

ВРЕМЯ

газета нашего города

16+

Золотая
Фонд
премии
2012Золотая
Фонд
премии
2011Золотая
Фонд
премии
2010Золотая
Фонд
премии
2009Золотая
Фонд
премии
2008ИЗДАЕТСЯ В АНГАРСКЕ
с 24.11.1951г

ЗАРЯДИТЬСЯ

РОДИНОЙ

КАК АНГАРЧАНКА СТАЛА СОЛИСТКОЙ ОПЕРНЫХ ТЕАТРОВ ГЕРМАНИИ

СТР. 3

На следующей неделе Ангарск услышит настоящую оперу. Из Дрездена в наш город приехала звёздная пара оперных певцов - Людмила ЛОКАЙЧУК и Кристиан ХЕННЕБЕРГ. И только посвящённые знают, что Людмила Локайчук - ангарская девчонка, выросшая в 7а микрорайоне, учившаяся в школе № 2 и лицее № 1. Как она стала солисткой немецких оперных театров? Где Ангарск, а где опера? - спросите. Но, как говорят в народе: счастье тебя и за печкой найдёт.

Людмиле 35 лет. Она средняя из трёх сестёр, каждая из которых имеет музыкальное образование. Любовь к музыке привила мама Елена Константиновна, музыкальный работник детского сада. Папа Сергей Викторович ЛОКАЙЧУК вообще от музыки далёк. Он строитель, сейчас заместитель начальника «Службы муниципального хозяйства» администрации АГО.

Людмила училась в музыкальных школах № 1 и 3, играла на скрипке и фортепиано, пела в хорах, занималась в ансамбле под руководством Тамары Георгиевны МОРОЗЕНКО в ДК «Нефтехимик». Люда была единственным ребенком, которого взяли во взрослый ансамбль. Профессионалы рано заметили, что у девочки очень чистый звонкий голос.

Затем иркутское областное музыкальное училище (два отделения - «хоровое дирижирование» и «сольное пение»), диплом с отличием в Уральской государственной консерватории имени МУСОРСКОГО, труппа Челябинского театра оперы и балета и, наконец, международная карьера.

С 2016 года Людмила живёт и работает в Германии, является солисткой нескольких оперных театров. А началось с того, что не постеснялась пройти прослушивание на зарубежную вакансию.

В одном из театров она и познакомилась со своим будущим мужем Кристианом Хеннебергом - потомственным оперным певцом, сыном известного в Германии Матиаса ХЕННЕБЕРГА. Девять месяцев назад они стали родителями дочери Софии, с которой и прилетели в Ангарск. Главная цель - увидеться с близкими. Сопутствующая - дать единственный концерт в родном ДК «Нефтехимик».

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА,
фото Николая СТЕРНИНА

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА 16 РУБ

ВОПРОС ДНЯ: ЧТО ВЫ ПОДАРИТЕ НА ПАМЯТЬ О ГОРОДЕ?



Елена ГОРДОВА,
начальник
отдела
службы ЗАГС
по Ангарскому
району и
г. Ангарску:

- С таким вопросом я столкнулась, когда мой сын собирался на международный творческий проект NusKids. Нужно было решить, какие памятные подарки можно сделать. **Первой мыслью стала покупка магнитов и ручек с изображением города:** Так и сделали. Ведь эти подарки всегда на глазах или под рукой.



Леонид МУХИН,
журналист:

- Я бы сам сделал подарок городу. Работая в Ангарске, безумно увлекся изучением истории города. Собирал разные материалы - о происшествиях, людях, в общем, насобирав информации на три папки. **Будь у нас краеведческий музей, отдал бы все собранные материалы туда.**



Татьяна АБРАМОВА,
владелица
багетной
мастерской
«Цветные
мечты»:

- Ангарский пейзаж. **Фото или живопись обрамила бы собственноручно.** Думаю, лучшего подарка не сыскать, тут, считайте, не просто подарок на память, а подарок, сделанный своими руками.



Анатолий АУЛОВ,
фотограф:

- **Открытку с изображением стелы.** Ангарскую стелу недавно обновили, она стала выглядеть в разы лучше. Тем более открытка будет иметь тот самый памятный характер, получатель подарка уже точно не перепутает наш город с другим.



Людмила ПОЛОВИНКИНА,
председатель
ТСЖ «14 дом»:

- Такой подарок делать уже приходилось. **Друзьям-москвичам дарила ваш календарь.** Более подходящего варианта я не нашла, да и не пыталась, так как календарь отражает суть и атмосферу нашего города.

Спрашивала Дарья БОГДАНОВА,
фото автора и Николая СТЕРНИНА



■ Сегодня в Ангарске день последних звонков. В этом году 11-е классы оканчивают 1365 человек.

ГОСТИ



16 мая в Ангарске выса-
дился десант иркутян. Цель
проста – экскурсия. 45 жела-
ющих посмотреть достопримеча-
тельности города организовал
и привез историк и журналист
Алексей ПЕТРОВ, автор проекта
«Прогулки по старому Иркутску».
Историю города и памятных мест
рассказывала и показывала ди-
ректор музея Победы Лариса ДА-
ВЫДОВА. Гости побывали в двух
музеях – АНХК и Победы, посе-
тили памятник первостроителям,
обелиск в честь награждения Ан-
гарска орденом Трудового Крас-
ного Знамени, прошлись пешком
от ДК «Современник» до Дворца
спорта «Ермак», съездили на на-
бережную.

По словам Алексея Петро-

ва, который подобную экскур-
сию организует второй раз,
Ангарск самый недооцененный
город с точки зрения советской
истории и архитектуры. Здесь
много интересных памятников,
уникальных экспонатов в музеях,
эксклюзивных мозаичных пан-
но на домах. Конечно, кое-что
надо реставрировать, приводить
в порядок.

- У всех отличные впечатле-
ния, - сказал Алексей, - Ангарск
заряжает энергией и заставляет
вернуться. Город мог бы войти в
популярные туристские маршру-
ты. Советую ангарчанам продви-
гаться в этом перспективном на-
правлении.

Андрей КОЛЧИН,
фото Анны ИЛЬИНОЙ

ТУРИЗМ

Среди мест, куда хоте-
ли бы поехать российские
туристы, Байкал занимает
третье место после Крыма и
Санкт-Петербурга. Об этом
19 мая сообщили на роуд-шоу
туристических проектов Ир-
кутской области.

По информации Екатерины
СЛИВКИНОЙ, главы агентства
по туризму Иркутской области, в
первом квартале 2021 года регион
посетили 480 тысяч российских ту-
ристов. По прогнозу Руслана СИТ-
НИКОВА, зампреда правительства
Иркутской области, турпоток в

2021 году выйдет на уровень доко-
видного 2019 года, когда наш ре-
гион посетили около 1,7 млн. тури-
стов, в том числе и зарубежных. По
его словам, к настоящему времени
все гостиницы, отели и турбазы к
летнему сезону на Байкале уже за-
бронированы.

Сейчас в регионе действуют
семь брендовых маршрутов, кото-
рые не ограничены Байкалом. Так,
созданы маршруты по Усольскому,
Черемховскому, Заларинскому
районам. В Иркутске есть немало
объектов, которые делают город
туристически привлекательным.

В частности, это «Иркутские квар-
талы», спорт-парк «Поляна», «Сол-
нечная дорога», проект «Глазков-
ского некрополя» и т.д.

У ангарчан пользуются спро-
сом и Байкал, и Крым, и Сочи. Как
сообщили в одном из ангарских
турагентств, в гостиницах и отелях
Сочи свободных мест на летний
сезон уже нет. Несмотря на
статочные высокие цены – двухне-
дельная путевка в хороший отель
с перелетом и завтраком стоит от
100 тысяч рублей.

Елена КЛИМОВА

ПРОИСШЕСТВИЕ

В среду, 19 мая, в районе
одной из школ центральной ча-
сти города, в подъезде жилого
дома, было совершено нападе-
ние на ученицу 4 класса.

О происшествии нашей газе-
те рассказали люди, знакомые с
семьей пострадавшего ребёнка. По
их словам, в районе обеда у девочки
закончились уроки, и она пошла до-
мой, так как живёт недалеко от шко-
лы. В подъезд за ней зашёл молодой
человек - элегантно одетый, в синем
деловом костюме и белой рубашке,
стройный, темноволосый. Так как он
шёл за ней от школы, она подумала,
что это старшеклассник, и, не испу-
гавшись, впустила его. Как расска-
зывают знакомые, парень схватил
девочку сзади и начал придушивать.
По счастливой случайности откры-
лась одна из квартир, из неё вышли
люди, тогда он в голос спросил: «Не
знаешь, где здесь автобусная оста-
новка?» и убежал.

На здании школы, в которой
учится девочка, есть камеры ви-
деонаблюдения. Как говорят наши
источники, записи были рассмотре-
ны. По ним видно, что молодой че-
ловек почти час ходил возле школы,
выжидал, специально отворачивал
лицо от камер. Большинство детей
начальных классов забирают роди-
тели. И вот он дождался ребёнка, ко-
торый пошёл домой один.

По словам наших источников, пе-
дагоги школы, где учится девочка, не
признали в парне своего ученика.

Родители девочки написали за-
явление в полицию.

ДИАГНОЗ



В период с 13 по 18 мая за
помощью по поводу укусов кле-
щей в Ангарске обратился 141
человек, в том числе 24 ребен-
ка, сообщили нашей газете в
территориальном отделе управ-
ления Роспотребнадзора по
Иркутской области в Ангарске.
Восемь случаев зарегистрированы в
черте города: четыре - в районе на-
бережной, по одному на территории
кладбища в 12 мрн, школы № 37, 10
мрн и 89 квартала. На территории Ан-
гарского района за неделю клещей
подцепили 84 человека, в том числе
на кладбище «Березовая роща» - 23,
в Савватеевке - 12, в Одинске - 5, на
Еловском водохранилище - 2. Про-
ведены исследования 144 клещей,
на клещевой энцефалит - 94, один
результат оказался положительным.
Клещ подцеплен в Савватеевке. На
боррелиоз было исследовано 50
клещей, из них 5 с положительным
результатом. Люди подцепили их на
кладбище «Березовая роща» и в 12
микрорайоне, в садоводствах «Нива»,
«Поляна», «Родник».

Всего с начала сезона в Ангар-
ске зарегистрировано 346 обраще-

ний по поводу укусов клещей. Это в
1,8 раза меньше, чем за аналогич-
ный период прошлого года, когда
от клещей пострадали 640 человек.

До конца апреля в Ангарске про-
водили обработку лесных насажде-
ний от клещей в парках и скверах, на
территориях детских садов и школ,
центральных улиц, а также на тер-
ритории Еловского пруда, кладби-
ща в 12 микрорайоне и «Березовой
рощи», сообщалось на сайте адми-
нистрации АГО. Тем не менее от кле-
ща это вас не застрахует. Наиболее
надёжным методом защиты от кле-
щевого энцефалита являются про-
филактические прививки. Ставить
их можно в течение всего года, но
закончить вакцинацию следует за 2
недели до предполагаемого выхода
в очаг инфекции.

С 17 по 29 мая Роспотребнад-
зор проводит «горячую линию» по
вопросам профилактики клещевых
инфекций. Специалисты дадут кон-
сультацию о правилах индивиду-
альной защиты от нападения кле-
щей, расскажут, что делать и куда
обращаться в случае укуса, какие
основные признаки болезни и др.
Звоните с понедельника по пятницу
по телефонам 8(3952) 259-830 и
8(3952) 239-519, с 9.00 до 17.00
(с 12.00 до 13.00 перерыв). Также
можно обратиться в единый кон-
сультационный центр Роспотреб-
надзора - 8-800-555-49-43 (кру-
глосуточно).

Анастасия МАМОНТОВА,
фото с сайта attuale.ru

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ АНГАРСКА!

С 1 июня 2021 года изменится режим
работы офиса ангарского отделения
«Иркутскэнергосбыт» по адресу:
Ангарск, 89 квартал, д.37.
Консультирование физических лиц
и кассы по приему платежей:
понедельник-пятница, с 9.00 до 18.00;
обед с 13.00 до 14.00;
суббота и воскресенье – выходные.

Реклама 1174

ЗНАЙ НАШИХ!

Зарядиться Родиной

Как ангарчанка стала солисткой оперных театров Германии

Начало на стр. 1

В последний раз Людмила Локайчук пела в Ангарске в 2010 году в школе № 3. Сейчас она уже не просто Люда, а лауреат всероссийских и международных конкурсов Германии, Италии и Греции, номинирована немецким журналом «Оперный мир» в номинациях «Певица года» (2019) и «Певица нового поколения» (2020). Постоянная солистка оперного театра города Халле и Штацтеатра Саарбрюккен, приглашенная солистка Лейпцигской оперы, оперного театра города Лимож (Франция). Так что её выступление в Ангарске уже имеет совершенно другой уровень.

- Мы привезли пять сольных арий из самых ярких оперных шедевров мира и пять оперных дуэтов, - говорит Людмила. - Мы так соскучились без сцены за период пандемии! Она сильно изменила нашу жизнь. Мои родители не могли приехать ни на нашу свадьбу, ни на рождение ребенка. У меня была такая постоянная интенсивная занятость, что я не могла приехать и не была на Родине три года. А ведь самое дорогое, что есть у человека, - это его корни, его семья. У меня в Германии всё хорошо складывается. Но человек ни за что не будет чувство-

вать себя счастливым, если не сможет бывать на своей Родине. Это как батарейка, которая даёт силы творить.

Кристиан впервые в Ангарске. До этого пять лет назад гастролировал в Курске. Он поделился впечатлениями о городе и русских людях:

- Считаю, что у вас очень красивый город. Очень много зелени. Представляю, когда станет теплее, как это всё красиво расцветёт. У вас много места, широкие дороги. В Германии не так. Для меня очень важно было увидеть, где училась моя жена, где жила, лично познакомиться с её родителями. Хочу понимать, как шло её развитие, с чего начиналось. Меня поражает в русских людях добродетельность, общительность, гостеприимство. И то, насколько ответственно они относятся к своей работе. Например, наша аккомпаниатор, педагог моей жены из музыкальной школы Ирина ВЕРНОХАЕВА очень профессиональна.

Здесь можно положиться на человеческое слово. Нигде в мире слово не имеет такой значимости, как в России.



Вы спросите: как же девочка из Ангарска достигла таких высот? Сошлись сразу несколько факторов. Главный из которых, как водится, - мама.

- Я мало работала по специальности, - поделилась с нашей газетой Елена Константиновна. - В основном работала мамой, занималась дочерьми, возила их в детские сады, школы, музыкальные школы. Каждый год на каникулы мы ездили к моему брату в Ленинградскую область. Оттуда в

театры Москвы и Санкт-Петербурга. Именно там Люда полюбила музыку. Поставила себе целью поступить в консерваторию и делала для этого всё возможное и невозможное.

Две другие дочери хоть и не в музыке, но тоже состоялись. Старшая, 37-летняя Наталья, живёт на Кавказе, работает в туристической индустрии. Младшая, 30-летняя Ксения, переехала в Москву, занимается бизнесом, имеет свой салон красоты. А вот Елена Константиновна с супругом до сих пор ангарчане и никуда из родного города уезжать не собираются.

- Считаю, что главное достоинство родителей - отсутствие эгоизма, - говорит Елена Константиновна. - Надо видеть способности своих детей и давать им развиваться. Конечно, когда дети уезжают, это тяжело. Я много лет провела дома, вся моя жизнь была направлена на них. Они уе-

хали, и возникла пустота. Но мы её заполнили. У нас свой дом, который мы полностью построили своими руками, сад, собаки, кошки, рыбки. Мы создали себе свою жизнь. Цепляться за детей в корне неправильно. Родители счастливы тогда, когда счастливы дети. Если дети добились успеха, реализовались, это и есть счастье. Несмотря на расстояние, общение с детьми становится более качественным и интересным. Оно не сводится к бытовым вопросам. У нас совершенно другие темы, более интересные. Мы с ними на расстоянии ближе, чем если бы они были здесь.

Говорят, самое выгодное вложение - вложение в детей. Речь не только про деньги. А ещё про любовь и заботу. За многими состоявшимися людьми стоят их мамы. Материнская любовь не однажды делала невозможное - спасала от пуль на войне, выводила из комы и вот, как видим, может открыть дорогу в большое будущее.

Анастасия ТЮЛЬПАНОВА,
фото с официального сайта Людмилы ЛОКАЙЧУК

КСТАТИ

Послушать арии и дуэты из опер в исполнении Людмилы Локайчук и Кристиана Хеннеберга можно в четверг, 27 мая, в 19.00, в ДК «Нефтехимик». Телефон кассы 522-522.



■ Образ Беттины в опере «Виртсхаус».



■ Виолетта из «Травиаты» (Д.ВЕРДИ).

Дата	Ангарск	Байкальск	Братск	Иркутск	Листвянка	Черемхово
24.05.2021 г. ДД: 16:07 восход 04:56 заход 21:03	переменный, ночь +1 2-3 м/с день +11	переменный, ночь +3 1-2 м/с день +10	переменный, ночь +1 2-4 м/с день +8	переменный, ночь +1 2-3 м/с день +12	юго-западный, ночь +2 2-5 м/с день +5	переменный, ночь +3 2 м/с день +11
25.05.2021 г. ДД: 16:10 восход 04:55 заход 21:05	северо-западный, ночь +7 8 м/с день +16	переменный, ночь +7 3-4 м/с день +14	переменный, ночь +5 4-6 м/с день +10	северо-западный, ночь +6 7 м/с день +15	переменный, ночь +4 5 м/с день +8	северо-западный, ночь +7 9-10 м/с день +16
26.05.2021 г. ДД: 16:12 восход 04:54 заход 21:06	северо-западный, ночь +8 2-4 м/с день +13	переменный, ночь +8 2-5 м/с день +10	переменный, ночь +4 2-3 м/с день +14	северо-западный, ночь +8 2-4 м/с день +13	северо-западный, ночь +5 2-5 м/с день +6	переменный, ночь +7 2-4 м/с день +14

Подписка на II полугодие 2021 года

ВРЕМЯ

1. **ЗВОНИТЕ** нам в рабочее время по тел.: **52-29-55, 8-908-6-519-091, 8-950-134-77-30**. Продиктуйте адрес, его передадут почтальону, работающему на вашем участке. Почтальон придет к вам сам.

2. **МОЖНО** перечислить деньги за подписку через **Сбербанк-онлайн** на номер 8-950-134-77-30 (Ольга Борисовна К.). Не забудьте написать в сообщении адрес, за который платите.

Стоимость подписки на шесть месяцев для пенсионеров, инвалидов и участников ВОВ составляет **522** рубля.

3. Подписаться и получать газету можно в **каждом киоске Иркутскпечати, включая киоски на управлении АНХК, РМЗ, ж/д вокзале и «Шанхай-молле»** (продуктовый зал).

Реклама

СООБЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ГОДОВОГО ОБЩЕГО СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ ЗАКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «Магазин «Универмаг» по итогам 2019 г.

Уважаемый акционер ЗАО «Магазин «Универмаг»!
Сообщаем вам, что советом директоров ЗАО «Магазин «Универмаг» 14 мая 2021 года принято решение о созыве и проведении годового общего собрания акционеров общества со следующей повесткой дня:

1. Утверждение годового отчета хозяйственной деятельности общества за 2019 г.;
2. Избрание членов совета директоров ЗАО «Магазин «Универмаг»;
3. Утверждение годовой бухгалтерской отчетности общества;
4. Распределение прибыли и убытков общества по результатам отчетного года;
5. Избрание ревизионной комиссии общества;
6. Утверждение аудитора общества;
7. Создание счетной комиссии и утверждение ее состава.

Форма проведения общего собрания акционеров: **собрание.**

Дата проведения собрания акционеров: **28 июня 2021 года.**

Время начала регистрации лиц, имеющих право на участие в собрании акционеров: **12.00.**

Время начала собрания акционеров: **12.30.**

Место проведения собрания акционеров: Иркутская обл., г. Ангарск, ул. Чайковского, д. 23.

Сроки для ознакомления лиц, имеющих право на участие в собрании акционеров, с информацией (материалами), подлежащей предоставлению лицам, имеющим право на участие в общем собрании акционеров, при подготовке к проведению общего собрания акционеров: с 9.00 до 11.00, с 17 мая по 25 июня 2021 года, в рабочие дни.

Дата составления списка лиц, имеющих право участвовать в собрании акционеров: **2 июня 2021 года.**

С.Г. ПОДОБЕД,
председатель совета директоров
ЗАО «Магазин «Универмаг»

Реклама 1188

СООБЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ГОДОВОГО ОБЩЕГО СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ ЗАКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА «Магазин «Универмаг» по итогам 2020 г.

Уважаемый акционер ЗАО «Магазин «Универмаг»!
Сообщаем вам, что советом директоров ЗАО «Магазин «Универмаг» 14 мая 2021 года принято решение о созыве и проведении годового общего собрания акционеров общества со следующей повесткой дня:

1. Утверждение годового отчета хозяйственной деятельности общества за 2020 г.;
2. Избрание членов совета директоров ЗАО «Магазин «Универмаг»;
3. Утверждение годовой бухгалтерской отчетности общества;
4. Распределение прибыли и убытков общества по результатам отчетного года;
5. Избрание ревизионной комиссии общества;
6. Утверждение аудитора общества;
7. Создание счетной комиссии и утверждение ее состава.

Форма проведения общего собрания акционеров: **собрание.**

Дата проведения собрания акционеров: **28 июня 2021 года.**

Время начала регистрации лиц, имеющих право на участие в собрании акционеров: **14.00.**

Время начала собрания акционеров: **14.30.**

Место проведения собрания акционеров: Иркутская обл., г. Ангарск, ул. Чайковского, д. 23.

Сроки для ознакомления лиц, имеющих право на участие в собрании акционеров, с информацией (материалами), подлежащей предоставлению лицам, имеющим право на участие в общем собрании акционеров, при подготовке к проведению общего собрания акционеров: с 9.00 до 11.00, с 17 мая по 25 июня 2021 года, в рабочие дни.

Дата составления списка лиц, имеющих право участвовать в собрании акционеров: **2 июня 2021 года.**

С.Г. ПОДОБЕД,
председатель совета директоров
ЗАО «Магазин «Универмаг»

Реклама 1188

Поздравляем!

Нашего бригадира и друга Алексея Борисовича ШИРИНКИНА с юбилеем!

Семейного благополучия, здоровья,
достойной пенсии.
С юбилеем поздравляем
Мы тебя, наш друг,
Пусть душа лишь молодеет,
Тело не берет недуг.

Пусть идеи бьют фонтаном,
Пусть все ладится всегда,
Любит пусть и понимает
Твоя славная семья.

Твои друзья, Шарاپово, Красноярск, Норильск



1178

Классного парня ПЛАСТИНИНА Максима Алексеевича с днём рождения!

С юбилеем, наш любимый,
Со славной датой - 20 лет.
Будь судьбой от бед хранимый,
Пусть в душе не гаснет свет.
Мы тебе желаем счастья,
Мира, радости, тепла.
Быть опорой нам надёжной,
Нежным, добрым как всегда.
Пусть двадцатник сил прибавит,
Даст энергии заряд.
Оставься оптимистом
Еще много лет, подряд.

Любим, обнимаем, все-все твои



СРОЧНО В НОМЕР

УСЛУГИ

РЕМОНТ

- **РЕМОНТ КВАРТИР.** Быстро. Недорого. Тел. 8-908-651-75-41. ¹⁰⁸³
- **РЕСТАВРАЦИЯ ВАНН** с гарантией полного восстановления эмали. Распродажа. Тел. 8-902-5-607-808. www.vannaplus.ru. ¹⁰¹⁷
- **РЕМОНТ, НАСТРОЙКА ПК.** Установка ОС, программ. Удаление вирусов, баннеров. Выезд специалиста на дом. Приемлемые цены. Тел. 8-914-010-43-44, e-mail: Dr.Kmp38@mail.ru. ⁸⁰⁷
- **РЕМОНТ ЛЮБОЙ МЕБЕЛИ. ПЕРЕТЯЖКА.** Тел. 635-655. ¹¹⁸⁵
- **ЗАМКИ, ПОМОЩЬ ПРИ ОТКРЫВАНИИ, РЕМОНТ.** Тел. 63-33-33. ⁸⁹¹

ПЕРЕВОЗКИ

- **4 WD, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. ГРУЗЧИКИ ПО ВСЕМ ВИДАМ РАБОТ.** Тел. 8-950-082-1111. ¹²⁸
- **Недорогие ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Грузчики.** Тел. 8-950-127-69-69. ¹⁰⁶⁰
- **ПЕРЕВОЗКИ 1,5 т.** Тел. 8-904-111-777-3. ¹¹³³

РАЗНОЕ

- **ТОКАРНО-ФРЕЗЕРНЫЕ РАБОТЫ ЧПУ в ГСК «ТУРИСТ», бокс 595.** Тел. 8-952-624-98-20, Сергей. ¹¹⁸⁰
- **РЕМОНТ МАШИН, МАЛЯРНЫЕ РАБОТЫ. Бокс 622, ГСК «ТУРИСТ».** Тел. 8-914-925-25-05, Вячеслав. ¹¹⁸¹
- **АВТОСЕРВИС КСКА, ЗАМЕНА МАСЛА в ГСК «ТУРИСТ». Бокс 669. ИП Плотников.** Тел. 8-950-05-000-00. ¹¹⁸²

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЖА

- **НЕДОРОГО** в связи с отъездом **УЧАСТОК** в СНТ «Подснежники» (вода, свет, 8 соток, в километре от трассы Иркутск-Ангарск, в берёзовой роще, тёплый микроклимат, удобный подъезд, рядом магазин, перспективное место). Построй мечту для проживания и отдыха. Тел. 8-914-006-08-32. ¹¹⁷¹

ПОКУПКА

- **ДАЧУ, ГАРАЖ.** Тел. 8-952-637-27-52, спросить Елену. 98 •
- **ДАЧУ, УЧАСТОК,** можно заброшенный или проблемный. Тел. 8-902-544-20-78. ¹⁰¹
- **ГАРАЖ в Майске, «Стрижах», «Сибиряке» - до 100 тыс. руб.** Тел. 8-902-544-20-78. ¹⁰⁰

- **ГАРАЖ за 9, 10, 15 мрн в пределах 250-300 тыс. руб.** Тел. 8-914-006-71-27. ¹⁰²
- **ГАРАЖ в микрорайонах за 170 тыс. руб.** Тел. 8-901-641-68-50. ¹⁰³
- **ГАРАЖ в пределах 160 тыс. руб., можно без ремонта.** Тел. 8-952-63-71-569. ¹⁰⁴
- **ГАРАЖ, ДАЧУ, НЕДОСТРОЙ, УЧАСТОК (в ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ, Р-НЕ, РАССМОТРИЮ ВСЕ ВАРИАНТЫ).** Тел. 8-950-127-00-99. ⁶⁹³

РАЗНОЕ

ПРОДАЖА

- **КАРТОФЕЛЬ. ДОСТАВКА.** Тел. 8-952-624-68-96. ¹⁰⁹⁶

РАБОТА

ТРЕБУЕТСЯ

- **ПРОДАВЕЦ** на семена в магазин «Карлен». Тел. 8-908-6-558-412. ¹¹⁸⁷

Срочно требуются

ПРОДАВЦЫ ГАЗЕТНО-ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ

в магазин «Весна»
(85 кв-л)

Тел. 8-924-622-76-56,
8(3955) 52-29-55

реклама

ЖКХ

Тепло готовят летом

На Ангарской ТЭЦ-9 к следующему отопительному сезону готовятся задолго до начала

СНАЧАЛА ДИАГНОСТИКА, ПОТОМ РЕМОНТ

Летом этого года ТЭЦ-9 планирует выполнение работ по техническому перевооружению на двух участках тепловой магистрали №2. Первый участок - по улице Чайковского, расположенный в 85-м квартале, от дома №18 до перекрестка с улицей Гагарина (первый этап), и второй участок - по улице Карла Маркса, в 93-м квартале, расположенный от дома №8 квартала 100, через улицу Карла Маркса до тепловой камеры между домами №38 и 15а/1, в 93 квартале. Кроме этого, будут проводиться текущие ремонты оборудования и ремонты по результатам технической диагностики.

Подробнее о планах рассказывает заместитель директора филиала, технический директор участка тепловых сетей ТЭЦ-9 филиала «Байкальской энергетической компании» Виталий ТЮРЁМИН.

- Все подразделения по обслуживанию тепловых сетей в городах присутствия «Байкальской энергетической компании» оснащены специальными приборами для диагностики состояния трубопроводов, - говорит Виталий Тюрёмин. - Проведение диагностики и устранение выявленных дефектов позволяет значительно сократить повреждения на тепловых сетях в отопительный период. С этой же целью ежегодно до начала отопительного периода проводятся гидравлические испытания.

В этом году объем запланированных работ по замене теплосетей не меньше, чем в прошлом, это работа циклическая и системная, - продолжает Виталий Тюрёмин. - В последние годы при замене трубопроводов подземной прокладки мы применяем пенополимерминеральную изоляцию, которая не позволяет трубопроводу контактировать с водой, исключает образование наружной коррозии и значительно увеличивает срок службы. Трубопроводы тепловой сети должны быть покрыты тепловой изоляцией для снижения тепловых потерь. И если раньше она состояла из минеральной ваты и асбоцементной штукатурки, то сейчас мы применяем трубу, которая уже в заводских условиях изолирована специальными современными тепло- и водостойкими компонентами. При этом при проведении земляных работ все траншеи ограждаются защитными или сигнальными ограждениями, знака-



ми безопасности, а на объектах, где выполняются техническое перевооружение и капитальные ремонты, - информационными табличками.

ОТКЛЮЧЕНИЯ В ДОМАХ АНГАРЧАН

Все летние работы по подготовке к отопительному сезону для безопасности процесса и жителей сопровождаются отключением горячего водоснабжения или снижением параметров теплоносителя. Виталий Тюрёмин рассказал, что гидравлические испытания в Ангарске и Мегете будут проводиться в этом году с 20 по 27 мая и с 12 по 16 июля. При этом 22 мая будут проводиться гидравлические испытания внутристанционного оборудования ТЭЦ-9 для подготовки источника к отопительному сезону, что повлечет полное прекращение горячего водоснабжения для жителей. В остальные дни гидравлические испытания будут проводиться отдельно по подающим и обратным трубопроводам, что позволит не отключать полностью от ГВС объекты Ангарска и Мегета, но при этом возможно краткосрочное понижение температуры теплоносителя.

- В связи с тем, что проведение любых профилактических работ в системах централизован-

ного теплоснабжения неизбежно связано с отключением горячего водоснабжения и жителям города придется столкнуться с этим неудобством, наша задача снизить сроки отключения до минимального. Если позволяет техническая возможность, при выполнении плановых ремонтных работ монтируем временные трубопроводы, что позволяет не отключать жителей от ГВС, - говорит Виталий Тюрёмин.

Обязательным атрибутом подготовительных работ к новому отопительному сезону является благоустройство территорий.

- Все возникшие вопросы по благоустройству после проведения аварийно-восстановительных работ в прошедшем отопительном периоде будут выполнены до конца июня, - подчеркнул Виталий Тюрёмин. - Восстановление благоустройства после капитальных ремонтов этого года будет выполнено, как только все работы будут завершены. Но не позже конца октября этого года.

Что подразумевают работы по благоустройству после ремонта и замены теплосетей? Это комплекс мероприятий по приведению территорий к такому виду, в котором они были до начала ремонтных работ. Иными словами, приведение земельного участка в состояние, пригодное для использования по целевому назначению. Где-то требуется просто отсыпка и планировка, где-то необходимо восстановить газоны, асфальтовое покрытие на проезжей части и тротуарах.

Надежда ИВАНОВА

КСТАТИ

Все графики отключений разрабатываются заранее, их копии направляются в управляющие компании для своевременного оповещения жителей. В случае возникновения нештатных ситуаций управляющие компании информируются телефонограммами. Информация о летних отключениях ГВС размещается на официальном сайте Иркутской энергосбытовой компании и в аккаунтах «Иркутскэнергосбыта». Энергетики в аккаунтах «Иркутскэнергосбыта» ждут вопросы от жителей Ангарска, если неясны причины и сроки отключения, появляются нарекания к срокам и качеству благоустройства территории после проведения земляных работ.

Реклама1175

КАК ЭТО БЫЛО



Воспитанников школы нечасто увидишь такими счастливыми.

Шары счастья

Что такое бочче?

Есть дела настолько простые, что, кажется, недостойны нашего внимания. А между тем они несут огромный смысл. Такой внешней простотой обладает бочче, совсем не зрелищная игра. Но она как чай - объединяет людей. Пить чай и играть в бочче может абсолютно каждый.

На прошлой неделе в школе № 6 проходили соревнования по бочче для детей с повышенными потребностями (именно такая формулировка точнее всех отражает жизнь детей, которым для передвижения нужны коляска, ходунки, мама и специальная обувь, в остальном это обычные дети).

В бочче играют тяжёлыми шарами, по виду и весу как будто каменными. Один из шаров белый. Первый игрок выкатывает белый шар. А дальше игроки из разных команд должны подкатить свои цветные шары как можно ближе к белому. Кто ближе - тот и победил. Всё! Никаких хитростей. Кроме одной: катить шары может каждый, у кого есть зрение и двигаются руки. Все другие диагнозы значения не имеют. Именно поэтому бочче - главная игра для людей с инвалидностью.

Где ещё может стать чемпионом человек в коляске? Человек с синдромом Дауна? А так, чтобы они ещё и соревновались друг с другом? Бочче - это азарт: размахнуться определённым образом, рассчитать силу, скорость мяча и, затаив дыхание, ждать, а потом громко смеяться и хлопать в ладоши - вот что даёт детям эта игра, а ведь некоторые до недавних пор по квартирам с мамами сидели.

Соревновались четыре команды: три класса для особенных детей школы № 6 (1-й, 5-й, 9-й - возраст в бочче тоже ничего не значит) и приехавшая в школу команда «Юниор», представляющая АНО «Спортивный реабилитационный центр для детей-инвалидов» под руководством Ольги ЛОМАНОВОЙ. Главным судьёй и организатором была учитель физкультуры школы № 6 Наталья ГУБАРЬ.

Страсти кипели как на олимпиаде! Большинство ребят приехали с родителями. Основная роль родителей - помочь в передвижении. Сопутствующая - развеяться, отвлечься от бесконечных забот



В этом виде спорта неважны ни возраст, ни диагнозы.

о ребёнке, поболтать с теми, кто тебя действительно понимает, погордиться своим ребёнком.

Например: семья БЕРЕЗЕНКО, пришли все - сын Ваня, 12 лет, мама Даша и папа Илья. Ваня учится в коррекционной школе № 2, играл за команду «Юниор», горько плакал, если не получалось хорошо кинуть, и искренне радовался второму месту своей команды.

Папа, азартно болевший, словно на чемпионате мира по футболу, в порыве эмоций бросил:

- Ваня, победите, я тебе свой телефон подарю! - как обычному спортивному пацану.

...Так что спорт - это не только про физическую форму. Для некоторых людей это шанс на полноценную жизнь с плотным распорядком дня, тренировками и друзьями. И тогда совсем не важно, кто победил. Хотя нет, важно - победила школа № 6 больше 15 лет назад, когда не побоялась подарить особенным детям шанс на полноценное обучение.

Анастасия ПОЛЬПАНОВА, фото Дарьи БОГДАНОВОЙ

ЛУННЫЕ СУТКИ

Луна растущая до вечера 26 мая, полнолуние в 19.15, далее Луна убывающая
22 МАЯ, СУББОТА

11 лунные сутки - с 15.23

Николай Угодник. Занимались уборкой, стиркой, убрали в шкафах и закрыли. Ходили в храм за святой водой - очищали ею дом от плохой энергетики, а домочадцев от болезней и сглаза. **Сегодня кто помощи ни попросит, помогали обязательно - к благополучию.** Животным особое внимание - угостить, поменять подстилку, купить новую игрушку.

23 МАЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

12 лунные сутки - с 16.47

Симон Посев. Все работы на земле лучше отложить - к неурожаяю. Так как день считался нелегким, чтобы защитить дом и себя, перед выходом читали заговор: «От меня, Господи, беду отведи, убери все преграды, избавь от страха и тревог, пусть ничего дурного не произойдет. От всего плохого защити, спаси и помоги. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

24 МАЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

13 лунные сутки - с 18.15

Кирилл и Мефодий. Сегодня не должен быть пустым кошелек, желательно положить в него монетки или несколько купюр (на банковскую карту тоже). Посещали церковь, молились за детей, просили для себя здоровья телу и избавления от душевных мук (если имеются).

25 МАЯ, ВТОРНИК

14 лунные сутки - с 19.43

День Епифана. Сегодня день рябины и красного цвета. Поэтому в одежде красный, а домой веточку рябины, чем дольше простоит, тем больше удачи будет у хозяев. Если есть свой участок и желание посадить рябину, то лучшего дня не найти - она защитит от бед и хорошо приживется. **Хозяйки уделяли внимание кухне, там должно быть чисто и не должно быть грязной посуды** (особенно нежелательно невытую оставлять на ночь, этому будут рады только тараканы).

26 МАЯ, СРЕДА

15 лунные сутки - с 21.07

Лукерья Комарница. Сегодня много трудились, поэтому после рабочего дня уборка, стирка, можно и окна помыть. Мужчинам остаются гараж, машина и все инструменты - что починить, что по полкам разложить. **Для здоровья полезными считались рыбные и овощные блюда.** Заваривали и пили травяные настои от болезней глаз и ЖКТ (а после всех уборок можно и от нервов чего выпить).

27 МАЯ, ЧЕТВЕРГ

16 лунные сутки - с 22.26

Сидор Огуречник. Те, кто еще не посадил огурцы, сегодня самое время, будут хрустящими и сладкими. Чтобы во всем была удача, желательно за день переменить одежду хотя бы раз. Особо целебными считали картофель в мундире, грецкий орех и курагу.

28 МАЯ, ПЯТНИЦА

17 лунные сутки - с 23.30

Пахом Теплый. Сегодня обязательно убрали дом, перед выходом на улицу (заправляли постель, мыли посуду, протирали полы) - к финансовому благополучию. А выйдя за порог, три раза плевали через левое плечо (верили, что это барьер от темных сил энергетически тяжелого, как и 23 мая, дня). Вечером углы дома окропляли святой водой.

ВХОД ЛУНЫ В ЗНАКИ ЗОДИАКА

24 мая - Луна в Скорпионе - с 11.01

26 мая - Луна в Стрельце - с 10.40

28 мая - Луна в Козероге - с 10.25

Юлия ВОРОНИНА,
лунные сутки рассчитаны
Светланой РАЗУМОВСКОЙ

СВОЁ!

Страница обмена опытом сибирских садоводов

Ножки в тепле

Должны быть и у овоща

В озябший край приходит лето... Кто-то по-прежнему чистит огороды, делает гряды и парники. Кто-то уже сеет редис и салаты в открытый грунт. В теплицах цветут огурцы, люблюсь ими, вдыхаю нежный аромат. Пищевой картофель еще прорастает, его сажают в теплую землю в мае, в дни корня: 14, 22, 23, 24 и 31. Проводим (до сокодвижения!) обрезку плодовых деревьев.

Поздравляем садоводов с открытием летнего сезона, с регулярными рейсами автобусов до любимых садовых участков, открытием субботних городских ярмарок на площади Ленина - в одном месте широкий выбор посадочного материала и рассады, которые продают с подробными консультациями. Не перестаю удивляться трудолюбию земляков. Они приручили, прежде казалось, южные культуры. Например, баклажаны.

Я с большим удовольствием заглянула на дачу к Наталье Леонидовне КОСТРИЦЕ. Она врач клиники профзаболеваний НИИ медицины труда и экологии человека, потомственный садовод. Дача недалеко за городом, в сторону Байкальска. Когда-то я приезжала сюда к ее свекрови Раисе Алексеевне КОСТРИЦЕ. Она работала на нефтеперерабатывающем заводе и в клубе садоводов «Надежда» учила новичков уму-разуму. Сейчас в клубе ее заменила талантливая невестка.

Эта семья дружит с семьей ЦЕЛЮТИНЫХ. Елена Сергеевна, председатель клуба «Академия на грядках», работала на производстве катализаторов АНХК вместе с родителями Наталье Леонидовне - МАКОВЕЕВЫМИ Леонидом Григорьевичем и Лидией Степановной. Они тоже были умелыми овощеводами.

Баклажанам нужен большой забег от 120 до 170 дней. Сею их раньше других овощей, в конце февраля. Что мы должны знать при их выращивании? Ножки должны быть в тепле, а значит, нам нужны все те же теплые



грядки. Температура почвы не ниже 20 градусов, солнечное, безветренное место, то есть небольшая тепличка или отдельный парник. Влажная почва должна быть без перепадов, поэтому ее нужно мульчировать. Много азота баклажану вредит, а много фосфора и калия - хорошо. Применяем бионастой «Здоровый сад», биогумус и золу.

Наталья Леонидовна опрыскивает рассаду по очереди эпином, цирконом, цитовитом. При длительной пасмурной погоде - ферровитом (по 2 капли на один литр воды). Бывает, что рассада до высадки в грунт зацветает. Появляется один цветочек - не жалейте, удалите, чтобы растение не тратило на него силы. Почему после высадки в грунт баклажаны не дают завязей? Это может случиться при низких или очень высоких температурах. Удаляем побеги, на которых нет завязей и цветков. Удаляем также лист над цветком, то есть освещаем его. Грядку обязательно мульчируем, не даем почве перегреваться.

Почему желтеют листья? Если это не вредители, значит, поливаете растение холодной водой в самую жару. Полив утром или до обеда проводим только теплой водой, от холодной баклажаны садятся в росте. Если очень жарко, во второй половине дня их нужно притенять.

Часто возникает вопрос: обязательно ли формировать

растение? Да, куст может нести 3-4 стебля и больше. Формируем его в активном росте, достаточно 4 стебля, не больше. Когда август теплый, тепло и в начале сентября, плодоношение увеличивается. Благоприятно сказываются световой день и спад жары. Баклажан - растение короткого дня.

При созревании оставляем 5-6 плодов, если они крупные, а если мелкие, оставляем все, что завяжется. В конце лета удаляем все цветы и точки роста, плоды снимаем при помощи секатора, не даем им перерасти. Иначе они станут горькими, в них накопится солонин, из-за чего плод грубеет. Внешне этот процесс проявляется в изменении цвета плода, как правило, на коричневый или желтый. Чем больше вызрел, тем сильнее горечь.

Хранить плоды на свету Наталья Леонидовна не советует, это приведет к накоплению солонина. Иногда на сортах фиолетового цвета могут образоваться плоды более светлые. Это называется альбиносностью. Такие плоды удаляем, так как они задерживают рост и созревание других.

Крупноплодные сорта, которые предпочитают Наталья Леонидовна и ее супруг Алексей Михайлович, - **Черный красавец, Мечта дачника, Боровичок, Грибное удольствие.** А ранние и очень урожайные - **Король севера, Вера, Внучок, Самурай.** Они не крупные, но их очень много.

ЯБЛОНЬКА: ЗИМОСТОЙКИЕ СОРТА
- Какие яблони хорошо плодоносят на нашей территории? - спрашивают наши читатели.

Ответим советами из календаря майских сезонных работ. На более холодных микрорельефах садоводств лучше высаживать яблони-полукультурки, выведенные в аналогичных или более холодных условиях. Рекомендуются сорта Бурятской плодово-ягодной опытной станции - Малинка, Дубровинка, Комсомолец Бурятии, Орбита, Краса Бурятии, Полосатое и Ермолаево-23 минусинской селекции. Древесина этих сортов не подмерзает или подмерзает, но гораздо меньше, чем у алтайских. Садоводами замечено: то, что хорошо растет в Бурятии, в нашей области растет еще лучше.

Ранетки (яблочки весом 8-12 г) более холодостойкие, чем полукультурки, следовательно, районы посадки для них шире. Сорта такие - Добрыня, Лалетина, Консервная, Ермолаево, Подарок БАМу. Назовем сорта крупноплодных яблонь, которые у нас выращиваются только в стелющейся форме - Слава, Мечта, Белый налив, Боровинка, Мелба, Уэлси, Аркад новый, Июльское Петрово, Анис серый (полосатый), Анис бархатный, Медуница, Северный, Пелин шафранный, Розовая превосходная, Грушовка московская.

Людмила РОССОВА,
фото prostayaferma.ru

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Страница поможет вам сохранить память, внимание и здоровье



ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

Известный невролог и член американской коллегии питания Дэвид ПЕРЛМУТТЕР на протяжении многих лет изучал влияние питания на мыслительные способности человека. Он выяснил, что глюкоза и глютен являются основными причинами ухудшения памяти и развития многих неврологических заболеваний, в том числе и болезни Альцгеймера.

Рассмотрим приводимые автором добавки, стимулирующие мозговую активность.

Куркума. Эта всем известная приправа, придающая еде желтый цвет. Но хороша она не этим, а тем, что на протяжении тысячелетий применялась в индийской и китайской медицине. В куркуме содержится куркумин, а он способен активировать гены, производящие невероятное количество антиоксидантов. Также он улучшает метаболизм глюкозы. Вкупе все это значительно снижает вероятность развития заболеваний мозга.

Пробиотики. Таким термином называют особый класс микроорганизмов и веществ микробного происхождения. Они используются в терапевтических целях и как пищевые продукты, а также в качестве биологических добавок. Употребление пробиотиков улучшает работу мозга, снижает стресс, избавляет от

тревоги, волнения и депрессии.

Ресвератрол. Перлмуттер называет его настоящим волшебством. Это удивительно полезное вещество улучшает кровообращение мозга, стимулирует работу сердца, замедляет процессы старения, а также регулирует жировые клетки, не давая им развиваться. Наибольшее количество ресвератрола содержится в винограде и напитках, сделанных на его основе.

Витамин D. Чаще всего этот витамин упоминается, когда речь идет о здоровье костей и нехватке кальция. По этой причине он добавляется в молоко. Но влияние витамина D на организм намного серьезнее, ведь он положительно воздействует на мозг. Центральная нервная система человека включает в себя рецепторы данного витамина, а он препятствует разрушительному влиянию на нейроны свободных радикалов.

Альфа-липоевая кислота. Считается мощнейшим антиоксидантом для мозговых клеток. Несмотря на то, что организм вырабатывает эту жирную кислоту в необходимом количестве, образ жизни современного человека и неправильное питание вынуждают принимать ее в качестве добавки.

Кокосовое масло. Его можно использовать и для профилактики, и для лечения нейродегенеративных недугов. Знающие люди вообще считают это мас-

ло супертопливом для мозга, а также веществом, останавливающим любые воспалительные процессы. Кокосовое масло можно либо добавлять в еду при ее приготовлении, либо пить в чистом виде по одной чайной ложке в день.

Докозагексаеновая кислота. Эту омега-3 жирную кислоту можно назвать одной из лучших среди всех добавок. Диетологи и врачи называют ее сокровищем, оберегающим мозг от развития множества заболеваний и останавливающим процессы старения и дегенерации. Ешьте побольше рыбы, а также отдельно печень лосося или трески, и ваш мозг будет вам благодарен.

Сделаем еще одно дополнение: Дэвид Перлмуттер настоятельно рекомендует исключить из своего рациона крупы, хлеб и сахар. По его мнению, это позво-

лит стать умнее и избежать ухудшения умственных способностей, связанного с процессом старения.

По материалам 46rain.ru



Если старость, то только так!
Фото trlnbx.ru.com

ПОДСКАЗКИ

ОПАСНОЕ ВРЕМЯ

Самым стрессоопасным считается время с 13.00 до 14.00, особенно во вторник. Учитывайте это и не планируйте важных мероприятий на этот период.

ПОСТУПАЙТЕ НАБОРОТ

Прекрасный фитнес для мозга – делать простые и привычные вещи непривычным способом. Чистите зубы левой рукой; надевайте часы не на ту руку, что обычно; попробуйте съесть суп, взяв ложку в левую руку... Очень полезно регулярно писать левой (или, если вы левша, правой) рукой. Подобные действия помогают активизировать связи между нейронами. Исследования показали: регулярные упражнения в течение

двух лет заметно уменьшают риск снижения памяти.

ПОЙТЕ!

Хорошее упражнение для мозга – пение. Но не под караоке, а заучив наизусть слова любой песни. Это прекрасный способ стимулировать мозг и заставить его работать в полную силу. Плюс к этому музыка делает нас счастливыми и расслабляет.

Сразу изменить жизнь сложно. Начните с того, чтобы заменять плохое на хорошее. Вместо того чтобы включить телевизор, возьмите книгу или сложите пазл. Запретите себе пользоваться калькулятором и считайте в уме. Играйте с детьми в развивающие игры.

ТАБЛЕТКА И АРИФМЕТИКА

□ - □ = □	9 - 7 = □	7 - 2 = □	1 + 3 = □	6 + 7 = □	14 + 7 = □
3 × 5 = □	10 + 9 = □	8 × 0 = □	9 + 8 = □	8 - 4 = □	15 - 9 = □
4 + 5 = □	2 + 7 = □	4 - 3 = □	8 - 8 = □	13 + 3 = □	6 + 2 = □
10 - 6 = □	14 - 5 = □	7 + 3 = □	7 + 0 = □	9 - 2 = □	12 - 3 = □
3 + 9 = □	3 × 2 = □	6 - 1 = □	11 - 3 = □	15 + 3 = □	9 × 2 = □
3 + 1 = □	15 - 7 = □	1 + 5 = □	4 × 4 = □	0 + 6 = □	7 + 1 = □
2 + 5 = □	8 × 6 = □	2 + 1 = □	8 - 5 = □	7 × 8 = □	2 + 8 = □
2 × 3 = □	3 + 2 = □	7 + 9 = □	9 × 8 = □	9 × 3 = □	18 - 7 = □
5 × 5 = □	9 + 8 = □	11 - 6 = □	18 + 9 = □	6 - 6 = □	6 + 4 = □
2 - 0 = □	3 - 1 = □	3 + 4 = □	3 × 1 = □	8 + 2 = □	8 × 2 = □
10 - 7 = □	9 + 2 = □	5 + 4 = □	11 - 2 = □	9 × 7 = □	8 - 8 = □
3 × 8 = □	8 × 8 = □	1 × 2 = □	12 + 4 = □	15 + 4 = □	13 - 0 = □
5 + 6 = □	11 - 5 = □	9 + 4 = □	7 × 9 = □	2 × 8 = □	9 - 8 = □
4 + 3 = □	7 × 7 = □	4 × 9 = □	3 × 3 = □	5 - 3 = □	8 + 3 = □
10 - 8 = □	6 - 3 = □	16 + 6 = □	10 - 7 = □	9 - 5 = □	18 + 0 = □
5 + 1 = □	10 + 8 = □	8 + 6 = □	17 + 8 = □	16 + 3 = □	0 × 9 = □
1 × 3 = □	8 - 0 = □	3 + 2 = □	18 - 8 = □	9 × 8 = □	□ - □ = □

Специалист в области томографии мозга, доктор медицины Кавашима РЮТА из Японии посвятил изучению способов улучшения когнитивных навыков долгие годы, что позволило ему выделить несколько наиболее эффективных. Согласно его мнению, лучшими методами тренировки мозга являются решение простых математических примеров на скорость и чтение вслух.

Рюта обнаружил, что, выполняя несложные математические вычисления, мозг начинает работать гораздо более активно, чем при любой другой деятельности.

В эксперименте люди, которые занимались математикой всего по 5 минут ежедневно, уже через пару месяцев показывали улучшившиеся результаты в тестах на коммуникацию, самоконтроль, память и творческое мышление.

Беря за основу эти иссле-

дования, Рюта разработал серию специальных тетрадей под названием «Тренируем мозг». Эти тетради – сборники легких примеров на выполнение математических операций: сложения, вычитания, умножения и деления. Сегодня тетради «Тренируем мозг» можно купить или найти в Интернете, но познакомиться с примером вы можете выше (а если попытаетесь решить все примеры, хорошо разомнете мозги).

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

МЕДТЕХНИКА

Profimed

ОРТОПЕДИЯ

Автоматический тонометр Omron M2 Basic

- Технология Intellisense - интеллектуальная адаптация тонометра под каждого пользователя
- Крупный дисплей
- Индикатор аритмии!
- Комфортная манжета
- Батарейка в комплекте

ВСЕГО 2099 руб.*

Ирригатор B. Well-911

- Профессиональный уход за полостью рта в домашних условиях
- Li-ion аккумулятор - до 30 дней использования без подзарядки
- В комплекте сетевой адаптер +2 насадки
- Емкость резервуара 150 мл
- Оптимальная мощность 620 кПА

ВСЕГО 2099 руб.*

*Количество товара ограничено. Срок проведения акции с 20.04.21 по 30.05.21

тел. 52-33-68, profimed38.ru
76 кв-л, д. 12;
Адреса: 22 мкр, д. 43;
30 кв-л, д. 5

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЯ
для взрослых и детей

Материалы из Японии, Германии, США.
Терапевт, ортопед, ортодонт.

Предъявителю купона **СКИДКА 10%***

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО - ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ!
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

82 кв-л, д. 7, офис 63, тел. 52-10-57.
Работаем без выходных

*условия уточняйте у администратора

Магазин "Мир диванов"

Большой выбор, низкие цены, бесплатная доставка!

Рассрочка на любую покупку без первоначального взноса до 12 месяцев!*

Мы снова работаем для вас!

Адрес: 73 кв-л, д.1 (напротив АиГТУ), тел. 8-901-665-01-81

Автоматизированный «Маленькая Япония»

АВТОЗАПЧАСТИ
В наличии и на заказ.
Поиск и доставка любых автозапчастей

АВТОМОБИЛИ
с аукционов Японии.
НЕДОРОГО!

ОСАГО в подарок!

73 кв-л, д.1, тел.: 643-304, 8-964-659-6904, 52-10-61

РЕМБЫТТЕХНИКА
Любые заказы

РЕМОНТ холодильников, стиральных машин и др. бытовой техники
ПРОДАЖА витрин и холодильников
ПРОДАЖА кондиционеров всех типов

ИЗГОТОВЛЕНИЕ и КОВКА металлоизделий (решетки, двери, ворота, заборы и др.)
ПЕРЕТЯЖКА мебели
ПОШИВ чехлов

Более 40 лет качественной работы

Форма оплаты любая

005, 52-33-66, 68-60-89, 8-901-641-60-89

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МОЙКА КОВРОВ

140 руб. за кв.м

Стирка ПЛИТОВ, ОДЕЖД - 380 руб./шт.

АКЦИЯ!

Озонация ковров бесплатно

Услуга ЗАБРАТЬ-ДОСТАВИТЬ - 150 руб.

Тел. 8-902-5-147-637, 8 (3955) 637-637.
www.enot38.ru

НАЛОГОВАЯ ПОМОЩЬ

- Отправка отчетности в электронном виде.
- Бухгалтерские услуги.
- Регистрация ООО, ИП.
- Изготовление печатей и штампов.

Адрес: г. Ангарск, 75 кв-л, дом 4.
Тел.: (3955) 52-32-86, 8-950-079-73-40

РЕМОНТ. На дому

- * СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- * ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- * СВЧ-печей * Пылесосов
- И другой техники

Вызов бесплатно
Гарантия до 2-х лет!

Пенсионерам скидка 10%*

Тел. 63-63-43, 8-902-514-6343.
условия уточняйте по телефону

ТРЕБУЮТСЯ ПОЧТАЛЬОНЫ
для доставки по городу газеты «Время»

29 мрн, 95, 189, 209, 210 кв-лы

Тел.: 52-29-55, 8-950-134-77-30

В АО «НЕВСКАЯ КОСМЕТИКА» ТРЕБУЮТСЯ:

- ИНЖЕНЕР ПО ПРОМ. БЕЗОПАСНОСТИ з/п 60 000 руб.
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК з/п 40 000 руб.
- УПАКОВЩИЦЫ з/п 23000 руб.

Резюме по адресу: Peshkova@bc.angarsk.com
Тел. 8(3955) 57-46-50 #3

ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ ПЕРЕДАЧА ПОКАЗАНИЙ - ДИСТАНЦИОННО

ДО 25 ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА

ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ ПОКАЗАНИЙ ПРИБОРОВ УЧЕТА ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ И ВОДЫ

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ SBYT.IRKUTSKENERGO.RU	НА САЙТЕ SBYT.IRKUTSKENERGO.RU	МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ
МЕССЕНДЖЕР Viber	SMS СМС НА НОМЕР 8-985-770-75-75	СЕРВИС DOM.GOSUSLUGI.RU
КОНТАКТ-ЦЕНТР 8-800-100-97-77 КРУГЛОСУТОЧНО (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)	ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА «МАГЕЛЛАН» 8-901-63-22-999	

СМЕРТЬ ПРОВОЛОЧНИКУ

- Купила в Интернет-магазине семенной картофель, заплатила кучу денег, а теперь на участке полно проволочника. Посоветуйте какой-нибудь действенный препарат. Но чтобы не сильно вредный, так как у меня на даче летом живут внуки, все срывают прямо с куста.

Светлана Андреевна

За советом мы обратились к Ольге Равильевне, консультанту магазина «Дом. Огород. Сад» в ба мрн, дом 25.

Под ваши запросы идеально подходит биологический препарат **Микорад**. Его основой являются споры и мицелий энтомопатогенного гриба *Metarhizium anisopliae*. После внесения в почву и размножения гриб начинает работать: проникает в полость тела насекомых и, выделяя токсины, вызывает их гибель, успешно уменьшая популяцию. Кроме этого, благодаря содержанию гуматов он попутно выполняет функцию удобрения, повышая плодородие почвы и устойчивость растений к заболеваниям. Также его можно добавлять в «зеленое удобрение». Биопрепарат **Микорад** безопасен для людей, животных и окружающей среды. Одной упаковки хватает на сотку.

Микорад прекрасно работает

против проволочника, медведок, хрущей и совок. Также ему подвластны вредители, часть развития которых проходит в земле или под сухими листьями: колорадский жук, паутинный клещ, земляничный клещ, малиновый жук, капустная, морковная и луковая мухи.

Поскольку **Микорад** - грибковый препарат, лучше всего вносить его во влажную землю ранней весной, но при наступлении устойчивых положительных температур. Поливать раз в месяц им можно только грядки, со временем грибки разрастется и будет на протяжении нескольких лет давать защиту всему участку.

При посадке картофеля существует своя технология внесения **Микорада**. В первый раз добавить его в лунку при посадке. Второй раз внести при окучивании, а в третий раз добавить препарат при осенней перекопке.

Пенсионерам скидка 10%*

- 106 кв-л, д. 6, м-н «Карлен»
- 22 мрн, м-н «Фея», уличный пав. 23
- 177 кв-л, за магазином «Кудесник»
- 10 мрн, «Сказка», вход с улицы, с правой стороны
- 12 мрн, м-н «Гефест», цокольный эт., пав. 152
- 6а мрн, м-н «Ангарский»

*Условия уточняйте у продавца



Как говорится, эффект налицо! **МИКОРАД** бьет точно по вредителю.

ОТЗЫВЫ

Владимир Георгиевич

- Я внесил **Микорад** под посадку семенного картофеля. Участок в 50 соток был сильно заражен проволочником, встречались медведка. На препаратах не сэкономили, вносили довольно щедро. Осенью создалось впечатление, что вредителей не осталось. Местами было остаточное поражение проволочником, но не критичное. Медведка урона не принесла.

Ольга Маркова

- В прошлом году после обработки почвы **Микорадом** первый раз за много лет у меня богато цвели ирисы. Прежде их нещадно выедала оленка мохнатая. Соседи носы морщили, мол, просто повезло, у них-то этого жука полно. А я в этом году снова **Микорад** куплю!