

12+

СОСЕДИ

№ 19 (159) от 18 октября 2022 г. БАЙКАЛ

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА

ЗИМА БЛИЗКО
УГОЛЬ
ОПТ, РОЗНИЦА, ДОСТАВКА, МЕШОК
Иркутск, 40-34-34
Тракторная, 18 А/1 50-60-43
www.irkutskugol.ru

ООО «ЭкспрессСервис» требуются:

Машинист буровой установки бурильщик. «УРБ 2ДЗ»
З/П: от 130.000 до 170.000 в мес.
Опыт от 3-х лет

Начальник производственного участка.
З/П: от 140.000 в мес.
Опыт: от 3-х лет.

БРОНЯ ОТ МОБИЛИЗАЦИИ
Срок вахты: 45/45.
Официальное трудоустройство.
Проезд, проживание, питание, спецодежда.

Катангинский р-н., Якутия ☎ 8(924)539-80-58

БЕТОН

с карьера "Кудинский"

☎ 456-000



ТРУД
УЧЕБНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЦЕНТР

профессиональное обучение **ТРАКТОРИСТОВ**

АИ-АУ ВСДЕ ☎ 56-39-26



ЗАЙМЫ НА ЛЮБЫЕ ЦЕЛИ

нужен только паспорт!

«ГоСотделение»

П. ХОМУТОВО,
ул. КОЛХОЗНАЯ, д. 131, пав. 3.
СУПЕРМАРКЕТ "АБСОЛЮТ"

8 (3952) 729-599

gosotdelenie.ru



МАЛОЭТАЖНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Продаем готовые дома. Строим под ваш проект на вашем или нашем участке.

Подходит любая ипотека, сертификат и т.д.

☎ 8-952-624-38-88



ПОЛИСТИРОЛБЕТОН по выгодной цене

- доставка
- погрузка краном

При самовывозе действует скидка

с. Никольск ☎ 8-952-61-88-047



ШПАЛА 650 р. 6/у

ВЕРМИКУЛИТ

☎ 48-08-48, 77-92-53

8-902-171-3-111

1137-2 реклама ООО "Сити-Люкс"

ДОСТАВКА ОТ 4 ДО 25 ТОНН



- гравий
- пГС
- щебень
- песок
- перегной
- отсев
- земля
- дрова
- навоз
- опилки
- грунт

☎ 8-950-106-08-02

ВСЕ ЖАЛЮЗИ ТУТ!

Цены то, что надо!

www.akvarelirkutsk.com
г. Иркутск., ул. Шевцова, 4, ТЦ "Город мастеров", пав. 225 т. (3952) 53-62-73
ул. Дзержинского, 29 т. (3952) 67-0000, 20-85-47



АВТОВЫКУП ПОКУПКА

ЛЮБЫХ автомобилей в ЛЮБОМ состоянии

легковых грузовых

САМОВЫВОЗ. Работаем по области.

8-950-11-11-909, 8-914-914-95-59



СОЗДАНА РАБОЧАЯ ГРУППА ПРИ МЭРЕ ИРКУТСКОГО РАЙОНА ДЛЯ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ МОБИЛИЗОВАННЫХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Первое заседание межведомственной рабочей группы по координации деятельности по оказанию адресной помощи семьям мобилизованных и военнослужащих, участвующих в специальной военной операции состоялось 6 октября в администрации Иркутского района.

Группу возглавил Мэр Иркутского района Леонид Фролов. В ее составе военный комиссар Иркутского района Юрий Клименко, главы муниципальных образований, руководители ведомственных организаций, а также Благотворительного фонда развития Иркутского района. Кроме того, к работе будут привлечены Советы ветеранов, Советы женщин в поселениях, Общественная палата Иркутского района, депутаты дум.

— Очень важно, чтобы сейчас мобилизованные военнослужащие из Иркутского района были твердо уверены, что в их семьях, в их домах все спокойно. Поэтому мы планируем помогать адресно каждой семье. Особое внимание — семьям с детьми и пожилыми родителями. С каждой семьей нужно установить связь, — поставил задачу Леонид Фролов. — определить потребности.

Поддержка будет оказана по различным направлениям: психологическая помощь детям в школах и детских садах, устройство их в кружки и секции, помощь пожилым родственникам, социальное и медицинское обслуживание семей мобилизованных,



бесплатная установка противопожарных извещателей в домах мобилизованных.

Получить необходимую консультационную помощь семьи мобилизованных военнослужащих могут в администрациях своих поселений, по телефону заместителя Мэра Иркутского района по социальной политике Екатерины Михайловой (89041380080), а также на портале ОБЪЯСНЯЕМ.РФ.

ЛУЧШИМ ВОДИТЕЛЕМ ШКОЛЬНОГО АВТОБУСА ИРКУТСКОГО РАЙОНА СТАЛ АЛЕКСЕЙ ДОЛЖИКОВ ИЗ МАРКОВСКОЙ ШКОЛЫ

В Иркутском районе 7 октября состоялся конкурс «Лучший водитель школьного автобуса». Его победителем стал водитель Марковской школы Алексей Должиков. Всего за звание лучшего боролись семь водителей из Ревякинской, Мамоновской, Марковской, Листвянской, Никольской, Оёкской школ и школы поселка Молодежный.

Участников и победителей конкурса поздравил Мэр Иркутского района Леонид Фролов.

— В Иркутском районе самый большой парк школьных автобусов во всей области. Ежедневно на линии выходят 136 школьных автобусов, которые развозят более 11 тысяч детей их по 108-ми маршрутам. Именно вы отвечаете за жизнь каждого юного пассажира. Благодарю вас за ответственную работу, — отметил он. Сначала участники соревно-



ваний прошли тестирование и подтвердили хорошее знание правил дорожного движения. Затем на автодроме «Дифференциал» на автобусе марки «ПАЗ» водители выполнили упражнения «горка», заезд в бок задним ходом, параллельная парковка.

По итогам конкурса второе место занял Александр Трофименко из Оёка, третье

— у водителя школы поселка Молодежный Константина Чувашова.

Водительский стаж победителя конкурса Алексея Должикова составляет 24 года, в Марковской школе он работает три года.

— Перевозка школьников — дело ответственное, со своими особенностями. Здесь нужно строго соблюдать ПДД, владеть навыками безопасного вождения, уметь находить общий язык с детьми. Свою работу люблю, — рассказывает он. — К подготовке я подошел ответственно. За две недели начал подготовку к тестированию. Важно, что большую поддержку оказало руководство школы.

Победителей конкурса наградили кубками и призами, все участники отмечены почетными грамотами.



В ИРКУТСКОМ РАЙОНЕ БУДЕТ СФОРМИРОВАН НОВЫЙ СОСТАВ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ

В Иркутском районе объявлено о формировании нового состава Общественной палаты. Состав палаты обновляется раз в два года.

Членом Общественной палаты Иркутского районного муниципального образования может быть гражданин Российской Федерации, достигший 18 лет, проживающий на территории Иркутского района, имеющий заслуги в развитии Иркутского района, занимающий активную гражданскую позицию.

В формировании Общественной палаты Иркутского районного муниципального образования могут принимать участие общественные объединения, иные некоммерческие организации, органы территориального общественного самоуправления, осуществляющие свою деятельность на территории Иркутского района.

Документы, необходимые для выдвиже-

ния в члены Общественной палаты Иркутского районного муниципального образования:

— решение общественного объединения, иной некоммерческой организации, органа территориального общественного самоуправления, осуществляющих свою деятельность на территории Иркутского района, о выдвижении в члены Общественной палаты Иркутского районного муниципального образования;

— уведомление о согласии гражданина Российской Федерации о включении его кандидатуры в состав Общественной палаты Иркутского районного муниципального образования (согласно утвержденной форме).

Документы принимаются до 07.11.2022 года (включительно) по адресу: г. Иркутск, ул. Рабочего штаба, д. 17, каб. 28, тел. 718-043.

В ООО «АГРОСМОЛЕНСКОЕ» УСОВЕРШЕНСТВОВАЛИ ТЕХНОЛОГИЮ УБОРКИ КАПУСТЫ

Как говорит директор ООО «Агросмоленское» Сергей Преин, новая технология помогает облегчить ручной труд работников, улучшить производительность труда и, самое главное, повысить качество продукции.

— Раньше работники кидали капусту сразу в кузов, везли на склад и потом уже сортировали по контейнерам. Конечно, от такого сбора кочаны капусты могли побиться и потерять свой товарный вид. Теперь работники складывают кочаны на транспортер и сразу в ящики, а затем везут уже на хранение в холодильные камеры. Также это значи-



тельно ускорило сбор — 30 контейнеров заполняются буквально за 15 минут, — рассказал Сергей Преин. ООО «Агросмоленское» является лидером по производству капусты в Иркутском районе и собирает урожай этого овоща по 1000 центнеров с гектара.

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ ПОЛУЧИТ 149,1 МЛН РУБЛЕЙ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТА НА ПОДДЕРЖКУ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ МАСЛИЧНЫХ КУЛЬТУР

Субсидию на стимулирование увеличения производства масличных культур в 2022 году получат сельскохозяйственные товаропроизводители Иркутской области. На эти цели из федерального бюджета дополнительно направлено 149,1 млн рублей, на софинансирование из областного бюджета будет направлено 6,2 млн рублей. Таким образом общий размер поддержки составит 155,3 млн рублей.

— В Иркутской области необходимо поддерживать производителей масличных культур для сохранения рентабельности производства продукции и снижения затрат на производство. Аграрии смогут направить полученные средства на подготовку к проведению весенней посевной кампании 2023 года, — сказал Губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

— Иркутская область ежегодно наращивает темпы производства масличных культур — рапса, льна-кудряша, рыжика. Аграрии пробуют выращивать сою, подбирают сорта и технологии выращивания для получения достойного урожая. Высев качественных высокоурожайных сортов и внесение минеральных удобрений являются важными факторами для получения хорошего урожая в производстве



масличных культур, — подчеркнул министр сельского хозяйства Иркутской области Илья Сумароков.

В 2022 году посевная площадь под масличными культурами составила 87 тысяч гектаров. Это на 53% больше показателя 2021 года и в 7,5 раз больше, чем в 2016 году. В структуре посевных площадей области на них приходится более 10%. В 2021 году в Иркутской области собрали 94,2 тыс. тонн масличных культур. Это на 40% больше, чем в 2020 году.

Пресс-служба администрации Иркутского района

ПЕДАГОГИ, КОТОРЫЕ ВОСПИТАЛИ СТИПЕНДИАТОВ Губернатора в сфере культуры и искусства, ПОЛУЧАТ ПРЕМИИ

Глава Иркутской области Игорь Кобзев подписал указ о присуждении премии Губернатора педагогам сферы культуры. Её получат 43 преподавателя, которые воспитали стипендиатов Губернатора в сфере культуры и искусства. Они работают в детских школах искусств и профессиональных образовательных учреждениях культуры Иркутска, Ангарска, Черемхово, Саянска, Вихоревки, Нижнеудинска, Тулуна, Усть-Илимска, посёлка Усть-Ордынский, сёл Пивовариха и Хомутово. Размер премии составляет 25 тысяч рублей. Её присуждают ежегодно. В этом году на это в бюджете Иркутской области предусмотрено более миллиона рублей.



— Эти педагоги — наша опора, настоящие профессионалы, которые живут искусством и могут искренне увлечь им детей. Они большие труженики, не жалея сил отдают себя творчеству. Многие являются заслуженными работниками культуры РФ, имеют награды и благодарности различного уровня. Их воспитанники прославляют Иркутскую область на российских и международных фестивалях и конкурсах, получают признание за свой талант на уровне Губернатора. Мы рады, что образование сферы культуры, находится в их руках, — отметила министр культуры Иркутской области Олеся Полунина.

Так, награды удостоена педагог иркутской Детской музыкальной школы № 7 Ирина Тененбаум. Она преподаватель

класса эстрадного вокала и ансамбля. В этом году стипендию Губернатора получили два её ученика. Ирина Тененбаум в профессии 30 лет. За время работы воспитала более 100 лауреатов и дипломантов международных и всероссийских конкурсов. Постоянно проводит методические занятия для коллег. Также много лет Ирина Тененбаум организует прослушивания юных талантов на конкурсе «Новые имена» в Иркутской области.

Педагог по классу баяна и аккордеона Детской музыкальной школы Черемхово Нелли Гора умело выявляет одарённых детей и развивает их технический и исполнительский уровень. Её стаж работы — 32 года. Ученики Нелли Анатольевны неоднократно становились участниками

творческих школ в Суздале, победителями молодёжных Дельфийских игр России, стипендиатами Губернатора Иркутской области и проекта «Новые имена России», поддержанного Фондом Президентских грантов. Педагог постоянно повышает свою квалификацию, имеет почётные грамоты и благодарности за работу.

Награды удостоены и трое преподавателей Иркутского областного колледжа культуры. Уже не в первый раз премию получает преподаватель колледжа Алёна Кочева, руководитель Народного ансамбля танца «Сибирьяночка». Её ученики и студенты являются победителями многочисленных международных и всероссийских конкурсов хореографического искусства.

ЖИТЕЛИ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ С НОЯБРЯ СМОГУТ ЗАПИСЫВАТЬ ДЕТЕЙ В ДЕСЯТЫЙ КЛАСС И ПЕРЕВОДИТЬ ИХ ИЗ ОДНОЙ ШКОЛЫ В ДРУГУЮ ЧЕРЕЗ ГОСУСЛУГИ

Новая онлайн-услуга станет доступна жителям Иркутской области с ноября. Напомним, что с 1 апреля в регионе появилась возможность дистанционной записи ребёнка в 1 класс. А в ближайшее время через Госуслуги можно будет подать заявление в 10 класс или перевести ученика из одной школы в другую.

— В Иркутской области растёт количество массовых социально значимых услуг, доступных жителям в электронном виде. Сейчас их уже более 90. Если раньше за решением какого-то вопроса нужно было лично обращаться в органы власти, то теперь достаточно зайти в интернет и открыть сайт gosuslugi.ru. Это способствует не только повышению прозрачности и качества услуг населению, но и улучшению качества жизни в целом, — отметил первый заместитель Председателя Правительства Иркутской области Руслан Ситников.

Работы по цифровизации услуги «Запись в общеобразовательную организацию» проводятся министерством цифрового развития и связи



Иркутской области и региональным минобром совместно с ООО «Дневник.ру» на условиях государственно-частного партнёрства. С 1 апреля по 5 сентября 2022 года возможностью онлайн-записи детей в 1 класс воспользовались более 5 тысяч родителей.

— Продуктивная работа региональных ведомств и ООО «Дневник.ру» позволила в установленные сроки начать на Госуслугах приемную кампанию по записи в первый класс и успешно ее провести. Эта работа отмечена Министерством цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. Иркутская область

вошла в число 37 субъектов Российской Федерации, командам которых выражена благодарность за участие в реализации данного проекта, — сказал министр цифрового развития и связи Иркутской области Игорь Рыморенко.

Перечень массовых социально значимых государственных и муниципальных услуг Иркутской области размещен по ссылке: https://irkobl.ru/sites/digital/zakon_210_fz/znach_uslugi/

С информацией об услугах в электронном виде также можно ознакомиться здесь: <https://mfc38.ru/el-uslugi>

ПЕРВЫЕ ЗАНЯТИЯ НА КУРСАХ ПО СЕСТРИНСКОМУ ДЕЛУ СОСТОЯЛИСЬ В ИРКУТСКЕ

Курсы повышения квалификации младшего медицинского персонала и немедицинского персонала (волонтеров) по теме «Общий уход за пострадавшими/ранеными» начались сегодня, 12 октября. На обучение пришли первые 10 волонтеров. Об этом заявил осуществляющий полномочия министра здравоохранения Иркутской области Алексей Шелехов.

Губернатор Иркутской области Игорь Кобзев поручил организовать обучение сестринскому делу в формате курсов региональному министерству здравоохранения Иркутской области совместно с депутатами Законодательного Собрания региона.

Обучению подлежат как медицинский персонал: младшая медицинская сестра по уходу за больными, санитарка, санитар-водитель, так и волонтеры. Программа курсов рассчитана на 18 академических часов. Занятия проходят в Иркутском базовом медицинском колледже, в составе которого находится симуляционный центр.

— Фактически, поручение Губернатора региона о создании курсов по общему уходу за пострадавшими, удалось исполнить за три дня. Медколледж имеет современную материально-техническую базу для получения специальных умений и навыков по созданию благоприятных и комфортных условий пребывания пациента в медицинских учреждениях, — отметил Алексей Шелехов.

В рамках учебного модуля обучающиеся получат навыки транспортировки и сопровождения пациен-



та, санитарной обработки и гигиенического ухода, проведения простых диагностических исследований, распознавания кровотечения и др. Отдельным блоком пройдет обучение сердечно-легочной реанимации на базе кафедры симуляционных технологий и экстренной медицинской помощи Иркутского медуниверситета.

После прохождения курсов специалистам выдадут удостоверения о прохождении курсов.

В настоящее время министерство здравоохранения региона прорабатывает вопрос об открытии курсов в Ангарске, Качуге, Усть-Куте, Тайшете.

В ИРКУТСКЕ ОТКРЫЛАСЬ ПЕРВАЯ БАЙКАЛЬСКАЯ ШКОЛА ИКОНОПИСИ

Первая Байкальская школа иконописи «Сибирская икона» пройдет в Иркутске с 13 по 16 октября. Это совместный проект Иркутского областного художественного музея им. В.П. Сукачёва и Иркутского регионального отделения Союза художников России, победитель грантового конкурса Президентского Фонда культурных инициатив 2022 года. Его инициатором является иконописец Иркутской Епархии, член Союза художников России Елена Алешина.

Задача школы — объединить разрозненных иконописных мастеров, устранить их информационные проблемы, расширить понимание современного иконописания и провести обмен опытом с ведущими российскими иконописцами. Основную часть программы составляют мастер-классы. Они будут идти три дня. Специалисты покажут техники



золочения икон, особенности изображения одежд и ликов святых, особенности создания образов святых XX века. Участники школы поделаются творческими работами в развитии иконографии сибирских святых. Ведущие искусствоведы проведут теоретические занятия. Во время круглого стола они обсудят неканоничные и новоявленные иконы, а также вопросы взаимодействия священников и художников.

— Школа иконописи посвящена 225-летию святителя Иннокентия Мо-

сковского (Вениаминова), который родился в селе Анга Иркутской области. Это первый подобный проект в регионе. Он позволит расширить взгляд на тенденции развития иконописной культуры, получить новые технические навыки в работе над произведениями православных храмов, расширить взаимодействие со слушателями Русской Православной церкви, — сказала директор Иркутского областного художественного музея им. В.П. Сукачёва Наталья Сысоева.

Пресс-служба администрации Иркутского района

«ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО»:

ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНЫЙ ПОЗИТИВ И ПОЧЕМУ ТАКИЕ ФРАЗЫ НЕ УТЕШАЮТ

ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНЫЙ ПОЗИТИВ

Представьте: вы потеряли работу и решили поделиться этим с подругой. А она в ответ говорит: «Зато у тебя появится свободное время! Могло быть гораздо хуже. Сколько ценного опыта ты вынесешь из этой ситуации!». Вы киваете, опускаете глаза и чувствуете, что вас сейчас совершенно не понимают. Между вами и подругой — пропасть.

«Всё будет хорошо, не переживай», «Скажи спасибо за полученный урок», «У других хуже», «Не грусти, и всё пройдет» — мы слышим эти фразы постоянно. Все предлагают «искать светлую сторону» и «улыбаться», хотя, на самом деле, — не грузить окружающих своими проблемами. Не получается? Ну так сами виноваты.

У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
ПРОБЛЕМЫ
ПОХУЖЕ ТВОИХ.
СКАЖИ СПАСИБО
ЗА ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ.

СКАЖИ СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ

Так выглядит токсичный позитив — настойчивое стремление исключить из жизни любые тяжелые эмоции. Он вынуждает нас подавлять свои истинные чувства, обесценивает наш опыт и заставляет стыдиться себя в моменты ошибок и провалов.

Но проблема токсичного позитива не в плохих советах — чаще всего они звучат разумно. Проблема в том, что вы находитесь не на той стадии, чтобы эти советы воспринять. А еще токсичный позитив отрицает живые эмоции и заставляет нас подавлять их. Мы словно говорим себе и окружающим, что наших эмоций нет, они неправильные и надо чуть-чуть поднажать, чтобы избавиться от них окончательно.

По своей сути токсичный позитив — это форма газлайтинга. Она говорит людям, что их восприятие реальности ошибочное, они все выдумывают и, кроме них, никому больше такое в голову не приходит. Мы видим, как газлайтинг цветет пышным цветом во многих текстах о позитивном мышлении.



КАК РАЗГЛЯДЕТЬ ТОКСИЧНЫЙ ПОЗИТИВ

Токсичный позитив повсюду, но не считайте, что все счастливое и оптимистичное непременно отравляет. Помните, что позитив не токсичен изначально, а становится таким.

Токсичный позитив:

- Не дает людям чувствовать то, что они чувствуют.
- Подразумевает, что люди негативны, если у них не получается найти светлую сторону.
- Стимулирует людей постоянно излучать счастье и во всем видеть добро.



- Приводит к разрыву отношений и разладу в общении, потому что в жизни нет места негативу и плохой атмосфере.

- Опирается на фразы и утверждения, обесценивающими опыт человека, ради того, чтобы тот «чувствовал себя лучше» и «поборол негатив».

- Заставляет выискивать исключительно хорошее и игнорировать все плохое.

- Принуждает людей стыдиться неудачных дней или моментов срыва.

Полезный позитив:

- Предполагает ценность того, чтобы замечать хорошее: люди могут делать позитивные выводы в своем темпе.

- Признает, что люди испытывают широкий спектр эмоций, часть из которых дискомфортна, и позволяет людям увидеть как хорошую, так и плохую сторону ситуации.

- Позволяет признать, что не во всех ситуациях есть светлая сторона, и тем не менее радость тоже будет в нашей жизни.

- Стимулирует выражение эмоций у окружающих (с учетом границ) и у нас самих: иногда случается сначала прожить боль и только потом можно испытать счастье.

- Помогает видеть и признавать взлеты и падения.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУГИХ

«Что же делать? Как поддержать человека, когда в голове только вечные клише вроде «Время лечит»? Попробуйте опираться на четыре элемента:

- любознательность,
- понимание,
- подтверждение
- и эмпатию.

Любознательность — это умение задавать вопросы и понимание того, что мы никогда не закончим познавать себя и окружающих. Вы можете проявить ее следующим образом.

- Задавать открытые вопросы, например: «Можешь рассказать мне подробнее о...» или «Я послушаю, если ты захочешь рассказать, что сегодня случилось».

- Использовать активное слушание, которое включает невербальные знаки, такие как кивание, зрительный контакт и внимательность к разговору, без отвлечения на посторонние раздражители.

Понимание — это когда вы стараетесь разобраться во всем: причинах, механизмах и предмете. Понимание — это не согласие. Вы можете понять чувства другого, не ощущая того же и не соглашаясь с этим отношением.

- Не предполагайте, что знаете чувства

собеседника, просто потому, что проходили через аналогичный опыт.

- Задавайте вопросы, чтобы убедиться, что вы поняли, что именно ощущает человек, например: «Видимо, самым сложным для тебя было... Да?»

- Поддерживайте взаимную открытость, пока обе стороны не достигнут понимания, и не подгоняйте этот процесс.

Подтверждение — это когда вы видите корни явления и понимаете, как складывалась ситуация. Как и понимание, подтверждение не требует от вас согласия и одобрения. И да: сначала может быть трудно, но ничего невозможного здесь нет. Подтверждение можно сформулировать так:

- «Понятно, почему ты так себя чувствуешь»
- «Я понимаю, почему ты так отреагировал»
- «Понятное чувство, особенно в такой ситуации».

Проявить эмпатию — значит создать пространство для чувства, понять его и позволить ему просто быть. Когда мы узнаем, почему человек стал таким, какой он есть, мы способны проявлять эмпатию и понимание. Мы развиваем более сочувственное и менее категоричное видение проблемы. Можете попробовать следующее:

- Слушать внимательно, убедившись, что вас ничего не отвлекает.
- Поделиться ситуацией из своей жизни, в которой вы чувствовали себя так же, и показать, что реакция человека нормальна.
- Воздержаться от советов и просто позволить человеку побыть со своими чувствами.
- Поблагодарить его за открытость.
- Продолжать активно вовлекать его в диалог.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС НЕТ СИЛ НА ПОДДЕРЖКУ?

Важная вещь — здоровые личные границы. Помогать всем подряд не только не обязательно, но и невозможно. Когда у вас

недостаточно энергии, ресурсов или компетенций, чтобы оказать помощь, то необходимо обозначить свои границы, и в этом нет ничего зазорного. Напротив, это здоровый и этичный поступок.

- Вот несколько способов сказать человеку, что у вас сейчас нет энергии, ресурсов и возможности помочь.

- «Я сочувствую тебе. У меня был трудный день, и я ощущаю, что не смогу сейчас оказать тебе поддержку. Давай я позвоню тебе завтра?»

- «Мне кажется, я не лучший помощник в этом вопросе. Ты не думала обратиться к...»

- «Честно говоря, мне трудно говорить об этом».

- «Я правда хочу тебе помочь, но сейчас совсем нет сил. Давай я напишу тебе, когда у меня появится возможность поговорить?»

- «Знаешь такое состояние, когда голова идет кругом от проблем и вообще ни до чего? У меня сейчас так. Извини, но если я возьмусь тебе что-то посоветовать или слушать, то ничего не получится. Можно мы отложим разговор на... (обозначить время)?»

Не торопитесь отвечать и соберитесь с мыслями. Помните: если у человека суицидальные намерения или он собирается причинить себе вред, а вы не в состоянии поддержать его, перенаправьте его туда, где окажут помощь. Дайте номер телефона службы экстренной психологической помощи или телефона доверия, посоветуйте позвонить надежному другу, психотерапевту или родственнику.



Когда возникает импульс помочь или решить чьи-то проблемы, можно задаться следующими вопросами:

- Нарушаются ли мои границы, когда я пытаюсь помочь?
- Чувствую ли я себя эмоционально или физически истощенным после помощи?
- То, что я предлагаю, действительно помогает человеку?
- Что мотивирует меня оказывать помощь именно в таком ключе?
- Раздражаюсь ли я от своей роли в данной ситуации?
- Подхожу ли я для того, чтобы помочь в этом вопросе?
- Спросила ли я у этого человека, какая помощь ему нужна?
- Помогая ему, трачу ли я собственные важные ресурсы?
- Помогая, я чувствую безнадежность и то, что меня не ценят?

Помогать эффективно — значит слушать, искать понимание, подтверждать опыт человека, проявлять эмпатию и устанавливать здоровые границы для себя и для него. Снимите с себя этот груз и не ждите от себя совершенства во всем.

Вам пришлось утешать кого-то, кто попал в беду?

- Да
- Нет

По материалам книги
«Токсичный позитив».



10 ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ ПРИЕМА В ВУЗЫ В 2023 ГОДУ

В конце сентября Министерство науки и высшего образования опубликовало приказ об изменениях, внесенных в Порядок приема абитуриентов высших учебных заведений России. Постараемся разобраться, чего ждать в этом году выпускникам и их родителям.

1. КОЛИЧЕСТВО НАПРАВЛЕНИЙ В ОДНОМ ВУЗЕ

Сократили количество направлений подготовки, на которые можно подать документы в каждом из пяти вузов. Раньше их было 10, теперь будет 5. Причём уже на стадии подачи документов вы должны составить для приёмной комиссии вуза своеобразный хит-парад из этих направлений. Но об этом, как обещал, подробно расскажем в конце этого инфоблока. Хорошо ли, что количество изменили в сторону сокращения? Мне кажется, да. Не будет раздутых конкурсных списков. Это изменение, по-моему, никак не нарушает права абитуриентов.

2. СОГЛАСИЕ О ЗАЧИСЛЕНИИ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО

Одной бумажкой меньше — кобыле легче. Оригинал документа об образовании в 2023-м году по-прежнему надо будет предоставить в приёмную комиссию после принятия окончательного решения о поступлении в конкретный вуз. По-хорошему при таком раскладе согласие о зачислении действительно логично упразднить, так что и это изменение можно назвать позитивным.

3. НАЛИЧИЕ ЗНАЧКА ГТО НЕ НАДО ПОДТВЕРЖДАТЬ ДОКУМЕНТАМИ

Когда-то и баллы ЕГЭ надо было подтверждать специальными сертификатами, теперь у каждого вуза есть доступ к единой онлайн-системе со всеми вашими результатами. Очень удобно. Вот и Министерство спорта наконец сделало доброе дело для абитуриентов — создало единую онлайн-систему отслеживания результатов участия в конкурсе «Готов к труду и обороне». В этом пункте тоже «зачёт» чиновникам.

4. СРОКИ ПРИЁМНЫХ КАМПАНИЙ — ОДИНАКОВЫЕ ДЛЯ ВСЕХ

Теперь сроки поступления на бюджетные места будут проходить одновременно и на очном, и на очно-заочном, и на заочном наборе. Приёмная кампания должна на-

чаться не позднее 20 июня. Прием документов у тех, кто поступает без дополнительных вступительных экзаменов, будет завершён не ранее 20 июля и не позднее 25 июля.

Здесь первая «ложка дёгтя» в новом порядке — это нововведение сужает коридор для манёвра. Раньше по срокам можно было успеть переменитьсь, например, на заочное отделение в случае осечки с очным, теперь вы просто не успеете это сделать. Изменения коснулись и платного набора. Раньше вузы могли устанавливать любые сроки приёма на платное обучение, а теперь их обязали принимать документы у «платников» строго до 20 августа. Дополнительный набор тоже должен завершиться во всех вузах страны в одни и те же сроки — не позднее 29 августа.

5. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ ЧЕРЕЗ «ГОСУСЛУГИ» СТАНЕТ ПРОЩЕ

Действительно, подачу документов через «суперсервис» дополнили важными комментариями. Но я уже сказал, что документ написан столько витиевато, что надо будет делать выжимку из нового текста и сложить его со старым. Обещаю в будущих статьях это сделать.

6. УТОЧНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСТУПАЕТ С ЕГЭ ПО ИНОСТРАННОМУ

Вузы обязали подробнее информировать абитуриентов, поступающих по результатам ЕГЭ по иностранному языку. Теперь на сайте вуза в обязательном порядке должно быть расшифровано, по какому иностранному надо предоставить результаты ЕГЭ для поступления на то или иное направление подготовки. Странно, что этого пункта не было в порядке много-много лет. Ошибку теперь исправили, но не очень понятно, почему раньше на это внимание не обратили.

7. ДВИ В НЕСКОЛЬКО ТУРОВ

Творческим вузам в новом порядке дали чуть больше свободы. Теперь они могут не только придумывать



новый формат проведения дополнительных творческих испытаний, но и сроки их проведения назначать самостоятельно (в рамках единых и утверждённых сроков).

8. КОЛИЧЕСТВО ВОЛН НАБОРА — НА УСМОТРЕНИЕ ВУЗА

Итак, вторую волну зачисления отменили в 2020 году. Сколько абитуриенты, родители и преподаватели не требовали её вернуть, глас в пустыне так и не был услышан. И вот в новом порядке неожиданно возник компромисс: вуз отныне сам может придумать и закрепить юридически дополнительные волны поступления на бюджет. К двум обязательным волнам (приоритетной и основной) университет имеет право добавит дополнительные, если это необходимо для заполнения всех бюджетных мест. Сроки и даже количество дополнительных волн вуз тоже определяет сам. Звучит обнадеживающе, но посмотрим, что будет на практике.

9. ИЗМЕНЕНИЯ В ЗАЯВЛЕНИЯ МОЖНО ВНОСИТЬ ДО ДАТЫ ОКОНЧАНИЯ ПРИЁМА ДОКУМЕНТОВ

В связи с полным реформатированием самой логики распределения мест в 2023 году и введением понятия «приоритеты», абитуриенты могут менять своё решение значительно проще, чем это было раньше. С первого взгляда, это хорошая новость, но при углублении в тему возникает много вопросов. О них — дальше.

10. НОВЫЙ ПОРЯДОК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МЕСТ

Он будет зависеть от приоритетов конкретного абитуриента. Как теперь стало очевидно, недочёты двух предыдущих приёмных кампаний Минобр планирует хоть как-то исправить в текущем году. Если всё пойдёт более или менее хорошо, то подобные алгоритмы закрепят до 2027 года. Текущий приказ уже по факту ввёл новый порядок на пять ближайших лет, но мы же понимаем, что никто не застрахован от новых вводных. Никто не мешает чиновникам придумывать новые дополнения хоть каждый год. Эксперимент продолжается.

В чём же суть нового порядка распределения мест? И будет ли теперь решена главная проблема всех без исключения приёмных кампаний прошлых лет — невозможность любого абитуриента трезво оценить свои шансы на поступление? Смотрят каждый год абитуриенты на конкурсные списки и понять не могут, поступят они, куда надо, или даже пытаться не стоит? А вдруг ошибусь и не туда оригинал аттестата принесу. Но ведь это несправедливо! Столько лет учиться и бегать по платным репетиторам, чтоб в конце концов отдать своё бюджетное место более хитрому и решительному выпускнику? Давайте разберёмся, как в 2023 году планируют бороться с этой «русской рулеткой».

Итак, чиновники (не прямо, разумеется, а косвенно) указали нам

на «стрелочника». Теперь распределение мест — это головная боль приёмных комиссий. Именно они обязаны распределять прозрачно и справедливо все места, исходя из запросов и пожеланий абитуриентов. Каждый выпускник должен будет уже на первом этапе указать, какие у него приоритеты. Подаёшь документы на 5 направлений подготовки — будь добр сразу сделать из них хит-парад своих желаний. На первое место ставь самый желанный, потом попроще, потом — все запасные аэродромы. То же самое и на стадии принятия решения, что для тебя привлекательнее: учиться на бюджете или платно. Это если будешь подавать документы и там, и там.

Аналогичная ситуация — если одновременно подавать документы в головной вуз и филиал или на очное и очно-заочное. Поступающих по квоте это тоже коснётся: если есть возможность поступать, например, и по целевой квоте, и по специальной, будь добр выбрать, какая для тебя предпочтительней.

Зачем всё это делается? Подразумевается, что приёмные комиссии вузов теперь будут проделывать за абитуриентов часть аналитической работы. Каким-то образом, по мнению чиновников, расставление цифр с приоритетами должно помочь быстрее и грамотнее всем абитуриентам оценивать свои шансы. Как при этом будут теперь выглядеть конкурсные списки и насколько удобнее станет навигация по этим документам, непонятно. Хочется услышать, конечно, в этой связи мнение опытных работников приёмных комиссий. Они-то готовы к таким революционным изменениям?

Расставление приоритетов, без сомнения, поможет каждому абитуриенту лучше понять свои предпочтения, но вот решит ли это ежегодную проблему поступления вслепую? Сильно сомневаюсь. В любом случае, держим вместе руку на пульсе. Пока мы только знакомимся с новыми алгоритмами. Если ты продвинутый выпускник, то к концу года будешь знать все тонкости и лазейки.

mel.fm



Тушёная капуста: один простой ингредиент, и она станет ещё нежнее и воздушнее

Это блюдо пользуется популярностью у российских хозяек. Капусту вкусно потушить и с грибами и с мясом, с другими овощами и даже с сосисками.

КАК ТУШИТЬ КАПУСТУ ПРАВИЛЬНО

Тушить капусту просто. Однако, есть один интересный ингредиент, который делает это блюдо вкуснее и нежнее. Что это? Яйцо! В конце приготовления в капусту нужно просто добавить яйцо и ее вкус кардинально улучшится.

Есть два варианта добавления яйца в капусту. На килограмм капусты достаточно всего одного куриного яйца.

Первый: необходимо отделить белок от желтка. Белок взбить до состояния воздушной пены, затем добавить к нему желток.

Еще минуту взбивать и вылить тонкой струйкой в практически готовую тушеную капусту.

Второй: не отделять желток от белка, а просто взбить яйцо и аккуратно влить в тушеную капусту в конце приготовления. Перемешать.

А ТЕПЕРЬ РЕЦЕПТ.

- Тушёная капуста с сосисками
- Ингредиенты:
- Капуста белокочанная — 500 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Паста томатная — 2 ст. л.
- Перец чёрный молотый, соль по вкусу
- Масло растительное — 50 мл
- Сосиски — 2–3 шт.
- Петрушка
- Яйцо

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Репчатый лук мелко нашинковать, морковь натереть. Нарезать капусту тонкими мелкими ломтиками.



Разогреть в сковороде нагреваем немного растительного масла. Обжарить в нём, при помешивании, репчатый лук до золотистого оттенка — две-три минуты.

Добавить морковь, перемешать с луком и обжаривать ещё три-пять минут.

Заложить капусту, перемешать. Закрывать сковороду

крышкой и тушить всё на протяжении двадцати-двадцати пяти минут. При этом не забываем помешивать.

Добавить томатную пасту, соль и чёрный молотый перец по вкусу, перемешиваем и продолжаем тушить, накрыв крышкой, еще пятнадцать-двадцать минут.

Пока овощи тушатся, очистить сосиски и нарезаем кружочками.

В отдельной сковороде на растительном масле обжарить кружочки сосисок до красивой румяной корочки. И выложить их тушёной капусте. Перемешать.

Теперь яйцо, как и рассказывалось выше. Взбить любым способом и вмешать в капусту.

Выключить плиту. Подать, украсив свежей зеленью.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

novochag.ru

СЕЗОН ПРИЯТНЫХ ХЛОПОТ

Китайский сервис "Мастер Лю"

г. ИРКУТСК, ул. Рабочего Штаба, 59/2
☎ 89025-666-188, 666-188
ул. Рабочего Штаба, 78/2
☎ 8-902-1716-333, 616-333

● Кузовной ремонт на автороботе ● Покраска в сушильной камере

Полярная, 87а ☎ +7 (3952) 662-188 Рабочего штаба, 97/2 ☎ +7 (9501) 32-35-02
Урожайная, 5а ☎ +7 (3952) 681-333 Шевцова, 70 ☎ +7 (3952) 736-758



**БЫСТРО
КАЧЕСТВЕННО
ГАРАНТИЯ**

000 "Серебряный" г. 200-31

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

978-1 реклама Милосева А.Н.
☎ 607-310, 8-904-12-72-571

РЕМОНТ ТЕЛЕФОНОВ

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
ДокторКомп

- КОМПЬЮТЕРОВ
- НОУТБУКОВ
- ПЛАНШЕТОВ
- ТЕЛЕВИЗОРОВ

г.Иркутск ул. Байкальская 160а ☎ 670-437
с.Хомутово ул.Колхозная 198/2 ☎ 732-738

РЕМОНТ СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

БЫСТРО/КАЧЕСТВЕННО
НЕДОРОГО/ГАРАНТИЯ

генераторов компрессоров снегоуборщиков культиваторов отбойных молотков

аккумуляторного инструмента перфораторов, лобзиков другой строительной и садовой техники

☎ 64-00-79 ул. Шевцова, 68 ☎ +8950 057 28 55

ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛИ РЕДУКТОРЫ

промышленные и крановые
Моторредуктора, контакторы пускатели.
ДОСТАВКА. УСТАНОВКА.

☎ 8-964-11-22-122

СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТОМОБИЛЕЙ

- битые
- на ходу
- не на ходу
- проблемы с документам
- без документов

Быстрая и честная оценка автомобилей
☎ 8(901) 652-55-57
auto_money38

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН И ЗАЩИТНЫХ ЖАЛЮЗИ (РОЛЬСТАВНИ) любой сложности.

ОКНА ПВХ **СКИДКА 25%**
Москитные сетки

☎ 655-523, 8-901-631-40-74

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

КРУГЛЫЙ ГОД
ТРУБЫ НОВЫЕ

ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНАЯ.
☎ 8950-077-97-83,
8-950-777-63-07

Круглосуточная помощь по сантехнике и электрике. Ремонт всех видов водяных, глубинных и циркуляционных насосов. Бурение скважин, а так же их прочистка. Приемлемые цены. Тел.: 750-570, 8-902-762-51-16

Два молодых человека аккуратно, качественно выполнят любые отделочные работы: выравнивание стен и потолков, штукатурка, шпаклевка, обои, побелка, ламинат, линолеум, плитку, откосы, короба, фартуки, перегородки и многие другие работы. Выезд, консультация и доставка материалов бесплатно. Гарантия. Пенсионерам скидка 30%. Цены договорные. Звонить в любое время. Руслан, Николай. Тел.: 8-964-103-84-84

«Мастер на час». Выполним любые мелкие работы по строительству. Установка розеток, выключателей, люстр, светильников. Навесим карнизы, кухонные шкафы, зеркала, полки. Плитку. Врезка, замена дверных замков. Замена смесителей, прочистка канализации. Ремонт любой мебели. Помощь по хозяйству и на приусадебных участках. Многие другие работы. Цены договорные. Звонить в любое время. Руслан. Тел.: 8-964-103-84-84

АНТЕННЫ

Антенны. 20 цифровых каналов без абонентской платы. Безлимитный интернет — 400 р./мес. Спутниковые антенны («Триколор», «МТС», «НТВ+», «Телекарта», «АС+»). Ремонт. Гарантия. www.irk-sat.ru Т. 608-730.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, УСТАНОВКА И РЕМОНТ

Ремонт электроплит и холодильников. Замена конфорок, переключателей, тонов. Скидки. Гарантии. Без выходных. Выезд мастера в течении 1-2 часов в любой район города и в пригород. Тел.: 8-991-371-18-20

Ремонт всей бытовой техники: стиральные машины, холодильники, морозильные камеры, водонагреватели, микроволновые печи, электромясорубки, 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, 1 Б. Тел.: 8-914-001-84-72

Ремонт бытовой техники: холодильники, стиральные машины, электропечи. Выезд мастера на дом. Тел.: 626-008, 8-902-514-05-35

Ремонт компьютеров, ноутбуков, телефонов, планшетов. Ремонт телевизоров, игровых приставок, микроволновых печей. Замена комплектующих, модернизация ПК. Прошивка телефонов, планшетов, телевизоров. Настройка и прошивка BIOS. Чистка компьютеров, ноутбуков. Настройка программного обеспечения. Установка ПО WINDOWS (XP 7, 8, 10). Замена дисплеев, тачскринов и матриц ноутбука и многое другое. С. Хомутово, ул. Колхозная, 131/1, вход со стороны трассы. Тел.: 8-950-09-08-566, 666-575

Ремонт стиральных машин «Арго», «Аристов», «Самсунг», «Сименс», «Индезит», «Канди», «Занусси», «Веко», «Вирпул», «Вестел», «Горение», «Электролюкс», LG, «Бош». Водонагреватели, выезд. Гарантия. Тел.: 8-964-651-76-00.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Адвокат Верхозина Т.В. 30 лет практической работы. Квалифицированная юридическая помощь гражданам, юридическим лицам в вопросах любой сложности по уголовным, гражданским, арбитражным делам, в том числе о наследстве, приватизации земли, сопровождение сделок с недвижимостью и др. Тел.: 8-902-566-16-17

РАБОТА

Ищу работу бухгалтера в Хомутово, Куде. Стаж 36 лет. Тел.: 8-924-572-18-69

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

Услуги самосвала от 1 до 9 тонн. Перегон, навоз, земля, торф, песок речной, карьерный. Отсев, щебень, ПГС, гравий, грунт, шлак и пр. Вывоз мусора и грунта. Тел.: 67-90-37, 8-908-64-700-17

Услуги самосвала. ПГС, отсев, щебень, песок, опилки, стружки. разовый вывоз мусора. Вывоз грунта 1-15 тонн. Тел.: 666-567

БУРОВЫЕ РАБОТЫ

Скважина в доме, в бане, в гараже, подвале. Диаметр 76. Чистка скважин. Тел.: 8-950-119-66-55

СТРОИТЕЛЬСТВО

Все виды строительных работ в любое время года. Строительство домов, дач, бань. Заборы, беседки, гаражи, навесы, стайки и любые надворные постройки. Изготовление лестниц. Кровельные работы любой сложности. Ремонт и отделка помещений. Утепление и фасады. Доставка и закупка материалов по вашему желанию. Выполним качественно и в срок. Русские бригады. Честные цены. Молодым семьям и пенсионерам скидки. Тел.: 93-05-71

САНТЕХНИКА, ЭЛЕКТРИКА

Электромонтажные работы любой сложности, качество. Огромный опыт работы. Экспертиза выполненных работ на соответствие ПУЭ, СНиП, ППБ при покупке домов. Тел.: 8-908-66-21-914, Орехов Виктор Яковлевич

КОННЫЕ ПРОГУЛКИ

30 минут (дети на конюшне) — 1000 руб
1 час (60 минут) — 1500 руб
1,5 часа (90 минут) — 1800 руб
2 часа (120 минут) — 2000 руб

ФОТОСЕССИИ аренда лошади

1 час (60 минут) — 1200 руб
1,5 часа (90 минут) — 1500 руб
2 часа (120 минут) — 1800 руб

Запись ☎ 8 950 05 90 570

КАЧЕСТВО

БУРЕНИЕ И РЕМОНТ СКВАЖИН

РАССРОЧКА
ГАРАНТИЙНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ

8-9500-88-76-03 ☎ СЕРГЕЙ

Магазин «АХСУ»

Продукты, напитки, бакалея.
Замороженные курица и рыба.

УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ!

Грановщина, ул. Загоскина, 48 А.
☎ 8-964-543-71-10

ТЕПЛИЦЫ СТРОЙМАТЕРИАЛЫ

- ЦВЕТНОЙ ПОЛИКАРБОНАТ
- СТЕКЛОАРМАТУРА
- РУБЕРОИД
- УТЕПЛИТЕЛЬ ПЕНОПЛАКС 20,30,40,50
- ГВОЗДИ, ОБОИ, КРАСКА
- ПОТОЛОЧНАЯ ПЛИТКА, КАРНИЗЫ, КЛЕЙ и многое другое

рынок Уровень, ул. Тракторная 35 пав.2
☎ 8-908-66-21-852

Декор окна - самое простое и заметное изменение в доме!

Обновите ваш интерьер, закажите новые шторы в магазине

ШТОРКА

Большой выбор современных тканей. Быстро, качественно, на любой вкус и кошелек!

Приходите!

с. Хомутово, ул. Колхозная, 95 А
тел.: 8-950-070-64-93

АРМАТУРА (СТЕКЛОПЛАСТИК) СЕТКА

ДРУЖЕСТВЕННЫЕ ЦЕНЫ!

с. Хомутово, ул. Мичурина, 11
744-558, 498-498, 89025604558,
www.baikalcompozit.ru

РЕМОНТ СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

БЫСТРО/КАЧЕСТВЕННО НЕДОРОГО/ГАРАНТИЯ

СВАРОЧНЫХ АППАРАТОВ
СТАБИЛИЗАТОРОВ
ПУСКО-ЗАРЯДНЫХ УСТРОЙСТВ

64-00-79
ул. Шевцова, 68 +8950 057 28 55

САЙДИНГ ПРОФИЛИСТ ЧЕРЕПИЦА

66-59-69

Электрика. Сантехника. Отопление. Водяные теплые полы. Ремонт и обслуживание водонагревателей, эл. котлов, систем отопления и водоснабжения. Выезд и консультации на монтаж как всегда бесплатно. Находимся в Хомутово. 8-924-5-33-33-07, 8-964-110-60-08

ОКНА, ДВЕРИ, ВОРОТА

Ремонт пластиковых окон, устранение продувов, откосы, замена уплотнителя. Ремонт фурнитуры, замена ручек, ограничителей. МОСКИТНЫЕ СЕТКИ. Диагностика бесплатно. Хомутово и окрестности. Тел.: 8-914-915-69-46

Железный век. Изготовление и монтаж металлоизделий любой сложности. Ворота, заборы, козырьки, двери, теплицы, мангалы, коптилки, вольеры, гаражи, павильоны, подставки под плетеные качели. Монтаж дверей, ремонт гаражных шарниров, замена замков. Хомутово, ул. Тверская, 32 А. Тел.: 8-902-7-660-669, 8-950-0-77-60-25

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Натяжные потолки любой сложности и дизайна от компании «Элизин». Доступные цены, гарантия на материал 10 лет, опыт монтажа 8 лет. Профессиональное оборудование, штатные монтажные бригады. Рассрочка без процентов, без предоплаты. Замеры бесплатно. www.выгодный-потолок.рф Тел.: 8-908-65-310-14, 72-90-11

ВОРОТА КАЛИТКИ ЗАБОРЫ НАВЕСЫ КОЗЫРЬКИ

Высокое качество
Индивидуальный подход
Сжатые сроки

Доступные цены

8-983-24-82-920, 74-38-09

КЛУБ ОПЫТНЫХ СТРОИТЕЛЕЙ

МОНТАЖ САЙДИНГА, КРОВЛИ, ФАСАДОВ.

Сварочные работы
Доставка материалов - бесплатно!

671-441, 8-984-277-11-66

СЕНО • СОЛОМА • ЗЕЛЕНКА

- Рулон сена -100 кг - 600 руб
- 220-250 кг - 1500 руб
- Солома 1 мешок -100 руб
- Сено 1 мешок - 120 руб
- Опилки 1 мешок - 100 руб
- Опилки машина 6-7м3 - 4500руб
- Веники березовые, осинового -100руб/шт

Находимся в Мамонах. Возможно Доставка

8-983-240-23-04

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- бесплатный замер
- быстрый и качественный монтаж

8-924-598-21-28
8-924-995-54-54

ПИЛОМАТЕРИАЛ

хорошего качества из свежего леса в наличии и на заказ. БРУС. ДОСКА.

677-697

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ любой сложности, фактуры и цвета. Цена от 250р/м2. На рынке больше 10 лет. Выезд замерщика в любой день недели бесплатно! Ремонт потолков, слив воды. Безопасный газовый баллон. Комплексный ремонт квартир. Доступные цены, договор. Консультация. Гарантия. Скидки. Без % рассрочка. Тел.: 8-914-958-41-93

РАСТЕНИЯ, ЖИВОТНЫЕ

Услуги ветеринара. Возможен выезд на дом. Лечение. Стерилизация кошки 2000 руб., кастрация кота 900 руб. Стерилизация суки 2700 руб. (в зависимости от массы). Кастрация кобеля от 1500 руб. (в зависимости от массы). Родовспоможение всем видам животных. Каждую среду цена на стерилизацию и кастрацию снижена. **Запись по тел.: 8-950-059-05-70**

Продаем сено. Вес 350 кг/рулон, 145 кг/пресс. люцерна, разнотравье. Рулоны лежат под навесом, плотно набиты. Возможна доставка. Тел.: 8-902-510-23-53

ООО "Вторма-Байкал"

47-57-76, 47-56-38

Покупаем макулатуру: архивную, книжно-журнальную, газетную, офисную, обрезки от 5 до 10 руб./кг

ВНИМАНИЮ ИНОГОРОДНИХ! Оплачиваем GSM по доставке свыше 1 т макулатуры (с учетом г/л, д/м)

Продаем собственную продукцию:

ЭКОВАТА высокоэффективный утеплитель (сыпучий, легкий) 1500 - 1700 руб./куб.м

ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА
d - 9 см - 11 - 13 руб./шт
d - 11 см - 13 - 15 руб./шт

www.vtorma-baikal.ru,
e-mail: vm-baikal@mail.ru

ЖЕЛЕЗНЫЙ ВЕК

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

- изготовление
- монтаж

Хомутово, ул. Тверская, 32А

8-902-7-660-669, 8-950-0-77-60-25

ПРОДАМ в большом объеме

- ПИЛОМАТЕРИАЛ
- ЗЕРНО от КФХ (ОВЕС, ЯЧМЕНЬ, ПШЕНИЦА, РАПС).

8-950-114-50-93
8-901-659-19-30
8-904-113-63-75

ДОМАШНИЙ КАРТОФЕЛЬ без проволочника

СОРТОВ: Адретта, Ред-скарлет, Гала.

ДОСТАВКА - БЕСПЛАТНАЯ

8-902-510-23-53

ОТКАЧКА 68-58-55

4М3, 5М3, 6М3, 10М3

ОТКАЧКА СЕПТИКОВ!

89148955220
955-220

Наличный и безналичный расчет

ВЫГРЕБНЫЕ ЯМЫ ПОД КЛЮЧ

747-549

Ж/Б КОЛЬЦА БЛОКИ ФБС





ОТКАЧКА ВЫГРЕБНЫХ ЯМ ИЛОСОС

ЧИСТКА СКВАЖИН, СЕПТИКОВ

99-11-25
60-50-20

Рекламно-информационная газета «Соседи.Байкал». № 19 (159). Дата выхода в свет 18.10.2022 г. 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. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Адрес редакции: 664003, г. Иркутск, ул. Лапина, 8, оф.8, тел: 640-332. Издатель: ООО «Апрель-Медиа». Адрес издателя: 664003, г. Иркутск, Лапина, 8, оф.8. Отпечатано в типографии АО «Советская Сибирь». Адрес типографии: г. Иркутск, Бульвар Рябикова, 96, строение 1. Распространяется бесплатно. Тираж 10 000 экз. Заказ № _____

СКАНВОРД

Баскет-больный прием	«Оправа» окна	Большой гурт овец	Твердая стихотворная форма из 14 строк	Крепёжная деталь		
Остров кольцеобразной формы из кораллов						
Род дамского пальто				Микро-частица, образованная из атомов	Периодическая темнота	
			Хлебный злак			
Военное построение	Команда собакам на охоте			Большое старание	Лекарственное растение	Скороспелый богач
						
				Жерлянка		Жаба из Южной и Центральной Америки
			Ёмкость для переноски сигар			
Жидкая еда	Мешающие звуки	Беседа пары				
		Насос	Дока из дока	Плащ из верблюжьей шерсти		
«Продвинутый» велосипед						
Старт космической ракеты	Каюк, капут, конец	Рот	Холодная женщина в парке			
Инструмент каменщика, штукатура						Французский танец
Чрезмерно «большой» болельщик	«Многообещающие» карты			Время суток		Тип болота на севере Евразии
			Ночное светило			
						
			Условная пометка на рубашке карты			
			Спутник Сатурна			

Ответы на сканворд:
По горизонтали: Бросок. Атом. Манго. Каре. Просо. Алу. Сирень. Яка. Туба. Диалог. Суп. Аба. Мопед. Запуск. Мастерок. Таро. Фанат. Луна. Улитка. Крап. Диона.
По вертикали: Рамка. Шум. Амба. Огара. Помпа. Сонет. Уста. Болт. Усердие. Статуя. Клоп. Докер. Рука. Рюкзак. Молекула. Угро. Набоб. Канкан. Ночь. Ага. Аала.

Замерзли зимой? Звоните!

ПРОФЕССИОНАЛЬНО и КАЧЕСТВЕННО

- монтаж каминов и дымоходов,
- установка банных печей и твердотопливных котлов,
- монтаж систем отопления.

Индивидуальный подход.
 Выезд на консультацию, шефмонтаж.
 Гибкая система скидок и бонусов

ДОГОВОР и ГАРАНТИЯ

8-902-5138-023

ОТОПЛЕНИЕ

тёплые полы

ВОДОСНАБЖЕНИЕ

ООО СК «РИМ»

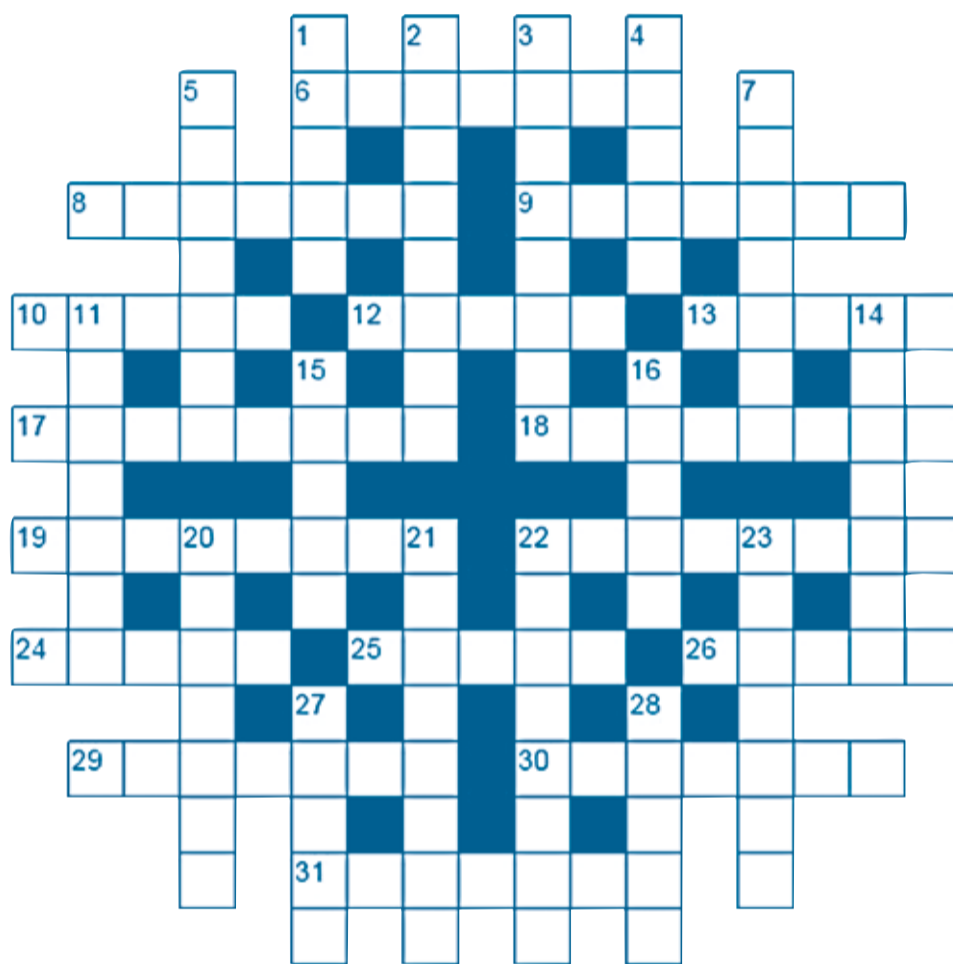
☎ **668-611**

1145-1 реклама

Наличный, безналичный расчет, терминал



КРОССВОРД



По горизонтали: 6. Персонаж пьесы А. Н. Островского «Таланты и поклонники». 8. Дно долины. 9. Командир соединения кораблей военно-морского флота. 10. Горный массив в Польше и Чехо-Словакии. 12. Период демонстрации фильма в кинотеатре. 13. Верхняя длинная одежда у украинцев. 17. Государство в Северной Америке. 18. Лучеиспускание, излучение. 19. Цирковое представление. 22. На-

ука о деформациях и текучести вещества. 24. Выход одного или нескольких исполнителей в балете. 25. Род оптического стекла. 26. Академик, создатель новых высокоурожайных сортов пшеницы. 29. Товарищ по работе. 30. Героиня оперы Н. Лысенко. 31. Вид листового леса.

По вертикали: 1. Залив в Охотском море. 2. Советский транспортный космический корабль. 3. Водонепроницаемый костюм. 4. Работа на судне, выполняемая одновременно всем или почти всем личным с 5. Столица Югославии. 7. Сорт поздней белокочанной капусты. 11. В древнегреческой и древнеримской мифологиях и религиях божество. 14. Кинотеатр в Москве. 15. Хищная птица. 16. Роман Ф. Достоевского. 20. Французский художник, мастер городского пейзажа. 21. Красящее вещество, оранжевые кристаллы, мало растворимые в воде. 22. Отзвук, отголосок. 23. Действующее лицо балета П. И. Чайковского «Лебединое озеро». 27. Русский полярный путешественник. 28. Стремительное наступление.

МОДУЛЬНЫЕ БАНИ ИРКУТСК

Баня за 1 день!

+7 (3952) 950-710

bany.tb.ru

1149-1 реклама ИП Останов В.Н.

ОТВЕТЫ:
По горизонтали: 6. НАРОКОВ 8. ТАВЛЫГ 9. ФАЛГАН 10. ТАПЫ 12. СЕАНС 13. СВЯТА 17. ГОНДАРАС 18. РАДИАЦИОННЫЙ 22. ЭХО 23. ДЕЙСТВУЮЩИЙ 24. АНТРЕ 25. МИЗДА 26. ПИР 29. КИНОТЕАТР 30. НАТАША 31. ОСИНИК
По вертикали: 1. ЗАЛИВ 2. ПРОГРЕС 3. СКАФАНДР 4. АВРАМ 5. БЕЛГРАД 7. ЗИМОВИЦА 11. АПОЛОНО 14. ТИЛИН 15. АРПА 16. ИДИИ 20. УРМИНО 21. АМИРАПТИ 22. СЕАНС 23. ДАМИЯ 27. СЕАОВ 28. АЛКА