

12+ **АВТОВЫКУП СРОЧНО СКУПАЕМ ВСЕ !!!**

№ 17 (180) от 19 сентября 2023 г. **БАЙКАЛ**

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА

8 904 156 26 85

1280-1_1 реклама ИП Фоминцев В.Г.

Стройлогистика
создаем дом вместе

(3952) 280-900
стройлогистика.рф

АКЦИЯ **ПЛИТА ЦСП**
STROPAN, 1200x1800мм

10мм
1415Р/лист
1480Р/лист

12мм
1590Р/лист
1702Р/лист

16мм
1910Р/лист
2082Р/лист

с. Хомутово, ул. Тракторная, 35

ООО «Альянс», ОГРН: 1173850013435, ИНН: 3827053533. Иркутская область, Иркутский район, п. Молодежный, ул. Солнечная, д. 3, офис 35

1229-14_1 реклама ООО «Альянс»

Городское Сберегательное Отделение
КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ
matkapitalgso.ru

п. Хомутово
ул. Колхозная, д. 131 пав. 3
с/м «Абсолют»
729-599

ПОЛУЧИТЕ ДЕНЬГИ СЕЙЧАС!

АКЦИЯ! СТАВКА СНИЖЕНА!

МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ НЕ ЖДИТЕ 3 ГОДА!

НА ПОКУПКУ ИЛИ СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛЬЯ

*КПК «Госстедление» состоит в Ассоциации СРО «Нюкс» в реестре членов СРО №-23 от 29.09.2022 г. Деятельность кооператива осуществляется в соответствии с Федеральным законом «О кредитной кооперации». Займы предоставляются только членам кооператива. Членами кооператива могут быть лица постоянно или временно зарегистрированные в соответствии с территориальным признаком установленным уставом. Минимальный паевой взнос 50 рублей. Займы предоставляются гражданам, достигшим 18 лет суммой от 50 000 руб. сроком на 12 месяцев с процентной ставкой до 17% годовых. Займ предоставляется для целей, установленных законодательством РФ в дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей. Члены кооператива солидарно несут субсидиарную ответственность по его обязательствам в пределах не внесенной части дополнительного взноса каждого из членов кооператива.

1087-9_1 реклама ООО МКК «Госстедление»

ПОСТАВЩИК
ОТ ЗАВОДА БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ОПТ И РОЗНИЦА

УТЕПЛИТЕЛЬ НЕМАН +
1200x6250x50мм
15м²
1250 Р/ШТ

ПЛИТА OSB
2500x1250
от 6мм
590 Р/ШТ

89245306925 Екатерина, 89242934320 Антон,
с. Хомутово, ул. Колхозная, 167

1222-2_1 реклама ООО «СтройМетТоварс»

ОКНАМ ТОЖЕ НУЖНА ОДЕЖДА

ЖАЛЮЗИ
КВАРЕЛЬ

67-00-00
WWW.AKVARELIRKUTSK.COM

154-16_1 реклама ИП Лавочкин Э.Д.

ОТКАЧКА СЕПТИКА **МТДКсервис**

1 ОПЛАТА КАРТОЙ-НАЛИЧНЫМИ

2 СКИДКИ ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ

3 ОТКАЧКА ПО ГРАФИКУ

4 НАЛИЧИЕ ЛИЦЕНЗИИ

МТДК-IRK.RU **98-56-56**

Лицензия А020-00113-38/00113542, выдана 20.10.2021 г.

1288-2_1 реклама ООО «Аксон»

КУПИТЕ ДАЧНЫЙ ДОМ 6 на 6

за 602 000 р.

КОРОБКА
строительная компания

8-914-898-30-30

1249-2_1 реклама ИП Бу. М.Е.

БОЛЬШЕ МОЩНОСТИ: ЭНЕРГЕТИКИ РАССКАЗАЛИ О СТРОИТЕЛЬСТВЕ НОВЫХ ПОДСТАНЦИЙ В ИРКУТСКОМ РАЙОНЕ

Общий бюджет проектов — свыше 450 миллионов рублей, а объем дополнительной мощности более 50 МВт. Новые объекты остро необходимы в условиях постоянного роста энергопотребления, быстрой и часто неконтролируемой застройки, а также высокой загруженности существующих подстанций и линий электропередачи.

На площадке подстанции «Геологическая» в районе деревни Усть-Куда строительные работы уже завершены, специалисты проводят наладку оборудования и испытания. Ввести в работу объект планируют до ноября текущего года. Его запуск позволит не допустить перегруз действующей подстанции «Урик» и обеспечить электроснабжение более 2,5 тысячи потребителей в Усть-Куде, Урике и Грановщине, а также социальных объектов.

Недалеко от Карлука строительство подстанции «Пирс» еще продолжается, здесь установили два силовых трансформатора, смонтировали большую часть воздушной линии, сейчас идет поставка в собранном виде оставшегося оборудования. Запустить энергообъект планируют в 2024 году, однако строительство идет быстрее ранее намеченного графика. Ввод в работу «Пирса» положительно скажется на электроснабжении двух тысяч потребителей в Карлуке и нескольких прилегающих садоводств.

Также здесь завершились работы по реконструкции подстанции «Карлук», увеличена ее мощность за счет замены трансформаторов. Прошлой зимой загрузка оборудования



подстанции была предельной. Реконструкция позволит обеспечить надежную работу энергообъекта и повысить качество электроснабжения в Карлуке, а также частично в Урике и Грановщине.

Совсем недавно специалисты приступили к строительству подстанции «Надежда» в Грановщине, работы здесь выполнены на 20%. Центр питания позволит снизить нагрузку на подстанцию «Урик» и несколько воздушных линий. Сейчас проводятся земельные и строительные-монтажные работы. Запуск объекта в работу планируется до октября 2024 года. Кроме того, в предстоящем осенне-зимнем периоде на этой территории будет задействована мобильная электроподстанция в качестве резерва.

ГАСТРОЛИ ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ «ЖИТЕЛЯМ СЕЛА» ПРОШЛИ В 18 ПОСЕЛЕНИЯХ ИРКУТСКОГО РАЙОНА

Завершились гастрольные туры творческих коллективов Иркутского района. Концертная бригада «Мы вместе» представила итоговую программу на центральной площади посёлка Большая Речка 3 сентября. В этом году гастроли прошли в 18 поселениях, концерты посетили более 600 человек.

— Впервые гастроли «Жителям села» прошли ещё в 2017 году в ходе празднования 80-летия Иркутского района. С тех самых пор организация этой акции стало доброй традицией. Благодаря ей у жителей нашего района появилась возможность хорошо проводить свой отдых, а также знакомиться с творчеством профессиональных и любительских коллективов, — рассказала главный специалист отдела культуры адми-



нистрации Иркутского района Елена Карповская.

На протяжении четырёх месяцев своими концертными программами жителей района радовали артисты, являющиеся неоднократными победителями районных и областных конкурсов. Среди них — вокальные ансамбли «Позитив», «Сюрприз», «Творческие люди», «КВиС», а также солисты Яна

Ананченко, Анатолий Мансуров, Марина Баландина и многие другие. Они исполняли песни о любви, патриотизме, природе, родном крае.

Коллектив артистов Иркутского района «Мы вместе» состоит из 12 исполнителей.

— Сейчас каждый из нас немного грустит от того, что летние гастроли закончились. Но мы обязательно вернёмся в муниципалитеты с новой программой, только уже во время зимнего гастрольного тура, — поделилась впечатлениями руководитель коллектива «Мы вместе» Ксения Ведерникова.

Артисты в разных поселениях дали полноценные часовые концерты, в программе которых были представлены как народные, так и современные песни.



КОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА ПРИЗЫ МЭРА ИРКУТСКОГО РАЙОНА ПРОЙДУТ 23 СЕНТЯБРЯ В ДЕРЕВНЕ ЧЕРЕМУШКА

На ипподроме в деревне Черемушка Ревякинского МО 23 сентября пройдут конные соревнования на призы Мэра Иркутского района Леонида Фролова. Торжественное открытие мероприятия состоится в 12–30.

В программу конных соревнований включены следующие заезды/скачки:

- 1) скачки на 1600 м. (жеребцы и кобылы 2-х лет верховых пород);
- 2) скачки на 1600 м. (жеребцы и кобылы 3-х лет и старше верховых пород);
- 3) скачки на 1200 м. (жеребцы и кобылы 3-х лет и старше верховых пород);
- 4) заезды на 2400 м. (жеребцы и кобылы 4-х лет и старше рысистых пород);
- 5) заезды на 1600 м. (жеребцы и кобылы 3-х лет рысистых пород).

В соревнованиях принимают участие лошади, имеющие паспорт племенной лошади, либо паспорт спортивной лошади, выданный федеральным государственным бюджетным научным



учреждением «Всероссийский научно-исследовательский институт коневодства», владельцами которых являются физические лица.

Лицо, изъявившее желание принять участие в соревнованиях, представляет лично в управление сельского хозяйства администрации Иркутского районного муниципального образования по адресу: г. Иркутск, ул. Рабочего Штаба 17, каб. 25, с 08.09.2023 по 19.09.2023 с 8.00 до 17.00 часов следующие документы:

- а) заявку на участие в конных

соревнованиях согласно форме;

- б) копию паспорта лошади;
- в) копию паспорта или иного документа, удостоверяющего личность владельца лошади;
- г) копию паспорта или иного документа, удостоверяющего личность наездника (жокея), а также копию договора страхования жизни и здоровья наездника (жокея) от несчастных случаев, которые могут произойти во время участия в соревнованиях;

д) ветеринарное свидетельство формы № 1 либо ветеринарную справку формы № 4, выданные на лошадь в соответствии с приказом Министерства сельского хозяйства Российской Федерации от 27.12.2016 № 589 «Об утверждении Ветеринарных правил организации работы по оформлению ветеринарных сопроводительных документов, Порядка оформления ветеринарных сопроводительных документов в электронной форме и Порядка оформления ветеринарных сопроводительных документов на бумажных носителях»;



Пресс-служба администрации Иркутского района



Участвуйте в акции

С БОТОМ БЕЗ ЗАБОТ!

УСЛОВИЯ:

- ✓ **Передавайте показания приборов учета через чат-бота Viber или Telegram**
- ✓ **Заполняйте анкету участника на сайте**
- ✓ **ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ СЕРТИФИКАТЫ**



Подробности акции на сайте sbyt.irkutskenergo.ru

© 567-10 ревизия 000 "Иркутскэнергосбыт"



АКЦИЯ

-8%

НА ВСЮ ЭМАЛЬ ПФ-115 «ПРОСТОКРАШЕНО»

Предложение действует до 30 сентября 2023г



от 50 руб
шт

Кирпич МАГМА
Различные цвета



1400 руб
упак

Утеплитель Rockwool
Теплоизоляционные плиты, Лайт Баттс Скандик



535 руб
упак

Цемент
50 кг

АКЦИЯ

ВОЛНА

ШИФЕР

320 руб
м²

8 ВОЛН  **5,2 ММ**

Предложение действует до 30 сентября 2023г. 000 «Альянс», ОГРН: 1173850013435, ИНН: 3827053533. Иркутская область, Иркутский район, п. Молодежный, ул. Солнечная, д. 3, офис 35

1229-15 реклама ООО «Альянс»

«ОПЯТЬ У ТЕБЯ БАРДАК?»

8 простых способов научить ребёнка делать уборку

Даже повесить куртку после прогулки или собрать игрушки в конце дня для ребенка порой непосильная задача (не говоря уже о мытье посуды или пола!). Можно ли это исправить? Мы собрали несколько советов, как наводить порядок вместе с детьми — просто, весело и без ссор.

1. НАЧНИТЕ С МАЛОГО

«Ну он же еще совсем маленький, вот вырастет и начнет сам убираться!» — вздыхает мама, собирая разбросанные по квартире вещи. Но на самом деле привлекать детей к уборке можно с самого раннего возраста — с 2–3 лет. Начинать лучше с простых, понятных вещей, которые будут доступны ребенку: например, сложить одежду в стирку после прогулки. Это не только капельку упростит жизнь вам, но и заложит в ребенке основы самостоятельности.

Уборка помогает в развитии когнитивных функций. Как минимум памяти и внимания: например, если приглашать ребенка убрать за собой одежду, он будет постепенно запоминать, что и куда он сложил. А еще это классная физическая активность. Если за окном дождь и выходить на улицу совсем не хочется, можно сделать зарядку с подъемом игрушек с пола, а потом устроить чемпионат по метанию найденных «снарядов» в коробку для хранения.

2. ЗАИНТЕРЕСУЙТЕ

Лучше всего привлекать ребенка к уборке собственным примером, чтобы у него возник естественный интерес и желание присоединиться. И никакого принуждения! Если давить или заставлять, ребенок будет чувствовать раздражение — и это абсолютно естественно. Кому нравится, когда ему что-то навязывают?

Для маленьких детей объектом интереса могут стать принадлежности для уборки: яркие губки, тряпочки, пушистые щетки разных форм и фактур. Детям очень нравятся новые предметы: их интересно трогать, чувствовать, какие они на ощупь, и придумывать, что с этим можно сделать (здесь ребенка лучше направить, чтобы он не начал чистить кота щеткой для посуды).

Можно предлагать ребенку игры с поощрением и призами: например, включить саундтрек из любимой игры-гонки и устроить заезд по квартире с помощью робота-пылесоса Dreame D9 Plus. Просто отдайте ребенку управление пылесосом (чем не машинка?) и поставьте цель объехать всю квартиру. Но только так, чтобы не задеть мебель! Два заезда — и уборка превращается в ритуал, от которого можно получить удовольствие. Когда ребенок устанет, робота можно отпустить в «свободное плавание».

3. СМЕЛО ДЕЛЕГИРУЙТЕ

Многим родителям сложно делегировать что-то «взрослое» ребенку. Во-первых, потому что ему всегда нужно больше времени на самые

простые действия. Во-вторых, есть риск, что придется перемывать посуду или заново подметать пол. Но постоянные ограничения (в том числе знаменитое «Дай я сама сделаю!») будут отбивать мотивацию и могут привести к безынициативности ребенка, внутренней неуверенности и появлению установок вроде: «Мне ничего не доверяли, значит, я ни на что не годен, на меня нельзя положиться». Тогда без психолога будет не обойтись.

Поощряйте его инициативность — предлагайте включиться в процесс и обязательно благодарите за помощь. Желательно, чтобы похвала была не наигранной, а естественной. Даже если ребенок разбил тарелку, пока мыл посуду (надеюсь, вы не выдали ему для этой цели бабушкин фарфоровый сервиз), главное — участие, а не победа.



Как можно помочь ребенку:

2–5 лет. Обустройте пространство под ребенка, чтобы у него была возможность быть самостоятельным. К примеру, можно обустроить шкаф или его полку в нем так, чтобы ребенок мог сам подходить и выбирать одежду, а потом складывать ее обратно. Или поставить лесенку на кухне, чтобы ребенок следил, как родители занимаются хозяйством, и мог сам делать простые вещи — например, ставить свою грязную посуду в раковину.

5–10 лет. Привлекайте к совместной работе по дому. Обязательно разговаривайте и обсуждайте, что получается, а что нет, что дается тяжело и чем бы хотелось заняться. Предоставляйте возможность высказаться. Делитесь рекомендациями и лайфхаками: например, если он что-то разлил или просыпал (с кем не бывает), спокойно покажите, как убраться просто и быстро.

4. МАЛЬЧИКИ ТОЖЕ В ДЕЛЕ

«Ты же девочка, будущая хозяйка!» — эту мантру столетиями внушают юным особам в любом возрасте. Раньше это было оправданно: в традиционной модели семьи женщины вели хозяйство, а мужчины зарабатывали на жизнь.

Но мы живем в другое время, где базовые бытовые навыки — умение навести дома порядок, постирать



вещи, купить и приготовить себе еду — важны для каждого человека. И уборка, как и другие заботы по дому, давно не является гендерной проблемой. Мальчиков и девочек можно одинаково приучать к хозяйственности: мыть посуду, убирать вещи и игрушки, наводить порядок в своей зоне и так далее. Почему это важно? Как минимум чтобы в будущем не жить в судорожном ожидании клининга или доставки еды или не зависеть от партнера.

5. ЛУЧШЕЕ — ВРАГ ХОРОШЕГО

Ситуация: мама заходит в комнату к ребенку и видит забытый три дня назад стакан чая, стопку учебников на полу и гору одежды на стуле. И если для одних родителей это повод позвать плечами и удалиться восвояси, то для других — катастрофа вселенского масштаба.

Все люди разные от природы: некоторым комфортно находиться в творческом хаосе, а другим легче сосредоточиться, когда вокруг порядок и ничего не отвлекает. Поэтому единого правила, как должна выглядеть детская и сколько книг и тетрадей допустимо разбросать по полу, не существует. Конечно, можно предложить ребенку, например, разобрать письменный стол: возможно, ему будет удобнее с большим количеством свободного места. Но если ему так некомфортно, пусть сам создаст то пространство, в котором ему будет хорошо. Главное, чтобы пространство располагало к деятельности, включенности.

Другая ситуация, если ребенок откровенно складывает мусор: фантики, огрызки, упаковки из-под чипсов и прочие прелести. Здесь списать все на творческую натуру точно не получится. Однозначно стоит попросить его убраться, даже если он привык к пауку Гене, который живет в углу.

В процессе взросления привычки ребенка могут меняться. Бывает такое, что чистооплотный аккуратный ребенок становится нечистой, захламляет комнату и не желает наводить порядок. Копит фантики и прочую мишуру, которая для него представляет определенную ценность. Даже если эти метаморфозы вызывают у вас первобытный ужас, помните, что такое поведение, особенно в подростковом возрасте,

нормально. Важно давать ребенку переживать разные периоды: в них он заново открывает себя, знакомится с миром и обустроивает свое внутреннее пространство через внешнее.

6. РАСПРЕДЕЛИТЕ НАГРУЗКУ



Вы, как обычно, попросили дочь помыть посуду, а в ответ услышали, что она уже устала от домашних дел? Возможно, вас коснулась еще одна распространенная проблема, связанная с уборкой, — слишком большая зона ответственности у ребенка. Некоторые родители неосознанно перегружают ребенка домашними обязанностями: постирать, помыть пол, посидеть с младшим братом. Получается, что у подростка, который и так живет между школой и репетиторами, совсем не остается времени на свои интересы. А ведущая деятельность в подростковом возрасте — это общение со сверстниками, которого его ни в коем случае нельзя лишать.

Как этого избежать:

Адекватно оценить силы и возможности ребенка, не требуя с него сверх меры.

Давать ребенку возможность включаться, но не принуждать, чтобы не возникло отторжения к домашним делам и порядку с раннего возраста. Чрезмерные перегрузки в детстве (ведь, помимо уборки, есть еще как минимум учеба, спорт и дополнительные занятия!) блокируют мотивацию в более взрослом возрасте.

Учиться договариваться и понемногу расширять ответственность ребенка. Можно предложить выбрать из списка обязанностей то, что ему будет больше нравиться: кто-то любит представлять себя хозяином большого дома, протирая пыль, а кому-то проще включить в наушниках подкаст или бодрую

музыку и на час уйти в себя, прохаживаясь по квартире с пылесосом. Легкие беспроводные модели позволяют навести порядок без лишних усилий. Можно не ждать родителей с работы и быстро убрать с дивана и любой другой поверхности крошки от чипсов или следы боя подушками.

7. БОЛЬШЕ ЕСТЕСТВЕННОСТИ

Некоторые семьи пытаются максимально систематизировать уборку: заводят графики, где четко расписаны обязанности каждого члена семьи и даты уборки. В этом нет ничего плохого: если ребенку нравятся графики и отслеживание результатов, это может стать стимулом.

Но если нет, то табличка на кухонной двери, какой красивой она бы ни была, вызовет только раздражение и тревогу. Лучше, чтобы уборка стала естественным процессом, на котором не заостряют внимание.

8. ВЫДЫХАЙТЕ



Даже если вам кажется, что все советы не для вас, потому что ребенок уже вырос нечистой, сделайте глубокий вдох и досчитайте до десяти. Во-первых, исправить это, доверив ребенку хотя бы 1–2 небольших дела, никогда не поздно. Во-вторых, с возрастом люди многое переосмысливают. Если ребенок вырос в среде, где базово поддерживали чистоту, есть большая вероятность, что во взрослом возрасте он тоже станет чистооплотным. Даже если он никогда не наводил порядок в детской.

mel.fm



10 тысяч шагов, диета, горячие ванны и... икигай: секреты долголетия японцев

По данным Всемирной организации здравоохранения, опубликованным в декабре 2020 года, Япония — впереди планеты всей по средней продолжительности жизни. В этой стране люди живут в среднем до 84,5 лет. Разбираемся, в чём секрет долголетия этой нации.

УЧЁНЫЕ САМИ В ШОКЕ



В Японии живёт более 30 тысяч человек, которые достигли возраста старше 100 лет. Кроме этого страна восходящего солнца гордится своей гражданкой, Канэ Танакой, старейшим из ныне живущих человеком на Земле, ей исполнилось уже 118,5 лет. Долгожители страны участвуют в специальных программах, изучающих феномен их долголетия. По большому счёту, японцы сами полностью не могут ответить на вопрос, почему в их стране люди живут так долго, учёные продолжают изучать все известные им факторы.

ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

Она в этой стране напоминает средиземноморскую, которая прославилась тем, что считается одной из самых здоровых в мире. Что японцы едят каждый день? В приоритете у них — овощи и фрукты. Так же как рыба и морепродукты — они едят их ежедневно. Мясо — редкий гость на их

столе, особенно, красное, а вот курицу они употребляют в пищу чаще. Японцы стараются не жарить еду, много блюд в этой стране готовят на пару или варят, рыба часто попадает на стол практически сырой. Король японской кухни — рис, который здесь готовят без соли и масла, предварительно замачивая. Король напитков — зелёный чай, который пьют как во время еды, так и перерывах.

Всяческие сладости — тоже здесь не приветствуются, японцы предпочитают нерафинированный тростниковый сахар. Ещё одна особенность японской кухни — очень низкое потребление молочных продуктов. Всё дело в том, что у внушительной части населения этой страны нет толерантности к лактозе.

Есть ещё продукты, которые часто появляются на японском столе и нечасто на нашем. Это водоросли и продукты из сои. Нам хорошо известны соевый сыр тофу и паста мисо. Тофу, кстати, делают из ферментированной сои и риса.

ХАРА ХАТИ БУ — СИСТЕМА ПИТАНИЯ У ЯПОНЦЕВ

Важно не только что мы едим. Но и то, как мы едим. Одна из важнейших особенностей питания японцев

— система «хара хати бу», которая переводится с японского языка: «на 80 процентов наполненный живот». Она основана на осознанном сокращении калорий. Японцы считают: если съесть пищу, на 80% не доходя до состояния полного насыщения, можно многие годы оставаться здоровым и активным. Меньше живот — меньше болезней.

10 ТЫСЯЧ ШАГОВ



Японцы — настоящие живчики. Они подвижнее представителей многих других наций. Они всегда готовы выйти из дома, чтобы прогуляться, пресловутые «10 тысяч шагов» — тоже их изобретение, которое позже стало фишкой для многих людей во всём мире.

Японцы делают всё, чтобы давать организму необходимую физическую нагрузку: занимаются гимнастикой, ездят на велосипедах, играют в гольф и любят танцы, ну и что там можно делать ещё, чтобы



сохранить мышцы в тонусе до самой старости.

ГОРЯЧИЕ ВАННЫ

Спорная, конечно вещь, далеко не каждому человеку она полезна. Но японцы очень любят такие процедуры. Многие из них лежат перед сном в горячей ванне, а также ездят на бальнеологические курорты, где принимают процедуры в термальных источниках.

УПАЛ — ОТЖАЛСЯ

Жители Страны восходящего солнца — мастера по выработке психологической устойчивости. Их любимая поговорка: «Если ты упал семь раз, встань восемь». Японцы считают, что стресс даже полезен. По их мнению, дольше живут люди, которые научились справляться с трудностями и стрессами, чем те, кто живёт размеренной, спокойной жизнью. Годами японцы

вырабатывают в себе умение стоически переносить все невзгоды и продолжать радоваться жизни, несмотря ни на что. Посмотрите на канале RTR Japan секреты японского долголетия по-окинавски.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Конечно, это немаловажный фактор: уровень развития медицины в Японии очень высокий. Японцам доступны высококвалифицированные врачи и современное медицинское оборудование. Важно, что жители Японии сами трепетно относятся к своему здоровью и часто посещают клиники, чтобы пройти профилактические осмотры. Любимым русским национальным «видом спорта» — самолечением, здесь не занимаются, к советам врачей прислушиваются и выполняют их.

ЯПОНЦЫ УЧАТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ

В этой стране принято не ставить жирную точку на карьере при выходе на пенсию. Часто возрастные японцы отправляются осваивать новую профессию, причём учебные заведения здесь охотно принимают пенсионеров. Японские пенсионеры вообще социально активны, они волонтерят, посещают клубы и кружки по интересам. И вообще не жалуются на жизнь, а принимают свой возраст как возможность, наконец, посвятить время себе.



ИКИГАЙ

Ещё одно, чисто японское изобретение, которое сейчас активно осваивает весь мир. Просто говоря, икигай — это предназначение человека, то, что придаёт жизни смысл и вкус. И найти свой икигай можно на стыке четырёх направлений: того, чем вам нравится заниматься; что у вас получается лучше всех; за что вам платят и что может принести пользу миру. Говорят, когда найдёшь точку посередине этих четырёх областей, начнёшь испытывать настоящее счастье. И желание жить дальше, хоть до ста, хоть до ста пятидесяти лет.

novochag.ru



Домашние Рецепты



Любите крылышки, но хотите попробовать их приготовить как-то необычно? Ловите классный рецепт!

Ингредиенты

- Куриные крылья — 1 кг.
- соль морская — 1,5 ч.л.
- Перец — 1,2 ч.л.
- Паприка молотая — 1,5 ч.л.
- Чесночный порошок — 1,5 ч.л.

Маринад

- Кефир 2,5% жирности — 1 л.
- паприка — 2 ч.л.
- Перец чили — 1 ч.л.
- Чесночный порошок — 2 ч.л.

Соус для крыльев

- Имбирь — 20 гр.
- Мед — 150 мл.
- Соус чили — 10 гр.
- Чеснок — 3 зубчика
- Огуречный рассол — 30 мл.

Энергетическая ценность

- Калорийность 3,0 ккал
- Белки 21,0 г
- Жиры 20,0 г
- Углеводы 1,0 г

Крылышки в панировке под медово-чесночным соусом для тех, любит имбирь и терияки



В миске смешиваем все ингредиенты для маринада и убираем в сторону. У крылышек отрезаем кончики, перекладываем их в миску, добавляем специи хорошенько перемешиваем и перекладываем в миску с маринадом.



В следующей миске сразу собираем ингредиенты для панировки.



После разогреваем сковороду на среднем огне, выливаем мед и греем его пару минут до появления пузырьков, следом добавляем мелко нарезанный имбирь с чесноком и обжариваем ещё 2-3 минуты, далее доделаем красный соус чили и рассол, перемешиваем и держим на маленьком огне в ожидание готовности крылышек.

Крылышки обваливаем в панировке и следом обжариваем во фритюре.



Готово! На тарелку высыпаем микс из салатов, сверху укладываем крылышки, поливаем медовым соусом и соусом «Терияки», посыпав нашинкованным зелёным луком, кунжутом.

СЕЗОН ПРИЯТНЫХ ХЛОПОТ

Кокотесты – японские тесты

ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА:

1. Говорите первое, что придет вам в голову.
2. В эту игру лучше играть в компании.
3. Не смотрите ответы, прежде чем пройти тест.
4. Будьте предельно честными.
5. Подготовьтесь к игре заранее. К прохождению тестов иногда бывают нужны лист бумаги и ручка/карандаш.

ПОЧТОВАЯ ОТКРЫТКА ИЗ БУДУЩЕГО

В один прекрасный субботний день, когда вы наконец можете позволить себе расслабиться и побездельничать, беззаботный ход ваших мыслей прерывает звонок в дверь. Открыв ее, вы обнаруживаете у себя на пороге настоящий сюрприз – двух животных-почталюбов, принесших вам известия о вашем будущем! Однако, вскрыв оба конверта, вы обнаруживаете в них совершенно разные предсказания о том, что сулит вам грядущий день. Одно животное вручило вам послание с предсказаниями счастья и довольства. Другое же принесло извещение, предвещающее лишь беды и несчастья.

Какое из нижеперечисленных животных принесло вам Добрые вести, а какое явилось с плохим прогнозом? (Вы берите двух разных животных.)

1. Тигр.
2. Собака.
3. Овца.
4. Попугай.
5. Черепаха.

КОММЕНТАРИЙ К ТЕСТУ «ПОЧТОВАЯ ОТКРЫТКА ИЗ БУДУЩЕГО»

Будущее большинства людей сильно зависит от правильного выбора спутника жизни или партнера. Животные-почталюбы из этого сюжета отвечают вашим представлениям о характере людей, которые могут принести вам в жизни радость или горе. Психологическая символика различных животных сложна и многогранна. Каждое из них сочетает в себе целый ряд положительных и отрицательных признаков и ассоциаций. В данном случае животное, которое воспринимается вами как добрый гонец, символизирует тип человека, который будет для вас идеальным супругом или супругой, тогда как недобрый вешун – это тот человек, который, как вы опасаетесь, будет тянуть вас вниз.

1. Тигр.

Добрые вести: Вы надеетесь найти счастье в союзе с властным и честолюбивым партнером, наделенным неукротимой жаждой власти.

Горе и беда: Мысль о тщеславном, деспотичном партнере, который будет изображать из себя хозяина джунглей и глухо огрызаться всякий раз, когда нужно вынести мусор, приводит вас в ужас.

2. Собака.

Добрые вести: Больше всего вас привлекает в партнере слепая верность и безграничная преданность.

Горе и беда: Вы абсолютно несовместимы с теми, кто пытается угодить каждому встречному и поперечному и постоянно беспокоится о том, что о них подумают.

3. Овца.

Добрые вести: Только союз с душевным и заботливым партнером принесет вам удовлетворение.

Горе и беда: Вы опасаетесь, что судьба сведет вас со скучным домоседом, готовым пастись изо дня в день на одной и той же лужайке.

4. Попугай.

Добрые вести: Вашей идеальной парой будет словоохотливый партнер, который любит повеселиться и знает, как вас рассмешить.

Горе и беда: Трудно представить себе худший мезальянс, чем ваш союз с болтливым бездельником или ленивой трещоткой с ярко выраженной аллергией на работу.

5. Черепаха.

Добрые вести: Ваш идеальный спутник – серьезный человек, на которого можно положить



ся и который не бросит вас в трудную минуту. Горе и беда: Мысль о том, что вам может попасться медлительный тугодум или неповоротливая тугодумка, повергает вас в ужас.

ГДЕ ПЬЮТ, ТАМ И ЛЬЮТ

Вы сидите в изысканном французском ресторане и настроение у вас соответствующее. Метрдотель уже поставил перед вами бутылку отличного красного вина, которое вы продегустировали и одобрили, и вы готовы поднять бокал и произнести тост в честь сидящего напротив вас любимого человека.

Однако, поднимая бокал, вы делаете одно неловкое движение и белая скатерть оказывается залитой вином. Как сильно вы испачкали скатерть? Выберите подходящее описание из нижеприведенного списка.

1. Вся скатерть залита вином.
2. На скатерти образовалось несколько больших красных пятен.
3. На скатерть упало всего несколько капель вина.
4. К счастью, на скатерти осталось лишь одно крошечное пятнышко.

КОММЕНТАРИЙ К ТЕСТУ «ГДЕ ПЬЮТ, ТАМ И ЛЬЮТ»

Вино и другие алкогольные напитки ассоциируются с силой сексуального желания (но не всегда с мастерской реализацией того же желания). Количество разлитого вина говорит о том, как вы оцениваете свой сексуальный пыл и свою способность контролировать собственные порывы.

1. Вся скатерть залита вином.

Сила вашего либидо превышает стопроцентную отметку в два и более раза. О том, хорошо это или плохо, лучше спросить тех, кто досконально изучил вас с этой стороны. Вам же можно посоветовать прикладывать побольше стараний к тому, чтобы максимальное количество вина из ваших личных запасов попадало по назначению.

2. На скатерти образовалось несколько больших красных пятен.

Из вашего ответа явствует, что вы испытываете сильное сексуальное влечение к разным людям. Влечение – это одно, а вот практика – нечто совсем иное. Не позволяйте своему желанию припасть к каждой бутылке, что хранится в винном погребе, мутить ваш ум нетрезвым угаром. Истинные знатоки умеют наслаждаться качеством вина, не делая ни одного глотка.

3. На скатерть упало всего несколько капель вина.

Вы проявляете вполне естественное любопытство к этому вопросу, но знаете, как обуздать свою сексуальную энергию. Это помогает вам избегать неприятностей и возможных конфузов. Если вы проворно воспользуетесь салфеткой, никто и не узнает, что на скатерти образовалось несколько небольших пятен.

4. К счастью, на скатерти осталось лишь одно крошечное пятнышко.

Либо вы непревзойденный мастер по части устранения оплошностей чуть ли не на лету, либо вина в вашем бокале было на самом доньшке. В любом случае ваш сексуальный пыл не может сравниться с вашим умением вести себя за столом.

livemaster.ru

РЕМОНТ
холодильников,
морозильных камер
любой сложности.

ВЫЕЗД НА ДОМ

8-964-102-98-68

РЕМОНТ ТЕЛЕФОНОВ

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР ДокторКомп

+ КОМПЬЮТЕРОВ
+ НОУТБУКОВ
+ ПЛАНШЕТОВ
+ ТЕЛЕВИЗОРОВ

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

СТАНЦИЯ ТЕХОСМОТРА
все категории

Хомутово, ул.Колхозная 221 ☎ 8-901-666-50-33
Ежедневно с 9.00 - 19.00 час. www.melody-roads.ru

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.

прием платных объявлений в газету

Соседи

8-914-957-45-97

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, УСТАНОВКА И РЕМОНТ

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

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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

100% успех в ваших делах зависит от грамотного и опытного адвоката. Верховина Т.В., адвокат, стаж практической работы свыше 30 лет. Окажу платную юридическую помощь по делам любой сложности: уголовным, гражданским, арбитражным, в т.ч. о наследстве, приватизации земли, сопровождение сделок с недвижимостью и др. Тел.: 8-902-566-16-17

РАБОТА

Требуются: операторы станка в цех деревянных конструкций; сортировщики; разнорабочие. Можно без опыта, обучение, достойная з/п. Село Хомутово, 19 км Качугского тракта. Тел.: 28-92-40, 8-904-117-54-04

Требуются: доярка, скотник, с проживанием. Зарплата по договоренности. Тел.: 8-902-764-87-58

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

Услуги самосвала от 1 до 9 тонн. Навоз, перегной, земля, торф, грунт, ПГС, гравий, щебень, отсев, песок (речной и карьерный), шлак и т.п. Вывоз мусора и грунта. Тел.: 8-908-64-700-17, 67-90-37

КРУЛОСУТОЧНЫЙ УХОД ЗА ВАШИМИ БЛИЗКИМИ



г. Иркутск, ул Баррикад, 62/4
☎ 8-904-129-79-79

ТЕПЛИЦЫ
СТРОЙМАТЕРИАЛЫ

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

Карлук, ул. Тракторная 22, «СтройДом»
☎ 8-908-66-21-852

Магазин «АХСУ» Продукты, напитки, бакалея. Замороженные курица и рыба.

УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ. ОПТ.

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

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!
Хомутово, ул. Мичурина, 13, пав.32

КЛУБ ОПЫТНЫХ СТРОИТЕЛЕЙ

МОНТАЖ

САЙДИНГА, КРОВЛИ, ФАСАДОВ.

Сварочные работы

Доставка материалов - бесплатно!

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

Для жителей Иркутского района действуют СКИДКИ!

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

всех марок любой сложности

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ! Гарантия. Низкие цены.

8-950-11-26-898

КОМПАНИЯ ГОРСТРОЙ

Требуются:

- операторы станка (в цех деревянных конструкций)
- сортировщики
- разнорабочие

28-92-40
8-904-117-54-04

без опыта, обучение достойная з/п село Хомутово 19км Качугского тракта

000 «Вторма-Байкал» 47-57-76, 47-56-38

Покупаем макулатуру: архивную, книжно-журнальную, газетную, офисную, обрезки от 7 до 10 руб./кг

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

Продаем собственную продукцию:

ЭКОВАТА высокоэффективный утеплитель (случай, легкая) 1600 - 1800 руб./куб.м

ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА
d - 9 см - 11.5 до 13 руб./шт
d - 11 см - 13.5 до 15 руб./шт

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

ПГС 640 Р/тонна ЦЕНА С ДОСТАВКОЙ

машины 15 25 35 45 тонн

72-00-80

любая форма оплаты

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

Пылесосы, Мультиварки, Электрогриль, Электромясорубки

607-310, 8-904-12-72-571

ЦЕНТР ЛЬГОТНОЙ СТЕРИЛИЗАЦИИ

г. Иркутск, ул. Бабушкина 18

Ведет прием в п. Карлук каждую сб. и вс.

СОБАКИ от 1600
КОШКА 1600
КОТ 800

Прием от 300
Прививки

Запись по телефону: 8 (964) 805-45-95

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- бесплатный замер
- быстрый и качественный монтаж

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

БУРОВЫЕ РАБОТЫ

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

Бурение скважин на воду круглый год. Монтаж, демонтаж насосного оборудования. Ремонт скважин. ВИДЕОДИАГНОСТИКА скважины. Полный пакет документов ООО «Вост-СибБурКом». Тел.: 618-107, 8-902-171-81-07

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

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

Круглосуточная помощь по сантехнике и электрике. Приемлемые цены. Тел.: 750-570, 8-902-762-51-16

ОТКАЧКА

Откачка. 4, 5, 6, 10 кубов. Тел.: 68-58-55

РТИ резинотехнические изделия

изготовление и ремонт РВД любые типы и размеры для всех видов техники

Хомутово, ул. Мичурина 13/4 за ТЦ "Матрешка"

74-04-94 • 8-9500-84-20-64

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

Кран Ивановец, 14 т, стр. 14 м.
Самосвалы — до 25 т.
Грузовик — 2.5 т.

Горбыль, опилки, отсев, ПГС, песок речной / горный, щебень, гравий, перегной, навоз.

60-62-62, 8 (902) 5-114-871

Электрика. Сантехника. Отопление. Водяные теплые полы. Ремонт и обслуживание водонагревателей, насосных станций, эл. котлов Zota и др. систем отопления и водоснабжения. Замена насоса отопления, подкачка теплоносителя. Выезд и консультации бесплатно. Находимся в Хомутово. 8-924-5-33-33-07, 8-964-110-60-08

Монтаж каминов и дымоходов. Установка банных печей и твердотопливных котлов. Монтаж систем отопления. Индивидуальный подход. Выезд на консультацию, шефмонтаж. Гибкая система скидок и бонусов. Тел.: 8-902-51-38-023.

КАЧЕСТВО

БУРЕНИЕ И РЕМОНТ СКВАЖИН

РАССРОЧКА

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

8-9500-88-76-03 СЕРГЕЙ

прием платных объявлений в газету

Соседи

8-914-957-45-97

ОКНА, ДВЕРИ, ВОРОТА

РЕМОНТ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ: замена стеклопакетов, регулировка и замена фурнитуры, установка откосов, подоконников, отливов. Москитные сетки. **РЕМОНТ ЗАЩИТНЫХ ЖАЛЮЗИ (РОЛЬСТАВНИ)**. Комплектующие для окон (ручки, уплотнители, ограничители и пр.) **В НАЛИЧИИ.** Тел.: 655-523, 8-901-631-40-74

Ремонт пластиковых окон, балконных групп, устранение продувов, замена уплотнителя, регулировка створок. Ремонт, замена, смазка фурнитуры, ручек, ограничителей, выравнивание геометрии створок. **МОСКИТНЫЕ СЕТКИ.** Монтаж откосов. Замер, установка, замена стеклопакетов. Диагностика бесплатно. Проживаю в Грановщине. Тел.: 8-914-915-69-46, Вячеслав.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Натяжные потолки любой сложности и дизайна от компании «Элизиум». 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

РАЗНОЕ

Картофель продаю. Недорого. Доставка бесплатно. Т. 8-908-779-77-11

ВЫГРЕБНЫЕ ЯМЫ ПОД КЛЮЧ

747-549

Ж/Б КОЛЬЦА Блоки ФБС

ОТКАЧКА

68-58-55

4М3, 5М3, 6М3, 10М3

Рекламно-информационная газета «Соседи.Байкал». № 17 (180). Дата выхода в свет 19.09.2023 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 № _____.

