



Жизнь продолжается!

Издается в г. Ангарске с 24 ноября 1951 года

Суббота, 20 октября 2012 года, №115 (12727)

# Ангарский «Ермак» становится иркутским. «Ангарский водоканал» тоже

Депутаты старого созыва Думы города решили передать их в областную собственность



**«МУП «АНГАРСКИЙ ВОДОКАНАЛ» И МАУ «ЕРМАК» ПЕРЕДАНЫ В СОБСТВЕННОСТЬ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ.**

17 октября состоялось внеочередное заседание Думы города Ангарска. На повестке было два вопроса: о передаче имущества из собственности города Ангарска в собственность Иркутской области МУП «Ангарский водоканал» и МАУ города Ангарска «Ермак». Согласно регламенту депутаты имели право на проведение внеочередного заседания Думы. Присутствовали 2/3 депутатского корпуса. Кворум для решения вопросов имелся.

Большинством голосов народные избранники приняли решения о том, чтобы передать из собственности муниципального образования город Ангарск в собственность Иркутской области муниципальное унитарное предприятие города Ангарска «Ангарский водоканал» и муниципальное автономное учреждение города Ангарска «Ермак».

Данные решения вступят в силу со дня их официального опубликования в газете «Мой Ангарск» (№40 от 18 октября 2012 года).

(Информация с официального сайта администрации города Ангарска от 18 октября)

**О** обратите внимание на даты: заседание Думы, на котором рассматривался этот вопрос, началось в семь часов вечера, 17 октября, а газета «Мой Ангарск», опубликовавшая это решение, появилась в городе утром 18 октября. Для нас, людей, делающих газету, очевидно: когда депутаты обсуждали и принимали это судьбоносное для города решение, оно было уже и принято, и печаталось. Симуляция деятельности должна была придать видимость законности перед прокурором, новой властью, выбранной ангарчанами 14 октября, и общественностью. В случае судебного разбирательства все должно было выглядеть так, словно бы депутаты, заботясь об интересах города, все сделали правильно и – главное – по закону.

В среду, 17 октября, в семь часов вечера депутаты старого состава Думы города резко собрались на внеочередное и последнее заседание. По совести они уже депутатами не были, а по факту еще были, потому что те, кого мы выбрали 14 октября, в свои полномочия еще не вступили – официальная газета администрации «Мой Ангарск» не торопилась печатать официальные итоги выборов, хотя делать это фантастически оперативно, как мы убедились выше, умеет.

Рассказывают, председатель ТИК Валентина МА-

ЗИНА весьма натурально беспомощно разверла руками: мы документы отправили по электронной почте в редакцию, а они их ... не получили! Так с помощью злодейки-«электронки» депутаты продлили срок своих полномочий на один день, который завершили тайной вечерей.

Почему тайной? Потому что извещение о внеочередном заседании и его повестка не были, как это принято, размещены даже на официальном сайте администрации. Не знали о нем не только журналисты или, скажем, почетные граждане города, обыкновенно представляющие на таких мероприятиях общественность, но даже сами депутаты. Не все, а некоторые. Из 25 на том заседании не было 10, но те, кто надо, был, а с ними и кворум.

Собрались (впервые за всю историю городской Думы!) не в зале заседаний «Серого» дома, а на четвертом этаже администрации города в «Саянах», в зале, для этого не оборудованном, – ни флага, ни герба, ни гимна (ст.43 регламента работы Думы делает эти атрибуты власти обязательными). Правда, депутат Галина Рудникова побожилась, что был он, гимн, вот только что ПО СОТОВОМУ на полную катушку прослушали!

Что за печаль была работать в такой обстановке да еще, рассказывают очевидцы, закрыв двери зала

изнутри на ключ? От кого прятались? Какие такие неотложные дела потребовалось решить без огласки, по темноте, этим людям, которые годами не торопились замечать никаких городских бед и проблем? Неужто договорились, наконец, кто будет снег в городе чистить, чтобы люди ноги не ломали? Или решили примерно наказать тех, кто своими листовками изувечил во время предвыборки городские фасады? А, может, решили сказать свое слово за объединение с районом и хотя бы уйти по-человечески?

Ага.

Поводом для тайной вечери стала передача в собственность области стадиона «Ермак» и «Ангарского водоканала». Заметим, что ничего подобного в области прежде не случалось. Так, из 473 муниципальных образований области НИ ОДНОМУ не пришло в голову отдать свой «Водоканал» – предприятие, обеспечивающее жизнеспособность города, нацеленное в том числе на оперативное реагирование по авариям. Не знаем и случаев, когда бы город, затянув пояс на многие годы, вложил более миллиарда рублей в реконструкцию спортивного объекта, а когда учреждение встало на ноги и стало приносить первые дивиденды (пусть пока только моральные) ...подарило бы его чужому дяде.

• СКАНДАЛ

# Ангарский «Ермак» становится иркутским. «Ангарский водоканал» тоже.

**Так решили депутаты**

(Начало на 1 стр.)

Ангарчане вправе спросить: какого черта? Или в «Ермаке» крыша лопается и нужна срочная крупная финансовая помощь, которой в городе нет? А может, в «Водоканале» анализы плохие и все умрут, если немедленно, тотчас его не отдать куда подальше?

А если нет и все нормально, то с какого перепугу самые известные предприятия, в которые город вложил колоссальные деньги, вдруг уходят в карман области?

Депутаты, которые это решение приняли, не объяснялись, проголосовали, и все. Когда мы пытались спросить об этом у них самих, отвечать не захотели или отделались туманными фразами: «В данной ситуации вопрос решался именно так» (Н.Горбачев). Потому высказаем свою версию про ситуацию.

Данное решение продиктовано результатами выборов на пост главы города и нового состава Думы, ставящими крест на импостентной администрации Леонида Михайлова и себе на уме Думе, искусно направляемой все последние годы хитроумнейшей Галиной Рудниковой.

Именно Рудникова в 2009 году организовала процесс переизбрания В.Жукова с поста председателя Думы и С.Кажаевой с места руководителя контрольно-счетной палаты, как только эти люди заговорили о необходимости тщательной проверки финансово-хозяйственной деятельности «Водоканала» и «Ермака», с которым у Галины Ивановны свой интерес. Победа Жукова 14 октября сделала эту необходимость реальной. Как говорится, лучше поздно, чем никогда. Надо было спасать. Не «Ермак» и не «Водоканал» — себя.

Наш источник в администрации рассказал, что Л.Михайлов распространял требование избранного главой города, но еще не вступившего в должность В.Жукова, уволить по собственному желанию



■ Если область согласится, то эта сила будет уже не наша.

и отстранить от руководства ряд руководящих чиновников и руководителей муниципальных предприятий. В списке на увольнение были и А.Быков, руководитель МАУ ХК «Ермак», и Г.Рудникова, руководитель МУП «Ангарский водоканал».

По словам Жукова,

и сотоварищи весь рабочий день пропадали в Иркутске. Делать бывшему главе, не прошедшему теперь даже в депутаты, по большому счету там было как будто нечего. Однако и дело нашли, и договорились. Иначе бы на такой шаг не решились.

Депутат Горбачев в

**Как обеспечить при таких решениях ангарчанам нормальную жизнь? Или как раз нормальной жизни ангарчане не должны дождаться, раз выбрали Жукова?**

увольнение Александра Быкова вовсе не означает конец ангарского хоккея и роспуск команды мастеров. Однако именно эти кривотолки стали распространять по всем каналам. Дело дошло до анекдота! Во время игры нашей команды с «Титаном» в Клину комментатор онлайн читал эсэмэски ангарских болельщиков. Обычно они обсуждают игру, а тут кинулись пугать друг друга новым главой и тем, что он сделает с ангарским хоккеем. Начитавшись страшилок, комментатор неожиданно закончил: надоело про политику и этого мэра ангарского ... БЫКОВА!

Рассказывают, что 17 октября Леонид Михайлов

разговоре с нашим корреспондентом особо настаивал на том, что лично спросил прокурора, присутствовавшего на внеочередном заседании Думы, легитимно ли решение, которое принимают на нем депутаты? И получил отмашку: законно, и волноваться не о чем.

Думаю, найдется немало тех, кто решит, что город ничего не потерял, потеряв «Ермак», а только сэкономил. Теперь бюджет города пополнится как минимум на 99 миллионов 600 тысяч (ежегодное содержание МАУ «Ермак» — 62 млн. 300 тысяч и команды мастеров — 37 млн. 300 тысяч, это защищенные статьи бюджета, а есть еще по 100 миллионов на

завершение строительных работ). Возможно, сегодня это и так. Возможно, что команда, играющую в высшей лиге, действительно тяжело содержать городу с не самым богатым бюджетом в области. Но заработать-то на имуществе (большая и малая арены), в которое этот бюджет капитально вложился, город может и должен!

Оставьте разговоры об убыточности «Ермака».

Деловая хватка А.Быкова ангарчанам хорошо известна. Этот человек никогда и ни при каких обстоятельствах не стал бы заниматься неприбыльным делом. Поэтому занимается заправками, аптеками, «Экономами», хоккеем, а не, к примеру, приютом для бродячих животных. Уже сегодня каждый квадратный метр площади и льда в «Ермаке» сдаются в аренду. Со временем у города был шанс вернуть деньги, потраченные на «Ермак». С уходом его в

областную собственность мы этот шанс теряем навсегда.

Такая же история и с «Ангарским водоканалом». На его техническое переоснащение, замену труб, заглушек и пр. бюджет ежегодно выделял миллионы рублей, только в 2012-м и только по двум программам — 65 миллионов 800 тысяч. Каждый ангарчанин, от грудного младенца до глубокого старика, ежемесячно платил этому предприятию еще и инвестиционную надбавку — мы платили, не область!

За столько лет туда утекла река народных денег! На будущий год намечена приватизация этого предприятия. Теперь, когда столько вложено, можно и пилить. А с чем останется город? И не случится ли так, что все то дорогостоящее оборудование, которое на народные деньги купило бывшее муниципальное предприятие, в том числе для ликвидации аварий и строительных работ, уйдет в область, где аварии тоже случаются?

Как обеспечить при таком раскладе ангарчанам нормальную жизнь? Или как раз нормальной жизни ангарчане не должны дождаться, если выбрали Жукова?

Сам по себе факт принятия такого решения говорит лишь о том, что на город вообще и на его жителей в частности депутатам глубоко наплевать. Есть только личные интересы очень богатых людей, которые могут купить интересовать всех, и депутатов тоже. Есть только страх потерять муниципальную службу, которая позволяет жить на очень широкую ногу узкому кругу лиц. И есть фатальная потеря совести у тех, кого принято называть слугами народа.

Передача же «Ермака» в область для ангарчан-болельщиков будет означать тот факт, что они уже не смогут называть «Ермак» ангарской командой. Она станет областной, т.е. иркутской.

**Галина АМЯГА,  
фото Николая СТЕРНИНА**

**А ЧТО ДУМАЕТЕ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ВЫ?**

**Звоните нам в понедельник по тел. 522-317.**

• ИЗ РАЙОННОЙ ДУМЫ

# Победитель и побеждённые

**С Жукова сняли полномочия мэра, а полномочия депутата оставили**

В четверг в зале заседаний «секретного дома» состоялась внеочередная районная Дума. В повестке было всего два вопроса. Один о снятии полномочий мэра с В.Жукова, второй - о добровольном снятии полномочий депутата районной Думы с того же человека в связи с победой на выборах на пост городского главы. Депутаты собрались.. и

проголосовали единогласно «за» за первый вопрос повестки и не смогли набрать большинство голосов на втором вопросе. Вроде как пустяк Жуков остаётся депутатом района. По закону районный депутат, победив на выборах главы города или главы другого муниципального образования, обязан выбрать место своего постоянного пребывания. Жуков уведомил

депутатов в том, что он жертвует местом мэра и депутата и уходит разрушить городские проблемы. Но без снятия полномочий депутата он сможет вступить в должность главы лишь через месяц.

Война, объявленная и оглашенная депутатом Д.Надымовым на одном из заседаний Общественной палаты города, продолжается.

Казалось, ну что такого, отпусти человека, тем более ненавистного вам.

Пусть себе проявляется на новой должности. Вот допустит ошибки и, не дай Бог, беззаконие, тогда лупите его. Бить надо за дело. А просто лупить, чтоб неповадно было, это уже не по - государственному, это как-то, извините, по-бандитски. Ну что поделать, большинство депутатов пришло с наших улиц. Они сами по себе созревают для дел. А какие это дела, светлые или темные, судить вам.

Н.ИЛЬИН

• СИТУАЦИЯ



■ Иркутские хозяева «Олимпиады» еще не знают, что работающий у них администратор решил построить рядом свои магазины.

# Под корень

**Деревья опять проиграли магазинам**

Есть в Ангарске места, знакомые всем с детства. И малейшее изменение их облика бросается в глаза. К таким относится магазин «Олимпиада». Поэтому в минувший вторник пассажиры проезжающих мимо трамваев и маршруток сразу обратили внимание на лежащие около магазина спиленные клены и яблони.

По информации отдела лесного надзора городской администрации, в ночь с 16 на 17 октября там было спилено 13 деревьев и 39 метров живой изгороди. Разрешений на вырубку деревьев на этом месте никому не выдавалось.

Кто это сделал? С этим вопросом мы обратились к Ивану РОНЖИНУ, администратору магазина «Олимпиада», и он нам честно признался:

- Я...

И тут же добавил:

- Я уже заключил договор с фирмой, будут произведены компенсационные посадки в любом месте, которое укажет городская администрация.

Но зачем было рубить деревья здесь? Оказывается, Иван Трофимович собрался с обеих сторон «Олимпиады» построить еще два магазина!

Тот факт, что количество торговых площадей у нас в городе и так в три раза превышает нормативы, его не волнует. Он уверен, что его магазинам хватит покупателей. Ведь подвал «Олимпиады», где сейчас торгуют продуктами, для этого не приспособлен, запах там стоит ужасный. Поэтому, по его расчетам, в чистый и уютный магазинчик люди с удовольствием пойдут.

Однако факт остается фактом. Разрешения на вырубку деревьев у администратора нет.

- Смотрите сами: постановление об утверждении градостроительного плана было выдано 10 мая 2012 года, разрешение на строительство - 20 июля 2012 года за подписью бывшего главы города Леонида МИ-

ХАЙЛОВА. В августе обращаюсь за порубочным билетом, а мне его не подсыпают! Где логика? – говорит Ронжин.

А логика как раз весьма прозрачная. В тот момент началась предвыборная гонка, и любой негатив прежней администрации был невыгоден. Вот и не дали порубочный билет.

Деревья спилили на следующий день после выборов. Логика Ивана Ронжина такова - надо успеть с возведением фундаментов до холодов.

Когда я спросила его, понимает ли, что совершил нарушение, он ответил, что знал, на что идет. И даже готов заплатить штраф за незаконную вырубку в размере 180 тысяч рублей.

Только станет ли ангарчанам от этого легче дышать?

Алена ЗОРИНА,  
фото автора

• Авария

# Два дня без газа

Утром 17 октября жители нескольких кварталов в старой части города едва успели приготовить завтрак. Пропал газ. Люди оборвали телефоны единой дежурно-диспетчерской службы города и аварийной службы Горгаза. К сожалению, внятный ответ многие получили только к вечеру, когда на подъездах домов стали появляться объявления: «В связи с ремонтными работами подъезда вашего дома будет отключен от газа с 17 октября до 18.00 19 октября».

Проще говоря, сломалась задвижка, чтобы её наладить, пришлось перекрывать газ.

В результате газ пропал в 62 жилых домах, где проживают 5284 человека. Но ремонтные работы в тот же день были проведены, к вечеру 17 октября начали подавать газ в 107 квартал. Как пояснили нам газовики, включить газ одновременно во всех домах не было технической возможности, однако в пятницу газоснабжение удалось восстановить.

Анастасия КУРМАЗОВА

• 01

# Горел «Макфудс»

18 октября в кафе «Макфудс», расположенным в 189 квартале, загорелось кухонное помещение. Выгорел подвесной потолок, обгорели фритюр и кухонная плита. Общая площадь пожара составила 12 кв. м. При осмотре электропроводки следов коротко-

занят

го замыкания не обнаружено. Персонал утверждает, что произошло возгорание масла во фритюре. Причина пожара пока устанавливается. Самостоятельно из здания эвакуировались 15 человек. Погибших и травмированных нет.

Андрей КНЯЗЕВ

• ГРАДУСНИК							
	t возд.	Характер погоды	Ветер	Солнце	Луна		
Суббота, 20 октября	ночь	- 15 - 9		северо-восточный -4 м/сек.	восход 08.36, заход 18.57, долгота дня 10.21	восход 12.06, закат 20.37, растущая	
	день	- 7 - 2					
Воскресенье, 21 октября	ночь	- 7 - 2		переменный 1-4 м/сек.	восход 08.38, заход 18.55, долгота дня 10.17	восход 14.55, закат 23.56, растущая	
	день	- 2 + 6					
Понедельник, 22 октября	ночь	- 2 + 1		переменный 1-3 м/сек.	восход 08.40, заход 18.53, долгота дня 10.13	восход 15.30, закат - вторая четверть 23:33	
	день	+ 3 + 6					

**ДНИ ХОРОШИЕ И НЕ ОЧЕНЬ**  
По данным лаборатории рентгеновской астрономии Солнца ФИАН, возможны возмущения магнитосферы 29, 30 октября.

Благоприятный день (по данным астрологов) 27 октября.

**ВНИМАНИЕ!**  
Только с 18 по 28 октября

**МЁД**  
от 250 руб.кг

Большой выбор разных сортов мёда

В ТД «Колхозный рынок», пав. 24



# НАРОДНЫЙ ТЕЛЕФОН 50-89-69

Слушаем вас с 9 до 21.00 каждый день

## Бесплатно проеду?

**?** - Купила проездной по городу и получила бесплатный на №102. Могу ли я ездить на пригородном транспорте по этому проездному в черте города?

**Н**а вопрос нашей читательницы отвечает Сергей Валерьевич ШАРКОВ, гендиректор а/к 1948:

- Пассажиры, получившие единый социальный проездной билет на четыре маршрута пригородного сообщения,

имеют право пользоваться проездом на пригородном транспорте по проездному билету в черте города согласно схемам маршрутов. Но не стоит забывать о том, что все остановки, кроме конечных, являются остановками по требованию. А это значит, что

согласно правилам пассажирских перевозок пассажир, находящийся в транспортном средстве, должен заранее уведомить кондуктора или водителя о необходимости остановки транспортного средства в соответствующем остановочном пункте.

**?** - У меня ребёнок - инвалид с детства, но он учится. В автобусе за его проезд требуют оплату, несмотря на то, что у него есть удостоверение. Опубликуйте, пожалуйста, каким социальным группам детей полагаются льготы на проезд и в каких автоколоннах?

Ольга

**Н**а вопрос нашей читательницы отвечает Александр Ефимович ГЕРАНЮШКИН, начальник управления Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области по Ангарскому району:

- Дети-инвалиды относятся к категории граждан, имеющих право на меру социальной поддержки в форме единого социаль-

ного проездного билета, дающего право на проезд на всех видах транспорта общего пользования городского сообщения (кроме такси). Стоимость такого проездного в Ангарском муниципальном образовании составляет 50 рублей. Для его приобретения необходимо обратиться в пункты реализации проездных билетов перевозчиков с документами: справка об установ-

лении инвалидности, справка о назначении ежемесячной денежной выплаты.

Для лиц, сопровождающих детей-инвалидов, бесплатно выдается единый социальный проездной билет с надписью или штампом «Для сопровождающего», воспользоваться которым можно только при совместной с ребенком-инвалидом поездке.

## Чьи это корни



■ Если такая красота залезет в канализацию, хорошо уже никому не будет.

осенью, когда на улице становится холодно – деревья пробиваются поближе к тёплым канализационным трубам.

В других районах города такой проблемы нет, потому что трубы там лежат асbestosовые, длиной по 4-5 метров – пройтись туда деревьям уже сложно.

- Сейчас мы чистим по 5-6 выпусков в неделю, и всё в старых квартирах, - рассказал нашей газете Алексей Анатольевич.

Что делать жильцам? В первую очередь обратиться в свою управляющую компанию. Поясните ситуацию не только слесарю, но инженеру и на-

чальнiku ЖЭКа. Именно жилищники должны прочистить трубы в доме, если это необходимо, обратиться в «Водоканал» с просьбой прочистить стоки за пределами дома. Платить в карман слесарю не нужно ни в коем случае – не имея на руках никакой квитанции, вы не сможете предъявить претензий к качеству оказанной вам услуги. Если вы делаете заявку через диспетчера, то слесарь должен прийти с уже готовой квитанией или вас могут попросить оплатить эту услугу в кассе ЖЭКа.

Андрей КИЯЗЕВ,  
фото Николая СТЕРНИНА

## Кто за кого?

**?** - Читала газету и была поражена, что Бушуева призывает голосовать и за Жукова, и за Петрова. Как это понимать?

ДОМЕНЮК Раиса Николаевна

**?** - За кого на самом деле Бушуева? На 2-й странице газеты она за Жукова, а на 3-й уже за Петрова.

**O**твет на этот вопрос председатель городского совета ветеранов Зоя БУШУЕВА дала на пресс-конференции 12 октября. Зоя Федоровна извинилась перед ангарчанами за то, что её фотография была использована для поддержки кандидата Сергея Петрова. Она объяснила:

- Ко мне приходили депутат Александр ГОРОДСКОЙ и председатель городской Общественной палаты Анатолий НИКИФОРОВ. Принесли текст и попросили поставить под ним свою подпись. Текст агитировал за Сергея Петрова, и я отказалась его подписывать. Спустя несколько дней

с удивлением увидела этот самый текст на 3-й странице газеты «Время» за четверг, 11 октября. Более того, над текстом стоит фотография, на которой есть и я тоже, хотя никакого согласия на фото я не давала и вместе с этими людьми не фотографировалась, это фотомонтаж.

Бушуева, увидев эту заметку в нашей газете, первым делом бросилась звонить Городскому и Никифорову. Но оба ответили, что никакого текста они никому не передавали и вообще выбросили его, как только получили от Бушуевой отказ. Женщина позвонила в газету «Время». Там ей пояснили, что под опублико-

ванной заметкой указан заказчик, оплативший размещение этой предвыборной агитации, к нему и все вопросы. Однако и С. Петров, когда ему позвонила Бушуева, ответил, что он тут ни при чем.

- Всегда считала неприличным высказывать вслух свои политические пристрастия, - возмутилась Бушуева. - Никогда не стану говорить, за кого я буду голосовать, однако в данной ситуации просто вынуждена говорить о том, что поддерживаю Жукова, и никого другого. И прошу прощения у всех ангарчан, кого эта заметка ввела в заблуждение.

Анастасия КУРМАЗОВА

P.S. Предвыборный штаб Сергея Петрова представил нашей газете письменное согласие З. Ф. Бушуевой на использование своих фото и высказываний на весь период предвыборной кампании еще в августе 2012 года.

## Где машина?

**?** - По всем местным телеканалам говорили, что будут разыгрывать автомобиль в день выборов. Я пришёл к 8 часам на 85-й участок, в школу №6. Но там ничего о лотерее не знали. Это что, очередной обман?

Николай Сергеевич

**N**ет, это не обман. Розыгрыши в день выборов действительно проводились, и даже два. Один организовывала городская администрация. Флаеры раздавал не на самих избирательных участках (по закону о выборах это запрещено), а на выходе. Розыгрыш проводился, как и было обещано, около ДК «Современник» 14 октября, в 14.00 и в 18.00. Главные призы – сотовые телефоны тут же были разобраны счастливчиками. По крайней мере так нашей газете сказали в администрации города.

В тот же день ОАО «Карбай» проводило свою лотерею, билеты на которую раздавались тоже в районах избирательных участков. Розыгрыш проводился в прямом эфире телекомпании «Актис» в понедельник, 15 октября. Как пояснили в гипермаркете «Апельсин», где сейчас организован центр выдачи призов, результаты этой лотереи будут опубликованы в газетах «Вся неделя» и «Мой Ангарск», а за призами нужно приходить с 16 по 25 октября с 9.00 до 18.00, имея при себе паспорт и выигрышный купон. Правда, в «Апельсине» сказали, что к этому розыгрышу они не имеют никакого отношения, её организаци-

ей занимался департамент по социальной политике Ангарска. В департаменте пояснили, что хотя заявка и была подписана ими, но организацией мероприятия занимался управляющий делами администрации Павел ЦИКОЛИН. Тот в свою очередь поклялся, что никому машины не обещал и занимался лишь организацией лотереи с айфонами. Поэтому сказать точно, существует ли выигрышная машина (напомним, что главный приз одной из лотерей – ВАЗ-2107) и досталась ли она кому-то из избирателей, мы не можем.

Номера выигравших купонов были опубликованы в Интернете, на сайте «Живого Ангарска», – за достоверность этой информации мы поручиться опять же не можем, приводим её в том же виде, в каком она есть.

Надежда Ивановна

«Всего в лотерее участвовало 67999 купонов.

Вот купоны победителей:

033699 прибор

для закрутки волос

016426 лыка

000677 набор

постельного белья

030567 набор

постельного белья

045159 эл.щипцы «Юнит»

003334 эл.щипцы «Юнит»  
012845 соко  
выжималка «Вига»  
007768 туристический спальный мешок  
030423 туристический спальный мешок  
053786 туристический спальный мешок  
067623 плед  
045644 плед  
000387 плед  
005315 плед  
001684 плед  
008734 набор инструментов  
001524 набор инструментов  
001609 набор инструментов  
060005 набор инструментов  
044272 набор инструментов  
026522 набор инструментов  
005293 набор инструментов  
043441 набор инструментов  
049957 набор инструментов  
040884 набор инструментов  
046178 кофеварка «Юнит»  
037030 кофеварка «Юнит»  
022445 кофеварка «Юнит»  
004708 кофеварка «Юнит»  
060348 кофеварка «Юнит»  
006730 кофеварка «Юнит»  
009248 соковыжималка  
048129 фен для волос  
001381 утюг «Стерлинг»  
036734 утюг «Стерлинг»  
007765 утюг «Стерлинг»  
056254 утюг «Стерлинг»  
009578 утюг «Стерлинг»  
014766 утюг «Стерлинг»  
059279 утюг «Стерлинг»  
058782 мини-пароварка  
007794 мини-пароварка  
040157 одеяло  
042754 тепловентилятор  
001342 тепловентилятор  
030403 радиатор «Стерлинг»  
031342 пылесос  
009123 свч-печь  
051768 телевизор  
003778 свч-печь  
060927 ВАЗ-2107»

• ДИАГНОЗ

# Больное место

**В каких регионах России чаще всего болеют раком?**

**Составить "карту здоровья" России не только интересно, но и полезно. Выяснив, в каких регионах ситуация лучше, в каких - хуже, можно грамотно выстраивать медицинскую помощь населению. Этим важным делом уже несколько лет занимается группа экспертов "Лиги здоровья нации", возглавляемая академиком, знаменитым кардиохирургом Лео Бокерия. Недавно вышел обновленный выпуск атласа "Здоровье России".**

**X**орошие новости есть: у нас стабильно растет рождаемость и при этом уменьшается младенческая и материнская смертность. Еще семь лет назад на 1000 населения в год рождалось чуть больше 10 детей, сегодня мы уже приближаемся к 13 - есть чему радоваться. В 2005 году до года не доживали 11 младенцев из 1000 родившихся, в 2010 году - 7,5, что пока заметно больше, чем в благополучной Европе, но уже сравнимо с нашими самыми "спокойными" советскими показателями.

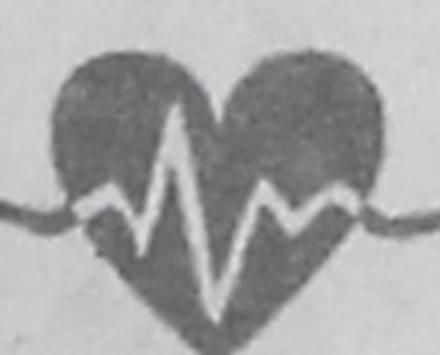
По-прежнему по рождаемости лидирует Кавказ. Во главе рейтинга идет Чечня, где коэффициент рождаемости равен 30. Чуть уступает Ингушетия - 27. Столько же ребятишек рождается в Тыве. Немного меньше - около 20 - на Алтае. На последнем, 7-м месте среди федеральных округов идет Центральная Россия. Здесь в среднем рождается 10,7 младенца на 1000 населения. Такой же уровень рождаемости и в Москве. Конечно, большие семьи традиционны и для Кавказа, и для национальных республик (уступают Кавказу примерно в 2 раза). Но то, что в российских областях рождается втрое меньше ребятишек,

**КАК БОЛЕЕМ**

Приводим наиболее и наименее благоприятные регионы по числу больных основными недугами, сокращающими жизнь

**ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ)**

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АО - ЮГРА	2445
РЕСПУБЛИКА ТЫВА	2533
ЧУКОТСКАЯ АО	2621
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛ.	2965
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АО	2694
В СРЕДНЕМ ПО РОССИИ	6355
МОСКВА	9714
АЛТАЙСКИЙ КРАЙ	10056
БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛ.	10169
НОВГОРОДСКАЯ ОБЛ.	10616
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	12715

**ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ (НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ)**

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН	619
РЕСПУБЛИКА ТЫВА	624
РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ	746
ЧУКОТСКАЯ АО	979
РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ)	1000
В СРЕДНЕМ ПО РОССИИ	2030
НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛ.	2491
ТВЕРСКАЯ ОБЛ.	2508
КАЛУЖСКАЯ ОБЛ.	2510
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ	2669
КУРСКАЯ ОБЛ.	2694

**ХРОНИЧЕСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ (НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ)**

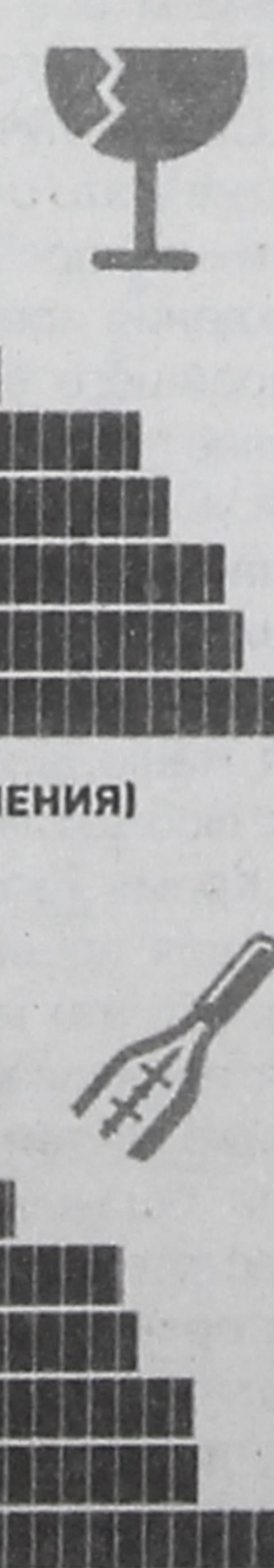
РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ	1
ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА	10
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	20
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН	23
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛ.	24
В СРЕДНЕМ ПО РОССИИ	66
ЕВРЕЙСКАЯ АВТОН. ОБЛ.	149
НЕНЕЦКИЙ АО	166
РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ)	199
МАГАДАНСКАЯ ОБЛ.	210
САХАЛИНСКАЯ ОБЛ.	247

**Собств. инф.**

НЕНЕЦКИЙ АО	0
БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛ.	41
МОСКВА	41
ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛ.	42
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН	42
В СРЕДНЕМ ПО РОССИИ	73
КУРГАНСКАЯ ОБЛ.	132
ЧУКОТСКАЯ АО	141
ПРИМОРСКИЙ КРАЙ	172
ЕВРЕЙСКАЯ АВТОН. ОБЛ.	176
РЕСПУБЛИКА ТЫВА	231

**ТУБЕРКУЛЕЗ (НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ)**

НЕНЕЦКИЙ АО	0
БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛ.	41
МОСКВА	41
ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛ.	42
РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН	42
В СРЕДНЕМ ПО РОССИИ	73
КУРГАНСКАЯ ОБЛ.	132
ЧУКОТСКАЯ АО	141
ПРИМОРСКИЙ КРАЙ	172
ЕВРЕЙСКАЯ АВТОН. ОБЛ.	176
РЕСПУБЛИКА ТЫВА	231



усиленно работают над новыми сверхмощными антибиотиками. Тем не менее в России за последние пять лет заболеваемость туберкулезом, очень высокая по сравнению с развитыми государствами, пошла на убыль. В 2006 году заболевало 83 человека на 100 тыс., в 2011-м - на 10 человек меньше, то есть 73.

При этом растет заболеваемость диабетом. Как и в случае болезней сердца и сосудов медики связывают это с любовью россиян к обильной и жирной пище и нежеланием заниматься собой, двигаться, отдыхать не у телевизора, а на свежем воздухе и в движении.

Неблагополучна ситуация и с онкологическими заболеваниями. С 2006 по 2011 год заболеваемость увеличилась на 17%. Самый высокий уровень больных раком в Южном федеральном округе (2356 на 100 тыс.) и Центральном (2222 на 100 тыс.). Самое благополучное положение в Кавказском регионе - 1308 больных на 100 тыс., средний показатель по стране - 2030.

**Опубликовано в РГ (Неделя) №5908 от 11 октября 2012 г.**

**КСТАТИ**

**В Иркутской области, по данным Министерства здравоохранения, впервые выявленная заболеваемость по классу новообразований в 2011 году составила 4070 на 100 тысяч населения, из них злокачественных 1760 на 100 тысяч населения.**

**Собств. инф.**

• ЮБИЛЕЙ



■ От этой команды профессионалов зависит здоровье ангарских спортсменов.

## Протестируйте нагрузки

### Врачебно-физкультурному диспансеру - 50 лет

**Они наблюдают за всеми спортсменами города на протяжении всей их карьеры. Без их одобрения чемпионом не станешь, ведь именно они дают допуск к любым соревнованиям.**

**С**егодня под наблюдением сотрудников врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье» находится около 3 тысяч спортсменов. Каждого обследуют по 4 раза в год, а то и чаще, дают рекомендации по тренировочному процессу и смене спорта. Вот что рассказала нашей газете главная медсестра диспансера Елена БАРХАТОВА:

- Не все дети, которые у педиатров считаются здоровыми, могут заниматься спортом. Или каким-то определенным видом спорта. Есть патологии, которые можно выявить только во время физических нагрузок. Неоднократно у начинающих спортсменов, не выдерживающих наш нагрузочный тест, мы выявляли пороки сердца и направляли детей на операции. Регулярно ЛОР-врач выписывает направления на операции по исправлению носовых перегородок. Для жизни такие искривления не опасны, а во время занятий кислорода мало в организм поступает. Помню, к нам приводили 12-летнего мальчика с бронхиальной астмой. Родители хотели, чтобы он занимался плаванием. А у ребенка аллергия на хлорсодержащие вещества. Мы объяснили: вода для мальчика - неблагоприятный фактор, он в ней может задохнуться.

Заведующая отделением спортивной медицины и лечебной физкультуры Людмила ВЕЛЬМАТОВА давала рекомендации

всем именитым спортсменам, прославившим Ангарск своими победами и рекордами. Наталья АЛЕШКИНА, мастер спорта по конькобежному спорту, обращалась с травмой коленного сустава. Комплекс лечения - массаж, физиопроцедуры, специальная зарядка - за две недели помог ей восстановиться и выступить на чемпионате мира. Иван ТУХТАЧЕВ весной проходил специальный курс от переутомления. Дмитрий БУРЯК - чемпион мира, Наталья ИВАНОВА, Альбина ХОМИЧ - все восстанавливались в диспансере за месяц до ответственных соревнований и после окончания сезона.

Врачи и медсестры утверждают, что уже после первых обследований становится ясно, будет толк от ребенка или серьезных спортивных результатов ждать от него не стоит. Наблюдать за спортсменами обычно начинают с 10-летнего возраста, но бывают и более ранние дети. Недавно привели к нам 8-летнего лыжника, за короткий срок достигшего хороших результатов. Медики с тренером согласились: толк будет. А вот начинающему боксеру предложили сменить вид спорта. У 11-летнего мальчишки выявили синдром WPW: если в сердце ударят, умереть прямо на ринге может.

- Дети пошли ослабленные. У них часто встречается перенапряжение сердечной мышцы, - отмечает Людмила Кузьмовна.

- К спортсменам, у кото-

рых имеются отклонения в здоровье, мы ходим на тренировки. Смотрим, как ребенок реагирует на предлагаемые тренером нагрузки, измеряем пульс и давление, вносим корректирующие изменения.

В физкультурном диспансере работают не только со спортсменами, но и с обычными людьми, желающими быть здоровыми. Здесь проводят коррекцию нарушений осанки, сколиоза, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Обращаются пациенты с травмами для разработки суставов. Инструктор по лечебной физкультуре Оксана ВЫЮНОВА проводит индивидуальные занятия по диафрагмальному дыханию с комплексом специальных упражнений, способствующих похудению. Методику она сначала испробовала на себе, а теперь учит кислородной гимнастике другим.

- Я за две недели похудела с 68 килограммов до 60. Сначала с меня стала сваливаться одежда, а потом ушел и лишний вес. Зато осталась привычка заниматься кислородной гимнастикой. Она помогает мне оставаться в хорошей форме.

Как рассказала главный врач диспансера Ирина ЗАДОРОЖНЫХ, каждый взрослый ангарчанин имеет право раз в полгода посетить 10 сеансов лечебной физкультуры бесплатно. Запись по телефону 56-60-05. По этому же номеру можно записаться на обследование в центр «Здоровье» для выявления факторов риска различных заболеваний, влияющих на продолжительность жизни.

**Галина ЛЕМЗЯКОВА,  
фото Николая СТЕРНИНА**

Илья СПИРИН,

бренд-шеф кафе «Малина» и «Трактир №7»:

## Родное - не приедается

- Начинал я свою работу поваром вагона-ресторана. Потом перебрался на «землю». Сначала в Красноярск. Потом вслед за семьёй приехал в Ангарск. Здесь работал во многих известных заведениях, готовил и японские блюда, и европейские. Но всё-таки считаю русскую кухню самой интересной, самой душевной и близкой. А ведь давно известно, что организму лучше всего усваивается та пища, которую ест местное население, какой бы вкусной ни казалась экзотика. К счастью, в русской кухне такой простор для фантазии! И в «Малине», и в «Трактире №7» у меня есть возможности для творчества.

В «Малине» меню обновляется постоянно – иногда мы видим интересные предложения в книге отзывов клиентов, иногда я сам лично выхожу в зал и беседую с нашими гостями. Они говорят, что ещё хотели бы попробовать, и мы стараемся не просто добавить новое блюдо в меню, но и сделать его оригинальным. Ещё один секрет – тщательный подбор продуктов. Они должны быть идеально свежими, поэтому работе с поставщиками уделяется особое внимание. Наша главная цель – чтобы все блюда на раздаче получились очень домашними, простыми и вкусными, ведь сюда часто приходят пообедать и поужинать целыми семьями.

Для «Трактира №7» мы очень тщательно продумывали меню. Наша изюминка в подаче традиционно русских блюд, таких, как драники со сметаной, картошечка с грибами, гурьевские блинчики.



### СОВЕТ:

**Непременно попробуйте наш фирменный салат «Трактир №7» из курицы, чернослива и свежих огурчиков в яичном блинчике.**

Мы придумываем интересные блюда ко многим народным праздникам. Но и в ежедневном меню очень много вкусного – закуски к пиву, жареный сыр, мясные блюда, салаты. Блюда от шеф-повара отмечены в нём особо.

Елена ЗАХАРОВА,  
кондитер сети кафе «Шоколадный рай»:

## Готовим по домашним рецептам

- Издревле на Руси хозяйки передавали секрет приготовления вкусных пирогов от матери к дочери, от бабушки к внучке. Каждая семья вела поваренную книгу, в которую записывали лучшие рецепты. Среди обилия разных блюд обязательно был курник, который готовили по особо торжественным случаям.

Сеть кафе «Шоколадный рай» следует традициям русской кухни, которая близка ангарчанам генетически. Взяв все самое лучшее из рецептов наших бабушек, мы добавили собственные идеи и предлагаем многослойные пироги с различными начинками. Из слоено-дрожжевого теста делаем пирог мясной с папоротником, рыбный с рисом и яйцом, с курицей и овощами и, конечно, курник. Начинки не жалеем и делаем ее только из свежих, качественных, натуральных продуктов. В одном пироге сочетаются сразу несколько блюд: овощной салат, гарнир, горячее (рыбное или мясное) и выпечка. Получается сытно, вкусно и недорого!

В линейке домашней выпечки мы отказываемся от сливок в пользу натуральных продуктов, не содержащих в своем составе консервантов. Сметанный крем, используемый в сети кафе «Шоколадный рай» в любимых клиентах «полосках», напоминает торты, кото-



### СОВЕТ:

**Как дополнение к любым пирогам хорошо подходит низкокалорийный соус. Его можно легко приготовить в домашних условиях. Берем обезжиренный творог и протираем его через сито. Добавляем 10-процентную сметану, соль по вкусу, зелень. Петрушку или укроп, кто что любит. Для запаха можно добавить чеснок: свежий или сушеный. Взбить все в блендере.**

Телефоны доставки  
**55-02-36, 68-77-97**

рые дома пекли мамы. Благодаря своему вкусу, знакомому с детства, выпечка на прилавках не залеживается.

# праздник

Ксения ТИТОВА,  
пицмейкер, сеть американской пиццерии «Папа Джонс»:

## Всё дело в свежести

- Секрет вкусной американской пиццы очень прост – мы используем только свежие ингредиенты, а тесто никогда не замораживаем. Поэтому в нашем ресторане вы никогда не купите уже готовую пиццу. Делать её начнут сразу же после заказа, при этом вы можете наблюдать за процессом приготовления от начала до конца. Тесто может быть тонким либо традиционным (с высокими бортиками, чтобы вмещалось больше начинки). Здесь вы сможете попробовать более 15 видов настоящей американской пиццы или даже создать пиццу по своему вкусу, выбрав любимые ингредиенты. Наибольшей популярностью среди наших гостей пользуются пицца «Чикен Флорентина» (с цыпленком-гриль, беконом, томатами, сыром моцарелла и самым главным ингредиентом – сливочным соусом), пицца мясная (говядина, итальянские колбаски, пепперони, ветчина, бекон, сыр моцарелла). Специально для России компания «Папа Джонс» разработала оригинальную пиццу «В Россию с любовью» с карто-



### СОВЕТ:

**Чтобы попробовать нашу пиццу, вовсе не обязательно ехать в кафе, ведь у нас работает доставка. Мы осуществляем бесплатную доставку горячей пиццы, закусок, салатов, пасты по городу в кратчайшие сроки. Телефон доставки 535-535. А при заказе онлайн ([www.papajohns.ru](http://www.papajohns.ru)) действует акция: гавайская пицца в подарок. Попробуйте оригинальны вкус американской пиццы «Папа Джонс», приготовленной специально для вас!**

фельным пюре, похожую по вкусу на наши пирожки. Пиццерии «Папа Джонс» работают в 29 странах мира. Теперь ресторан всемирно известной сети открыл свои двери для гостей и в городе Ангарске.

Елена КЛИМЕНКОК,  
завпроизводством кафе «Орбита»:

## Через 2 недели будет поздно

- Сейчас самое время готовиться к Новому году. Мы приглашаем вас встретить год Водяной змеи в уютной обстановке, с вкусными и очень домашними блюдами на столе, с интересной развлекательной программой. И недорого - 1900 рублей. А если вы привыкли отмечать Новый год дома, то можете просто заказать у нас вкусности на стол и уделить больше времени себе, а не стоять в праздничный день у плиты. Кстати, это предложение очень актуально для любого праздника – ведь давно известно, что, например, в день рождения больше всего устает именно именинник. Мы возьмём все заботы по приготовлению потрясающего стола на себя!

Самый лучший способ сплотить коллектив – это отметить вместе корпоративный праздник. Новый год, день рождения предприятия или юбилей старейшего сотрудника – в любом случае приглашаем вас в один из наших уютных залов. В нашем кафе мы делаем любой праздник незабываемым. Для корпоративных праздников у нас есть очень разнообразное и вкусное меню, а повара приготовят, оформят любые блюда по вашему заказу.

Кроме того, у нас есть несколько залов для проведения банкетов и фуршетов. Что это такое? Целью такого мероприятия является не само застолье, а общение гостей. Фуршетные приемы получили большую популярность благодаря простоте организации и отсутствию строгих правил проведения. Фуршеты могут быть традиционными светскими, деловыми, выездными и праздничными. У нас



### СОВЕТ:

**Середина осени – самое жаркое время для подготовки к Новому году. Поверьте моему опыту – через пару недель найти место для корпоратива будет уже очень сложно.**

огромный выбор фуршетных блюд.

Приглашаем гостей и жителей нашего города отведать простую домашнюю кухню по демократичным ценам в уютном кафе «Орбита». К вашим услугам залы на 70, 60, 40 посадочных мест для проведения свадеб, юбилеев и других праздничных мероприятий. Также мы предлагаем доставку обедов и бизнес-ланчей в любой район Ангарска.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОВАРА

# ЖИВОТА

Анна ЕРМАКОВА, повар кафе «Май Тай»:

## Наши блюда спасают от старения!

**-**В нашем кафе согласно тайской традиции можно поесть вкусно и много. Для тайских блюд особые ингредиенты и специи нам поставляют непосредственно из Таиланда!

В основе уникального гастрономического сочетания тайской кухни лежит комбинирование пяти основных вкусов - сладкого, горького, соленого, кислого и острого. При этом все блюда Таиланда очень полезны. Ингредиенты тайской кухни улучшают пищеварение и помогают при неправильном обмене веществ. Например, кокосовое молоко, которое присутствует во многих блюдах, предлагаемых нашим кафе, содержит незаменимые жирные кислоты, помогает снизить уровень холестерина и уменьшает скорость старения! А суп с морепродуктами том-ям содержит антираковые вещества. Этот суп обязательно стоит попробовать!

Выберите время, посетите «Май Тай»! Отведите тайские омлетики с разнообразными начинками, банановые блины или потрясающе вкусное блюдо Бангкок - свиную вырезку, маринованную с киви и тушенную в кокосовом молоке.

Тайцы - люди неторопливые, атмос-



### СОВЕТ

**Если вы хотите найти тот самый райский уголок, где можно покушать вкусно, много и дешево, то кафе «Май Тай» к вашим услугам! В обеденное время по будням (с 12.00 до 15.30) действует скидка в 20%. Мы предлагаем как блюда тайской, так и европейской кухни. Поверьте, вам обязательно захочется сюда вернуться!**

**Кафе «Май Тай» ждет вас по адресу: 29 мкрн, д. 26 (молодежный комплекс), тел. 67-54-03.**

фера нашего кафе располагает к приятному отдыху. В подарок клиентам предлагаются слабоалкогольные коктейли, по просьбе посетителей в тайских блюдах возможно ограничение количества специй, а бонусом по окончании трапезы является милый тайский сувенир.

Инна ШАРАГ, директор центров семейного отдыха «Фрегат» и «Тортуга»:

## У нас вкусно, как у мамы!

**-**Наши повара - настоящие умелицы и кудесницы. Они делают все, чтобы угодить требовательным родителям и капризным ребятишкам. Ведь детская кухня очень отличается от взрослой. Взрослым нужны более яркие вкусовые ощущения, а для ребенка главное, чтобы пища была здоровой, полезной и привлекательной. Но с изюминкой. Чтобы ребенок с удовольствием садился за стол.

Наших поваров любят клиенты, а Оксану Марьясину называют мастером - золотые руки. Она, как пчелка, все успевает, все знает, все умеет. И новое блюдо придумает, приготовит, и оформит. Учеба всех новичков, и за учеников не стыдно. Наталья Зырянова и Наталия Вайннер тоже в работу всюду вкладывают. Действительно, с таким коллективом любые преграды преодолеть можно!

Наши кулинарные маги и чародеи могут быстро и качественно приготовить и простые блюда, и изысканные. Причем



### СОВЕТ

**Проводите как можно больше времени вместе с семьей! Берите детей и приходите во «Фрегат» или «Тортугу». Для вас - приятный отдых, а для ребятишек - особое детское меню и игровые комнаты, через стеклянные стены которых вы сможете наблюдать за тем, как играет и развлекается малыш!**

**Центр семейного отдыха «Тортуга»: 107 кв-л, д. 7 (пересечение ул. Мира и Файзулина), тел. 52-98-97.**

**Центр семейного отдыха «Фрегат»: 61 кв-л, д. 13 (слева от бани на ул. Московской), тел. 56-56-10**

полуфабрикаты не используют вообще!

А еще мы не поддаемся соблазнам сделать деньги на клиентах. Все внимание качеству блюд и обслуживания, а цены весьма и весьма умеренные. Может, поэтому наши посетители говорят, что в центрах вкусно, как у мамы?!

Андрей ПОЛКОВНИКОВ, шеф-повар ресторана «Мельбург»:

## Деликатесы полезны для здоровья

**-**Я работаю поваром 11 лет. Считаю самыми вкусными европейскую и русскую кухню. Они во многом схожи - предпочтения отдаются блюдам простым и домашним. К примеру, привычный нам гуляш - традиционное немецкое блюдо. Очень многому я научился у немецкого повара Йозефа ЦОТТЕРПА, который дважды приезжал к нам в «Мельбург». Но подстроиться под его рецепты было непросто - они там всё готовят «на глаз».

В нашем ресторане представлены блюда немецкой, французской, итальянской кухни. Мы стараемся адаптировать блюда под местные вкусы.

Советую гостям попробовать наши деликатесы. Например, фуагра, то есть гусиное печенье из Франции. Научно доказано - фуагра очень полезна для здоровья, каждому человеку нужно съедать по одной порции в день, потому что там есть такие вещества, которых нет больше нигде. Еще у нас есть хамон - вяленая свинина из Испании. Это тоже очень полезный и удивительно вкусный продукт.

Ну и, конечно, европейская кухня не



### СОВЕТ

**Для того чтобы сделать хороший стейк, нужно очень тщательно выбрать мясо. Запомните - свинина всегда готовится до полной готовности, а вот для говядины и утки существуют три основных степени прожарки и ещё несколько промежуточных. Лично мне больше нравится самая малая степень прожарки, которую еще называют «бифштекс с кровью». Пережарить свинину или утку - значит испортить, мясо станет жёстким и невкусным.**

может быть без сытных мясных блюд, без настоящих стейков. Самый лучший - из мраморной говядины, от коровок, которые кушали только экологически чистую пищу и слушали классическую музыку.

Александр ШЕСТАКОВ, директор ресторана «Цунами»:

## Все дело в рисе

**-**Суши - это еда, которую будешь есть каждый день. Это как праздник, а праздник не должен разочаровывать. Поэтому лучше всего доверить приготовление суши и роллов профессионалам. Вкус домашних суши и тех, что приготовлены в нашем ресторане, значительно отличается. Объясню, почему.

Дома (и в некоторых ангарских ресторанах) используется краснодарский рис. Мы используем только специальный японский сорт риса для суши. В краснодарском рисе много ломаных зерен, а они, как известно, варятся быстрее, чем цельные. Часть такого риса получится либо переваренная, либо недоваренная. Это, конечно, влияет на вкус. Тот рис, что используем мы, дороже, но в нем практически нет поврежденных зерен. Мы варим его не в кастриюле, а в рисоварке, что обеспечивает идеальное приготовление. К рису идут разные заправки, которые в домашних условиях приготовить сложно. К тому же ингредиенты придется покупать не по 20-30 граммов, а упаковками, которые сразу не используешь. А значит, в следующий раз готовить суши вы будете из несвежих продуктов. У нас всегда все продукты свежие, потому что объем продаж большой.



### СОВЕТ

**Васаби (японский хрень) лучше всего покупать порошком и разводить самим, как это делают в «Цунами». Острота васаби зависит от того, как его развести. Свежеприготовленный - остнее и имеет однородную консистенцию.**

**Доверьте приготовление суши и роллов профессионалам.**

**Заказать доставку можно по телефону 61-02-03 и на сайте www.tsunami38.ru**

Самые популярные роллы - классические «Филадельфия» с семгой, «Канада» с копченым угрем и «Цезарь по-японски» с курицей. Есть роллы только из водорослей. Они имеют острый вкус. Калорийность японской пищи низкая, не знаю, как насчет похудеть, но растолстеть на такой еде точно не получится.

•ЕСТЬ ПОВОД!

# «ЖилКому» 9 лет

Одна из первых жилищных компаний в городе подводит итоги и строит планы на будущее

"ЖилКом" появился в Ангарске в 2003 году, когда наш город только начинал переходить к системе "пилотного" управления жилым фондом. За это время "ЖилКом" успел не только влиться в рынок ЖКХ, но и трижды стал лучшей управляющей компанией в Иркутской области и дважды - лучшим предприятием в сфере ЖКХ по России. Компания увеличила площадь обслуживаемого жилищного фонда свыше 1 млн. квадратных метров жилья. В чем формула успеха?

**М**иссия управляющей компании "Жил-

кому" - создать комфортный быт для своих потребителей и удобные жилищные условия. Поэтому стратегией развития компании является программа "Вместе по жизни". Традиционным стало проведение таких мероприятий для жителей, как конкурс "Лучший двор", "Лучший подъезд", "Мама, папа, я - спортивная семья", фотоконкурс "А у нас во дворе", праздничные мероприятия - "Праздник двора", "Масленица", "День Победы" и т.д.

На территории, обслуживаемой "ЖилКомом", действует комплексный проект "Благоустройство". За последние 3 года установлено более 240 игровых форм на детских площад-

ках. Ежегодно руководство управляющей компании "ЖилКом" подает заявку на проведение капитальных ремонтов. К сожалению, средства, выделяемые из фонда, ограничены. Тем не менее в 2012 году жители получили финансирование капитального ремонта на общую сумму 23,992 миллиона рублей.

На территории УК "ЖилКом" за три последних года за счет средств городского бюджета, средств "Народного фронта" ремонтировали внутриквартальные проезды по адресам: ба-27, ба-29, 92/93-1, 92/93-4, 7-12, 95-2, 92-4, 92-6, 92-11, 92-12, 92/93-17.

Мальчики под руководством тренера Дмитрия Рыжова с удовольствием тренируются на корте по

•ТОВАР ДНЯ

## Чтобы костюмчик сидел

Мы часто рассекаем по квартирам в трусах и каске, в халате, похожем на половую тряпку, в спортивном костюме, из которого «выросли». Конечно, дома имеешь полное право расслабиться, но санкцию на перевоплощение из Елены Прекрасной в бабу-ягу нам никто не выдавал. Близкие – тоже люди.

**К**ак нужно выбирать домашнюю одежду, чтобы и себе удобно было, и другим красиво? Забудьте про слишком светлые и однотонные варианты. Это непрактично, дома мы готовим, едим, убираем. Это не значит, что ваши вещи для дома должны быть темных тонов. Покупайте яркую или цветную одежду. Обратите внимание на вещи из ткани в рисунок. Но не забудьте, что крупный рисунок полнят.

Подобрать фасончик для одежды квартирного пользования – тоже искусство. Прежде всего бе-

рите одежду своего размера. Одежда меньших размеров – полнит. Балахон – верный антисекс.

Если вы хотите скрыть лишнее на теле и ногах, то костюм из леггинсов с длинной футболкой – ваш вариант. Если, напротив, вы хотите мозолить глаза красивыми ногами – покупайте тунику. Если у вас широкая грудь и декольте, то вам надо разгуливать по дому в шелковом халате. Да-да, классику жанра никто не отменял, конечно, если это не банный халат-миди в серо-бурую полоску.

Если раньше считалось, что только натуральные

ткани дают телу настоящий отдых, то сейчас появились новые высокотехнологичные ткани ( обратите внимание на вещи из микрофибры, модала), благодаря которым кожа дышит, и вещь хорошо сидит.

Коллекции домашней одежды становятся все более и более интересными. Иная домашняя сорочка вполне может сойти за вечернее платье. Так что не экономьте на себе, не донашивайте старое, будьте и дома сногшибательными.

**Мария ИЛЬЮШКИНА**

реклама 1482

## Уютно и красиво! ОДЕЖДА ДЛЯ ДОМА И ОТДЫХА

**Женская и мужская  
Производство:**

**Испания, Италия, Германия**

**ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
для тех кто едет в отпуск!**

**СКИДКИ!!!**

Одежда для летнего отдыха и купальники.

А также на модели прошлого сезона:  
бельё, трикотаж, домашняя одежда

- г. Ангарск. ТД «Пальмира», 2 этаж
- г. Иркутск, ТД «Brand Hall», пав. 007
- ТЦ «Иркутский», пав. 53

**Иван МУЛЛИН, 16 лет, ученик 10 физико-математического класса лицея №2:**

**Дисциплиной**

- Становишься более дисциплинированным, соблюдаешь дрес-код. В трико и мастерке на уроке не посидаш – выгонят из класса! Мне это пригодится, я собираюсь поступать в Санкт-Петербургский военно-транспортный университет железнодорожных войск.

**Екатерина ГРЕЧУХА, 17 лет, ученица 11 класса социально-экономического лингвистического профиля лицея №1:**

**Поведением**

- Нас учат правильно выражать свои мысли, светским манерам, этике. Ещё я занимаюсь в детском театре «Росток» под руководством Александра ГОВОРЫНА, а значит, не боюсь публики. Постоянноучаствую в конкурсах. Так, недавно стала призеркой муниципального этапа конкурса «Ученник года - 2012».

**Виталий ПРУСАКОВ, 16 лет, ученик 11 класса медико-биологического профиля лицея №1:**

**Стилем в одежде**

- Многие выпускники благодарят преподавателей лицея за то, что привили вкус к стильным деловым вещам. Ведь ты можешь быть хоть сто пядей во лбу, но поговорку встречают по одежке еще никто не отменял. В лицее учат думать, самому анализировать ситуацию, проблему и искать её решение.

**С праздником вас,  
лицеисты!  
Мария СУХАНОВА,  
фото Николая СТЕРНИНА**

•ДАТА: 19 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ ЦАРСКОСЕЛЬСКОГО ЛИЦЕЯ

**Всероссийский день лицеиста обязан своим появлением учебному заведению, которое известно каждому образованному человеку. 19 октября (по старому стилю) 1811 года открылся Императорский Царскосельский лицей. Пожалуй, самый известный выпускник этого лицея – Александр ПУШКИН. В нашем городе работают два лицея: гуманитарный лицей №1 и политехнический лицей №2. Чем отличается лицеист от обычного школьника?**

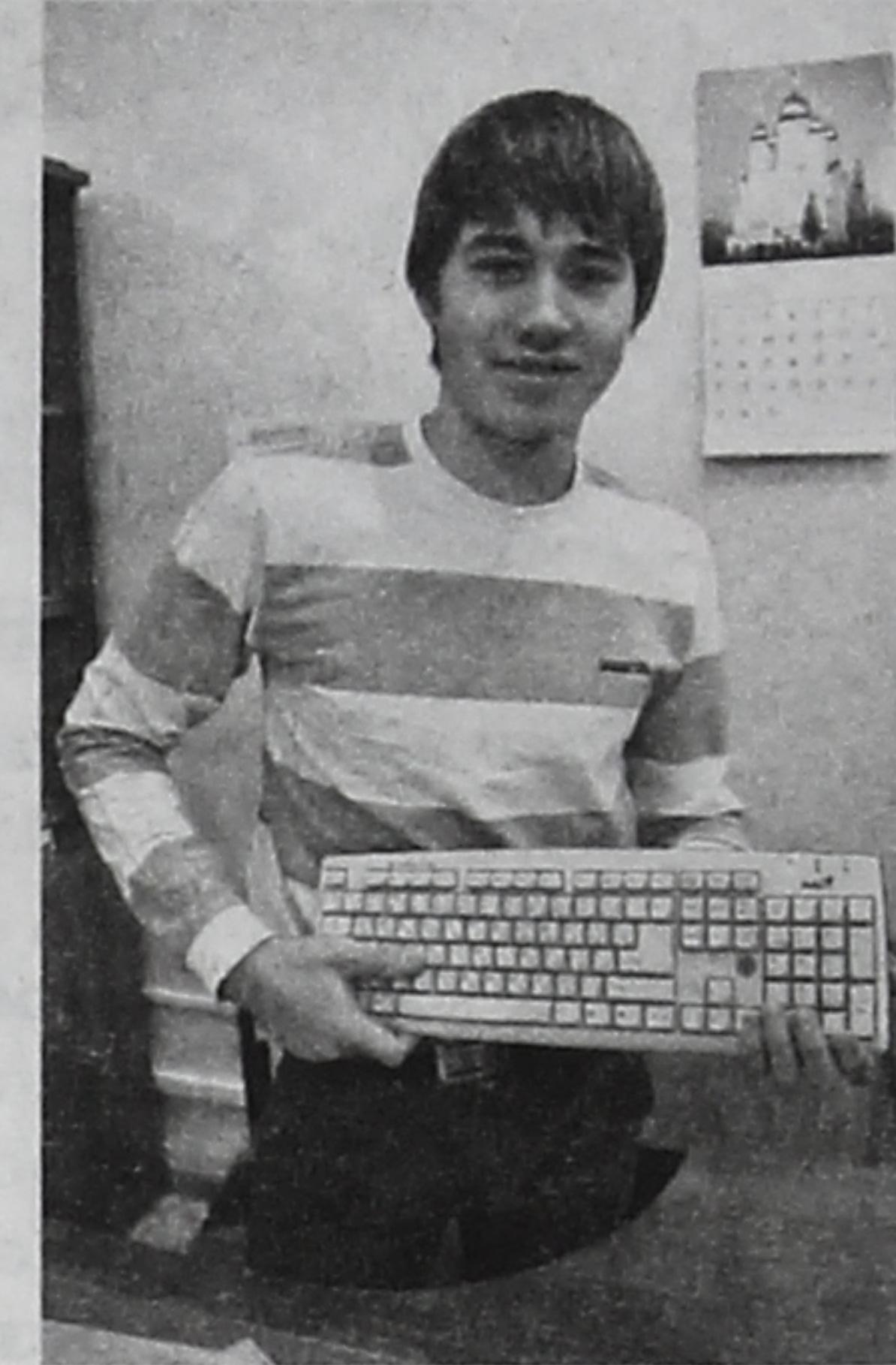
# Держим себя в руках



**Мария ДОРОНЕНКО, 16 лет, ученица 10 физико-математического класса лицея №2:**

**Большой ответственностью**

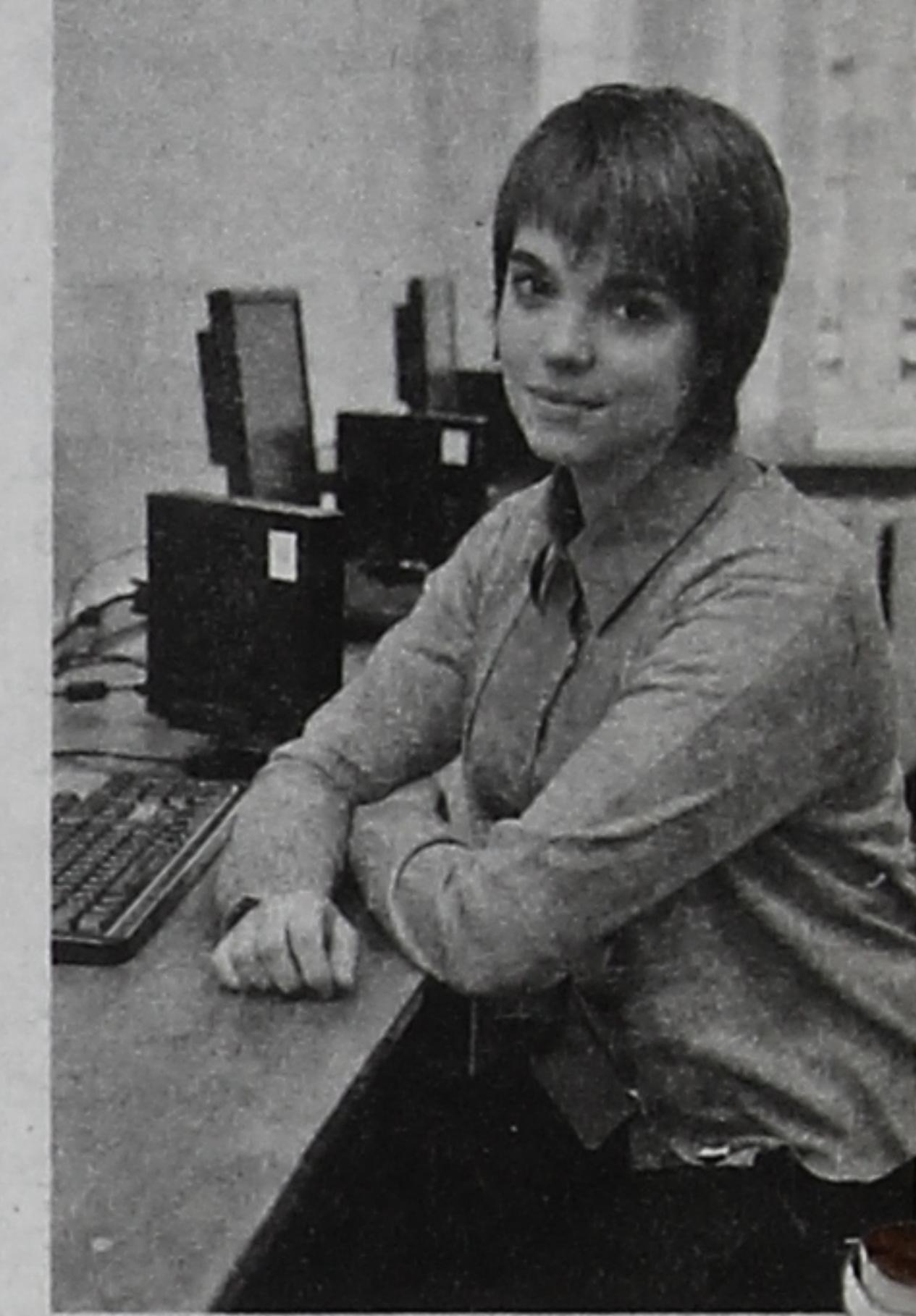
- Учиться в лицее – значит быть в школьной элите. Я – староста класса, а значит, несу ответственность не только за себя, но и за своих одноклассников. Это воспитывает. Учишься распределить свое время, чтобы его хватило и на уроки, и на общественные дела.



**Алексей КРИСЬКО, 16 лет, ученик 10 индустриально-технологического класса лицея №2:**

**Мышлением**

- У меня есть звание «Мистер лицей - 2011». Пока что действующий! Получил титул не только за свою красоту (шучу), но и за знания. Например, для этого конкурса я сам снял и смонтировал видеоклип про себя. А еще меня научили аналитически мыслить.



**Дарья КЛЫЧЕНКО, 16 лет, ученица 10 индустриально-технологического класса лицея №2:**

**Сильной мотивацией**

- Я не позволяю себе никаких поблажек вроде несделанных уроков. Я – постоянная участница городских и муниципальных олимпиад по различным предметам. Занимаюсь в вокальной студии, играю на гитаре и участвую в театральных постановках.



**Мария ИЛЬЮШКИНА, 16 лет, ученица 10 физико-математического класса лицея №2:**

**Дисциплиной**

- Становишься более дисциплинированным, соблюдаешь дрес-код. В трико и мастерке на уроке не посидаш – выгонят из класса! Мне это пригодится, я собираюсь поступать в Санкт-Петербургский военно-транспортный университет железнодорожных войск.



**Иван МУЛЛИН, 16 лет, ученик 10 физико-математического класса лицея №2:**

**Поведением**

- Нас учат правильно выражать свои мысли, светским манерам, этике. Ещё я занимаюсь в детском театре «Росток» под руководством Александра ГОВОРЫНА, а значит, не боюсь публики. Постоянноучаствую в конкурсах. Так, недавно стала призеркой муниципального этапа конкурса «Ученник года - 2012».



**Виталий ПРУСАКОВ, 16 лет, ученик 11 класса медико-биологического профиля лицея №1:**

**Стилем в одежде**

- Многие выпускники благодарят преподавателей лицея за то, что привили вкус к стильным деловым вещам. Ведь ты можешь быть хоть сто пядей во лбу, но поговорку встречают по одежке еще никто не отменял. В лицее учат думать, самому анализировать ситуацию, проблему и искать её решение.

**С праздником вас,  
лицеисты!  
Мария СУХАНОВА,  
фото Николая СТЕРНИНА**

**СКОЛЬКО СТОИТ**

1 мес.	6 мес.	
30-00	180 руб.	• Без доставки (получение в редакции)
35-50	213 руб.	• Для пенсионеров, инвалидов и участников ВОВ
42-50	255 руб.	• Для остальных категорий подписчиков
50-00	300 руб.	• С доставкой в квартиру (для всех категорий подписчиков)
51-10	306,48 руб.	• Для владельцев абонентских ящиков (для всех категорий подписчиков)
101-00	606 руб.	• Для предприятий и организаций
41-00	246 руб.	• Получение в киосках "Союзпечать" и магазинах города

**Где получать****ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ГОРОДА**

МСЧ - 36 (сангородок, поликлиника)  
ОАО АНХК (офис)  
20 кв-л - Союзпечать  
24 кв-л - Магазин №47  
55 кв-л - Союзпечать  
72 кв-л - О'Кей,  
Союзпечать "Швейная

фабрика"  
74 кв-л - "Сударушка"  
76 кв-л - "Жасмин"  
81 кв-л - ТЦ "Центр"  
85 кв-л - "Олимпиада",  
"Весна"  
86 кв-л - Женская консультация

88 кв-л - м-н "Галант"  
92 кв-л - ТД "Север"  
93 кв-л - Универмаг  
94 кв-л - "Белый аист"  
95 кв-л - "Ангара", "Медео"  
106 кв-л - "Карлен"

**МИКРОРАЙОНЫ**

6 "а" мкрн - "Витязь",  
"Ангарский"  
7 мкрн - Союзпечать  
8 мкрн - "Арес"  
10 мкрн - Аптека (41 дом),  
"Кристалл"  
12 мкрн - "Тайга"

12 "а" мкрн - ТД "Гефест"  
13 мкрн - "Город А", СК  
"Ресо-Гарантia",  
15 мкрн - Союзпечать  
17 мкрн - "Трапеза"  
18 мкрн - "Универсам",  
(отдел бытовой химии),

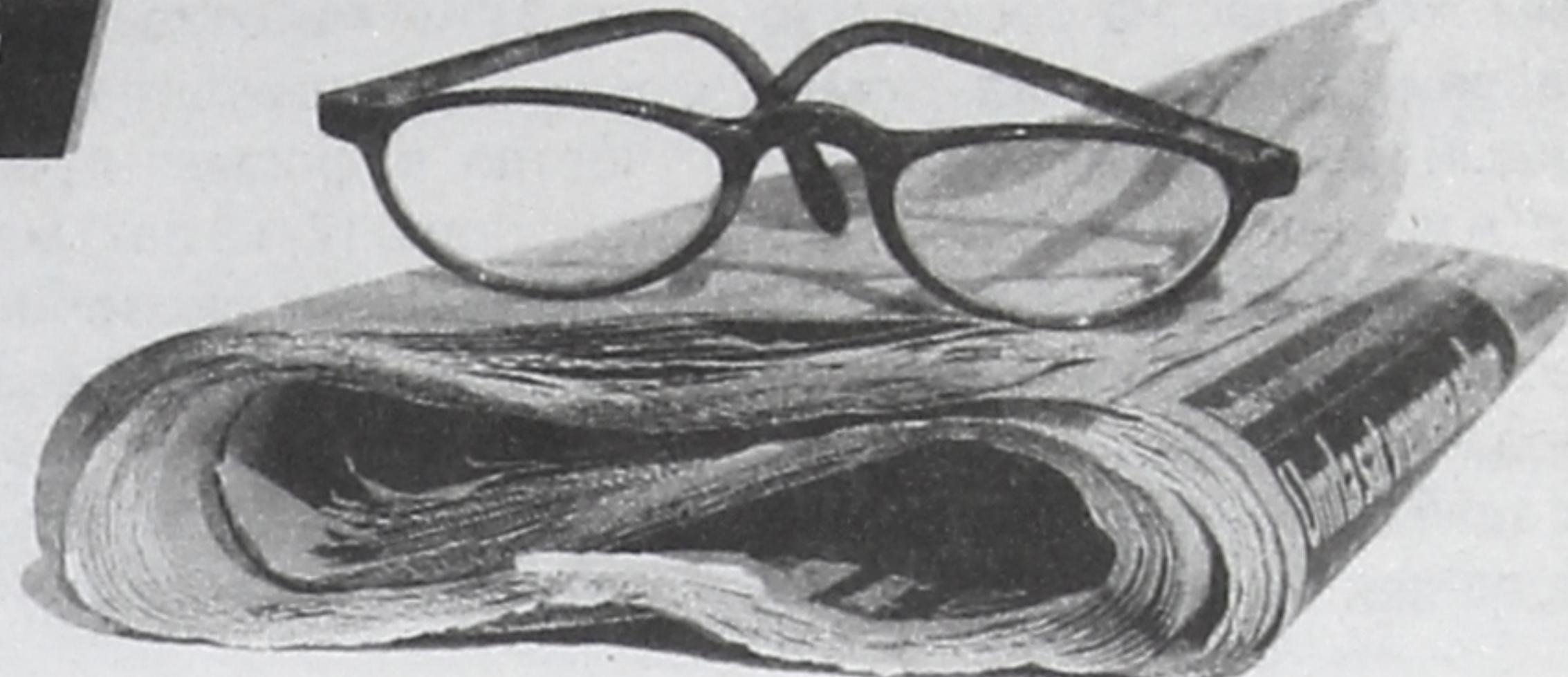
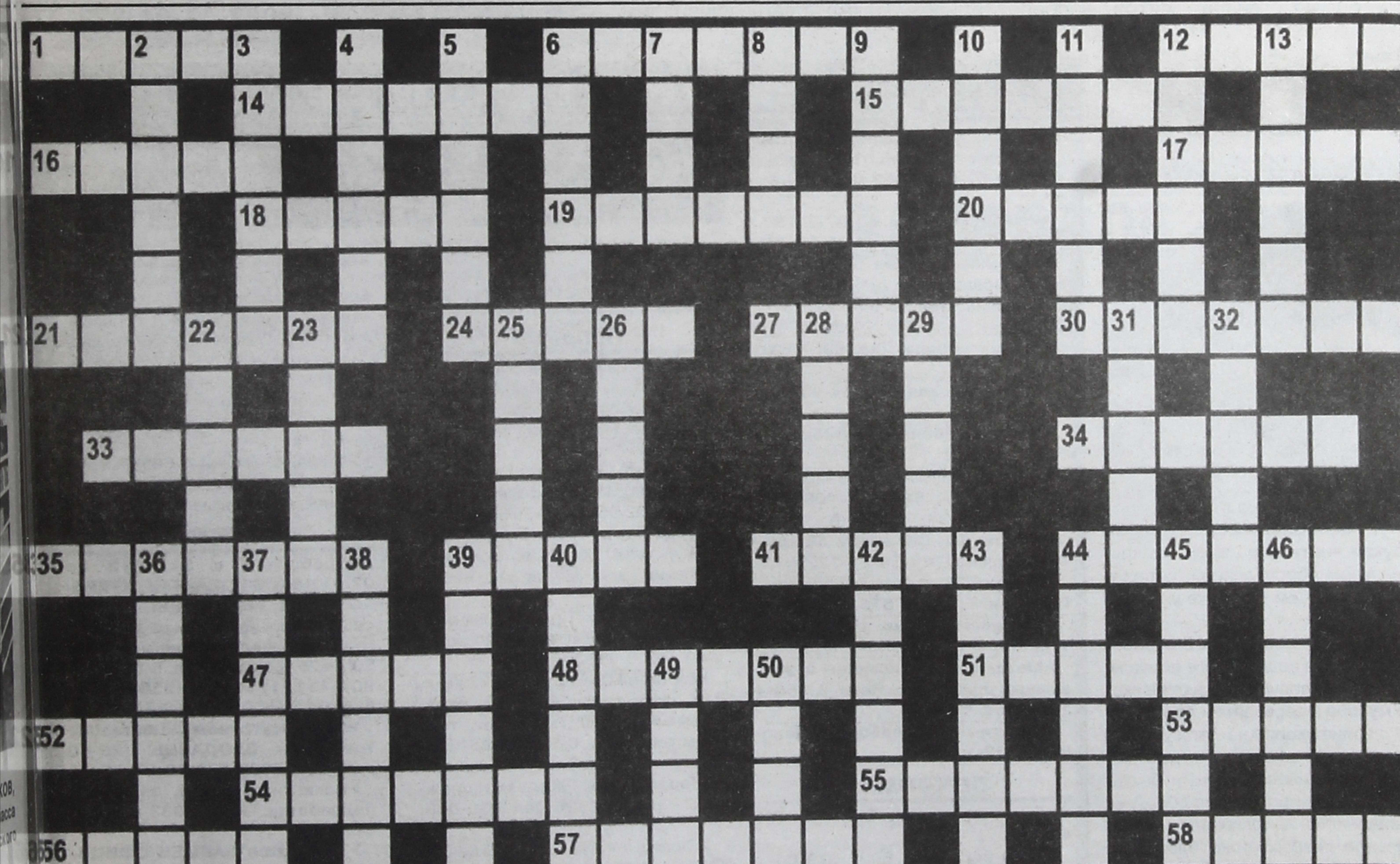
**"КВАРТАЛ"**

177 кв-л - "Сидуэт",  
179 кв-л - м-н "Ярославна",  
188 кв-л - "Лювена", рынок "Юность"

205 кв-л - Рынок "205 квартал"  
210 кв-л - "Мелодия",  
союзпечать "Ясень"

**ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ НА I ПОЛУГОДИЕ 2013 ГОДА****Только до 31.10.12**

: 1951-2012

**ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ "ВРЕМЯ"  
В КРЕДИТ ПО ТЕЛЕФОНУ****630-770****Служба подписки и доставки тел. 52-29-55****ПО ВЕРТИКАЛИ:**

2. Римский бог, инициатор штурмов.
3. Деньги, оказавшиеся на кону.
4. Знаток подземной карты мегаполиса.
5. Одноглазый персонаж в преданиях эллинов.
6. Японский воин, чье появление - всегда неприятный сюрприз.
7. Курортный полуостров с Алупкой.
8. Голливудская актриса Камерон.
9. Редкое женское имя или цветок на подоконнике.
10. Крупа-ядрица в магазине.
11. Дымка над летней рекой.
12. Жилище, где подруга серого растит маленьких волчат
13. Вилка, ложка или нож.
22. Молодка в коровьем мире.
23. Певица Анне с хитом про то, что «обезьяна встала очень рано».
25. Так зовут латышку, знающую, что такое Пикадилли.
26. Мебель под телевизором.
28. Русская народная забава с мячом и битой.
29. Узкая часть кувшина.
31. «Близнец» из комедийного Ивана Васильевича, супруг героини Натальи Крачковской.
32. Городской район нацменьшинств.
36. Клоун, в старом цирке.
37. Среда обитания «летучего» шарика.
38. «Порция» землетрясения.
39. Встреча, состоявшаяся на высшем уровне.
40. Кривая удача.
42. Крокодил-непалец.
43. «Фабричная» девушка Ирша.
44. Пора промыслового лова рыбы.
45. Орлиный «щебет».
46. Тропка устами фольклориста.
49. Великан с «носом-рукой» из фауны Африки.
50. Очаг культуры на селе.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Этот математический знак характеризует погоду практически всей зимы.
6. Вязящая пелерина на дамских плечах.
12. Растение - символ душевной простоты.
14. Легендарный колледж в Кембридже, основанный принцем VIII.
15. Любое из живых в королевстве, где жила сказочная девочка Яло.
16. Треух деревенского мужика.
17. Шкаф, солярий для кур.
18. Луг, где скоту сытно.
19. Самовольная прибавка к правдивому рассказу.
20. Материнское лено иначе.
21. Мифологический человек-конь.
24. Ростислав, снявшийся в «Визите к Минотавру».
27. Большой бидон на ферме.
30. Дар тепла квартире при помощи системы

15. «Трек» на широком автомобильном шоссе.
20. Озерная родня корюшки.
35. Коллектив от А до Я.
39. Кузен карпа.
41. Деревянный духовой инструмент в оркестре.
44. Мелкая гадость от недоброго и подлого типа.
47. Толстая и жирная сельдь на радость хозяйке.
48. Киношный «мусорщик» Алексей.
51. Причитания и

14. «Трек» на широком автомобильном шоссе.
33. Наружная оболочка прибора.
34. Озерная родня корюшки.
35. Коллектив от А до Я.
39. Кузен карпа.
41. Деревянный духовой инструмент в оркестре.
44. Мелкая гадость от недоброго и подлого типа.
47. Толстая и жирная сельдь на радость хозяйке.
48. Киношный «мусорщик» Алексей.
51. Причитания и слезы вошедшего во вкус.
52. Жажды еды.
53. Наружная оболочка прибора.
54. Суть войны между княжескими уделами.
55. Благородный рыцарь для леди Ровены.
56. Сухой порошок - китайское детище.
57. Игра вручную мяч, где тоже нужны ворота.
58. Причина преобладания черного в одежде.

# ШЕДЕВРЫ СВОИМИ РУКАМИ

- Скажите, что делать людям, которые хотят развить свой творческий потенциал?

Ответ на этот вопрос знает руководитель студии дизайна и творчества Mosca Артём НЕФЕДЬЕВ.

Открывая свои двери, наша студия готова принять людей разного возраста.

Если вы почувствовали потребность в саморазвитии, устали от монотонности жизни или у вас просто появилось время и желание что-то творить, мы ждем вас на серию мастер-классов "Дизайн для дома", где каждый новый урок - это новая техника. А их ведь так много! И декупаж, и батик, и акварель - всего не перечесть! Занятия построены таким образом, что каждый раз вы будете создавать что-то новое, а после любого занятия получите готовое

изделие. Это может быть и чашка, и шейный платок, даже настоящие войлочные тапки у вас получатся через 3 часа занятия!

■ Во время занятия вы не только получите новые знания и умения, но и познакомитесь с новыми людьми, пообщаетесь в уютной домашней атмосфере.

Для самых маленьких гениев" (от 2 лет) мы создали курс, на котором малыш будет познавать творчество в форме игры. Для детей постарше (7-12 лет) мастер-классы "Маленькие сказочники", в ходе которых мы вместе создаем авторскую книгу в разных техниках и жанрах. Подростки могут пройти курс "Юный художник". В него входит

прикладное творчество и художественное образование для подготовки к поступлению в вузы. Детские курсы ведет Светлана УВАРОВА, ст. преподаватель кафедры ИЗО Восточно-Сибирской госакадемии образования.

Во время занятия вы не только получите новые знания и умения, но и познакомитесь с новыми людьми, пообщаетесь в уютной домашней атмосфере.

**Открытие студии Mosca состоится 21 октября в 12.00.**  
Приходите всей семьей, приходите с друзьями. Тот, кто приведет друга, получит скидку 25%. Гостиам проведут бесплатные мастер-классы, будут розыгрыши призов и подарков!

Каждый из нас знает, сколько дел и хлопот сваливается осенью: нужно обновить гардероб, привести себя в порядок, продумать меню с большим количеством витаминов, сделать генеральную уборку в квартире. Последний пункт особенно важен, ведь именно на уборку мы тратим огромное количество сил и времени.

Конечно, протирать пыль и помыть полы не составит особой сложности. А вот как быть с мягкой мебелью и коврами?

Почистить их самостоятельно проблематично (в лучшем случае загрязнения исчезнут лишь частично, в худшем - может испортиться обивка мебели или покрытие ковра), везти в химчистку не-

удобно. Лучше всего в таком случае обратиться к профессионалам, которые смогут **быстро, качественно и по разумным ценам** почистить вашу мебель и ковровые покрытия прямо у вас дома!

Специалисты химчистки "Кристалл" всегда готовы прийти к вам на помощь. Опытные мастера фирмы приедут в вашу квартиру, оценят степень

загрязненности диванов, кресел, паласов или ковров и приступят к чистке.

Благодаря использованию современного оборудования компании Kagcher и профессиональных чистящих средств загрязнения, засаленности и пятна различного происхождения устраняются на 100%, при этом **структура ковра и обивка мягкой мебели не повредятся**, наоборот, приоб-

ретут свой первозданный вид. Кроме этого, глубокая чистка позволяет уничтожить бактерии и пылевых клещей, которые живут в мебели и коврах и вызывают аллергические реакции.

**Химчистка на дому не только сэкономит ваши силы, но и позволит найти время на другие интересные занятия!** Стоимость услуг вас также приятно удивит, тем

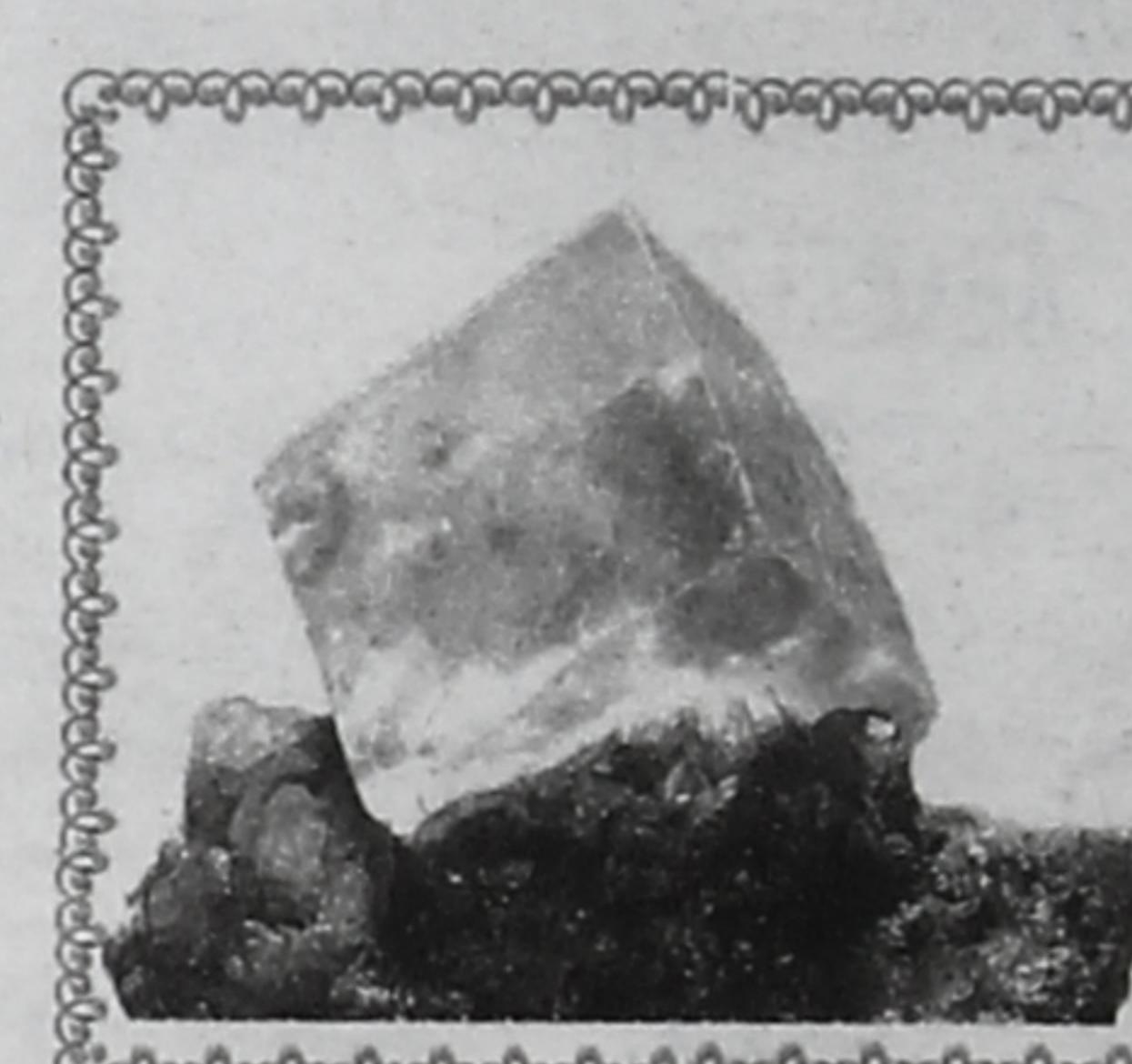


Наш адрес: 82 кв-л, д.2, офис 1 (остановка "Стадион").  
Подробности по телефону 8902-766-24-75.

реклама 3387

## Проще не бывает!

Планируете привести в порядок свой дом? Звоните в химчистку "Кристалл".



**«Кристалл»:**  
экспресс-чистка  
мягкой мебели, ковров и  
матрасов на дому.  
**Телефоны**  
68-18-77,  
8902-57-91-877

реклама 3346

## Чистый сон

Как подготовить подушки и одеяла к зиме?



На вопрос отвечает специалист фирмы "Облака" Екатерина:

- Чистка подушек и одеял в домашних условиях - дело довольно хлопотное.

Для успешного проведения такой процедуры нужно выполнить целый ряд условий.

**Стирать подушку целиком в стиральной машине нельзя.**

Во-первых, вы мало что сможете отстирать таким способом.

Во-вторых, весь пух у вас может сбиться одним комком и превратиться в труху, но самое важное, что после такой стирки в подушках заводятся клещи. Да и просушить нормально целую подушку в современных условиях практически невозможно. Вытряхивание на жаре или холода проще, но верхний слой остается грязным, а внутри остаются микробы и мелкий сор.

**Самое легкое и качествен-**

**ное - воспользоваться услугой "сухая чистка подушек"** на специальном оборудовании, которую мы предлагаем на рынке уже несколько лет.

**Чистка проходит в 5 этапов.** Сначала все содержимое подушки или одеяла прочищается от мелкого мусора и сора, затем проводится дезинфекция (на этой стадии удаляются такие неприятные жители, как пылевой клещ и бактерии). Далее проводится сбор уже очищенного наполнителя и тщательное разрыхление, благодаря чему подушки становятся более воздушными. На заключительном этапе вся пухо-перовая смесь помещается в новый наперник.

Если же вы никак не можете выбрать время, чтобы приехать в наш салон, позвоните, и мы отправим к вам курьера. **Доставка подушек бесплатная, вы оплачиваете только саму чистку!**

Подарить родным чистый здоровый сон можно по адресу: 13 мкр, дом 24а (с торца дома), напротив школы. Тел.: 633-833, 8902-567-3833

облака

реклама 3368

## СРОЧНО В НОМЕР

**ЦЕНТР  
реставрации  
ВАНН**

63-00-90,  
63-05-65

### УТЕРИ

➤ Утерянный студенческий билет, выданный Ангарским политехническим техникумом на имя Дуплинской Анастасии Сергеевны, считать недействительным. 5958

➤ Утеряна мужская черная борсетка с документами в районе а/к "Майск-3", дорога в город. Тел. 63-03-51. 5966

➤ Утерянный военный билет на имя Бабарыкина Павла Андреевича считать недействительным. 5980

### РАБОТА

➤ Требуются с 31.12.12 по 02.01.13 ОФИЦИАНКИ, КУХРАБОТНИЦЫ, УБОРЩИЦЫ. Конкурсный отбор. Девушки от 16 до 21 года, без вредных привычек. З/п 20 до 25 тыс. руб. Тел. 6-8888, 8-904-1111111, 8-950-0-725-555. 5955

➤ Круглосуточному магазину требуются ПРОДАВЦЫ (20-40 лет). Тел. 8902-579-10-27. 5879

➤ Вакантные места, возможна подработка. Тел. 8-983-443-86-82. 5890

➤ Требуются БАРМЕН-ОФИЦИАНТЫ, КУХРАБОТНИКИ. Тел. 8950-11-539-34. 5953

➤ Нужен инициативный СОТРУДНИК старше 30 лет (28-48 тыс. руб.). Тел. 8-902-173-62-03. 5956

➤ Партнерская программа с уникальной программой и системой вознаграждений. Доход гарантирован. Тел. 8902-764-7272. 5969

➤ Работа в офисе для молодых духом пенсионеров и тех, кто в поиске. Тел. 8-950-127-82-73. 5968

➤ Требуется сварщик, столяр. Опыт. Тел. 68-78-91, 8904-155-98-91. 5993

### ПЕРЕВОЗКИ

➤ Грузоперевозки. Тел. 52-45-49. 5741

➤ Кран-борт. Тел. 8902-579-04-41. 5165

➤ Перевозки 1,5 т. Тел. 8-904-1-418-671. 5403

➤ Гравий, песок, щебень, перегной, кирпич, керамзит, земля черная. Тел. 8-908-650-20-60. 5972

➤ Грузоперевозки, щебень, кирпич, ПГС, торф, гравий, щебень, опилки, дрова. Вывоз мусора и т.д. Тел.: 63-83-04, 8902-5-148-304. 5993

➤ Шлак, песок, гравий, кирпич, перегной, торф. Самосвал 6 тонн. В мешках: кирпич, перегной, торф. Тел.: 528-312, 8-902-568-23-30, 8-902-7-647-281. 5713

### СДАМ

➤ Комнату 20 кв.м в 61 кв-ле. Тел. 8-964-119-2803. 5972

➤ Кв-ру на час/сутки. Тел. 638-638. 5526

### Сниму

➤ Жильё. Тел. 8-902-5-674-404. 5974

➤ Кв-ру, комнату. Тел. 56-07-55. 5990

# Здоровье

**ПРОДОЛЖАЕТСЯ НАБОР  
В ГРУППУ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.**

Занятия включают в себя:

- ◆ **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,** стимулирующие активность сердечно - сосудистой системы, повышающие тонус и иммунитет.
- ◆ **РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,** для повышения гибкости позвоночника и суставов.
- ◆ **ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС,** поддерживающий деятельность мышечной, нервной и эндокринной системы, улучшающий обмен веществ, снижающий давление и сахар в крови, стимулирующий работу желудочно - кишечного тракта.
- ◆ **РАССЛАБЛЕНИЕ,** которое дает заряд бодрости и хорошего настроения.

Расписание:  
вторник и четверг  
в 15.00  
Стоимость 1 занятия  
100 руб.

Адрес:  
12 а мкр,  
дом 9.  
Тел: 51-17-66,  
8-902-769-30-37



## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

для взрослых и детей.

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

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

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

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

## С йогой к гармонии и здоровью

Во-первых, стоит отметить, по утверждению рекорда Московского йога университета Вадима Запорожцева, йога - это знания всей земной цивилизации, накопленные тысячелетиями. Но сохранились они лучше всего на территории современной Индии. Йога по своей сути проста и естественна, как сама жизнь. Йога - это то, что в нас и так уже есть от природы. Йога - это уникальная возможность вернуться к своему естеству, "от того, что из нас сделали, к тому, кто мы есть на самом деле, к своей душе".

Уже годам к 40 многие испытывают дефицит энергии, слабость, запатию. Йога - это инструмент, позволяющий восстановить утраченный потенциал, поднять жизненный тонус до того уровня, который был у вас в молодости.

Многие люди проявляют интерес к йоге, но практикующих не так много.

Отвечу на некоторые вопросы:

- До какого возраста можно заниматься йогой?

Йога можно заниматься любым возрастом, но необходим индивидуальный подход.

- Что самое сложное в йоге и каков принцип? Самое сложное найти время и место для практики. Принципиально состояние гармонии.

- Какие виды йоги способствуют подъему энергии кундалини?

- Наиболее эффективно работает комплексный под-



ход. Одним из самых мощных факторов является работа сексуальными энергиями. Это парная йога и тантра - йога, основанные на тонких взаимодействиях между мужчиной и женщиной.

- Я хочу сесть в лотос и научиться стоять на голове. Можно ли этому научиться и сколько времени потребуется? Конечно, можно, но вопрос времени зависит от ваших индивидуальных особенностей.

Приступайте к практике в группе или самостоятельно. Как сказано в йога - сутрах: "Когда мы занимаемся йогой, время работает на нас".

АДРЕС НАШЕЙ ГРУППЫ: ул. Файзулина, школа №19.

РАСПИСАНИЕ: крия и хатха - йога - вторник, четверг с 19.00

ПАРНАЯ ЙОГА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНТРЫ - суббота с 18.00

ПОЗМОЖНЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Инструктор по йоге Валерий Лищук.

E-MAIL: valuli28@mail.ru, Тел. 8924-534-81-30.

## 000 «Дилар» СТОМАТОЛОГИЯ.

Приглашает на бесплатное протезирование граждан, имеющих льготу.

Тел. 52-10-57.

Реклама 3399

## Бесплатная консультативная помощь

по проблеме алкогольной, наркотической зависимости.

Телефон доверия  
"Перекресток семи дорог"  
обращаться круглосуточно  
(3955) 95-76-77

реклама 1252

## Оздоровительный центр "ЛЁН"

Гос. лицензия № ЛО-38-01-000508

К Вашим услугам:

### НЕВРОЛОГ

### ТЕРАПЕВТ

### МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

### ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

### ВСЕ ВИДЫ МАССАЖА

### ТЕРМОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КРОВАТЬ - МАССАЖЕР

### ЗАНЯТИЯ НА ОРТОПЕДИЧЕСКИХ АППАРАТАХ

(аутокинезитерапия)

### РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ПФК

**ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ САХАР КРОВИ И СДЕЛАТЬ ЭКГ (возможен выезд на дом)**

Ждем Вас по адресу:

г. Ангарск, 7 мкр-н, дом 16

телефон: (8 3955) 67-84-67.

Часы работы:

ежедневно с 10 до 20 часов

суббота с 10 до 12

## СТРОЙНЫЙ = СЧАСТЛИВЫЙ!



■ До

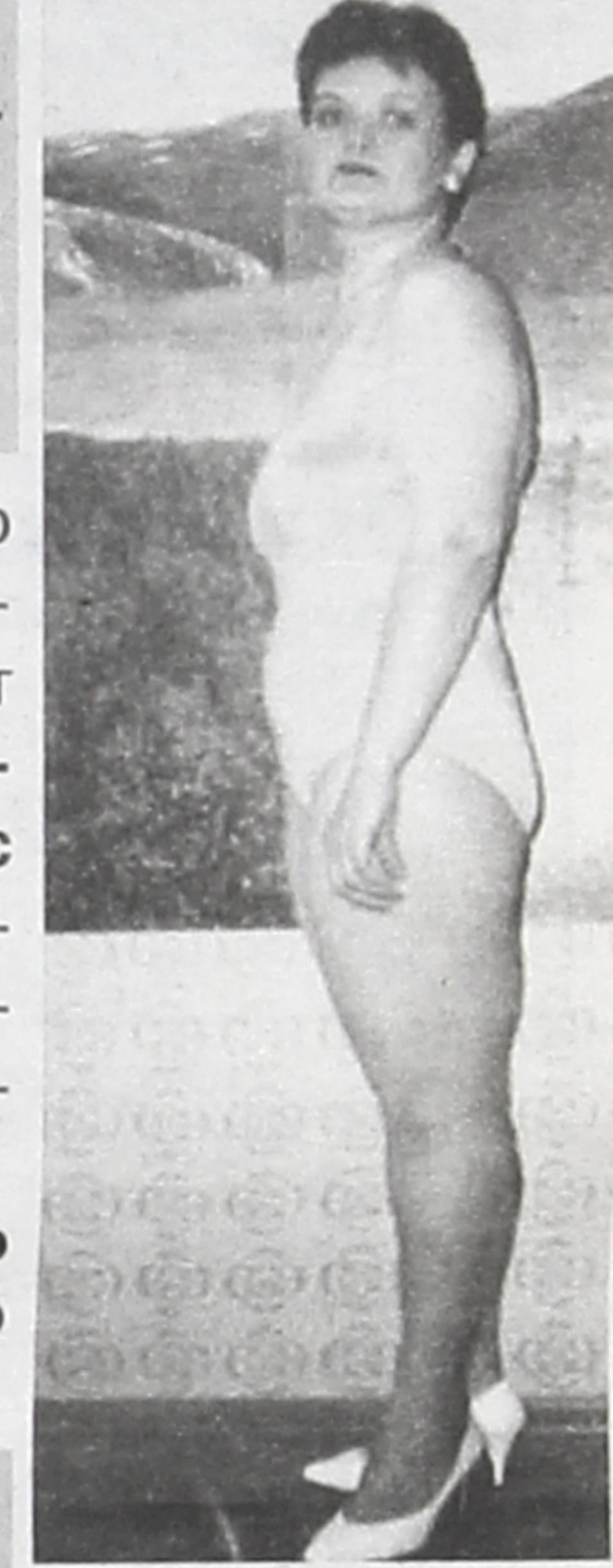
Сегодня почти каждый городской житель входит в группу риска, т.е. имеет лишний вес, плохое настроение. Все это мешает нам вести полноценную жизнь. Но выход есть у каждого!

Каждый, посетивший нашу бесплатную консультацию, понимает, что он не одинок в тех проблемах, которые мешают нормально жить и быть счастливым. Мы поможем вам осознать причины ваших проблем с лишним весом. И поскольку понимание причины - это уже на 50 % решение проблемы, вам будет легче справиться и с лишним весом, и почувствовать себя моложе.

Запись на БЕСПЛАТНУЮ консультацию по тел.: 63-65-64, 8-902-5-146-564. Клуб здорового образа жизни "Возрождение".

30 квартал, дом 4 (слева от ТЦ «ВЕЧЕРНИЙ»),  
2 этаж, офис 4.

Тел.: 63-65-64 и 8-902-5-146-564.



■ После

## ЗДОРОВОЕ НАСЛЕДСТВО

Четыре года назад я пришла в "Здоровое питание". С тех пор живу новой, веселой, здоровой жизнью. Именно знания и навыки здорового питания изменили мою жизнь и жизнь моих самых дорогих и близких людей.

Что и когда съесть, какие продукты выбрать, какую воду и как пить, даже как работать и отдыхать, я теперь знаю и умею. Благодаря новой энергии я стала больше зарабатывать и даже строить карьеру. Оглядываясь назад, я теперь осознаю, что именно "Здоровое питание" улучшило всю мою жизнь, дало мне благополучие и уверенность в своем будущем, в здоровье моей семьи и друзей на много лет вперед. Как правильно тогда, четыре года назад, я приняла решение: мне и моей семье нужно здоровье, значит, я должна учиться его получать и сохранять.

К тому времени наш с сестрой общий на двоих вес был больше 250 кг. Высокое давление и густая кровь, вены на ногах болят, суставы ноют, ломят поясницу и шею. Тяжелая мамина наследственность сказалась болезнями уже в тридцать лет. Прошло уже двенадцать лет, как нет мамы. Тогда на фоне ожирения, высокого давления и сахарного диабета инсульт парализовал маму, наша семья в один миг погрузилась в "сумеречную зону". Когда самый близкий и родной человек лежит без возможности самостоятельно сидеть, говорить, пить, оправляться - и только боль и вина в родных глазах. Нам всем было трудно...Неужели нас ждет мамина судьба?

Многие знакомые старались нам "помочь", каждый раз завода разговоры о похудении. Советовали диеты и голодовки, курсы и диагностику, все, о чем слышали, читали, знали. Мы с сестрой брались за все: массажи, голодовки, фитнес, диагностика, кодирование. Каждый раз нам казалось, вот теперь обязательно получится. Подсчет калорий для меня был даже интересен, только голод и тяга к сладкому терпеть все равно не могла.

Однажды мы услышали о центре, гдечат питанию. Не худеть и голодать, а есть! Есть грамотно и сытно! Решили сходить на разведку. Оказалось, занятия интересные, лекторы - квалифицированные специалисты, информация новая, но понятная, поддается легко и серьезно. С первого занятия в "Здоровом питании" я по-

нала: это именно то, что я искала. Знания - вот ключ к здоровью, стройности и счастливой жизни!

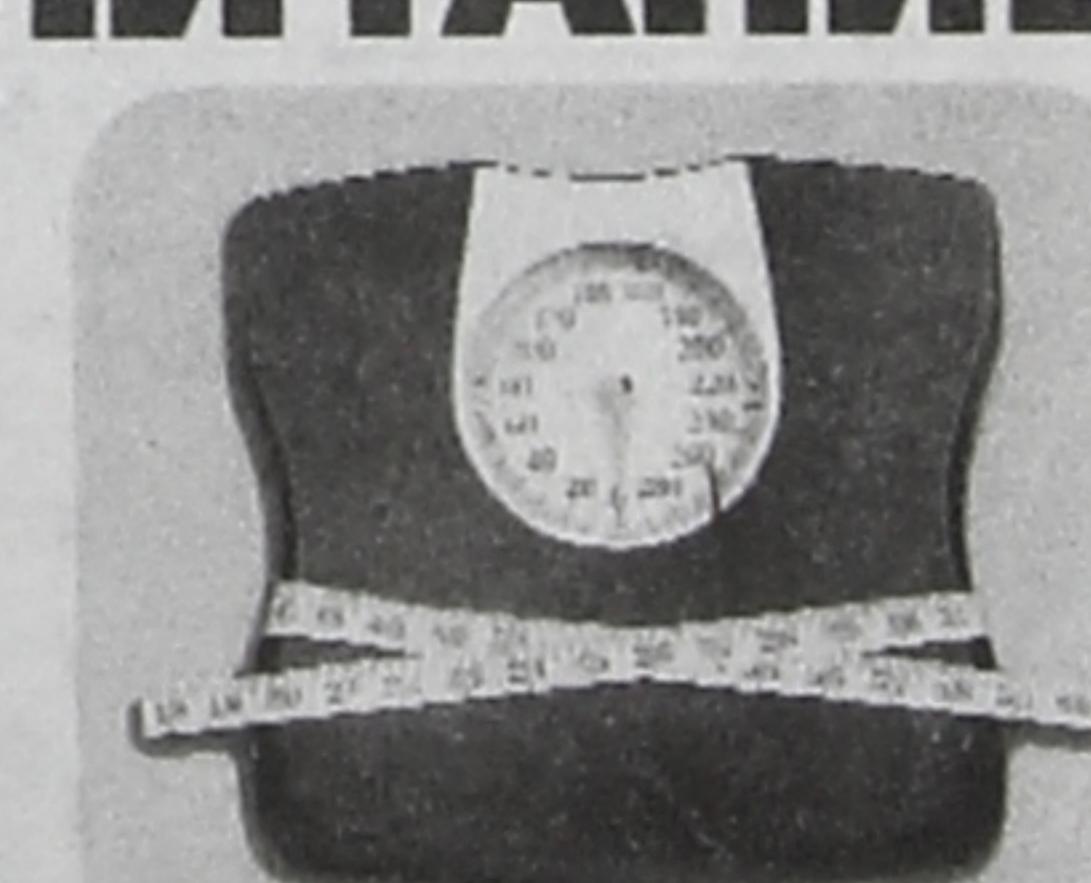
Сегодня все изменилось. Мы обе поздоровели, построились без голод и диет. Теперь мои знакомые обращаются ко мне за советами, как похудеть. Я и сама в "Здоровом питании" частый гость: приятно пообщаться, консультации постоянным клиентам бесплатно. У меня новая квартира и большой зеркальный шкаф. Я в него смотрюсь часто и с удовольствием: люблю яркие наряды! И готовить теперь люблю! С сестрой и с друзьями часто встречаемся, вместе ездим отдыхать! Жизнь такая интересная и большая! Уже подрос внук, дочь после родов быстро в форму пришла, зять доволен. Работа радует, в будущем теперь с радостью смотрю. Знаю, что все будет хорошо. И у меня, и у моей семьи, и у наших детей. **ВЕДЬ У НАС ОБЩЕЕ НАСЛЕДСТВО - ЗНАНИЯ О ЗДОРОВЬЕ НАВСЕГДА.**

## ЛЕКЦИИ ТРЕНИНГИ КОНСУЛЬТАЦИИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



реклама 3369

ЕДА  
и  
ВЕС



реклама 3369

"Деловой центр", кв. 94, д. 30, оф. 25

63-18-08

Бесплатные занятия  
Предварительная запись

