

ДЕЛОВОЙ

САЯНОГОРСК

еженедельная газета
РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ г. САЯНОГОРСКА
ПОСТАНОВЛЕНИЕ
от 17.04.96 г. г. Саяногорск N 218
Об утверждении рекомендаций, подготовке и рассмотрению
по вопросам жизнедеятельности города, социальной защиты насе-
ленного пункта и поселков
ПОСТАНОВЛЯЮ:
1. Утвердить состав общественного Совета при Главе Ад-
министрации (приложение N 1).
2. Утвердить положение об общественном Совете при Гла-
ве Администрации (приложение N 2).
С.А. БОНДАРЕНКО, Глава Администрации
РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА САЯНОГОРСКА
РАСПОРЯЖЕНИЕ
от 26.04.96 г. г. Саяногорск N 80-р
Об утверждении схемы движения на дачных маршрутах
с вводом железнодорожного переезда в районе Саяно-
горского МП ЖКХ
РАСПОРЯЖАЮСЬ:
1. Общественному пассажирскому автотранспортному пред-
приятию (Грищенко И.Ф.) продлить маршрут N 4 "АТП -
ЖКХ" до дач, конечная остановка "Арык", 6 автобусов,
расписание движения 10-15 минут.
2. Маршрут N 1 "АТП - п. Геологов" сокращается до конеч-
ной остановки "Старое Означенное", 4 автобуса, интервал
движения 15-20 минут.
3. Расписание опубликовать в средствах массовой информации.

С.А. БОНДАРЕНКО, Глава Администрации
А.В. ПРОНИНА, юрист-консульт

поддавшись истерическим крикам о "плохой новой власти", начинают винить во всех тяготах сегодняшней жизни только руководителей местной власти. А так ли это на самом деле и справедливо ли уже сегодня требовать от новых руководителей города, которых мы избрали только вчера, немедленного улучшения нашей жизни? Не надо же впадать в крайности и быть рабами своего "броуха", а то получается как в анекдоте, в котором китайец говорит, что они садят картошку 15 мая, а копают 16 мая, т.к. "шубко кушать хочется".

Выбрали мы все новых руководителей, так давайте дадим им нормально работать до конца срока. К власти пришли новые люди и им приходится многое осваивать на ходу, а также разгребать все, что наворотило их предшественники, поэтому возможно, что они делают какие-то ошибки, но они исправимы. Не совершает ошибку только тот, кто ничего не делает. Новые городские руководители не возражают против справедливой и конструктивной критики, но они не принимают той "огоньной" травли, организуемой отдельными руководителями Верховного Совета Республики Хакасия. Там свили себе гнездо ряд наших бывших руководителей. Дергая за ниточки власти, они манипулируют общественным мнением. Используя в организованной травле свои средства печати и телевидения, а также органы прокуратуры, налоговой полиции, инспекции и суда. Все эти структуры по-прежнему своим прошлым подчинением мнением, да и в большинстве своем руководители этих органов остались верны идее коммунизма и не принимают ничего нового. А раз есть команда кого-то травить, то опыта в этом деле нам не занимать. Организатором же этой

пятница 3 мая 1996 г.
ПРИЛОЖЕНИЕ N 1
к Постановлению
Главы Администрации г. Саяногорска
от 17.04.96 г. N 218
ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ ПРИ ГЛАВЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. САЯНОГОРСКА
1. ЗУЕВ ВИКТОР КИРИЛЛОВИЧ - пенсионер
2. ИВАНОВ НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ - директор фирмы "Амыл"
3. ФЕДОРОВ ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ - главный хирург города, зав. Хирургическим отделением городской больницы N 2
4. МАРАТКАНОВА ЕКАТЕРИНА ФЕДОРОВНА - директор бюро приватизации
5. ГРЯДКОВСКАЯ АННА ВЛАДИМИРОВНА - учитель истории, средней школы N 4
6. ЗАРУБИН ЮРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ - пенсионер
7. ВОЙТОВ ИГОРЬ ВАЛЕРЬЕВИЧ - председатель общественной организации "Единение"
8. ЗАМЯКИН ВИКТОР ПЕТРОВИЧ - директор Саяногорской детской юношеской спортивно - технической школы (ГОСТО)
9. ШУЛЕПОВ ИВАН МАКЕЕВИЧ - помощник директора СаАЗа по текущим вопросам
10. СТРИГОВ ВАСИЛИЙ ВЕНИДИКТОВИЧ - АО "Надежда", зам. директора по ВЭ вопросам
11. БОРОДИЧ ВЛАДИМИР СТЕПАНОВИЧ - пенсионер

С.А. БОНДАРЕНКО, Глава Администрации

травли на нас, жителей города, навешивать. Находясь у власти и будучи депутатами от нашего города, они ничего для нас не сделали. Они сплели в политике, в интригах, в очередной борьбе за свои кресла.

Наш город в Хакасии по экономическим и социальным условиям по уровню жизни занимает второе место после Абакана, являющегося столицей Республики и соответственно имеющего определенные льготы. И в этом большая заслуга нового руководителя администрации города С.А. Бондаренко. Проработав пока в этой должности всего 11 месяцев, он сумел организовать все городские службы на выполнение главной задачи - обеспечение жизнедеятельности города. Саяногорск пережил зиму без

№33-34 (293-294)
ПРИЛОЖЕНИЕ N 2
к постановлению
Главы Администрации г. Саяногорска
от 17.04.96 г. N 218
ПОЛОЖЕНИЕ
об общественном Совете при Главе Администрации г. Саяногорска
1. Общественный Совет при Главе Администрации города создается для обсуждения и выработки рекомендаций и предварительному обсуждению и рассмотрению и оперативному решению экономических, социальных и других неотложных вопросов управления городом.
2. Заседания общественного Совета производятся под председательством Главы Администрации (а в его отсутствие под председательством первого заместителя Главы Администрации) при участии в них более половины от общего числа членов Совета.
3. Решения, вырабатываемые в ходе заседания Совета, фиксируются в протоколе заседания. Они могут быть в дальнейшем оформлены постановлением или распоряжением Главы Администрации.
4. Персональный состав Совета определяется и изменяется Главой Администрации города и утверждается его постановлением.
5. В работе Совета могут принимать участие с правом совещательного голоса должностные лица, приглашенные на заседания Совета. Заседания Совета проводятся по инициативе Главы Администрации.

С.А. БОНДАРЕНКО, Глава Администрации

только не он сам. И тут появляются самозванные "защитники народа", никак не уполномоченные, но желание всех сделать счастливыми на свой манер. Мы это уже проходили, когда нас всех насильно так же "защитники народа" тащили в светлое коммунистическое будущее, а кто не хотел туда - тех уносили без суда и следствия.

Вот такие и начинают будоражить жителей города, ходят по домам собирать подписи за отзыв руководителей города, да еще при этом угрожают жителю, если он не подпишется. Но все эти сборы подписей незаконны и ничего сорбикам не дадут, все это морально вредит на жителей города. А сегодня под личной сорбика к Вам просто может позвонить и при-
шлют они в своих газетах и общают в своих телезачинных программах. У них есть в этом свой, а не Ваш интерес. Нам, т.е. все жителям, они используют только как средство для достижения своих корыстных целей.

Да, сегодняшняя жизнь не мед, трудно многим, но все мы должны понимать, что только совместными усилиями сможем все это преодолеть, помогая друг другу. Надо нам всем - и руководителям, и жителям, быть патриотами своего города и по мере своей возможности содействовать улучшению жизни в городе. Руководство города идет от нас поддержки в своей работе. И только не патриот города, которому все равно, где он живет, либо человек, "продавшийся за кусок колбасы", будет хаять все, что не делается в городе, а сам ничего не делает для улучшения этой жизни, не предложит своей помощи. Мы должны научиться уважать выбранную нами власть, в крайнем случае, терпеть до новых выборов. Ведь эта власть не сама пришла, а ее выбрало большинство наших сограждан. И наша прямая обязанность - содействовать ей и защищать ее от несправедливого шельмования, ведь это нас шельмуют и оскорбляют, выбравших эту власть. А уж контролирующая эту власть органов предостаточно, даже с избытком.

В заключение мне бы хотелось всем нам пожелать в отношении руководства города терпения и доверия, а дальнейшая жизнь покажет, что чего стоит на самом деле.

ЗЕМЛЯКИ ПОКОРЯЮТ "ЭВЕРЕСТ"
В предпоследний день марта красноярская команда альпинистов "Эверест-96" прибыла в Непал, откуда началось восхождение на высочайшую вершину мира.
Участников этой уникальной экспедиции 12. Радуется, что в составе команды есть и саяногорцы - Гриша Семиколонов и Игорь Ильин. Достигнув высоты 5200 метров, три дня все проходили акклиматизацию в базовом лагере, а с высоты 6300 м. вышли на маршрут.
У нас имеются сведения, что альпинисты уже покорили 7000-метровую отметку. Так держать, саяногорцы! Удачи вам в покорении Эвереста!

МУЗЕЙ - В ГОРОД !
Город наш - Саяногорск - молодой, много в нем детей. Дети - наше будущее, и кому, как не им, надо знать историю нашего города и основных предприятий.
Вот и мы с ребятами из детского сада "Сказка" побывали на экскурсии в музее СаАЗа. Встретили нас гостеприимная хозяйка Кузнецова Альбина Сергеевна. Она рассказала об истории завода, познакомилась с интересными экспонатами музея: прекрасными картинами - художника Е.А.Шепельвича, удивительными картинами из мрамора, выполненными золотыми руками мастера по камню В.И.Ковалева. Изумили детей маленькие скульптуры из дерева - работа замечательного мастера В.Н.Равишвили. Дети воистину увидели прекрасное, любовались красотой и восхитились работами умельцев.
Единственное, что омрачало радость - это непригодное помещение. Музей находится в старом здании заводоуправления: помещение темное, освещение слабое, а от этого экспонаты теряют свою неповторимость.
Очень жаль, что музей находится на закрытой территории завода. Стоило бы Администрации города совместно с руководством завода решить вопрос о размещении музея в городе, в более подходящем помещении. Сколько радости доставило бы это всем жителям! Как и нашим детям, узнавшим в день экскурсии так много о заводе, о его славных тружениках.
В память о посещении музея Альбина Сергеевна подарила детям книжки и памятные медали, сделанные на этом же Саяногорском алюминиевом заводе.
Мы благодарны нашему родителю - Мельнику Юрию Антоновичу за помощь в организации поездки на экскурсию в музей

Депутат Саяногорского горсовета
КОЛЛЕКТИВ ДЕТСКОГО САДА "СКАЗКА"

О ЧЕМ ПЕКУТСЯ "ЗАЩИТНИКИ НАРОДА"

особых сбоях по обеспечению теплом и водой, работали все учреждения образования и медицины, социальной сферы и культуры и другие. То есть те, за которые непосредственно отвечает администрация города. Есть, конечно, сложности с финансированием этих предприятий, с выплатами зарплат бюджетникам, но в таких условиях сегодня живет вся Россия. Но руководство администрации не сидит в ожидании денег, активно нарабатывает пути и возможности пополнения бюджета города, за счет поиска возможных инвесторов в экономику нашего города.

И только слепой не может всего этого не видеть, или злой, который ничего не хочет слышать и кричит только свое, что в его сегодняшних несчастьях виноват кто-то другой, но

ступник, так что спрашивайте у таких людей сначала документ личности и удостоверение на право сбора подписей, заверенное органом местной власти, а не то не дай бог еще ограбит. Сами организаторы сбора подписей сидят в своих теплых креслах и довольно потирают ручки, которыми они уже отгребали наши деньги из бюджета. Сейчас они ждут чуда, когда мы, жители города, поддавшись организованной сверху травле, уберем руководителей города и тогда вновь доберется до бесплатной кормушки, называемой городской бюджет. Тогда уж они возьмут из него все сполна, да еще компенсируют свои потери. Поэтому, уважаемые жители города, не поддавайтесь на провокации "защитников народа", не особо верьте тому, что

РЕСПУБЛИКА ХАКАСИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ г. САЯНОГОРСКА
ПОСТАНОВЛЕНИЕ
от 09.04.96 г. г. Саяногорск N 201

Об образовании избирательных участков по выборам Президента Российской Федерации на территории г. Саяногорска, пп. Майна, Черемушки

На основании Федерального Закона Российской Федерации "О выборах Президента Российской Федерации" и Постановления Центральной избирательной комиссии Российской Федерации от 22 января 1996 г. 69/532-П "О календарном плане мероприятий по подготовке и проведению выборов Президента Российской Федерации"

ПОСТАНОВЛЯЮ:

образовать следующие избирательные участки:

- Избирательный участок N 64**
 Центр - к/з "Енисей" п. Майна
 Границы участка: п. Майна, ул. Репина, Чехова, Лесная, Короленко, Некрасова, Ленина, Гагарина, Линейная, Рабочая, Аэродромная, Ременная, пер. Садовый, Щетинкина, Победы, Енисейская.
- Избирательный участок N 65**
 Центр - средняя школа п. Майна
 Границы участка: п. Майна, ул. Калинина, Горького, Пушкина, Диноровская, Береговая, Набережная, Кирова, Октябрьская, Островская, Зеленая, Тупиковая, Хлебозаводская, Пристанская, Промышленная, Рабочая, Советская, Ворошилова, Горная, Буровая, Ключевая.
- Избирательный участок N 66**
 Центр - д. Богословка, школа
 Границы участка: д. Богословка
- Избирательный участок N 67**
 Центр - музыкальная школа п. Черемушки
 Границы участка: п. Черемушки, дома NN 19-24, 37-45, пожарное депо, метеостанция
- Избирательный участок N 68**
 Центр Д/К "Энергетик" п. Черемушки
 Границы участка: п. Черемушки, дома NN 1 - 12
- Избирательный участок N 69**
 Центр - клуб "Гамбит" п. Черемушки
 Границы участка: п. Черемушки, дома NN 56 - 60, 65 - 79, 87 - 89, лесничество
- Избирательный участок N 70**
 Центр - г. Саяногорск, Ленинградский м-он, средняя школа N 6
 Границы участка: г. Саяногорск, Ленинградский м-он, дома NN 1 - 5а, б, 8-13, 37, 38
- Избирательный участок N 71**
 Центр - г. Саяногорск, Ленинградский м-он, средняя школа N 6
 Границы участка: г. Саяногорск, Ленинградский м-он, дома NN 13а, 18-19, 21, 21а, 21б, 22, 23а, 23б, 24а, 24б, 25а, 25б, 26а, 26б

- Избирательный участок N 72**
 Центр - г. Саяногорск, Ленинградский м-он, средняя школа N 9
 Границы участка: г. Саяногорск, Ленинградский м-он, дома NN 22-34, 41, 43, 47-49, Северо-Западный м-он, временное жилье (баракы КСРЗ)
- Избирательный участок N 73**
 Центр - г. Саяногорск, Советский м-он, школа N 5
 Границы участка: г. Саяногорск, Советский м-он, дома NN 2-6, 8-9, Заводской м-он, дом 41
- Избирательный участок N 74**
 Центр - г. Саяногорск, Советский м-он, средняя школа N 5
 Границы участка: г. Саяногорск, Советский м-он, дома NN 14-15, 17-22, 25а, 25б, 26-28, 31-34а, 34б, 35-38, 40
- Избирательный участок N 75**
 Центр - г. Саяногорск, Заводской м-он, школа N 3
 Границы участка: г. Саяногорск, Заводской м-он, дома NN 43-44, 46-51, 53-57, 59
- Избирательный участок N 76**
 Центр - г. Саяногорск, Заводской м-он, ГПУ
 Границы участка: г. Саяногорск, Заводской м-он, дома NN 22-27, 30, 32-33, 35-37, больницы
- Избирательный участок N 77**
 Центр - г. Саяногорск, Заводской м-он, средняя школа N 2
 Границы участка: г. Саяногорск, Заводской м-он, дома NN 14-15, 15а, 15б, 16-21
- Избирательный участок N 78**
 Центр - г. Саяногорск, Заводской м-он, ДК "Саянмармол"
 Границы участка: г. Саяногорск, Заводской м-он, дома NN 1-13
- Избирательный участок N 79**
 Центр - г. Саяногорск, Центральный м-он, к/т "Радуга"
 Границы участка: Центральный м-он, дома NN 1, 2, 2а, 2б, 2в, 3, 6, 35
- Избирательный участок N 80**
 Центр - г. Саяногорск, Интернациональный м-он, средняя школа N 7
 Границы участка: г. Саяногорск, Интернациональный м-он, дома NN 1-6, 17, 21-23
- Избирательный участок N 81**
 Центр - г. Саяногорск, Интернациональный м-он, средняя школа N 7
 Границы участка: Интернациональный м-он, дома NN 7-13
- Избирательный участок N 82**
 Центр - г. Саяногорск, Енисейский м-он, средняя школа N 1
 Границы участка: г. Саяногорск, Енисейский м-он, дома NN 4, 5, 6, 7, 13, 17-18
- Избирательный участок N 83**
 Центр - г. Саяногорск, Комсомольский м-он, Дом детского творчества
 Границы участка: г. Саяногорск, Комсомольский м-он, дома NN 61-64, 67-69, Енисейский м-он, дома NN 1-2, 14-16,

- Избирательный участок N 84**
 Центр - г. Саяногорск, средняя школа N 4
 Границы участка: г. Саяногорск, Южный м-он, дома NN 1-10, ул. Песочная, Строительная, Воззальная, Лесная, Советская, Калининская, Саловая, Октябрьская, Почтовая, Юбилейная, 30-летия Победы, Абаканская, пер. Абаканский, Декабристов, Центральная, Школьная, пер. Центральный, Транспортная, ул. Октябрьский, Комсомольский м-он, дома NN 73-76
- Избирательный участок N 85**
 Центр - г. Саяногорск, клуб ГРП
 Границы участка: г. Саяногорск, ул. Береговая, Означенская, Гоголя, Чехова, Некрасова, Мелиораторов, Бейская, Орловская, Зеленая, Сибирская, Первомайская, Енисейская, Пушкинская, Геологов, Дачная, пер. Молодежный
- Избирательный участок N 86**
 Центр - г. Саяногорск, Центральный м-он, к/т "Радуга"
 Границы участка: Центральный м-он, дома NN 8-11, 17-19, 26, п. Летник

С.А. БОНДАРЕНКО
 Глава Администрации

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ 9 МАЯ

- п. ЧЕРЕМУШКИ**
 Озвучивание площади ДК "Энергетик"; радиогозаста в парках поселка; митинг; шествие к Обелиску памяти; концерт - возложение венков - 12.00 - 14.00; праздничный концерт на площади ДК силами ДК "Энергетик" - 14.00-16.00; праздничное гуляние
- г. САЯНОГОРСК**
 6 мая - вручение медалей - к/т "Радуга", ЦДТ, Администрация города - 10.00
 7 мая - вечер "Не стареют душой ветераны", концерт, чаепитие - МДК "Визит" - 16.00
 8 мая - кинофильм - к/р "Радуга" - 12.00; концерт - ЦДТ - 14.00; концерт - музыкальная школа - 14.00
 9 мая - праздничное шествие от здания администрации города к Обелиску - 10.00; митинг у Обелиска, возложение гирлянд - 10.30; праздничный концерт, танцевальная программа - 17.00; фейерверк - площадь МДК "Визит",

В наше нестабильное время, когда царит инфляция, безработица, тяжело живется большому количеству россиян. Но особенно трудно приходится самым незащищенным слоям населения - пенсионерам, многолетним, маломужным. Третью по Хакасии их число составляет 42% и как отрадно, что находятся люди, не равнодушные к тяжелой участи соотечественников.

С 18 марта при Департаменте социальной защиты населения открыт Стационар дневного пребывания для ветеранов войны, пенсионеров, многолетних и маломужных семей. Организацией его занималась Администрация города и Пилотианка Нина Александровна, директор Департамента.

Рассказывает Шароглазова Наталья Николаевна - зам.директора по социальным вопросам:

- Аналогом нашему Стационару в Хакасии нет, он "первооткрыватель" при Департаменте соцзащиты. Большая заслуга в том нашего директора. При ее активном содействии при Департаменте имеются стационар, столовая, специальный магазин, медико-психологическая и юридическая - правовая службы, работает Молодежная Биржа. Нина Александровна - как заботливая мать держит под контролем работу всех служб, да и с клиентами всегда ровна, доброжелательна, поэтому тянутся к ней люди со своей бедой, и она помогает, чем может.

В банке компьютерных данных заложены сведения о наиболее нуждающихся. Берем по своей опеке ветеранов, пенсионеров, многолетние семьи, а их в Саяногорске 530. Им оказывается материальная и медицинская помощь, предоставляется бесплатное питание в столовой при Департаменте. На будущее планируем создание кабинета трудоустройства, т.к. пенсионерам необходимо какое-либо занятие.

Существует определенная программа оказания помощи

ветеранам ВОВ и труда: бесплатная проезд, зубопротезирование в стоматологии, по рецептам врачей будем оплачивать стоимость лекарств. Летом направим пенсионеров на санаторно-курортное лечение в профилактории, а детей из многодетных семей - в пионерлагеря. Для всех нужд Департаменту соизволили выделено 5 млрд. рублей. Включаем мы в свою работу и оплату жилищно-коммунальных услуг для ветеранов ВОВ, труда, инвалидов, реабилитированных - они имеют на эти услуги 30% скидку. Кроме того, 160 инвалидов ВОВ, имеющих личный автомобиль, получают компенса-

ции, но нам очень не хватает кураторизатора.

В штате квалифицированный массажист, физиотерапевт и КТ услугам пациентов и фитотерапевт, т.е. постоянно под контролем состояние их здоровья.

Кроме того, пенсионерам оказывают помощь в ремонте холодильников, телевизоров - расходы оплачиваются из городского бюджета. Открыт при Департаменте специальный магазин, цены на товары в котором значительно снижены. В ассортименте: сахар, крупы, молочные и хлебобулочные изделия и др. Работает бесплатный столовая. Имеется парикмахерский салон, швейный цех.

ЖИВЕМ ОДНОЙ СЕМЬЕЙ

цию на бензин и таксе получают ее за санаторно-курортное лечение, если не использовали путевки. Во всех расходах нам существенную помощь оказывает администрация города.

Беседу продолжает заведующая Стационаром дневного пребывания Попова Зинаида Ивановна:

- С начала открытия Стационара у нас уже отдыхает и продолжает свое здоровье 2-я группа - 21 человек. Она у нас особая - диабетки. Для них в столовой - особое меню, курс лечения - 21 день. Чтобы лечиться у нас - необходимо взять направление у участкового врача, а также в кабинете N 9 при Департаменте - справку о пенсии. Стационар дневной. Приходят к 9 часам, принимают процедуры, завтракают, обедают (что является существенным подспорьем к малой пенсии), затем отдыхают в актовом зале. Между собой очень дружны. Персонал организовывает для отдыхающих праздники, различные меро-

приятия, но нам очень не хватает кураторизатора.

Я всю жизнь болела, всю жизнь лечусь, но такого отношения к больным не видела. Я очень довольна медперсоналом. Массажист работает от души. Замечательный человек и заведующая Стационаром Попова Зинаида Ивановна. У медиков, работающих здесь, "золотые сердца", счастья им, здоровья, всяческих благ. Мы очень благодарим администрацию города за заботу о нас.

Ячикова Лидия Александровна:

- Я инвалид 2 группы с общим заболеванием, по направлению участкового врача пришла в Стационар в группу диабетиков. Лечение очень хорошее, медперсонал внимательный. Отличное питание, специально для нашего заболевания. Дают нам фитоняпки - для желудка, очищения крови, лечебные процедуры. После обеда в актовом зале собираемся отдыхаем, поем. Все дружно, как будто из одной родной семьи, все друг друга уважают.

ОТ РЕДАКЦИИ: Да, все здесь сделано для полноценного отдыха и лечения пациентов. В холлах и на лестничных площадках множество цветов, везде царит чистота и уют. Попав в Стационар, я ощутила себя так, как будто побывала в сказке. Настолько здесь все располагает к общению, отдыху! Поистине люди, работающие в нем, наделены ангельским характером. Они милы, доброжелательны, коммуникабельны, заботливы - и все участники к нуждам своих сограждан. Так пусть же здесь всегда будет такая атмосфера! Счастья, здоровья всем вам!

Н.ЗЫРЯНОВА

ЖУРНАЛУ - БЫТЬ!

27 апреля в зале заседаний Администрации г.Саяногорска состоялась сбор творческой интеллигенции города. Причина собрания: создание журнала, в котором могли бы публиковаться поэты, писатели и размышлять свои работы художники. Перед собравшимися выступил Глава Администрации.

Идея создания журнала появилась давно, но как это бывает, за суолокой жизни мы забываем о творческой интеллигенции. И очень приятно, что Администрация идет на встречу талантам. Мэр города пообещал поспособствовать созданию журнала, также инициативу поддержали Главы Администраций г.Абакана и Черногорска.

Саяногорск богат талантливыми людьми и журнал не только позволит выявить новые имена, но и даст возможность многим писателям и художникам донести до читателей свои произведения. Сегодня, чтобы опубликовать сборник стихов или книгу необходимы немалые средства и кроме этого, не секрет,

В заключение печатаем обращение к жителям города: помогите маломужным одеждой, обувью, кто чем может. Если вещь дорогая и жалко отдавать бесплатно - в Департаменте существует комиссионный магазин. Мы ждем вас!

Е.МАЛЫХ

АСТРОПРОГНОЗ НА МАЙ

...одна из наиболее спокойных и благоприятных периодов всего года в общественно-политической жизни. К этому времени может быть учтен опыт прожитых месяцев 1996 года... реформаторской деятельности в ряде стран значительно усидятся. В мае будут продолжаться многие важные документы и договоренности между различными странами... снять возникшую в межгосударственных отношениях напряженность. Особенно интенсивно эти процессы будут проходить во второй и третьей декадах мая, что полагается к 16 по 23 мая добиться нового качества в отношениях между странами и дипломатами. В это время активность посреднических сил и дипломатических сил и дипломатического представительства будет максимальной, что принесет позитивные результаты. У людей в это время появится возможность укрепить здоровье и улучшить материальное положение, а также приступить к реализации своих планов и проектов. Удачно будут развиваться бизнес и партнерские отношения, хоть и с некоторой заторможенностью, в связи с необходимостью изменения ранее установленных тарифов и соглашений. В третью декаду мая придется, что называется, "на ходу" приравливаться к новым условиям, что многим придется, что называется, "на ходу" приравливаться к новым условиям, что многим придется, что называется, "на ходу" приравливаться к новым условиям, что многим придется, что называется, "на ходу" приравливаться к новым условиям, что многим придется, что называется, "на ходу" приравливаться к новым условиям...

Май в мае у многих Овнов появится желание изменить сферу своей деятельности. Новые планы могут заставить Овнов отказаться от ранее намеченных целей. Однако первая декада мая, особенно с 3 по 8 мая, будет неблагоприятна для их реализации. В этом случае все мероприятия и удачными окажутся вторая и третья декады мая, что позволит многим Овновым изменить источники благополучия, но и получить ряд новых подарков судьбы. В первую декаду мая лучше провести на природе, чтобы собраться с мыслями. В третью декаду мая многие Овны смогут добиться максимальных результатов с минимальными затратами. Их духовный потенциал возрастет, обострится интуиция, способность взглянуть в будущее. В третью декаду для реализации планов и продвижения в карьере Овнам понадобится поддержка родственников, старых друзей и детей, поэтому очень полезны для Овнов будут встречи со старыми знакомыми и поездки в места...

19,23,28
11,15,17,21,25,30

Май позволит заложить основу будущих успехов многих Тельцов. На это время можно планировать максимально большое количество контактов, встреч, принятие жизненно важных решений. Поддержка проектов начальством и различными партнерами крайне важна и поэтому удачливостью большинства Тельцов в мае резко возрастет. Особенно интенсивно этот процесс будет в первой и второй декадах. Май позволит нейтрализовать и скомпенсировать все неприятности прошлого месяца. В третью декаду мая большинство людей этого Знака смогут позволить себе маленькие слабости и радости. Это не мешает реализации давних желаний или стремлений. Можно поехать в интересную командировку, встретиться с долгожданным партнером, приобрести недвижимость. Третья декада мая принесет многим Тельцам как один из самых плодотворных и счастливых периодов всей жизни. Однако для этого придется крайне динамично проявить свои лучшие стороны и реализовать потенциал, интуиция, обаяние многих Тельцов значительно возрастет.

- + 4,8,11,15,20,26,31.
- 1,5,9,14,18,24,28.

БЛИЗНЕЦЫ. Первая половина мая - неблагоприятный период для большинства Близнецов. Негативные тенденции апреля, невыполненные дела и неосуществленные планы будут мешать их движению вперед. Поэтому первую декаду мая лучше провести спокойно, замешать их индивидуальной работой, попытаться решить свои кармические проблемы, отдать долги, оказать поддержку близким. Вторая декада позволит восстановить утраченные силы. Новые планы могут быть весьма успешными, а контакты удачными. Для некоторых Близнецов вторая декада мая - это встреча со своей второй половиной, и поэтому взаимоотношения полов второй декады могут складываться весьма удачно. В третьей декаде значительно возрастет потенциал многих Близнецов, усиливается их личное обаяние. Они переживут состояние влюбленности и открытости. В конце декады жизнь способна и динамизм Близнецов настолько возрастут, что они с успехом смогут выпянить несколько дел одновременно.

- +1,5,9,13,19,23,27.
- 7,11,15,17,21,25,30.

РАК. Для большинства Раков май - достаточно благоприятный месяц. Умение обзаводиться нужными друзьями и связями, участие в коллективной деятельности после 3 мая приведет к появлению новых перспективных возможностей. В мае дружеские связи людей этого Знака могут трансформироваться в более глубокие духовные или партнерские отношения и они смогут испытывать чистую, возвышенную любовь. Короткие поездки, путешествия, телефонные контакты будут крайне плодотворными, поэтому необходимо использовать любую возможность для улучшения материального положения и успехов в карьере. После 21-22 мая появится желание уменьшить интенсивность контактов, заняться индивидуальным творчеством и культурными поисками. Кроме этого Ваша фантазия, способности и интуиция значительно обострятся. Это время будет благоприятно для анализа своих ошибок.

- +3,8,12,16,21,31.
- 6,9,14,19,24,29.

ЛЕВ. В мае большинство Львов смогут повысить свой профессиональный уровень, укрепить общественное положение и улучшить репутацию. Многие из Львов удачно справившиеся в предыдущем месяце со своими административными и служебными обязанностями, смогут претендовать на повышение по службе и увеличение зарплат. Это месяц также весьма благоприятен для усиления личной власти. Особенно удачна вторая половина мая, когда Львы смогут довести свои начинания до логического завершения. Несмотря на некоторые проблемы со здоровьем и в отношениях с партнерами в первой декаде мая, начиная со второй декады, ситуация постепенно улучшится. Усилятся интуиция Львов, и они смогут более объективно оценивать не только своих партнеров, что позволит им изменить свое окружение и направить его на выполнение собственных задач, которые с успехом будут решены в третью декаду.

- +1,5,10,13,19,23,28.
- 7,11,15,17,21,25,30.

Продолжение на 4 стр.

ДИАБЕТ: ПОИСКИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Сотоя ми по многочисленным просьбам читателей подготовить публикацию о диабете. В основу ее положены взгляды американских специалистов, хотя есть и некоторые народные рекомендации.

Диабет коварен. Он страшен своими последствиями, ибо ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, слепоте, импотенции и, безусловно, сокращает жизнь, превращая ее в мучительную процедуру, чем она могла бы быть.

Можно ли бороться с диабетом? Конечно! Но необходимо выбрать личную стратегию и неустанно следовать ей.

Игнорировать диабет невозможно. Он удваивает риск сердечных заболеваний - 75 % людей, больных диабетом, умирают по причине сердечных-сосудистых заболеваний, и шансы быть парализованным. Кроме того, диабетики чаще страдают почечными заболеваниями, слепотой, подвержены инфекциям. Диабет способен разрушить даже самые продуманные планы жизни. Это касается по значимости причины смерти, и он, несомненно, способен убивать.

Диабет означает высокий уровень сахара у вас в крови. Избыток сахара может повредить мельчайшие капилляры, которые распределяют богатую кислородом и питательными веществами кровь по всему телу. Если ваши клетки не получают достаточного количества крови и кислорода, то нарушения их жизнедеятельности приводят к различным заболеваниям сердца, инсульту, нарушению кровообращения в конечностях. Именно нарушение кровообращения является причиной того, что у больных диабетом вероятностей сердечных заболеваний увеличивается вдвое, вероятность инсульта - тоже вдвое, а вероятность артериальных заболеваний - в пять раз.

Словом, диабет создает множество опасностей, большинство из которых действительно приводит к тяжелым заболеваниям. Но, тем не менее, все это только опасности. И довольно часто этой мрачной картины можно избежать. По мнению врачей, в большинстве случаев диабет у взрослых людей может быть предотвращен, а те, кто уже заболел, могут жить жизнью здоровых людей. Остальные могут существенно сократить риск возникновения побочных эффектов диабета. И всего этого можно достигнуть лишь с помощью изменений образа жизни - изменений, которые не только улучшат ее качество, но и продлят. Словом, если вы больны диабетом, есть много способов для того, чтобы избежать встречи с врагом один на один.

Диабет возникает из-за неспособности организма вырабатывать достаточное количество инсулина, гормона, позволяющего эффективно усваивать сахар. Инсулин служит в качестве молекулярного моста, по которому сахар, поступающий из переваренной пищи, переносится в клетки нашего тела, где он перерабатывается в энергию, питающую тело. Если у вас недостаточно инсулина, чтобы построить достаточное количество таких мостов, или если эти мосты слишком

слабы для того, чтобы пропустить весь сахар, содержащийся в крови, то сахар просто накапливается в крови до тех пор, пока не образуется затоп.

Если высокий уровень сахара у вас в крови связан с тем, что ваш организм не вырабатывает достаточно инсулина, врачи называют это первым типом диабета. В этом случае вам придется положиться на инъекции инсулина для того, чтобы понизить уровень сахара до нормального. Этот тип диабета, который, как правило, возникает в период полового созревания, наблюдается у 10 процентов диабетиков.

Если, однако, высокий уровень сахара вызван неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый инсулин, то это называется вторым, или взрослым типом диабета. Он наиболее распространен: 90 процентов случаев относится именно к этому типу. Именно его в настоящее время проще всего держать под контролем. Для этого часто нужна только правильная диета или таблетки, стимулирующие выделение инсулина.

На ранних стадиях диабета второго типа организм производит инсулина даже больше, чем нужно, однако со временем его количество может уменьшиться до критического. По мнению терапевта Инкелеса, доктора ме-

дицины Центра долголетия в Санта-Монике, штат Калифорния, диабет второго типа развивается по естественной программе. По ходу развития болезни, начиная с Инкелеса, поджелудочная железа выделяет все меньше и меньше инсулина. В конце концов пациент начинает нуждаться в инсулиновых инъекциях. Однако именно этот Центр долголетия продемонстрировал роль диеты и упражнений в победе над диабетом на примере тысячи больных.

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

Не забывайте о сложных углеводах. Проверьте свой рацион, чтобы удостовериться в том, что 50-60 процентов всех поглощаемых вами калорий содержится в пище, богатой сложными углеводами, например, в цельных злаках, хлебе, макаронах, картофеле, овощах и фруктах. Игнорировать это требование опасно. Исследования показали, что для диабетика, который каждый день съедает на 90 граммов углеводов меньше чем следует, риск нарушений усвояемости глюкозы возрастает на 56 процентов (90 граммов - это одна картофелина, тарелка макарон с сыром и кусок белого хлеба).

По мнению доктора Инкелеса, сложные углеводы медленно всасываются в кишечнике и продлевают довольно долгий путь перед

тем, как попасть в кровь. Они обеспечивают непрерывный поток энергии без тех пиков и спадов в уровне сахара в крови, которые возникают, если вы едите рафинированный белый сахар. Добиться потребления нужного количества комплексных углеводов в день можно следующим способом.

Увеличьте потребление пищи, содержащей волокна. Помимо всех прочих выгод, потребление достаточного количества комплексных углеводов - это дополнительное количество волокон, которые позволяют организму лучше справиться с сахаром. Волокна замедляют как процесс усвоения комплексных углеводов, так и процесс пищеварения в целом. Поэтому глюкоза усваивается постепенно. Волокна, содержащиеся в свежих фруктах, работают аналогичным образом - они замедляют процесс усвоения сахара и помогают сбалансировать уровень сахара в крови.

Горячая овсянка - это идеальный завтрак для диабетика, так как в ней содержатся как комплексные углеводы, так и растворимые волокна.

Продолжение на 4 стр.

Начало на 3 стр.

ДЕВА. Май позволит большинству Дев компенсировать все потери и трудности апреля. Значительно возрастет их жизненная активность и появится уверенность в своих силах. Они избавятся от значительной доли инфантилизма или неуверенности в своих способностях, смогут изменить свою жизнь к лучшему. В это время наиболее интенсивно будут изменяться отношения с партнерами, усилятся сексуальный и творческий потенциал, появится возможность сменить профессию, поэтому весьма перспективны любые сделки, договоры, и прежде всего - смена работы. В зависимости от того, насколько Девы смогут проявить себя с лучшей стороны, настолько удачно будут складываться их финансовые дела в конце месяца. Это время благоприятно для вложения денег в новые предприятия, приобретения недвижимости и выхода на новый уровень общения. Лучшие деловые качества большинства Дев в мае выйдут на новый уровень, что будет отмечено начальством.
+3,8,12,16,21,25,30.
-1,6,10,14,19,23,29.

ВЕСЫ. Для большинства Весов май - двойственный месяц, причем его первая половина менее благоприятна, чем вторая. Этот период будет связан с длительными путешествиями и кардинальными изменениями планов и проектов. В это время лучше подумать о новых перспективах и проектах, связанных с искусством, культурой, издательской деятельностью. Первая половина мая заставит многих Весов пересмотреть свои взгляды на жизнь и как бы увидеть на горизонте новую реальность. Поэтому начиная со второй половины месяца многим Весам предстоит пересмотреть свои взгляды на карьеру и проявить больше ответственности в семье, отношениях с партнерами и коллегами по работе. Благодаря появлению новых возможностей люди этого Знака в мае смогут значительно расширить представления о своих способностях и творческом потенциале. Поэтому третья декада благоприятна для любых рискованных операций, встреч, новых договоров и контактов.
+1,5,10,13,18,23,28
-3,7,11,16,20,26,31

СКОРПИОН. Для многих Скорпионов май связан с появлением новых партнеров и повышением ответственности к близким и друзьям. Одни из них захотят сотрудничать с бывшими соперниками или старыми друзьями, у других - изменятся отношения в браке и появятся перспективы для нового партнерства. Благодаря высокой коммуникативности, шарму и сексуальной активности они смогут без особых трудностей добиваться поставленных целей и решать новые жизненные задачи. Первая и вторая декады мая позволяют Скорпионам проявить максимум деловой активности и добиться позитивных изменений как в личной жизни, так и в карьере. Проблемы апреля в мае будут забыты, этот месяц также позволит наверстать упущенное либо компенсировать потери. Особенно благоприятны в этом смысле первая и вторая декады мая, и в это время лучше всего проявить максимум деловой активности, которая должна позволить Скорпионам в дальнейшем добиться новых позитивных изменений в личной жизни.
+3,8,12,16,21,26,31
-6,9,14,19,24,29

СТРЕЛЕЦ. Май позволит Стрельцам значительно улучшить свои отношения на работе, укрепить здоровье, повысить интеллектуальный потенциал и таким образом усилить свое влияние на партнеров. Возрастет их авторитет, личное обаяние. Интерес к противоположному полу у большинства Стрельцов резко возрастет. Одним словом, приятное и полезное в мае будут соединены, что может обусловить исполнение самых неожиданных желаний. Это наилучший месяц для достижения ранее поставленных це-

лей. Они смогут добиться успеха, славы, признания в обществе, а также значительно укрепить свое материальное положение. Особенно благоприятна в этом смысле третья декада, которая позволит Стрельцам улучшить отношения со спонсорами, деловыми партнерами и крупными финансовыми деятелями. Май может резко поднять многим Стрельцам на новый духовный и материальный уровень и позволит им добиться максимума возможного в течение всего 1996 года.

КОЗЕРОГ. Май - достаточно благоприятный период для большинства Козерогов, особенно его вторая и третья декады, а поэтому им необходимо приложить максимум усилий для реализации своих планов и желаний. После 3 мая значительно повышаются активность Козерогов, их способности к творчеству, привлечение новых партнеров и созданию новых планов. Улучшение эмоциональных отношений с партнерами, личный шарм и обаяние делают Козерогов несколько похожими на Скорпионов. Многие из них приобретают черты роковых мужчин или роковых женщин. Поэтому в мае можно легко осуществить многое из задуманного ранее и будут реализованы планы, казавшиеся трудно осуществимыми. Помните, что это ваш "звездный месяц", в котором вы можете осуществить любые желания. У Козерогов в мае улучшаются условия жизни, появляются новые перспективы в карьере и личной жизни.
+4,8,12,16,21,26,30
-2,6,9,13,18,23,29

ВОДОЛЕЙ. Май для Водолеев месяц восстановления жизненных сил и связей. Особенно благоприятна в этом смысле вторая половина месяца, а в первой главными для многих Водолеев станут семейные дела, заботы, связанные с земельными участками, приобретением материальных ценностей и поиском нового места для жилья и отдыха. Май позволит многим людям этого Знака найти новое применение своим способностям и позитивным качествам. Благодаря усилению интуиции, они смогут понять мотивы действий и поступков друзей и соперников. Улучшатся отношения с партнерами противоположного пола и со старыми друзьями. Именно от них многие Водолеи смогут получить в это время реальные советы, помощь и поддержку, которые будут очень полезны в третьей декаде, когда значительно усилятся жизненный потенциал и творческая активность Водолеев. Конец месяца благоприятен для заключения важных договоров, смены места работы и вида деятельности. Это период духовного обновления большинства Водолеев.
+5,9,18,23,27
-2,7,11,15,20,25,31

РЫБЫ. Май для большинства Рыб - период благоприятный и он запомнится тем, что многие идеи и связи значительно усилят для них возможности самовыражения. Обновятся также и перспективы, оптимистичнее станут взгляды на жизнь и появится возможность компенсировать потери или проблемы, которые могли возникнуть в апреле. Поэтому многие Рыбы в результате коротких путешествий, а также использования денег и обмена идеями с большим количеством людей смогут добиться эффективного применения своих сил и способностей, смогут принимать правильные решения, способны изменить их судьбы в лучшую сторону. Май в большой степени может повлиять на улучшение отношений многих Рыб с детьми, возможно, люди этого Знака смогут укрепить свое семейное счастье или у них появятся партнеры, с которыми можно надолго связать судьбу. Эти партнеры имеют с Рыбами некую кармическую связь, поскольку май может быть связан с получением позитивных результатов прошлых дел.
+3,8,11,16,21,26,31
-6,9,13,19,23,29

ДИАБЕТ: ПОИСКИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Начало на 3 стр.

Перекусывайте в перерывах. Исследования показали, что у людей, которые едят три раза в день, перемежая трапезы двумя или тремя полноценными закусками, уровень сахара в крови постоянно остается сбалансированным. В идеале большой сахарный диабет может есть шесть раз в день: три обычных еды и две или три маленьких. Лучше закусывать овощами, цельными злаками и хлебом, бобами и горохом, иногда - фруктами: яблоками, грушами, ягодами, потому что в них содержится достаточно волокон, чтобы стабилизировать уровень глюкозы.

Ешьте клетчатку три раза в день. Как показывают исследования, клетчатка полезна, если вы ее получаете в количестве 10-15 граммов за каждый прием пищи (половина чашки вареных бобов и два ломтика белого хлеба из цельной пшеницы потянут на 13 граммов).

Ешьте меньше очищенного риса. Считается, что белый (очищенный) рис, потребляемый в больших количествах в течение длительного времени, способен вызывать диабет. Ученые пока не выяснили причины этого, однако им известно, что диеты с малым количеством клетчатки и большим количеством крахмала связаны с увеличенной вероятностью этого заболевания. Вероятно, имеет смысл ис-

пользовать белый рис только изредка в качестве гарнира.

Дробленные злаки лучше молотых. Уменьшите количество жира в рационе. Воздержитесь от жареной пищи и жирных молочных продуктов. Покупайте обезжиренные или нежирные молоко и сыры, старайтесь избегать сметаны, масла и мороженого. Снимайте кожу с птицы и весь видимый жир с мяса. Читайте ярлыки на упаковке продуктов и покупайте продукты с низким содержанием жира, например, сухое соевое печенье вместо картофельных чипсов.

Помните, что вероятность возникновения диабета в зрелом возрасте буквально удваивается с каждым 20 процентами избыточного веса.

Если, к примеру, вы превышаете свой оптимальный вес 68 кг. на 27 кг. то ваш риск возрастает примерно в четыре раза. Поэтому избавление от избыточного веса очевидным образом уменьшает ваши шансы стать жертвой диабета.

При уменьшении веса, как установили врачи, снижается также высокий уровень инсулина. Печень, которая также выбрасывала в кровь удвоенное или утроенное количество сахара, начинает выбрасывать его в меньших количествах. Периферические мышечные ткани, которые прежде сопротивлялись влиянию инсулина на усвоение сахара, начинают использовать инсулин более

эффективно.

Не принимайте лекарств для похудения. Они только усугубляют проблемы, связанные с диабетом, вместо того, чтобы решить их. Например, многие таблетки содержат вещество, которое может вызвать осложнения заболеваний почек и глаз.

Ешьте нежирный протеин. Поскольку вы не можете питаться одними углеводами, потребляйте нежирный протеин. Он должен составлять от 12 до 20 процентов калорий. Это означает, что вам придется есть меньше мяса и сыра.

Поскольку люди, больные диабетом, предрасположены к сердечным заболеваниям, врачи рекомендуют им получать с жирами не более 30 процентов калорий. То есть, больным диабетом рекомендуется полностью следовать диете, направленной на укрепление сердца. Обилие хлеба из цельного зерна, круп, овощей и фруктов, минимальное количество сыра и мяса, даже не жирного, отсутствие в рационе яичного желтка позволяют вам сохранить ритмичную и энергичную работу сердца до глубокой старости.

В Медицинском центре университета штата Техас в Далласе было проведено исследование больных диабетом. В течение 4-х недель ученые сравнивали влияние обычной диеты для диабетиков с низким содержанием жиров и с высоким содержанием углеводов, и

диету с малым количеством углеводов, в которой все жиры по возможности были заменены оливковым маслом (оно относится к однонасыщенным жирам). Получилось, что при диете с оливковым маслом уровень глюкозы был определенно ниже. Кроме того, дополнительная польза от этой диеты состояла в том, что она понизила уровень двух вредных для сердца веществ - триглицеридов и липопротеинов сверхнизкой плотности (это особовредный вид холестерина) - и в то же время повысила уровень липопротеинов высокой плотности - того вида холестерина, который, по-видимому, оказывает полезное влияние на сердце.

Воздержитесь от рыбьего жира. По мнению ученых, свежая рыба не причинит вам вреда, однако, если вы больны диабетом, вам не следует принимать рыбий жир.

Как относиться к алкоголю. Алкоголь может так сильно повлиять на уровень сахара в крови, что специалисты рекомендуют вам не употреблять алкогольные напитки в количестве более, чем 59 мл спирта два раза в неделю. Имейте в виду, что алкоголь разрушает печень, которая отвечает за хранение сахара и использование сахара в организме. Если вы стараетесь контролировать уровень сахара в крови, вам совершенно нежелательно, чтобы печень взвинчивала его.

Однако, если выпивать все-таки приходится, помните житейскую мудрость: пейте, прежде чем выпить. Для больных диабетом этот постулат становится вопросом жизни и смерти. Алкоголь в пустом желудке может привести больных диабетом к такому понижению уровня сахара в крови, что у них начинается озноб, головокружение и даже случается обморок. Поэтому поешьте, прежде чем принять алкоголь.

Как быть со сладостями. В прежние времена врачи рекомендовали больным диабетом не есть сахар, потому что при этом мог вырасти уровень сахара в крови.

Сейчас, однако, врачи нашли способ научить ваш организм получать сахар, не рискуя при этом поднять его уровень высоко. Вы можете есть пищу, которая содержит сахар, если это углеводы с небольшим процентом сахара, если она распределена равномерно в течение дня, а не собрана в один прием, если она принимается в составе смешанного блюда, а не отдельно.

Фруктоза - это вид сахара, который иногда используется вместо обычного сахара (сахарозы) для изготовления конфет и кондитерских изделий.

Врачи объясняют, что фруктоза усваивается иначе, чем сахароза. В частности, она медленнее передается из желудочно-кишечного тракта в кровь и в отличие

от сахарозы поступает в печень, а не путешествует током крови. Поэтому уровень сахара в крови остается низким. Однако если в булете употребить слишком много фруктозы, он повысится.

Безалкогольные напитки типа "пепси" и "колы" другие содержат 9 чайных ложек сахара в 355 миллилитровой баночке. Представляют ли они лучшее пейте напитки, написанных "диетический" или "без сахара". А вообще лучше его отказаться от "шпичек". Пейте фруктовые соки.

Пользуйтесь заменителями сахара, чтобы подсластить пищу. Все доступные заменители сахара - сорбин, аспартам и другие - делятся для того, чтобы мочь диабетикам соблюдать диету.

Покупая продукты, упаковке которых написано "диетические" или "диабетиков", помните, они, действительно, не содержат сахара, но часто содержат жиры, очень калорийны. И другое способно свести на нет ваши усилия, поскольку приводит к полноте. Поэтому, покупая "диетические" продукты, обращайте внимание на состав.

Ожидание следует

ЖУРНАЛ "ЗО" № 5, 1996

**ПРОГРАММА "РАДИО - САЯНОГОРСК" 70,0 МГц
с 6 по 12 мая**

ПОНЕДЕЛЬНИК-6
Гороскоп - 7.30, 11.00, 13.00
Церковь "АСД" - 16.30
Музыкальный экспресс - 21.00
Новости "Радио Рассвет" - 16.00, 20.10
ВТОРНИК-7
Гороскоп - 7.30, 11.00, 13.00
Церковь Проявления - 16.30
Новости "Радио Рассвет" - 6.20, 16.00, 20.10

СРЕДА-8
Гороскоп - 7.30, 11.00, 13.00
Церковь "АСД" - 16.30
Муз. экспресс - 21.00
Новости "Радио Рассвет" - 16.00, 20.10
ЧЕТВЕРГ-9
Гороскоп - 7.30, 11.00, 13.00
Церковь Проявления - 16.30
Новости "Радио Рассвет" - 6.20, 16.00, 20.10

Шоу-вечер "Привет" - 21.00
ПЯТНИЦА-10
Новости "Радио Рассвет" - 6.20, 16.00, 20.10
Гороскоп - 7.30, 11.30, 13.00
Церковь "АСД" - 16.30
Муз. экспресс - 21.00
СУББОТА-11
Новости "Радио Рассвет" - 6.20
Гороскоп - 7.30, 11.00, 13.00

Церковь Проявления - 16.30
ВОСКРЕСЕНЬЕ-12
С 6.00 до 2.00 (ночи) - музыкальный нон-стоп
БЛОК РЕКЛАМЫ И ОБЪЯВЛЕНИЙ
ЕЖЕДНЕВНО: 9.30, 13.30, 15.30, 19.30, 22.00

ПРОГРАММА ВИДЕОКАНАЛА "ГАММА"

ПОНЕДЕЛЬНИК - 29
Мультифильмы 19.30 Мозаика 20.00 "Запасная команда" (лир.комедия) 21.30 "Парень из Энциклопедии" (комедия) 23.00 "Боже мой, как я низко пала" (мелодрама)
ВТОРНИК - 7
"Городская полиция" (боевик) 11.30 Мультифильмы "Ангел-хранитель" (боевик) 19.00 Мультифильмы Мозаика 20.00 "Жажда золота" (комедия) 21.30 "Плушера и автомобиль" (психологический) 22.45 "Сети" (детектив) 00.00 "Путана" (Россия, про-грамма)
СРЕДА - 8
"Жажда золота" 12.25 Мультифильмы 13.00 "Сети" 19.00 Мультифильмы 19.30 Мозаика "Последний курорт" (комедия) 21.40 "Одна на

миллион" (мелодрама) 23.10 "Аполлон-13" (о неудачном полете на Луну)
ЧЕТВЕРГ - 9
11.00 "Последний курорт" 12.30 Мультифильмы 13.00 "Одна на миллион" 14.25 Муз.программа 19.00 Мультифильмы 19.30 Мозаика 20.00 "Смертельный захват" (боевик) 21.30 "Американский дедушка" (комедия) 22.45 "Крепкий орешек" (комедия) 00.00 "Райские яблоки" (трагикомедия)
ПЯТНИЦА - 10
10.00 "Американский дедушка" 11.15 Мультифильмы 12.00 "Крепкий орешек" 19.00 Мультифильмы 19.30 Мозаика 20.00 "Счет на секунды" (триллер) 21.30 "Жизнь под чужим именем" (мелодрама) 23.00 "Лангольеры" (по роману С.Кинга)

СУББОТА - 11
11.00 "Счет на секунды" 11.30 Мультифильмы 12.00 "Конек-горбунок" (мульти.) 13.10 "Космические спасатели" (фантастика) 17.00 "Холод Арктики" (боевик) 19.00 Мультифильмы 19.30 Мозаика 20.00 "Головоломка" (боевик) 21.30 "Феофания, рисующая смерть" (мистика) 23.00 "Девочка не промах" (мелодрама) 00.30 "Чекнист" (Россия, "красный тер-рор")
ВОСКРЕСЕНЬЕ - 12
11.00 Фильм-сюрприз 12.30 Мультифильмы 13.00 "Синеглазая Соннет" (мультифильм) 14.30 Мультифильмы 19.00 Мультифильмы 20.00 "Не та женщина" (детектив) 21.30 "Квадрат" (триллер) 23.05 "Прощание с королем"

ВИДЕОКАНАЛ "ГАММА" ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММУ.

Объявления, реклама в "Деловом Саяногорске"

Продам домик. Майна, Дивногорская, 70
Продам большой дом в п. Геологов или поменяю на 1,5-2-комнатную квартиру + доплата. Адрес: Зенит, 20, после 15 часов.
Продам 3-комнатную квартиру, 5-й этаж не предлагать; в Черемушках. Черемушки: 37-118
Продам дача 59 км. Телефон: 2-09-45
Продам место под гараж в районе ГСЗ, смонтирован фундамент погреб. Цена договорная. Телефон: 2-31-65
Продам дача на Ай-Дае "Березовая роща". Телефон: 2-44-37
Продам мотоциклы (малосемейки) меняю на ВАЗ или продам. Адрес: 9-246-521
Продам ВАЗ-21029, цвет черный, ВАЗ 968М, красный. Телефон: 2-24-72
Продам холодильник ШХ-008, низкотемпературный - в г. Саяногорск. С. Телефон: 2-41-45
"Сибтекснаб" предлагает к реализации: спецде-тали резиновые (рыбачки, рабочие), женские, детские (с меховым чулком), спортивную обувь, га-бариты, ботинки утепленные, ведра оцинкованные, лопа-тки, паклю, салфетку техническую, аптечку ме-дицинскую, противопожарное оборудование, мыло хо-зяйственное. А также предлагаем установку охранной сигнализации на автомашины, оказываем автоуслуги. Адрес: Абаканская, 1а. Телефон: 2-02-56, 2-69-98
Продам годовалая телка. Адрес: Саяногорск, Берего-вая дача. Телефон: 2-64-64
Продам холодильник "Саратов" и электропечь "Юнона", линолеум, комплект сантехники. Теле-фон: 2-65-11
Продам 2-комнатную или обменяю на Минусинск или 3-комнатную квартиру или новый ВАЗ. Адрес: 2-10-11
Продам мини-тракторы. Майна, Репина, 124

Продается недостроенный дом (село Очуры). Рассмот-рим все варианты. Телефон: 2-52-80
Продам стройматериалы (кирпич, пиломатериалы, пли-ты перекрытия) и место под коттедж район Ай-Дай. Те-лефон: 2-36-82, 2-20-58
Продается ВАЗ 21083, 1993 г.в.; торговый ларек. Теле-фон: 2-72-65
Продается Черногорская стенка с зеркалами в отлич-ном состоянии - 1,5 млн. Телефон: 2-47-67 или 2-01-59, после 18 часов
Продается 2-комнатная - 30 млн. (3 этаж). 9-23-66
Продам гараж (район Госбанка). Телефон: 2-45-71
Магазин "Гамма" приглашает за мужской, женской и детской обувью по адресу: 7-37. Мы работаем без вы-ходных
Продается 2-комнатная квартира Адрес: 7-28-39 или Енисейская 45
Участок 15 блоков Геологи - 5,3 млн. Адрес: 9-5а-41, телефон: 2-74-95
Продается Урал, 1993, 11 тыс. - 4,5 млн. Телефон: 2-49-64
Ремонт двигателя, подвески, КПП МОСКВИЧ, ВАЗ. Телефон: 2-29-72
Продается дача Б.Карак. Телефон: 2-39-12
Продаем 2-комнатную - 35 млн. Дачу на "Ай-Дае" - 3,5 млн. Телефон: 2-73-68
Продается капитальный гараж. Телефон: 2-04-80 после 20 часов
Продается дача на Ай-Дае (домик, плодоносящий сад). Телефон: 2-24-87,вечером
Разменивается 3-комнатная благоустроенная квартира в Майне - два небольших огорода, хозяйстройки, метал-лический гараж с местом, дача "Огурнев Лог" на 1,5 и 1-комнатную квартиру. Телефон: 4-27-26

Продается детская коляска б/у, недостроенный гараж около нового переулка п. Геологов. Телефон: 7-08-82
Продается сруб 3х5. Телефон: 2-42-05
Обмен на Омск или продам 3-комнатную улучшенной (8 м-он, 6 этаж), продам домик на вывоз, гармонь "Беларусь", холодильник-морозильник б/у. Телефон: 2-76-44
Обменяем ВАЗ 21051, 92 г.в., набор плетеной мебели, стенку (горка) на акции РАО ЕЭС России или купим. Оформление нотариально. Телефон: 2-42-34
Срочно 2-комнатная + дача (в Шушенском) на Саяно-горск Телефон: 2-07-14, вечером
Ремонт машинок "Вятка" на дому. Телефон: 4-25-96, после 20 часов
Ремонт двигателя, подвески, КПП. Телефон: 2-29-72
Фирма окажет услуги в приобретении и перегоне из Новгорода автомобилей "Волга" любой ком-плектации, "Газель" 3-х и 7-местные цельноме-таллические и тентованные 14-местные микроав-тобус по заказу. Обращаться: магазин "Волга" на автовокзале вечером. Телефон: 2-41-45
Утеряны документы ЖУРАВЛЕВА ГЕННАДИЯ НИ-КОЛАЕВИЧА. Телефон: 2-55-88 за вознаграждение
Государственной налоговой инспекции по г. Саяногор-ску требуется на работу программист. Обращаться за справками в здание Администрации, 4 этаж, приемная налоговой инспекции. Телефон: 2-03-00, 2-18-44, с 8 до 17 часов
41-162-61. Вдова. Одиночество - самый тяжкий крест. Теряю последние силы. Обращаться: Саяногорск, тел. 736430

