

№2

15.10.2018

ДАРОМ

38

ПОПУЛЯР

12+

История городского общественного транспорта

ОМНИБУС



Первые городские общественные кареты, ходившие по постоянным маршрутам, были пущены в Париже в 1662 году при Людовике XIV. Они вмещали восемь пассажиров.

В 1829 году в Лондоне появились омнибусы: вагончик на конной тяге, двигавшийся по городской мостовой. В Санкт-Петербурге этот вид транспорта пустили по городским улицам уже в 1832 году.



Омнибусы – прямые предшественники современных городских автобусов.

Поездка на переполненных улицах Лондона была чрезвычайно медленной. В 1836 году газета «Таймс» опубликовала инструкцию для пассажиров омнибусов. Некоторые пункты актуальны до сих пор:

1. Не ставьте ноги на сидения.
2. Держите деньги наготове, когда соберётесь сходить. Если ваше время ничего не стоит, время других может быть бесценным.
3. Не возлагайте на кондуктора обязанность искать вам сдачу: он не банкир.



4. Не плюйте на пол. Вы не в свинарнике, а в омнибусе.

5. Не вносите огромных тюков – омнибус не фургон.

6. Приберегите перебранки и споры для улицы. Звук вашего голоса может быть музыкой в ваших ушах, но не в ушах ваших попутчиков.

7. Воздержитесь от манерности и высокомерия. Помните, что вы едете всего за шесть пенсов на расстоянии, которое в наёмной карете будет вам стоить несколько шиллингов. Если вы слишком богаты для поездки в омнибусе – поезжайте в наёмной карете.

Сегодня в номере:

Будем знакомы! Денис Леонидович Кабатов.

Что такое коллаген и с чем его едят?

Хотите быстро и вкусно укрепить иммунитет?
Варенье из облепихи в мультиварке.

О том, что теперь в Ангарске на должность прокурора заступил новый человек, знают не все. А между тем, Денис Леонидович Кабатов на этом месте вот уже третий месяц.

Будем знакомы!



Денис Леонидович, расскажите пожалуйста о своей работе до перехода на службу в наш город.

– В органах прокуратуры работаю пятнадцать лет. Начиная свою трудовую деятельность в городе Саянске, после чего был в 2008 году переведен в аппарат прокуратуры Иркутской области. Затем занимал должность прокурора Аларского района в течение четырех лет. После этого – прокурор Эхирит-Булагатского района с 2016 по 2018 год. И вот, в июле был назначен прокурором города Ангарска.

Вы уже успели ознакомиться с делами? Каково общее впечатление об ангарчанах, исходя из характера поступающих жалоб и заявлений?

– Прошел совсем небольшой промежуток времени с момента моего назначения на должность. Какой-то особенности, которая охарактери-

зовала бы город Нefтехимиков, исходя из поступающих жалоб, я не заметил. Это в основном социально незащищенные или слаботзащищенные люди, которые ищут у прокурора защиты, что вполне обосновано. И это правильно. Проблемы, по своей сути, везде одинаковы.

Большая часть поступающих жалоб касается сферы ЖКХ. Единственное, что могу отметить, – количество обращений от граждан. В сравнении с теми районами, где я работал, здесь их больше в разы. Это и понятно, исходя из численности населения Ангарска.

Скажите, есть ли у Вас какая-то своя методика в работе?

– Основной посыл и требование, которое я выдвигаю в отношении своих подчиненных и которым сам же руководствуюсь – уважение к людям. Я практически всегда сталкиваюсь с непониманием,

которое они встречают где-то в других контролирующих органах. Поэтому нужно иметь уважение к тем, кто к приходят к тебе на личный прием или обращаются письменно.

Вы считаете себя строгим руководителем?

– Все зависит от качества выполняемой работы. Грубое отношение, крики – не лучшие способы воздействия на людей. Очень редко повышаю голос. Важно создать комфортные условия, и отдача от подчиненных будет соответствующая.

Из чего складывается уровень доверия между жителями и органами прокуратуры?

– Отношение к гражданам – это первое, и второе – освещение деятельности в средствах массовой информации. Деятельность прокурора должна быть прозрачной. К сожалению, часто приходится сталкиваться с тем, что люди не доверяют контролирующим, правоохранительным и иным органам, в которые идут за защитой. Будем показывать абсолютно все, чем мы занимаемся. Я думаю, что это тоже одно из важных составляющих доверия между органами прокуратуры и жителями.

Алена Сарапова

Как делалась советская газировка

В 1886 году в Атланте был создан рецепт знаменитого напитка – колы. Фармацевт Джон Пембертон пытался найти средство от головной боли. С этой целью он сварил необычный сироп карамельного цвета.

В рецептуру напитка входили отвар листьев коки, сахар и кофеин. В результате получился необыкновенно тонизирующий напиток.

Хоть и тонизирующий, но не слишком полезный. Особенно после того как в него начали добавлять консерванты, ароматизаторы и красители – ту химию, без которой в наши дни не обходится ни одна газировка.

Но это в наши дни, а вот в недалеком прошлом в СССР нам перепали напитки из натуральных компонентов, которые несли пользу (если, конечно, не пить по полбочки за раз). В газированные напитки добавляли сахар и лимоны, а также экстракты различных трав и других растений. И никаких консервантов. Поэтому хранились они всего 7 дней. Из чего же делались самые популярные советские газированные напитки?

«Байкал»

Выпуск был начат в Советском Союзе в 1973 году. И напиток практически сразу завоевал бешеную популярность и стал ответом знаменитой американской коле. Но состав «Байкала» выгодно отличал напиток от западной газировки: помимо традиционных воды, сахара, лимонной кислоты в него добавляли экстракт

найти напиток довольно сложно, так как вокруг него ведутся патентные споры. Но это не умаляет его полезности и замечательного вкуса, так как в лимонадную основу, газированную, конечно, добавляется экстракт горной травы левзеи. Он придает напитку полынную горьковатость и чуть сосновый аромат. Тонизирует и улучшает настроение.

из тархуна получается скорее желтым, чем зеленым. И в советское время в газировку добавляли краситель. Сейчас зеленый краситель считают вредным, поэтому производители, которые заботятся о здоровье потребителя, выпускают напиток в зеленых бутылках. Иногда еще в него добавляют разрешенные красители Е, желтый и синий.



«Буратино»

Самый знаменитый советский лимонад. Детство практически каждого человека, родившегося в Советском Союзе, связано с «Буратино». Готовился он очень просто: вода, сахар, лимоны и апельсины. Все натуральное, поэтому, наверное, и такое вкусное. В наши дни в «Буратино» добавляют красители и ароматизаторы.

«Тархун»

Рецепт «Тархуна» появился еще в XIX веке. Его придумал аптекарь Митрофан Лагидзе, живший в Тифлисе (современном Тбилиси). Он первым догадался добавлять в подслащенную газированную воду экстракт знаменитого кавказского растения тархуна (эстрагона). В массовом производстве напиток появился в 1981 году. Вот только напиток

зверобоя, солодкового корня и элеутерококка. А также эфирные масла: эвкалиптовое, лимонное, лавра, пихтовое. Рецепт «Байкала» сохранен и сейчас, его даже выкупили известные западные компании.

«Саяны»

Рецепт этого лимонада разработали в середине 60-х годов. «Саяны» сейчас менее популярны, чем «Байкал»,

«Дюшес»

Грушевый газированный напиток отлично заменял сладости и тортики советским детям. В обычную лимонадную основу добавлялся грушевый настой, картину дополняли лимоны, сахар и пузырьки углекислого газа... Такую газировку обожали как дети, так и взрослые.

Хотите быстро и вкусно укрепить иммунитет?

Тогда вам обязательно нужно сварить варенье из облепихи в мультиварке.



Если вы намерены кушать свежие ягоды либо варить из них компоты и варенье, собирать их нужно в начале созревания – конце августа или первые дни сентября. В этот период облепиха наполнена аскорбиновой кислотой, имеет плотную кожу, что предотвращает ее повреждение во время сбора. Чтобы приготовить мармелад, джем либо масло, подождите до середины осени, тогда облепиха наполнится соком и станет более мягкой.

Сбор облепихи нужно начинать с верхней части куста, постепенно спускаясь вниз. Спелые плоды легко лопаются в руках, разбрызгивая сок. Опытные садоводы для сбора урожая используют специальное приспособление похожее на петлю

из тонкой проволоки либо веревки. Эта петля крепится к основе ветки и с помощью быстрого резкого движения рук срезает все ягоды. Перед использованием петли поставьте снизу объемную емкость, куда будет падать облепиха. Данный метод сбора особенно удобен, когда ягодные кисти растут в густом обрамлении ветвей и колючек.

Для сбора урожая часто используют лезвие, нож либо маленькие ножницы. С их помощью легко срезать спелую облепиху, но этот способ подразумевает значительные время- и трудозатраты.

Традиционный метод предполагает сбор урожая поздней осенью или зимой (с началом первых заморозков). Под кустом растилается большое по-

крывало либо кусок целофана, берется крепкая палка и с помощью легких частых ударов по стволу и ветвям облепихи с него струшиваются все ягодки. Когда плоды опадут, их пересыпают с покрывала в ящики либо другие емкости для хранения.

Минимум времени и ингредиентов, а результат будет просто потрясающим – вкусное, ароматное и очень полезное облепиховое варенье.

Продукты для приготовления блюда:

- ягоды облепихи – 2 кг,
- сахар – 3 кг,
- вода – 1 л.

Приготовление варенья из облепихи в мультиварке:

Необходимо выбрать только целые и спелые ягоды. Напомню, что собирать облепиху желательнее после первых заморозков, как раз ягоды хорошо снимаются с колючих веточек. Наливаем в кастрюлю мультиварки воду, включаем программу «Жарка» или «Выпечка», ожидаем, когда она закипит. Бросаем чистые ягоды в горячую воду, бланшируем облепиху в кипятке в течение 5 минут. Теперь воду можно слить в отдельную миску. Она нам пригодится для пригото-

вления сахарного сиропа.

Ягоды пока подождут своей очереди, а нам необходимо приготовить сахарный сироп. Для этого снова отправляем горячую воду, в которой бланшировалась облепиха обратно в мультиварку, высыпем сахар и доводим смесь до кипения, используя программу «Жарка», время выставим — 20 минут.

Готовый сахарный сироп нужно профильтровать (пропустить через слоенную в несколько слоев марлю) и залить им ягоды. В нашем случае нам нужно слить сироп в кастрюльку, положить облепиху и залить отфильтрованным сахарным сиропом ягоды.

Включаем режим «Тушение» на 1 час и закрываем крышку прибора. Теперь осталось дождаться, когда варенье уварится. Как только вы услышите сигнал, нужно переключить прибор, используя высокотемпературный режим приготовления блюд «Жарка» или «Выпечка», чтобы варенье закипело. Наша задача – снять образовавшуюся сверху пену и только после этого можно выключать прибор, чтобы сразу разлить по банкам горячую жидкость.

Всё, ароматное и полезное для здоровья варенье готово. Приятного аппетита!

95



...килограммов весит самый большой золотой самородок из двух обнаруженных в сентябре в Австралии. По первичной оценке, содержание золота в нём составляет (в переводе с унций) больше 70 килограммов. Вес второй находки – 63 килограмма (золота в нем больше 50 килограммов). Общая стоимость самородков оценивается в 5 млн долларов США. Такие крупные находки сегодня большая редкость. Источник: BBC

...лет исполнилось бы Народному комиссариату почт и телеграфов СССР. Ведомство было организовано в 1923 году, после образования СССР. Положение о НКПТ СССР было

принято 12 ноября 1923 года на сессии ВЦИК СССР. В союзных республиках были созданы округа связи, которые, как правило, возглавлялись уполномоченными НКПТ СССР при правительстве данной республики. В 1932 году ведомство было преобразовано в Наркомсвязь СССР.

А на ретро-фотографии середины 70-х годов угол самого известного здания в Ангарске. Почта, телефон и телеграф занимали большую часть первого этажа дома со шпилем. Прошло чуть больше сорока лет и в здании осталось только почтовое отделение. Канули в лету и телефоны-автоматы, и переговорные пункты.



Ежедневный прогноз, на 2 недели, с 15.10.2018 по 28.10.2018, составленный с помощью славянской мифологии, славянских Рез Рода

15.10. Пройдет под покровительством бога Дажьбога. Сегодня, при разрешении ваших вопросов, ситуация может ухудшиться, но не критично. Проявите ответственное и добросовестное отношение к делу.

16.10. Пройдет под покровительством бога Кошеля. Сегодня представление людей о вас и сложившиеся обстоятельства, заставляют идти вас против собственных убеждений. Впредь постарайтесь сделать так, что бы не приходилось выбирать между своей внешней репутацией и своим внутренним «Я».

17.10. Пройдет под покровительством бога Велеса. Сегодня вас подстерегают неожиданные перемены, в результате чего вы познакомитесь со своим новым «Я».

18.10. Пройдет под покровительством бога Догоды. Сегодня всё идет так, как должно идти. Не меняйте течение событий. Наслаждайтесь приятным периодом, наполненным удовольствиями.

19.10. Пройдет под покровительством бога Переплута. Вы стали ленивы и малопродуктивны. Проявите трудолюбие. Не в ваших силах изменить

«направление ветра», но в ваших силах «поднять паруса», чтобы достичь своей цели.

20.10. Пройдет под покровительством богини Морены. Любые действия, начатые сегодня, не получат своего развития.

21.10. Пройдет под покровительством бога Авсена. Сегодня готовьтесь к неожиданному для вас, но давно уготованному судьбой, повороту в жизни.

22.10. Пройдет под покровительством богини Агидель. Сегодня события сложатся так, что вам придется пожертвовать ради других чем-то личным, чем-то особенно дорогим. Что это будет: деньги, время, отношения, здоровье, покажет ситуация.

23.10. Пройдет под покровительством бога Китовраса. Сегодня опасный день. Вы беспомощны перед коварными замыслами других людей. Проявите внимательность к событиям.

24.10. Пройдет под покровительством бога Дыя. Сегодня вас будут склонять на неблагоприятные поступки. Подумайте, очень ли вам нужна предлагаемая авантюра.

25.10. Пройдет под покровительством бога Трояна. Он предупреждает вас об опасности, иллюзиях. Посмотрите на ситуацию «трезво» и объективно. Решайте вопросы конструктивно, избавляйтесь от «нездоровых» мыслей и дел.

26.10. Пройдет под покровительством богини Мать Сыра Земля. Подходит для начала «возраживания» чего-то нового, долгого, продуктивного, например строительства дома, начала нового дела, проекта, взятия на воспитание или рождения/зачатия ребёнка, начала курса лечения или учёбы, и т.п.

27.10. Пройдет под покровительством бога Стрибога. События сегодняшнего дня могут меняться очень быстро, подобно дуновению ветра. Не держитесь за старые планы.

28.10. Пройдет под покровительством бога Бога Белобога. Сегодня у вас заслуженный день наград, почитания, отдыха, подарков. То есть всего того, что вы заслужили. Сегодня вы соберете свой «урожай».

Наталья Голикова,
биоэнергетик

Судьбоносная потеря зрения

А вы теряли когда-нибудь зрение на время? В стрессовой ситуации? Так случилось с одной моей знакомой, но ей такой недуг помог обрести близкого человека. А вот её история. Далее расскажу от её лица.

Это случилось в 8 классе. У нас намечалась контрольная работа за полугодие по математике. Я, будучи жуткой отличницей и зубрилкой, готовилась к ней заранее, повторяя все формулы и теоремы, что могли попасться в моём варианте.

Накануне злополучного дня ещё раз прошла по материалу и легла спать. На уроке я преспокойно сделала самую простую половину и приступила к более сложной части. И вдруг поняла, что ничего не помню. Ничего. Вообще. Как будто из памяти просто вырезали этот кусок. Паника захлестнула меня с головой. Нужно было поскорее вспомнить хоть что-нибудь, иначе не выдать даже тройки. Но как бы я ни старалась, ничего не могла вспомнить и делала только хуже. Внезапно меня затошнило, а перед глазами поплыло. У меня и так было неидеальное зрение, – наследственное от папы и моих частых засиживаний с учебниками целый день – а тут перестала вообще что-либо различать. И это были не слёзы.

Я реально с каждой минутой видела всё хуже, «картинка» внезапно начала ухудшаться, а потом... и вовсе перестала

видеть. Мой ужас не передать словами – до сих пор содрогаюсь, вспоминая, как панически щупала свою парту, терла глаза, пыталась увидеть хоть что-то... На тот момент идеальным решением показалось отпроситься в туалет и умыться, хотя сейчас понимаю, что разумнее было бы пойти в медпункт. Но не суть. Учительница, не поднимая головы от журнала, кивнула на мою невразумительную просьбу выйти, и я, благо за первой партой сидела, наощупь поплелась к двери.



Выйдя в коридор, первым делом нашла руками стену и, водя по ней руками, шла вперед, силясь воспроизвести в памяти дорогу к туалету. На нашем этаже в туалете был ремонт, а потому нужно было подняться на третий. Поднялась с горем пополам, правда несколько раз чуть не спустилась обратно попой по ступенькам. Но на третьем этаже как-то так случилось, что я внезапно перестала ориентироваться вокруг себя и не смогла найти стену. Ни одну из них.

Я не знаю, как долго металась туда-сюда, мне казалось, что прошла целая вечность, как я попала в этот бесконечный коридор. Однако, как позже узнала, всего две минуты, когда я вдруг с кем-то столкнулась... Он, а это был парень, отвел меня к врачу, по пути мы беседовали насчет слепоты. Около кабинета медсестры мы и расстались.

С тех пор прошло восемь лет. Внезапная слепота оказалась временной и больше меня не

ла на меня и вновь вернулась к своему телефону. Пропустив эту девушку вперед, первой на собеседование, я в панике блуждала по коридору, наощупь, пытаюсь хоть куда-нибудь выйти, пока вдруг руками не нащупала человека перед собой.

Уже чуть не плача от счастья, что хоть кого-то нашла, попросила помощи. Это оказался мужчина. Он отвёл меня к врачу, но почему-то не ушёл, а остался ждать. Полчаса – и ко мне вернулось моё зрение, и я смогла увидеть того, кто привёл меня сюда. Он был несколько старше меня и выше. В коридоре, пока он вёл меня обратно к тому коридору, где я по неосторожности забыла сумку, мы разговорились, и я подметила, что его голос мне словно знаком. Задумавшись, где я могла его встретить, я краем уха расслышала: «... напоминала беспомощного котёнка, прямо как тогда, восемь лет назад...» Озарение пришло почти сразу же. Восемь лет назад... беспомощного котёнка...

Сейчас мы с мужем любим шутить, что нам было судьбой предназначено быть вместе. Только первого намёка госпожи Судьбы мы не поняли, а благодаря её терпению и второму намёку наконец-то сошлись. Шутки шутками, но порой я просто поражаюсь этим случайностям и упорству Судьбы-матушки. Хоть кино снимай.

настигала. Я дописала контрольную работу, отучилась в школе и институте и однажды пришла на собеседование.

Когда уже подошла моя очередь, в горле вдруг встал ком, а перед глазами поплыло... Прямо как тогда в школе. Я вновь «ослепла». Однако теперь я вообще не знала здание, в котором находилась. На стульях рядом сидела только молчаливая девушка в наушниках, которая мельком посмотре-

Все чаще на слуху коллагеновые добавки, порошки, таблетки. Вам обещают укрепить мышцы, вылечить суставы, улучшить здоровье кишечника, увеличить производительность на тренировках и многое другое. Так что из этого действительно правда?

Для начала разберемся, что такое коллаген.

Коллаген это белок (аминокислоты) который составляет часть соединительных тканей и содержится в волосах, коже, суставах, мышцах, венах и различных органах. Более 30% белка нашего тела состоит из него.

Коллаген это что-то вроде клея, который держит ткани вместе и помогает им выдерживать нагрузки.

Коллаген

Где содержится коллаген?

Яйца, курица, костный бульон, молочные продукты. Наше тело производит коллаген используя определенные аминокислоты, витамины А, С и медь.

После 25-30 лет синтез коллагена уменьшается на 1% в год. Наше тело начинает медленней заживлять раны, все чаще появляются боли в суставах и случаются переломы костей.

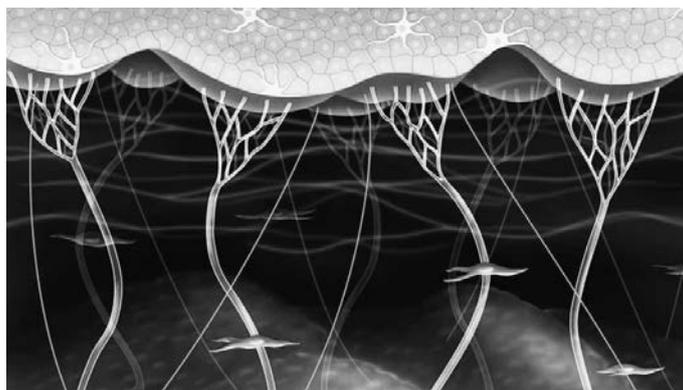
Добавки коллагена

Вроде бы логично, чтобы решить проблему, нам надо просто купить себе коллагеновую добавку и вроде бы проблема решена, но не все так просто.

Коллаген, как и все белки, состоит из аминокислот. Когда вы употребляете коллагеновый порошок, он разбивается на эти самые аминокислоты с помощью ферментов в желудке.

И тут начинается процесс, который мы не можем контролировать. Когда мы едим пиццу, гамбургеры и торт, то не можем сказать своему телу где хранить жир, точно также мы не можете сказать ему как использовать аминокислоты.

Аминокислоты, полученные в результате переваривания коллагена



(или любого другого белка, который вы едите), распределяются по всему телу, исходя из того, какая область больше всего в них нуждается.

Поскольку наши главные и приоритетные в обслуживании органы - сердце и мозг, которые тоже используют коллаген, чтобы функционировать, вполне вероятно, что они заберут большую часть аминокислот.

Работает ли коллаген и какой лучше выбрать?

Давайте посмотрим на некоторые исследования которые подтвердили, что коллаген действительно работает.

Кожа

8-ми недельное исследование показало, что оральный прием коллагена помогает справиться с сухостью кожи в том числе и в зимнее время.

Другое исследование показало, что коллаген помогает бороться с целлюлитом у женщин.

Суставы

Неденатурированный коллаген типа II (UC-II) может уменьшить отек и боль в суставах при остеоартрите от умеренной до тяжелой степени, а также при ревматоидном артрите. Причем его эффект значительно выше, чем у глюкозамина и хондроитина.

В другом исследовании UC-II помог не только снизить боль в суставах, но и улучшить их подвижность. Не смотря на эффективность этого типа коллагена, я рекомендую сначала обратиться к врачу, чтобы выяснить причину возникновения проблем с суставами.

Кости

Эффективность добавок коллагена для костей была подтверждена лишь

в экспериментах на крысах. Исследования на людях показали, что добавки коллагена не улучшают состояние здоровья костей.

Тренировки

Производители в рекламе говорят, что добавки коллагена помогают сохранить и набирать мышечную массу. И это правда так, но все исследования проводились на пожилых людях (старше 70-ти лет), для которых любые белковые добавки будут иметь схожий эффект. Для обычного человека куда эффективней будут другие источники белка.

Какой выбрать коллаген?

Наши пищеварительные ферменты разрушают гидролизированный коллаген, а также коллаген из желатина.

Самым эффективным и рабочим (по исследованиям выше) оказался неденатурированный коллаген типа II, на баночке должно быть написано (UC-II).

Ольга Денисовна Сылко,

сертифицированный специалист по правильному питанию, дипломированный специалист по ФК и спорту. Больше статей в Instagram: @olyaa_s_

РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

8-902-514-51-77

КУПИМ АВТО ДОРОГО!

8-902-512-32-50

Будет проще
учиться в школе

Развиваем:

-  Концентрацию внимания
-  Мелкую моторику
-  Образное и логическое мышление
-  Скорость мысли и обработки информации
-  Многозадачность, умение переключаться с одного дела на другое не теряя концентрации, выполнять несколько дел одновременно
-  Лидерские качества

для детей
5-12 летМЕНТАЛЬНАЯ
АРИФМЕТИКА
по методике школы устного счёта Соробан™

Открыта запись в группы по адресам:

- Ангарск, 88 кв-л, 26, офис 12
- Мегет, пер-к Школьный, 8

МБОУ Мегетская СОШ

Соробан™ законодатель
технологий развития
интеллекта

тел.: 8(950)0724542 www.soroban.ru

Интернет-приложение

Go2bus:  Все городские
маршруты
- для вас!
 **МАСТЕРА СТИЛЯ**
**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**
 **АКЦИЯ** **ЛОВИ
МОМЕНТ!** **350
руб. м2**

8(3955)63-83-67

НАБОР ВОДИТЕЛЕЙЯндекс  **Такси**

Официальный партнёр

688-668**8-983-408-28-65**

Адрес: 94 кв-л, стр. 30, оф. 9

Зарплата от 35 т.р.Оздоровительный
Комплекс **"Paradise"**

-  **САУНА**
-  **БОЛЬШОЙ, ТЕПЛЫЙ
БАСЕЙН**
-  **МАССАЖ**

Адрес: г. Ангарск, ул. Восточная, 10 а
☎ 513-999, 8-914-900-70-78**Ждём Вас!**

Газета «Попутчик 38»

Свидетельство ПИ № ТУ38-00989 от 23 мая 2018 г.

Учредитель: Хмыльников В. Н.

Издатель и главный редактор: Назаров Ф. М.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
по Иркутской областиАдрес редакции: 665806, Иркутская область, г. Ангарск, ул. Восточная,
дом 14, а/я 624. Телефон: 8-902-576-39-78 E-mail: poputchik_38@mail.ru

Отдел приема объявлений и рекламы:

Телефон: 8-952-630-88-74

E-mail: poputchik_38@mail.ru

Мнение авторов не обязательно совпадает с мнением редакции.

Рукописи и письма не рецензируются и не возвращаются.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания
рекламных материалов и бесплатных объявлений.

Отпечатано

в ООО «ПО «Ангарская городская типография»,
665808, Иркутская обл., г. Ангарск, 84 кв-л, 29/6
ИНН 3801076857

Подписано в печать: 13.10.2018

Дата выхода: 15.10.2018

Тираж: 5000 экземпляров
Распространение: бесплатное