

№3

29.10.2018

38

Возьми с собой  
ДАРОМ

Издание, которому доверяют

ПОПУЛЯРНО

12+

# 28 октября – Международный день тёщи

*Вот уже на протяжении более 70 лет каждое четвёртое воскресенье октября во всем мире отмечают Международный день тёщи.*

*Праздник берёт истоки в Америке, где он впервые появился 5 марта 1934 года. Со временем дату было решено изменить ввиду конкретных обстоятельств.*



## История праздника:

Однажды редактор одной газеты в шутку опубликовал статью, приуроченную праздникам День матери и День отца. Материал так бы и остался ничем не примечательным, если бы в его завершении автор не провёл аналогию с тёщей. Он рассудил, что эта женщина в жизни детей обоих полов играет ключевую роль, а собственного праздника у неё нет. Было бы непростительно не почитать её своим вниманием. Тема получила развитие и со временем торжество стало одним из самых любимых во всём мире.

## Кстати:

\*\*\*

В Одессе один из мостов называется Тёщиным. Согласно одной из заметок, он был возведен для М. Синицы (секретаря партии), чтобы сократить его путь к дому тещи.

\*\*\*

В. Рентген открыл свои лучи благодаря тёще. Забыв отключить один из приборов, ученый пошел спать, и спустя час был разбужен ею. Тёща сообщила, что проходя мимо кабинета, увидела сквозь дверную щель свет. Придя туда, В. Рентген обнаружил свечение экрана от неизвестных лучей.



Президент России Владимир Путин подписал федеральный закон, направленный на обеспечение сбалансированности и долгосрочной финансовой устойчивости пенсионной системы. Изменения закрепляют общеустановленный пенсионный возраст на уровне 65 лет для мужчин и 60 лет для женщин. Повышение пенсионного возраста начнется постепенно с 1 января 2019 года и продлится в течение 10 лет до 2028 года.

# Подписан федеральный закон об изменениях в пенсионной системе

**Н**а первом этапе изменения затронут мужчин 1959 года рождения и женщин 1964 года рождения, то есть тех, кому в 2019 году исполнится 60 и 55 лет соответственно. С учетом переходных положений они получают право выйти на пенсию во второй половине 2019 года или в первой половине 2020 года в возрасте 60,5 и 55,5 лет.

**П**овышение пенсионного возраста не затрагивает нынешних пенсионеров – получателей страховых пенсий и пенсий по государственному обеспечению. Они продолжают получать положенные пенсионные и социальные выплаты в соответствии с ранее приобретенными правами и льготами. Более того, предусмотрено увеличение размера пенсий неработающих пенсионеров за счет ежегодной индексации существенно выше инфляции – в соответствии с Указом Президента России от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Средний размер индексации составит тысячу рублей в месяц, или 12 тысяч рублей в год.



**П**раво досрочного выхода на пенсию сохраняется для всех, кому оно было предоставлено ранее. Работникам, занятым во вредных и опасных условиях труда, досрочный выход сохраняется полностью без изменений. Аналогично и для пилотов гражданской авиации, летчиков-испытателей, людей, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф, водителей общественного транспорта, женщин с пятью детьми, инвалидов по зрению, родителей и опекунов инвалидов, а также других граждан. В полном объеме сохраняются пенсии по инвалидности. Лицам, потерявшим трудоспособ-

ность, пенсия назначается независимо от возраста при установлении группы инвалидности.

**П**омимо сохранения прежних льгот по досрочному выходу на пенсию, вводятся новые основания назначения пенсии раньше достижения пенсионного возраста. Право уйти на пенсию на два года раньше будет предоставлено женщинам, имеющим стаж 37 лет, и мужчинам, имеющим стаж 42 года. Воспитавшие трех или четырех детей женщины смогут выйти на пенсию досрочно на три и четыре года соответственно.

**В** течение переходного периода по повышению пенсионного

возраста будут сохранены все федеральные льготы, действующие на 31 декабря 2018 года. Как и прежде, ими смогут воспользоваться женщины при достижении 55 лет и мужчины при достижении 60 лет. Аналогично в пределах прежнего пенсионного возраста сохраняется назначение накопительной пенсии и других видов выплаты пенсионных накоплений.

**Г**раницы предпенсионного возраста увеличиваются с 2 до 5 лет – в течение этого периода предусмотрены новые дополнительные гарантии, которые защитят интересы граждан предпенсионного возраста. Как и раньше, они смогут выйти на пенсию на два года раньше установленного пенсионного возраста при отсутствии возможности трудоустройства.

**Д**ля неработающих пенсионеров, живущих на селе и имеющих 30 лет стажа в сельском хозяйстве, с 1 января 2019 года вводится надбавка в размере 25 процентов к фиксированной выплате страховой пенсии.

Алена Сарапова



# Как появился консервный нож

**Франция** — страна изобретений и изобретателей. В конце XVIII века в армии Наполеона остро стояла проблема хранения продуктов, чтобы они не портились. Император обещал награду человеку, который придумает метод длительного хранения. Им стал **Никола Аппер**, которому даровали звание «Благодетель человечества» за стеклянные банки, которые он предложил использовать.

**О**днако стекло — слишком хрупкая вещь, поэтому поиски оптимального способа консервации продолжались. В 1812 г. другой француз **Брайан Данкин** придумал, как сделать консервную банку из жести, покрытой оловом. Их

дальнейшее использование показало, что проблема решена наилучшим образом, но вместе с этим возникла другая — как открывать консервные банки.

**Ж**ест — довольно толстый материал, вес банки зачастую превышал вес ее содержимого, а рекомендация производителей: использовать зубило и молоток — не всегда давала хорошие результаты. Солдаты армии, чтобы открыть консервы, использовали свое оружие: штыки или винтовки.

**В** конце XIX века производители научились изготавливать более тонкие консервные банки, они стали пользоваться популярностью во всем мире. И тогда за решение проблемы их вскрытия взялись другие умельцы. Первый консервный нож был придуман и получил патент в Коннектикуте в 1858 г.

Эзрой Уорнером. Конструкция состояла из двух лезвий: одно было прямое и острое для того, чтобы банку сначала проткнуть, второе — изогнутое, чтобы отрезать верхнюю крышку.

**П**осле такого удачного внедрения начались лишь дополнения и видоизменения основного изобретения. Сначала конструкцию усовершенствовали ручкой в виде головы быка. **Bull's Head** — популярны и на сегодняшний день, ведь являются классикой консервных ножей и частью их истории.

В то время было испробовано и предложено великое множество различных конструкций и изобретений, большинство из которых не работали. Но информация между умельцами и изобретателями распространялась не очень быстро, ведь связь была ограниченной.



**П**редложение использовать «режущее колесо» вместо того, чтобы пилить крышку банки ножом впервые высказал американский промышленник **Уильям Лайман** в 1870 г. Его вариант консервного ножа был похож на циркуль, одна сторона которого фиксировалась в середине банки, а вторая острым краем прорезала жест. Это, конечно, тоже было не самым лучшим решением, но изобретательская мысль шла дальше.

**К**онструкция, наиболее приближенная к современной, появилась в 1925 г. в Сан-Фран-

циско. Именно тогда компания **Star Can Opener** предложила использовать шестеренку в нижней части ножа, которая должна была служить подающим колесом. С помощью зажима ободок консервной банки зажимался с двух сторон шестеренкой и режущим лезвием. Таким образом, банка не соскальзывала, а линия реза была практически ровной. Чуть позже были добавлены магниты для фиксации, а затем и электропривод для упрощения процесса. Однако основной принцип остается неизменным по сегодняшний день.



**Скучающий безработный пробрался в больницу во французском городе Бордо департамента Жиронда и долгое время выдавал себя за врача.**

## От скуки на все руки

46-летний мужчина ходил по различным отделениям в медицинском халате и со стетоскопом на шее, которые предварительно стащил в больнице. Он держался подальше от пациентов, но регулярно присоединялся к сотрудникам на перекурах, чтобы поболтать с настоящими врачами.

Его собеседники заподозрили обман лишь через несколько недель. После этого служба безопасности задержала самозванца и сдала его полиции. Ему грозит тюремное заключение на срок до года и штраф

величиной 15 тысяч евро (1,15 миллиона рублей).

После ареста мужчина объяснил, что всегда мечтал стать врачом. По его словам, он решил притвориться сотрудником больницы, потому что скучал и хотел признания.

**Подобный случай произошёл в 2015 году в американском штате Флорида.** Там 17-летний подросток в течение месяца выдавал себя за врача в отделении гинекологии. Чтобы не вызывать подозрений, он носил белый халат и стетоскоп.



**В первый день 2019 года россияне рискуют обнаружить под елкой вместо подарка мешок мусора. Реформа коснется каждого. Это если коротко.**

# «Мусорная» реформа

А если подробно, то, к сожалению, у нас в стране долго не были приняты решения, которые позволили бы сделать систему обращения с отходами цивилизованной, приблизить ее к развитым странам. Не было раздельного сбора мусора – требовалось получить лицензию просто для того, чтобы поставить баки. Теперь дирижировать процессом будет региональный оператор.

Для юга Иркутской области весной была выбрана компания ООО «РТ-НЭО Иркутск». По данным открытых источников фирма зарегистрирована в Белгороде. Уставной капитал составляет 10 миллионов рублей. И теперь они, должны оценить стоимость услуг по вывозу, хранению и переработке мусора. Но сумма пока не озвучена.

С 1 января 2019 года в коммунальных платежах россиян появится новая графа. Сейчас плата за вывоз мусора вписана в строку «Содержание и ремонт жилого помещения», тарифы рассчитаны по квадратным метрам. С нового года в счетах появится отдельная строка. Расчет будет вестись исходя из количества проживающих людей (для жилых помещений) и учащихся и работающих (для учреждений и предприятий). Экспер-

ты и участники рынка предупреждают о значительном повышении: так, в ряде городов тарифы выросли вдвое, а в Москве возможен их рост на 60–70%.

Стоимость вывоза отходов будет связана с нормативом накопления мусора, разрабо-

определении нормативов были допущены ошибки.

В регионах для определения этих показателей объявлялись конкурсы на проведение работ по сбору и подсчету мусора. Однако вряд ли исполнители были добросовестны.



танных муниципальными властями, а также тарифа на вывоз 1 кг мусора от регионального оператора.

В частности, простой продуктовый магазин в Иркутской области по местному нормативу производит 383 кг твердых бытовых отходов в год с каждого своего квадратного метра.

В Алтайском крае тот же норматив составляет 13,6 кг в год. Эти нормативы выводились в зависимости от измерений объемов отходов, которые накапливались на контейнерных площадках отдельно взятых объектов. Есть основания считать, что при

Ведь выигрывали его не для того, чтобы ходить по помойкам и взвешивать вонючий мусор, как требуется в постановлении правительства. Понятно, что такое интересное занятие поручалось местным дворникам из стран Средней Азии.

Что там они замеряли, бог ведает. Но в итоге нормативы рисовались наверняка на глазок. Поэтому мы и видим сейчас такой фантастический разброс между ними.

В частности, в Красноярском крае предполагаемый платеж на семью из трех человек

возрастет с 230 до 13 тысяч рублей, то есть в 56 раз.

В других регионах ситуация прогнозируется не лучше. Так, в некоторых районах ЯНАО цена на вывоз мусора возрастет в 33 раза, в Ингушетии платеж вырастет в 18,5 раза, в Нижегородской области – почти в 17 раз, в Астраханской области – в 9,6 раза, в Курганской области – в 8 раз, в Пермском крае – в 6,6 раза, в Коми – более чем в 5 раз, в Иркутской области – в 4,4 раза.

Уже строятся мусорные полигоны в Черемховском и Нижнеудинском районах, проектируются аналогичные – в Баяндаевском, Эхирит-Булагатском и Слюдянском районах.

Мусороперерабатывающий комплекс на 200 тысяч тонн отходов в год планируется разместить в Ангарском городском округе, сейчас разрабатывают проект.

За 10 лет власти области намерены построить 54 объекта для обработки и размещения ТКО. На реализацию потребуется 17,1 миллиарда рублей.

Каким будет этот новый платеж – знают пока только посвященные.

**Александра Тихая**



33...

...895 тысяч рублей этим летом стоил самый дорогой перекус россиянина в заведении общепита за границей. Эту сумму оставил некий житель Москвы, пообедавший в Монако. При этом самый крупный единоразово платёж по карте был совершён в том же Монако, но уже петербуржцем, оставившем в казино **33** млн рублей. А вот самым активным пользователем «пластика» за границей оказалась 28-летняя девушка из Якутии, за лето успевшая потратить деньги в 26 различных государствах.

**Источник:**  
«Российская газета»

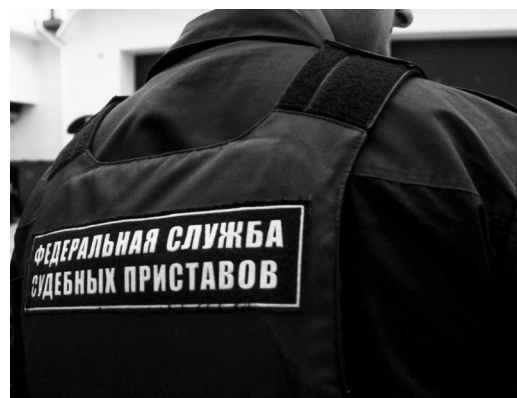


...96,4 балла составил самый высокий проходной балл в российский вуз при приёме на бюджетное отделение, и он зафиксирован в МФТИ. На втором месте - МГИМО (95,3 балла), на третьем - НИУ ВШЭ (94,6 балла). Конкурс в МГУ оказался неоднороден: на отдельные факультеты – высок, на отдельные – низок, что не позволило вузу войти в тройку лидеров.



Кроме того, выявилась группа так называемых «вузов-троечников», которые принимают абитуриентов с очень низкими баллами: в правительстве насчитали **33** таких института.

**Источник:** Интерфакс



## Очередное новоселье

Ангарский районный отдел судебных приставов вновь переезжает по новому адресу. В связи с продажей здания АУС, где пока находятся сотрудники службы, продаётся.

В 7 микрорайоне приставы отметили новоселье 1 сентября 2016 года. Уже 1 ноября приём граждан будет проходить по новому адресу: **89 квартал, дом 21** (бывшее здание Соцзащиты).

## Ежедневный прогноз, на 2 недели, с 29.10.2018 по 11.11.2018, составленный с помощью славянской мифологии, славянских Рез Рода

**29.10.** Пройдет под покровительством бога Домового. Сегодня займитесь тем, что важно для вашего родного дома. Проведите время с родными и близкими людьми.

**30.10.** Пройдет под покровительством богини Костромы. Сегодня взгляните на себя глазами других людей. Смойте с себя гордыню, пока жизнь не преподнесла вам горький урок.

**31.10.** Пройдет под покровительством бога Авсены. Сегодня готовьтесь к неожиданному для вас, но давно подготавливаемому судьбой, повороту в жизни. Доверьтесь изменениям.

**01.11.** Пройдет под покровительством Скипер Змея. Негативная, разрушительная его сущность, будет вносить сегодня в ваш день беспорядок, крах, хаос и потери.

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

**03.11.** Пройдет под покровительством бога Семаргла. Если вы решили,

что ваша жизнь стала серой и скучной. То сегодня вы точно не соскучитесь.

**04.11.** Пройдет под покровительством богини Дивы-Додолы. Сегодня у вас в чем-то заканчивается старый шумный период и начинается новый, светлый и спокойный.

**05.11.** Пройдет под покровительством бога Вия. Сегодня нужно разговаривать «открытым текстом». Не позволяйте себе и партнерам лжи, недоумков и двойного смысла в решении вопросов и ситуаций.

**06.11.** Пройдет под покровительством бога Перуна. Сегодня вам предстоит возглавить какое-то дело. А так же отстаивать справедливость во благо многих людей.

**07.11.** Пройдет под покровительством богини Лады. Сегодня нужно проявить заботу о других людях, родных и не родных, и старых и малых. А также ожидается зарождение прекрасных, гармоничных, долгих партнерских отношений всех видов.

**08.11.** Пройдет под покровительством богини Лёли. Сегодня пройдет обновление во всех сферах вашей жизни,

оно поднимет вас на более приятный уровень. Принимайте с доверием всё новое.

**09.11.** Пройдет под покровительством бога Белобого. Сегодня у вас заслуженный день наград, почитания, подарков. То есть всего того, что вы заслужили. Сегодня вы соберете свой «урожай».

**10.11.** Пройдет под покровительством бога Стрибога. События сегодняшнего дня могут меняться очень быстро, подобно дуновению ветра. Не держитесь за старые и не стройте новые планы.

**11.11.** Пройдет под покровительством бога Святобора. Сегодня вы слишком эмоционально вовлечетесь в конфликтную ситуацию, которая не имеет к вам никакого отношения. Проявите терпение и мудрость. А лучше всего «выйдите» из этой ситуации.

**Наталья Голикова,**

биоэнергетик

Более подробно в Instagram:  
@natalyjur



# Жена для зятя



О строгом и категоричном характере Раисы Адамовны знал весь двор. Ее даже за глаза называли «фюрером в юбке»: если уж она что-то решила, сказала «нет» — ни одна сила на земле не могла ее убедить в обратном. Однако самодурства или деспотичности, которые часто проявляются у сильных натурой людей, у нее не было.

Поэтому когда их с мужем Николаем единственная дочь — красавица Нина решила выйти замуж, ни слова наперекор Раиса Адамовна не сказала. Хоть сразу поняла — кавалер был явно «непутевый»...

Своего любимого Василия Нина привела в родительскую квартиру. И речи не было о том, чтобы Раиса Адамовна пустила свою дочь к нему в далекое село.

— В эту тьмутаркань? Да никогда! — постановила она сразу и прекратила любые попытки Василия рассказать о красивых пейзажах и природе его хутора.

Нельзя сказать, что теща встретила зятя с распростертыми объятиями. Удивлялась его привычке заедать сладкое соленым огурцом, нервничала, когда он переставлял вещи, и уже открыто гневалась, когда разбил ее любимую чашку и испортил сковороду.

Но прошло время, страсти улеглись, и Раиса Адамовна привыкла к новому члену семьи. К Нине он относился, как к драгоценной

вазе, а особенно теперь, когда она не ходила, а перекатывалась от приятного бремени впереди — в семье ждали пополнения!

Нина родила здорового малыша, зато сама стала чахнуть. Похудела, стала терять силы: не успевает дойти из кухни в комнату, как уже жалуется, что устала. Обездили множество врачей и профессоров, пока в Киеве не услышали страшный диагноз: рак крови.

Нине об этом не хотели рассказывать, но если Раиса Адамовна могла себя сдерживать, то Вася — нет. Он почернел на лице, осунулся, опустил плечи и из кабинета врача вышел старым дедом. И Нина догадалась...

Через два года ее не стало.

Ужасное горе по-разному повлияло на членов семьи. Раиса Адамовна с мужем все силы бросили на воспитание трехлетнего Сашки. А Василий не нашел ничего лучшего, как потопить свою боль в бутылке.

— Чего же ты зятя не выгоняешь, терпишь его пьянку? — не раз удивленно спрашивали у Раисы Адамовны люди.

— Да он же беспомощный теленок! — отвечала, хмыкая. — Жаль, потому как выгнать — точно сопьется. Родители на него влияния не имеют, а меня еще вроде слушают. Да и Саше папа так нужен, он его очень любит. Год за годом — глядишь, уже и внук нарядный с букетом

цветов пошел в первый класс. На праздничную линейку его сопровождали бабушка с дедушкой и папа. В последнее время Василия стали редко видеть, как оказалось, нашел работу дальнобойщиком. А пить перестал еще раньше — это уже Раиса Адамовна постаралась.

Забирая малого со школы, она с удовольствием садилась поболтать с другими женщинами, пока дети играли во дворе. Радовалась успехам внука и уже даже размышляла об университете, в котором он будет учиться.

— А вы замужем? — внезапно поинтересовалась Раиса Адамовна у девушки, которая сидела на лавочке напротив. Наверное, ждала кого-то из дома.

От неожиданности и удивления у незнакомки аж округлились глаза. И только-только начала что-то лепетать в ответ, как из подъезда выскочил какой-то парень и повел ее за собой.

— Ты что, с дуба упала? — засмеялись женщины в лицо Раисе Адамовне. — Так резко поменяла тему, к девке пристала...

Но Раиса Адамовна только вздохнула. Нужна ей была жена для зятя. Рассказала, что надо было бы Сашке уже маму, а Василия как будто и не смотрит на женщин. То в рейсе сидит неделями, то на диване перед телевизором дома. И никуда не ходит, ни с кем не знакомится.

— Тю, так, может, он стесняется при живой теще и в ее квартире «шуры-муры» заводит? — то ли спросила, то заметила соседка.

— И я говорила ему об этом, благословение свое давала, — снова вздохнула Раиса Адамовна. — Он же мне уже как сын стал за столько лет. Я понимаю, что Ниночку не вернуть, но ведь есть Саша, и я вижу, что он тянется к молодым женщинам, маму среди них ищет.

И хоть больше на посылках под подъездом Раиса Адамовна не вспоминала о

своем желании найти невесту своему зятю, тема не раз всплывала. Женщины удивлялись и примеряли ситуацию на себя. В душе они знали — не дай Бог, случится такая же ситуация, зятя из дома выпрут первым делом. Да и вряд ли будут радоваться, если он надумает жениться во второй раз. Каждый в таком случае чувствовала бы чуть ли не надругательство над памятью дочери.

Но прошло несколько лет, Саша уже заканчивал четвертый класс, когда весь двор облетела просто таки сенсационная новость — зять Раисы Адамовны женится! А невесту ему нашла теща! А невесту не силой, говорили, свела. Настояла, чтобы начали жить вместе, а потом еще и бегала мирить, когда ссорились.

Кажется, Галя была дочерью ее бывшей коллеги по работе. Сошлись женщины, пожаловались: одна — дочь в старых девах прозябает, а вторая — что зятя хочет женить. Поэтому, не долго думая, решили детей познакомить. Привыкали молодые люди друг к другу трудно, хоть и имели отдельное жилье, которое досталось от бабушки Гали.

Но понемногу поладили и вскоре даже Сашу забрали к себе жить. Скоро у них родилась совместная дочь Катя, и жизнь, как говорят, вошла в спокойное русло.

Единственное, чем отличались от большинства других семей, у Кати теперь стало целых три пары бабушек и дедушек. Понявшись с малышкой с удовольствием и в порядке установленной очереди приезжали родители Василия, то родители Гали, то родители Нины, первой жены Василия. И хотя Раисе Адамовне жена для зятя Катя, по сути, чужая, однако это не мешает им любить ее, как родную...



**Инсулин – важный гормон, выполняющий различные функции. Одна из основных – переносить углеводы из крови в энергию.**

**Но слишком большое количество инсулина может привести к проблемам со здоровьем.**

# Инсулин

## Как снизить инсулинорезистентность

- Чем больше у вас жира, особенно в области талии и живота, тем хуже ваша резистентность к инсулину. Это одна из причин, почему важно поддерживать невысокий % жира в теле.

- Чем меньше жира остается у вас в теле, тем выше чувствительность к инсулину и тем ниже его уровень.

- Аэробика и силовые тренировки вместе дают максимальный эффект по улучшению чувствительности к инсулину, а также к понижению уровня инсулина в целом, нежели по отдельности.

- Но еще более эффективным являются высокоинтенсивные интервальные HIIT – тренировки.

- Сидячий образ жизни одна из причин повышенных уровня инсулина и появления метаболического синдрома.

Люди которые ходят пешком более 1 часа в день, в два раза меньше подвержены риску его возникновения.

- Низкоуглеводные диеты приводят к снижению уровня инсулина и инсулинорезистентности более чем на 50%. Имеет смысл использовать для профилактики низкоуглеводные дни или даже недели. Для этой же цели идеально подходит план питания – БУЧ (белково-углеводное чередование).

- Также отлично снижает уровень инсулина (в среднем на 57%) периодическое голодание (IF) день через день и чуть хуже, но тоже хорошо схемы 16/8, 16/6.

- Интересно что IF также эффективно снижает уровень инсулина как и диеты с пониженным числом углеводов и калорий, даже если калорийность и число углеводов остается в пределах нормы и не занижается.



- Высокомолочные белковые диеты приводят к инсулинорезистентности и повышенному уровню инсулина в отличии от диет, где большую часть белков мы получаем из мяса, птицы, рыбы.

- Употребление клетчатки (овощей) с каждым приемом пищи снижает уровень скачков сахара в крови и инсулина. К тому же пищевые волокна являются кормом для наших кишечных бактерий, что может помочь снизить резистентность к инсулину.

Клетчатка в виде добавок работает хуже и имеет меньший эффект на уменьшение уровня инсулина, чем клетчатка из обычных продуктов питания - круп, овощей и т. д.

- 1-2 чайных ложки яблочного уксуса вместе с приемом пищи, содержащим большое количество быстрых углеводов, снижает скачек инсулина. Это связано с более медленным опорожнением желудка и более плавным всасыванием сахара в кровоток.

- Употребление сахара и других рафинированных углеводов приводит к постоянному увеличению уровня инсулина, даже если вы ничего не ели и ваш желудок пуст. Исключайте их по максимуму.

- Фруктоза повышает инсулинорезистентность аналогично сахару. Это также приводит к постоянному повышенному уровню инсулина.

- Добавляйте 1-3 г корицы в ваши сладкие напитки, рис, десерты выпечку и т.д. Корица снижает уровень инсулина от углеводов приема пищи, если принимать их вместе. Зеленый чай содержит антиоксидант – EGCG, который помогает бороться с резистентностью к инсулину, а также снижает уровень инсулина.

- Жирная рыба и Омега-3 жиры в частности снижают резистентность к инсулину, а также его уровень.

**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 лет**МЕНТАЛЬНАЯ  
АРИФМЕТИКА**

по методике школы устного счёта Соробан™

Открыта запись в группы по адресам:

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

МБОУ Мегеетская СОШ

**Соробан™** законодатель  
технологий развития  
интеллекта

школы устного счёта

тел.: 8(950)0724542 [www.soroban.ru](http://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 ВОДИТЕЛЕЙ****Яндекс 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 области

Адрес редакции: 665806, Иркутская область, г. Ангарск, ул. Восточная, дом 14, а/я 624. Телефон: 52-11-52 E-mail: [poputchik\\_38@mail.ru](mailto:poputchik_38@mail.ru)

Отдел приема объявлений и рекламы:

Телефон: 8-952-630-88-74, 52-11-52

E-mail: [poputchik\\_38@mail.ru](mailto: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: 26.10.2018 по графику: 18:00, фактически: 18:00 Дата выхода: 29.10.2018

Тираж: 5000 экземпляров  
Распространение: бесплатное