

№6
10.12.2018

ПОПУЛЯРНОЕ



VAFIAN.RU

Возьми с собой
ДАРОМ

**Сегодня
в номере:**

**Почему у них
дешевле?**
От чего зависит
стоимость проезда
Стр. 2-3



«ЭЛЕКТРОННЫЙ КОШЕЛЁК» Карты

можно оформить в пунктах
ООО «Социальная система»:

- городская автостанция
- здание МОРУЦ
(29 мр-н, 1 эт.)
- кассы ДК «Современник»

*Пункты работают
по будням с 9.00 до 17.45
Перерыв с 12.00 до 13.00*

Весь декабрь пункты

- городская автостанция
 - кассы ДК «Современник»
- работают без выходных.



Пассажир

может выбрать разное оформление
«Электронного кошелька»

**Стоимость оформления карты
«Электронный кошелек» – 50 руб.**

ПРЕДНОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!



Уважаемые ангарчане, проживающие на территории, обслуживаемой МУП АГО «ЖЭТ № 2», у вас есть возможность стать участником предновогоднего розыгрыша и выиграть реальный приз!

Для участия в розыгрыше необходимо до 21.12.2018 г. произвести полную оплату имеющейся задолженности и текущих платежей за декабрь 2018 года за жилое помещение по состоянию на 01.01.2019 года.

Розыгрыш состоится 23.12.2018 по адресам:

- в 12.00 – г. Ангарск, ул. Матросова, 8а (площадка перед зданием ЖЭТа)
- в 14.00 – Мегет, площадь у здания администрации

Оплатившие задолженность и текущие платежи за декабрь 2018 в полном объеме по состоянию на 01.01.2019г. получают один купона участие в розыгрыше. Купон можно получить у бухгалтера в кабинете «Расчетная группа» на первом этаже здания МУП АГО «ЖЭТ № 2» по адресу: г. Ангарск, ул. Матросова, 8а, и Мегет, 1 квартал, дом 7. Полученный купон нужно сбросить в волшебный сундучок.

Сброс купонов осуществляется до 16 часов 21 декабря 2018 г.
Присутствие на розыгрыше ОБЯЗАТЕЛЬНО!



Одна из транспортных тем, которая время от времени будоражит ангарчан – разница стоимости проезда в Иркутске и Ангарске. Сегодня немногие помнят, что так было всегда. И в советское время проезд в иркутском автобусе стоил 5 копеек, а в ангарском – на 20% дороже, то есть 6 копеек.

Почему у них дешевле?

С мая уходящего года стоимость проезда в Иркутске выросла до 20 рублей, в вечернее время – до 25 рублей за одну поездку. Лишь в немногочисленных муниципальных автобусах проезд по-прежнему стоит 15 рублей. При этом себестоимость поездки в два раза дороже! Но городской бюджет ежегодно компенсирует разницу, доплачивая муниципальному «Иркутск АвтоТрансу» почти 300 миллионов рублей из городского бюджета. Только благодаря этим вливаниям планово-убыточный иркутский общественный транспорт может предоставить пассажирам услугу подешевле. Если бы ангарские автопредприятия могли получать такую же мощную финансовую поддержку, то проезд в нашем городе мог стоить не больше 6 рублей.

В любом предприятии каждого города стоимость проезда диктуют экономические особенности работы общественного транспорта. И форма собственности – муниципальная или частная – на экономику не влияет.

Чтобы понять это, решим простую задачку для первоклассника:

Иркутск

В среднем муниципальный автобус по будням перевозит за смену 1550 пассажиров

1550 пассажиров x 15 руб. = 23 250 руб. выручки

Ангарск

В среднем автобус по будням перевозит за смену 520 пассажиров

520 пассажиров x 25 руб. = 13 000 руб. выручки

Вопрос: в каком городе выгодней работать?

Чем больше пассажиров – тем больше выручка. В Ангарске больше всего пассажиров в часы пик – утром на работу, вечером с работы. В дневное время автобусы полупустые.

По выходным ангарский автобус перевозит за смену от силы 310 человек x 25 руб. = 7 750 руб. выручки. На некоторых ангарских маршрутах автобус даже в будни перевозит не более двухсот пассажиров.

Иркутск – транзитный город, здесь пассажиры активно пользуются транспортом с утра до вечера, много студентов. По выходным в Иркутск за покупками приезжают люди из близлежащих городов и посёлков.

По выходным иркутский автобус перевозит за смену 1100-1200 человек x 15 руб. = 16 500-18 000 руб. выручки.

Один из основных факторов, влияющих на стоимость проезда – это количество пассажиров.

Например

Маленькое Бодайбо (население 13 тыс. человек): стоимость проезда дороже, чем в Ангарске – 27 руб.. Себестоимость поездки здесь составляет 40 рублей, за каждого пассажира муниципальный бюджет доплачивает перевозчику разницу в 13 рублей.

Куда делись пассажиры?

Каких-то семь лет назад количество пассажиров в ангарских автобусах было в два раза больше. Куда они подевались? Благодаря щедрой кредитной политике банков несколько десятков тысяч ангарчан

пересели из общественного транспорта в личные авто. Поэтому в автобусах стало меньше людей, а затраты транспортников за это время многократно возросли.

Миф о расстояниях

Часто приходится слышать неграмотное утверждение: «В Иркутске маршруты длиннее, а стоимость проезда меньше!»

Затраты перевозчиков не зависят от протяженности городского маршрута. Просто иркутский автобус 14 маршрута (один из самых длинных в Иркутске) и ангарский автобус 9 маршрута за одно и то же время проедут примерно одинаковое количество километров.

Разница лишь в том, что на более коротком 9 маршруте в Ангарске автобус успеет сделать три круга, а иркутский автобус за это время сделает один круг. А количество пройденных километров будет равным. Это сродни бегу на уроке физкультуры: за время урока в закрытом спортзале вы пробежите десять кругов, а на открытом школьном стадионе – всего три. Но расстояние будет одинаковым.

И ещё. Федеральным законодательством установлены строгие нормы труда для водителей общественного транспорта, которые равны для любого города страны, будь то Москва, Иркутск или Ангарск. Нарушать нормы нельзя. Поэтому затраты автотранспортников Иркутска и Ангарска будут одинаковыми, но в Иркутске количество пассажиров больше. И более длинные маршруты выгоднее – пассажиры на них меняются чаще. Поэтому при равных с ангарчанами затратах у иркутян выручка всегда больше.

Что ещё влияет на стоимость проезда?

1. Заработная плата всех, кто работает для того, чтобы автобус вышел на маршрут и возил пассажиров.

В ангарских автопредприятиях это:

- Две смены водителей (ведут автобус)
- Две смены диспетчеров (контролируют график движения)
- Две смены автомехаников (ремонт и техническое обслуживание автобусов)
- Две смены медиков (проводят обязательный медицинский контроль водителей перед сменой и по окончании смены)
- Две смены работники автомойки (моют автобусы снаружи и внутри)
- Служба снабжения (закупка запасных частей и топлива)
- Бухгалтерия (расчёты с поставщиками запчастей, ГСМ, начисление заработной платы персоналу)
- Охрана (осуществляет контрольно-пропускной режим на территорию предприятия)

2. Стоимость горюче-смазочных материалов, запасных частей, покрышек

3. Налоги: на прибыль, имущество и транспорт

4. Обязательные отчисления в Пенсионный Фонд, Фонд медицинского страхования

5. Обязательная страховка пассажиров и транспорта

6. Стоимость тепловой и электрической энергии, потреблённой предприятием (освещение и отопление ремонтных мастерских, гаражных боксов, освещение территории предприятия).

Кем и как устанавливается стоимость проезда?

Во всех городах страны стоимость проезда в общественном транспорте рассчитывается по формуле, утверждённой Министерством транспорта РФ. В эту формулу включают все вышеперечисленные подтверждённые затраты перевозчиков. Поэтому тариф и называется экономически обоснованным.

На чём экономят

Ещё одна важная причина иркутской цены – зачастую тамошние перевозчики просто не могут подтвердить свои затраты документами, эти затраты не учитывают при расчёте стоимости проезда.

Всё просто:

- Мелкие иркутские перевозчики, имеющие от 1 до 5 автобусов, работают по схеме вменённого налога – уплачивают фиксированную сумму независимо от реальных доходов.

- Горюче-смазочные материалы, запасные части ими подчас закупается у нелегальных поставщиков без надлежащих документов. Так дешевле!

- Необходимые отчисления в государственные фонды ими не делаются.

- Часть заработной платы выдаётся в «серых конвертах».

- Отсутствует часть персонала, наличия которого требует Министерство транспорта РФ. Зачастую водитель автобуса в одном лице ещё и диспетчер, и авторемонтник, и автомойщик.

Фактически стоимость проезда в Ангарске сегодня составляет 23 рубля. Такую возможность даёт карта «Электронный кошелек».

В этом случае нет затрат на содержание штата работников, а вопросы качества услуг и безопасности пассажиров остаются открытыми.

Эти нарушения позволяют иркутским автопредприятиям «держаться на плаву».

А можно дешевле?

Можно. Бюджет может взять на себя часть расходов пассажиров и повлиять на снижение тарифа. Всё зависит от доходов, которые поступают в бюджет и желания властей и депутатов всех уровней.

Например, экономически обоснованная стоимость проезда в вагоне муниципального «Ангарского трамвая» сегодня составляет 48 руб.. Но пассажир платит всего 16 руб.. Разницу в 32 рубля за каждого пассажира компенсирует муниципальный бюджет. Это ежегодно обходится горожанам в круглую сумму – бюджет тратит около 80 000 000 руб. на поддержание работы 18 вагонов.

Такой пример доказывает: расходы муниципального транспортного предприятия не могут быть ниже, чем у частного. Ведь от названия предприятия экономика не меняется.

Низкий тариф: мечты и реальность

Экономика – дама очень точная, без эмоций. Её невозможно обмануть, уговорить или разжалобить.

Если тариф за услуги не окупает затрат, то эту услугу вскоре некому будет оказывать. Поэтому любые попытки играть с тарифами из политических соображений или желания понравиться губят отрасль. Пример: низкий тариф, не отражающий реальных затрат, привел к банкротству крупные муниципальные транспортные предприятия Братска и Усть-Илимска. Так печально окончилось заигрывание со стоимостью проезда в этих городах.

Тем не менее далеко не все ангарские пассажиры платят за проезд полную сумму. Примерно каждый третий из них платит меньше или не платит вообще.

Кому повезло

- Льготные категории пассажиров получают социальную поддержку в виде 50 ежемесячных бесплатных поездок на городских маршрутах и 40 поездок – на пригородных маршрутах. Во время дачного сезона эти граждане могут совершать неограниченное количество поездок на дачных маршрутах с 1 мая по 30 сентября.

Ангарск – единственный город Иркутской области, где действуют льготы для школьников и педагогов.

- Муниципальной льготой пользуются учащиеся в возрасте до 18 лет: проезд по ученической электронной карте составляет 15 руб. Льгота действует в течении учебного года.

- Неработающие пенсионеры, не имеющие льгот, во время дачного сезона пользуются муниципальной льготой во время поездок на дачных маршрутах с 1 мая по 30 сентября. Количество поездок для них не ограничено.

Ангарские транспортники за счёт собственных средств установили собственный сниженный тариф для работников всех образовательных учреждений: проезд по электронной карте за 15 руб.

Александр Анисимов

Профессия особого назначения

Как известно, служба в рядах ОМОН требует высокой ответственности, крепости духа и сильного характера. Благодаря выдержке и совершенной физической подготовке бойцы отряда мобильного особого назначения получили славу поистине универсальных солдат, способных работать как на страже правопорядка, так и в «горячих точках».

Но что на самом деле скрывается за бронежилетами, масками и камуфляжем? Почему мужчины приходят служить в это спецподразделение и накладывает ли работа отпечаток на обычную жизнь? Ответы на эти вопросы нам дал полковник полиции, заместитель командира ОМОН Росгвардии Игорь Алексеевич Жирков.

Игорь Алексеевич, расскажите по каким причинам чаще всего приходят служить в ОМОН?

Есть несколько причин. Сегодня ОМОН – это элитное подразделение, в котором очень почетно начать карьеру, возможность реализовать себя и получать хорошее денежное довольствие. В то же время некоторые видят в этом особую «романтику», хотят служить по призыванию. Еще одна из причин – возможность поднять свой профессиональный уровень, потому что, к сожалению, в других строевых подразделениях физической подготовке уделяется гораздо меньше времени. Многие наши ребята занимаются спортом самостоятельно, потому что в Росгвардии одним из показателей оценки подразделения являются спортивные результаты.

Какие три качества, на ваш взгляд, необходимы идеальному омовцу?

Первое – искреннее желание служить в ОМОН. Служить именно в этой структуре, потому что она кардинально отличается от других. Это ежедневные нагрузки, работа повышенного риска, командировки, отрывы от семьи и детей, и т. д. Человек должен понимать, куда он идет. Кстати, командировки показывают многие скрытые качества людей. Почему в других подразделениях сотрудники так близко не знают друг друга? Потому что они отработают по 8 часов, сдадут форму и идут по домам: у каждого своя жизнь и свои

заботы. А здесь ты одного и того же человека видишь днем и ночью (смеется). Из-за этого могут возникать различные конфликтные ситуации.

Второе – профессиональная подготовка. Сотрудник ОМОН должен в совершенстве владеть любым видом вооружения, навыками рукопашного боя. Сейчас мы получили БТР и уже с него вскоре будем сдавать зачеты. Опять же специалисты-высотники, снайперы, кинологи... подготовка каждого сотрудника должна быть на высоте.

Ну и, конечно же, патриотизм. Без него никуда.

Помимо спецопераций и командировок как проходит ваш рабочий день?

В основном так, как завещал В.И. Ленин: «Учиться, учиться и еще раз учиться!». Обычно целый день мы посвящаем профессиональной подготовке. Конечно, есть бытовые вопросы, которые никто не отменял: получить бензин, отвезти документы и т. д., но в основном – это учеба, физическая подготовка и тактические занятия.

Скажите, работа омовца накладывает отпечаток на обычную жизнь?

Конечно. Я думаю, любой род деятельности накладывает отпечаток. Просто у некоторых это происходит менее заметно. И служба в органах – не исключение. У некоторых меняется менталитет, у кого-то появляется потребность в командировках или к постоянным физическим нагрузкам...

На первый взгляд омовцы – это такие бесстрашные и непоколебимые люди. А бывает ли вам самим когда-нибудь страшно? Можете рассказать о таком случае?

Конечно. Была однажды такая ситуация. В 2009 мы были в командировке в с. Тевзана Веденского района. Боевики там совершили нападение на чеченских милиционеров. Дают нам задание: подняться на 500 метров, занять участок и следить, чтобы никто не прошел. Я спрашиваю:

- Броню берем?

- Нет, оставляй здесь, там всего 500 метров идти.

Ну, думаю, сослуживец более опытный товарищ, прислушаюсь к нему. Долго шли. В итоге напоролись на засаду и один сотрудник получил ранение в ногу. Связь плохая, командир нас тоже вряд ли найдет, там же горы одни, не видно ничего. В общем, делать нечего, надо было раненого товарища выводить осторожно. Впереди два чеченских сопровождающих. Один идет впереди и кричит что-то. Говорят, кричит, что мы свои. Только вот чеченский ОМОН не знал тогда, что мы здесь находимся. Мы вполне спокойно в тот момент могли погибнуть от своих же. Вот тогда было действительно страшно...

Главный принцип, которого вы придерживаетесь в своей работе?

Не ошибиться, ведь моя главная задача – найти лю-

дей, которые будут восполнять ряды отряда и их профессиональная подготовка. Человек приходит на службу и надо его оценить: сможет он сотрудником стать или нет? Порой это надо решить за 10 минут беседы. Можно сказать, в душу залезть. А попробуй это определи так сразу... Ошибся где-то, не подумал, на что-то глаза закрыл, а потом эти ошибки больно бьют. У нас очень большие требования к профилактике чрезвычайных происшествий. Если на «гражданке» сотрудник где-то напился и сел за руль – его лишают прав и через полгода-год он их обратно получит. А у нас увольнение сразу. Увольняют также если тонировка на стекле или подчиненный трижды нарушил правила дорожного движения. У сотрудников ОМОН должна быть высокая социальная ответственность.

За годы у вас поменялось отношение к своей работе?

В целом нет. Возможно, где-то поменялись взгляды и некоторые требования к работе, к подчиненным. Но это скорее всего произошло не конкретно из-за службы, а из-за того, что, как и у всех, мне по жизни встречались такие люди, которые оказали на меня особое влияние, чему-то научили, что-то дали. Так взгляды и меняются. Это всегда так было.

Беседу вела
Ксения Алёхина



Федеральный закон № 217-ФЗ «О ведении гражданами садоводства и огородничества для собственных нужд...» очень тяжёлый для понимания. Он содержит 55 статей, почти половина которых – изменения в другие законодательные акты. К примеру, с 1 января 2019 г. вас уже не поставят на учёт как нуждающегося в жилье, если у вас есть дом в садоводческом товариществе. И таких новелл много.

торых можно будет прописаться. Огородники же смогут возвести на участке лишь – сарай, теплицу, колодец. Даже от дождя людям негде будет спрятаться. При этом многие ангарчане уже построили дачные дома, потому что прежний закон им это разрешал. Что делать? В новом законе написано, что, если дом зарегистрирован, он не будет считаться самостроем и волноваться не о чем. Беспокоиться стоит тем, кто не оформил право собственности. Если строения нет в Росреестре, вас заставят его снести. Чтобы избежать неприятностей, срочно про-

левые взносы вносятся «на расчётный счёт товарищества». То есть если сейчас вы отдаёте деньги в кассу, с 1 января будете обязаны платить по безналичному расчёту. Законодатели сказали «нет» наличным, чтобы можно было контролировать денежные потоки садоводов. Но на практике это сделать сложно. Многие дачники – люди пожилого возраста, они не умеют пользоваться банковскими картами. Раз в месяц ездить в отделение банка для некоторых пенсионеров тоже проблема. Но выход есть. В статье 861 Граждан-

будете платить как все, в том числе за работу председателя и правления. В законе так и написано: лица без участия в товариществе «обязаны вносить плату за содержание имущества общего пользования, текущий и капитальный ремонт объектов капитального строительства, относящихся к имуществу общего пользования и расположенных в границах территории садоводства или огородничества, за услуги и работы товарищества по управлению таким имуществом...». Мало того, для индивидуальных плата будет выше.

Что необходимо сделать дачнику в уходящем году

Как не оказаться самостроем

Если сейчас существует около десятка разных кооперативов, товариществ и прочих объединений, с нового года их будет только два: садоводческое некоммерческое товарищество (СНТ) или огородническое некоммерческое товарищество (ОНТ). Поэтому всем сегодняшним объединениям после 1 января стоит принять устав в новой редакции. Необходимо прописать две важные юридические тонкости: «реорганизация проводится в связи с вступлением в силу ФЗ № 217» и новое «товарищество является правопреемником предыдущего». Преемственность необходима, чтобы все документы, которые были ранее получены при выделении земли юридическому лицу под садоводство, огородничество или дачное хозяйство, были действительны. Иначе есть риск всем товариществом оказаться самостроем, который заставят сносить за свои же деньги. Особенно бдительными стоит быть тем, чьи дачи расположены недалеко от города.

Огородники останутся без крыши

Разница между садоводами и огородниками будет огромна. Садоводы смогут без разрешения властей строить дачные домики, а с разрешением и по градостроительным нормам – даже капитальные жилые дома, в ко-



водите межевание участка, регистрируйте в Росреестре землю и дом. Или переведите товарищество из огороднического в садоводческое. Впрочем, для некоторых дачников это не варианты – решения в обоих случаях принимают муниципальные власти, а они нередко отказывают огородникам в регистрации. Поэтому остаётся единственный способ защитить свой дом – прописать в новом уставе товарищества, что норма ФЗ № 217 о невозможности постройки дачного домика распространяется только на участки, которые были выделены под огородничество с 1 января 2019 г. Закон обратной силы не имеет, а прежний разрешал строить дома.

Платить придётся через банк

В статье 14 нового закона сказано, что членские и це-

ского кодекса написано: «Расчёты с участием граждан, не связанные с осуществлением ими предпринимательской деятельности, могут производиться наличными деньгами без ограничения суммы или в безналичном порядке». Гражданский кодекс стоит выше закона о садоводстве, поэтому заставить всех платить по безналу не получится. И в новом уставе товарищества стоит прописать этот пункт, разрешив людям платить так, как им удобно. В том числе через кассу.

Индивидуалов заставят раскошелиться

Если вы не являетесь членом товарищества, лучше проситесь обратно в СНТ. Индивидуалами теперь быть невыгодно. Если сейчас вы тратите только на «коммуналку», по новым правилам

На дачи придут управляющие компании

Председатель и правление будут выбираться на срок до 5 лет (сейчас – на 2 года), и власти у них станут больше. Кроме того, новый закон разрешает командовать товариществом не только его членам, но и посторонним людям из управляющей компании. Это будет очень напоминать работу УК многоквартирных домов, с которой мы уже знакомы. И аппетиты УК могут быть разными. Поэтому объединяйтесь и выбирайте председателя из своих.

Скважины и колодцы – без лицензии

Вокруг нового закона о садоводстве ходит очень много страшилок. Якобы теперь придётся проводить экспертизу и лицензировать все скважины и колодцы товариществ. И стоит это почти миллион рублей. На самом деле, по Закону «О недрах», лицензия не требуется, если добыча воды из скважины составляет до 100 куб. в сутки (расчёт даёт счётчик). Обычное садовое товарищество больше воды и не использует. Тем более не надо лицензировать скважины и колодцы, расположенные на личных участках (даже если ими пользуются два соседа). Если земельный участок находится в вашей собственности, значит, всё, что на нём расположено, – тоже ваша собственность. И вы вправе с ней делать всё, что захотите.

Василиса Аникина

Откуда берутся болезни?

В тибетской медицине болезни классифицируются на три типа:

- обрётённые в этой жизни,
- обрётённые от деяний в прошлых жизнях (кармические),
- одержимость.

Болезни, обрётённые в этой жизни, возникают от расстройства трёх основ организма: слизи, желчи и ветра (праны), которые находятся в равновесии, если человек спокоен, сдержан, умерен в еде, держит в узде свои страсти и постоянно стремится просветить свой мрак невежества. В противном случае, приходят болезни, и их разнообразие зависит от различного сочетания нравственной несдержанности. Такие болезни лечатся, если применить соответствующую лекарства и повысить нравственность. Нравственность – это самодисциплина, сила воли и моральные принципы.

Кармические болезни приходят в эту жизнь вместе с рождением. Их лекарства не лечат, так как их причины не из этой жизни, и улучшение нравственности

бессильно, так как психические и телесные отклонения этим не исправить. Такие болезни являются уроком как для самого больного, так и для окружающих его родственников. Вместе они сошлись не зря, и в этой жизни



будут отрабатывать последствия своих бывших тяжёлых поступков. Кармические болезни должны быть выстраданы и осознаны.

Одержимость может возникнуть при очень сильно ослабленной психике и большой чувствительности. Большая чувствительность расширяет тонкий диапазон видения человека, и он может

начать видеть таких существ как голодные духи, существа ада и магические животные. В свою очередь эти существа тоже замечают этих людей и стремятся идти с ними на контакт. Для голодных духов пищей являются наши эмо-

ции, поэтому для них сверхчувствительные люди как обеденный стол.

Магическими животными являются савдаки, духи местности. Их задача охранять сопки, перевалы, водяные источники и другие природные объекты от засорения. Все шаманские духи и являются савдаками,

которые однажды были порабощены сильными медиумами (шаманами) и поставленными на службу рода. Такие духи могут очень повредить человеку, если он по-свински поступает с природой. Если же к чувствительности добавить ещё и ослабленную психику, то человек обретает огромный шанс стать одержимым такими духами. Они никогда не упустят шанс поработить более высокоорганизованное существо. Одержимость лечится особыми специалистами или высокоразвитыми духовными личностями.

Если обобщить, то все наши болезни от нашего неведения, от незнания реальной картины мира. Из-за этого мы страстно стремимся присвоить этот мир, который является не более чем иллюзией, сном, а болезни – это всего лишь будильник, стремящийся пробудить нас от сна.

Настоятель Ангарского дацана, лама Вадим. ангарскийдацан.рф
Вопросы Ламе Вадиму можно задать по адресу: poputchik_38@mail.ru

Ежедневный прогноз, на 2 недели, с 10.12.2018 по 23.12.2018, составленный с помощью славянской мифологии, славянских Рез Рода

10.12. Пройдёт под покровительством богини Живы. Сегодня кризис останется позади. Проявится оживление во всех сферах вашей жизни.

11.12. Пройдёт под покровительством бога Кошcea. Сегодня есть опасность не справиться со взятой и на себя обязательствами. Что может повлечь за собой потерю репутации. Проявите честность в намерениях.

12.12. Пройдёт под покровительством бога Трояна. Сегодня есть опасность заболеть. А в делах ожидает путаница, неразбериха, неисполнение договорённостей и обязательств. Проявите внимание к обстоятельствам.

13.12. Пройдёт под покровительством Скипер-Змея. Не предпринимайте и не планируйте сегодня ничего нового. Так как день будет с утратами, потерями, крахом и глубокими разочарованиями.

14.12. Пройдёт под покровительством бога Велеса. Сегодня необходимо проявить трудолюбие, целеустремлённость и творческий подход к делу. Важно довести начатое до конца.

15.12. Пройдёт под покровительством бога Китовраса. Сегодня будьте осторожны, кто-то готовит вам ловушку и вы можете остаться без вины виноватым.

16.12. Пройдёт под покровительством богини Деваны. Любые дела, начаты сегодня, не получат своего дальнейшего развития. Подождите более удачного дня.

17.12. Пройдёт под покровительством бога Ярило. Сегодня необходимо проявить яркость, страсть. Можно позволить ненадолго себе то, что раньше запрещали.

18.12. Пройдёт под покровительством бога Переплута. Сегодня всё в ваших руках. Ловите «ветер, пока он попутный».

19.12. Пройдет под покровительством бога Святогора. Сегодня вам будет не хватать широты и перспективности взгляда. Учитесь, познавайте новое, расширяйте свой кругозор.

20.12. Пройдёт под покровительством бога Домового. Сегодня важно

заниматься домашними делами, документами. Налаживанием отношений с родными людьми.

21.12. Пройдёт под покровительством бога Авсена. Сегодня возникшие трудности необходимо преодолевать путем нахождения компромисса. Ожидайте скорых перемен к лучшему.

22.12. Пройдёт под покровительством богини Лели. Сегодня все новые и лёгкие изменения принимайте с доверием. Проявите приветливость и доброжелательность к людям.

23.12. Пройдёт под покровительством богини Матери Сырой Земли. Сегодня получат развитие те дела, которые направлены на долгую перспективу. Очень хороший день для начала проекта, дела, строительства, рождения ребёнка и всего того, что требует планомерного роста и развития.

Наталья Голикова,
биоэнергетик

Более подробно в Instagram:
[@natalyjur](https://www.instagram.com/natalyjur)

Афиша Ангарска

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «НЕФТЕХИМИК»
ПРЕМЬЕРА! ТЕАТР СКАЗОК
 Встречи с Лунтиком и его друзьями продолжаются. Это новогодняя история
«Письма для Деда Мороза»
 Волшебная, нарядная сказка ждет маленьких зрителей. Дети до 4-х лет бесплатно.
23 декабря 12.00
 0+
 Поспешите купить билет заранее. Тел. 522-522
 (Детей ждут подарки от Деда Мороза.)

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «НЕФТЕХИМИК»
КОНЦЕРТ ХОРА
 ТОЛЬКО ЖИВАЯ МУЗЫКА! **Bzaviss**
Народных красок карнавал
16 ДЕКАБРЯ 16.00
 ПРИ УЧАСТИИ ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО АНСАМБЛЯ «АКЦЕНТ» И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ Г. ИРКУТСКА
 (фламенко, либертанго, лезгинка, ирландские танцы)
ЦЕНА БИЛЕТА 250 РУБ.
 0+
 БИЛЕТЫ В КАССЕ ДК ТЕЛ. 522-522

10 шагов избавления от пищевой зависимости

ЧАСТЬ 2

Шаг шестой – это САМЫЙ ВАЖНЫЙ пункт излечения зависимости.

Как я уже говорила, нужно найти истинную причину. От чего вы хотите освободиться?

Мы становимся зависимыми, потому что чувствуем слишком сильный дисбаланс. У вас нет необходимости справляться с этим в одиночку. Вы можете найти людей, профессионалов, психологов, наставников, консультантов, которые помогут разобраться, что лежит в ОСНОВЕ вашей зависимости. Пока вы не разберетесь с этой скрытой выгодой и первопричиной, она никуда не денется. Соответственно зависимость останется с нами.

Это ошибка многих людей. Мы говорим: «Я не могу с этим справиться, по какой-то причине я в буквальном смысле не могу ничего сделать со своей зависимостью».

Потому что истинная причина никуда не делась. Пока вы не решите первопричину, зависимость останется с вами. Пока она и то чувство дисбаланса, от которого вы отвлекаетесь при помощи еды, остаются в вашей жизни, от зависимости тоже не получится избавиться.



Лучший и единственный способ избавиться от зависимости навсегда – решить проблему, которая ПРЯЧЕТСЯ ПОД НЕЙ. И тогда, и только тогда, вас ждёт УСПЕХ!

Шаг седьмой – составьте четкий пошаговый план избавления от зависимости. Самостоятельно или с помощью специалиста.

Вы должны так структурировать вашу жизнь, чтобы в ней было множество идей того, чем заняться вместо зависимости, когда вы начинаете чувствовать тягу к вкусняшкам, а лучше всего, если даже до того, как вы начали чувствовать желание что-нибудь съесть.

Примером такого плана может быть список людей, которым вы можете позвонить или список занятий.

Я рекомендую в таких случаях как бы перемотать события вперед. Когда вы начинаете чувствовать тягу, представьте, как все будет выглядеть после того, как вы уступите зависимости и поддадитесь на провокацию.

Допустим, я планирую съесть торт, от которого зависима. После этого я почувствую злость на себя, разочарованность, свою слабыхарактерность, я буду ругать себя. Несколько дней я буду заниматься самобичеванием, потому что нарушу баланс в организме. Я играю в перемотку событий, пытаюсь представить, как все будет в последующий день, два или неделю, если я все же съем этот торт. Тяга начинает слабеть. Я начинаю понимать, как на меня подействует то, от чего я вроде бы как ожидала наслаждения. На самом деле торт заставит меня чувствовать себя только хуже. Прием перемотки снижает мотивацию и помогает не поддаться зависимости.

Продолжение следует...

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
- Мегет, пер-к Школьный, 8

МБОУ Мегетская СОШ

Соробан

МЕТОД УСТНОГО СЧЁТА

ЗАКОНОДАТЕЛЬ
ТЕХНОЛОГИИ
РАЗВИТИЯ
ИНТЕЛЛЕКТА

тел.: 8(950)0724542 www.soroban.ru

Навигатор
кафе бар

**ПРОВЕДЕНИЕ:
НОВОГОДНИХ КОРПОРАТИВНЫХ
ВЕЧЕРОВ, СВАДЕБ, БАНКЕТОВ
КОРПОРАТИВНЫХ ВСТРЕЧ,
ПОМИНАЛЬНЫХ ОБЕДОВ,**

кв-л 257, г.10Б
т. 8(3955)508-509

ЧАСЫ РАБОТЫ: 12:00-02:00
БИЗНЕС ЛАНЧ: 12:00-15:00

Интернет-приложение

Go2bus:

Все городские
маршруты
— для вас!



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 "Paradise"
Комплекс

- САУНА
- БОЛЬШОЙ, ТЕПЛЫЙ
БАССЕЙН
- МАССАЖ

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

Ждём Вас!

МАСТЕРА СТИЛЯ

**НАТЯЖНЫЕ
ПОТОЛКИ**

АКЦИЯ

**ЛОВИ
МОМЕНТ!**

**350
руб. м2**

8(3955)63-83-67

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 связей, 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

Отдел приема объявлений и рекламы:

Телефон: 8-952-630-88-74, 52-11-52

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: 07.12.2018
по графику: 18:00, фактически: 18:00

Дата выхода: 10.12.2018

Тираж: 5000 экземпляров
Распространение: бесплатное