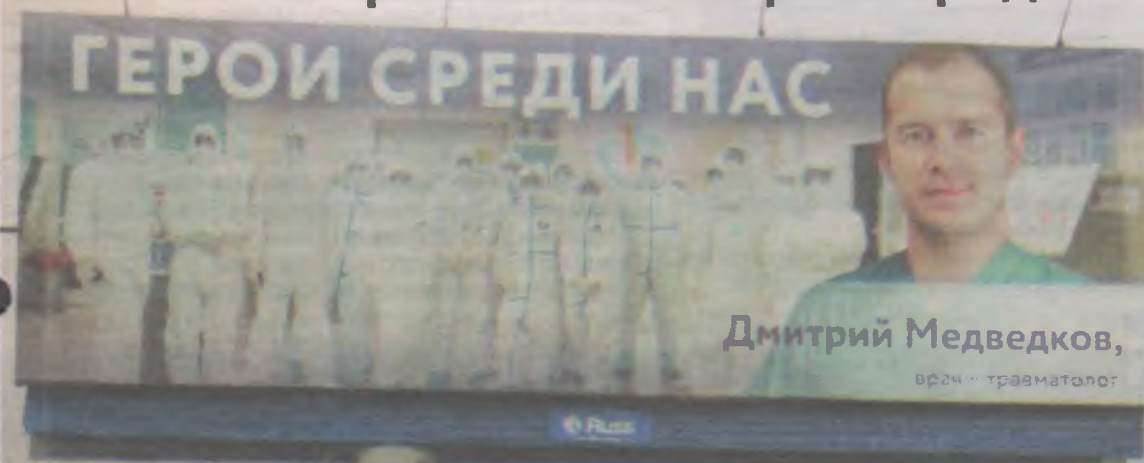


НАШИХ НЕ НАШЛИ

Чьи врачи на баннерах города

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА, фото Степана НИКОНОВА



Дмитрий Медведков,
врач-травматолог

В городе появились баннеры с фотографиями врачей. На кольце, на улице Коминтерна, доктор Людмила ЦВЕТКОВА призывает нас: «Мойте руки с мылом! Это поможет избежать заражения!». На остановках «22 микрорайон» и «Ангарские ворота» фельдшер выездной бригады скорой помощи Ильназ БИКБОВ и врач-анестезиолог Антон КУЗЬМИН напоминают: «Соблюдайте дистанцию. 2 метра спасают жизнь».

Что это за люди? Если погуглить, то Людмила Цветкова – это врач из Санкт-Петербурга, заместитель начальника госпиталя ветеранов войн. Ильназ Бикбов – из Казани. Все, что о них известно.

На баннере с Денисом ПРОЦЕНКО, врачом-анестезиологом-реаниматологом, не написано, что это главный врач той самой больницы № 40 в Москве, известной в народе как Коммунарка, которая стала первым коронавирусным стационаром в России. Не написано, что Проценко сам перенёс это новое не изученное до конца заболевание в форме средней тяжести с поражением лёгких. Но уже поправился и вернулся к работе.

А вот какое отношение к пандемии коронавируса имеют Антон Кузьмин, Людмила Цветкова или ещё есть на баннерах Марьяна ЛЫСЕНКО, мы так и не нашли. За какие заслуги их прославили по всей России, остаётся загадкой. Кто придумал этот проект, не знают ни в местной, ни в областной администрациях, ни в ОНФ. Известно лишь, что проект этот федеральный.

И главный вопрос: почему все врачи из столиц? А где наши, местные? Приходящие на вызов к пациентам только в одноразовой маске и диагностирующие коронавирус. Мы хотим знать, как была поощрена, например, участковый терапевт из Мегета, которая ещё в марте распознала у первой заболевшей в области женщины COVID-19 и вовремя приняла все меры к госпитализации пациентки, не допустив распространения инфекции.

...Знаете, этот ход с врачами на баннерах напоминает то, как нам дают информацию о самом вирусе. Он, вроде, есть. Но откуда взялся, чем опаснее гриппа, даст ли он нам когда-нибудь жить по-человечески, мало где написано.

ВОПРОС ДНЯ: Чьих фото здесь не хватает?



Александр МАШУКОВ,
атаман
Ангарского
казачьего
округа:

- На этих баннерах обычно либо реклама, либо депутаты накануне выборов. А на мой взгляд было бы хорошо на них размещать фото людей, ответственных за ремонт дорог. Будешь ехать по ямам и знать – кто виноват.



Нина ВЛАСОВА,
директор
Художественного
центра:

- На этих баннерах должны быть размещены фото наших врачей! Нет ведь ни одного города, которого бы не коснулась пандемия. А помимо врачей, необходимо уделять внимание и медперсоналу – медсестрам, фельдшерам, о них ведь часто забывают.



Светлана КУДРЯВЦЕВА,
директор
Ангарского
индустриального
техникума:

- В связи с пандемией не только врачи оказались в сложной ситуации, но и педагоги. Они проделали сложнейшую работу и продолжили учить детей в непривычных условиях. Например, Татьяна СТЕПАНОВА, учитель математики. А вообще, у меня есть целый список таких педагогов.



Александр МАРЮТИН,
тренер
по лыжам
СШОР «Ангара»:

- Идея социальной рекламы не нова. На баннерах регулярно, а не только в период пандемии, должны размещаться фотографии пожарных, врачей и спасателей, которые всегда рискуют жизнями.



Эльвира БОЛГАРОВА,
волонтер
приюта
«Четыре лапы и хвост»:

- Я считаю, что человек, которого без сомнения можно назвать героем, – это Андрей МИХАЙЛОВ, заведующий отделением психиатрической больницы. Он много лет посвятил борьбе с алкоголизмом, многих людей буквально спас!

Спрашивала Валерия БАШКАТОВА,
фото Степана НИКОНОВА



■ ПРОСЬБА. Контактный зоопарк «Лапки» просит помощи.

Здесь живут 8 лошадей, верблюд, яки, еноты, енотовидная собака, лиса, дикобраз, 12 маламутов и всем им ежедневно требуется еда. Апрель и май зоопарк не работает из-за режима самоизоляции. А значит, денег нет. На днях контактный зоопарк съехал из ТД «Легенда», где несколько лет находился.

- 5 мая срок аренды закончился, - рассказал владелец зоопарка Михаил КАБАКОВ. - Мы не смогли заплатить за аренду 25 тысяч рублей. Владелец помещения нам навстречу не пошёл. Сейчас всех животных мы увезли к себе домой в Старый Китой. Обращаемся ко всем неравнодушным жителям нашего города за помощью. Животные находятся в тесных клетках, нужны вольеры. Как минимум, два. Нужны стройматериалы на вольеры. Ну и, конечно, корм. Часть животных выставлена на продажу: верблюд, яки, лошадь, мы не потянем их содержание.

Будущее пока туманно, но Михаил надеется, что разрешат работать летом, хотя бы на улице.

- Если мы не будем работать летом, то не закупим сено на зиму, а нам надо 30 тонн, - говорит Кабаков. - Поэтому не откажемся от любой посильной помощи. Зверушек можно поддержать фруктами-овощами, лошадак - сеном, овсом и отрубями.

Стоит отметить, что не работает и второй зоопарк Кабакова, который размещался в «Лукоморье». Сейчас на базе отдыха в режиме полной изоляции живут специалисты АЭХК.

Помочь можно также переводом на карту Сбербанка на номер 8-914-001-90-36 на имя Михаила Сергеевича К.



■ ЭКЗАМЕНЫ. Президент РФ назвал конкретные даты проведения ЕГЭ в России. Экзамены начнутся с 29 июня.

Напомним, что из-за пандемии коронавируса экзамены в 9-х классах были отменены. О выпускниках 11-х классов ранее сообщалось, что, возможно, ЕГЭ они будут сдавать в августе. И вот всё-таки июнь.

ЕГЭ будут сдавать только те выпускники, кто готовится поступать в вузы. Все остальные смогут получить свои аттестаты без экзаменов. Таким образом удастся сократить количество учащихся на экзамене и избежать скопления народа в период эпидемии.

Зачисление в вузы пройдет в августе. Те, кто не сдаст ЕГЭ в июне, смогут сдать его в августе на оставшиеся в вузах места и начать учебу в сентябре.

Готовиться к экзаменам выпускникам придётся самостоятельно и работая с учителями дистанционно.

● ФОТО ДНЯ



■ ПОД КОРЕНЬ. Благоустройство сквера в 22 микрорайоне. Делают дорожки, освещение... А вот деревья здесь может и не остаться.
Фото Степана НИКОНОВА

Как вы работаете в режиме самоизоляции?

Светлана САМОЙЛОВА,
директор УК «Старый город»:



- Штат мы сохранили, никого не уволили и в б/с не отправили. Все наши сотрудники работают, зарплату получают вовремя и в полном объеме. Трудимся, соблюдая меры безопасности, в масках и перчатках. Сейчас в подъездах домов мы проводим дезинфекцию - специальным раствором обрабатываем перила, стены, лестницы. Чтобы продезинфицировать как можно больше подъездов, привлекаем подрядные организации.

Если в доме случилась аварийная ситуация, жильцы могут по телефону подать заявку диспетчеру нашей управляющей компании или опустить её в ящик, расположенный на дверях офиса. Если человеку нужно получить какую-то справку, он может прийти в офис УК, но только в маске.

Своих жильцов мы не забываем, делаем все для того, чтобы они жили в благоприятных условиях.

Телефон приёмной
УК «Старый город» 51-23-81

реклама 5571

Константин ЧЕРНИКОВ,
хозяин магазина игрушек «Лёва»:



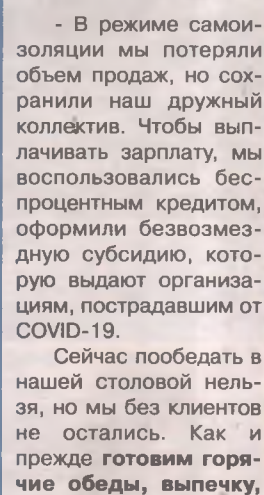
- Мы открылись! Работаем в обычном режиме с соблюдением всех правил безопасности. Наш продавец обслужит вас в маске и перчатках, она регулярно всё обрабатывает в магазине. У нас просторно, нет скопления народа. Никакой угрозы здоровью в нашем магазине нет, одна сплошная польза. В торговые центры в период самоизоляции не все решаются ходить с детьми, а дети уже устали сидеть, просят развлечений. Поэтому приходите к нам. И новую игрушку купите, и посмотрите наш живой уголок абсолютно бесплатно. У нас большой аквариум с карпами и сомами. Настоящая змея. А ещё говорящий попугай жако Гоша, который знает 30 слов.

Мы были закрыты в течение месяца, всё соблюдали, и теперь нам нелегко. После отказа банка предоставить нам ипотечные каникулы я понял, что мы можем рассчитывать только на себя. При необходимости сможем доставить игрушки и на дом!

Магазин игрушек «Лёва»:
89 квартал, дом 7 (наискосок от «Мирамакса»,
остановка автобуса «Сибирь»)).
Тел.: 8-908-6-511-004, 8-984-274-61-88.

Реклама 5569

Анна ВАВИЛЬЧЕНКОВА,
администратор столовой «Туя»:



- В режиме самоизоляции мы потеряли объем продаж, но сохранили наш дружный коллектив. Чтобы выплачивать зарплату, мы воспользовались беспроцентным кредитом, оформили безвозмездную субсидию, которую выдают организациям, пострадавшим от COVID-19.

Сейчас пообедать в нашей столовой нельзя, но мы без клиентов не остались. Как и прежде готовим горячие обеды, выпечку, расширили ассортимент полуфабрикатов, приглашаем всех приобрести наши новинки.

Мы сотрудничаем со службой доставки. У нас можно заказать полное меню на праздник и на ритуальные обеды, НО ТОЛЬКО НА ВЫНОС. Всем ангарчанам желаем здоровья и удачи!

Наш телефон 51-60-99.

ИНН 3801022379 ОГРН 1023800528498

Реклама 9131

● ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

COVID-госпиталь в МАНО

С 20 мая на базе МАНО «Лечебно-диагностический центр» в ба микрорайоне, заработал госпиталь для лечения пациентов с легкой и средней формой заболевания коронавиральной инфекцией.

Госпиталь, расположенный в левой части здания с отдельным входом и вентиляцией, рассчитан на 89 мест, и в круглосуточном режиме будет обслуживать не только ангарчан, но и население близлежащих населенных пунктов, рассказала на пресс-конференции 21 мая Ирина ДЕМКО, главный инфекционист Министерства здравоохранения Иркутской области по Ангарску.

В остальной части здания МАНО «ЛДЦ» в штатном режиме будет функционировать регистратура, кабинет неотложной помощи, забор анализов и рентген-кабинет. Льготные лекарства будут выдавать в аптеке на первом этаже поликлиники МАНО. Амбулаторная служба перенесена в здание бывшей женской консультации (86 квартал, дом 21, 3-й этаж). Там будут принимать

узкие специалисты и врачи-терапевты, которые также продолжат выходить к пациентам на дом, рассказала начальник ангарского отдела по организации медицинской и лекарственной помощи регионального Минздрава Ольга КОЩИНА. Режим работы МАНО «ЛДЦ» не изменится для тех, кто прикреплен к поликлинике. Телефон горячей линии 8904-117-74-24, предварительная запись на прием проводится по телефону 51-86-26.

Напомним, что также под лечение от инфекции COVID-19 переоборудована часть детской больницы № 1, где лежат в том числе пациенты в тяжелом состоянии. Всего для лечения от коронавируса в Ангарске предусмотрено 240 коек.

Анастасия МАМОНТОВА



■ **ИГРА.** Подведены итоги шестого тура «Кубка СТО «Автоквартал». На первом этапе первые потери понес единоличный лидер. Ветеран Петр ДЕМИН не смог выиграть у другого ветерана, Владислава ШЕЛКОВНИКОВА. Ничья сохранила Петру Демину единоличное лидерство с 5,5 очками, а Владислава Шелковникова вывела на второе место с 5 очками. Мировым любимцем ветеранов воспользовался ученик гимназии № 1 Максим ТАГАНОВ. За счет победы ему удалось оторваться от плотной группы преследователей и с 5 очками разделить второе место. Ему на пятки наступают Софья ГВОЗДЕВА (школа № 29), Константин КРЯЖЕВ (школа № 10), Никита КОСМАЧУК (школа № 36), Владимир ЖЕЛЕЗНОВ (школа № 6), у которых по 4 очка. Вмешаться в распределение мест могут Александр ШВАРЦ (школа № 31) и Софья РОДИОНОВА (школа № 19). У них пока по 3 очка.

Нас ждет интересная развязка на финише турнира! Серия турниров организована и проводится мастером ФИДЕ Сергеем СУВОРОВЫМ.

Фото предоставлено Сергеем СУВОРОВЫМ

● УТРАТА



■ Виктор СЕРЕДКИН и Виктор ШОПЕН. Фото из личного архива семьи СЕРЕДКИНЫХ.

Последний след

Поздним вечером 21 мая в больнице умер Виктор Леонидович СЕРЕДКИН, бывший генеральный директор ОАО «АУС», Заслуженный строитель России. Шесть дней не дожил до 70-летия, средней продолжительности жизни мужчин в России.

Как несправедливо недолго живут у нас мужики, даже самые сильные, трезвые и авторитетные из них!

... Их называли «генералами» - Федора СЕРДЮКА, генерального АНХК, Виктора ШОПЕНА, генерального АЭХК и Виктора Середкина, генерального АУС. Называли не за должности - за характеры.

Больным и старым, погасшим и разочарованным Середкин никогда не был. Ну да, в последнее время - пенсионер, ходил прихрамывая, и все равно оставался Хозяином - человеком, который управляет судьбой. А тут в декабре поставили диагноз и сразу 4-я стадия. Есть болезни страшнее и беспощаднее коронавируса.

Он считал себя коренным ангарчанином, хотя родился в Улан-Удэ и в Ангарск переехал с родителями в возрасте одного года. Вся его жизнь прошла здесь, а не на выдуманном ранчо в Америке, о котором любил рассказывать завистники. Здесь он учился, отсюда ушел в армию, сюда вернулся, поступил на работу, женился, получил высшее образование. Здесь родились, живут и работают его дети, учатся внуки.

Любил говорить, что 99,99 процента города построено Ангарским управлением строительства. Когда в 2000-м от взрыва магистрального газопровода бабахнуло здание нашей редакции, он тут же приехал, со

” *«Я на самом деле считаю профессию строителя лучшей. Представьте: приходишь на объект - чистое поле, уходишь - стоит цех или дом, или даже целый микрорайон. Это действительно твой след на земле, вот он - реальный».*

В.Л. СЕРЕДКИН

знанием дела осмотрел трещину, змеящуюся от фундамента до крыши, и успокоил:

- Ээки строили, не вольнонаемные! Им тащить бетон за колючку смысла не было, а то бы стены сейчас не выдержали. А так что? Отремонтируем, будет еще лучше.

В детстве мечтал стать шофером. Но стал строителем и ни разу не пожалел об этом. Сын Леонида БРОНШТЕЙНА, заместителя генерального директора АНХК, человека очень влиятельного, Середкин начинал... плотником-бетонщиком. Поднимаясь до кресла генерального директора, не пропустил ни одной ступеньки. Стал генеральным в 1993-м, ког-

да в стране рухнуло все - от КПСС до рубля. АУС было одним из градообразующих предприятий, но спасаться им надо было самим.

В 1996-м, когда владельцем основного заказчика - АНХК - стала компания «Сиданко», вмиг прекратившая финансирование строительно-монтажных работ, встал вопрос об одномоментном сокращении трех тысяч человек. Потом признается: «Это был ад». Но настоящий ад начнется в 2015-м, когда компанию признают банкротом, назначают внешнего управляющего и начнут дербанить по кускам. Сейчас уже можно сказать то, о чем знали только его родные: если он о чем-то в жизни и жалел, не мог пережить, так только банкротство АУС.

Всем хорошим не будешь, а начальник тем более. Плохое люди помнят крепче хорошего. Между тем, именно при Середкине, в трудные годы переходной экономики, АУС построил кафедральный собор Святой Троицы и центральный офис Сбербанка в Ангарске, детский сад в 32-м микрорайоне, здание Пенсионного фонда в Иркутске, Дом культуры в Одинске и кирпичный завод в Новомальтинске, 142-й цех Иркутского авиазавода... Капитально отремонтировал такие сложные объекты, как Иркутский музыкальный театр и ДК «Нефтехимик», лечебный корпус санатория «Байкал» в Листвянке. Говорил: «Пока строители работают, жизнь продолжается».

Прощание с В.Л. Середкиным состоится 25 мая, с 14.30 до 15.30, в ритуальном зале «Реквием», в микрорайоне Новый-4.

Дата	Ангарск	Байкальск	Братск	Иркутск	Листвянка	Черемхово
23.05.2020 г. ДД: 16:06 восход 04:57 заход 21:03	северо-западный, 1-2 м/с ночь +5 день +23	переменный, 1 м/с ночь +8 день +19	переменный, 1 м/с ночь +6 день +21	северный, 1-3 м/с ночь +4 день +22	западный, 1-2 м/с ночь +6 день +13	переменный, 1-3 м/с ночь +6 день +22
24.05.2020 г. ДД: 16:08 восход 04:56 заход 21:04	северо-западный, 2-3 м/с ночь +9 день +25	переменный, 2 м/с ночь +10 день +21	переменный, 1 м/с ночь +9 день +22	северо-западный, 3 м/с ночь +9 день +23	западный, 3 м/с ночь +7 день +14	переменный, 3-5 м/с ночь +9 день +25
25.05.2020 г. ДД: 16:11 восход 04:55 заход 21:06	переменный, 2-5 м/с ночь +9 день +26	переменный, 2-3 м/с ночь +12 день +23	западный, 1 м/с ночь +11 день +22	северо-западный, 2-5 м/с ночь +9 день +26	западный, 2-4 м/с ночь +8 день +16	северо-западный, 2-4 м/с ночь +10 день +26

СЛУШАЕМ с 9.00 до 21.00
ВАС каждый день

НАРОДНЫЙ ТЕЛЕФОН

63-07-84

+7-902-511-87-75



Зачем рубят?

Каждый день хожу гулять в парк «Родник» с детьми. И каждый день на самых скрытых дорожках находим всё новые и новые пни здоровых молодых сосен. А за хозпостройками лежат вырубленные деревья. Зачем это делают? Скоро такой прекрасный парк опустеет!

Ольга

За разъяснениями мы обратились к главному врачу санатория-профилактория «Родник» Юрию Анатольевичу РАСПОПИНУ. И он объяснил нашей газете:

- Мы занимаемся уборкой лесного массива от сухостоя. Это необходимо для безопасности людей, гуляющих в парке, потому что сухое дерево

может упасть от ветра. А также это надо делать для противопожарной безопасности.

Молодые деревья были убраны только вдоль забора и только те, которые выходили за пределы ограждения. Ни одно здоровое дерево не полетело просто так, я держу этот вопрос на контроле.

**Настя ЖИЛКИНА,
фото Степана НИКОНОВА**



Главврач «Родника» пообещал сохранить лесной массив вокруг санатория.

Где наши маски?

Только получил сегодня газету, где написано, кому положены бесплатные маски, сразу позвонил в администрацию, а мне сказали, что маски уже закончились! Это как понимать?

Сергей Иванович

Как пояснили нашей газете в администрации АГО в четверг, 21 мая, все 20 тысяч масок, которые область передала нашему городу, были розданы по 14 штук в одни руки буквально за два дня.

После 31 мая ожидается новая партия.

Напомним: никуда ходить не надо! Если вы в зоне риска – старше 60 лет – и не можете приобрести маску самостоятельно, оставьте заявку по телефонам 50-41-52, 52-04-85, 54-03-14 (после 31 мая). Мас-

ки вам принесёт волонтер прямо домой.

Обращаем ваше внимание: дозвониться по этим номерам очень сложно, желающих получить маску бесплатно очень много.

Тем, кому маски положены по линии «Весты» или соцзащиты, надо ждать. Их обещают доставить на дом лицам старше 60 лет, получающим соцслужбы на дому; замещающим семьям; семьям с детьми-инвалидами, получающим социальные услуги.

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА

Почему не моют подъезд?

Должна ли УК отправлять уборщиц обрабатывать хлорсодержащим средством подъезды многоквартирных домов? «Жилищное управление» отказывает нам в этом, ссылаясь на маленький тариф за содержание и ремонт общего имущества. Законно ли это?

Татьяна



Если в условиях режима самоизоляции УК не проводит обработку подъезда, обращайтесь на горячую линию Госжилнадзора по телефону 8 3952 70-33-42.

Уборка подъездов входит в минимальный перечень услуг, необходимых для надлежащего содержания общего имущества в многоквартирном доме. Значит, это обязательная услуга. Если за месяц ваш подъезд ни разу не помыли, налицо нарушение прав собственника.

Если вы ожидаете уборку три раза в неделю, надо заглянуть в договор управления домом. Частота уборки в первую очередь определяется законодательными нормативами и самими собственниками при формировании тарифа на содержание МКД. Согласно пункту 3.2.7 постановления Госстроя № 170 от 27 сентября 2003 года, **сухую уборку и мойку пола лестничных площадок и маршей, а также обметание пола и стен, подоконников, отопительных приборов следует производить не реже чем через пять дней, а стен - не менее двух раз в год; мокрую уборку всех поверхностей в этом случае необходимо выполнять не реже одного раза в месяц.** Эти условия могут быть скорректированы собственниками в большую или меньшую сторону при определении тарифа на квартплату.

В условиях распространения коронавируса, когда дезинфекция стала вопросом выживания, управляющим орга-

низациям было рекомендовано усилить частоту влажной уборки поверхностей в подъездах хлорсодержащими средствами. В рекомендациях Роспотребнадзора не сказано, насколько именно нужно усилить уборку подъездов в МКД в сравнении с нормативами, поэтому УК, очевидно, определяет это самостоятельно, опираясь на имеющиеся договоры управления. Как показывает практика, в лучшем случае это сводится к соблюдению обозначенных законодательством нормативов.

- Мы исходим из норм, согласно которым в подъезде три раза в неделю должно быть подметание, один раз в неделю – промывание. У собственников разная периодичность уборки: у одних в тарифе эта услуга заложена раз в неделю, у других – раз в две недели, у кого-то раз в месяц. Но независимо от тарифа, сейчас мы проводим обработку каждого подъезда дезсредствами раз в неделю, - рассказал нашей газете директор УК «Жилищное управление» Антон ТЕЛИН. Для этого используем хлорсодержащее средство, предоставленное администрацией АГО. Оно не имеет едкого запаха, поэтому не обязательно в

подъезде после уборки должно пахнуть хлоркой. Сейчас многие собственники просят, чтобы мы каждый день мыли в подъезде полы с хлоркой. Но каждый день мы этого делать не можем: у нас есть договорные отношения с сотрудниками в рамках тех денежных средств, которые собственники заложили на уборку подъездов. Поэтому средняя периодичность уборки сейчас для всех наших домов – раз в неделю.

Право собственника следить за тем, как управляющая компания исполняет свои обязательства. По словам нашей подписчицы, уборка ее подъезда (86 квартал, дом 8) была проведена только после обращения в администрацию АГО.

Если вы также недовольны периодичностью уборки вашего подъезда, а компромисс с УК не достигается, обращайтесь в управление по капитальному строительству, ЖКХ, транспорту и связи администрации АГО (52-17-27), на горячую линию службы государственного жилищного надзора Иркутской области (8 3952 70-33-42) и на горячую линию Роспотребнадзора (8-800-350-26-86).

**Анастасия МАМОНТОВА,
фото Степана НИКОНОВА**

Почему по 25?

Проезд в автобусе стал стоить 25 рублей вместо 23-х. Почему это?

Вы многое пропустили. Проезд действительно подорожал. И задолго до режима самоизоляции. Случилось это ещё 1 декабря 2018 года.

Как объяснили тогда в своём обращении к местной администрации ангарские транспортные предприятия: «цены на топливо, запчасти и расходные материалы выросли, что существенно сказалось на экономике общественного транспорта». Перевозчики пожаловались на убыточность своего бизнеса, подготовили экономическое обоснование повышения цены и обратились к местной администрации. Местная администра-

ция разрешила стоимость проезда увеличить.

С тех пор, как полномочия регулировать стоимость проезда были переданы из области муниципалитету (в начале 2016 года), стоимость проезда в городском транспорте повышалась уже два раза. Путь был такой: с 16 рублей до 20 (в мае 2016 года), потом с 20 до 25 (1 декабря 2018 года). **За четыре года повышение цены за проезд в ангарских автобусах составило 56%.**

Возможно, вы пользовались для оплаты проезда в автобусе картой «Электронный кошелек» и этого не заметили. По ней действительно больше года

пассажиры ездили по 23 рубля. Однако в конце марта, с началом периода самоизоляции, даже с карты «Электронный кошелек» в автобусах стали списывать полную стоимость - 25 рублей.

Как объяснил это изменение нашей газете пресс-секретарь ангарского городского союза автотранспортников Владимир ХМЫЛЬНИКОВ, снизился поток пассажиров в автобусах, перевозчики стали терпеть убытки, поэтому и не смогли сохранить держателям «Электронного кошелька» сниженную стоимость проезда.

Ну и зачем тогда нам эта карта? – спросите. Теперь только для того, чтобы мелочь в карманах не болталась. Другой выгоды от нее уже нет.

Светлана АНИНА

СОБЕСЕДНИК

Любовь КРИВОШЕЕВА:

Врачи постоянно говорят: надо вести здоровый образ жизни. Любовь КРИВОШЕЕВА однажды решила последовать этому совету. Сейчас 60-летняя ангарчанка выглядит моложе ровесников и в поликлинику ходит только на диспансеризацию. Даже на самоизоляции она умудрилась не набрать лишние килограммы. О том, как ей это удается, она рассказала нашей газете.

Все знают, что здоровый образ жизни включает в себя правильное питание и физические нагрузки. Мало кто эти знания применяет на практике. Мы сначала зарабатываем деньги и воспитываем детей. Потом, когда дети вырастают, решаем заняться собой. Но в предпензионном возрасте собрать себя в кучу не у всех получается - болячек уже много накоплено. Так что к старости надо готовиться с молодости.

Вы в каком возрасте начали подготовку?

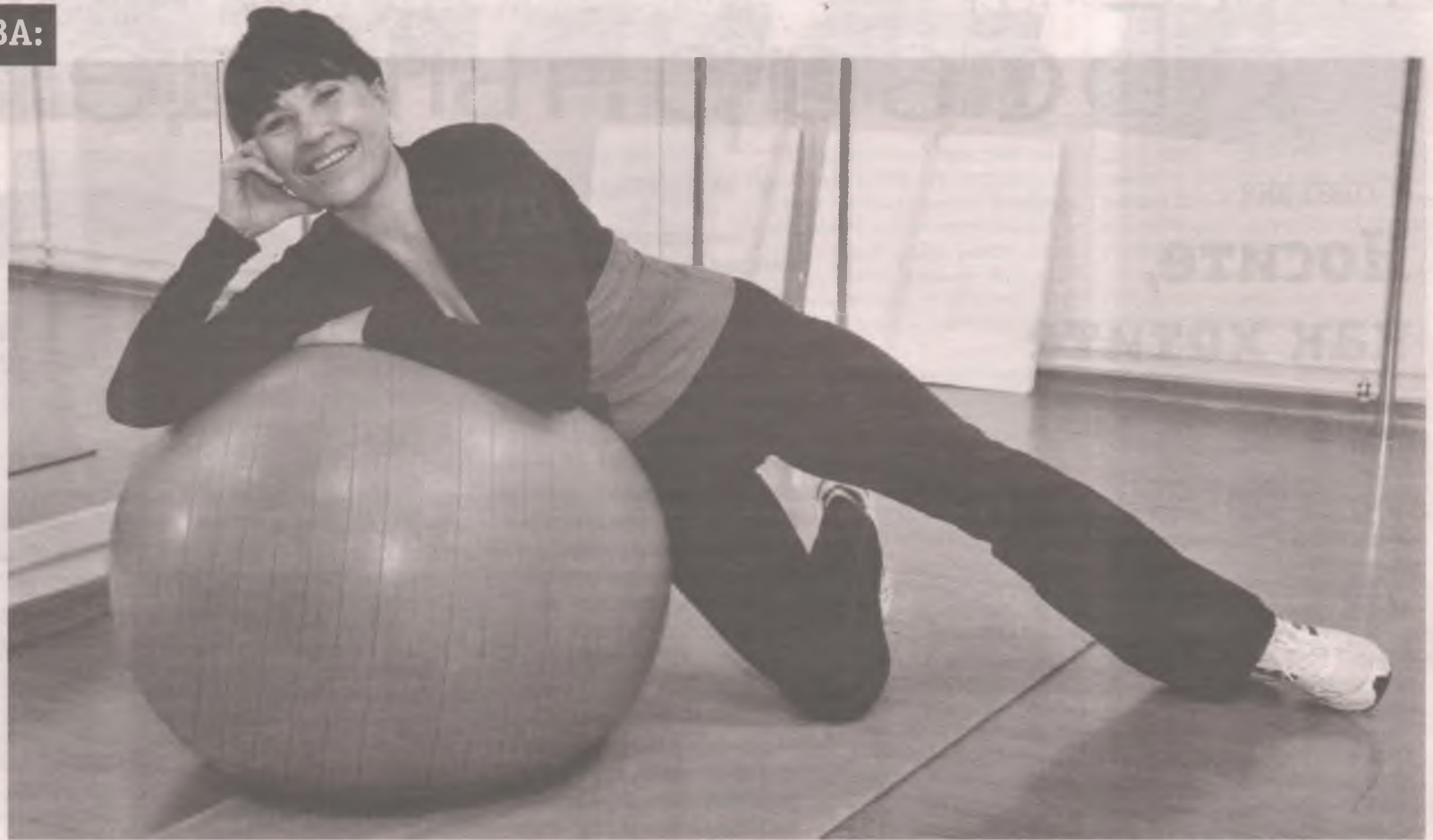
- В 40 лет. Рядом с домом открылся фитнес-центр. Знакомая пригласила составить ей компанию. Решили просто попробовать, но втянулись. Занимались по вечерам три раза в неделю: понедельник, среда, пятница. Бывало, что идти не хотелось. Но деньги за абонемент за месяц заплачены, надо отрабатывать. Авансовые платежи дисциплинируют. Постепенно сформировалась привычка. Если ты в течение месяца регулярно что-то делаешь, то и дальше будешь этим заниматься. Теперь у меня каждый день по две тренировки.

Кто вы по профессии?

- Инженер-экономист. Работала на руководящих должностях в вычислительном центре, который располагался за ЗАГСом. Когда на смену ЭВМ пришли персональные компьютеры, пришлось переквалифицироваться в администратора мебельного салона. Сейчас я фитнес-инструктор. Профильное образование получила в 50 лет. Помогаю людям старшего возраста держать себя в тонусе.

Им фитнес не противопоказан? Может, лучше, как советуют врачи, проходить по 7 тысяч шагов в день?

- 7 тысяч шагов (примерно 5 километров) - это чтобы совсем не заржаветь, а хоть как-то заставить работать свой опорно-двигательный аппарат. Когда женщины говорят, что они гуляют, сразу представляю торговый центр. Там можно и 10 тысяч шагов пройти. Только толку от этого для здоровья не будет. И вес таким образом не сбросишь. Стоит заменить прогулки скандинавской ходьбой: задействуются все группы мышц, и результат не заставит себя ждать. Если гончую собаку постоянно выгуливать только на поводке, она будет чахнуть и захворает, потому что ей необходимо бегать на большие расстояния. Так и тут.



Тренировка должна быть в радость

Активным людям, неважно, какой у них возраст, необходим драйв с постоянной сменой упражнений. Иначе быстро заскучают.

Когда человек двигается в темпе, застойные процессы в его организме замедляются, а обменные процессы, наоборот, активизируются. Кровоток усиливается. Гормональный фон улучшается. Физические нагрузки приносят удовольствие и поднимают настроение. Не зря же говорят, что движение - жизнь. Уже после первой тренировки внутреннее состояние меняется. Главное - не перегружаться.

Как узнать свою норму?

- Опытным путем. Когда после тренировки в теле ощущается легкость, хочется горы свернуть или все домашние дела переделать, золотая середина найдена. Но если ноги трясутся и ты так устал, что двое суток потом не можешь с кровати подняться, то надо сбавить обороты.

Какие упражнения можно выполнять дома?

- Любые. Лишь бы они принесли удовольствие. Чтобы правильно выполнять упражнение, о нем надо не прочесть, а увидеть его. В интернете в свободном доступе есть много видео. В поисковой строке наберите «Фитнес для начинающих» или «Комплекс упражнений для тех, кому за 50», «Кардиотренировка в домашних условиях». Включайте и повторяйте. Комплексы содержат суставную разминку, кардионагрузку, силовые упражнения, растяжку.

Сложного ничего нет. Все получится при наличии самодисциплины. А вот с ней у многих как раз проблемы. Чтобы принести пользу здоровью, заниматься можно и час, и 20 минут. Главное - заниматься.

Не у всех это получается. То дети отвлекли, то по телефону кто-то позвонил, то машинка постирала, надо белье вытащить, то на плите что-то убежало. И все,

логамм. За 5 лет набрала 6 лишних кило. Поняла, что надо или тренироваться больше, или есть меньше. Сейчас при росте 158 сантиметров мой вес составляет 55 килограммов. Мне в нем комфортно. И я слежу за тем, чтобы не набрать больше.

Какую диету соблюдали, чтобы похудеть?

- Первое, что я сделала, сдала анализ на определение генети-

вилось больше овощей. Тортики себе иногда позволяю, понимая при этом, что за съеденную энергию потом придется отработать на тренировке в двойном объеме. Шоколад, которым многие заедают свои стрессы, заменила протеиновыми батончиками и смузи.

Включила в свой рацион БАДы. Без них от лишних килограммов не избавишься и нужный вес поддерживать не сможешь. В привычной нам еде нет достаточного количества питательных веществ. Организму не хватает сил и энергии для выведения шлаков. Ему надо помогать при помощи биологически активных добавок.

Очень важен питьевой режим. Тут все, конечно, индивидуально. Я пью по полтора литра чистой воды. Не из-под крана, а пропущенную через фильтр.

После шести едите?

- Ем. У меня в 7 тренировок. До нее два часа есть нельзя. Так что без вечернего перекуса не обходится. Важно же не только то, когда ты ешь, но и что ты ешь и сколько. Вот у меня сын младший перестал в обеденный перерыв есть в кафе, потому что они сейчас не работают, и на домашней еде похудел на 4 килограмма за месяц. Чтобы снизить вес, достаточно отказаться от жареного и копченого. И добавить часовые тренировки несколько раз в неделю. Попробуйте! Здоровый образ жизни затягивает.

Галина ЛЕМЗЯКОВА,
фото Степана НИКОНОВА

”

К старости надо готовиться с молодости.

”

быт одержал верх над физической активностью. Человек считает дом местом отдыха. Он там ест, спит, смотрит телевизор. Заниматься в таких условиях физкультурой не всегда комфортно. Для полноценного выполнения упражнений многим надо выйти из дома. Сейчас уже разрешили заниматься спортом на свежем воздухе. Так что выходите в парки.

Вашей талии могут позавидовать не только женщины, но и девушки. Она тоже результат тренировок или просто генетика хорошая?

- В 50 лет я занималась фитнесом три раза в неделю. Однако ежегодно поправлялась на 1 ки-

ческого кода. Выяснила, какая еда может привести к ожирению. Вы же знаете, что кто-то может есть углеводы и худеть? У меня они превращались в жир и откладывались на боках. Чтобы этого не происходило, соблюдать диету, согласно генотипу, недостаточно. Необходимы интенсивные нагрузки.

Я ем все, но только отварное, парное, тушеное. При переходе на правильное питание мне пришлось купить умную посуду, в которой овощи или мясо тушатся в собственном соку, без жира. Если сравнивать с прошлой жизнью, то есть я меньше не стала. Просто из моего меню исчез фастфуд. Поя-

Базарный день

● СОВЕТ ДНЯ

Носите, как хотите

Медицинские маски

В последнее время в соцсетях стали распространяться сообщения, которые учат россиян, как правильно носить маски.

В них утверждалось, что если вы здоровы, маску нужно носить белой стороной наружу (потому что именно белая сторона маски содержит фильтр), а голубой стороной – к себе. А вот если вы заболели – надевать ровно наоборот.

Врач и телеведущий Александр МЯСНИКОВ, руководитель информационного центра по мониторингу ситуации с коронавирусом, назвал «бредом» эту информацию. Соответствующая видеозапись размещена на YouTube-канале оперативного штаба по борьбе с коронавирусом в России.

— Новая фишка от теоретиков заговора или просто от фантазеров-психов. Якобы, если вы больны, маску нужно носить белой стороной к лицу, а если хотите защитить себя, наоборот, наружу. Конечно, это бред, — сказал Мясников.

По его словам, маску можно носить любой стороной. Главное, чтобы фиксатор плотно прилегал к носу. Мясников отметил, что микробы будут одинаково скапливаться как на синей, так и на белой поверхности.

«Это подтвердили и в МЧС России», — добавил эксперт.

● СЛЕДСТВИЕ

Трое в разливе

Следователи Главного следственного управления ГУ МВД России по Иркутской области завершили расследование уголовного дела в отношении троих человек, обвиняемых в реализации контрафактного алкоголя в особо крупном размере, сообщает пресс-служба ГУ МВД России по Иркутской области.

Фальсификат хранили на многочисленных складах в Иркутске, Шелехове, Слюдянке и Усолье-Сибирском. Кроме этого, полиция обнаружила производственные цеха и выявила павильоны, магазины и кафе, в которых происходила реализация фальсификата.

Всего из незаконного оборота было изъято свыше 19 тысяч литров спиртосодержащей продукции на общую сумму более 5 миллионов рублей, а также рулоны с этикетками, контрэтикетками, крышки для укупоривания бутылок, стеклотара. Правоохранители допросили свыше 200 свидетелей, провели 60 обысков.

В ходе следствия установлено, что разливали подделку два брата в возрасте 50 и 44 лет, вместе со своим 43-летним знако-

мым. Они организовали поставку в регион алкоголя с поддельными федеральными специальными и акцизными марками. Работали они, сохраняя конспирацию: хранили контрафактный алкоголь на территории частного дома, продавали его исключительно «проверенным клиентам». Эти действия квалифицированы в соответствии с частью 6 статьи 171.1 («производство, приобретение, хранение, перевозка или сбыт товаров и продукции без маркировки»), частью 2 статьи 171.3 («незаконное производство и (или) оборот этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции»), частью 4 статьи 180 («незаконное использование средств индивидуализации товаров») УК РФ. Материалы дел направлены в суд.

● ЭКСПЕРТИЗА

С начала режима самоизоляции по понятным причинам в магазинах заметно вырос спрос на консервы и бакалею. Наша газета уже писала об этом («В» от 21 марта – «Тушенка, сайра и гречка» и «В» от 28 марта – «Рынок свободен?»). Да, в такие дни многим людям, ограничившим посещение магазинов, пришлось перейти на крупы и макароны. И кто-то уже забеспокоился о фигуре. Ведь у нас сложился стереотип: макароны – продукт хоть и питательный, но небогатый витаминами и полезными веществами.



■ На то, чтобы сварить такой обед вы потратите не больше 10 минут. А хорошее настроение после него продлится гораздо дольше.

Нетучный товар

Хранится долго, съедается быстро

На самом деле это – миф, макароны (или паста, как их называют итальянцы) очень полезны. И мы сегодня расскажем почему.

Всем известно такое понятие, как базовый гардероб – необходимый минимум одежды, который можно сочетать с другими предметами и при этом выглядеть стильно. Вот и в кулинарии также есть базовые продукты, которые можно сочетать со многими ингредиентами и при этом питаться не только вкусно и разнообразно, но и полезно. К таким базовым продуктам и относится паста. Спасибо итальянцам, которые изобрели к ней массу замечательных соусов.

Автономная некоммерческая организация «Российская система качества» совместно с Международной ассоциацией пасты (International Pasta Association) приводит на своем сайте <https://rskrf.ru> последние исследования о питательных свойствах пасты.

ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

«Паста является ключевым компонентом множества диет, в том числе средиземноморской, которая положительно влияет на здоровье человека. Средиземноморская диета отличается широким разнообразием продуктов растительного происхождения (паста, бобовые, овощи и фрукты), использованием оливкового масла экстра-класса, ограниченным потреблением продуктов животного происхождения (исключение делается только для белого мяса и рыбы) и сыра. Несмотря на то, что пасту, как кажется, сложно назвать диетическим продуктом, ее правильное употребление не вредит здоровью: важно понимать, что в любом рационе важен скорее баланс продуктов в целом, а не учет потребления отдельных продуктов питания».

ОТВЕЧАЕТ ЗА ЭНЕРГИЮ

Как итальянцы умудряются, целыми днями есть макароны с разными заправками и при этом не толстеть? Все дело в том, что настоящая паста, сделанная из твердой пшеницы, содержит сложные углеводы, поэтому надолго утоляет голод. Вы, наверное, помните, что именно углеводы отвечают за нашу энергию. А сложные, в отличие от быстрых, медленнее усваиваются:

«Вопреки распространенному мнению, само по себе потребление углеводов не приводит к увеличению веса. Человек может сократить потребление углеводов, но не должен полностью отказываться от сложных углеводов, которые являются важным источником энергии, необходимой организму для нормального функционирования... Потребление сложных углеводов позволяет значительно снизить потребление жиров (особенно насыщенных) и холестерина, что снижает риск возникновения заболеваний, связанных с нарушением метаболизма, и сердечно-сосудистых заболеваний».

Знайте, если есть макароны в чистом виде с небольшим добавлением овощей и нежирного мяса, можно и похудеть!

УРОВЕНЬ САХАРА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

Это вообще отдельная тема. Макароны относятся к продуктам с низким гликемическим индексом, поэтому их потребление не вызывает резкого роста уровня сахара в крови. Более того, ученые утверждают, что продукты с низким гликемическим индексом способствуют снижению риска возникновения хронических эндокринных заболеваний.

Кроме этого, паста – источник пищевых волокон. То есть тех самых веществ, которые отвечают за наше хо-

рошее пищеварение, способствуют улучшению перистальтики кишечника и избавляют от шлаков и токсинов:

«Сто граммов пасты из твердых сортов пшеницы обеспечивают организм примерно 2,7 г клетчатки, что составляет около 10% суточной нормы, в то время как содержание клетчатки в 100 граммах пасты из цельнозерновой твердой пшеницы еще выше – около 6,5 г. Паста также содержит много фолиевой кислоты, которая особенно полезна для женщин».

Еще в макаронах в большой дозе содержится витамин B, который помогает регулировать наше эмоциональное состояние. То есть хотите хранить хорошее настроение, налегайте не только на известные всем шоколад и бананы, но и про пасту не забывайте.

КАК ВЫБРАТЬ?

Читайте состав. Если вы хотите похудеть или боитесь потолстеть, выбирайте продукт из муки твердых сортов пшеницы. Она имеет однородный желтый цвет и отличается высоким содержанием белка и высоким качеством глютена. В мелких макаронах – больше белка. В мягких – много крахмала и мало витаминов.

В рамках исследования Роскачества был изучен 21 образец макарон из муки твердых сортов пшеницы под торговыми марками:

3 Glockrn, Baisad, Barilla, BIO Granoro, De Cecco, Federici, Fine Life, Gallina Blanca, Grand di Pasta, Granmulino, HoReCa Select, La Molisana, Makfa, Maltagliati, Olliani, Pasta Zara, Дон Густо, Лента, Роллтон, Седьмой континент, Шебекинские. Это самые популярные у россиян спагетти из твердых сортов пшеницы.

Твердую «пятерку» от Роскачества получили: Fine Life, Шебекинские, 3 Glockrn, Barilla, De Cecco, Federici, HoReCa Select и Makfa. К остальным образцам у экспертов были хотя бы небольшие, но замечания.

● ЕСТЬ ПОВОД: 23 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧЕРЕПАХИ

Живые камни

Кто вас встретит после работы

Почему я назвала черепах живыми камнями? Они твердые и надежные, как камни, при этом они двигаются, едят, спят, что-то чувствуют...

Мы попытались отыскать в городе черепах. Где их найти? Самый простой ответ – зоомагазин. Но мы обошли три зоомагазина и потерпели неудачу. Ни пресноводных, ни тем более сухопутных черепах там не было. Да куда же они пропали? Помню свое детство, у меня была черепаха. Я ее любила обнимать. В детском саду тоже была черепаха...

Оказалось, их раскупили! Продавец одного из магазинов Татьяна призналась, что почти все сухопутные черепахи, которые продаются в зоомагазинах, попадают туда незаконно.

В неволе сухопутные черепахи размножаются плохо, поэтому их отлавливают в природе. Да и до зоомагазинов довозят далеко не всех, браконьеры не особо заботятся о комфорте «живых камней» и некоторая часть погибает в доро-



■ Если у вас нет собаки, заведите черепаху. Ест меньше, а слушает так же хорошо.

ге. А могли бы жить долго и счастливо. Не зря ведь на воле сухопутная черепаха может прожить 80-150 лет, а в неволе всего 30-40 лет. Кстати, чем больше черепаха, тем дольше она живёт.

В отличие от сухопутных красноногих черепах, пресноводным красноухим вымирание не грозит, и их спокойно разводят для продажи.

Татьяна рассказала, за что люди любят черепах.

- Они как мы, все разные. Кто-то бьется головой о стекло, а кто-то с интересом наблюдает за людьми. Есть глупенькие черепашки, есть поумнее. Настоящий социум, наблюдать за которым очень интересно. Один постоянный покупатель, который частенько заглядывает к нам за кормом, рассказывает, что его водная черепашка не любит сидеть в воде! Сидит на песочке да загорает под ультрафиолетовой лампой.

Перед покупкой черепахи нужно заранее позаботиться о том, где она будет жить. Простой аквариум не подойдет, нужен черепашник, в котором и поплавать можно, и на суше посидеть. Цены на черепашники начинаются от 1500 рублей и доходят до 5000 в зависимости от размера.

Черепахи - это не золотые рыбки. Они растут! И вырастают в красивцев диаметром около 30 сантиметров.

Есть много анекдотов про черепах. И мы привыкли считать, что это очень медленные и безобидные животные. Владельцы сухопутных черепах даже любят выпускать их на прогулку на траву. Плохая идея! Чуть отвернешься, её и след простыл! Думаете, что этого можно избежать, если накрыть черепаху клеткой? Она в два счёта устроит подкоп. Да и ошейник на неё как на собаку не нацепишь – эволюция это предусмотрела и подарила черепахе возможность втягивать голову в панцирь.

В общем, то, что с черепахой не нужно гулять, можно даже отнести к ее очевидным достоинствам. Для ленивых хозяев – самое то.

К тому же черепахи – это хищники. И кормить этих хищников можно двумя способами – гранулированными кормами из зоомагазина (150 рублей за упаковку) или натуральными продуктами. Нежирным мясом, минтаем, кальмарами, креветками, листьями салата, огурцами и т.д. Только жирное им давать нельзя. И цитрусовые тоже. От этого у них болят животы.

Ну заболела черепаха, отнесем к ветеринару, делов-то? Однако Татьяна рассказала нам, что в Ангарске нет специалистов, которые лечат черепах. С экзотическими животными вообще мало кто работает, поэтому в случае чего придётся сильно постараться, чтобы помочь своему другу.

Можете смеяться, но черепахи очень обаятельные. И хорошие слушатели. Вот пришли вы после работы, там все плохо, денег нет, вы сидите, жалуетесь своей черепахе. А она слушает и не перебивает вас!

И шерсти от нее нет! Понятно, почему всех черепах в городе раскупили...

Валерия БАШКАТОВА,
фото с сайта opozit.ru

● ВЕРА

Меня спасли, и я остался

Где помогут тем, кому надо помочь

В 49 квартале, внутри двора, в здании бывшего спортзала, работает церковь пятидесятников «Краеугольный камень». Здание и вывеска привлекают взгляды прохожих. Что это за церковь и кто там служит?

«Краеугольный камень» - это объединение протестантских церквей, работающих в 130 городах России. Зародилось оно в городе Ачинске Красноярского края в 2001 году. Старший пастор всех церквей и основатель Сергей НЕПОМНЯЩИХ, автор программы духовно-нравственного восстановления «нарко-нет», сейчас живёт в Москве.

Пастыря ангарской церкви зовут Роман ФЕДОСЕЕВ, ему 36 лет. На момент нашего разговора он находился в командировке во Владивостоке, поэтому о церкви нам рассказал его помощник 42-летний Евгений ПЯТНИЦКИЙ:

- Мы христиане церкви Евангельской, верим в Иисуса Христа. Отличие нашей церкви от какой-либо другой это особенности проведения службы. У нас нет икон или свечей, наш священник не носит специального одеяния. Собираемся в обычном зале, где установлена музыкальная аппаратура - гитары, синтезатор. Поём песни. Изучаем Библию. Мы называем себя семьей, братьями и сёстрами, поддерживаем друг друга в горе и радости. Наша служба проходит каждое воскресенье в 11.00, а в течение недели у кого-то дома собираемся маленькими группами. Каждую среду у нас в церкви

проходит акция «Накорми голодного». Наши сёстры варят дома горячую еду, в назначенный час приходят нуждающиеся, едят, мы беседуем с ними. Выдаём бесплатно необходимую одежду, которую нам приносят люди. Цель - не только накормить и одеть человека, но и вернуть его к нормальному образу жизни, потому что большинство тех, кто к нам приходит, это люди с различными зависимостями. На период самоизоляции мы приостановили службы и встречи. Но все продолжим



■ Евгений ПЯТНИЦКИЙ в зале для богослужений.

” В течение недели у кого-то дома собираемся маленькими группами. Каждую среду у нас в церкви проходит акция «Накорми голодного». В назначенный час приходят нуждающиеся, едят, мы беседуем с ними.

в прежнем режиме, когда этот период закончится.

Евгений рассказал, как он стал прихожанином церкви:

- Моя молодость проходила в 90-е. Я впал в наркотическую за-

висимость, долго употреблял героин, жизнь пришла в ужасный упадок. И однажды мне встретились верующие люди, которые предложили мне в этом найти спасение. Я ухватился за это, как

за последнюю надежду. При нашей церкви есть несколько реабилитационных центров. Ближайшие - в Иркутске и в Усолье. Курс лечения от 6 до 12 месяцев. Основной метод лечения - молитвы, беседы, общение, походы в баню. Мне это помогло. В Ангарск я приехал 10 лет назад на миссию.

Меня часто спрашивают: почему я хожу в эту церковь, а не в православную, например. Всё просто: в этой церкви меня спасли, и здесь я остался. Спасли бы в православной, я бы там служил.

Наша миссия простая - сделать мир лучше. Если мы хоть одному человеку помогли, значит, мы работаем не зря. Люди в России используют слово «секта», говоря о таких церквях, как наша.

Словарь определяет секту как закрытую организацию, преследующую свои корыстные цели. Наша церковь открыта для каждого и корыстных целей у нас нет. Непонимание идёт от того, что православие - это часть российской культуры. А вот на Западе протестантские церкви - явление очень распространённое.

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА,
фото Степана НИКОНОВА

**Церковь
«Краеугольный камень»
49 квартал, дом 20.
Телефон 8-908-778-54-04,
Евгений.**

Центры хорошего слуха Радуга звуков с 1996 г.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

■ миниатюрные ■ комфортные ■ современные

Индивидуальные водоизоляционные и шумоизоляционные беруши

РАССРОЧКА 0%* Реклама 5419
* Услуга предоставляется ООО «РАДУГА ЗВУКОВ»

Ангарск +7 (3955) 52-19-98
квартал 82, д. 2, оф. 1
www.radugazvukov.ru +7 (950) 060-07-20

АО "Иркутскоблгаз" (г. Ангарск) приглашает на работу **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКОВ**, з/п 30 000 руб.

Тел.: 61-40-39, 8-904-15-43-774
реклама 5550

ООО "Новая Стоматологическая клиника" **требуются**

- МЕДСЕСТРА
- САНИТАРКА

Тел. 52-10-09
Реклама 5570

В продаже имеются **КАРТЫ-СХЕМЫ** Ангарска и садоводческих участков (настенный формат, цвет) - 450 руб.

Обращаться: газета "Время", газетный киоск

Тел.: 8-950-134-77-30, 8(3955) 52-29-55
реклама

ВНИМАНИЕ! Возобновлена подготовка **судоводителей маломерных судов**

Тел. 8(902) 566-07-58
Лицензия № 10319
реклама 9134

КАРТОФЕЛЬ ДОСТАВКА. (Краснодар) (Алтай) пос. Голуметь

52-68-75, 8-902-568-2250
реклама 9027

КАРТОШКА ДОСТАВКА. (Краснодар) (Алтай)

Тел. 8-908-779-77-11
реклама 9075

САХАР, МУКА ОКОРОЧКА (Краснодар) (Алтай) рис, масло, рыба

8(9027)68-46-97
реклама 9076

ДОСТАВКА САХАР, МУКА ОКОРОЧКА (Краснодар) (Алтай) рис, масло, рыба

8(9027) 68-40-86
реклама 9076

САХАР, МУКА ОКОРОЧКА (Краснодар) (Алтай) рис, масло, рыба

56-60-86
ДОСТАВКА

МУКА, САХАР РИС, МАСЛО, ОКОРОЧКА, РЫБА (Краснодар) (Алтай)

8 (3955) 53-12-68
ДОСТАВКА

РЕМОНТ. На дому СТИРАЛЬНЫХ МАШИН * холодильников * СВЧ-печей * Пылесосов И другой техники

Вызов бесплатно
Гарантия до 2-х лет!

Пенсионерам скидка 10%.*
Тел. 63-63-43, 8-902-514-6343
* условия уточнить по телефону
реклама 8897

Автоматизация «Маленькая Япония» АВТОЗАПЧАСТИ

В наличии и на заказ. Поиск и доставка любых автозапчастей

АВТОМОБИЛИ с аукционов Японии. НЕДОРОГО!

ОСАГО* в подарок!

73 кв. м. д. 43.
тел.: 643-304, 8-964-933-8304, 52160161

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОЙКА КОВРОВ 140 руб. за кв. м

Стирка ПЛЕДОВ, ОДЕЖД - 350 руб./шт.

АКЦИЯ! Озонизация ковров бесплатно
Услуга ЗАБРАТЬ-ДОСТАВИТЬ - 150 руб.

Тел. 8-902-5-147-637, 8 (3955) 637-637.
www.enot38.ru
реклама 9096

ОПТ КАНЦТОВАРЫ

Тел 8-914-937-99-26

ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЬОНЫ для доставки по городу газеты «Время»

РАБОЧИЕ ДНИ: четверг, суббота, с 8.00 до 12.00

85, 86, 95 кв-л

Обращаться в редакцию газеты "Время" (Ангарские ворота).
Тел.: 52-29-55, 8-950-134-77-30.
реклама

СРОЧНО В НОМЕР

УСЛУГИ (РЕМОНТ)

- **РЕМОНТ, НАСТРОЙКА ПК.** Установка ОС, программ. Удаление вирусов, баннеров. Выезд специалиста на дом. Приемлемые цены.
Тел. 8-914-010-43-44, e-mail: Dr.Komp38@mail.ru.
7471 реклама
- **РЕМОНТ ЛЮБОЙ МЕБЕЛИ. ПЕРЕТЯЖКА.**
Тел. 635-655. 13005
- **ЗАМКИ - ПОМОЩЬ ПРИ ОТКРЫВАНИИ, РЕМОНТ.**
Тел. 63-33-33. 13010
- **ЦЕНТР ДЕЗИНФЕКЦИИ.** Избавим от тараканов и клопов.
Тел.: 52-39-53, 8-904-139-32-55. 10934

ПЕРЕВОЗКИ

- **НЕДОРОГИЕ ПЕРЕВОЗКИ. ГРУЗЧИКИ.**
Тел. 8-950-127-69-69. 9025
- **ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.** Недорого. 4 WD, до 15 т. Буксир, эвакуаторы. **ВЫВОЗ МУСОРА.**
Тел. 8-950-082-11-11. 12596

- **ПЕРЕВОЗКИ (1,5 т).**
Тел. 8-904-111-777-3. 12702
- **НАВОЗ, ПЕРЕГНОЙ, ДРОВА, ПЕСОК, ПГС, ГРАВИЙ, ГЛИНА, ТОРФ, ШЛАК** и др.
Тел. 8-902-769-17-70. 5105

НЕДВИЖИМОСТЬ (ПОКУПКА)

- **ДАЧУ, ГАРАЖ.**
Тел. 8-952-637-27-52, спросить Елену. 12769
- **ДАЧУ, УЧАСТОК,** можно заброшенный или проблемный.
Тел. 8-902-544-20-78. 12766
- **ГАРАЖ в пределах 160 тыс. руб.,** можно без ремонта.
Тел. 8-952-63-71-569. 12764
- **ГАРАЖ в р-не "квартала" в пределах 250-300 тыс. руб.**
Тел. 8-914-006-71-27. 12765
- **ГАРАЖ в Майске, "Стрижах", "Сибирике" - до 100 тыс. руб.**
Тел. 8-902-544-20-78. 12768

ИНСТРУКЦИЯ Как сохранить друзей «Время» продлевает подписку своим подписчикам



МЫ ПИШЕМ - ВЫ ПОДПИСЫВАЕТЕСЬ!

Режим самоизоляции растянулся на два месяца. Столько всего важно нужно сделать, а возможности нет. Куда нужно не попадешь да и страшно лишний раз из дома выходить.

Вот нашим подписчикам повезло. Им не нужно выходить из дома, чтобы продлить подписку на второе полугодие 2020 года. Потому что мы это сделаем за вас! Квитанции о продлении подписки вы получите до конца мая.

Как можно оплатить подписку:

1. Позвонить в рабочее время по телефону: 52-29-55, 8-908-6-519-091, 8-950-134-77-30 или 63-07-84 и +7-902-5-118-775 (с 9.00 до 20.00). Ваш адрес запишут и передадут почтальону.
2. Перечислить деньги за второе полугодие через Сбербанк-онлайн на номер телефона 8-950-134-77-30 (Ольга Борисовна К.): Напишите в сообщении адрес, за который вы платите.
3. Организации и предприятия могут перечислить деньги по

реквизитам:
Р/счет 407028103 04 00000 8963
к/счет 301018105 00000000 816
БИК 045004816
Сибирский филиал
ПАО «Промсвязьбанк»
г. Новосибирск
Получатель ООО «Газета ВРЕМЯ»
ИНН 3801073616 КПП 380101001

Если же вы решили отказаться от подписки, позвоните нам по телефону 52-29-55 в рабочее время.

Ваше ВРЕМЯ

Гл. редактор Амяга Г.В.

Адрес редакции и редакция:
665830, г. Ангарск,
ул. Ленина, 43.
www.angvremya.ru
e-mail: vrem@tmail.ru

ВРЕМЯ
АНГАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Материалы с подписью «Реклама» являются заказными.

Учредитель: ООО «Газета ВРЕМЯ». Свидетельство о регистрации ПИ № ФС13-0219. Выдано 4 февраля 2005 года Восточно-Сибирским управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Выпуск и дистрибуция осуществляются при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Гл. редактор: 52-25-46. Шеф-редактор субботнего выпуска: 52-26-58.
Репортеры: 52-26-58, 52-37-90. Отдел рекламы: 52-21-37. Отдел подписки и доставки: 52-29-55.

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

Отпечатано на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь» в городе Иркутск 664043, Иркутская обл., г. Иркутск, бульвар Рябикова, 96, строение 1.
Время сдачи в печать - 15.00 час Фактическое время - 16.00

Верстка: М. Коранева, Н. Новикова

Тираж 10 800 экз.