

7-4 реклама ООО "УКП "МАКТЕ"

МАКТЕ | КОНСАЛТИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

КАДАСТРОВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАСПОРТА
(оформление кадастровых и технических паспортов на квартиры, индивидуальные жилые дома и объекты нежилого фонда, подготовка справок и заключений для регистрации прав собственности и регистрация домовых книг)

ГЕОДЕЗИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
(проведение геодезической съемки земельного участка, определение его координат, вынос участка в натуру)

ОЦЕНОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(подготовка отчета о рыночной стоимости имущества для предъявления в банк, оформления наследства, предъявления в судебные инстанции)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
(проведение консультаций по вопросам наследования, регистрация права собственности, представительство в судах, помощь в оформлении перепланировок, реконструкций)

☎ 20-33-67 ул. Нижняя набережная, 14 (каб. 106)
21-71-04 www.makte.pф

10-15 ООО "Землемер" реклама

НПЦ "ЗЕМЛЕМЕР" - НАДЕЖНОСТЬ. КАЧЕСТВО. ОПЫТ

*Сложные случаи.
Юридическая поддержка.
Досудебная, судебная экспертиза.*

- Геодезические работы
- Кадастровый учет земельных участков и объектов капитального строительства
- Исполнительная съемка подземных коммуникаций
- Топографическая съемка
- Вынос границ земельного участка в натуру
- Юридическая поддержка
- Приватизация
- Экспертиза в вопросах землеустройства, геодезии и кадастровых работ.

г. Иркутск, ул. Рабочая, 5 в. т.: (3952) 20-22-11, 20-22-12
г. Шелехов, 20-й квартал, 93, т.: (39550) 4-54-97, 4-37-95

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

завод теплиц Польза

АКЦИЯ!*

Рассрочка
Подарки на выбор



* С условиями акции можно ознакомиться по телефону: (3952) **260-900**

Узнать больше на сайте www.polzairk.ru

ГОСТИНЫЙ ДВОР

Избушка

**ГОРКА
НОМЕРА
ДОМИКИ
МАНГАЛ
КАТАНИЕ НА ТУБАХ**

Пос. Западный (Грановицкая), ул. Юбилейная, д. 51
☎ 8 (3952) 759-284
8-904-1-559-063

УЧАСТОК

в Хомутово
ул. Тракторная

**ИЖС, свет,
собственность**

☎ **40-40-54**
www.404054.ru

ПРОИЗВОДСТВО ПИЛОМАТЕРИАЛОВ в с.Хомутово

■ БРУС ■ ДОСКА ■ БРУСОК
■ ОЦИЛИНДРОВАННОЕ БРЕВНО

Доставка. разгрузка
Всегда в наличии большой ассортимент
Под заказ любой профиль

ПРОЕКТЫ ДОМОВ

С. Хомутово. Ул. Тракторная 43
628-228 ☎ 720-552

Новости Иркутского района

ДОСТОЙНАЯ ПОБЕДА!



С 27 по 29 января 2017 г. в Ангарском городском округе состоялись XXXIII зимние сельские спортивные игры Иркутской области. В соревнованиях приняли участие 18 команд Иркутской области. Команда Иркутского района выступала в 1 группе, в составе которой участвовали команды из 10 районов Иркутской области (Аларский, Боханский, Заларинский, Иркутский, Куйтунский, Осинский, Тулунский, Усольский, Черемховский, Эхирит-Булагатский районы). Программа соревнований включала 7 видов спорта: баскетбол, настольный теннис, ринк-бэнди, шахматы, шашки, лыжные гонки, гиревой спорт.

Команда Иркутского района выступала по всем видам программы и стала победителем игр в первой группе, набрав 8 очков. На 2 месте Заларинский район (28 очков), на третьем Осинский район (32 очка).

В командном первенстве по настольному теннису, гиревому спорту, шахматам, лыжным гонкам, баскетболу и ринк-бэнди

обладателями кубков за 1 место стали спортсмены Иркутского района. В соревнованиях по шашкам наши спортсмены заняли 2 место, уступив Осинскому району.

В личном первенстве по лыжным гонкам победительницей соревнований стала Колмакова Елизавета, Нестерев Оксана и Перевалов Владимир заняли второе место, «бронза» у Маркова Виктора.

В эстафете по лыжным гонкам 4 х 1,5 км беспорной победительницей стала команда женщин, мужчины на третьем месте.

В личном первенстве по гиревому спорту в весовой категории свыше 85 кг у мужчин победа у Усенко Сергея и в весовой категории свыше 68 кг среди женщин у Романовой Екатерины.

В абсолютном первенстве по ринк-бэнди «золото» у



команды Иркутского района, по баскетболу у Слюдянского района, наши баскетболисты на 2 почетном месте.

Поздравляем победителей и призеров, а также их наставников с победой! Желаем здоровья и дальнейших спортивных достижений!

Главный специалист отдела физической культуры, спорта и молодежной политики АИРМО Витчинникова Ирина, фото автора



С 1 февраля 2017 года начался третий этап реализации проекта «На Дальний Восток». С этого момента получить в безвозмездное пользование земельные участки, расположенные на территории субъектов Дальневосточного федерального округа, может любой гражданин Российской Федерации.

Закон «о дальневосточном гектаре» вступил в силу с 1 июня 2016 года. С этого момента у жителей девяти пилотных районов Дальнего Востока появилась возможность получить земельный участок для дальнейшего его освоения. С 1 октября подавать заявки на получение земли могли уже все жители Дальнего Востока в пределах региона проживания. С 1 февраля бесплатно получить дальневосточный участок может любой гражданин России.

Участки площадью до 1 гектара, находящиеся в государственной или муниципальной собственности, предоставляются гражданам

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГЕКТАР ДОСТУПЕН КАЖДОМУ

однократно по договору безвозмездного пользования. В случае, когда несколько граждан объединяются и получают землю для использования в общих целях, площадь участка не может превышать 10 гектаров. Земельные наделы могут быть задействованы в любой не запрещенной федеральным законом деятельности: жилищном строительстве, фермерском хозяйстве или предпринимательстве. Государство, со своей стороны, также оказывает помощь всем желающим получить землю на Дальнем Востоке: в регионах ДФО предусмотрены различные меры поддержки и льготы. В том числе, «дальневосточные гектары» не будут облагаться налогом в течение пяти лет. Именно столько времени отводится гражданам на освоение полученного надела. Если участок будет задействован, то к концу пятилетнего срока его можно оформить в собственность или аренду на 49 лет. Воспользоваться своим правом на «дальневосточный гектар» жители Иркутской области могут до 1 января 2035 года.

Определиться с выбором земельного участка поможет специально разработанный интернет-ресурс «На Дальний Восток» (<https://надальнийвосток.рф>). Для входа на сайт потребуется подтвержденная учетная запись на портале государственных и муниципальных услуг (www.gosuslugi.ru). После входа в систему любой желающий получает возможность сформировать участок в разделе «Карта». После того, как выбор будет сделан, необходимо заполнить заявление и приложить к нему скан-образ документа, удостоверяющего личность. В помощь тем, кто собирается начать

собственное дело на дальневосточной земле, но пока не до конца определен с направлением, на сайте для ознакомления предлагаются бизнес-планы по различным видам деятельности.

Дополнительную информацию по «дальневосточному гектару» можно получить по телефону бесплатной «горячей линии»: 8 800 200 32 51

Кроме того, в январе филиал Федеральной кадастровой палаты по Иркутской области заключил соглашение с многофункциональными центрами «Мои документы» (МФЦ), в соответствии с которым сотрудники МФЦ с 1 февраля 2017 года проводят консультации и помогают оформлять заявки через портал «На Дальний Восток». **Жители Иркутска и Иркутского района, желающие получить «дальневосточный гектар», могут обратиться за консультацией и в офис филиала Федеральной кадастровой палаты по Иркутской области по адресу: г. Иркутск, ул. Чехова, 22.**

Инженер II категории отдела контроля и анализа деятельности филиала Федеральной кадастровой палаты по Иркутской области Ирина Кондратьева

ОЧЕРЕДНОЕ РАСШИРЕННОЕ СОВЕЩАНИЕ ПРИ МЭРЕ РАЙОНА



На очередном расширенном совещании при Мэре района отчитались руководители структурных подразделений администрации Иркутского районного образования и представители различных служб по Иркутскому району.

Одним из острых и актуальных вопросов оказался вопрос работы участковых на вверенных им территориях.

Начальник отдела участковых и ПДН отдела полиции №11 МУ МВД России «Иркутское» Татьяна Гурова, доложила об оперативной обстановке на территории района. В январе 2017 года зарегистрировано 82 преступления, 66 раскрыто. По итогам месяца процент раскрытых преступлений составил 67,3%. Одним

из положительных моментов отмечено отсутствие на территории района тяжких и особо тяжких преступлений, в том числе убийств. В целях профилактики тяжких и особо тяжких преступлений и правонарушений участковыми и уполномоченными повседневно проводятся профилактические в виде профилактических бесед и недопущения совершения преступлений и правонарушений. Одной из приоритетных задач профилактической работы является выявление преступлений и административных правонарушений – ведется работа с подотчетными категориями граждан, с целью недопущения новых преступлений. В Иркутском районе проживает 601 человек, состоящих на профилактическом учете участковых. За январь 2017 года участковыми, работающими в поселениях, выявлено 23 преступления, а также 88 административных правонарушений.

Тем не менее, Мэр района поручил руководителю отдела полиции №11 МУ МВД России «Иркутское», урегулировать работу участковых на закрепленных территориях района:

- У нас неблагополучная ситуация с участковыми на территориях, - отметил Леонид Фролов. - В администрацию района постоянно приходят письма от глав поселений – нет сотрудников, либо не соблюдается график их работы. Люди звонят по этому поводу напрямую мне, не говоря уже о главах муниципальных образований. Так работать нельзя!

По итогам работы 2016 года отчитался начальник областного государственного бюджетного учреждения «Иркутская районная станция по борьбе с болезнями животных», Евгений Савин. Общее число проведенных диагностических исследований за 2016 год по Иркутскому району составило 55600. Производилась профилактическая вакцинация против различных заболеваний: сибирской язвы, гиподерматоза, эмкар, рожи свиней, чумы, вакцинация пушных зверей против вирусных инфекций. Большое значение

уделялось в течении прошлого года и уделяется так же в текущем году, вакцинации домашних животных против бешенства, за 2016 год привито 1466 собак и 266 кошек.

Общее число проведенных диагностических и профилактических мероприятий составило 137844, что соответствует исполнению 102% от плана государственного задания.

Так же проводились мероприятия по обеспечению безопасности продуктов животноводства, проводились дезинфекции животноводческих объектов, проводились плановые осмотры мясопродуктов, рыбы и рыбопродуктов, молочной продукции и яйца, согласно плана проверок.

Итоговую годовую информацию по Иркутскому району предоставил начальник отдела государственной статистики в г. Иркутске, Наталья Шереметьева. По словам Натальи, в районе продолжается естественный прирост населения – число родившихся за 2016 год превысило ушедших на 841 человека. Родившихся в 2016 году – 1809 человек, умерших 968.

За год было зарегистрировано 724 брака и 541 развод. По сравнению с 2015 годом число браков сократилось на 12%, а разводы увеличились на 14,1%.

В Иркутский район, на постоянное место жительства прибыло 10015 человек, выехало 3682. Миграционный прирост населения составил 6333 человека, в том числе в рабочих поселках – 3209 человек, сельских населенных пунктах – 3124 человека. По сравнению с 2015 годом число прибывших увеличилось на 2356 человек (на 30,8%), выехавших – на 423 (13%), миграционный прирост увеличился на 43,9%.

Информация предоставлена Администрацией Иркутского района

СПОРТ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ



В Оёке прошли соревнования по армейскому рукопашному бою на призы мэра Иркутского района.

К армейскому рукопашному бою в нашей стране особое отношение. В нем есть броски, захваты, удары ногами и, самое главное – уважение к сопернику, которое даже можно назвать спортивным благородством.

- Мы в областной федерации армейского рукопашного боя недавно обсуждали такой вопрос: почему Киокушинкай и названия других восточных единоборств пишут с большой буквы, а армейский рукопашный бой – с маленькой, - говорит председатель областной федерации Петр Мелкоступов, - посчитали, что это неправильно. Ведь это наш отечественный вид спорта, который набирает популярность и в других странах, и решили теперь везде писать Армейский Рукопашный Бой только с большой буквы.

В Иркутском районе сформировалась сильнейшая школа армейского рукопашного боя. Во многом благодаря энтузиазму, и тренерскому таланту директора детской юношеской спортивной школы Владимира Сафонова. И, конечно, благодаря поддержке администрации района и Оёкского МО.

Соревнования в Оёке проходят уже в шестой раз, в этом году они собрали более 120 спортсменов из Иркутского района, Иркутска, Тулуна, Свирска, Забайкальского края. Приветствуя участников, первый заместитель мэра района Григорий Пур сказал, что мэр района принял решение провести нынешним летом на нашей территории спортивные сборы, на которые будут приглашены

лучшие бойцы-рукопашники из нашего района и других регионов.

По словам Петра Мелкоступова, сегодня в Приангарье армейским рукопашным боем занимаются 2,5 тысячи сибиряков. С каждым годом АРБ становится одним из самых популярных видов спорта в Иркутской области. Активно поддерживают федерацию и силовые структуры: воинские части, следственный комитет, полиция.

- Наши парни помогали полицейским в проведении рейдов, когда возникла чрезвычайная ситуация с отравлением людей «Боярышником», - рассказывает Петр Мелкоступов.

На Оёкском «ковре» выросли, возмужали, завоевали звания мастеров спорта такие замечательные ребята как Александр Кадников и Александр Выгузов.

- Оба моих сына Артем и Максим занимаются у Владимира Сафонова, - рассказывает Наталья Черных, - Максиму сейчас 16 лет, Артему – 14. У парней первый взрослый разряд по армейскому рукопашному бою, множество наград. Занимаются они с первого класса, спорт воспитал в них самостоятельность, дисциплинированность, выносливость.

Сергей Песеуков – капитан воинской части № 5187. Он и сам занимался рукопашным боем, а теперь его сын Иван делает успехи в этом виде спорта.

- Я вхожу в родительский комитет Оёкского военно-спортивного клуба «Медведь», - поясняет Сергей Песеуков. - Родители всегда готовы оказывать клубу любую помощь. Иван уже пять лет тренируется у Владимира Игнатьевича. Успехи есть и перспективы - тоже.

У клуба давние дружеские связи с в/ч 5187. Командир Сергей Бирюков рассказал, что офицеры части учредили свои призы для участников первенства: «За мужество», «За доблесть» и «За лучшую технику боя».

В оёкском первенстве принимал участие Александр Патов – правнук знаменитого спортсмена, чемпиона мира по греко-римской борьбе Ивана Вырупаева. Его внучка – Ульяна, мама Саши, тоже занималась рукопашным боем. Александру сейчас 10 лет, но уже четыре года он занимается в ВСК «Георгий Победоносец» под руководством Михаила Мелкоступова. Младшему сыну Глебу еще только четыре года, но он тоже мечтает стать чемпионом по рукопашному бою.

Из Забайкальского края на соревнования приехала команда из 10 человек, несмотря на юный возраст, ребята - опытные бойцы. Некоторые из них в Оёке уже не в первый раз.

ГАЛКИНСКОЙ ШКОЛЕ -90 ЛЕТ



Солидный юбилей - 90 лет – отметила на прошлой неделе галкинская начальная школа.

Уютно, тепло и как-то по-домашнему просто, - именно такие ощущения возникают у каждого, кто переступает порог этой школы. Наверное, в такой солидный юбилей сказать, что школа имеет богатый опыт, - ничего не сказать. А вот факты объяснят многое. А они таковы: почти две тысячи выпускников вышли из стен Галкинской начальной школы. В дальнейшем многие из них стали учителями, воспитателями, строителями, докторами, инженерами, агрономами. Огромный и неоценимый вклад каждого из директоров, менявших друг друга в разные годы и собиравших по крупицам педагогическую копилку школы. Бесчисленное количество побед и призовых мест в конкурсах и олимпиадах разного уровня.

- Школа помнит всех, кто здесь учил и учился, - говорит директор школы Светлана Иннокентьевна Рудوماха. - В разные годы работали здесь удивительные люди, не считающиеся ни со временем, ни с какими-то личными делами. Это Александра Филипповна Васильева, Николай Иннокентьевич Макаров, Ольга Варламовна Шененкова, Наталья Ильинична Пискунова - в разные годы они были в школе директорами. Кстати, Наталья Ильинична продолжает трудиться и сейчас. Активно трудятся и продолжают школьные традиции молодые педагоги - Оксана Владимировна Выродова и Ксения Юрьевна Верхозина, их очень любят дети.

С большой благодарностью назвала Светлана Иннокентьевна имена супругов Бобаренко. Любовь Михайловна 23 года проработала школьным завхозом, потом - сторожем, а Сергей уже 15 лет трудится дворником. А ещё Любви Михайловне принадлежит идея поставить в Галках памятник участникам войны. Всегда вкусно и сытно кормит детей повар Алла Юрьевна Чайка.

Конечно, юбилей любой школы не может состояться без её выпускников. Поздравить свою школу пришли выпускники разных лет. Одна из них, пожалуй, самая первая ученица и выпускница, - Зинаида Петровна Шибанова. Она - ровесница школы – в прошлом году ей исполнилось 90 лет.

- Я родилась и выросла в этих местах, здесь были лесозаготовки, - рассказывает она, - сколько себя помню, всё время работала: кули таскала, косила. И всю жизнь живу в нашей деревне - Галки. - Здесь замуж вышла, здесь родились двое моих сыновей. Сейчас у меня много внучат и пять правнуков. Все рядом, беспокоятся обо мне. Конечно, здоровье уже не то, и ещё вчера я думала, что на праздник, не пойду. Но сегодня утром встала и удивилась: как же я не пойду? Я хочу снова всех увидеть, вспомнить, как мы учились и жили. Я пришла в первый класс, как домой, и сегодня у меня такие же ощущения.

Галина Ивановна Виноградова, училась в этой школе в 50-х годах. Потом продолжала обучение в Оёке, а позже - окончила пединститут. Работать вернулась в Оёкскую школу. Кстати, нынешний директор

галкинской школы – Светлана Иннокентьевна Рудوماха – училась в Оёке и была ученицей Галины Ивановны.

- Когда мы пришли в первый класс, - вспоминает Галина Ивановна, - коридоры нам казались очень длинными, а школа - настоящим дворцом. Мы, первоклашки, приходили в школу совершенно неподготовленными, никто нас перед школой не учил. Всему нас научили учителя. В одном кабинете размещались одновременно два класса – первый и третий, а в другом – второй и четвёртый. А учительница была одна на оба класса, и за 45 минут она успевала нас научить. Коллективу, который сегодня здесь работает, - честь и хвала – вы бережёте эти стены, постоянно её конопатите собственными силами, поддерживаете в ней порядок. Оттого здесь тепло и уютно всем.

Мэр Иркутского района Леонид Петрович Фролов не мог обойти своим вниманием этот юбилей и приехал выразить своё уважение школе и коллективу.

- Школа – это то место, куда всегда хочется возвращаться. Здесь всегда рады своим ученикам, а опыт, накопленный педагогами, всегда даёт свои результаты. И самые лучшие качества ребёнка, его умения и базовые знания закладываются именно в начальном звене. Ваш коллектив на протяжении многих и многих лет успешно делает это. От души поздравляю вас с юбилеем. Дальнейших вам творческих побед, благодарных и успешных учеников.

С поздравлениями в этот день приехали в Галки заместитель Мэра, руководитель аппарата администрации района Петр Новосельцев, начальник управления образования Роман Зарипов, глава Оёкского МО Олег Парфёнов, настоятель Оёкского храма Алексей Гасков и другие.

Как и полагается, юбиляры не остались без подарков. Грамот Министерства образования Иркутской области удостоились Светлана Иннокентьевна Рудوماха и Наталья Ильинична Пискунова. Грамоты управления образования Иркутского района получили Оксана Владимировна Выродова и Ксения Юрьевна Верхозина. Любовь Михайловна и Сергей Петрович Бобаренко получили благодарственные письма Мэра Иркутского района.

Надежда Горохова

МИР АНТЕНН

СПУТНИКОВОЕ МТС ТВ

РАССРОЧКА ДО 450Р

336-1 реклама ИП Дудков Д.А.

г. Иркутск, ул. Фурье, 7а | (3952) 909-103

Мама Всеволода Стрелкова Екатерина Ивановна говорит: «Соревнования очень понравились, все было продумано и хорошо организовано. И к тому же, Всеволод выиграл бой. Я им горжусь, думаю, что и на следующий год мы сюда снова приедем».

Победителями нынешних соревнований стала команда детской юношеской спортивной школы Иркутского района. Серебряные награды завоевали бойцы ВСК «Георгий Победоносец» из Иркутска. Третье место также у иркутян, оно досталось военно- спортивному клубу «Гвардеец».

Призы «Лучший боец» и «За лучшую технику боя» получил Иван Песеуков из Иркутского района. Награда «За самый короткий бой» досталась Никите Малькову. Ему удалось победить соперника всего за 16 секунд.

Федерация армейского рукопашного боя Иркутской области вручила благодарственное письмо журналисту «Ангарских огней» Ирине Галановой за многолетнее сотрудничество и популяризацию этого вида спорта.

Ирина Галанова

ХВАТИТ ПОРТИТЬ ГЛАЗА

УСТАНОВИТЕ ТВ АНТЕННУ

Эфирные, спутниковые антенны

РАССРОЧКА ГАРАНТИЯ

(3952) 96-97-33

336-1 реклама ИП Марковский И.С.

ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ВОДЫ ИЗ СКВАЖИН

www.filtersib.ru

т. (3952) 689-109

- Химический анализ воды - 2500 руб.**
- Подбор и монтаж систем фильтрации воды в частном доме, муниципальном объекте или предприятии.**
- Обезжелезыватели от 12 000 руб.**
- Профессиональные фильтры: AQUADEAN, WATERBOSS, WATERMAX**

САНТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА

Системы отопления, санфаянс, смесители, канализация, водонагреватели и многое другое

- Насос глубинный от 5990 руб.**
- Унитаз 3300 руб.**
- Смесители от 670 руб.**

На заказ цены НИЖЕ!

ЭЛЕКТРОТОВАРЫ

Большой выбор электротоваров, светильников, люстры, кабельная продукция:

СИП4*16 - от 79 руб. п.м., кабель ВВГнг 3*1,5 от 26,9 руб п.м.

Прожектор светодиодный - от 380 руб., конвекторы 1 кВт от 1510 руб.

Весь ассортимент нашей продукции Вы найдете по адресам:

- с. Хомутово, ТЦ Исток, пав. 14- сантехника, пав. 9 - фильтры для воды и скважин.**
- Пос. Западный (Хомутово), ул. Обьездная, 18 - электрика, сантехника, фильтры для воды.**
- пос. Усть-Ордынский, ул. Ербанова, 50**
- (рядом с Абсолютот), пав. 3 - электрика, сантехника. Фильтры для воды.**

ГОСУДАРСТВЕННАЯ КЛИНИКА «СТОМАТОЛОГИЯ ХЕЙХЕ» (КИТАЙ)

- Протезы: съёмные от 30 000 руб.
- несъёмные
- Металлокерамика от 1 500 руб.

ГАРАНТИЯ 5 лет!

Встречаем и провожаем от ЖД вокзала, проезд до Китая и обратно.
Гостиница и питание за счет компании.

8 (914) 387-44-57
8 (962) 295-88-08

www.stom-kitai.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕДИЦИНСКИЕ ТУРЫ

Проезд Иркутск-Благовещенск -
бесплатный

Для группы - бесплатный в оба конца

Пенсионерам скидки

ИП Макарова Н.Ю.

ПОЧЕМУ ПОСТОЯННО МЕРЗНУТ НОГИ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ



В силу анатомических и физиологических особенностей больше всех остальных частей тела у человека мерзнут конечности, чаще ноги. Связано это с тем, что в области стоп практически нет жировой ткани, а мышц очень мало. Поэтому в холодную погоду, если на ногах нет теплой обуви, они становятся холодными из-за большой теплоотдачи. У некоторых людей ноги мерзнут не только в холодное время года, но даже летом в жару. Почему так происходит, и что делать в таком случае?

Причины холодных ног

- Вегето-сосудистая дистония. Этот условный диагноз можно поставить 80% людям. Дисгармония в работе симпатической и парасимпатической нервной системы приводит к нарушению регуляции тонуса сосудов и внутренних органов, которое зачастую требует лечения венотонизирующими средствами.
- Низкое артериальное давление. Мерзнувшие конечности — довольно распространенная проблема у гипотоников. При низком артериальном давлении замедляется кровоток, поэтому гипотоники часто мерзнут.
- Гипотиреоз. При снижении функции щитовидной железы в организме замедляются все процессы. По этой причине при гипотиреозе появляется хроническая усталость и чувство холода.
- Конституция тела. Часто ноги мерзнут у астеников — худых людей с узкой грудной клеткой. У астеников сердце маленького размера, отчего оно не в состоянии обеспечить нормальное кровоснабжение организма.
- Железодефицитная анемия. При данном заболевании отмечается гипоксия. Ткани (в том числе и сосудистые) недополучают кислород, отчего в конечностях (руках и ногах) ощущается холод.
- Гельминтоз. Паразиты желудочно-кишечного тракта выделяют токсины, влияющих на тонус сосудов.
- Курение. Известно, что никотин способен вызывать спазм сосудов.
- Атеросклеротические изменения сосудов. Холестериновые бляшки препятствуют
- Болезни спины. Мерзнуть ноги могут при остеохондрозе, в частности, при защемлении нервных окончаний, что способно привести к ощущению холода в конечностях и даже их онемению.

- Прием некоторых медикаментов. Бета-адреноблокаторы вызывают спазм периферических сосудов, отчего человек ощущает зябкость, в первую очередь в конечностях.

Чтобы суровая зима не отразилась на здоровье, важно правильно одеваться. Особенно это касается тех, чья работа связана с длительным пребыванием на улице.

Что делать, если мерзнут ноги?

Если вы заметили, что даже в теплую погоду у вас мерзнут конечности, то лучше всего обратиться к врачу, дабы установить точную причину данного симптома. Устранив причинное заболевание, вы навсегда избавитесь от такой проблемы, как холодные ноги.

Вот несколько рекомендаций, которых следует взять на вооружение людям, у которых часто мерзнут ноги:

- Тренируйте сосуды. Для этого отлично подойдут контрастные процедуры: контрастный душ или попеременное опускание стоп в холодную и горячую воду. Также полезны будут сауны и бани, в которых после «горячих» процедур предусмотрены обливания холодной водой.
- Занимайтесь спортом. Заставьте себя ежедневно заниматься физическими упражнениями. На ваш вкус можете выбрать занятия бегом, аэробикой, быстрой ходьбой, плаванием, велоспортом и другими видами физической активности.
- Старайтесь избавиться от вредных привычек. Как уже упоминалось выше, никотин вызывает спазм сосудов. Также негативно на сосудистой системе сказывается чрезмерное употребление алкоголя и кофе. Лучше вообще исключить их из своего рациона.
- Правильно питайтесь. В холодное время года чаще употребляйте жирную морскую рыбу (скумбрия, семга, пангасиус). При пониженном гемоглобине отдавайте предпочтение продуктам, в которых содержится большое количество железа (мясо, какао). Для поддержания нормальной деятельности щитовидной железы необходим йод, который содержится в морской капусте, морской соли, рыбе и морепродуктах.
- Правильно выбирайте обувь. Не стоит носить обувь, которая плотно прилегает к стопе. Особенно это касается зимней обуви. Так интенсивнее происходит теплообмен с окружающей средой, чего вам совершенно не нужно. Нога в обуви должна себя чувствовать свободно. Если в обуви будет немного воздушного пространства, то нога будет остывать медленнее.
- Закаляйтесь. Весна и лето — это подходящая пора для начала закаливающих процедур. Начните с приема воздушных ванн, постепенно переходя на обтирания и обливания водой. Так вы не только улучшите тонус сосудов, но и значительно повысите иммунную защиту организма!

По материалам сайта: <https://mirkrasoty.life/pochemu-postoyanno-merznut-nogi-i-cto-s-etim-delat/>

УНТЫ ИЗ КАМУСА

Легкие • Теплые

Богатый ассортимент отделок

Беспроцентная рассрочка платежа
с 1 февраля по 30 ноября 2017г.

На заказ
и в наличии
для всей
семьи

ООО «Фирма Камус»
г. Иркутск, м-н Солнечный,
ул. Байкальская, д. 273
Тел.: (3952) 35-41-23
www.firma-kamus.ru

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

«МОЛОДОСТЬ»

Весенние
скидки до 25%

Комплексное
лечение

Встречайте
весну
с белоснежной
улыбкой!

Успевайте!

Запишитесь на прием сегодня!

г. Иркутск, ул. Волжская, 14а, оф. 7, тел.: 8(3952) 22-82-96

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

333-2 реклама

ООО "Ладиссон"

Уходящая красота — это когда заканчивается лицензия на отстрел глазами мужиков.

Шла по центру города, приковывая к себе взгляды прохожих. Популярность? Думаю нет. Красота? Вряд ли. Оранжевая бензопила в руках? Возможно...

Отучил жену покупать книжки типа "красота и здоровье", "идеальная фигура за 2 недели" — просто показав фото их авторов.

На приёме у врача:
— Ну-с, милочка, разделись? Теперь давайте я вас послушаю!
— Ой, цветёт калина-а-а-а!

— На что жалуемся?
— Доктор, я не знаю, лицо у меня, что ли, сильно интеллигентное? В подворотнях меня пинают, в транспорте хамят, из очереди выпихивают.
— Так, внимательно следим за молоточком глазами, не надо руками закрываться, не надо, не надо! Оп-па! Просто не мог удержаться, извините.

Из тостов: — Смотря на Вас, хочется ещё раз пожелать Вам здоровья!

333-2 реклама

РЕСЛАНА ДАША
1971
«ПРОДОЛЖИТЬ»

СВЕЖЕЕ МЯСО

Молочные продукты Деревенские

Курица	Ежедневно с 10.00 до 20.00 час	✓ Молоко
Говядина		✓ Творог
Свинина		✓ Сметана
Баранина	8-914-88-49-163	

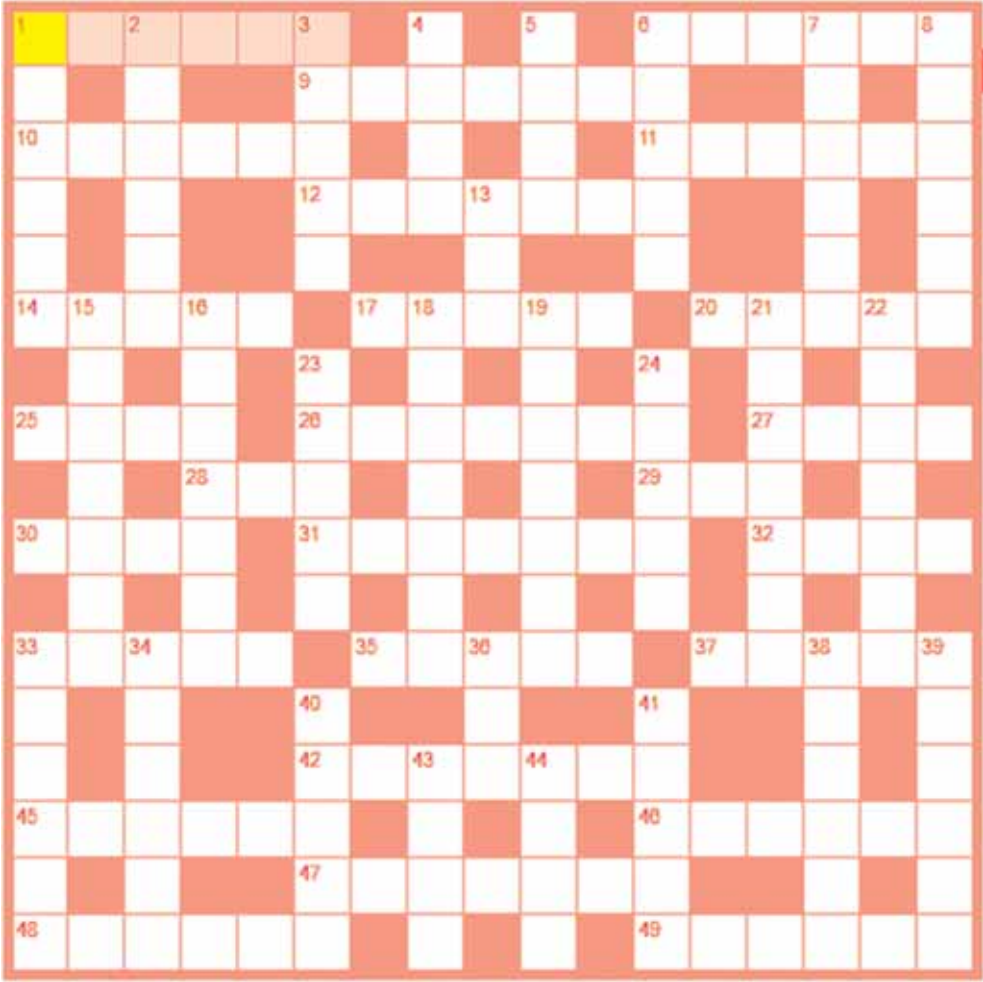
20 февраля скидка на весь товар 10%

Хомутово, ул. Колхозная , 131 Б

апрель медиа

телефон
отдела рекламы
(3952) 640-332

Соседи



По горизонтали:

- 1. Форма чего-нибудь.
- 6. Ротозей, зевака.
- 9. Травянистое растение с обжигающими волосками на стебле и листьях.
- 10. В боксе — очень сильный, сокрушительный удар.
- 11. Сплав золотистого цвета на основе меди.
- 12. Способ бега лошади.
- 14. Выполняемая всем коллективом спешная работа.
- 17. Алкогольный напиток: смесь этилового спирта с водкой.
- 20. Шерстяная пряжа для вышивания, вязания и изготовления грубых тканей.
- 25. Лестница на судах.
- 26. Лёгкий прыжок в балетном танце.
- 27. Железнодорожная колея.
- 28. Разновидность двухмачтового парусного судна с косыми парусами.
- 29. Светильник.
- 30. Небольшое ручное опахало.
- 31. Ученик Христа.
- 32. Овощной корнеплод.

- 33. Узкий шейный шарф, надеваемый под пальто.
 - 35. Грубое волокно, отход обработки льна, конопли.
 - 37. Сборник таблиц, карт, специальных рисунков.
 - 42. Вещество, применяемое для проведения химической реакции.
 - 45. Толстое покрывало для лошадей.
 - 46. Способ приготовления.
 - 47. Алкогольный коктейль.
 - 48. Крупное молочное домашнее животное.
 - 49. Порода собак.
- По вертикали:
- 1. Шпон.
 - 2. Мера земельной площади.
 - 3. Наиболее деятельная часть организации, коллектива.
 - 4. Пищевой продукт из подкожного животного жира.
 - 5. Инструмент, используемый при шитье обуви.
 - 6. Плавный парный балетный танец.
 - 7. Часть оптического прибора: система линз.
 - 8. Политический союз двух государств.
 - 13. Перемещение движущейся части механизма от одного крайнего положения к другому.
 - 15. Травянистое декоративное растение.
 - 16. Жаропонижающее средство.
 - 18. Рыболовная снасть в виде вил.
 - 19. Часть городской застройки, ограниченная улицами.
 - 21. Совокупность учреждений, организаций, обслуживающих какую-либо область управления, хозяйства.
 - 22. Скидка с назначенной цены.
 - 23. Разновидность домашней одежды.
 - 24. Световой сигнальный информационный щит.
 - 33. Конусообразная покрывка к разным предметам.
 - 34. Инструмент для откупоривания бутылок.
 - 36. Зачёсанный сверху вихор.
 - 38. Сильный проливной дождь.
 - 39. Неподвижная часть машины.
 - 40. Тяжёлое событие, переживание, причиняющее нравственные страдания.
 - 41. Разговорный вариант древнееврейского языка.
 - 43. Изображаемое как нимб, ореол, сияние вокруг головы, тела.
 - 44. Огородное растение, пряно-вкусовой овощ.

СПУТНИКОВОЕ

РАССРОЧКА ДО 700Р

МИР АНТЕНН

г. Иркутск, ул. Фурье, 7а
(3952) 909-103

000 "Вторма-Байкал"
(3952) **47-57-76, 47-56-38**

Покупаем макулатуру:
архивную, книжно-журнальную, газетную, офисную, обрезки от 3 до 5 руб./кг
ВНИМАНИЮ ИНОГОРОДНИХ!
Оплачиваем ГСМ по доставке свыше 1 тонны макулатуры (с учетом г/л, а/м)

Продаем собственную продукцию:
*эквивалент сыпучий, легкий (1 куб.м / 40 кг)
*высокоэффективный утеплитель (0,036 Вт/куб.м*К), 1400-1450 руб./куб.м
*туалетная бумага d - 9 см - 5 руб./шт., e - 11 см - 7 руб./шт.
реклама
www.vtorma-baikal.ru,
e-mail: vm-baikal@mail.ru

По горизонтали: 1. Физика. 2. Физик. 3. Физик. 4. Физик. 5. Физик. 6. Физик. 7. Физик. 8. Физик. 9. Физик. 10. Физик. 11. Физик. 12. Физик. 13. Физик. 14. Физик. 15. Физик. 16. Физик. 17. Физик. 18. Физик. 19. Физик. 20. Физик. 21. Физик. 22. Физик. 23. Физик. 24. Физик. 25. Физик. 26. Физик. 27. Физик. 28. Физик. 29. Физик. 30. Физик. 31. Физик. 32. Физик. 33. Физик. 34. Физик. 35. Физик. 36. Физик. 37. Физик. 38. Физик. 39. Физик. 40. Физик. 41. Физик. 42. Физик. 43. Физик. 44. Физик. 45. Физик. 46. Физик. 47. Физик. 48. Физик. 49. Физик.

Сидят строители возле нового дома и обедают.
В этот момент падает дом.
Приезжает прораб и орет:
— Сколько раз говорить, пока обои не наклеим — леса не убирать!

Физику Исааку Ньютону упало на голову яблоко, и он сформулировал закон всемирного тяготения.
Строителю Ивану Петрову упал на голову гаечный ключ. Что он сформулировал, отечественные филологи пока расшифровать не могут...

После того как десантники как обычно отметили день ВДВ, вполне логично что следующий за этим праздником идет день строителя.

- Идиот! Я же тебя просила два гвоздя в стену вбить!
- А я и вбил.
- Вбил?! А куда я теперь уют буду включать?

Конец рабочего дня, главный инженер заходит на объект и видит, что маляр протирает ветошью инструменты. Главный инженер:
- Василий Семеныч! Как Вам не стыдно, время-то 17:20, до конца рабочего дня 40 минут! А Вы уже домой собираетесь!

Маляр:
- Да понимаете, товарищ главный инженер, пока ветошью инструмент протрешь, пока пол подметешь, пока мусор выбросишь, пока руки помоешь, пока переоденешься, вот рабочий день и кончился.

Главный инженер (многозначительно):
- Василий Семеныч, ну Вы не правы, вот Я начинаю собираться домой ровно в 18:00!

Маляр:
- А Вам-то че собираться, рот закрыл, да пошел!

ОФОРМЛЕНИЕ
ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ
САМОВОЛЬНЫХ ПОСТРОЕК
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СУДЕ
8-929-436-94-94

Холодно?
20% скидка
до 25.02.2017 г.


Тел. (3952) 611-801
www.альтстройком.рф
Наш адрес: г. Иркутск, ул. Челябинская, 29, рынок «Покровский», пав. 187.
Тел.: 8-902-171-18-01, 8-902-514-63-80, e-mail: td_p@bk.ru

А в домах, утепленных термопанелями "Альтстройком" - ТЕПЛО!

Почему мы выбираем ТЕРМОПАНЕЛИ ?

Основу термо-панелей - экструдированный пенополистирол толщиной в 5 сантиметров, что по теплопроводности равно полуметровой кирпичной кладке. Покрытие - песчано-акриловая смесь - прочное и долговечное, устойчивое к атмосферным воздействиям, имитирует кирпичную кладку, природный камень и т.д.

При разработке учтены все погодные условия нашего региона с его огромными температурными перепадами. Термопанели успешно прошли экспертизу на сжатие/расширение, цикличность.

Как производим монтаж ТЕРМОПАНЕЛЕЙ?

Более 500 клиентов выбрали наши панели в качестве фасадного материала. Нас рекомендуют друзьям и знакомым. Монтаж панелей можно вести в любое время года, так как при их изготовлении "мокрые" процессы отсутствуют.

Для крепления термопанелей к деревянному дому применяется обрешетка, а для бетонных домов можно производить монтаж вплотную к стене.

Отделка термопанелями - это и утепление, и украшение дома. Ваш дом приобретает добротную "шубку", которая даже при близком рассмотрении выглядит натуральным кирпичом или мраморным камнем. Со временем термопанель становится только крепче и механические воздействия ей не страшны.

 Устойчивость к выцветанию

 Простота в монтаже

 Устойчивость к перепадам температур

 Устойчивость к повышенной влажности

 Долговечность

 Монтаж круглогодично

148-5 реклама ИП Сидых Е. Г.

В 2016 году по всему миру было продано 93 млн автомобилей, что на 4,6% больше, чем в 2015 году. По большей части жители Земли предпочитают компактные хэтчбеки, семейные седаны и среднеразмерные кроссоверы. Этот вывод следует из данных о продажах автомобилей более чем в 150 странах консалтингового агентства Focus2move, пишет Лайф.

Совокупный рынок всех стран Западной Европы в 2016 году составил 15 млн шт. (+6%), и это лучший результат за последние 9 лет. К примеру, во всех странах Южной Америки продаётся всего-то 2,6 млн (-14%) машин. Примерно столько же продавалось в России в 2011 году.



Американский пикап Ford F-Series в ушедшем году взобрался на второе место глобального рейтинга, спихнув с него Volkswagen Golf. Обе модели являются бестселлерами, но в разных частях света: F-Series царствует в США и Канаде, а Golf уже не первый год лидирует в Европе.



На четвёртом месте находится корейская модель — Hyundai Elantra. А на пятом —



кроссовер Honda C-RV, который был продан по всему миру в количестве 752 463 экземпляров. Также в топ-лист вошли такие модели, как Ford Focus, Toyota RAV4, Volkswagen Polo, Honda Civic и Toyota Camry. А замыкает топ-25 Ford Fiesta с результатом 465 032 реализованных машин.

По материалам сайта: http://www.topnews.ru/news_id_99077.html

[illegible]

Мотоциклист, мчавшийся на большой скорости, замечает летящего прямо на него воробья. Он давит на тормоз, вслеськи пытается увернуться, но все же задевает его шлемом. Мотоцикл отлетает в сторону и падает. Мотоциклисту стало жаль бедную пташку. Кое-как отыскав воробья, он его взял с собой, привез домой, поместил в клетку, поставил ему блюдечко с водой, насыпал хлебных крошек, после чего пошел спать. Наутро воробей приходит в себя, оглаживается по сторонам и говорит сам себе: - Где это я?... Так-так... решетка... плошка с водой... хлеб... Какой ужас! Я убил мотоциклиста !!!

Едет по шоссе парень на своем автомобиле с девушкой и другом. Причем выжимает из машины все что возможно, рискуя даже обогнать, короче михаит на всю катушку.

В конце концов девушка не выдерживает и просит

- Слушай, или едь помедленнее, или останови, я выйду.
- Да не бойся, меня бережет ангел-хранитель.
- Тогда останови.

Парень останавливает, девушка выходит и он в той же манере продолжает путь с другом.

У друга кончилось терпение и он просит остановить, чтоб тоже выйти

- Ну что ты боишься. Меня бережет ангел-хранитель.
- Вот пусть он тебя и бережет, а я выйду.

Друг выходит и дальше парень несется в одиночестве. Внезапно кто-то его трогает за плечо. Он испуганно оглядывается. Там ангел-хранитель, который говорит:

- Знаешь что. Останови, я пожалуй тоже выйду.

Авторазборка японских автомобилей
КЛАКСОН -АВТО
 г. Иркутск, ул. Баррикад, 88/2
 тел. (3952) 958-186
 8-901-631-75-90
 sergeipechersk

КОНТРАКТНЫЕ
ЗАПЧАСТИ ИЗ ЯПОНИИ

200-17 реклама

ИП Печерский С.Ю.

АВТОРАЗБОР г. Иркутск, ул. Баррикада, 217/3 т. 96-25-04, 96-04-25	ПОКУПАЕМ АВАРИЙНЫЕ АВТОМОБИЛИ	T-Вийд	T-Марк (90-100-110)	T-Виста (40-50)	T-Раум (10)	T-Виндом (20)	X-Орхис (EL 1)	N-Пресид (30)	X-Стрим	200-1 ул. Шопина Д.А.
		T-Финлер	T-Креста (90-100)	T-Капри (40)	T-Куалис (20У)	T-Крюон (151)	X-Авасир (ТА-1)	N-АД (11)	X-CRV (RD-1)	
		T-Пробокс	T-Чайер (90-100)	T-Кариб (110)	T-Вити (110)	T-Мадина (196)	X-Алоха (CF 4)	N-Винетора (11)	X-HRV (GH-1)	
		T-Саксид	T-Премю (211)	T-Спринтер (100-111)	T-Фанкаро (20)	X-Одиссей (РА 1-4)	N-Лисперт (11)	N-Чифиро (32-33)	X-Торнео (CF-4)	
		T-Аллион	T-Карина (190-211)	T-Иппус (10-21)	T-Сласис (111)	T-Маизер (100)	X-Шитт (EL-1)	M-Премас	X-CMX	
		T-Растис	T-Калдина (190-211)	T-ED (200-50)	T-Целкия (200)	T-Аллион (260)	N-Сания (14-15)	X-Торнео (CF-4)	X-Алоха (CF-4)	
		T-Ранкс	T-EXIV (200)	T-Опа (40)	T-Опа (10)	T-Королла (111)	N-Мари (12)	C-Легаси (BH-5)	X-Партнер	
		T-Алекс				T-Королла (110-120)	N-Премьера (12)	C-Форестер (CF-5)		

АВТОСЕРВИС
Хомутово,
ул.Колхозная 171
Тел. 653-221

- Ремонт ходовой части автомобиля
- Замена ремней, цепей ГРМ
- Замена масла
- Ремонт сколов на стекле
- Шиномонтаж
- Ремонт автоэлектрики
- Компьютерная диагностика
- Установка котлов подогревателей

АВТОМОЙКА тел. 725-033

- Комплексная мойка
- Химчистка салона
- Стирка ковров



реклама 200-12 006 Спарто

2005-18

 2005 "Camaro"

● КУЗОВНОЙ РЕМОНТ ● ПОКРАСКА ● ВЫТЯЖКА ● РИХТОВКА, ПОЛИРОВКА ФАР

Хомутово, ул. Ощерина 38а,  тел. 653-221

200-18  реклама **ПОКУПАЕМ ЛЮБЫЕ АВТОМОБИЛИ**  ИП Иванов В.В.
С АРЕСТАМИ И ОГРАНИЧЕНИЯМИ, БИТЫЕ, НЕ НА ХОДУ  **8-902-5-666-267**

СРОЧНО В НОМЕР!

АНТЕННЫ:

Антенны спутниковые ("АС Плюс", "Триколор", МТС, "НТВ+", "Телекарта"), эфирные. Аккуратно, быстро, качественно, в удобное для вас время. Ремонт, настройка, обслуживание. www.irk-sat.ru
Тел.: 608-730

Антенны в любом районе. Спутниковые ("МТС", "НТВ+", "Триколор" и др.), эфирные, цифровые Т2. Монтаж, настройка, разводка на несколько ТВ, ремонт. Гарантия. Скидки. Без выходных.
Тел.: 677-221

Установка спутниковых антенн Триколор, АС+ эфирных, цифровое ТВ, разводка, ремонт антенн и др. работы по ТВ.
Тел.: 8-983-446-40-74

Акция! Телекарта ТВ - 3 года бесплатно. Установка "Триколор", МТС, НТВ, АС+ и др. спутниковых операторов. Бесплатные цифровые телеканалы. Настройка имеющихся антенн. Разводка морозостойкого кабеля на ТВ. Скидка 5%. Гарантия. **Тел.: 8-908-668-14-66**

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, ПРОДАЖА

Продам: телевизоры, DVD, видеокамеры, видеомаягитфоны, кабели, диски, пульты, зарядки, микрофоны, компьютеры, мониторы, мыши, клавиатуры, модемы, роторы, пылесосы, обогреватели и др. Хорошее состояние. **Тел.: 8-924-718-56-03, 8-914-934-92-44**

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, УСТАНОВКА И РЕМОНТ

Ремонт всей бытовой техники: стиральные машины, холодильники, морозильные камеры,

Ремонт бытовой техники

- СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ • ХОЛОДИЛЬНИКИ
- ЭЛЕКТРОПЛИТЫ • ТЕЛЕВИЗОРЫ • Ж/К МОНИТОРЫ

Обслуживаем все районы города

Быстро • Качественно • Гарантия Т. 983-289

Пенсионерам скидка до 20%

Выезд на дом **БЕСПЛАТНО**

т. 8-914-89-83-289

РЕКЛАМА 332-1

Анонимно Прогноз

водонагреватели, микроволновые печи, электромасорубки, телевизоры. Выезд на дом. Поселок Западный, ул. Луговая, 1-б. **Тел.: 649-331, 8-904-133-40-60**

Компьютеры: ремонт и обслуживание. Качественно, недорого. С выездом на дом. Установка программного обеспечения. Заправка картриджей. Оцифровка видеокассет. Цены ниже, чем в городе. Западный, ул. Луговая, 1б. **Тел.: 8-914-001-84-72**

«Ангел»

Ритуальная служба

РИТУАЛЬНЫЙ ЗАЛ

Полный комплекс ритуальных услуг. Высокий уровень обслуживания по эконом ценам.

- Подготовка документов, справок
- Вывоз умершего в морг
- Необходимые похоронные атрибуты
- Обеспечим ритуальными транспортными средствами
- Организуем церемонию прощания и отпевания
- Захоронение на всех кладбищах Иркутска и Иркутской области
- Отправка – приемка груза 200 в любую точку России и за рубеж
- Венки, корзины.

При заказе комплекса услуг - **вывоз в морг, услуги ритуального зала БЕСПЛАТНО**

www.angelzal13.ru

г.Иркутск, ул. Боткина, 10

Тел.: 8-800-250-1-571

круглосуточно, звонок бесплатный (3952) 661-571, 925-924

РЕКЛАМА 336-1

Ремонт холодильников, стиральных машин. Обслуживаем все районы города и близлежащие поселки. Гарантия. Пенсионерам скидки. Выезд на дом. Ремонт торгового оборудования. **Тел.: 675-442, 8-964-119-82-89**

Ремонт и установка стиральных и посудомоечных машин, электроплит, СВЧ-печей, ЖК-телевизоров. Продажа запчастей. Обслуживаем город и пригород. Гарантия. **Тел.: 648-525, 8-950-073-1-073, 738-525**

Ремонт стиральных машин "Ардо", "Аристон", "Самсунг", "Сименс", Индезит", "Канди", "Занусси", "Веко", "Вирпул", "Вестел", "Горение", "Электролюкс", LG, "Бош". Водонагреватели, печи СВЧ. Выезд. Гарантия. **Тел.: 8-964-651-76-00, 917-600**

Ремонт холодильников, стиральных машин, электроплит. Низкие цены. Гарантия. **Тел.: 97-38-54, 8-964-804-12-89**

Ремонт телевизоров, видеодвоек, Ж/К мониторов, плазм, проекционных на дому на дому у заказчика. Гарантия. Обслуживаем все районы Иркутска. **Тел.: 623-203, 8-964-212-07-06**

ТРЕБУЕТСЯ:

Требуется администратор - оператор, без опыта работы. Стажировка, обучение предусматриваются. График с 9 до 18, 5/2. Доход 30000 руб. **Тел.: 931-507**

Комплектация штата. Ежемесячные выплаты. **Тел.: 8-924-834-08-84**

Сотрудник на телефон. Свободный график. **Тел.: 8-924-834-08-84**

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ:

Грузоперевозки. Кран-борт 4т. Длина борта 4-5 м. Кран грузоподъемностью 2,5 т. **Тел.: 8-914-898-52-52**

Автогрупповые перевозки транспортная компания предоставляет по городу и области. Квартирные переезды, бригада грузчиков. Попутный груз. Круглосуточно, без выходных. **Тел.: 744-150, 744-065, 8-902-560-41-50**

Производим грузоперевозки и пассажироперевозки. Перевозка грузов, заброска туристов, рыбаков, снаряжения, туристические маршруты, курьерские поручения. Город, сельская местность (в том числе грунтовка и бездорожье). Перевозки по области и за ее пределы. Высокое качество, доступные цены, своевременность и точность. Поможем с погрузкой. **Тел.: 8-950-115-71-39, 8-914-000-20-85.**

БУРОВЫЕ РАБОТЫ:

Бурение скважин в рассрочку. Новая труба от d159 до d114. Ввод в дом. Гарантия, качество, без выходных. **Тел.: 8-950-088-76-03, в любое время.**

Бурение скважин. Отчетные документы. Гарантия качества, опыт работы. Утепление скважин, подвод воды в дом. Сборка и опускание насосов. Выгребные ямы "под ключ". **Тел.: 749-722, 749-470, 8-950-27-92**

Бурение скважин на воду. Договор. Гарантия. Работаем с НДС. ООО "Катарсис". **Тел.: 8-950-116-40-22**

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ:

Продаю 2 земельных участка площадью по 2,7 га в д. Рязановщина. **Тел.: 8-914-926-15-89**

Продается земельный участок в Хомутово (Западный) - 8,13 га, в собственности. Электричество. ровный, дорога, напротив ул. Крестьянская, возможно межевание. **Тел.: 8-950-076-84-23**

Продается земельный участок в Хомутово (Северный) - 40 соток в черте поселения под ИЖС. Ровный, возможно межевание. **Тел.: 8-950-076-84-23**

Продаю участок в Хомутово, ул. Песчаная, 7,5 соток. Собственность, под ИЖС, свет есть. Цена 250 тысяч рублей. Всего участков 4, граничат между собой. **Тел.: 8-952-61-81-506, Валентина**

НЕДВИЖИМОСТЬ:

Приватизация квартир, домов, дачных, земельных участков. Дачная амнистия. Продажа, обмен, оформление. Представительство в суде по вопросам недвижимости. Наследство, доли. Опыт работы 16 лет. www.579837@bk.ru. **Тел.: 8-964-357-98-37**

Дом в Хомутово (монолит/газобетон, 100 м кв, 10 соток, скважина, выгребная яма), 1 млн 900 тысяч руб., продаю. **Тел.: 8-924-63-83-777**

Продаются гаражи в селе Хомутово, ул. Пирогова, 5, площадью 182 кв. м. **Тел.: (3952) 65-99-77**

СТРОИТЕЛЬСТВО:

Бригада срубит дом, дачу. Недорого. Качественно. Быстро. Без посредников. **Тел.: 8-902-768-19-60**

Строительство домов, бань из бруса. Ремонт и отделка деревянных домов "под ключ". Фундаменты. Кровельные работы. Договор. Гарантия. Качество. **Тел.: 737-188**

АКТУАЛЬНО для вас! Быстро и недорого построим баню, дом, коттедж, боксы, склады, промздания из бруса, пеноблоков, пенобетона, кирпича. Кладка под расшивку (до 3-х эт.). Кровельные работы, отделочные работы, монтаж ГВЛ, ГКЛ, СМЛ. Укладка кафеля, штукатурка, шпаклевка, подкраска. Перекрытие старой кровли на новую. **Тел.: 950-589, 8-902-560-54-29, 8-914-949-48-84**



СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Стройматериалы. Цемент, фанера, рубероид. Пенопласт, поликарбонат. Утеплители. Гипсокартон, сетка. Гвозди. Кирпич. В наличии и на заказ. Доставка. Магазин "Простор", Западный, ул. Ленская, 2. **Тел.: 8-950-126-57-18, 8-908-668-49-72**



Известь, известь-пыловка, клеи и смеси для ремонта печей и каминов, штукатурки, жидкое стекло, клей для блоков 25 кг - 185 руб., грубый ровнитель пола - 180 руб., клей плиточный - 195 руб. и др. г. Иркутск, ул. О. Кошевого, 65/7, офис 131. **Тел.: 98-38-10, 649-215, 73-10-39, 8-924-83-49-215**

УСЛУГИ СТРОИТЕЛЬНЫЕ:

Печи, камины, барбекю, печи банные кладем. Изготовим, установим котел обогрева (бойлер). Быстро, качественно, недорого. Возможна рассрочка. **Тел.: 8-902-760-66-56, 8-908-651-49-49, 8-924-701-23-31**

Бригада русских отделочников выполнит работы: укладка кафеля, шпателька, гипсокартон, вагонка, монтаж готовых каминов, электрика, сантехника, фасадные работы. Быстро, качественно, разумные цены. **Тел.: 8-950-090-32-71, 8-950-061-61-01**

САНТЕХНИЧЕСКИЕ, ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ:

Сантехнические работы любой сложности. Выезд в любое время. **Тел.: 8-952-628-58-33**

Сантехнические работы. Монтаж водоснабжения, отопления, канализации. автономные системы, установка водосчетчиков. **Тел.: 40-36-50**

Все электроработы. Внимание! Скидки 20% на все виды работ. Выезд специалиста - бесплатно. Замена электросчетчиков, подключение электроплит, перенос розеток. Гарантия. Быстро, качественно. Круглосуточно! **Тел.: 8-964-281-59-67**

Электромонтажные работы любой сложности. Ремонт, замена, перенос, монтаж новой электропроводки, эл/щитов. Подключение и ремонт электрочайников. Подключение и ремонт электропечей. Подключение со столба. Гарантия. Договор. **Тел.: 62-40-88**

Услуги сантехника, электрика. Мастера с высшим образованием. Установка радиаторов, водосчетчиков. Прокладка труб водоснабжения, отопления. Замена электропроводки. Установка электросчетчиков, розеток, выключателей. Пенсионерам



скидки. Работаем без выходных. **Тел.: 95-22-23**

ОБУСТРОЙСТВО ТЕРРИТОРИИ:

Гравий, отсев, песок, щебень, опилки, ПГС, глину, дрова, уголь, обзол, продаю. Доставка (самосвалы 1-6 тонн). Вывоз мусора, снега. Грузчики. **Тел.: 671-618**

Навоз, перегной, чернозем, гравий, щебень, отсев, дрова, отгрузка. Доставка от 1,5 т до 15 т. **Тел.: 609-434, 8-908-652-48-38**

Приму грунт в г. Иркутске, мкр. Лесной, **Тел.: 8-964-358-16-31**

ОКНА, ДВЕРИ, ВОРОТА:

Автоматические ворота, окна ПВХ, межкомнатные двери. Натяжные потолки. Доставка, замеры бесплатно. Большие скидки! На каждое 5-е окно – москитная сетка в подарок! с. Хомутово. **Тел.: 8-902-178-49-21**

Двери стальные от производителя, от эконома до элит-класса высокой шумо и теплоизоляции. Решетки, ворота, заборы и любые металлоизделия по индивидуальному заказу. **Тел.: 332-124, 672-059, 666-681, www.strazh-irk.ru**

МЕБЕЛЬ:

Быстро, качественно, по доступной цене изготовлю корпусную встроенную, офисную мебель любой сложности по вашим размерам и желаниям. Сборка, разборка, замена фурнитуры. Большой опыт. Договор. **Тел.: 8-950-140-40-16**

Выполню любой ремонт мягкой, корпусной мебели, стульев и т.д. Установка механизмов, фурнитуры, трансформации, замена кухонных столешниц. Ремонт шкафов-купе, сборка, разборка любой мебели. Быстро, качественно. **Тел.: 8-950-08-07-119**

Ремонт, перетяжка мягкой мебели на дому. Мелкий ремонт. Предоставляем ткань, поролон, фурнитуру. Выезжаем в любой район бесплатно. **Тел.: 8-904-123-18-77**

КУПИМ БАЛЛОНЫ

- кислородные
- углекислотные
- аргоновые
- азотные и др.

Т. 8-902-513-05-17

г.Иркутск, ул.Поллярная, 201

www.apetek.ru

190-1 реклама ООО ТПК "Апетек"

ПОШИВ:

Пошив, реставрация шуб, дубленок, кожаных изделий любой

сложности. Подгонка по фигуре верхней одежды за короткий срок. Переехала из ТЦ "Матрешка", принимаю на дому. **Тел.: 8-908-648-52-91**

РАЗНОЕ:

Мука, сахар, крупы, макаронные изделия, консервы, растительные масла и т.д. Корма для с/х животных, кошек, собак, птиц, биодобавки. Опт (мелкий), розница. Ежедневно с 9.00 до 20.00. Доставка. Магазин "Простор", Западный, ул. Ленская, 2. **Тел.: 8-950-126-57-18, 8-908-668-49-72**

В связи с закрытием магазина



меняю товар - алкогольную продукцию, химию, косметику и др. на строительные материалы (брус). **Тел.: 8-902-51-51-560**

Медицинская компания "АСП-Холдинг" предлагает технические средства реабилитации: калоприемники одно- и двухкомпонентные, уrostомные мешки и пластины, мочеприемники, катетеры, средства ухода за стомой. Производителю Colorplast, Дания. Товар сертифицирован. Предоставляем чеки для компенсации в ФСС. Иркутск, ул. Шевцова, д. 68, оф. 19. **Тел.: 40-32-32.**



Заем, ссуда под залог любого недвижимого имущества, автотранспорта, спецтехники. Низкий процент, 100% одобрение, без справок и поручителей. ООО "АнгараСтройЛидер" ОГРН 1153850003075, ИНН 3812111013. **Тел.: 92-95-92, 96-28-11, 611-633. E-mail: 962811@inbox.ru**



164-2

ЖАЛЮЗИ

у. Дзержинского, 29, тел.: 67-0000, 20-85-47
у. Шевцова, 4, ТЦ «Город Мастеров», пав. 225а
тел. 53-62-73

ООО «Акварель»

Лицензия Серия 38Л01 №0003740 Рег № 9454

ОБУЧЕНИЕ ВОСТРЕБОВАННЫМ ПРОФЕССИЯМ в красивом бизнесе!

ПАРИКМАХЕР-УНИВЕРСАЛ
(3 и 6 месяцев)

ВИЗАЖИСТ-СТИЛИСТ, СВАДЕБНЫЙ СТИЛИСТ
(от 1 месяца)

МАСТЕР ПЕДИКЮРА
(2 недели)

ФЛОРИСТ
(2 недели)

МАССАЖИСТ-ЭСТЕТИСТ
(1 месяц)

**МАСТЕР МАНИКЮРА И
МОДЕЛИРОВАНИЯ НОГТЕЙ**
(от 3 недель)

КОСМЕТИК-ВИЗАЖИСТ
(2 месяца)

ШУГАРИНГ, БИКИНИ-ДИЗАЙН
(2 дня)

МАСТЕР БРОВИСТ
(2 дня)

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

70-22-88, 976-535
г. Иркутск, ул. Ядринцева, 1, корпус 4
www.millennium-irk.ru

Содействие
в трудоустройстве

Рассрочка платежа*

Документы
об обучении
русского образца

- ПОДАРОЧНАЯ УПАКОВКА:**
банты лента бумага пленка пакеты сумки коробки
Футляры для ювелирных изделий и другое
- УПАКОВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:**
Лента клейкая пакеты фасовочные майки и другое
- ПЛЕТЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:**
Корзины коврики циновки кашпо вазы и другое
- ЦВЕТОЧНАЯ УПАКОВКА**
- СВЕЧИ:** праздничные подарочные новогодние свадебные и другое
- ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ:** мешки для мусора и другое

Опт:
г.Иркутск
Ул.Байкальская, 249
Тел: (3952) 24-72-82
e-mail: belousovav@mail.ru

Розница:
г.Иркутск
ул. Литвинова, 17, ТК
1 этаж – пав.№ 41
цоколь-пав. №2

УСЛУГИ ПО УПАКОВКЕ ИП Белоусов А.В. реклама 356-2 **www.irk-upak.ru**

ОФОРМЛЕНИЕ ПОДАРКОВ НА ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА



Оформление подарков не менее важно, чем сам подарок, ведь упаковка так много может сказать адресату! Порой оригинальная упаковка вызывает даже больше эмоций, чем то, что находится под ней. А в такой нежный и романтичный праздник, как день Святого Валентина, подарок вашей половинке лучше упаковать своими руками. Несколько простых и более сложных вариантов оформления подарков смотрите далее!

Кажется, что коробочка украшена конфетами? А нет, это — полимерная глина!

Традиционные цвета праздника — розовый и красный. Но совершенно не обязательно

Рекламно-информационная газета "Соседи. Байкал" Св-во ПИ № ТУ 38-00862 от 14.12.2015 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) по Иркутской области. Учредители: Латышева Н.А., Алексеева Н.В. Главный редактор: Алексеева Н.В. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели. Адрес редакции: 664003, г. Иркутск, ул. Лапина, 8, оф.8. Издатель: ООО "Апрель-Медиа". Адрес издателя: 664019 г. Иркутск, ул. Напольная, 385. Дата подписания в печать: 13.02.2017 г.; время по графику — 11.00. фактически — 11.00. Отпечатано в типографии ООО "Типография "Комсомольская правда" в Иркутске", Адрес типографии: 664043, Иркутская область, Иркутский район, Рабочий поселок Маркова, ул. Индустриальная, д.1. Распространяется бесплатно по Иркутскому району: Баклаши, Большая речка, Грановщина, Дзержинск, Западный, Карлук, Малое Голоустное, Мамоны, Маркова, Мегет, Молодежный, Оек, Пивовариха, Смоленщина, Урик, Хомутово. Тираж 10 000 экз. Заказ № _____.

Соседи

372-1 реклама

РОСГОСЦИРК ВАРШАВСКИЙ ЦИРК

с 28
ЯНВАРЯ

Иркутский
государственный цирк
ул. Пролетарская, 13

ШОУ СЛОНОВ ВЕЛИКАНОВ

Филиал Федерального Казенного предприятия «Российская государственная цирковая компания»

8-800-700-02-71 **kassy.ru** 436-000 8-983-548-55-48

22-25 марта 2017

ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ

XIV СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА
ТОВАРОВ И УСЛУГ ДЛЯ КРАСОТЫ

г. Иркутск,
ул. Байкальская, 253а

т.(395-2)359-937
www.sibexpo.ru

СибЭкспоЦентр



следовать классической моде. Натуральные материалы упаковки, нейтральные цвета и милые аксессуары в виде пуговиц и лент скажут о том, что ваши чувства простые и настоящие, без блестящей мишуры и показушности.

Даже обыкновенную шоколадку можно персонализировать для того, кому вы ее дарите, пусть даже это будет просто подруга или коллега. Снимите верхнюю бумажную обертку, оставив только фольгу, а сверху на батончик наклейте сердечки из цветной бумаги либо полоску бумаги, из которой эти сердечки были вырезаны.

Прекрасно дополняют подарочную упаковку небольшие бирочки, на которых можно написать кому от кого подарок и с какими искренними пожеланиями. Бирки можно вырезать из картона и раскрасить акварельными красками, а можно сделать небольшие коллажи, используя цветную бумагу, кружева, ленты и фотографии.

Конечно, у мужчин розово-приторные упаковки с кружевами могут вызвать некоторое недоумение. Простая упаковочная бумага с мужскими аксессуарами в виде галстуков или подтяжек сразу намекает, для кого подарок.



По материалам сайта: <http://handmadeidea.com.ua/wp-content/uploads/2013/01/>