куплен билет. Уже выбран омуль, который Ляля увезет Борису (бывших сибиряков не бывает). Есть и другие планы, которые мы до поры оставим за кадром.

А если вы спросите у Ляли Салаховны, зачем ей сейчас все это, она скорее всего промолчит. Но нам сказала так:

- Говорят, в сорок лет жизнь только начинается. Теперь я знаю, что она может начаться и в семьдесят. Женщины меня поймут.

Игорь КАРИН,  
фото из семейного  
архива

■ В детсаде на улице Советской ее осторожно предупредили: лишнего не болтай, зря вопросов не задавай.

знал о его вокальных данных, ажиотаж вызывает фамилия его сына.

Но не это главное в нашей истории. У кумира миллионов легендарного вратаря Льва ЯШИНА ампутировали ноги. Срочно нужны деньги на следующую операцию. Но от державы, которой Яшин принес мировую славу, остался лишь мираж. Для кумиров прошлого касса закрыта! Друзья пустили

гостеприимным хозяевам песню. Долго тянуть с выбором претендента нельзя. А в первом ряду сидит Ляля в окружении плотного ряда мужчин. Это ведь автобаза, а не швейная фабрика. Здесь женщины наперечет. Ляля вышла на ватных ногах. Певец о чём-то спрашивал. Как зовут? Вся автобаза не могла понять, что после ответа с певцом случилось. Чему



А с какими интересными и известными людьми встречались вы?  
Звоните нам по телефонам 52-26-58, 52-37-90.

## • ВЕЛОСПОРТ



■ Команда ангарских велосипедистов из ДЮСШОР «Сибиряк». Слева на фото - старший тренер ДЮСШОР «Сибиряк» Виктор ГРИГОРЬЕВ.

## «Ласточки» поехали

**В прошедшие выходные на Московском тракте, на новой обездной дороге, прошли областные соревнования и открытое первенство города Ангарска по велосипедному спорту. Соревнования были названы «Весенние ласточки», поскольку они открывают велосипедный сезон. Сотрудники ГИБДД оцепили необходимый участок дороги и обеспечили безопасность велосипедистов.**

Как рассказал нашей газете Виктор ГРИГОРЬЕВ, старший тренер ДЮСШОР «Сибиряк» и главный судья соревнований, в гонках приняли участие 70 человек из Ангарска, Иркутска, Шелехова и Усолья. Самым младшим велосипедным «ласточкам» Саше СЕРЕДКИНОЙ, Ксении ВИКТОРОВОЙ и Лизе ЛУКЕРИНОЙ - 11 лет, а самому старшему участнику соревнований Владимиру МУРАТОВУ - 69 лет.

Сначала была индивидуальная гонка на 15 километров. - Здесь каждый сам за себя. Была острая борьба, отрывов по дистанции не было, финиш общий, доли секунды решали все, - говорит Виктор Ефимович.

Ангарчане оказались быстрее всех почти во всех возрастных группах. Марина АЛАФЬЕВА стала абсолютной чемпионкой в группе девочек 1998 г.р. Настя КОНСТАНТИНОВА первая в группе девочек

1999 г.р. Ирина ГВОЗДЕВА - в группе девушек 1997 г.р. и старше. Рома МЕТЕЛКИН - в группе юниоров 1996-97 г.р. А Илья КОВАЛЕВ обогнал всех в группе «Мужчины 1995 г.р. и старше».

В групповой гонке ангарские спортсмены тоже были в числе победителей. Порадовал тренеров 14-летний Владимир ВЕТРОВ, который в индивидуальной гонке приехал только четвертым. Зато в групповой стал вторым.

Возглавили велосипедисты из Ангарска и общекомандный зачет. За успехи на трассе ребята благодарят тренеров Виктора Григорьева и Ирину Гвоздеву.

**Мария СУХАНОВА,  
фото предоставлено  
В.ГРИГОРЬЕВЫМ**

## • БОРЬБА

## За «Победу»!

**Спортсмены из детско-юношеской спортивной школы по борьбе «Победа» в течение месяца приняли участие в нескольких турнирах. Так, Александр ПЕТРЯКОВ занял первое место в соревнованиях по греко-римской борьбе, посвященных памяти заслуженного тренера России А.А.СОЛОПОВА, проходивших в Красноярске.**

Также воспитанники школы участвовали в открытом первенстве города Шелехова по дзюдо среди младших юношей 2001 - 2002 г.р. И заняли весь пьедестал. Первые - Илья ИЛЬИН, Глеб САМОЙЛОВ, вторыми стали Никита ПОСТОВАЛОВ, Данил БАТУХТИН, третьи

- Сергей ЖУРАВЛЕВ, Илья СИГУТА.

А юноши 1995-1996 г.р., 1998 и 1999 г.р. боролись на открытом первенстве города Иркутска по греко-римской борьбе, посвященном памяти заслуженного тренера СССР, мастера спорта СССР Е.И.ПОТАПОВА. Здесь первое место за-

няли Александр ПЕРФИЛЬЕВ и Азши ИСЛОМОВ. Вторым расположился Геннадий ОДИНАЕВ.

В прошлые выходные в Ангарске прошло открытое первенство СДЮСШОР «Ермак» по дзюдо среди юношей 1996-1998 г.р., 1999-2001 г.р. Победители турнира Руслан КУРБАНОВ и Денис КУЗЬМИН. За ними расположились Рамазан КУРБАНОВ, Илья ИЛЬИН, Кирилл КОЛОТЫГИН, Александр ЮРКОВ, Юрий ЛЯХОВ, Роман АНДРЕЕВ.

**Даша СУББОТИНА**

## • УШУ-САНЬДА

## Не для слабаков

**120 юных спортсменов из 8 муниципалитетов Иркутской области приняли участие в открытом первенстве по ушу-саньда на кубок мэра Ангарского района. Два дня соревнований проходили в зале борьбы ангарской спортивной школы «Победа». По традиции сильные сборные коллективы бойцов приехали в наш город из Иркутска, Усть-Илимска и Саянска. Однако самая многочисленная команда представляла Ангарск.**

Жёсткие поединки ушуистов предвосхитили показательные выступления поклонников другого направления этого вида восточных единоборств - ушу-саньшоу. Однако больший интерес вызвали контактные бои, где каждому спортсмену предстояло раскрыть свою силу и талант в полном объёме. Надо отме-

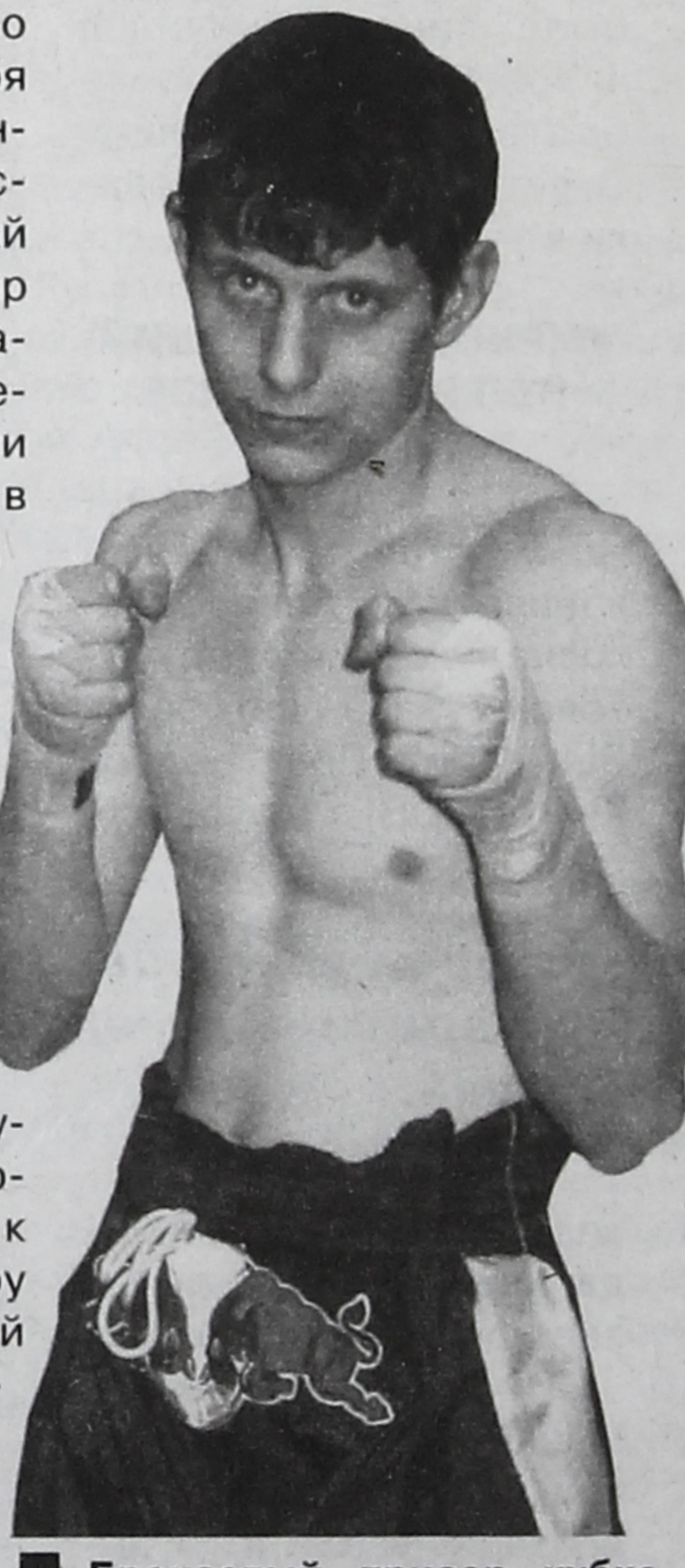
тить, что этот вид боевых искусств достаточно опасен и коварен. При выполнении упражнений и ударов участник схватки может получить серьёзные травмы. Именно поэтому каждый участник поединков был защищён боксёрским шлемом, защитным бандажом и протектором на грудь и пах, накладками на голени и предохраняющей капой.

## • ТАЙСКИЙ БОКС

## Золотое колено и бронзовый локоть

**Второй по значимости в нашей стране турнир - кубок России - завершился 11 марта в Кстове (Нижегородская область). Жесткая конкуренция в каждой весовой категории давала возможность проявить лучшие боевые качества каждому претенденту на медали. Ведь по результатам турнира победители отбираются на чемпионат Европы, который состоится в середине апреля в Анталье (Турция).**

Превосходно проявили себя тайбоксеры ангарского клуба «Пересвет» (тренеры Николай СЕРГЕЕВ и Владимир САВРУК). 29-летний работник Ангарской нефтехимической компании Александр ДЕДЕВ сумел в очередной раз доказать, что его неувядаемое трудолюбие и смелость - те самые ангелы-хранители против самого грозного соперника. В весовой категории до 67 кг в предварительном бою против настырного бойца из Краснодарского края Дедев в стиле «не отступать и не сдаваться» вырвал победу. Уже на пути к полуфиналу Александру противостоял известный мастер из Нижнего Новгорода Василий ГОРАЛЬ. Проигравая по ходу поединка, ангарчанин в третьем раунде нашел брешь в железобетонной защите нижегородца и послал туда отработанный на тренировках боковой удар локтем. След на лице соперника остался выражительный -



■ Бронзовый призер кубка России Александр ДЕДЕВ.

сильное рассечение, что послужило остановке боя и присуждению победы Дедеву.

В полуфинале Александру предстоял поеди-

несмотря на юный возраст бойцов, схватки носили острый характер.

Итоговые протоколы двух дней соревнований подтвердили, что самые сильные школы восточных единоборств работают в Ангарске и Иркутске. Один из организаторов боёв, известный ангарский мастер ушу-саньда Денис ДМИТРИЕВ, сообщил журналистам, что по итогам прошедшего кубка будет составлена сборная Иркутской области, которая и поедет на всероссийские поединки. Встречи лучших бойцов-ушуистов России состоятся в Екатеринбурге летом этого года.

**Евгений КОНСТАНТИНОВ**

нок против неоднократного чемпиона России, мастера спорта международного класса из Кемеровской области Алексея УЛЬЯНОВА. Конечно, наш боец не спасовал перед титулами, но и его физических сил не хватило для противостояния звездному спортсмену. Увы, Дедев проиграл, но завоевал бронзовую медаль турнира.

Кроме Александра в копилку сборной команды Иркутской области еще одну бронзовую медаль принесла в весовой категории до 48 кг Ангелина КИЯЩЕНКО.

Вот кто удивил, так это дебютантка кубка России 20-летняя студентка Оксана КИЖНЕРОВА. Попав на турнир после побед на чемпионате области в весе до 51 кг, Оксана сумела преодолеть психологическую дрожь и выступила замечательно. Может, со страха, но в первом бою во втором раунде нокаутировала спортсменку из Петрозаводска. А в финале, уже успокоившись и поверив в себя, нанесла сопернице из Пензы сокрушительный удар коленом в корпус, после чего та не смогла продолжать бой. С первого захода талантливая Оксана завоевала главный трофей России и путевку на золотые пески турецкой здравницы.

**Никита ЗОТОВ,**  
**фото автора**

# ? Полезные советы

## НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

- Всю жизнь стра-  
даю от аллергии на  
пыль, поэтому про-  
вожу влажную убор-  
ку в доме несколько  
раз в неделю. По-  
мыть полы и проте-  
реть полки для меня  
не составляет труда,  
а вот с мягкой мебе-  
лью и коврами слож-  
нее. Именно в этих  
предметах интерье-  
ра скапливается ог-  
ромное количество  
пыли, от которой  
очень трудно изба-  
виться! Расскажите,  
как в домашних ус-  
ловиях можно качес-  
твенно и быстро по-  
чистить кресла, диваны и паласы?

Тамара А.

**Н**а вопрос отве-  
чает руководи-  
тель химчистки  
на дому «Кристалл» Александра:

- Избавиться от пыли и грязи в коврах и мягкой мебели в домашних условиях непросто! Обычным пылесосом можно очистить только 30-50% загрязнений. При этом не забывайте о том, что помимо пыли в ковровых покрытиях и диванах живет пылевой клещ – основной возбудитель ал-



лергических заболеваний.

Пылевые клещи настолько малы, что их можно увидеть только при помощи микроскопа. Избавиться от них еще сложнее – эти насекомые способны проникнуть внутрь мягкой мебели на глубину 30 см! Качественную чистку мебели и ковров возможно провести только с помощью специализированного оборудования и профессиональных моющих средств. Наша фирма готова предложить вам свои услуги.

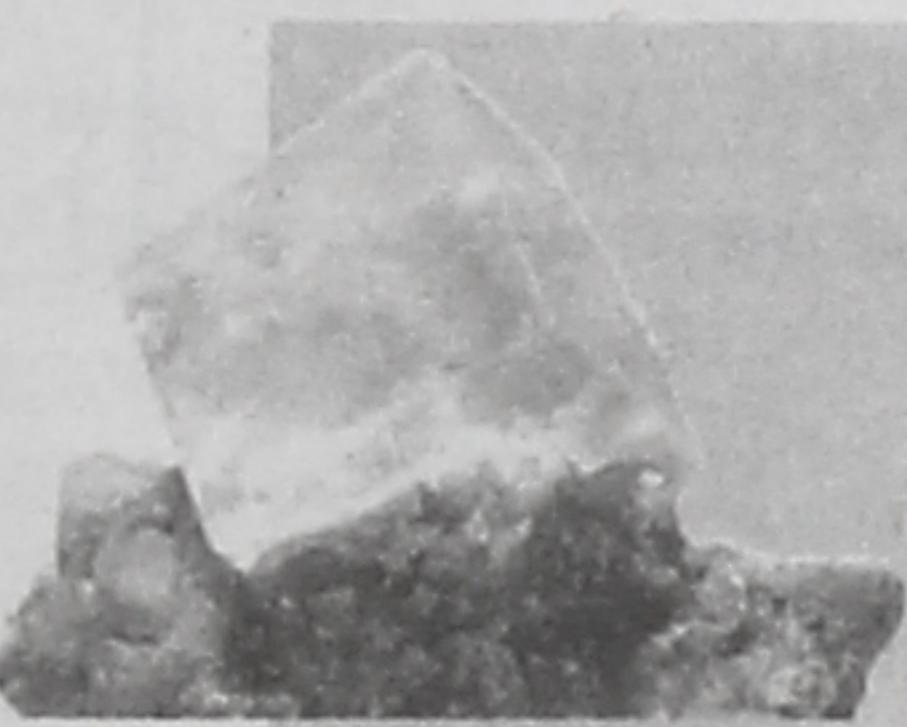
Специалисты химчистки «Кристалл» приедут к вам в квартиру, оценят объем загрязнений и приступят к работе. Без-

ти диваны и ковры куда-либо вам не придется, весь процесс чистки пройдет прямо на ваших глазах. За качество уборки также можете не беспокоиться: пыль, грязь, въевшиеся пятна – от них не останется и следа. При этом обивка мебели и ворс ковра не повредятся, наоборот, примут свой первозданный вид.

Тех, кто переживает за свой бюджет, спешим успокоить: цены в химчистке «Кристалл» низкие, а выезд специалистов на дом БЕСПЛАТНЫЙ! Позаботьтесь о своем здоровье прямо сейчас, приведите свой дом в порядок!

**«Кристалл»,**  
экспресс-чистка мягкой  
мебели и ковров на дому.  
Телефоны 68-18-77,  
89025791877

908 реклама



## ИНТЕРЬЕР МЕЧТЫ от «МЕБЕЛЕВИЧА»

- Сделали ремонт, хотим поменять мебель, но у нас с мужем разные вкусы. Мне нравится классика, ему более современные стили. Как нам объединить необъединяемое?

Елена Вяткина

**О**чень просто. Поделить комнаты на «ваши» и «его», оформив их соответственно в классике и авангарде, а места общего пребывания (гостиная, прихожая, кухня) обставить, например, в стиле модерн, который удовлетворит обоих.

Оговоримся сразу, что в магазинах купить мебель, учитывающую ваши пристрастия, будет сложно. Наш совет заказать в фирме «Мебелевич», занимающейся изготовлением любой корпусной мебели.

И не стоит думать, что корпусная мебель – это унылая череда полок, строгие столы и унылые

шкафчики. Она будет такой, как захотите вы! Достаточно прийти в «Мебелевич» и сказать: «Я хочу...» А далее просто перечислить желания.

Запомните несколько нехитрых рекомендаций:

- **классический стиль.** Пойдут традиционные стенки и горки, обладающие четкостью линий, строгой соразмерностью всех составляющих, четким стыком элементов. Декор используется в минимальных количествах.

- **модерн.** Разные материалы, всевозможные цветовые решения. Ясные линии, хорошие пропорции, асимметрия.

- **романтика.** Размеренность

и спокойствие прошлого века привнесут в вашу мебель деревянные фасады, резные детали, зеркала и стекла, затейливая фурнитура.

- **японский стиль.** Много пространства, которое разделяют межкомнатные перегородки с матовым или прозрачным стеклом. Характерная для этого стиля клетка деревянного каркаса прослеживается во всем: шкафы, полки, стенки обязательно должны быть с зеркалами или стеклами.

Так что если вы хотите сами создать интерьер – нет никаких преград! Специалисты фирмы «Мебелевич» учтут требования эргономики, особенности квартиры и ваши пожелания. Более того, мебель будет не просто красивой, но и очень удобной. Вы сможете самостоятельно определить высоту, ширину и глубину изделия, количество полок, ниш,

Приготовляя на выброс коробки со старым хламом, не рассматривайте их содержимое, иначе выкидывать будет некого.

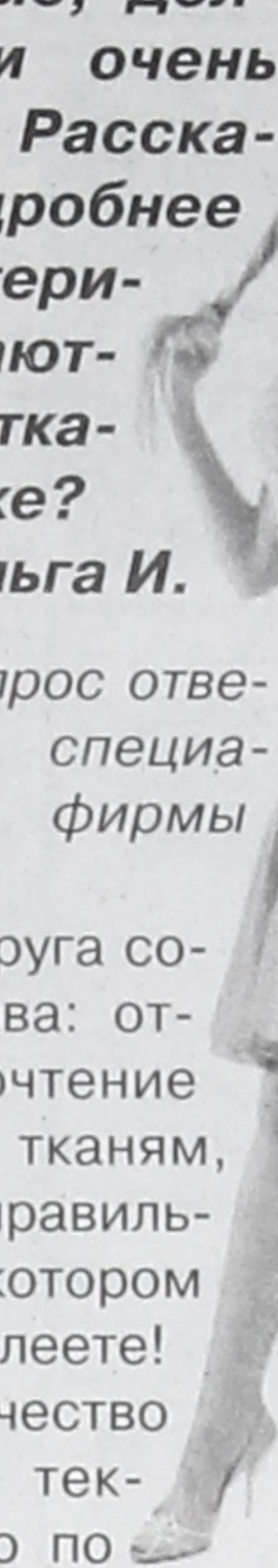
## МОДА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ!

ных и усовершенствований любимых на-  
ми, проверенных временем моделей одежды. (Недаром эти тка-  
ни пользуются огромным спросом у многих известных модельеров и кутюрье!)

В наших магазинах вы найдете такие ита-  
льянские ткани, как тафта, шёлк, шифон, три-  
котаж шерстяной и шелковый, кашемир и

др. Носить вещи из  
этих материалов одно удовольствие!

Напомним вам и о том, что цены на готовую



- Мечтаю сшить себе нарядное ве-  
чернее платье. Под-  
руга посоветовала обратить внимание на итальянские тка-  
ни, говорит, что они качественные, дол-  
говечные и очень краси-  
вые. Расскажите поподробнее об этих матери-  
алах. Продаются ли такие тка-  
ни в Ангарске?

Ольга И.

**Н**а вопрос отве-  
чает специа-  
лист фирмы «Леди-Стиль»

- Ваша подруга со-  
вершенно права: от-  
дав предпочтение итальянским тканям, вы сделаете правиль-  
ный выбор, о котором ничуть не пожалеете!

Высокое качество итальянского тек-  
стиля известно по всему миру, по качеству настоящие итальян-  
ские ткани намного превосходят россий-  
ские и китайские ана-  
логи. Широкий ассорти-  
мент материалов и огромная цветовая гам-  
ма тканей из Италии (более двухсот цветовых палитр на один цвет) по-  
разят ваше воображение и позволят реализовать любые дизайнерские идеи при разработке но-

С 25 по 31 марта в магазинах «Леди Стиль» проходит НЕДЕЛЯ ИТАЛЬЯНСКИХ ТКАНЕЙ!

Примите участие в акции «ВЫИГРАЙ СВОЮ СКИДКУ!» - всем покупателям итальянских тканей предоставляется возможность получить скидку от 10% и более...

Не упустите свой шанс! Оцените настоящее итальянское качество!



«Леди Стиль» - свой стиль своими руками!

413



тип дверок, ячеек и самой мебели (угловая, пристенная и пр.).

К тому же сегодня мода не стоит на месте. Когда придет время обновить дизайн, вы куда про-



Тех, кто хочет жить в интерьере своей мечты, салон «Мебелевич» ждет по адресу: ул. Чайковского, ТД «Радуга», 2 этаж, тел. 63-63-61.

574 реклама

## ПРОДУКТЫ

**МУКА, САХАР**  
корка  
РИС, ГРЕЧКА  
Тел. 53-47-46

реклама  
доставка

**КАРТОФЕЛЬ**  
доставка

52-68-75, 8-902-568-2250 пос. Голуметь

**САХАР рис, окорочка, масло** 50/25  
52-82-25

реклама  
доставка

**САХАР МУКА** 50/25  
рис, окорочка, масло

реклама  
доставка

53-35-85



**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,  
кормосмесь для кур, свиней, кроликов, макаронные изделия - 5 кг.

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

901

**ВЕТВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ**

Недорого. "Д Айболит"

89025791005, 68-10-05

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ***"Надежда"*

8 914 955 19 66

www.psiholog-angarsk.ru

**ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ? РЕШИМ.**

6 апреля в поликлинике БСМП (22 мкрн) прием врача-сурдолога (ООО "ЛАДА", г. Иркутск). В продаже СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ аналоговые от 5200 руб., цифровые от 8500 до 400000 руб., аксессуары. Подбор, индивидуальная настройка, сертификат. Тел. 8902 560 75 78

Красивые зубы для всех в стоматологическом центре

**ЕВРОДЕЗИТ**

- Лечение зубов и дёсен
- Зубопротезирование
- Исправление прикуса у детей и взрослых

50 кв-л, д. 2 (ост. «Ул. Московская»)  
т. 52-66-77 с 8 до 20 ч., субб. с 9 до 14 ч.

Качественно, безболезненно, доступно!



Семейная скидка 7% на лечение

реклама 722

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

реклама 959

**«ПАН-ЦУЙ» -****ПОТЕНЦИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!**

По данным исследователей, наиболее частым расстройством сексуального характера у мужчин является эректильная дисфункция. Под этим термином понимается способность достигать или поддерживать эрекцию, достаточную для удовлетворения сексуальной активности.

Основным фактором расстройства, как правило, является недостаток в организме тестостерона. Тестостерон – ключ к сексуальным возможностям мужчины. С 30 лет уровень гормона мужской силы начинает снижаться на 3% в год. Когда уровень тестостерона достигает нижней границы нормы, половую активность мужчины исчезает! «ПАН ЦУЙ» помогает восстанавливать и поддерживать в норме уровень тестостерона в организме мужчины, естественно и эффективно контролируя вашу мужскую силу.

«ПАН ЦУЙ» благодаря комплексному действию компонентов, входящих в состав препарата, способствует эффективному повышению уровня свободного тестостерона в организме мужчины!

Действие «ПАН-ЦУЙ» обеспечивает растения эндемики, в том числе легендарные женьшень, элеутерококк, иохимби, пальма Сереноа. Повышение уровня тес-

тостерона в крови неизменно приводит к усилению либидо (полового влечения) и усилинию процессов кровоснабжения органов области малого таза. Таким образом усиливается кровоток, усиливается наполняемость пещеристых тел пениса (Corpus Cavernosum), за счет чего и происходит значительное увеличение его размера.

Пан-цуй усиливает ауру эмоциональных переживаний во время интимной близости. Следствием активной половой жизни становится ликвидация застойных явлений в органах области малого таза, прочищаются семенные каналы. Таким образом, можно говорить о том, что, стимулируя активность половой сферы, «ПАН ЦУЙ» благотворно влияет на здоровье мужского организма в целом! ПАН-ЦУЙ – это 30 взрывных капсул полноценной любви, которые вернут вам силу молодости!

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, д. 11, тел. 61-13-11
- Справочная служба – 54-46-36

№СГР №R4.77.99.11.003.Е.001161.01.12 от 18.01.2012

**ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА! НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ!**  
НЕ ОБЛАДАЕТ ЛЕЧЕБНЫМИ И ЧУДОДЕЙСТВЕННЫМИ СВОЙСТВАМИ

**Мечта сбылась – её употребили!**

Поэт Владимир Вишневский

**УПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ КРЕДИТЫ**

\* – Процентная ставка по кредиту «На ВСЁ про ВСЁ»: от 14,9% до 27,9% годовых в рублях. Процентная ставка в пределах диапазона определяется Банком по каждой кредитной заявке с учетом уровня риска и кредитоспособности заемщика. Срок кредита – 7 лет. Минимальная сумма кредита – 50 тыс. рублей, максимальная сумма кредита – 1 млн. рублей. Полная стоимость кредита будет доводиться до сведения каждого Заемщика при заключении кредитного договора. Возможно одностороннее расторжение кредитного договора Банком. Условия действительны на момент выхода рекламы. Узнать более подробные условия Вы можете по телефону, в офисах или на сайте Банка. ОАО «СКБ-банк», Ген. лиц. ЦБ РФ №705.

**от 14,9%\***

г. Ангарск,

квартал 106, 7в

реклама

**8-800-1000-600** звонок бесплатный круглосуточно**СРОЧНО В НОМЕР****УСЛУГИ**

➤ Ремонт квартир. Тел. 63-97-73.

979 ➤ Ремонт квартир. Тел. 54-65-80.

980 ➤ Ремонт квартир и офисов, комплексный ремонт и отделка любых помещений. Малоэтажное строительство. Сантехнические и сварочные работы. Электрик. Качественно. Недорого. Тел. 68-20-28.

1090 ➤ Ремонт квартир. Тел. 8902-170-4120. 1609

➤ Комплексный ремонт помещений. Недорого. Ремонт и строительство дач. Тел.: 8-983-410-82-70, 65-37-51, 8-924-820-50-48. 1640

➤ Ремонт квартир. Недорого. Тел.: 54-57-68, 8-952-615-04-95. 1691

➤ Шпаклевка, побелка, обои, кафель. Тел. 68-01-96. 1503

➤ Демонтаж, перепланировка. Грузчики. Тел. 8-904-144-06-32. 1680

➤ Электротехник. Тел. 68-06-18.

1217 ➤ Электромонтажные работы. Смета, договор, гарантия. Тел. 8952-6208-663. 1603

➤ Услуги электрика, недорого. Тел. 95-09-12. 1683

➤ Ремонт ТВ. Вызов бесплатно. Гарантия. Тел. 68-66-76. 1663

➤ Ремонт мебели. Тел. 639-383. 1555

➤ Ремонт мебели. Тел. 635-655. 1212

➤ Мини-компьютер Akylauf за полноценной любви, которые вернут вам силу молодости!

➤ Продам гаражи в а/к «Фармсервис» (6х4) - 315 тыс. руб. Тел. 8-983-40-58-558 после 12 часов. 1628

68. 1645

➤ Микроавтобус 10 мест. Тел. 8-902-568-5785. 1255

➤ Песок, мучка, ПГС. Тел. 68-18-70. 1272

➤ Кран-борт. Тел. 68-18-70. 1273

1394 ➤ Грузоперевозки. Тел. 68-26-27.

➤ Кран-борт 3-5 т. Эвакuator. Тел.: 63-00-12, 8902-174-2040. 1556

68. 1628

➤ Продам гаражи в а/к «Фармсервис» (6х4) - 315 тыс. руб. Тел. 8-983-40-58-558 после 12 часов. 1628

68. 1628

➤ Аренда

➤ Сдам жильё. Тел. (3955) 634-404. 1514

➤ Сдам квартиру. Тел. 8 (3955) 634-404. 1716

1395

➤ Сдам кафе по ул. К.Маркса. Тел. 645-535. 1689

1513 ➤ Сниму комнату, квартиру, дом, дачу, офис. Тел. 565-100. 1513

1715 ➤ Сниму комнату и квартиру, любой район. Тел. 67-88-52. 1715

1513

➤ Утерянные студенческий билет и читательский билет на имя Грудзевой Жанны Игоревны считать недействительными. 1696

➤ Утерянный аттестат о среднем (полном) общем образовании № 5055603, выданный 25.06.2000 г. на имя Бегаева Александра Александровича, считать недействительным. 1703

1513

➤ Предприятию требуется ЗАМЕСТИТЕЛЬ главного бухгалтера. Тел. 8-914-88-41-759. 1275

1513 ➤ Требуется МЕНЕДЖЕР по продажам для работы в офисе, знание ПК обязательно. Тел.: 63-33-38, 8902-567-3338. 1470

1513 ➤ Бизнес в Интернете. Тел. 8950-105-47-53. 1517

1513 ➤ Требуются ПАРИКМАХЕР-универсал, МАСТЕР маникюра, педикюра, наращивания ногтей. Тел. 8-904-127-45-94. 1570

1513 ➤ Суперработа! Не упустите свой шанс. Тел. 8-902-579-27-35. 1577

1513 ➤ Требуется ПОМОЩНИК руководителя. Возможна работа для молодых пенсионеров. Тел. 8902-566-391. 1570

1513 ➤ Требуется ПОМОЩНИК руководителя для работы с персоналом. Тел. 8-914-945-68-01. 1585

1513

➤ Комплексное лечение проблем кариеса и его осложнений.

➤ Удаление над- и поддесневых зубных отложений, мягкого зубного и трудновыводимого пигментированного налета (проводится на ультразвуковом современном оборудовании).

➤ Профессиональная чистка зубов.

➤ Лечение и профилактика заболеваний слизистой полости рта.

➤ Протезирование всеми видами керамики (оксид циркония, безметалловая керамика).

➤ Съемные протезы из нейлона – альтернатива пластмассе.

➤ Семейные скидки, рассрочка, гарантированное обслуживание.

➤ Комплексное лечение проблем кариеса и его осложнений.

➤ Удаление над- и поддесневых зубных отложений, мягкого зубного и трудновыводимого пигментированного налета (проводится на ультразвуковом современном оборудовании).

➤ Профессиональная чистка зубов.

➤ Лечение и профилактика заболеваний слизистой полости рта.

➤ Протезирование всеми видами керамики (оксид циркония, безметалловая керамика).

➤ Съемные протезы из нейлона – альтернатива пластмассе.

➤ Семейные скидки, рассрочка, гарантированное обслуживание.

➤ Комплексное лечение проблем кариеса и его осложнений.

➤ Удаление над- и поддесневых зубных отложений, мягкого зубного и трудновыводимого пигментированного налета (проводится на ультразвуковом современном оборудовании).

➤ Профессиональная чистка зубов.

➤ Лечение и профилактика заболеваний слизистой полости рта.

➤ Протезирование всеми видами керамики (оксид циркония, безметалловая керамика).

➤ Съемные протезы из нейлона – альтернатива пластмассе.

➤ Семейные скидки, рассрочка, гарантированное обслуживание.

➤ Комплексное лечение проблем кариеса и его осложнений.

➤ Удаление над- и поддесневых зубных отложений, мягкого зубного и трудновыводимого пигментированного налета (проводится на ультразвуковом современном оборудовании).

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Иркутской области

«АНГАРСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Ангарский педагогический колледж

28 марта 2012 года с 10 до 16 часов  
День открытых дверей.

## В программе:

- экскурсии по техникуму,
- встречи с администрацией и преподавателями техникума,
- демонстрация моделей одежды (начало в 13 часов).

Техникум готовит специалистов по дневной и заочной формам обучения на бюджетной и коммерческой основе на базе 9 и 11 классов по специальностям:

- Дизайн (по отраслям)
- Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- Коммерция (по отраслям)
- Программирование в компьютерных системах
- Информационные системы (по отраслям)
- Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Адрес техникума:  
Ленинградский проспект, 13  
(остановка «Студенческая»).

Тел. 67-49-91.

Реклама 397

31 марта 2012 г. в 11 часов приглашает на  
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ.

Наш адрес:  
61 кв-л, дом 1  
(ул. Ленина, 6),  
проезд трамваев № 1, 3, 6,  
маршрутным такси № 41  
до остановки  
«Дворец творчества»,  
автобусами № 3, 7, 9, 10, 20  
до остановки  
«Швейная фабрика».

Реклама 329



Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР)  
объявляет набор на заочное обучение с применением дистанционной технологии  
Пrestижная специальность не выходя из дома!

Специальности:  
- Компьютерные  
- Информационные  
- Радиотехнические  
- Гуманитарные  
- Профессиональная переподготовка

Получение первого или второго высшего образования.  
Индивидуальный учебный план.  
Сокращение сроков обучения, гибкий график сессий.  
Обучение без отрыва от основной деятельности.  
Лицензия № 282322 от 21.05.2008 г.

Справки по тел. 54-14-56, сотовый телефон 8908-65-15877,  
Исайченко Светлана Петровна;  
в Ангарске, ул. Фестивальная, 4 (лицей № 2);  
в Томске (3822) 41-39-57, Панова Татьяна Андреевна.  
E-mail: pta@fdo.tusur.ru Web: <http://www.fdo.tusur.ru>

Реклама 372

Управление социально-культурной сферы ОАО АНХК проводит набор хозяйственного и педагогического персонала в детские оздоровительные лагеря

«Здоровье», «Юбилейный» и на базы отдыха «Ангара-48 км», «Утулик» на летний оздоровительный сезон 2012 г.

## Собеседования состоятся:

Детский оздоровительный лагерь «Юбилейный»:  
09.04.2012 г. - с 14 до 17 часов  
(хозяйственный персонал),

10.04.2012 г. - с 14 до 17 часов  
(педагогический персонал).

Детский оздоровительный лагерь «Здоровье»:

10.04.2012 г. - с 10 до 13 часов  
(хозяйственный персонал),

17.04.2012 г. - с 13 до 17 часов  
(педагогический персонал).

База отдыха «Ангара-48 км»: 23.04.2012 г  
с 14 до 16 часов.

Оздоровительная база отдыха «Утулик»:

11.04.2012 г. - с 15 до 17 часов,  
18.04.2012 г. - с 15 до 17 часов.

Реклама 401

Адрес:  
ул. Восточная, 32, здание УСКС, каб. № 8.



ВНИМАНИЮ НЕРАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН,  
желающих оформить свидетельство на право заниматься  
предпринимательской деятельностью.

Центр занятости населения имеет возможность оказать вам финансовую помощь на оплату госпошлины, нотариальных действий, подготовку документов, необходимых при государственной регистрации юридических лиц и индивидуальных предпринимателей либо крестьянского (фермерского) хозяйства, изготовление печатей, штампов.

Для получения финансовой помощи необходима регистрация в Центре занятости в качестве безработного гражданина.

Обращаться в кабинет №25

ЦЕНТРА ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ до сдачи документов в НАЛОГОВЫЕ ОРГАНЫ для регистрации

ГРАНДИОЗНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ



панно, репродукций и гобеленов, созданных на основе старинных полотен, гравюр и акварелей.

Примем продавца на конкурсной основе (соцпакет).

НАШ АДРЕС:  
188 квартал, м-н «Любовь, Вера, Надежда».

Тел. 54-02-72.

Универмаг «Лювена», отдел «Горница»  
С миру по сувениру!

Только до 31 марта  
весенняя распродажа  
ювелирной галантереи  
(бижутерии)  
и наклеек «Декоретто».



Цены упали  
на 50%

Реклама 391

Подписку можно оформить  
на срок 1-6 месяцев.

Подписаться можно

Льгота  
до 30 апреля

- в кредит по тел. 630-770 (подписка оплачивается вместе с абонентской платой за телефон)
- в кассах «Салвента» (ЖЭК и ЖЭУ города)
- в Сбербанке
- в киосках Иркпечати
- в редакции газеты «Время» (ост. «Ангарские ворота»)
- у своего почтальона
- в магазинах города (в газетных отделах)

### БАГЕТНАЯ МАСТЕРСКАЯ «Д'АРТ»

Нам 10 лет!

Весь март скидки 10%  
предъявителю купона

Изготовим рамки  
любых размеров  
для живописи,  
фото, вышивки,  
зеркал.



Тел. 8902-760-24-56.

Художественные  
товары  
для творчества:  
краски, кисти, холст,  
мольберты.

Реклама 672

Реклама 931

реклама

реклама</