

ДЕЛОВОЙ САЯНОГОРСК

городская еженедельная газета

ПЯТНИЦА, 22 марта 1996 г. № 23—24 (283—284)

ЧИТАЙТЕ

- ▲ СЕНСАЦИЯ
- ▲ ПРОБЛЕМЫ
в «ДЕСАНТИКЕ»
- ▲ НОВАЯ ШКОЛА
ДЮСТШ РОСТО
- ▲ СЛУЖБА ОI
- ▲ ПРОГРАММЫ (ТВ-8)
КАНАЛ «ГАММА», РТР
- ▲ ОБЪЯВЛЕНИЯ

СЕНСАЦИЯ!

Политические преследования
средств массовой информации
со стороны налоговых органов
Республики Хакасия и Саяногорска
—реальность?
Кто за кулисами?

Просим оказать помощь в защите независимого средства массовой информации от политического давления и преследования со стороны налоговых органов г. Саяногорска. В мае 1995 г. во время выборной кампании на пост мэра г. Саяногорска налоговая служба города устроила плановую проверку СТРК. Штрафы, начисленные СТРК в ходе плановой проверки, впоследствии были в значительной мере отменены государственной налоговой службой Российской Федерации (письмо ПВ-8-14/493 от 15.08.95 г.).

В момент выборов в Гос. Думу РФ Контрольно-ревизионное управление Республики Хакасия проверяло финансовую деятельность Администрации г. Саяногорска. В ходе проверки КРУ РХ в отношении СТРК было допущено много искажений и неверной информации, как впоследствииоказалось налоговым инспекциям налоговой службы Суть О. И., являясь членом КП РФ и депутатом горсовета.

На основании данной информации СТРК проверено «плановым» порядком на правильности исчисления подоходного налога. Как оказалось, проверялись только лица: Бондаренко С. А. — иные члены Администрации, бывший президент СТРК Вдовин В. В. — председатель горсовета, бывший работник СТРК; и я, Стрига А. А. — депутат горсовета, директор и главный редактор СТРК.

В феврале 1996 г., когда, как оказалось, пришелся к выборам в Верховный Совет Республики Хакасия, налоговая полиция города Саяногорска совместно с налоговой инспекцией г. Саяногорска определила имуще-

ство СТРК. Опись производилась под контролем вооруженных сотрудников налоговой полиции, что оказалось моральное давление на сотрудников СТРК, помешало, в значительной мере, обычному графику проведения съемок за счет отвлечения части персонала СТРК для дачи объяснений.

Со слов офицера налоговой полиции стало известно, что после проверки КРУ РХ Администрации г. Саяногорска вышестоящая организация поручила проверить основные фонды СТРК налоговой полиции Саяногорска.

Была произведена опись имущества СТРК, а также иного имущества, находящегося на территории СТРК. Были также изъяты прочие документы СТРК.

Впоследствии мне был передан акт описи имущества, по которому я дал исчерпывающие пояснения.

В настоящее время органами налоговой полиции документы СТРК не возвращаются, мотивы проверки или иных действий не объясняются, что в значительной мере затрудняет хозяйственную и коммерческую деятельность СТРК.

Считаю, что данные действия и их характер исполнения могут быть однозначно истолкованы, как давление на независимое средство массовой информации, так как в известном акте КРУ при проверке Администрации г. Саяногорска много искажений и неверной информации в отношении СТРК, но нет указаний на нарушения нами Закона.

Считаю немаловажным и то, что начальник налоговой полиции г. Саяногорска Руденко И. А. баллотировался на выборах депутатов г. Саяногорска со мной в одном

Обращение к читателям «ДС»
В Главное Правовое Управление
при Президенте РФ
В Международную Ассоциацию
Радио и Телевидения

округе и проиграл со значительным отрывом.

Считаю, что использование налоговой полиции с целью финансовой проверки явно не оправдано, так как СТРК не обладает ни значительным финансовым оборотом, ни прибылью, и укрывать доходы не может из-за слишком явного характера в вполне легального поступления средств.

Считаю, что налицо беспрецедентный случай политической игры, куда втянута налоговая служба Республики Хакасия, гор. Саяногорска. Многие вполне честные исполнители из этих органов, выполняя социальный заказ сверху, отвлекаются от своего предназначения — только по Саяногорску недомика налогов составляет более 63 миллиардов рублей; наши же бухгалтерские нарушения составляют крохи, зато штрафы за них оказывают значительное давление.

Полагаю, что налоговые преследования, развязанные в канун президентских выборов, не случаи, и толкают нас на снижение активности политической борьбы. Причина для меня ясна — мы последовательно и честно отстаиваем демократические идеи, принципы свободной экономики, законности.

Тридцать седьмой год не должен повториться! Видно дерево по плодам его, видны большевики по стилю работы.

В. А. СТРИГА,
депутат горсовета,
директор (гл. редактор) СТРК.

А ЧТО СКАЖУТ

Поддерживаю мнение Ф. Крутова о переименовании улицы Ленина, высказанное им в газете «Огни Салы» за 27 февраля. Не хочу чтобы центральная красавица магистраль называла на мрачном прошлом, а память должна бы в мозгу об одион и том же: это он основал такой режим, при котором так издавались над людьми. Лишь я все это испытывал всю жизнь от младенчества до старости. Вначале нас «раскулачили» и выбросили в Сибирь под открытое небо. Здесь меня нашел тиф, чудом не умер. Затем отца расстреляли, как «врага народа», лишив меня элементарного куска хлеба, оставил на голодную смерть. Потом годы жил с клеммом неблагонадежного человека.

Может быть, все это случайность? Только мне да еще каким-то там десяткам миллионов человек просто не повезло? Нет! Это была такая изощренная карательная система. Любимчик партии Н. И. Бухарин в своей книге «Экономика переходно-

го периода» еще в 1920 году утверждал что «пролетарское принуждение во всех своих формах, начиная от расстрела и кончая трудовой повинностью», является методом выработки коммунистического человечества...

Все было начато Лениным, а Сталин только про должил, доведя до совершенства механизма истребления народа.

Всем обожателям про

шлого коммунистического

периода и его поздней от

вечаю стихами Евгения Евтушенко:

Вы зовете в прошлое меня,
С проволокой лагерной мири,
С ледушкою Ленинским, итак сам
Первый лагерь создал, а не храм
Ленина когда-то верный
внук
Счастлив, что отбылся
д от рук,
Тех, кто лезли в душу
все больней
И копались по-хозяйски
в ней,
Вы зовете в лучшую
из стран
Крепостных

САЯНОГОРЦЫ?

беспаспортных крестиль, В подцензуры, очереди, страх В бессловесный Магаданский прак? Не хочу — вы слышите — туда, Где хрустят костями поезда...

Вернемся на нашу главную улицу. Ее южная часть называется так: «Улица имени 30-летия Красноярского края». И очень длинно и неудобоваримо: так вот сразу и не выговоришь. Если этим хотели увековечить память о подвиге покорителей Енисея, то, думается, достаточно и одного, самого грандиозного в мире монумента — Саяно-Шушенской ГЭС, снабжающей нас водой с привкусом гниющей древесины.

Каким быть названию главной магистрали Саяногорска? Об этом и надо подумать, без спешки обсудить разные варианты и выбрать наилучший из них. Для начала я вновь свое предложение. А для его обоснования обращаюсь к событиям, про-

исшедшим задолго до появления Саяногорска.

Передо мной ксерокопия статьи краеведа Е. Владимира из газеты прошлых лет и справки директора Минусинского музея В. Коновалова о начале освоения нашего края. Из них исходит следующее:

Более трех веков тому назад на хакасов часто совершились разорительные набеги монголо-маньчжурских, бирюзовых и киргизских феодалов. Старейшины хакасских племен просили защиты у русского царя и отдали ее под «под его руку». Хакасы добровольно присоединились к Российской империи.

Петр Первый приказал для защиты его подданых построить в устье реки Абакан Абакансскую крепость, а при выходе Енисея из Саянского гор — Саянскую крепость. Для их возведения, а также и песяния охранной службы сюда были направлены команды казаков. В 1707 году построена Абаканская крепость. В 1709 году казаки присту-

пили к закладке Саянской крепости — далекому предшественнику нашего Саяногорска. Но вскоре отступили от первоначального «проекта». Решили, что крепость надежнее ставить на правом берегу, чтобы Енисей служил бы естественным защитным рубежом.

Крепость построили там, где сейчас деревня Салкинская Шушенского района. А местность на левом берегу у выхода Енисея из Саянских гор стали называть Означенное. Позднее здесь было основано село Означенное.

Итак можно считать, что предыстория Саяногорска начинается с расположения Петра Первого, а во времени — с 1709 года. Остается этот исторический факт закрепить юридически. Предлагаю главную улицу нашего города назвать так: «Проспект Петра Первого» или «Проспект Петра Великого».

Кто-то, возможно, и возразит: очень необычно, непривычно. Да, именно так. Но ведь не обязательно следовать заведенному в прошлом порядку когда центральные улицы почти всех городов носят одно и то же название.

Ние. У нас должно по-своему. На этот мы имеем и свои гр

ции. Вспомните, когда крепится самый первый город, единственный тобуский маркир, сразу же называли. Необычно, но с птицей на солнце вовсю все к этому пришли.

Так давайте же не мыслить не сплошь, делать город не как все другие. В время названием центральной улицы «Проспекта Великого» — свое причастность мири Российской империи.

Кто-то может сказать, что в таком тяжкой негоже заниматься новой названий и 12 городов в новые, физические расходы. Но национальные никак не связанные нумерации домов, не потребуется старые таблички с ми на новые. Нет, точно, после принятия решения, всего лишь крепить на проспекте — четыре доски,

А что скажут в жаемые саяногорцы?

В. ФЕДО

(«Огни Салы», № 7)

СЛУЖБА ОІ

ликвидирован в минимальный срок.

21. 02, из-за неосторожного обращения с огнем загорелась перегородка в кабинете № 3 Дома военно-технического обучения, по адресу: 2 мкрн.

21. 02, горел мусор в подвале по адресу: 8—11, 1 подъезд. Вновь работники ЖЭУ-3 не обеспечили своевременную уборку мусора.

21. 02, горел мусор между 8 и 7 этажами, по адресу: 7—22, 1 подъезд, виновные устанавливаются.

23. 02, из-за неосторожного обращения с огнем при курении, произошел пожар возле адресу: пос. Черемушки, д. 13, кв. 92. Виновный, привлеченный к административной ответственности 18. 02. 96 г., из-за неосторожного обращения с огнем произошел пожар в колодце теплотрассы по адресу: 9 мкрн., дом № 24.

20. 02, в 10.12 из-за неосторожного обращения с огнем не установленных лиц спортивного сараев по адресу: 8—2, 3 подъезд в подвале. Несмотря на большую площадь пожара и сильное задымление, пожар был

валах данного дома произошло уже 3 пожара, руководители ЖЭУ мотивируют данный факт близлежащим расположением торговых точек и распитием спиртных напитков.

24. 02, в 11.45 произошло возгорание мусора возле дома № 24 Заводского микрорайона.

24. 02, в 20.57 — горение мусора в подвале: 4 мкрн., дом № 32.

24. 02, в 13.48 — горение мусора подъезде по адресу: п. Черемушки, д. 45, 3 подъезд.

25. 02, в 14.04 из-за неосторожного обращения с огнем не установленных лиц спортивного сараев сено по адресу: п. Геологов ул., Сибирская, 38. Виновные устанавливаются.

25. 02, в 16.24 из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в бытовом помещении АО «Саяны»

Благодаря своевременному сообщению пожар был локализован и ликвидирован в начальной стадии.

26. 02, в 18.18 произошло горение пиломатери

и на территории, в гараже, в части Убитой и в установлена.

28. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание личного мобили «Опель-Кадет» ремонтом боксе № 1 го УМВЛ. Автомобиль полностью уничтожен.

28. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло в спорткомплексе на территории детской библиотеки Убитой, установлены.

28. 02, в 19.03 шел пожар в гараже, в части Убитой и в установлена.

29. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в гараже, в части Убитой и в установлена.

30. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в гараже, в части Убитой и в установлена.

30. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в гараже, в части Убитой и в установлена.

30. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в гараже, в части Убитой и в установлена.

30. 02, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в гараже, в части Убитой и в установлена.

СОЗДАНА НОВАЯ

В связи с преобразованием системы ДОСААФ в систему РОСТО (Российская Оборонная Спортивно-техническая организация), все подразделения бывшей системы ДОСААФ должны перерегистрироваться согласно Закону об общественных организациях.

Хакасское Республиканское отделение РОСТО уже перерегистрировалось. Теперь очередь за районными и городскими.

Приезд комиссии Республиканского Совета Хакасского Республиканского отделения РОСТО в г. Саяногорск связан с организацией новой ДЮСШ на базе республиканской Федерации спорта РОСТО. О том, с чем связаны такие преобразования, рассказывает председатель республиканского совета РОСТО Юрий Алексеевич.

— Впервые на протяжении многих лет здание военно-технического

обучения (здание ДОСААФ), где находилась ДЮСШ Горосто и его можно развивать только в том случае, когда организация работает прибыльно и имеет «лишние деньги». Но ДЮСШ Горосто имеет 200 миллионов долгов.

Находясь в таких сложных условиях, ДЮСШ Горосто не имеет возможности выполнять задачи, поставленные передней вышеупомянутыми организациями. Поэтому комиссия республиканского совета РОСТО, при взаимодействии с администрацией города, приняла решение создать новую школу — ДЮСШ РОСТО, руководителем которой будет В. П. Замайко. 6 марта с. г. состоялосьправление республиканского совета РОСТО, члены которого пришли к единому мнению: вывести собственность из хозяйственного ведения организации, которая работает убыточно, 11

марта было проведено заседание трудового коллектива ДЮСШ Горосто на котором, также, было принято решение признало ненужную деятельность этой организации неуправляемой. Поэтому Горосто передает публиканской ОСТ праве хозяйственного ведения.

Не стоит упоминать, что в гаражах, в которых работают в учебе и тренировках, ведение производственных процессов заставляет выделить лучшее. В зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

чиновников, и в зданиях, в которых будут спортивные залы, чтобы проводить соревнования, можно больше под

Проблемы

детского досуга

В нашем городе не так уж много спортивных секций, клубов, которые могут похвастаться своим долголетием.

К числу «долгожителей» относится клуб «Десантник», который возглавляет Спиридонов Алексей Николаевич. Но и у этого, любимого детьми и подростками клуба, возникли свои проблемы и трудности.

Об этом наша беседа со Спиридоновым А. Н.

— Каковы задачи клуба «Десантник»?

Основной задачей клуба является подготовка молодежи к службе Вооруженных Силах. Подготовка ведется различными способами. Ведь нашим призывающим придется служить в различных родах войск. Практически все наши курсанты имеют прыжки с парашютом, а многие уже выполнили их более 100 раз. Большинство имеют спортивные разряды. Конечно, особенностью методики спортивной подготовки является различный возрастной контингент, а он охватывает возраст от 10 до 18 лет.

— Под чьим началом вы существуете, т. е. кто финансирует деятельность клуба?

— С декабря 1989 года мы работаем при профкоме СаАЗ, а вообще 4 апреля этого года нашему клубу исполняется 10 лет. К сожалению, на сегодняшний день у нас огромные трудности с финансированием.

Председатель профкома СаАЗ г. Якибчук Я. Ф., мне кажется, поставлен сегодня руководством завода в такие условия, что выпущенные иди на такой непопулярный шаг, как закрытие детских клубов, спортивных секций, других спортивных организаций, в том числе и нашего клуба «Десантник», о чем было объявлено на днях на планерке.

Нам дали небольшой срок, чтобы или перейти к другим организациям, или самоликвидироваться. А ведь для курсантов это настоящая трагедия. Тем более, в ноябре прошлого года у нас в клубе случился пожар, пострадало все помещение. Ребята своим руками отремонтировали его, довели до великолепного состояния, сделали это с огромной любовью. СаАЗ нам предоставил только двух электриков. И вот теперь встал вопрос о самоликвидации...

— Неужели нет выхода из этого тупика?

— Нет, наоборот. Есть в городе люди, которые понимают необходимость организации досуга подростков. Я по этому вопросу недавно был у директора МПО ЖКХ города г. Панюшкина В. П. Он внимательно выслушал и пообещал твердую поддержку. Сказал, что если клуб даже и не получит статус городского, то он обещает, что клуб «Десантник» получит статус дворового клуба МПО ЖКХ. Это, конечно, обнадеживает.

Ведь говорить о самофинансировании нам не приходится. Никаких родительских взносов не хватает даже на аренду помещения, а она очень высока. А никакой коммерческой деятельности мы не занимаемся, у нас только спортивная работа.

— Не жаль расставаться с СаАЗом?

— Конечно, жаль. Ведь мы уже были сработаны коллеги. И существовали мы столько лет благодаря именно профкому СаАЗ. Из-за финансовой помощи профкому наш клуб «Десантник» так развивался, достиг больших успехов. Тем более профком завода финансировал все сборы, соревнования, летние лагеря...

Надеюсь, и город, МПО ЖКХ нас без своего внимания не оставят.

Беседовал В. БРУШТУНОВ.

Комментарий к рецепту

(Окончание)

— верхних возрастных границ для этого лечения не существует: усиление лечения больные даже в 90-летнем возрасте! К сожалению, вопрос о применении данного лекарства в детской онкологии остается открытым: автор не располагает на этот счет статистикой. Такие неизвестно, может ли применяться такое лечение в качестве профилактики онкологических заболеваний, поэтому рисковать и ставить на себе эксперимент очень не советуем.

Возможные неприятности (бывают не всегда):

— через 2—5 дней, иногда и сразу, могут появиться или усилияться боли в местах очагов болезни, возможно, что и очень сильные и в тех местах, о которых вы даже и не подозревали. За несколько дней боли или утихают совсем, или становятся терпимыми. Бывает, побаливают места спаек там, где ранее когда-то были операции или переломы, сильные ушибы. Если началие лечения боли были непрерывные, или приступающие по нескольку часов подряд, — то затем та-

кие приступы становятся намного короче, типа «схваток» от нескольких минут до получаса, и бывают реже. В дальнейшем боли могут беспокоить, но гораздо более слабые и проходящие быстрее. Иногда день-два могут быть «кошачьими почками», печени, могут выходить из почек песок, мелкие камни, дробиться и выходить среди камней:

— на 4—6-й или 1-й или 2-й декады лечения иногда возможны кровотечения из больших распадающихся опухолей; обычно хорошо помогают уколы «Бикасола», и за 1—2 дня кровь останавливается, только медленно испытывая Лекарство же (масло плюс спирт) при этом должно приниматься без перерывов, как обычно, так как углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран;

— может заметно снижаться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет;

— первое время возможна реакция со стороны пищевника: расслабление стула;

— подташнивание, изжога. Если после приема

лекарства поносить кусочек лимона — до еды — эти явления уменьшаются. Если все-таки рвоты не удалось избежать, то в первые день-два этого приема лекарства можно пропустить, и еще раз лекарство не пить. Но если рвота случается один—два раза в день ежедневно, в течение 4-х часов после приема лекарства — необходимо пить лекарство еще раз, через полчаса после рвоты, оставить масло и спирт предварительно в холодильнике (холод успокаивает рвотные спазмы), 30 мл масла и 30 мл воды. Масло переваривается очень долго, а хотя бы минимальная суточная норма приема лекарства неукоснительно должна соблюдаться! При общей дозе менее 90 мл масла и 90 мл воды в сутки лечебный эффект не наблюдается!

— сладость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях от продуктов распада опухолей и (или) из-за задержки глюкозы в мышцах. Известно, что спирт задерживает распад полимера глюкозы — гликогена в

печени в мышцах, и что однократный прием 150 мл 40 процентной водки снижает мышечную силу на 25 процентов, поэтому ничего удивительного здесь нет. По мере выздоровления слабость будет проходить;

— снижается аппетит,

из-за удушения в полтора-два раза сроков пищеварения от приема масла и спирта. Это не удивительно: оба эти продукта очень высококалорийные. В 120 мл масла и 120 мл воды заключено от 1500 до 1800 килокалорий;

— может на несколько дней появиться ощущение «кома» в горле, одышка из-за изменений в работе паразитарных желез, связанных с изменениями состава крови. Это только к лучшему;

— на некоторое время могут появиться или усиливаться отеки, особенно вокруг опухолей и метастазов. Постепенно все отеки полностью сходят, но первые две декады лечения обычно отеки усиливаются, т. к. из-за гормональной перестройки вывод воды из организма на некоторое время задерживается;

— тахикардия в покое: около 100 сердечных сокращений в минуту. Это

реакция на расширение всех сосудов в организме. Вернуться с ней не нужно.

Питание, допустимые лекарства, прочее

— категорически, с первого же дня лечения и полгода-год после окончания лечения запрещается пить алкоголь в любых видах и количествах. В запрет не входит лекарства официальной медицины на спирту, и Церковное Причастие. Иначе возможен рецидив заболевания. Степень риска возрастает соответственно количеству выпитого постороннего алкоголя;

— если больной курит

— ему надо это прекратить, как можно скорее. Воздействие никотина на организм обратно действию нашего лекарства. Всегда лучше бросать курить сразу и навсегда, а не постепенно;

— специальные диеты никакой не нужно, есть можно все, но в меру; в дни приема лекарства старайтесь поменьше есть животных жиров, мясных продуктов, молочных производств, чистого сахара и соли. Голодать нельзя. Через полчаса после приема лекарства хоть что-нибудь, но надо съесть, и только потом пить жидкость — иначе тошнота усиливается;

— нельзя внутривенно вводить глюкозу, обычно после этого наступает реальное ухудшение самочувствия (кроме случаев синдрома острой токсической состояния, грозящих смертью).

— можно принимать любые ненаркотические обезболивающие, успокаивающие, снотворные, мочегонные, «сердечные» и прочие лекарства, назначенные официальными врачами;

— нельзя МНОГО пить овощных соков (литрарами) — это тоже метод лечения, несовместимый с нашим, т. к. перенесенным витамином А. С вредом;

— хранить масло следует в темном месте, солить его нельзя;

— очень хорошо начинать любое лечение с индивидуальной исповедью перед священником и Богом и Причастием. К такому больному священника можно пригласить на дом. Если ранее больной был «закодирован» — «раскодирование» делается ПО КАЯНИЕМ в этом постуке и Причастием за Литургией. Православие рассматривает любые «кодировки» как обращение за помощью к нечистым силам посредством запрещенных в Библии волшебства и магии.

О РАСТИТЕЛЬНЫХ ДИЕТАХ

Растительные диеты очень благоприятно действуют на организм. Они дают его духовно и физически. После одного или двух месяцев на такой пище человек делается спокойным, куда-то исчезает агрессивность, нервозность. На смешу зла приходит доброта, рассудительность. Даже жаждые начинают проявлять добродетель. Правда, миротвор-

чество хватает от силы на месяц или два. Но потом следует процедура повторять. Людей с буйным, неистовским характером лучше вообще держать на таком рационе. Особо следует следить за детьми, имеющими наследственную предрасположенность к буйному, агрессивному нраву. Животная пища должна быть очень и очень ограниченной и че-

редоваться с растительной. Все сумасбродное и сумасшедшее общество давно пора лечить таким методом. В случае помрачения ума или его полного затмения лучшего способа не найти. Энергия, вырабатываемая организмом на основе растительной пищи, плохо усваивается, а в лечебную диету при атеросклерозе (содержащиеся в капусте пищевые волокна способствуют выведению холестерина), заболеваниях сердца и почек, подагре, жировой-каменной болезни (в капусте практически не содержатся пуриновые основания), ожирением (у капусты низкая калорийность, кроме того, в состав ее входит тартроновая кислота, тормозящая превращение углеводов в жиры), однако следует помнить, что она разрушается при тепловой обработке), сахарном диабете, запорах, гастроитах с пониженной кислотностью (при повышенной кислотности желудочного сока капуста противопоказана, так как стимулирует секрецию желудочных желез), онкологических заболеваниях.

Два главных культа губят человека. Культ живота и культа вецизма. Первый имеет эмблему чрева со смехом внутри, второй — петуха с разноцветными перьями. Два этих барьеры преодолеть надо.

На чем еще следует заострить ваше внимание. Не нарушайте диету. Даже малое отступление — на руку раковой клетке. Она обладает высокой чувствительностью и хорошей изобретательной способностью. Малые добавки смешаны или масла в пищу будут вымучены ее очень быстро, гораздо быстрее, чем вашими собственными клетками. На этом поприще у нее нет конкурентов.

Метод простой, но человек, как правило, предпочитает лучше умереть, чем ущемить себя в пищании. Живот выше жизни. Этот идол тяжело преодолевается. Надо обладать способностью к самопожертвованию, а также

В. ЛАВРОВА.

Сок капусты с медом

организма холестерин, что очень важно для профилактики атеросклероза, при ожирении и сахарном диабете.

Принимать сок надо по 1—1,5 стакана 4 раза в день за 45 минут до еды.

Этот рецепт хороши для маленьких детей. Подслащенный сахаром или медом свежий сок по одной чайной ложке 5—6 раз в день рекомендуется при кашле и охриплости, заложенности носа. При воспалительных заболеваниях дыхательных путей необходимо принимать отвар капусты с медом.

Свежий сок капусты с медом помогает при кашле, разжижает и прогоняет.

Монотону и хрипоту. Он обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Чистый капустный сок принимают при болезнях селезенки и желчного пузыря.

Эти рецепты хороши для маленьких детей. Подслащенный сахаром или медом свежий сок по одной чайной ложке 5—6 раз в день рекомендуется при кашле и охриплости, заложенности носа. При воспалительных заболеваниях дыхательных путей необходимо принимать отвар капусты с медом.

КАПУСТА ОТ ВСЕХ БЕД

При бессонице

Приимать свежеотжатый сок белокачанной капусты в теплом виде по 1/2 стакана за 40—60 минут до сна при бессонице.

При выпадении волос

Если у вас секутся и выпадают волосы, то ежедневно втирайте в кожу головы свежий сок капусты. Курс лечения 3—4 недели. Еще эффективнее действует втирание смеси, содержащей свежий сок капусты, лимона и шиншилы.

Приготовленный сок можно хранить в холодильнике в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде, но не более 2-х суток, в противном случае в нем разрушаются витамины. Лучше, конечно, каждый раз делать свежий сок и пить его по стакану за 20—30 минут до еды 3 раза в день (для приготовления 1 литра сока требуется 2 кг. капусты).

В народной медицине капуста из измельченных свежих листьев капусты с яичным белком применяется при лечении хронических язв, язиков, гнойных ран (фитонидии) оказывают выраженный бактерицидный эффект.

Сырые листья капусты, приложеные к больным местам, снимают боль, оказывают противовоспалительное действие. Таких прикладывают к молотым железам при мастопатии, к опухолям, гнойным язвам, ранам, язикам и отморожениям. Зимой их используют для обертывания суставов при ревматических болезнях, погреть. Весной с этой целью применяется в народе листья маты-и-мачехи, а летом — листья лопуха.

Если делать такие обертывания неделями и месяцами (выполняются на ночь), то можно надолго избавиться от болей. Прикладываются листья ка-

пусты также к местам кровоподтеков и переломов.

Приведу некоторые лечебные и косметические рецепты, рассчитанные на применение капусты.

При язве желудка

Принимать свежеотжатый сок белокачанной капусты в теплом виде по 0,5—1 стакану 3 раза в день за 30—40 мин. до еды. Курс лечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 40 дней.

Алексей СИНАКОВ, кандидат медицинских наук.

Ну, а теперь приведем несколько рецептов блед из капусты.

КАПУСТА С РИСОМ

Потушите капусту с луком, добавьте рисом, вспарите в ее отдельно сваренный рис, масло и немного горчицы вместе.

КАПУСТНЫЙ СУП

Поджарьте две луковицы, мелко нацинкованный кочан капусты, 2 морковки. Залейте водой, вскипятите. Поджарьте 2 столовые ложки муки в масле и 1/2 чайной ложки гречневой крупы. Добавьте в суп и варите до готовности.

ГРЕЧИХА В КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ

Смешайте гречневую кашицу с яичными семенами подсолнечника. Вымойте капустные листья, начините каждый листьям. Заверните и выложите 15 минут. Помойте с соусом белемель (соус, основанный на обжаренном муке с добавлением воды и специй).

Поджарьте луковичи до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанную капусту, тушице ее до готовности, положите пару ложек томата, мелко нарезанные варенные грибы, специи, зерна. (Журнал «ЗОЖ», № 6)

ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 марта

6.00 Телевидение 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 Хроника дня, погода, 6.05, 7.05 Новости спорта 6.10 Утренняя разминка 7.10 Мультфильм 7.15 Новости для молодых 7.20 Вкус прессы, 7.40 Мониторинг здоровья 7.50 Монетный двор 8.10 Гость телевидения 8.40 Пять с хвостиком 9.00 Новости 9.15 «Секрет тропинки» 10.05 Паде чудес 11.00 Человек и закон 11.30 Угадай мелодию 12.00 Новости 12.10 МГТРК «Мир» 12.50 «Откройте, полиция», худ. ф. 14.35 Мультфильм 15.00 Новости 15.15 Вкус прессы 15.20 Мультфильм 15.45 Марафон 15.16 20.00 Звездный час 16.35 «Элен и ребята» 17.00 Джок 17.30 Семь дней спорта 18.00 Новости 18.20 «Секрет тропинки» 19.10 Час пик 19.35 Угадай мелодию 20.00 «Если» 20.45 Спокойной ночи, малыши 21.00 Время 21.45 Фигурное катание 1.25 «Серебряный шар» 2.05 Футбольное обозрение

Канал «Россия»

7.30 Время деловых людей 8.00 Вести 8.20 Что день грядущий 8.25 Требуются, требуются 8.30 Русское лето 9.10 Ритмика 9.25 Всего понемногу 10.15 Телегазета 10.20 Мульти-пульти 10.35 Муз. экспромт 10.50 Ключевой момент 11.00 Вести 11.35 Милицейская хроника 11.45 Док. фильм 12.10 Репортажи с места 12.25 Империя игр 16.00 Программа 16.05 Праздник каждый день 16.15 Там-там новости 16.30 Разноцветная призма 17.00 Вести 17.20 Спасение 911 18.15 Новая линия

Абакан

18.45 Хабары 18.55 Мультфильм 19.15 Вспомним все

ся, требуются 8.30 Ритмика 8.45 Всего понемногу 9.35 Мультфильм 10.35 Ключевой момент 10.45 Телегазета 10.50 Милицейская хроника 11.00 Вести 11.30 Муз. экспромт 11.45 Мультсервис 12.10 Репортажи с места 16.00 Программа 16.05 Праздник каждый день 16.15 Там-там новости 16.30 Компас «Росса» 16.50 Месяцеслов 17.00 Вести

Абакан

17.20 Хабары 17.30 Вспомним всех понемногу 17.40 Мультфильм 17.50 Реклама 18.05 Новости 18.25 Тус тамзами «Москва»

18.55 «Петербургские тайны» 20.00 Вести 20.25 Подробности 20.35 «Апкор», сцена Апкор, худ. фильм

Абакан

22.20 Информслужба «Факт» 22.50 Мультфильмы для взрослых «Москва» 23.00 Вести 23.25 Автомаг 23.30 Звуковая дорожка 0.15 ЭКС 0.25 Река времени до 30

СРЕДА, 27 марта

6.00 Телевидение 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 Хроника дня, погода, 6.05, 7.05, 8.05 Новости спорта 6.10 Утренняя разминка 7.10 Мультфильм 7.20 Вкус прессы 7.40 Доске 7.50 Монетный двор 8.10 Гость телевидения 8.40 Стиль 9.00 Новости 9.15 «Секрет тропинки» 10.05 «Что помнили» 10.45 В мире животных 11.30 Угадай мелодию 12.00 Новости 12.10 МГТРК «Мир» 12.40 «Место встречи изменить нельзя», худ. фильм, 1 серия 13.50 «Кортик», 2 серия 15.00 Новости 15.15 Новости прессы 15.20 Мультфильм 15.45 До-ми-солль 16.10 Зон джунгли 16.35 «Элен и ребята» 17.00 Тета-тет 17.30 Семь дней спорта 18.00 Новости 18.20 «Секрет тропинки» 19.10 Час пик 19.35 Угадай мелодию 20.05 Тема 20.45 Спокойной ночи, малыши 21.00 Время 21.30 операция 21.50 «Смерть в этом саду», худ. фильм 1.25 И. Монеев в программе «Мужчина и женщина» 2.02 «Место встречи изменить нельзя», 1 серия 3.15 мья дней спорта

Канал «Россия»

7.30 Время деловых людей 8.00 Вести 8.20 Что день грядущий 8.25 Требуются, требуются 8.30 Ритмика 8.45 Всего понемногу 9.35 Крестьянский вопрос 9.55 Док. фильм 9.50 Милицейская хроника 11.00 Вести 11.30 Телегазета 11.35 Мульти-пульти 11.55 Мультсервис 12.20 Репортажи с места 16.00 Программа 16.05 Праздник каждый день 16.15 Там-там новости 16.30 Чья сторона? 17.00 Вести

Абакан

17.20 Хабары 17.30 Детская комедия 17.55 Вспомним всех понемногу 18.05 Передача на хакасском языке 18.40 Реклама «Москва»

18.55 «Петербургские тайны» 20.00 Вести 20.25 Подробности

Абакан

20.40 Новости 20.55 Перспектива 21.15 Спортивный интерес 21.30 Видеозарисовка «Москва»

21.35 Частная коллекция 22.05 «Золотая масна» (фестиваль) 22.20 Рек-тайм 22.35 Помнишь ли ты? 23.00 Вести 23.25 Автомаг 23.30 «Спрут-6», 12 серия 0.35 Тишина 1.05 Река времени

ЧЕТВЕРГ, 28 марта

6.00 Телевидение 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 Хроника дня, погода, 6.05, 7.05 Новости спорта 6.10 Утренняя разминка 7.15 Новости для молодых 7.20 Вкус прессы 7.50 Монетный двор 8.10

Время 20.25 Подробности

Абакан

20.40 Новости 20.55 Перспектива 21.15 Спортивный интерес 21.30 Видеозарисовка «Москва»

21.35 Частная коллекция 22.05 «Золотая масна» (фестиваль) 22.20 Рек-тайм 22.35 Помнишь ли ты? 23.00 Вести 23.25 Автомаг 23.30 «Спрут-6», 12 серия 0.35 Тишина 1.05 Река времени

ПЯТНИЦА, 29 марта

6.00 Телевидение 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 Хроника дня, погода, 6.05, 7.05 Новости спорта 6.10 Утренняя разминка 7.10 Мультфильм 7.20 Вкус прессы 7.40 Слухи 7.50 Монетный двор 8.10 Гость телевидения 8.45 Детали 9.00 Новости 9.15 «Секрет тропинки» 10.05 «Что помнили» 10.45 Международный фестиваль им. К. Шульженко 11.25 Пока все дома 12.00 Новости 12.10 МГТРК «Мир» 12.50 «Место встречи изменить нельзя», 3 серия 14.00 Мультфильмы 15.00, 18.00 Новости 15.15 Вкус прессы 15.20 Мультфильм 15.50 Квартира «Веселая квадратная» 16.00 Кантук и К 16.10 «Огонь, вода и медные трубы», худ. фильм 17.30 Семь дней спорта 18.20 «Секрет тропинки» 19.10 «Звезда» представляет 19.25 Человек и закон 19.55 Паде чудес 20.45 Спокойной ночи, малыши 21.00 Время 21.45 «Лунный свет», худ. фильм 22.40 Взгляд 1.20 «Бешеный пес Морган», худ. ф. 2.55 «Место встречи изменить нельзя», 1 серия

Канал «Россия»

7.30 Время деловых людей 8.00 Вести 8.20 Что день грядущий 8.25 Требуются, требуются 8.30 Ритмика 8.45 Всего понемногу 9.35 Милицейская хроника 9.45 Крестьянский вопрос 10.05 «Санта-Барбара» 11.00 Вести 11.30 Телегазета 11.35 Торговый дом 11.50 Док. фильм 12.20 Репортажи с места 12.35 Миниатюра 16.00 Программа 16.05 Праздник каждого дня 16.15 Там-там новости 16.30 Продленка 16.50 Месяцеслов 17.00 Вести 17.20 Дни по пятницам 18.20 Твои возможности, человек

Абакан

18.50 Хабары 19.00 Видеозарисовка

Гость телевидения 8.35 Огород круглый год 9.00 Новости 9.15 «Секрет тропинки» 10.10 Тема 10.50 Клуб путешественников 11.35 Смак 12.00 Новости 12.10 МГТРК «Мира» 12.40 «Место встречи изменить нельзя», 2 серия 13.50 «Король изменил пельзя», 3 серия 15.00 Новости 15.15 Вкус прессы 15.20 Мультфильм 15.40 Легоприключения 15.50 Тин-тоник 16.35 «Элен и ребята» 17.00 Рок-урок 17.30 Семь дней биты 17.50 Рок-урок 18.20 «Секрет тропинки» 19.10 Час пик 19.35 Смектика 20.00 Одни на один 20.45 Спокойной ночи, малыши 21.00 Время 21.30 Операция 21.50 Церемония вручения премии «Оскар-96» 1.20 «Обоз» 2.10 «Место встречи изменить нельзя», 2.10 Канал «Россия»

СУББОТА, 30 марта

7.45, 9.10 Телеканал «Подъем» Слово пастира 9.00, 15.00, 18.00 восток 10.30 Но зевай 11.00 Утро почта 11.35 Смак 11.50 Эрмитаж 12 в Москве 14.35 Автомобиль и Я 15 «Единственная», худ. фильм 14.10 Служба 14.35 «Оперные истории», худ. фильм «Богема» 16.10 Америка с тутой 17.20 Бонд 17.40 Мультфильм «Свадьба в Малиновке», худ. фильм 20.45 Спокойной ночи, малыши 21.00 Время 21.45 «Лунный свет» 22.45 1.20 Брэйн-ринг 2.00 «Вани на 42-й це», худ. фильм 4.05 Футбол

Канал «Россия»

7.30 Время деловых людей 8.00 Вести 8.20 Что день грядущий 8.25 Требуются, требуются 8.30 Ритмика 8.45 Всего понемногу 9.35 Милицейская хроника 9.45 Крестьянский вопрос 10.05 «Санта-Барбара» 11.00 Вести 11.30 Мультфильм 12.05 Новая линия 14.00 «Золотая масна» 16.10 Программа 16.15 Там-там новости 16.30 Кентурия 17.00 Вести

Абакан

17.20 Хабары 17.30 Мультфильм 17.55 Белая книга детства 18.25 Но-вости 18.40 Реклама «Москва» 18.55 «Петербургские тайны» 20.00 Вести 20.25 Подробности 20.35 «Санта-Барбара» 21.00 Чайан 21.55 Вспомним всех понемногу 21.55 «Секрет тропинки» 22.00 Автомаг 22.10 Момент истины 23.00 Вести 23.25 Городок 23.55 Виниловые джунгли 0.25 ЭКС 0.35 Река времени

ПЯТНИЦА, 29 марта

6.00 Телевидение 6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 Хроника дня, погода, 6.05, 7.05 Новости спорта 6.10 Утренняя разминка 7.10 Мультфильм 7.20 Вкус прессы 7.40 Слухи 7.50 Монетный двор 8.10 Гость телевидения 8.45 Детали 9.00 Новости 9.15 «Секрет тропинки» 10.05 «Что помнили» 10.45 Международный фестиваль им. К. Шульженко 11.25 Пока все дома 12.00 Новости 12.10 МГТРК «Мир» 12.50 «Место встречи изменить нельзя», 3 серия 14.00 Мультфильмы 15.00, 18.00 Новости 15.15 Вкус прессы 15.20 Мультфильм 15.50 Квартира «Веселая квадратная» 16.00 Кантук и К 16.10 «Огонь, вода и медные трубы», худ. фильм 17.30 Семь дней спорта 18.20 «Секрет тропинки» 19.10 «Звезда» представляет 19.25 Человек и закон 19.55 Паде чудес 20.45 Спокойной ночи, малыши 21.00 Время 21.45 «Лунный свет», худ. фильм 22.40 Взгляд 1.20 «Бешеный пес Морган», худ. ф. 2.55 «Место встречи изменить нельзя», 1 серия

Канал «Россия»

7.30 Время деловых людей 8.00 Вести 8.20 Что день грядущий 8.25 Требуются, требуются 8.30 Ритмика 8.45 Всего понемногу 9.35 Милицейская хроника 9.45 Крестьянский вопрос 10.05 «Санта-Барбара» 11.00 Вести 11.30 Телегазета 11.35 Торговый дом 11.50 Док. фильм 12.20 Репортажи с места 12.35 Миниатюра 16.00 Программа 16.05 Праздник каждого дня 16.15 Там-там новости 16.30 Продленка 16.50 Месяцеслов 17.00 Вести 17.20 Дни по пятницам 18.20 Твои возможности, человек

Абакан

18.50 Хабары 19.00 Видеозарисовка

«Руки убийцы», худ. фильм

СУББОТА — 30

6.00 Муз. программа 8.00 Разминка 8.10 Муз. открытика 21.00 ГЕРОИ 21.10 «Ангелы смерти», 22.45 «Доброй ночи» (Россия), худ. фильм 0.05 «Горькая луна» (эротическая драма), 2.35 Муз. программа

СУББОТА — 31

6.00 Муз. программа 8.00 Разминка 8.10 Муз. открытика 8.40 «Доброй ночи» (Россия), худ. фильм 10.10 «Робин Гуд — принц воров» (приключенческий), 14.30 Муз. программа «Фандango» (ретро-драма) 14.40 Муз. программа 18.00 Открытика 19.00 Мультфильм 19.30 Мультфильм 20.30 Христианская программа 21.00 «Белое солнце пустыни» (Россия), худ. фильм 22.30 «Свой среди чужих, чужой среди своих» (Россия), худ. фильм 0.05 «Однажды в жизни женщины» (эротика, детектив) 1.50 Муз. программа

ВОСКРЕСЕНЬЕ — 31

6.00 Муз. программа 8.00 Разминка 8.10 Муз. открытика 8.40 «Белое солнце пустыни» (Россия), худ. фильм 10.00 «Свой среди чужих, чужой среди них» (Россия), худ. фильм 11.35 «Верная рука индейцев» (приключенческий) 13.05 «Чинчата и ее змея» (приключенческий) 14.30 Муз. программа 18.00 Открытика 19.00 Мультфильм 19.30 Мультфильм 20.30 ОМОН 21.10 «Белое солнце пустыни» (Россия), худ. фильм 22.30 «Свой среди чужих, чужой среди своих» (Россия), худ. фильм 0.05 «Однажды в жизни женщины» (эротика, детектив) 1.50 Муз. программа

«Неоконченное дело» (боевик)

Адрес редакции: Тел. 2-00-55
662793 Саяногорск.
СТРК, А/я 46
Заказ 647, тираж 9000
Газета подписана в печать 21.03.96 г. в 14.00

Отпечатано в Шуменской типографии.

Газета подписана в печать 21.03.96 г. в 14.00

Газета подписана в