

МЫ ПИШЕМ НАШУ ИСТОРИЮ УЖЕ СТО ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД

# Черемховский 12+ РАБОЧИЙ

№ 28 (24862)

17 июля 2024 года



Наталья Титаренко

**«Педагогический колледж:  
индивидуальный подход к  
каждому абитуриенту»**

Абитуриентам на заметку

стр. 5

Наталья Титаренко

**«Праздник национальных  
традиций»**

Как прошел фестиваль  
«Дружба народов Прибайкалья»

стр. 8

Новая рубрика

**«Фото  
недели»**

Читайте подробности

стр. 16



## КЛЁВЫЙ карась

Стр. 12

## ГОРЯЧАЯ ПОРА

# В Черемхово продолжается ремонт школ и детских садов

**Пора ремонтов в учебных заведениях пожалуй даже более горячая, чем экзаменационная. Ведь за летний период времени нужно успеть сделать огромное количество дел. Школы и детские сады вовсю готовятся к началу нового учебного года. К неудобству родителей, некоторые сады закрываются, но это всего на несколько дней, так как проводить лакокрасочные работы в присутствии детей нельзя.**

Как рассказала начальник управления образования Елена Вакула, сегодня на капитальном ремонте находится крупнейшая школа №1, стоимость работ 212 млн. рублей. 1 сентября учащиеся зайдут в отремонтированное здание с обновленной мебелью. После ремонта здесь будет очень уютно. К завершению подходят работы и в детском саду №26. В выделенные 32 млн. рублей вошли ремонт ограждения, фасада, установка малых архитектурных форм.



Уже сегодня решается вопрос возвращения воспитателей и младшего обслуживающего персонала в учреждение, потому что все они временно были переведены в другие детские сады. В конце августа пройдет его торжественное открытие.

Поданы заявки в министерство образования Иркутской области на капитальный ремонт школы №5 и Лицея. Если они будут одобрены, то эти учебные заведения закроются на ремонт с 1 января 2025 года. Педагоги и учащиеся будут переведены в другие действующие школы. Пусть это не очень комфортно, но такое решение в данном вопросе - единственное. Объем работ предстоит немалый.

Также решается вопрос, чтобы включить в федеральную программу модернизации дошкольного образования детский сад №11 (второй корпус, который находится на ул. Советская). Здание маленькое, но в него требуется вдохнуть новую жизнь.

В стране действует программа «Модернизация школьных систем образования». Она

предусматривает не только выделение средств на капитальный ремонт, но и выделение их на новое оборудование. В такую программу год назад вошла школа №3. Практически в каждом кабинете появилось современное интерактивное оборудование. В будущем году открывается такая же программа для дошкольных заведений. Вот как раз детский сад №11, вполне возможно, и попадет на участие в ней.

Дополнительно из муниципалитета выделено 6 млн. 384 тысячи рублей на ремонт охранно-пожарной сигнализации. В некоторых школах требуется установка новой. В 12 организациях произведут частичную замену холодного и горячего водоснабжения. В школах №6, №30 и №23 пройдет ремонт котельных, туда на экстренный случай были приобретены резервные электрогенераторы. Также эти деньги выделены на проверку приборов учета: манометров, термометров, датчиков давления. Теплоузлы будут проверяться в августе принимающими организациями.

С некоторых пор серьезное внимание уделяется работоспособности систем вентиляции. В ремонтируемых учреждениях система вентиляции монтируется абсолютно новая, а там, где она была установлена ранее, проводится проверка эффективности систем. Если есть какие-то замечания, ведутся соответствующие ремонтные работы. В школах №4 и детском саду №3 также отремонтируют системы автоматической пожарной сигнализации. Ежегодно во всех заведениях освидетельствуются и перезаряжаются огнетушители, делается огнезащитная обработка деревянной конструкции кровли на случай возникновения пожара.



В школе №22 планируется ремонт отмостки здания, ремонт крыльца. Пока частично ремонтируется то, что выходит из строя, но в ближайшем будущем учебное учреждение планируется поставить на капитальный ремонт.

Ремонт идет и в учреждениях дополнительного образования. В Доме детства и юношества полностью идет замена пластиковых панелей на огнезащитные материалы. Там в течение учебного года проходит огромное количество мероприятий, а пожарная безопасность - прежде всего.

В детских садах города меняется линолеум, проводится ремонт пищеблоков, приобретается новая посуда. Там не должно быть посуды, изготовленной из алюминия и пластика, из керамики и стекла, а уж тем более, со сколами и трещинами. Наиболее подходящие материалы - фарфор и фаянс. Они безопасны, экологически чисты и легки, хорошо моются, без проблем выдерживают обработку. Дело дорогостоящее,

но постепенно происходит замена. Наряду с этим меняются постельное белье, полотенца и шторы.

Школы №8, №30 и Лицей выиграли конкурсный отбор на поставку нового оборудования в специализированные кабинеты. На это выделено от полутора до трех миллионов рублей. Так, в школе №30 появится новый кабинет химии, оснащенный современным оборудованием. К 1 сентября здесь начнет работу кабинет-лаборатория. В школе №8 - кабинет биологии. Это очень важно, так как в этой школе есть химико-биологическое направление. А в Лицее откроется инженерный кабинет для освоения специальных программ. А еще здесь появятся классы, где учащиеся будут обучать управлением беспилотными летательными аппаратами.

Наталья ТИТАРЕНКО

## ИНФОРМАЦИЯ ЖКХ

## Подготовка к отопительному сезону

**Чтобы начало отопительного сезона не доставило неприятностей, к нему надо правильно подготовиться.**

Отопительный сезон начинается с установлением на улице холодной погоды со среднесуточной температурой +8 С. Необходимо заблаговременно привести в порядок систему отопления, чтобы обеспечить комфортные условия в домах и на предприятиях. Главная цель подготовки к сезону - обеспечение стабильного энергоснабжения в холодный период. Подготовка осуществляется в соответствии с мероприятиями, утвержденными постановлени-

ями администрации. Как рассказал первый заместитель мэра города - председатель комитета жизнеобеспечения Евгений Середкин, по капитальному и текущему ремонту объектов жилищно-коммунального и теплоэнергетического хозяйства запланировано работ на сумму 183 174 тыс. рублей.

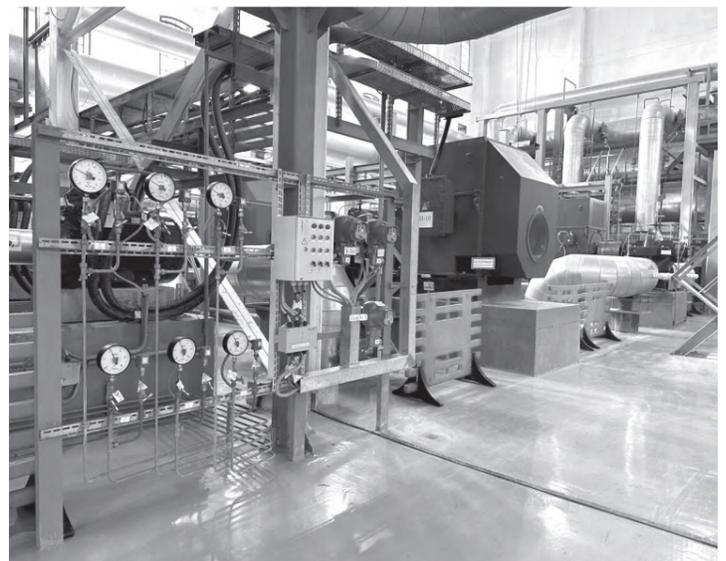
В рамках подготовки к осенне-зимнему периоду проводится комплекс мероприятий.

ТЭЦ-12 проведены гидравлические испытания на прочность трубопроводов магистральных и распределительных тепловых сетей, идет текущий ремонт. Работы по капитальному и текущему ремонту технологического и

вспомогательного оборудования водопроводно-канализационного хозяйства запланированы и на «Черемховском водоканале». В объектах социальной сферы проводятся гидравлические испытания и промывка котельного оборудования. Текущий ремонт проходит на трех котельных управления образования - в школах №23, №6, №30. В муниципальном жилищном фонде продолжатся работы по ремонту внутридомовых инженерных сетей.

Все работы идут согласно графику.

Наталья ТИТАРЕНКО



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

# Трое призеров!



С 5 по 7 июля в Байкальске прошёл Открытый областной летний Фестиваль по скандинавской ходьбе в рамках Марафона северной ходьбы, который ежегодно организует и проводит Ассоциация «Байкальская Федерация скандинавской ходьбы» при поддержке правительства и министерства спорта Иркутской области. В Байкальск на соревнования приехали 110 спортсменов - любителей северной ходьбы - со всей Иркутской области. Возраст здесь не помеха, участие в соревнованиях по северной ходьбе всегда принимают от мала до велика. В истории соревнований самому младшему участнику было 8 лет, а самому старшему – 84!

Наша команда «ЧеремСканди» не смогла выехать на соревнования в полном составе, но трое молодых смельчаков приняли в них участие: Сергей Дюсметов, Егор и Юлия Абдрахмановы.

Почему смельчаков? Накануне стало известно, что в Байкальске прошел проливной дождь, и тропу изрядно размывало, поскольку она проходит местами по глинистой поверхности, да к тому же погористой местности. Надо было не только осторожно пройти трассу, но и обогнать соперников. У Юли была еще сложнее задача, у нее был забег в гору.

Ребят не испугали трудности, они не сошли с тропы, прошли трассу без нарушений и падений, и, в конечном счете, заняли призовые места. Сергей Дюсметов занял 1 место (золото) в своей возрастной категории, Егор с Юлей привезли домой серебряные медали. Здорово, ребята! Все трое приехали с победой! Наша команда гордится вами!

Я знаю, что в городе есть любители скандинавской ходьбы, поэтому приглашаю всех,

независимо от возраста, в нашу команду для участия в соревнованиях. Приходите, даже если еще не начали ходить с палочками, научим. В этом году нас еще ждут соревнования в Иркутске, Саянске, Зиме, в Тулунском и Аларском районах. Эти соревнования всегда проходят интересно, с пользой для здоровья и души! Узнать подробности и записаться можно в центральной городской библиотеке им. Вампилова А.В. (ул. Декабрьских событий, 34) или по телефону 89500643906 (Любовь Владимировна).

Благодарим за финансовую поддержку администрацию г. Черемхово, лично Вадима Александровича, за то, что наши спортсмены смогли принять участие в соревнованиях в Байкальске.

Л. Глуздо



Слева направо: Сергей Дюсметов, Юлия Абдрахманова, Егор Абдрахманов

В 27-м номере газеты, в рубрике «Эта неделя в истории», была опубликована заметка июля 1965 года о венгерской делегации, побывавшей в Черемхово. К сожалению, ошибки допускались и в те далекие времена. Вместе с другими венгерскую делегацию встречал И.С. Ляшенко. Внимательные читатели заметили ошибку. Приносим свои извинения за наших предшественников. Вот ведь как бывает. И спасибо за бдительность.



## Эта неделя В ИСТОРИИ ГОРОДА

по материалам публикаций газеты  
«Черемховский рабочий» 1938 - 2024

### июль 1951 г.

Наступило радостное лето, и дети детского сада № 5 поселка ЦЭС выехали на дачу в Узкий Луг. Здоровый отдых организован для малышей. Здесь все условия созданы для того, чтобы дети разумно проводили свой досуг. Они гуляют по свежему воздуху, разучивают и поют песни, стихи, организуют различные игры. Воспитатели и директор сада Зинаида Николаевна Каргопольцева умело и правильно строят воспитательную работу. Они матерински заботятся и ухаживают за детьми. Весело и сытно детям шахтеров на летней даче.

### июль 1946 г.

#### Приветствие горнякам Черембасса от Министерства угольной промышленности восточных районов СССР

От имени коллектива Министерства угольной промышленности восточных районов СССР поздравляю горняков Черемхово с 50-летием существования бассейна. За годы советской власти горняки Черемхово увеличили добычу более чем в 20 раз. В трудную пору Отечественной войны против гитлеровской Германии горняки восточных районов, и среди них шахтеры Черемхово, вдохновляемые примером Героя Социалистического Труда, отца и друга трудящихся, великого Сталина, потрудились на славу, обеспечив бесперебойное удовлетворение, нужд народного хозяйства и Красной Армии в угле. Выражаю уверенность, что горняки Черемхово с таким же сознанием своего долга перед народом и Родиной будут и впредь бороться за выполнение и перевыполнение великого сталинского плана четвертой пятилетки. Заместитель Министра — АБАКУМОВ.

### июль 1977 г.

#### На гастролях

С 24 июня по 6 июля гастроль Черемховского драматического театра проходили в Усть-Куте. В самом городе и ближайших населенных пунктах за этот период театр дал около 30 спектаклей. 4 июля театр побывал в гостях у ребят в пионерском лагере «Чайка», где отдыхают дети работников Островского речного пароходства. Театр показал юным зрителям музыкальную сказку С. Михалкова «Три поросенка» и спектакль по пьесе И. Лазутина «В графе «отец» — прочерк». Пионеры и школьники тепло принимали своих гостей. В награду артистам были жаркие аплодисменты и букеты живых цветов. В.ЧАЙКА.

### июль 1994 г.

#### С трудом, но строим

В настоящее время Черемховскому рудоремонтному заводу «дремать» не приходится: нужно искать клиентов, сырье, материалы, запчасти, но главная беда - должники. Однако, в этих экстремальных условиях завод продолжает строительство для своих рабочих и служащих. При заводе был создан строительный кооператив, ему выделили строительную технику. Уже в 1991 году сдали «под ключ» двухэтажный благоустроенный дом на 12 квартир.

Материал подготовил Т. Ровенский

## О ЧЕЛОВЕКЕ

## Преподавание - человеческое служение!



Валентина Семёновна справа

**Согласитесь: человеку важно осознавать, что его жизнь, его дела земные признаны, оценены по достоинству. В этом наши и «утешение», и желание преодолеть трудности, проходить, казалось бы, невыносимые испытания. При жизни хочется слышать по отношению к себе добрые слова. Они как «накопитель» сил для человека, для продолжения себя в твоих детях.**

Попробуй, выживи под гнётом обязанности перед собой, перед людьми, а ещё, если ты учитель! И вот с этой стороны, учитель - самая мужественная профессия, и только мужественные люди выбирают себе эту профессию. Они «безумны» в своей преданности рабству... Я читала, что изначально считалось: учитель - это раб, ведущий ребёнка в школу. Это люди, которые теряют сон из-за чужих детей, а если ты в этой профессии десятки лет, то вся твоя личность перед обществом как на ладони, ты узнаваем, даже если тебя не знают.

Вот размышляю, а передо мной жизнь и судьба Валентины Семёновны Колеошко, учителя, который давно на пенсии, но который живёт «учительскими мерками», законами учителя, и по-другому не умеет.

Поговорите с её учениками, младшим из которых уже к сорока.

**Роман Б.**

- Мы поняли, зачем человеку дисциплина. Именно с дисциплины начинается человек. Стараюсь жить по этому принципу и детям пытаюсь внушить это.

**Алексей К.**

- Ответственность перед собой, своей жизнью. А самое страшное - предательство своих способностей и, конечно, близких, тех, кто рядом с тобой. Это тоже из наказа нашей классной.

**Наташа П.**

- Я запомнила: чтобы быть человеком, надо мыслить по-человечески. Мы почти все состоялись, ощущая себя от-

ветственными перед нашей классной, поэтому можем честно смотреть ей в глаза. У неё не было слабых, сильных... Мы были просто ученики. А как добиваться побед - это тоже Валентина Семёновна. Её слово слышали. Уроки математики, действительно, приводили наш ум в порядок. Она не заигрывала с нами, но была на равных в решении наших проблем, мы чувствовали её защиту. Чувство уважения к себе, к своей работе прививалось без нотаций. Мы учились у неё умению говорить, ясно излагать свои мысли. И попадало часто, но за дело.

Валентина Семёновна вспоминает свои годы работы в школе через «семейственность»:

- Чем школа сильна? Родством душ! Теплотой отношений, дисциплиной. Умением видеть человека и, конечно, профессионализмом. Школа начинается с уважения к технике, с грамотного завхоза и справедливого директора. Когда это почувствует коллектив, тогда школа будет по-настоящему школой во всех смыслах. И воспоминания о такой школе у неё через Боголепову Валентину Афанасьевну, Мамаенко Зою Алексеевну, Гридасову Нину Афанасьевну, Галину Николаевну Новицкую. О каждом Валентина Семёновна говорит с точки зрения «гуманного человека»:

- И радость, и горе, и труд, и отдых - все, как в семье...

Меркантильность, к сожалению, разъединила людей,

мне свой урожай. Лук, огурцы, зелень у меня на столе... Я благодарю судьбу за встречу с такими людьми. Редко, но выхожу на свою скамеечку. Подсаживается, бывает, и молодёжь. Интересуюсь их успехами, рассказываю о своей школе. Удивляются, не могут до конца осмыслить, представить, что так бывает. И я чувствую, что завидуют.

Жизнь-то она никогда не была простой. Проблем - выше крыши. А мы жили, а мы бросали вызов этим проблемам. Я вам только об одной традиции нашей школы сейчас расскажу...

Закончен учебный год, сданы экзамены, школа подготовлена к летнему ремонту, и перед отпуском наш завхоз Нина Афанасьевна Гридасова устраивает нам «пончиковое ведёрко». Заводит целое ведро теста, покупает трехлитровую банку повидла и вывозит нас на природу (у школы был свой грузовик). С собой покрывала, расстилаем, разводим костёр, и начинаются пончики! С пылу! С жару! Вот кто ещё мог такое придумать?! Казалось, наелись, но вот подходит к ведру с тестом Нина Степановна и с извинением: «Девчата, ну очень хочу ещё один» (Уже сама себе - пончик!)

Доброе, очень душевное было время. Слушала Валентину Семёновну и думала: неужели время так повлияло на нас!? Но так можно на него всё списать, а ведь время «раскрашиваем» мы! Почему каждый из нас остался в одиночестве, почему именно сейчас закон «моя хата с краю» главенству-

ет в нашей действительности? Почему так много обид через невнимание, через «забыть», грубость, безответственность? И это прежде всего коснулось тех, кто подводит итоги своей деятельности, своей жизни. Как просто можно отпустить человека, сказать о его годах, найти причину для его замены, сделать вид, что «место пусто не бывает», «уходя, уходи»... Много ещё чего придумано, чтобы возвести это в «ранг» для пользы дела. Человека не видим, его воспринимают как отработанный материал... Вот о чём это я?!

Да всё мы понимаем, а если теперь непонятно, так это придёт позже к каждому.

Валентина Семёновна, простите нас, что не смогли защитить Вас от несправедливости. Знайте: для нас Вы Учитель, который очень чувствителен к чужой боли, к радостям. Это о Вас говорит Л. Толстой: «Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный учитель».

\*\*\*

Уважаемые читатели, вы можете высказать свое мнение по поднятой проблеме, поделиться своими наблюдениями, но, пожалуйста, будьте тактичны в своих высказываниях, уж очень «чувствительна» данная тема.

**Зоя ШУРМЕЛЬ**



Да, были люди в наше время!

АБИТУРИЕНТУ НА ЗАМЕТКУ

# Педагогический колледж: индивидуальный подход к каждому абитуриенту

**Экзамены позади, в ссузах города начали работать приёмные комиссии. Образование является важной составляющей жизненного пути. О том, что предлагают абитуриентам в педагогическом колледже, рассказала председатель комиссии Ирина Константинова.**

Это учреждение имеет богатую историю и славится высоким качеством образования, что делает его привлекательным выбором для многих выпускников школ. Черемховский педагогический колледж обеспечивает интеллектуальную площадку, где можно раскрыть свой потенциал и приобрести новые знания. Прием в колледж осуществляется в рамках федеральной программы «Профессионалитет», он является организацией образовательного кластера «Педагогика». С начала приемной кампании подано уже более пятидесяти заявлений. На факультет «Педагогика дополнительного образования» заявления подали уже 23 человека. Это направление в колледже является самым востребованным. Также предлагается обучение на отделениях «Дошкольное образование» и «Преподавание в начальных классах». В работу по привлечению будущих студентов входят: дни открытых дверей, встречи с преподавателями, а также экскурсии по учебному заведению. Это в полной мере позволяет будущим педагогам получить полное представление о профессии и дальнейшем трудоустройстве молодых специалистов.

- Ежегодно педагогический колледж проводит психолого-педагогические курсы. Мы заключаем договоры со школами разных районов. Ребята

получают представление о профессии, каждый по окончании этих курсов становится обладателем сертификата о прохождении психолого-педагогической практики. Также колледж проводит профессиональные пробы, и участникам профессиональных проб выдаются сертификаты, которые при поступлении дают определенный балл, определенное преимущество, - рассказывает председатель комиссии Ирина Константинова.

Поступающим на один из факультетов нужно подготовить короткий устный рассказ о себе, о своей будущей профессии по определенной теме. В ходе самопрезентации потребуется аргументированно обосновать выбор, изложить свои представления о будущей профессиональной деятельности, определить для себя профессиональные перспективы, рассказать о первичном опыте участия в организационно-педагогической деятельности, участия в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах и чемпионатах по педагогическим компетенциям, в волонтерском движении, в Российском движении школьников. Все формы участия подтвердить документально: дипломы, грамоты, сертификаты. Необходимо также решить психолого-педагогическую ситуацию, продемонстрировав умение интерпретировать и обобщать информацию, критически оценивать ситуацию, отстаивать свою позицию, отстаивать свою позицию. К решению желательно подойти творчески. Одним из заключительных этапов является психолого-педагогическое тестирование.

В колледже созданы условия для доступа к учебной литературе в любое время. Библиотечный фонд укомплектован



Волонтеры, работающие с абитуриентами

печатными и электронными учебными изданиями, включая учебники и учебные пособия, методическими и периодическими изданиями по всем дисциплинам и профессиональным модулям, входящими в реализуемые программы. Посещение библиотеки и читального зала осуществляется в соответствии с расписанием занятий и режимом работы библиотеки. Фонд библиотеки включает более тридцати тысяч экземпляров учебной литературы. Для воспитательных мероприятий в заведении имеется большой актовый зал - это центр творческой самореализации студен-

тов. В двух учебных корпусах располагаются буфеты, каждый на 50 посадочных мест. Детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей и лицам из их числа, осуществляются компенсационные выплаты на питание. В колледже оборудован медицинский кабинет. Иногородним предоставляется общежитие, плата за месяц составляет 800 рублей. Жилые комнаты рассчитаны на двух или четырех человек. На каждом этаже имеются кухни.

Особенность приемной кампании 2024 года в том, что с абитуриентами работают амбассадоры «Профессиона-

литета», они рассказывают о проекте, об особенностях получения образования и о том, какой жизнью живут студенты в колледже.

Кампания на очную форму обучения продлится до 15 августа.

По всем интересующим вас вопросам можно лично обратиться по адресу: улица Кирова, 25. Справки по телефону 8-395-46-5-54-36.

Наталья ТИТАРЕНКО



## БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ

## Если столбики термометра зашкаливают

Работоспособность в жаркую погоду падает на 50%, а интеллектуальная и умственная деятельность — на 10%. Конечно, это не говорит о том, что в жаркие дни нужно устроить каникулы. В последнее время все чаще звучит термин «тепловая лень». По Трудовому кодексу работодатели обязаны обеспечить сотрудникам надлежащие условия труда. Контролирующие органы не остаются в стороне от темы жаркой погоды.

Установившаяся жаркая погода приводит к ухудшению условий труда работающих на открытой местности, в производственных и общественных помещениях без кондиционирования. Работы в нагреваемом микроклимате необходимо

проводить при соблюдении мер профилактики перегревания и рекомендаций относительно режима работ. Представители службы ни в коем случае не настаивают, а рекомендуют во избежание тепловых ударов, сердечных приступов у работников сокращать продолжительность рабочего дня на один час, если температура в рабочем помещении приблизилась к отметке 28,5 градусов. При повышении температуры до 29 градусов — на два часа, при температуре 30,5 градусов — на четыре часа. Руководитель территориального отдела Роспотребнадзора Марина Федощева пояснила, как организовать рациональный режим работы для профилактики гипертермии - перегревания

организма.

- При работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 32,5 °С и выше продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15-20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10-12 минут в охлаждаемых помещениях. При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4-5 часов, для лиц использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения и 1,5-2 часа для лиц, без специальной одежды.

Работа при температуре наружного воздуха более 32,5 °С по показателям микроклимата

относится к опасным и даже экстремальным, - говорит Марина Николаевна. - В этих условиях не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время. Рекомендуется допускать к такой работе лиц не моложе 25 и не старше 40 лет.

Конечно же, в учреждениях необходимо организовать и соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Пить воду следует часто и понемногу, чтобы поддерживать хорошую гидратацию организма.

Но при всем сказанном, не нужно считать, что работода-

тель обязан создать тепличные условия. В такие дни, когда температура «взрывоопасная», о себе нужно позаботиться самим. Не работайте в одиночку, тогда при необходимости вам вовремя окажут помощь. Не геройствуйте, если вам стало плохо, сразу скажите о симптомах и не доводите себя до истощения физическими нагрузками. Выполняйте эти правила, чтобы сохранить продуктивность даже в самую жаркую погоду.

Наталья ТИТАРЕНКО

## ЛЕТО, АХ ЛЕТО

## А как вы спасаетесь от жары?

Когда синоптики прогнозировали погоду на нынешнее лето в восточной Сибири и обещали конец июня — начало июля очень жаркими, многие не верили и говорили: «Ой, да так каждый год говорят». Но служба метеорологов оказалась права. Столбики термометра зашкаливали под 30 градусов, а то и выше. Дневные нормы били все рекорды. Приходило на ум, что то самое глобальное потепление, о котором так много говорили в последнее время, произошло. Местная детвора атаковала фонтаны. А многим приходится, хочешь того или нет, в летние месяцы идти на работу.

- Как спасаетесь от жары - поинтересовалась я у черемховцев.

**Алексей Витальевич, служащий.**

- Ну как спасаюсь... Как и все, переношу такую погоду не очень легко. В машине - это кондиционер, а иначе не представляю, как в ней можно было бы передвигаться. Автомобиль стараюсь парковать в тени. В кабинете тоже жарко, здание нагрелось. Но если учесть, что у нас не такое уж и длинное лето, всё можно вытерпеть.

**Алина и Арина, подруги.**

- Нам нравится такая погода. Когда обещают дожди, это больше огорчает. Лето пролетит мгновенно, потом только останется вспоминать, как грелись, и всем было хорошо.

**Дед Андрей, 78 лет.**

- Я не чувствую жары, мы, старики, все больше мерзнем. Вот посижу в тени у фонтана, отдохну, посмотрю на прохожих. Такая погода меня устраивает.

**Галина Александровна, бухгалтер.**

- Как спасаюсь? Если бегу домой на обед, то стараюсь по теневой стороне перебежками и назад на работу также. Я не люблю такую погоду. Сильно

тяжело, хотелось бы «золотую середину», чтобы и не холодно и не жарко.

**Игорь, 39 лет.**

- Большую часть времени нахожусь на работе, и это в какой-то степени спасает. В помещении у нас работает кондиционер. Стараемся с ним не перебарщивать, можно не заметить, как простынешь. Ну а вечером дома проще, на даче бассейн, да и к вечеру температура падает. Всю неделю друзья ездят на речку, а я человек рабочий, отпуск будет осенью, жду выходных. Пока они наступят, погода испортится (смеется).

**Артем, менеджер.**

- Стараюсь применять обильное питье, но чтобы оно было не сладким. Очень хорошо в жаркую погоду холоденькая сыворотка. На голове всегда бейсболка. В выходные — это берег реки, в бетонной коробке мы с семьёй никогда не сидим.

**Елена, 44 года.**

- Плохо переношу жару, спать не могу, квартира на солнечной стороне. Закрываю жалюзи. Небольшое спасение только утром, пока солнце не у меня дома. Головные боли меня мучают, такая погода не для меня. Вентилятор практически не выключаю. Мне порой даже не хочется на обед идти в такую жару, потому что после него нужно возвращаться назад на работу.

**Артем, Женя и Павел, друзья.**

- Правду говорить? Гоняем на велосипедах на карьер. Дома не говорим об этом, конечно. Знаем, что нельзя, но мы осторожно. А в выходные с родителями на речку ездим, если получается.

**Главный врач городской больницы №1 Анатолий Баженов дал несколько советов как пережить жару:**

- Жара может быть понастоящему опасна для здоровья. Если пользуетесь конди-



ционером, будьте осторожны — из-за него можно очень легко и быстро простудиться. Поэтому не стоит включать прибор на полную мощность. Избегайте длительного пребывания под прямыми солнечными лучами, носите светлую, просторную одежду из натуральных тканей и не забывайте про головные уборы! А еще несколько раз в день принимайте прохладный душ, это поможет охладить организм. В жаркую погоду следует изменить свой привычный рацион, никакой тяжелой пищи.

Алкоголь и кофе — точно не те продукты, что спасут вас от жары. Для спорта выбирайте более прохладное время дня, раннее утро или поздний вечер. Если человек может подняться на пробежку в 5 утра, он получит заряд энергии на весь день. Периодически заходите в прохладные помещения и, конечно же, ведите здоровый образ жизни!

Не могла к услышанному отнестись равнодушно, когда трое друзей сказали мне о том, что гоняют на карьер. Уже неодно-

кратно мы писали в газете, как времяпровождение там опасно, говорят об этом по радио и показывают по телевизору, а страшные трагедии всё равно случаются. Понятно, что взрослые находятся на работе, а дети в летний период зачастую предоставлены сами себе. Но все же поинтересуйтесь, чем занят ваш ребенок в течение дня, где бывает и с кем дружит.

Наталья ТИТАРЕНКО

РАЗМЫШЛЕНИЯ

# Без «мобилы» ни туды и ни сюды...

Внук приехал на денёк. Наверно, поймёте мою радость! Есть о чём поговорить... Но он не выпускал из рук телефон (должен быть на связи 24 часа. Он военный.) Конечно, всё, что мне нужно, я узнала, спросила, но суета, тревога, настороженность... Телефон гудел, скворчал, визжал! Господи! Я поглядывала на него с раздражением.

Кстати, подсчитано: около 70% пользователей разговаривают более 30 минут в день (ой, больше!), 30% людей имеют два сотовых. В маршрутке, на улице, в магазине... люди прижимают телефон к уху и ведут с кем-то бесконечные разговоры. Крепко войдя в нашу жизнь, держит людей «мобила». Огромное количество добровольно подвергают свой организм электромагнитному излучению, даже ночью кладут под подушку или рядом, на расстоянии вытянутой руки, забывая, что даже не звонящий телефон постоянно на связи с базовой станцией.

А кто-нибудь представляет жизнь без него?

**Ольга Михайловна (36 лет).**

- Да в нём сейчас вся жизнь. И страх потерять его заставляет постоянно проверять, на месте ли он. Вот сыну сейчас звоню, уже второй раз. Гудки. Уже напрягает. Понимаю, что это перебор. Смотрите (перелистывает страницы): «Личный кабинет», «родительский чат», контакты, информационная страничка, а это музыкальная... Да по всем возникающим вопросам телефон. Не могу представить, как жили мы без этого ещё лет 20 назад....

## Немного истории

В 1973 году представлен пер-

вый прототип портативного сотового телефона.

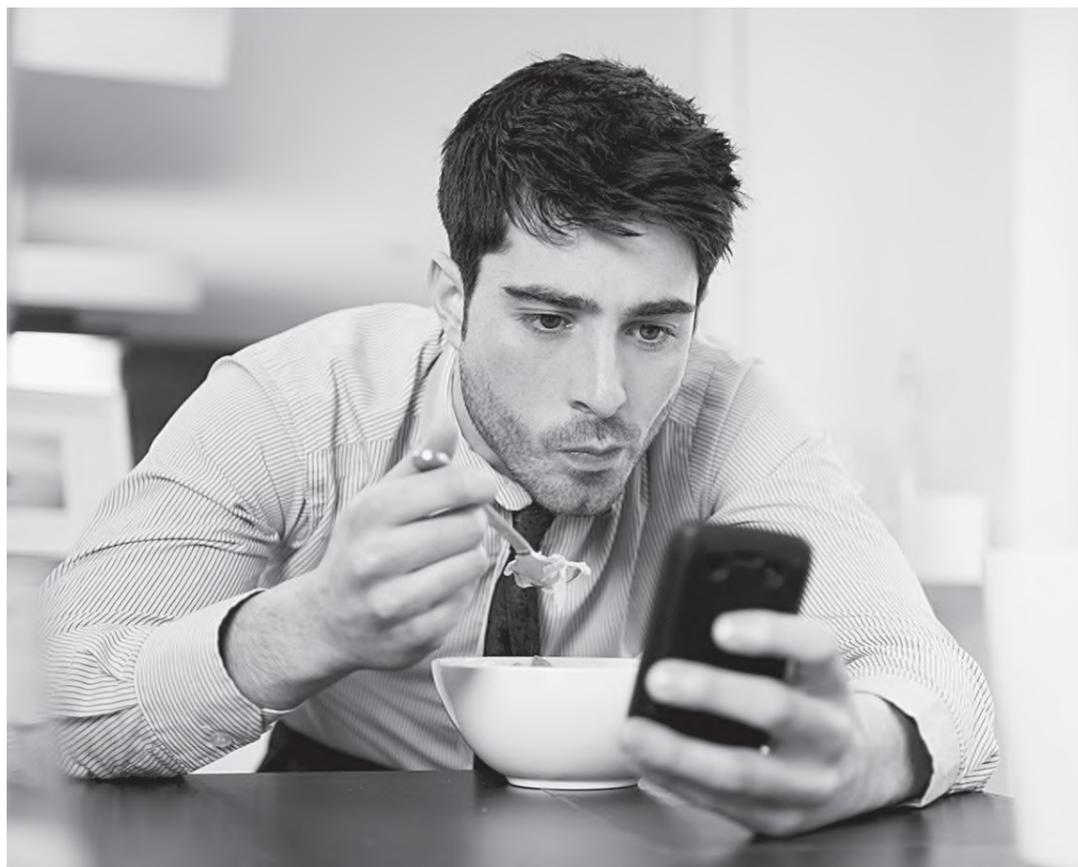
В 1981 принят единый стандарт мобильного телефона. В 1989 выпущен сотовый телефон. Первый патент на мобильную связь выдан в штате Кентукки в 1908 году.

Продолжает наш разговор **Светлана Александровна (56 лет).**

- А для меня это прежде всего общение. Вот недавно отпраздновали 50-летний юбилей нашего школьного выпуска. Собрались по звонку. Люблю участвовать в комментариях. Могу подбросить что-нибудь такое... Не терплю хамства, несправедливости, цинизм. Радуюсь настоящим чувствам. Я ведь могу нафантазировать много чего, исходя из одного комментария. Я в курсе новостей и часто хвастаюсь своим хлебушком, своими домашними радостями. Все мои победы в телефоне. Это моё «окно» в мир, звонок от детей, внуков. А муж принципиально не пользуется смартфоном, так как я его «мобила». Он заядлый читатель. У него электронная книжка-библиотека. Не любит «фоткаться», а я всё равно найду «кадр», причём такой, что можно посмеяться.

А это картинка «На лавочке». Явно, влюблённые. У каждого в руках мобильник. Каждый в своём телефоне. Свидание с «третьим, четвёртым лишними». Лишь иногда, отрывая от экранов свой взгляд, перекинутся словом и вновь в телефон. Хорошо ещё, если смски друг другу шлют.

Жаль, уходит в историю поколение «тёплого» общения, поколение, умевшее писать тёплые письма, шептать на ушко



нежности. Поэтому мне очень дороги письма, написанные сыном из армии за два года службы. Они как поддержка и опора в моей жизни. Перечитываю, волнуясь. Письма любви, признания, откровения... Уже время поработало над ними, но их душа осталась...

Чего это я разнылась?! Да и не только я, но и **Валентина Семёновна** об этом же.

- Вот почему уселись в одиночестве по своим квартирам, редко в гости ходим? Телефон! Позвоним, выясним, спросим... О чём ещё говорить, время тратить? Да выйди ты во двор, наговорись на свежем воздухе, надышись. Вон мамаша с детками. Дети сами по себе, а она вся в телефоне. И не боится же ни за ребятшек, ни за здоровье своё. И «висят» на телефоне днями, уже и ухо горячее. Так и «профукаем» жизнь настоящую. Отказываемся от дорогого человеческого общения «глаза в глаза». Один «рот» остался. Растревожила я своим вопросом человека.

## Смартфоны

Спрашиваю продавцов.

**- Вас окружают смартфоны, у вас в руках смартфон, приходят к вам с телефонами, а после работы?**

- К сожалению, и после работы от них не могу освободиться. Понимаю, что сама начинаю становиться «мобилой», но не могу представить, как можно без него. Когда куда-нибудь выхожу, то первым делом... «мобильник где?» И беспокойство, если не позвонит вовремя мама. Знаю, что уже слишком.

Конечно, в нашей жизни без телефона никак нельзя. Это основное средство связи в мире. Он удобен, всегда под рукой,

позволяет общаться огромному числу абонентов, экономичен во времени, помогает слушать музыку, выходить в Интернет и умеет повысить имидж человека своей «навороченностью». А в ответ требует материальных затрат, вреден своим высокочастотным излучением, порождает зависимость. В нём заложены наши увлечения, интересы, наши тайны. Он формирует наш образ жизни! Компания молодых людей. Их диалог как комментарий телефонный, как смски. Отрывистость, обрывистость, без разъяснений, обсуждений. И смех оттого, что что-то вычитали в телефоне. Упрощенный язык, сокращённые выражения, неумение слушать, спешка в формировании своих мыслей. «Цифровые дети», поколение «тиктокеров». Обратите внимание, как они переживают за свой телефон: боязнь, что их могут прослушивать, кажущиеся звонки, дискомфорт, если нет его в руках. Только с телефоном они ощущают себя решительными, смелыми. А когда говорим, что реальная жизнь интересней, чем собранная в смартфоне, в ответ они пожимают плечами: «Кому как». А может, тебе удобно, что за-

крыт от своего собеседника, что не надо готовиться к встрече, заботиться о своей внешности? Конечно, легче. Можно напридумывать, раскрасить...

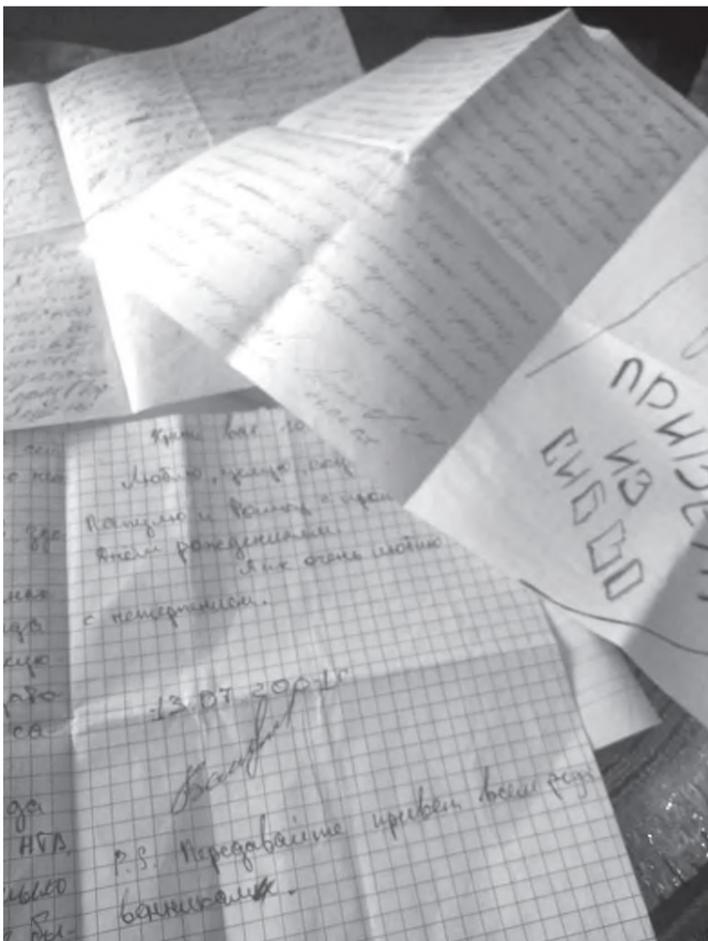
Так человек начинает бояться живого общения, реальный мир подменяется виртуальным: умирают живые чувства, живое общение. И без «мобила» ни туды и ни сюды.

Пропуская настоящую, яркую жизнь, мы разучились удивляться вечернему звёздному небу, радоваться дуновению ветерка, журчанию ручья, пению птиц. И, как крик, слова Аль Снега: «Не теряйте людей, хоть на свете их много... Расскажите им, как прекрасно звучит мир...»

Как же подвести итог нашему разговору? Ведь, размышляя о нашем мобильном времени, я и себя имела в виду, и у меня возникают эти же вопросы. Во-первых, смогу ли я без мобильного общения? Во-вторых, как упорядочить свою жизнь, не делая её заложницей телефона, если уж нельзя обойтись без него?

А мне вновь захотелось перечитать письма в потертых конвертах....

**Зоя ШУРМЕЛЬ**



## ДРУЖБА НАРОДОВ

## Праздник национальных традиций



Берег реки Белая в субботу и воскресенье - всегда шумное место с огромным количеством народа, а в эти выходные людей было еще больше. В старинном селе Бельск состоялся областной фестиваль «Дружба народов Прибайкалья». Несмотря на удалённость площадки, здесь собралось огромное количество гостей и участников, их ждала насыщенная культурная программа: на сцене исполнялись национальные песни и пляски.



Мероприятие района посетил мэр Черемхово Вадим Семенов: - Дорогие земляки! С огромным удовольствием от имени жителей города поздравляю всех с праздником. В сегодняшней ситуации, в которой оказалась наша страна, победить мы можем, только встав плечом к плечу. Россия - многонациональная страна и каждая национальность должна понимать, что мы все живем в одном большом, уютном доме. Я желаю всем здоровья и благополучия. Пусть Господь хранит нашу благодатную землю!

Праздник начался торжественным богослужением в Сретенской церкви и продолжился на живописном берегу реки. Бельск - уникальное село с богатой историей - отмечает в этом году свое 333-летие. Это музей под открытым небом, насчитывающий 42 объекта деревянного зодчества, а Сретенская церковь, основанная в XVII веке, является единственной двухалтарной церковью на обширных просторах Сибири и Дальнего Востока. После праздничного мероприятия продолжилось шествием в национальных костюмах, конкурсом фольклорных творческих коллективов «Свадебная обрядность народов Прибайкалья», демонстрацией национальных костюмов «Нарядное Прибайкалье», работала выставка «Рукотворное Прибайкалье» и этноплощадка «Веселая карусель» с мастер-классами и семейными стартами. Для детей организовали развлекательную локацию со сказочными национальными персонажами, багутами и сладостями.

В Иркутской области проживает более 160 национальностей, в этот день фестиваль собрал 30 народностей. Наша область - территория мира и согласия. И все это благодаря людям, которые по-настоящему заботятся о ее процветании. Прибайкалье богато талантами. Собранных на празднике радовали творческие коллективы. В разных местах звучали песни о Руси; об уникальной культуре своего края рассказывали

буряты и чувашы. Выступали творческие коллективы казаков культурного казачьего центра «Иркутские казаки» и ансамбль «Сибирские казаки». От желающих примерить на себе казачью аммуницию не было отбоя: широкие шаровары, папахи, кафтаны с богатой вышивкой, а в руках - настоящая сабля. Кто-то проверял свои навыки в тире, стреляя из безопасного оружия.

Богата Иркутская земля общественными национально-культурными объединениями. На сцене встретились организации «Азербайджанский конгресс», «Товарищество белорусской культуры», «Литовский национально-культурный центр», «Этнокультурный центр народов Севера». Этот фестиваль - настоящее единение души и творчества.

Попробовать изыски национальной кухни все желающие смогли на площадке «Хлебо-солёное Прибайкалье». Чего здесь только не было: наивкуснейший омуль и вареники с ягодой, окрошка по-русски и калиновый сбитень, блины с припеком, а еще огурцы и грибочки. Столы, как принято говорить в таких случаях, просто ломились от яств. И конечно, горячий чай из «спешиловского» самовара. А помимо национальных блюд, участники хвастались своими достижениями в сфере декоративно-прикладного искусства.

В этот же день состоялся

Крестный ход-сплав по реке Белая, посвященный святителю Софронию Иркутскому. Он сопровождался колокольным звоном в исполнении участников фестиваля от храма Сретения Господня. В нем участвовали звонари из Иркутска, Слюдянки и Усть-Илимска. До начала они провели мастер-классы для всех желающих. В течение трех часов участники прошли на плавсредствах от села Бельск до села Узкий Луг. Там также состоялся крестный ход до места, где когда-то был храм, а сейчас стоит поклонный крест и строится часовня. Крестный ход возглавил руководитель Комиссии по культуре Иркутской епархии протоиерей Павел Телегин.

Фестиваль продемонстрировал разнообразие культур, яркий колорит, красивые мелодии, добрые песни, костюмы и, главное, единение.

Такие мероприятия очень важны, потому что собирают людей, представляющих разные народы и традиции. Это нас и объединяет. Кто-то сейчас находится далеко от своих границ, их корни уходят глубоко, но они рядом и готовы поделиться многообразием своих традиций. Фестиваль проводится ежегодно с целью возрождения, сохранения и развития традиционной культуры народов, проживающих в Иркутской области.

Наталья ТИТАРЕНКО



ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

# В городском парке



Поймай рыбку...



Детвору манит фонтан



Аттракцион на воде



Если не получилось уехать на лето из города, не отчаивайтесь. Здесь тоже есть прекрасное место, где можно интересно провести время. Догадались? Это наш городской парк культуры и отдыха, который теперь обновлённый и очень красивый. Множество ярких каруселей, игровых и спортивных площадок, торговых павильонов со всевозможными лакомствами и напитками, а также масса удобных скамеек. Приходите, отдыхайте...

Полосу подготовила  
Светлана НАСЫРОВА



Здесь множество игровых зон



Карусель «Полянка»



Обитатели парка - ручные белки

В ЛЕТНИЙ ДЕНЁК

# Вкусная, интересная и полезная встреча!

**Тёплая солнечная погода - самое время для сбора лесной земляники, вкусной и полезной. Сама я абсолютно равнодушно отношусь к этой краснощёкой яголке и никогда её не собираю, а вот моё недавнее знакомство с заядлой ягодницей вызвало у меня неподдельный интерес.**

Нину Борисовну я встретила в загородном лесу, куда мы с семьёй ездили отдохнуть от городской суеты. Спасаясь от палящего солнца под раскидистой сосной, я сидела и наслаждалась летним деньком: слушала жужжание пчёл, стрекотание кузнечиков, наблюдала, как по зелёному листку незабудки ползёт мохнатая гусеница, а над белоснежными кашками порхают красавицы-бабочки. Недалеко от меня расположился дом трудяжек-муравьёв. Чуть в стороне, в зарослях какой-то мелкой травки, на спине лежал жук и шевелил лапками. Бедняга, как же тебя угораздило? Взяла прутик, помогла насекомому перевернуться. Он тут же быстро пополз по своим делам. Кипит лесная жизнь, которая не сразу видна человеческому глазу, но стоит приглядеться...

Мои наблюдения прервали женские голоса. Недалеко от меня две женщины вышли из леса, в ведрах они несли землянику.

- Ух, какая красота, - сказала я.

- Да уж, за этой красотой мы три часа по поляне ползали, но, как видите, не зря.

Слово за слово - разговорились. Женщины оказались подругами.

- Места здесь хорошие, ягодные, - сказала та, что постарше (которую и звали Нина Борисовна). Я здесь не первый год



собираю. Земляничка растёт на границе света и тени, на лесных опушках, просеках, в сосновых лесах, где много солнечного света. В отличие от садовой, созревшие ягоды лесной земляники мягкие и долго не хранятся. Мы с утра здесь бродим. Лучшим временем для сбора ягод считается именно утро, после высыхания росы. Бывает, и вечером приходим, когда солнце становится менее ярким. В жаркий полдень собирать землянику не следует, ягоды будут терять влагу и станут вялыми.

**- Ого, сколько вы всего про ягоды знаете. Видно, ягодница со стажем?**

- Так и есть. С детства любительница сбора земляники. Часто в эти места с отцом ездили, теперь вот с подружкой ходим.

- Вы верно подметили, - вступила в разговор вторая женщина, - Наша Нина - большой знаток по всем ягодным делам. А уж чего она только не делает из земляники: и компоты, и варенья, и джемы, а ещё сушит ягоду

и её листья, из которых готовит лекарственные настойки.

Пока мои родственники бродили по лесу в поисках ягод, я подседа к Нине Борисовне поближе и принялась расспрашивать.

**- Чем, по-вашему, полезна земляничка?**

- Польза этой ягоды заключается в том, что в состав её плодов входит огромное количество витаминов (прежде всего В1 и С). Также в ягодах земляники есть яблочная, лимонная, аскорбиновая кислоты. А вот ягодная мякоть содержит сахар и каротин. К тому же, ягоды земляники могут восполнить недостаток в организме некоторых микроэлементов, таких как медь, железо, марганец. Она очень хорошо поддерживает в организме уровень гемоглобина. В разумных количествах земляника полезна и детскому растущему организму.

**- А земляничные листья?**

- Листья земляники употребляют при различных заболе-



ваниях, таких как атеросклероз, заболеваниях почек, мочевого пузыря. Настойку из листьев пьют и при бронхиальной астме, колитах, гастритах, желчекаменной болезни. Этот настой расширяет кровеносные сосуды, повышает тонус организма. Например, я и моя семья очень любим пить чай с добавлением сухих земляничных листьев. Вкусно, ароматно и полезно!

**- Судя по вашему рассказу, земляничка - кладёшь витаминов для здоровья. А есть ли у неё какие-то побочные действия?**

- Конечно же есть, в основном это касается аллергических реакций. Употребление земляники в большом количестве может вызвать покраснение кожи, нестерпимый зуд, сыпь и головокружение.

**- Тут ваша подруга упомянула о всевозможных вкусах, которые вы готовите из земляники. Расскажите, пожалуйста.**

- В этом она права, чего я только не готовлю. Прежде всего

варю обычное варенье на зиму. У меня большая семья, трое взрослых детей, у которых уже свои семьи. Вот и варю для них. Когда в доме собирается многочисленная родня, готовлю пирог на сметане с земляничкой. Съедают сразу. А ещё варю земляничную компот, тоже на зиму. Когда в гости приезжают внуки, даю им творог с добавлением свежих ягод земляники. Старшая внучка научила меня делать смузи из земляники и бананов. Попробовала, теперь меня не оторвать.

- Ну ладно, с вами хорошо, но нам пора до дома, мы ведь из ближайшей деревни, полчаса ходу, - сказала Нина Борисовна, и так тут с раннего утра бродим.

Женщины быстро засобирались. Я лишь успела сфотографировать их ведра, наполненные земляничкой, и пожелала им счастливого пути.

Вот такая у меня получилась неожиданная, вкусная, интересная и полезная встреча.

Светлана НАСЫРОВА

## ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ

### Земляника, протертая с сахаром

Спелые ягоды очищают от чашелистиков, моют в холодной воде, просушивают. После чего ягоды протирают через сито (при этом лучше, чтобы ягоды не соприкасались с металлом) и добавляют сахар. Пюре хорошо перемешивают и ставят на 56 часов в холодное место, время от времени помешивая, чтобы са-

хар растворился. Затем ягодное пюре разливают в чистые, сухие банки (сверху можно досыпать сахар) и закрывают полиэтиленовыми крышками или обвязывают пергаментной бумагой. Рецепт земляники, протертой с сахаром, не требует стерилизации. Ягоды в таком виде хорошо хранятся в холодильнике.



### Сливочно-земляничный торт

Прекрасный торт - воздушный, красивый, с насыщенным земляничным ароматом.

Маргарин взбиваем с сахаром и ванилином. Добавляем яйца и продолжаем взбивать. Вмешиваем муку с разрыхлителем. Должно получиться мягкое, растекающееся тесто. В форму укладываем кружок из пергаментной бумаги. А сверху выливаем половину теста. Форму плотно закрываем фольгой. Выпекаем в разогретой духовке 20 минут при 220 градусах. Таким же образом печем второй корж. Коржи остужаем до комнатной температуры и разрезаем каждый на 2 части.

Готовим сливочный крем. Взбиваем сливки, выливаем в них сгущенку и продолжаем взбивать. Добавляем 2 ложки муки и ставим на огонь. Прогреем, постоянно помешивая. Когда смесь загустеет, ее нужно

полностью остудить. Добавить сливочное масло и взбить. Затем землянику (протертые ягоды) нагреваем, добавляем сок лимона. Крахмал разводим в воде и вливаем в ягоды. Помешиваем и нагреваем, пока не загустеет. Готовую густую смесь охлаждаем. Смазываем нижние

коржи земляничной начинкой, оставляем на несколько минут. Затем все коржи промазываем сливочным кремом. Сверху торт украшаем разогретым шоколадом и убираем готовый торт в холод на 1 час. Можно подавать к столу.

Вкусного вам лета!



ВОЛНУЮЩАЯ ТЕМА

# Вкусно. Но полезно ли?

Жить - это не отдаваться фаст-фуду каждый день, а находить в жизни и солнце, и тень! (И хочется продолжить)... А создавать своё и не идти за поводьями толпой. 21 июля - Всемирный день... вредной пищи. Этот «прикольный» день отмечают любители снеков, газировки, чипсов, сладостей и продукции фаст-фуда.

Да, подсели мы на «вкусняшку», подловили нас на запахи для голодного спешащего домой человека шаурма, «фри», хот-доги... «Не проходите, люди, мимо! Всем в жизни хочется экстрима!» Вон только на Храмцовке почти рядом три «ловушки». И, правда, пока прибежишь домой, приготовишь, а тут мужик с мизинца ловко кетчуп облизнул, того-сего взял понемножку, в бледный блин завернул! Вот он, заветный миг счастья! И... «привет вам, гастрит, ожирение, сердечная тоска, сахарный диабет!» Бессильны врачи перед фаст-фудами, только и успевают спасти от отравлений, от консервантов, от нехорошей еды, от химии. Попытались хоть что-то найти полезное в них - бесполезно. Попробуем осмыслить некоторые цифры 21 века: 54 миллиона американцев страдают ожирением, шесть миллионов - суперожирением. В Книгу рекордов Гиннесса внесено имя любителя фаст-фуда сорокачетырехлетнего Кита Мартина, набравшего 444 кг. Никогда так не толстел народ! А порции фаст-фуда всё растут... «Трехпа-

лубный гамбургер», «Великий американец». Выросло употребление газировки по сравнению с пятидесятью годами 20 века в четыре раза. 28 тысяч человек умирают именно от «быстрой пищи». В два раза уровень ожирения возрос у чопорных англичан. И японцы, у которых толстых почти не было, стали как все. Любовь к фаст-фуду никого не доводит до добра.

Блюда быстрого питания, продукт быстрого приготовления, питание с уменьшенным временем приготовления, с упрощенными или упрощенными столовыми приборами, еда на ходу, а результат часто плачевный: 42 человека, в том числе 8 детей, отравились в баре Братска 28 июня. В продуктах обнаружена сальмонелла (работали без медкнижек и без маркировок, использовались продукты без ветеринарно-сопроводительных документов, не осуществлялся контроль готовой продукции, не было условий для соблюдения личной гигиены).

И снова Братск. 48 пострадавших... И не получается ведь стороной обойти!

Особенно опасно употребление фаст-фудов в летнее время, но останавливаются и останавливаются возле ларьков любители «запечённой курочки», шаурмы и тут же, на ходу, присев на скамеечку, с аппетитом поглощают «вкусняшку». А дом-то рядом... А как же мы, не знавшие хот-догов, жили без них?!



Лето, а это значит весь день: улица, лес, речка. Домой не загнать, только голод заставляет забежать на минутку за корочкой хлеба, смачно натертой чесноком с солью! А ещё если сбобрить растительным маслом! Сам только попробовать успеешь, возле калитки ждёт толпа: «Дай откусить!» А в лесу - что-то грызём, чем-то хрустим, хорошо помню «кашку», саранки, медуницу, хвою лиственницы.. Кажется, и не болели мы ангиной, простудой... Худые, загорелые, носились, не давая себе отдыха. А родители радовались, если ребёнок «набирал» два-три килограмма. Любимое блюда

детства - жареная картошка с холодным молоком. Наверно, с точки зрения медицины, тоже не всё в порядке, но химии в ней ни-ни! А запаха ягод, черемши, лука, ну, если что, духов маминых - это моё детство.

Так что же делать тем, кто основательно подсел на фаст-фуды? Ведь это нешуточное дело! Несколько советов от специалистов.

Не превращайте фаст-фуды в регулярную еду. Старайтесь хотя бы сокращать ежедневно их употребление, например, один раз в два-три дня, затем один раз в семь дней. Запретите себе лишние перекусы, особенно в

жару. Старайтесь не злоупотреблять жирной, высококалорийной пищей. Замените её салатами из свежих овощей, запивайте зелёным чаем вместо газировки. Нельзя есть фаст-фуды на голодный желудок. Горячий овощной суп перед аппетитной на вид курицей-гриль. Не торопитесь. Тщательно пережевывайте. Не кормите детей фаст-фудами. Не подставляйте ни своё, ни детское здоровье. И спешите домой. Там вас ждут приготовленные по всем правилам, с любовью, терпением суп, зелёный чай, салаты... Приятного аппетита!

Зоя ШУРМЕЛЬ

## ГИМС ИНФОРМИРУЕТ

# Будьте внимательны и осторожны!

Печальная статистика свидетельствует, что в нашей стране ежегодно вода уносит более 10 тысяч человеческих жизней. На 100 000 населения гибнет 8-10 человек. Пребывание на воде неопасно только тем, кто умеет плавать. Вот почему первым условием безопасного отдыха на воде является умение плавать.

Человек, хорошо умеющий плавать, чувствует себя на воде уверенно и спокойно, а в случае необходимости может смело помочь товарищу, попавшему в беду. К сожалению, отдых на воде не всегда обходится без несчастных случаев.

Так, 07.07.2024 в 23 ч. 00 мин. утонул мужчина 1979 г.р в реке Голуметка Черемховского района. Причиной происшествия послужило несоблюдение правил безопасности при нахождении на водных объектах. Мужчина был в состоянии алкогольного опьянения.

Несчастные случаи происходят по причине нарушения правил поведения на воде, из-за купания в необорудованных водоёмах, аварий плавсредств. Необходимо помнить следующие правила безопасности на водоёмах:

\*Купаться безопасно только на благоустроенных пляжах, где все опасные места обозначены соответствующими знаками, а отдых на воде охраняют работники спасательных станций или постов.

\* Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбрать безопасное место для купания с твёрдым песчаным, незасоренным дном и постепенным уклоном.

\*Купаясь, не следует заплывать за буйки, указывающие границу заплыва, ибо дальше могут быть ямы, места с сильным течением, движение катеров, гидроциклов, лодок.

\* Уплыв далеко от берега, можно не рассчитать свои силы. Если почувствовали усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует отдохнуть на воде, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде лёгкими движениями рук и ног.

\*Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывите.

\* Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться.

Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом приближайтесь к берегу.

\* Никогда не прыгайте в воду в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о дно, камень или другой предмет, легко потерять сознание, нанести себе травму и погнубить.

\* В водоёмах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растений и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок», и освободитесь от них.

\* Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных подушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна захлестнёт. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

### Меры безопасности при купании:

Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.

Температура воды должна быть не ниже 17-19°; находиться



в воде рекомендуется не более 20 минут, причём время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно на 3-5 минут.

Лучше купаться несколько раз по 15-20 минут, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойдёт остановка дыхания и потеря сознания.

Не следует выходить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, так как при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что влечёт остановку сердца.

Нельзя входить в воду в состоянии алкогольного опьянения, так как спиртное блокирует сосудосуживающий и сосудорасширяющий центр головного мозга.

Не разрешается нырять с мостов, причалов, пристаней, подплывать близко к проходящим лодкам, катерам и судам.

Черемховский инспекторский участок Центра ГИМС ГУ МЧС по Иркутской области напоминает жителям: будьте внимательны и осторожны, правила безопасного поведения на водоёмах нужно соблюдать взрослым и детям!

Телефон единой службы спасения 112.

Н. В. Мамрукова,  
госинспектор ЧГПС Центра  
ГИМС ГУ МЧС России по  
Иркутской области.

## ДЕНЬ РЫБАКА

## Ловись, рыбка, большая и маленькая!



Участница Светлана Горовая со своим уловом

Вооружившись удочками и приманками, черемховцы воскресным вечером в день рыбака приняли участие в соревнованиях по спортивной ловле рыбы поплавочной удочкой «КЛЁВый карась».

Поучаствовать могли все желающие, независимо от возраста и физической подготовки. Настрой у всех был боевой. По правилам соревнований ловля проходила поплавочной удочкой в течение трех часов. Это означает, что ни грузило, ни приманка не должны лежать на дне. На берегу городского озера в секторах, определённых в ходе жеребьевки, разместились 45 человек. Команды придумали себе названия, кто-то надел единую форму, а кто-то принимал участие семьями. «Ни хвоста, ни чешуи», - слышу пожелания конкурсантам. Удивляюсь, а те, кто в теме, говорят: «Рыбакам удачи не желают, иначе улова не будет». Вот такие тонкости.

После старта сигнальной ракеты атмосфера царила напряжённая, но дружелюбная. Участники с нескрываемым азартом забрасывали удочки и терпеливо ждали клева, но не у всех всё сразу получалось. А немного погодя, по берегу кричат: «Первая рыбка». И она у Вла-

димира Ремкунаса. Далее улов и тут, и там. Судьи успевают взвешивать, после чего рыбаки тут же отпускают рыбу в воду.

Среди участников достаточно и представительниц прекрасной половины. Подхожу к одной из них. С удочкой в руках учитель начальных классов школы №32 Светлана Горовая от команды «Рыба моей мечты». Девушка говорит, что нравится сам процесс, хотя результат тоже важен. С детства она выезжала на ловлю рыбы с родителями и это стало ее увлечением.

Многие из рыбаков признались, что для них главное не победа, а участие и возможность насладиться процессом. Не только умение ловить рыбу, но и настоящий дух соревнования продемонстрировали и юные рыбаки. Сосредоточенность, целеустремлённость и вот небольшая победа. Самую маленькую рубку поймал участник Илья Галкин (улов 2 грамма), а самый весомый результат 147 граммов - у Владимира Беловолосова.



Места распределились следующим образом:

1 место в личном зачёте занял Владимир Тарасов.

2 место в личном зачёте у Константина Потапова.

3 место в личном зачёте у Елены Ниц.

День получился незабываемым! Было приятно видеть улыбки на лицах рыбаков, которые получили удовольствие от участия в турнире.

Соревнования по спортивной ловле рыбы стали частью подготовки к VI «Черемховскому фестивалю», который впервые состоялся в 2019 году. Его проведение в последующие годы стало доброй традицией.

Наталья ТИТАРЕНКО



ПРОГРАММА ТСТ НА КАБЕЛЬНОМ

Среда, 17 июля

7:00 Утро на ТСТ с выпуском новостей.  
7:30 Мультфильмы (0+)  
8:30 И в шутку и всерьез (12+)  
9:00 Земля людей. Селькупы. Свой хлеб. (12+)  
9:30 Человеческий фактор. Сельские подмошки. (12+)  
10:00 Новости (12+)  
10:15 Х/ф Алхимик. 3, 4 серии. (12+)  
12:05 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 19 серия. (сериал) (16+)  
13:00 Новости (12+)  
13:20 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 20 серия. (сериал) (16+)  
14:15 Из архива ТСТ (12+)  
15:30 Мультфильмы (0+)  
16:00 Новости (12+)  
16:20 Коллекция. Коллекция Пегги Гугенхайм. (12+)  
17:15 Проверено в небе. История летных испытаний. Фильм 4. (16+)  
18:10 И в шутку и всерьез (12+)  
18:30 Блинком. №34. (16+)  
19:00 Новости (12+)  
19:15 Под прикрытием. 3, 4 серии. (сериал) (16+)  
21:00 Новости (12+)  
21:15 Мультфильмы (0+)  
21:30 Х/ф Алхимик. 5, 6 серии. (12+)  
23:40 Коллекция. Коллекция Пегги Гугенхайм. (12+)  
0:35 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 19, 20 серии. (сериал) (16+)  
2:15 Под прикрытием. 3, 4 серии. (сериал) (16+)  
4:05 Блинком. №34. (16+)  
4:35 Земля людей. Селькупы. Свой хлеб. (12+)  
5:10 Человеческий фактор. Сельские подмошки. (12+)  
5:45 Проверено в небе. История летных испытаний. Фильм 3. (16+)  
6:40 Мультфильмы (0+)  
**Четверг, 18 июля**  
7:00 Утро на ТСТ с выпуском новостей.  
7:30 Мультфильмы (0+)  
8:30 И в шутку и всерьез (12+)  
9:00 Земля людей. Чулымцы. Под защитой белой лошади. (12+)  
9:30 Человеческий фактор. Подкова доброты. (12+)  
10:00 Новости (12+)  
10:15 Х/ф Алхимик. 5, 6 серии. (12+)  
12:05 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 21 серия. (сериал) (16+)  
13:00 Новости (12+)  
13:20 Знать будущее. Жизнь после

Ванги. 22 серия. (сериал) (16+)  
14:15 Из архива ТСТ (12+)  
15:30 Мультфильмы (0+)  
16:00 Новости (12+)  
16:20 Коллекция. Музей Брера. (12+)  
17:15 Проверено в небе. История летных испытаний. Фильм 4. (16+)  
18:10 И в шутку и всерьез (12+)  
18:30 Блинком. №35. (16+)  
19:00 Новости (12+)  
19:15 Под прикрытием. 5, 6 серии. (сериал) (16+)  
21:00 Новости (12+)  
21:15 Мультфильмы (0+)  
21:30 Х/ф Алхимик. 7, 8 серии. (12+)  
23:40 Коллекция. Музей Брера. (12+)  
0:35 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 21, 22 серии. (сериал) (16+)  
2:15 Под прикрытием. 5, 6 серии. (сериал) (16+)  
4:05 Блинком. №35. (16+)  
4:35 Земля людей. Чулымцы. Под защитой белой лошади. (12+)  
5:10 Человеческий фактор. Подкова доброты. (12+)  
5:45 Проверено в небе. История летных испытаний. Фильм 4. (16+)  
6:40 Мультфильмы (0+)  
**Пятница, 19 июля**  
7:00 Утро на ТСТ с выпуском новостей.  
7:30 Мультфильмы (0+)  
8:30 И в шутку и всерьез (12+)  
9:00 Земля людей. Долганы. Откуда дует ветер. (12+)  
9:30 Человеческий фактор. Дом белого аиста. (12+)  
10:00 Новости (12+)  
10:15 Х/ф Алхимик. 7, 8 серии. (12+)  
12:05 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 23 серия. (сериал) (16+)  
13:00 Новости (12+)  
13:20 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 24 серия. (сериал) (16+)  
14:15 Из архива ТСТ (12+)  
15:30 Мультфильмы (0+)  
16:00 Новости (12+)  
16:20 Коллекция. Галерея Альбертина. (12+)  
17:15 Тайна на карте. Гора Воттоваара. (16+)  
18:10 И в шутку и всерьез (12+)  
18:30 Блинком. №36. (16+)  
19:00 Новости (12+)  
19:15 Под прикрытием. 7, 8 серии. (сериал) (16+)  
21:00 Новости (12+)  
21:15 Мультфильмы (0+)  
21:30 Х/ф Стерва. (16+)  
23:40 Коллекция. Галерея Альбертина.

Пятница, 19 июля

7:00 Утро на ТСТ с выпуском новостей.  
7:30 Мультфильмы (0+)  
8:30 И в шутку и всерьез (12+)  
9:00 Земля людей. Долганы. Откуда дует ветер. (12+)  
9:30 Человеческий фактор. Дом белого аиста. (12+)  
10:00 Новости (12+)  
10:15 Х/ф Алхимик. 7, 8 серии. (12+)  
12:05 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 23 серия. (сериал) (16+)  
13:00 Новости (12+)  
13:20 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 24 серия. (сериал) (16+)  
14:15 Из архива ТСТ (12+)  
15:30 Мультфильмы (0+)  
16:00 Новости (12+)  
16:20 Коллекция. Галерея Альбертина. (12+)  
17:15 Тайна на карте. Гора Воттоваара. (16+)  
18:10 И в шутку и всерьез (12+)  
18:30 Блинком. №36. (16+)  
19:00 Новости (12+)  
19:15 Под прикрытием. 7, 8 серии. (сериал) (16+)  
21:00 Новости (12+)  
21:15 Мультфильмы (0+)  
21:30 Х/ф Стерва. (16+)  
23:40 Коллекция. Галерея Альбертина.

(12+)  
0:35 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 23, 24 серии. (сериал) (16+)  
2:15 Под прикрытием. 7, 8 серии. (сериал) (16+)  
4:05 Блинком. №36. (16+)  
4:35 Земля людей. Долганы. Откуда дует ветер. (12+)  
5:10 Человеческий фактор. Дом белого аиста. (12+)  
5:45 Тайна на карте. Гора Воттоваара. (16+)  
6:40 Мультфильмы (0+)

Суббота, 20 июля

7:00 Мультфильмы (0+)  
8:00 И в шутку и всерьез (12+)  
8:25 Ночной дождь. №35. (12+)  
9:00 Психология любви. 1 серия. (сериал) (12+)  
10:00 Новости недели (12+)  
10:20 Выходные на ТСТ (12+)  
11:05 Психология любви. 2 серия. (сериал) (12+)  
11:50 И в шутку и всерьез (12+)  
12:00 Х/ф Стерва. (16+)  
14:00 Преступление и страсти. 25 серия. (сериал) (16+)  
15:00 Новости недели (12+)  
15:20 Выжить в лесу. №9. (16+)  
16:20 Золотой теленок. С таким счастьем - и на экране. (12+)  
17:05 Психология любви. 3, 4 серии. (сериал) (12+)  
18:55 Выходные на ТСТ (12+)  
20:10 Преступление и страсти. 26 серия. (сериал) (16+)  
21:10 Ночной дождь. №35. (12+)  
21:45 Мультфильмы (0+)  
22:00 Новости недели (12+)  
22:25 Музыкальный фреш (16+)  
22:40 Х/ф Человек, который знал все. (16+)  
00:50 Выжить в лесу. №9. (16+)  
1:50 Фильмы линейки Федерации (12+)  
2:45 Преступления страсти. 25, 26 серии. (сериал) (16+)  
4:45 Золотой теленок. С таким счастьем - и на экране. (12+)  
5:40 Из архива ТСТ (12+)  
**Воскресенье, 21 июля**  
7:00 Мультфильмы (0+)  
8:00 И в шутку и всерьез (12+)  
8:25 Ночной дождь. №36. (12+)  
9:00 Меня зовут Саша. 1 серия. (сериал) (12+)  
10:00 Новости недели (12+)  
10:20 Выходные на ТСТ (12+)  
11:05 Меня зовут Саша. 2 серия. (сериал) (12+)

11:50 И в шутку и всерьез (12+)  
12:00 Х/ф Человек, который знал все. (16+)  
14:00 Преступления страсти. 27 серия. (сериал) (16+)  
15:00 Новости недели (12+)  
15:20 Путь Баженова: напролом. №9. (16+)  
16:20 Синдром Мюнхгаузена. (12+)  
17:05 Меня зовут Саша. 3, 4 серии. (сериал) (16+)  
18:55 Выходные на ТСТ (12+)  
20:10 Преступления страсти. 28 серия. (сериал) (16+)  
21:10 Ночной дождь. №36. (12+)  
21:45 Мультфильмы (0+)  
22:00 Новости недели (12+)  
22:25 Музыкальный фреш (16+)  
22:40 Х/ф Ромашка, Кактус, Маргаритка (12+)  
00:50 Путь Баженова: напролом. №9. (16+)  
1:50 Фильмы линейки Федерации (16+)  
2:45 Преступления страсти. 27, 28 серии. (сериал) (16+)  
4:45 Синдром Мюнхгаузена. (12+)  
5:40 Из архива ТСТ (12+)

Понедельник, 22 июля

7:00 Утро на ТСТ с выпуском новостей.  
7:30 Мультфильмы (0+)  
8:30 И в шутку и всерьез (12+)  
9:00 Земля людей. Крымские эстонцы. Дом весны. (12+)  
9:30 Человеческий фактор. Дом со щуками. (12+)  
10:00 Новости (12+)  
10:15 Х/ф Ромашка, Кактус, Маргаритка (12+)  
12:05 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 25 серия. (сериал) (16+)  
13:00 Новости (12+)  
13:20 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 26 серия. (сериал) (16+)  
14:15 Из архива ТСТ (12+)  
15:30 Мультфильмы (0+)  
16:00 Новости (12+)  
16:20 Коллекция. Художественно-исторический музей Вены. (12+)  
17:15 Наука и война. Победа в воздухе. (12+)  
18:10 И в шутку и всерьез (12+)  
18:30 Блинком. №37. (16+)  
19:00 Новости (12+)  
19:15 Под прикрытием. 9, 10 серии. (сериал) (16+)  
21:00 Новости (12+)  
21:15 Мультфильмы (0+)  
21:30 Х/ф Алхимик. 9, 10 серии. (12+)  
23:40 Коллекция. Художественно-исто-

рический музей Вены. (12+)  
0:35 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 25, 26 серии. (сериал) (16+)  
2:15 Под прикрытием. 9, 10 серии. (сериал) (16+)  
4:05 Блинком. №37. (16+)  
4:35 Земля людей. Крымские эстонцы. Дом весны. (12+)  
5:10 Человеческий фактор. Дом со щуками. (12+)  
5:45 Наука и война. Победа в воздухе. (12+)  
6:40 Мультфильмы (0+)

Вторник, 23 июля

7:00 Утро на ТСТ с выпуском новостей.  
7:30 Мультфильмы (0+)  
8:30 И в шутку и всерьез (12+)  
9:00 Земля людей. Крымские болгары. Жизнь как танец. (12+)  
9:30 Человеческий фактор. Дом для зайца. (12+)  
10:00 Новости (12+)  
10:15 Х/ф Алхимик. 9, 10 серии. (12+)  
12:05 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 27 серия. (сериал) (16+)  
13:00 Новости (12+)  
13:20 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 28 серия. (сериал) (16+)  
14:15 Из архива ТСТ (12+)  
15:30 Мультфильмы (0+)  
16:00 Новости (12+)  
16:20 Коллекция. Музей Леопольд. (12+)  
17:15 Наука и война. Битва за недра. (12+)  
18:10 И в шутку и всерьез (12+)  
18:30 Блинком. №39. (16+)  
19:00 Новости (12+)  
19:15 Под прикрытием. 11, 12 серии. (сериал) (16+)  
21:00 Новости (12+)  
21:15 Мультфильмы (0+)  
21:30 Х/ф Алхимик. 11, 12 серии. (12+)  
23:40 Коллекция. Музей Леопольд. (12+)  
0:35 Знать будущее. Жизнь после Ванги. 27, 28 серии. (сериал) (16+)  
2:15 Под прикрытием. 11, 12 серии. (сериал) (16+)  
4:05 Блинком. №39. (16+)  
4:35 Земля людей. Крымские болгары. Жизнь как танец. (12+)  
5:10 Человеческий фактор. Дом для зайца. (12+)  
5:45 Наука и война. Битва за недра. (12+)  
6:40 Мультфильмы (0+)

ПО СЛЕДАМ СОБЫТИЯ

Лидер Василий Ракито

Прошёл в городе интересный, многолюдный праздник. Участники и гости делятся впечатлениями с друзьями и соседями. А кто же организовал это мероприятие в зале городской библиотеки имени А. Вампилова? В годовом плане культурной работы, вроде бы, не значилось.

Наверное, стоит отметить, что в нашем городе невеликим проявляются великая сила как общественной, так и личной инициативы. Оказывается, минувший век воспитал отдельных лидеров по призванию, независимо от занимаемой должности. Один из таких людей, бывший комсомольский вожак в городе, а позднее руководитель общества «Беларусы Черемхова», Василий Станиславович Ракито. Он и явился инициатором, организатором, двигателем подготовки праздника - Дня независимости Беларуси.

Поскольку возраст и болезни привели его к вынужденной отставке и передаче управления общественной организацией более молодой и энергичной Ирине Конякиной, он отошел от активной общегородской деятельности. Но внутренняя свобода позволяет Василию Станиславовичу действовать, а нажитый достаточно большой авторитет даёт право вести за собой людей. И в силу глубокой убеждённости он стал готовить программу праздника, при-

влёк серьёзных, ответственных горожан и друзей-белорусов из соседних городов и посёлков, организовал конкурс поэтов, посвящённый Беларуси. С каждым поэтом беседовал лично. Руководитель общества белорусов Ирина Конякина пригласила администрацию города, подготовила призы победителям конкурса. Дали объявление в местной газете. И всё получилось по задумке Василия Ракито.

Участники праздника высоко оценили труд идейного лидера. Одна из конкурсантов, Любовь Яковлевна Романенко, даже стих написала о нём. А по ходу праздника Василий Станиславович, скромно держался «в тени»: выступил и отметил значение братской республики в победе советского народа над фашистами. Благодарил коллектив библиотеки за этот праздник.

Мы сегодня, в свою очередь, благодарим ветерана труда, члена комсомольской ветеранской областной организации, автора замечательной книги о черемховском комсомоле и других интересных книг, Василия Станиславовича Ракито за его результативную активность во благо города, ставшего его второй малой родиной.

Группа поддержки

НАШ ЛИДЕР

Василий Станиславович Ракито – Руководитель, командир, вожак, А сердце для друзей всегда открыто – Таким его мы знаем, это так.

Он белорус, и корни его крепки, Крепка и память о родной земле, Но к нам в Сибирь учиться он приехал, Ну а потом трудился, как и все.

Мальчишка рос, учился, развивался, Имел к наукам интерес большой. Окончив институт, здесь и остался, Хозяйством обзавёлся и семьёй.

Он по природе – лидер, это ясно, За ним не страшно двигаться вперёд, С любым заданьем справится прекрасно И на вопрос ответ всегда найдёт.

Помочь и поддержать друзей и близких, О Белоруссии любимой рассказать, А в День Победы, встав у обелиска, Погибших вспомнить, молча постоять.

Всё это он – наш богатырь сибирский, Для многих здесь он стал уже родным, И в этот день, склонясь пред Вами низко, Мы долгой жизни пожелать хотим.

Ещё иметь отменное здоровье, Чтобы, как Данко, путь нам освещать, Вершить свои дела с большой любовью, Своим энтузиазмом заряжать!

Любовь Романенко



## РАСПИСАНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЙ

## Свято-Никольский храм

г. Черемхово, Иркутской епархии РПЦ

\*20 июля, суббота.  
- 16.00. – всенощное бдение.\*21 июля, воскресенье. Не-  
деля 4-я по Пятидесятнице.  
Явление иконы Пресвятой  
Богородицы во граде Казани  
(1579).- 08.30. – 3 час, 6 час, Литур-  
гия.- 16.00. – вечерня с акафистом  
свт. Николаю Чудотворцу.\*24 июля, среда. Равноап.  
Ольги, вел. княгини Россий-  
ской, во Святом Крещении  
Елены (969).

- 09.00. – молебен.

- 13.00. – молебен о болящих  
(часовня вмч. Пантелеимона в  
Городской больнице № 1).\*25 июля, четверг. Иконы  
Божией Матери, именуемой  
«Троеручица» (VIII).

- 09.00. – молебен.

\*26 июля, пятница.

- 16.00. – вечерня, утренняя, 1  
час.\*27 июля, суббота. Мчч.  
Кира и Иулитты (ок. 305).- 08.30. – 3 час, 6 час, Литур-  
гия.~ 10.00. – молебен о солда-  
тах и офицерах, воюющих на  
Украине.

## Свято-Софрониевский храм

г. Черемхово, р-н Храмцовка, Иркутской епархии РПЦ

\*20 июля, суббота.  
- 16.00 – Всенощное бдение.\*21 июля, воскресенье. Не-  
деля 4-я по Пятидесятнице.  
Явление иконы Пресвятой  
Богородицы во граде Казани.  
- 09.00 – Часы. Литургия.

Панихида.

Свято-Софрониевский храм  
открыт ежедневно  
с 9.00 до 17.00.В дни с утренними богослу-  
жениями - с 08.00, с вечерними  
– до окончания богослужений.  
Тел. 8924540407

## ПРИХОДСКАЯ ЖИЗНЬ

## Память жива

15 июля христиане Черемхово отметили день памяти протоиерея Исидора Зубарского – 25-летие со дня смерти настоятеля Свято-Никольского храма с 1953 по 1999 годы.

На могиле отца Исидора и его близких была отслужена панихида. Почтить память «шахтерского батюшки» собрались прихожане городских храмов во главе с настоятелем Свято-Софрониевского храма протоиереем Леонидом Шевченко и матушкой Ириной. Большинство прибывших были знакомы с отцом Исидором, они помнят его и поминают в молитвах.

Отец Исидор родился 27 мая 1910 года на Западной Украине. До 16-ти лет жил и учился в мужском монастыре. После его закрытия начал мирскую жизнь. Женился, в семье родилась дочь. В период репрессий семейство было сослано в Сибирь. Исидор Зубарский работал в Канске, Иркутске, в Черемхово. В городе угольщиков самоотверженно трудился на шахтах № 5 и 6, имел звания «Мастер угля», «Почётный шахтёр», медаль «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны». Работа в шахтах привела к инвалидности. С 1947 года пел в хоре Свято-Никольского храма, в 1951 году был рукоположен во дьяконы, в 1953 – в священники. Был настоятелем храма до самой кончины в 1999 году. Более 50-ти лет служил он во Славу Божию и на пользу на-



Протоиерей  
Исидор Зубарский  
(27.05.1910 – 15.07.1999)  
настоятель Свято-  
Никольского храма  
с 1953 по 1999 годы

роду. За нелегкое служение был неоднократно награждён. Среди наград – наперстный крест и митра. Отец Исидор был очень скромным в быту и очень добр с людьми. Всех принимал, выслушивал, утешал. Им были крещены большинство черемховцев.

На отпевание отца Исидора в 1999 году собралось множество священников. Почтить память старца прибыл и епископ Иркутский и Ангарский Вадим. К могиле батюшки на черемховском погосте приходят на Радоницу и в другие дни поминовения усопших его духовные чада и те, кто помнит и любит отца Исидора. Среди них – прихожанка Валентина Михайловна Пазухина, знако-



мая с батюшкой с 1956 года. В этот раз она много рассказывала об отце Исидоре и матушке Пелагее, певчей на клиросе более сорока лет.

Рядом с могилами семьи Зубарских, у православной часовни, покоятся священники, служившие до отца Исидора на черемховской земле. Их останки были обнаружены в начале двухтысячных годов при строительных работах в районе храма в честь Казанской иконы Божией Матери, разрушенного в 1936 году. Христиане их бережно собрали и перезахоронили на городском кладбище. Валентина Михайловна принимала в этом непосредственное участие и поделилась историей с присутствующими. На могиле была совершена заупокойная лития.

Могилы отца Исидора и служивших до него священнослужителей имеют историческую и духовную ценность для православных христиан нашего края, которые всегда могут почтить их память. Ведь люди живы, пока о них помнят.

Информационная служба  
Свято-Софрониевского  
храма  
с использованием  
материалов музея истории  
города Черемхово



## ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКЛАМА, ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Объявления

ПРОДАЕТСЯ крупногабаритная 3-комнатная квартира (93 м<sup>2</sup>). 4/5 этаж. Район - Филиал. Цена 4200 тыс.руб. ТОРГ.

Тел.: 8-908-666-77-10, 8-904-151-00-26.

ПРОДАМ мёд. Пасека в Нукутском районе. 700 рублей литр. Есть доставка по городу. Тел. 8-950-085-79-75.

ОТДАМ котят в хорошие руки. Тел. 8 950 076-56-07.

### Оповещение о начале общественных обсуждений

Организатор общественных обсуждений - отдел архитектуры и градостроительства комитета жизнеобеспечения администрации города Черемхово

предлагает к рассмотрению:

проект межевания территории по образованию земельных участков для проведения строительно-монтажных работ по линейному объекту «Вдольтрассовая ВЛ-10 кВ 732-784 км ЛЧ МН». ИРНУ. Строительство.» на территории муниципального образования «город Черемхово»;

информационные материалы к проекту - обоснование проекта межевания территории.

Порядок и сроки проведения общественных обсуждений

№ п/п	Наименование	Срок исполнения	Ответственное лицо
1	Принятие нормативного правового акта о проведении общественных обсуждений, включающего информацию о теме, месте и сроках проведения общественных обсуждений (далее – решение)	До 12.07.2024	Мэр города Черемхово
2	Подготовка оповещения о начале общественных обсуждений (далее – оповещение)	До 15.07.2024	Организатор общественных обсуждений
3	Опубликование оповещения в газете «Черемховский рабочий» и размещение на официальном сайте администрации города Черемхово в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в разделе «Архитектура» <a href="http://admcher.ru/architecture_gradostroitelnaia_dokumentatsiya.php">http://admcher.ru/architecture_gradostroitelnaia_dokumentatsiya.php</a> (далее – официальный сайт)	17.07.2024	Организатор общественных обсуждений
4	Распространение оповещения на информационном стенде, оборудованном в здании администрации города, в местах массового скопления граждан, иными способами, обеспечивающими доступ участников общественных обсуждений к указанной информации	17.07.2024	Организатор общественных обсуждений
5	Размещение проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях (далее – проект), и информационных материалов к нему на официальном сайте	24.07.2024	Организатор общественных обсуждений
6	Открытие экспозиции проекта	24.07.2024	Организатор общественных обсуждений
7	Проведение экспозиции проекта в администрации города Черемхово по адресу: г. Черемхово, ул. Ференца Патаки, 6, каб. 208	24.07.2024 – 08.08.2024	Организатор общественных обсуждений
8	Посещение экспозиции проекта	с 9-00 ч. до 18-00 ч.	Участники общественных обсуждений
9	Консультирование посетителей экспозиции проекта	08.08.2024 в 16-00 ч.	Организатор общественных обсуждений
10	Подготовка и оформление протокола общественных обсуждений	09.08.2024	Организатор общественных обсуждений
11	Подготовка и оформление заключения о результатах общественных обсуждений	12.08.2024	Организатор общественных обсуждений
12	Опубликование заключения о результатах общественных обсуждений	14.08.2024	Организатор общественных обсуждений
13	Направление проекта разработчику проекта для внесения изменений в проект на основании заключения о результатах общественных обсуждений (при необходимости)	14.08.2024	Организатор общественных обсуждений

В период размещения проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях, и информационных материалов к нему и проведения экспозиции такого проекта участники общественных обсуждений, прошедшие в соответствии с частью 12 статьи 5.1 Градостроительного кодекса Российской Федерации идентификацию, имеют право вносить предложения и замечания, касающиеся такого проекта, с 17 июля 2024 года до 8 августа 2024 года:

1) посредством официального сайта (<http://admcher.ru/obsuzhdenie.php>);

2) в письменной форме в адрес организатора общественных обсуждений: 665413, г. Черемхово, ул. Ференца Патаки, 6, каб. 208;

3) посредством записи в книге учета посетителей экспозиции проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях.

### Парк культуры и отдыха приглашает на работу

В МБУК «Парк культуры и отдыха г. Черемхово» на сезонную работу требуются:

- садовник, механик, культурный организатор, электромонтер.

Требования к кандидатам: дисциплинированность, ответственность.

Условия: работа сезонная, полный рабочий день, полный социальный пакет, официальное трудоустройство.

За подробной информацией обращаться в администрацию МБУК «Парк культуры и отдыха г. Черемхово» или по телефону 89021741642.

Российская Федерация  
Иркутская область  
Муниципальное образование «город Черемхово»

### АДМИНИСТРАЦИЯ ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 11 июля 2024 года № 317

**О проведении общественных обсуждений по проекту постановления администрации города Черемхово «Об утверждении проекта межевания территории по образованию земельных участков для проведения строительно-монтажных работ по линейному объекту «Вдольтрассовая ВЛ-10 кВ 732-784 км ЛЧ МН». ИРНУ. Строительство.» на территории муниципального образования «город Черемхово»**

В целях обеспечения устойчивого развития территорий, в том числе выделения элементов планировочной структуры, установления границ земельных участков, установления границ зон планируемого размещения объектов капитального строительства, в соответствии со статьями 5.1, 45, 46 Градостроительного кодекса Российской Федерации, подпунктом 26 пункта 1 статьи 16, статьей 28 Федерального закона от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», статьей 16 Закона Иркутской области от 23 июля 2008 года № 59-оз «О градостроительной деятельности в Иркутской области», пунктом 26 статьи 23 Устава муниципального образования «город Черемхово», руководствуясь Положением об общественных обсуждениях, публичных слушаниях по проектам генерального плана, проектам правил благоустройства территории, проектам документов градостроительного зонирования и планировки территории муниципального образования «город Черемхово», утвержденным решением Думы города Черемхово от 29 марта 2018 года № 28/1-ДГ, администрация ПОСТАНОВЛЯЕТ:

Провести общественные обсуждения по проекту постановления администрации города Черемхово «Об утверждении проекта межевания территории по образованию земельных участков для проведения строительно-монтажных работ по линейному объекту «Вдольтрассовая ВЛ-10 кВ

732-784 км ЛЧ МН». ИРНУ. Строительство.» на территории муниципального образования «город Черемхово» с 17 июля 2024 года по 14 августа 2024 года на официальном сайте администрации города Черемхово в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Подготовку и проведение общественных обсуждений по проекту постановления администрации города Черемхово «Об утверждении проекта межевания территории по образованию земельных участков для проведения строительно-монтажных работ по линейному объекту «Вдольтрассовая ВЛ-10 кВ 732-784 км ЛЧ МН». ИРНУ. Строительство.» на территории муниципального образования «город Черемхово» возложить на отдел архитектуры и градостроительства комитета жизнеобеспечения администрации города Черемхово (Богданова Т.И.).

Начальнику отдела архитектуры и градостроительства комитета жизнеобеспечения администрации города Черемхово – главному архитектору Богдановой Т.И. обеспечить:

- опубликование в газете «Черемховский рабочий» и размещение на официальном сайте администрации города Черемхово в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» оповещения о начале общественных обсуждений не позднее чем за семь дней до дня размещения проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях, на официальном сайте администрации города Черемхово в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- опубликование в газете «Черемховский рабочий» и размещение на официальном сайте администрации города Черемхово в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» результатов общественных обсуждений не позднее чем через десять дней после их окончания.

Настоящее постановление подлежит официальному опубликованию в газете «Черемховский рабочий» и размещению на официальном сайте администрации города Черемхово в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на первого заместителя мэра города – председателя комитета жизнеобеспечения администрации города Черемхово Серёдкина Е.А.

Мэр города Черемхово

В.А. Семенов

### ОКАЗАНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Государственное юридическое бюро по Иркутской области оказывает бесплатную юридическую помощь.

Госюрбюро оказывает бесплатную юридическую помощь по следующим вопросам: в сфере гражданского, жилищного, земельного, трудового, семейного законодательства, установления фактов, имеющих юридическое значение, возмещения вреда, причиненного жизни, здоровью и имуществу граждан и др.

Право на получение бесплатной юридической помощи имеют следующие категории граждан: малоимущие граждане, инвалиды I и II, III группы, дети-инвалиды, дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также их законные представители, неработающие граждане, получающие страховую пенсию по старости, граждане, имеющие 3-х и более детей в возрасте до 18, одинокие родители, имеющие несовершеннолетних детей, ветераны ВОВ, ветераны боевых действий, ветераны труда, участники СВО и члены их семьи.

Адрес Госюрбюро по Иркутской области:

г. Черемхово ул. Ленина, 18, 4 этаж, каб. № 414. Тел. 8(39546)-5-28-61

Прием объявлений в газету «Черемховский рабочий» для клиентов Иркутской области по телефонам: 8 (3952) 770-770 или 8-950-085-1000 (с любого телефона любого оператора связи) или через сайт [www.770770.ru](http://www.770770.ru)

## СОБЫТИЯ, ОБЪЯВЛЕНИЯ, РЕКЛАМА

ПРИНИМАЙТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ,  
ЮБИЛЯРЫ ИЮЛЯ!

Надежда Михайловна ЛЯХОВЧУК,  
Сергей Алексеевич БОНАХ,  
Елена Викторовна СТУКАЛЕВА,  
Павел Васильевич СОЛУЯНОВ,  
Мария Владимировна ПОРЯГИНА,  
Татьяна Владимировна ЮРИНСКАЯ,  
Людмила Ивановна ХУДЕЕВА.



*Поздравляем с юбилеем!  
Быть желаем лишь бодрее!  
Никогда не унывать,  
День с улыбки начинать!  
Чтобы горе и невзгоды  
Обходили стороной,  
А все прожитые годы  
Вспоминались с теплотой!*

Совет ветеранов педагогического  
труда г. Черемхово



## «Алло, мы ищем таланты!»

Центральная детская библиотека г. Черемхово в поисках творческих людей! Уважаемые горожане, мы предлагаем Вам окунуться в детство и придумать свою неповторимую и волшебную сказку о Черемхово, обо всем, что связано с городом.

Ваши произведения, пройдя цензорский отбор, попадут в сборник краеведческих сказок, а иллюстрации к ним с большим удовольствием нарисуют дети нашего города.

Сказки можно присылать до 15 августа на нашу электронную почту [detcbb@mail.ru](mailto:detcbb@mail.ru) или приносить по адресу: ул. Торговая, 1 Центральная детская библиотека с указанием своих ФИО и контактного номера телефона.

Алёна Самсонова

## ФОТО НОМЕРА

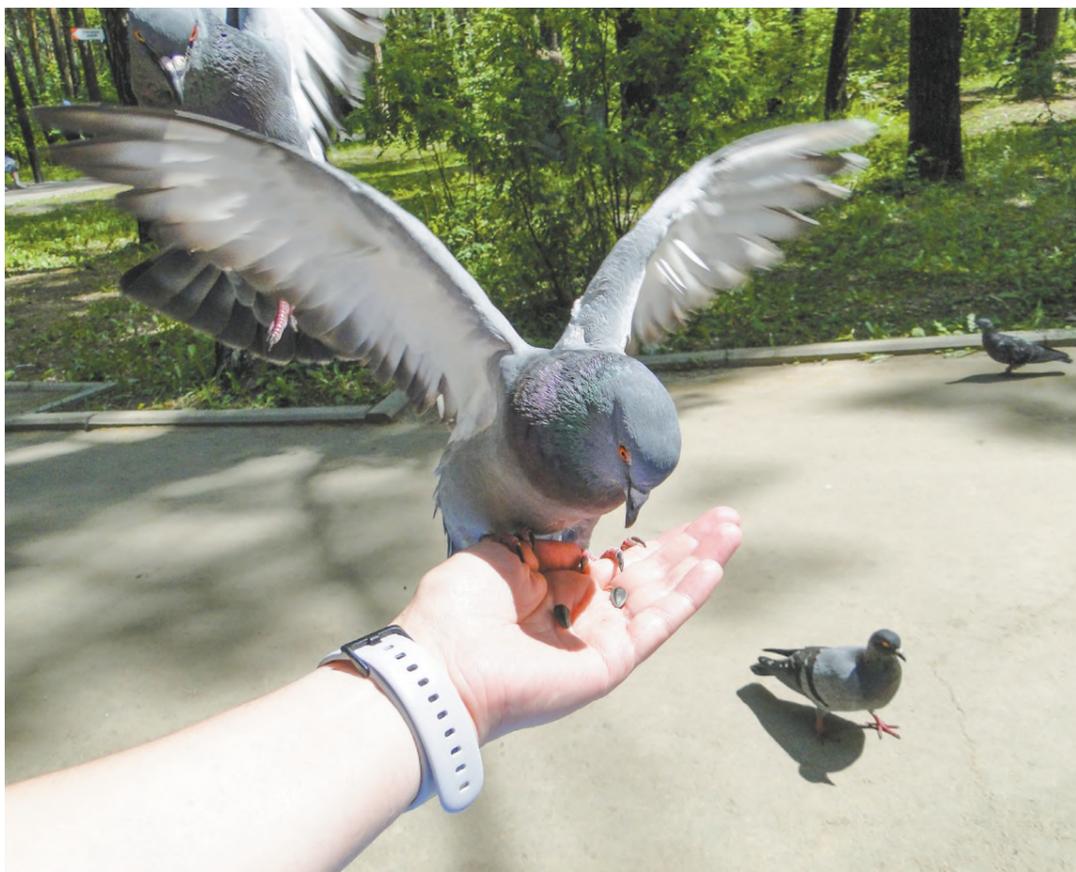


Фото Елены Шлыковой

ДОСТОЙНАЯ РАБОТА —  
ДОСТОЙНАЯ ОПЛАТА

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ



ЕДИНОВРЕМЕННО:  
**595 000 ₽**

Региональная выплата  
**400 000 ₽**  
+ Федеральная выплата  
**195 000 ₽**

Льготы  
+ УЧАСТНИКА  
СВО

от **204 000 ₽**  
ежемесячно  
в зоне СВО

Обращаться: г. Черемхово, ул. Маяковского, 120  
Военный комиссариат г. Черемхово, г. Свирск и  
Черемховского р-на Иркутской области

**8 (39546) 5-09-88**    **8 (39546) 5-24-63**

Вы увлекаетесь фотографией? Любите «ловить» интересные кадры? Или гуляя по городу, просто сделали необычный снимок?

Мы открываем новую рубрику «Фото номера». Станьте её соавторами. Ваши работы должны быть связаны с нашим городом. Лучшие из них будут опубликованы на страницах газеты. Фотографии можно отправить по адресу [cherem\\_rab@mail.ru](mailto:cherem_rab@mail.ru) с пометкой «Фото недели».

ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ

\* Оплачивайте коммунальные услуги максимально быстро и своевременно

## ОПЛАЧИВАЙТЕ КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ДИСТАНЦИОННО

<p>ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ</p> <p><a href="http://sbyt.irkutskenergo.ru">sbyt.irkutskenergo.ru</a></p>	<p>НА САЙТЕ</p> <p><a href="http://sbyt.irkutskenergo.ru">sbyt.irkutskenergo.ru</a></p>	<p>БОТ - КОНСУЛЬТАНТ</p> <p>Viber</p>	<p>БОТ - КОНСУЛЬТАНТ</p> <p>Telegram</p>
<p>ПЛАТОСФЕРА</p> <p>Платосфера</p>	<p>СИСТЕМА ГОРОД</p> <p>СИСТЕМА ГОРОД</p>	<p>СБЕРБАНК</p> <p>СБЕР</p>	

«Черемховский рабочий» -  
всегда высокое качество.

РЕДАКЦИЯ: Директор - и.о. главного редактора  
С. Е. Владимирцев  
Тел. 8-902-172-13-14

Тираж 5000 экз. Газета распространяется бесплатно.  
Время подписания в печать: по графику - 16.07.2024 г. в 17.00.  
фактически - 16.07.2024 г. в 17.00.  
ЗАКАЗ №

Соучредители:  
администрация муниципального образования «город Черемхово»,  
муниципальное автономное учреждение  
«Редакция газеты «Черемховский рабочий» города Черемхово».  
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере  
связи и массовых коммуникаций по Иркутской области.  
Свидетельство ПИ №ТУ 38-00096 от 19 января 2009 года. Индекс 51521.  
Адрес редакции, издателя: 665413, г. Черемхово, ул. Орджоникидзе, 13.  
Электронная почта редакции: [cherem\\_rab@mail.ru](mailto:cherem_rab@mail.ru).  
Отпечатано в типографии ООО «Пресса»  
Адрес типографии: 664014, г. Иркутск, ул. Генерала Доватора, 18.

По Закону о СМИ за содержание объявлений редакция ответственности не несёт.

Уважаемые читатели!  
Напоминаем вам, что решения городской  
Думы, документы администрации и другая  
официальная информация муниципального  
образования «город Черемхово» публику-  
ются в приложении к газете «Черемховский  
рабочий». Получить опубликованную ин-  
формацию можно в редакции издания или в  
городской администрации.

