

**МАРАФОН
СОЦПОМОЩИ**

3

КУЛИНАРИЯ

7



**ТУРНИР ГОРОДОВ
СИБИРИ ПО САМБО**

15

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 14 ноября 2025 г. № 45 (1660)

ДИАЛОГ ТВ

**ПРОГРАММА
Стр. 5,6,11,12.**

16+

8-952-630-70-00, mt-dialog@yandex.ru – и мы всегда с вами на связи!

Новые друзья «Возвращения»

О том, как отряд «Возвращение» совместно с отделением ВКС проводят подготовку добровольцев, читайте на с. 9.



Уважаемые телезрители! Выпуски программы «9 этаж» выходят в 08.00, в 13.30 и в 19.30.

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

ООО «Связь», ООО «Телеос-1», «Мир ТВ» – 23 канал, ООО «Регион Телеком» – 88 канал.

Телепередачи будут по-прежнему дублироваться на нашем сайте trkdialog.ru и в социальных сетях.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые преподаватели учреждений высшего образования Иркутской области!
Примите искренние поздравления с профессиональным праздником – Днём преподавателя высшей школы!



В Иркутской области около четырех тысяч преподавателей, профессоров и научных работников передают свои глубокие знания и опыт огромному отряду студентов, их в Приангарье более 70 тысяч. Вектор развития высшего образования Иркутской области определяет сильная профессиональная команда: вы создаете мощный человеческий потенциал для успешного социально-экономического роста региона.

Труд преподавателей требует глубоких профессиональных знаний, терпения, мудрости, чуткости и, конечно же, безграничной преданности своему делу. Вы зажигаете в сердцах молодых людей стремление к исследовательской деятельности, помогаете им обрести уверенность в будущем.

Вашим выпускникам предстоит двигать вперед экономику, науку, культуру, медицину, образование – все сферы нашей жизни. Вы учит их критически мыслить, анализировать, находить нестандартные решения, быть готовыми к постоянному обучению и самосовершенствованию – это бесценные навыки, которые нужны каждому современному человеку.

В этот праздничный день желаю всем преподавателям высшей школы здоровья, благополучия и профессиональных успехов!

Уважаемые работники и ветераны транспортной отрасли!
Примите искренние поздравления с профессиональным праздником!

Железнодорожники, авиаторы, водители, диспетчеры, механики, моряки – каждый специалист занимает особое, очень важное место в сложной инфраструктуре транспортной отрасли. Вы те, благодаря кому города живут и двигаются вперед. Вы связываете населённые пункты и регионы, дарите людям свободу передвижения. Каждый ваш рабочий день – это вклад в комфорт и благополучие миллионов человек.

Сегодня транспортный комплекс играет ключевую роль в социально-экономическом развитии Приангарья, повышении качества жизни людей. Чёткое и бесперебойное функционирование всей логистической цепи – от магистральных перевозок до городских маршрутов – является прямым результатом высокого профессионализма, слаженности и ответственного отношения к делу каждого работника транспортной отрасли. Благодарю за добросовестный труд и преданность избранной профессии.

Желаю доброго здоровья, благополучия, новых профессиональных успехов и всегда благодарных пассажиров!

И.И. Кобзев,
губернатор Иркутской области

ГОД ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Уважаемые устькутяне!

2025 год по указу президента объявлен Годом защитника Отечества и 80-летия Великой Победы.

Мы приглашаем вас на театрализованное представление, посвящённое закрытию этого Года. Артисты театра предлагают вместе совершить путешествие по лабиринтам памяти. Вспомним узников Освенцима, блокаду Ленинграда, битву за Сталинград! Хореографические композиции помогут вам погрузиться в мир отчаянной любви к Родине, прочувствовать силу духа советского народа и непоколебимую веру в Победу. А вдохновляющие песни напомнят всем нам о том, что мы являемся потомками народа-победителя! В этот день прозвучат слова благодарности тем, кто защищал мир во времена Великой Отечественной войны и продолжает борьбу с фашизмом сегодня в зоне специальной военной операции. ВО СЛАВУ ГЕРОЕВ! Ждём дорогих зрителей **16 ноября в 15:00 в большом концертном зале Дома культуры «Речники»**. Цена билета 300 рублей.

Администрация УКМО



СПОРТ

Турнир по боксу

Усть-Кут встречает второй открытый турнир по боксу, посвящённый героям СВО!

14-16 ноября

Начало в 14:00

Спортзал «Водник»

Впереди три дня ярких боёв, драйва и настоящих спортивных эмоций!

На ринг выйдут сильнейшие спортсмены из Усть-Кута, Магистрального, Нижнеангарска, Улькана, Северобайкальска, Железногорска, Братска, Вихоревки, Невона, Усть-Илимска, Новой Игирмы, Железнодорожного и Таксимо.

Организаторы турнира: Федерация бокса, Спортивные школы СОЦ и №1 при поддержке администраций Усть-Кутского района и города Усть-Кута.

Приходите поддержать наших боксёров и насладиться зрелищными поединками!

Администрация УКМО

II ОТКРЫТЫЙ ТРАДИЦИОННЫЙ ТУРНИР ПО БОКСУ посвящённый ГЕРОЯМ СВО



ПРОВЕРКА

О проведении месячника качества и безопасности мяса и иной продукции животного происхождения

С 10 ноября 2025 года по 09 декабря 2025 года на территории Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения) проводится месячник качества и безопасности мяса и иной продукции животного происхождения.

В целях повышения качества и культуры обслуживания населения Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения) в сфере торговли, общественного питания и бытового обслуживания, содействия правовому просвещению граждан в области защиты прав потребителей. В период проведения месячника

для жителей города Усть-Кута будет работать «горячая линия» по вопросам защиты прав потребителей. **По телефонам 8 (39565) 6-04-39, 6-04-26 специалисты комитета по промышленности, транспорту, связи и потребительского рынка с 9:00 до 13:00 и с 14:00 до 17:00 (кроме субботы и воскресенья) будут при-**

нимать звонки от населения.

Представить информацию на телефон «горячей линии» о фактах нарушения прав потребителей может каждый житель города. При передаче информации необходимо назвать фамилию, имя, отчество и адрес места жительства обратившегося, наименование и адрес объекта торговли.

Администрация МО
«город Усть-Кут»

ДОРОЖНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ

В Усть-Куте сотрудники Госавтоинспекции проводят проверку по факту ДТП с автобусом



Дорожный инцидент произошел седьмого ноября в районе девяти вечера на улице Зверева города Усть-Кута.

По предварительной информации и данным с камеры видеонаблюдения, 46-летний водитель автобуса «Kia Granbird», перевозивший сотрудников местного заво-

да, не выбрал скорость, обеспечивающую постоянный контроль за движением транспортного средства, не справился с управлением и допустил наезд на опору

линии электропередач.

В результате ДТП пешеходы, находившиеся рядом с пешеходным переходом, а также люди в автобусе не пострадали.

По данному факту проводится проверка.

Госавтоинспекция призывает водителей выбирать скорость с учетом погодных и дорожных условий, держать максимально безопасную дистанцию до впереди идущих транспортных средств. О наличии недостатков транспортного-эксплуатационного состояния дорожного полотна вы можете сообщить в диспетчерские службы при администрациях, в дежурные части отделов полиции или по телефону 112.

Администрация УКМО
Источник: Госавтоинспекция38

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

Коротко о главном

Очередное планёрное совещание провёл первый заместитель мэра Эдуард Ковалёв.

Коммунальные службы отобрали удовлетворительно. Запасы топлива соответствуют нормативам, температурно-гидравлический режим выдерживается.

Комитетом по управлению муниципальным имуществом приобретен новый автомобиль Нива Тревел для БТИ. Кроме того, подписан контракт на приобретение пассажирского автобуса, он станет резервным на маршрутах 103 «Усть-Кут – Каймоново» и 106 «Усть-Кут – Казарки». Теперь пассажирские перевозки будут осуществляться бесперебойно.

На прошлой неделе в детском саду №22 произошел пожар. Возгорание произошло в подсобном помещении. Сотрудники детского сада оперативно отреагировали на ситуацию: эвакуировали детей и потушили огонь. Пострадавших нет. Учреждение работает в обычном режиме.

Ремонты в детских садах планируют завершить до конца года. Строительство школы №7 движется в плановом режиме. Подрядчики уже завершают устройство кирпичных стен. Готовность кирпичной кладки по блоку А – 100 процентов, по блоку Б – 90, по блоку Г – 95, по блоку Д – 60. Также производится установка окон, закрытие наружного теплового контроля в количестве 35 штук по блоку А готовность 90 процентов.

На прошедшей неделе в спортивном зале «Водник» состоялся традиционный турнир по художественной гимнастике «Сибирские грации». Участие приняли более 200 участниц из разных городов Иркутской области. Соревнования продлились два дня. Спортсменки соревновались в разных возрастных категориях. Усть-Кутская команда «Фортуна» продемонстрировала подрастающему

поколению свое мастерство.

Из-за сильных снегопадов дорожная обстановка напряжённая. Призываем водителей быть внимательными на дорогах, соблюдать дистанцию и скоростной режим. Берегите себя и своих близких.

Также хотим обратить ваше внимание на то, что в Усть-Кутском районе стартовала муниципальная акция «Новогодний подарок для СВОи». Она проходит уже в четвёртый раз. Все неравнодушные жители и трудовые коллективы могут принять участие. Подарками могут стать открытки с поздравлениями и теплыми пожеланиями, сладости, а также теплые вещи.

До 30 ноября включительно вы можете принести свои подарки для бойцов в районную администрацию (ул. Халтурина, 52) или кафе «Ермак» (ул. Кирова, 90).

Николай Чупров

НАГРАЖДЕНИЕ

Наши волонтеры – наша поддержка и гордость!

На прошлой неделе очередную партию медалей «За помощь фронту» для неравнодушных жителей района передал боец СВО Вячеслав с позывным «Макуха». Он уже не в первый раз в свой короткий отпуск привозит такие награды от сослуживцев за подписью командира воинской части.

Этот знак благодарности – признание нашим людям за неоценимую поддержку фронта.

Особое внимание заслуживают наши юные помощники, которых у нас в районе немало. Они уже с малых лет проявляют неравнодушие и любовь к Родине.

На этот раз медаль была вру-

чена семикласснице Варваре Фурманюк, которая вместе с другом Даниилом Стародубцевым уже третий год подряд организуют благотворительный концерт в кафе «Ермак». На вырученные средства приобретается жизненно важное оборудование, которое помогает спасать сотни жизней

наших бойцов.

Горжусь тем, что в Усть-Кутском районе живут такие люди – сильные, отзывчивые, настоящие патриоты.

И особенно радует, что подрастающее поколение уже понимает, что значит быть гражданином своей страны и помогать тем, кто защищает наш дом.

Спасибо всем, кто не остаётся в стороне!

Администрация УКМО

ЗДОРОВЬЕ

Работаем круглосуточно



В Усть-Куте работает единственная круглосуточная аптека.

Без выходных и без перерывов, чтобы жители нашего города могли получить необходимые лекарства и помощь в любое время дня и ночи.

Главная цель сети аптек «ДА» – забота о каждом клиенте. Именно поэтому здесь действуют специальные скидки для пенсионеров и семей участников СВО – до 10%. Сотрудники сети аптек «ДА» понимают, как важно, чтобы лекарства были доступны каждому, и стараются сделать всё возможное для этого.

Также, специально для жителей города аптека подготовила для вас топ популярных препаратов со

скидкой до 50% на весь ноябрь. Это отличная возможность приобрести нужные лекарства по максимально выгодной цене.



Всё это стало возможным благодаря сотрудникам аптеки.

– Мы гордимся своей командой – людьми, которые искренне любят своё дело и каждый день помогают нашим клиентам. И сейчас мы открыты для новых сотрудников! Если вы хотите работать в дружном коллективе и приносить пользу людям – присоединяйтесь к нам! Наша аптека – это место, где вам помогут, подскажут и всегда встретят с улыбкой. Приходите – мы всегда рядом, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. – **Ирина Тис** руководитель сети аптек «ДА» г. Усть-Кут.

Подготовлено редакцией газеты «Диалог ТВ»

СОЦПОДДЕРЖКА



В Усть-Кутском районе проходит марафон соцпомощи «Забота»

С 1 по 24 ноября в районе стартовал марафон социальной помощи «Забота», направленный на оказание адресной социальной помощи семьям СВО.

В эти дни вы сможете получить консультации по конкретным направлениям, связанным с СВО от разных специалистов района и области:

– Отдел по работе с участниками СВО и членами их семей, психологическая онлайн-помощь: ул.Речников, д.5, каб. №3, тел.: 8(939)795-79-44.

– Вопросы в сфере здравоохранения: ОГБУЗ «Усть-Кутская районная больница». Главный врач – Енговатых Александр Евгеньевич, тел.:8(39565)5-84-88.

– Образование и трудоустройство: «Кадровый центр» (ул.Реброва-Денисова, д.3), тел: 8(39565)5-02-92.

– Военный комиссариат городов Усть-Кут и Киренск, Усть-Кутского, Катанского и Киренского районов Иркутской области, тел.: 8(39565)5-48-31.

– Социальный координатор Иркутского филиала Госфонда «Защитники Отечества» – Маслакова Светлана Владимировна, тел.:8(983)442-19-89.

– Правовая помощь, защита прав и свободы человека: Семёнова Светлана Николаевна, телефон «Горячей линии»: 8(991)-370-6106.

– Правовая помощь, защита прав ребёнка: Кулакова Татьяна Борисовна, ул. Халтурина, д.52, каб. №105, тел.:8(950)108-74-74.

Администрация УКМО

ЭКОАКЦИЯ



Усть-Кут сказал мусору – НЕТ!

26 и 27 сентября в Усть-Куте вновь проходила масштабная экоакция «Скажи мусору – НЕТ!», объединившая неравнодушных жителей города!

В акции приняли участие более 70 устькутян: школьники, студенты, организации и просто неравнодушные горожане.

За два дня удалось собрать более 5,7 тонн вторсырья!

Макулатура, пластик, крышечки, алюминиевые банки, батарейки, игрушки, одежда – всё это теперь отправится на переработку, а не на свалку.

6 ноября в администрации района всех участников наградили дипломами и памятными подарками. Каждый из них внес свой вклад в сохранение природы и чистоту нашего города.

Организаторы акции: Администрация УКМО, МЦ «БАМ», Городская библиотека-филиал №1, МОУ СОШ №2 УКМО, Усть-Кутская межпоселенческая библиотека, «Добро.Центр».

Партнёры акции: Министерство природных ресурсов Иркутской области, БФ «Подари планете жизнь», ОАО «РЖД», БФ Марины Седых, Юдаков Максим, Бесплатный маркет, ТРК «Диалог» и газета «Ленские вести».

Спасибо всем, кто принял участие! Благодаря вам наша территория становится чище, зеленее и добрее.

Администрация УКМО

В антикризисный план Иркутской области войдет более 50 мероприятий



Вопросы разработки и реализации антикризисного плана рассмотрели на еженедельном оперативном совещании под руководством Губернатора Иркутской области Игоря Кобзева. Напомним, что ранее по поручению главы Приангарья минфин и минэк региона во взаимодействии с другими областными министерствами и ведомствами сформировали предложения в антикризисный план. В целом в него войдет более 50 мероприятий.

— Это важнейший вопрос, который касается всех органов исполнительной власти. Мы получили конкретные рекомендации Минис-

стерства финансов Российской Федерации по разработке антикризисных мер. План, направленный на преодоление кризисных явлений, должен быть гибким. Он может быть откорректирован в зависимости от складывающейся ситуации, — подчеркнул Игорь Кобзев.

Исполняющий обязанности заместителя Председателя Пра-

вительства Иркутской области Александр Анчугин отметил, что предложения в антикризисный план в сфере налоговой политики включают оптимизацию налоговых расходов, работу с крупнейшими плательщиками, контроль за регистрацией обособленных подразделений, повышение налоговой отдачи недропользователей, строительной отрасли, лесного и сельского хозяйства, работу по снижению недоимки транспортного налога и ряд других направлений.

— Уже проведен ряд встреч с представителями бизнеса Иркутской области, чтобы понять наиболее значимые проблемы и выработать предложения, направленные на их минимизацию. Все виды налогов, поступающие в областную казну, будут проанализированы с целью принятия мер по увеличению наполнения бюджета. Большая работа предстоит и в части привлечения на территорию региона налогоплательщиков. Считаем это направление наиболее значимым. Создание условий для бизнеса — это новые рабочие места и, соответственно, налоговая отдача. С 2024 года с территории Иркутской области было пере-

регистрировано 243 юридических лица. Вместе с налоговой службой будем разбираться, что стало причиной и какие нужно создать условия, чтобы регистрация бизнеса в Иркутской области шла более интенсивными темпами. В целом нам предстоит решить целый ряд задач, связанных с наполнением областной казны дополнительными доходами, — сказал Александр Анчугин.

Исполняющая обязанности министра финансов Иркутской области Екатерина Багайникова сообщила, что к середине ноября в регионе планируется создать антикризисную комиссию, которая будет разделена на два блока: доходный и расходный. В задачи комиссии в том числе войдет определение приоритетных направлений финансирования.

— Вопросы антикризисного управления будут оперативно решаться с участием контрольно-надзорных органов, депутатского корпуса, глав муниципальных образований, — прокомментировал итоги совещания первый заместитель Председателя Правительства Иркутской области Андрей Сокоиков.

План по компенсационному лесовосстановлению

Рабочую встречу провели руководитель Федерального агентства лесного хозяйства (Рослесхоз) Иван Советников и исполняющий обязанности министра лесного комплекса Иркутской области Павел Кирдяпкин. В рамках встречи обсудили проведение компенсационного лесовосстановления, приемку работ.

— Компенсационное лесовосстановление проводится для восполнения лесных ресурсов, утраченных при добыче полезных ископаемых и создании линейных объектов. В текущем году в Иркутской области проведение компенсационного лесовосстановления было запланировано на площади 6156,16 гектара. По оперативным данным, на сегодняшний день работы выполнены на 9129,7 гектара. Приняты работы на общей площади 7700,8 гектара. Приемка остальных работ состоится осенью 2026 года. Таким образом, план по проведению компенсационного лесовосстановления в Иркутской области выполнен на 125,1%, — рассказал Павел Кирдяпкин.

Помимо этого, в рамках компенсационного лесовосстановления проводятся работы по агротехническому уходу за лесными культурами. На 2025 год было запланировано проведение агротехнических уходов на площади 7000 гектаров. По отчетным данным, агроуходы проведены на общей площади 18 452,7 гектара, что составило 263,6% от планового значения. На площади 9172,03 гектара агроуходы проведены ручным способом, на площади 9030,37 гектара — механизированным способом, еще на 250,31 гектара — путем дополнения.



У Приангарья есть потенциал по добыче редкоземельных металлов

Иркутская область обладает потенциалом для участия в Кластере глубокой переработки цветных, редких и редкоземельных металлов в Ангара-Енисейском регионе. Об этом сообщил Губернатор Приангарья Игорь Кобзев в рамках совещания под руководством Секретаря Совета Безопасности Российской Федерации Сергея Шойгу. Мероприятие с участием представителей научного сообщества состоялось в Красноярске.

Сергей Шойгу отметил, что кластер объединит десятки предприятий, научных институтов и вузов в Красноярском крае, Иркутской области, Республике Хакасия и Республике Тыва.

— Кластер глубокой переработки цветных, редких и редкоземельных металлов в Ангара-Енисейском регионе создаст новую интеллектуальную среду, где идеи превращаются в технологии, а технологии — в продукты, востребованные в экономике страны и в оборонной сфере. Сегодня мы выстраиваем то, что можно назвать единой системой «наука — образование — промышленность». Это не лозунг, а практическая модель, где университет становится производственной лабораторией, а завод — площадкой для исследова-

ний, — подчеркнул Сергей Шойгу.

На встрече обсуждались стратегия развития кластера, переработка редкоземельных металлов, аддитивные технологии, системы накопления энергии, искусственный интеллект, транспортное и энергетическое обеспечение, недропользование и экологические аспекты проекта.

В своем докладе Игорь Кобзев подчеркнул, что на территории Иркутской области сосредоточены крупнейшие запасы уникального по качеству сырья. В Приангарье выявлено и оценено 11 крупных месторождений, наиболее крупные из них по запасам ниобия и тантала — Белозиминское, Большетагинское и Зашихинское.

В Нижнеудинском районе рассмотрено строительство горно-

обогатительного комбината на Зашихинском месторождении, где планируется производить тантало-ниобиевый и циркониювый концентраты. Другой проект — освоение Большетагинского месторождения — предусматривает добычу 20 тысяч тонн ниобиевого концентрата и 10 тысяч тонн феррониобия в год.

— На территории Иркутской области сформирована научно-технологическая база в сфере химии и металлургии, консолидирующая ведущие научные, образовательные организации и Межрегиональный научно-образовательный центр мирового уровня «Байкал». Учитывая наличие богатых запасов тантала и ниобия, научного потенциала, перспективных кооперационных цепочек, мы готовы стать участниками и одной из площадок кластера во взаимодействии с Минпромторгом России, Сибирском отделением Российской академии наук, ФИЦ Иркутского института химии, — подчеркнул Игорь Кобзев.

Теплый салат с куриной печенью и яйцом-пашот

Всего 15 минут – и легкий ужин уже на столе!

Ингредиенты

Для салата:

- салат-латук (листовой салат) – 5 шт.;
- помидоры черри – 5 шт.;
- болгарский перец (1/4 перца большого размера) – 0,25 шт.;
- куриные яйца – 1 шт.;
- куриная печень (6 кусочков, около 200 г.) – 6 гр.;
- соль (для печени) по вкусу;
- столовый уксус (для варки яйца-пашот) – 1 стол.л.

Для заправки:

- растительное масло – 2 стол.л.;
- бальзамический уксус – 1 чайн.л.;
- горчица – 1 чайн.л.;

- кленовый сироп (или мёд) – 1 чайн.л.

Приготовление

Печень вымойте и обсушите, нарежьте на средние кусочки. Обжарьте печень на растительном масле до готовности (плюс минус 5 минут). Добавьте соль, перец по вкусу. Отставьте готовую печень в сторону, она должна немного остыть.

Пока печень жарится, листья салата вымойте, обсушите и нарвите руками. Черри нарежьте на четвертинки.

Болгарский перец нарежьте тоненькой соломкой и обжарьте на растительном масле несколько минут до мягкости. Если есть время,

перец можно запечь, очистить от шкурки и нарезать.

Для яйца-пашот доведите до кипения 1 л воды, добавьте 1 ст. л. уксуса. Яйцо разбейте в небольшую тарелку. В кипящую воду влейте яйцо и варите 3-4 минуты.

Для заправки смешайте растительное масло, бальзамический уксус, горчицу и кленовый сироп (можно использовать жидкий мёд) и соль. Обязательно пробуйте и корректируйте по вкусу.

Чтобы собрать салат, на листья салата и помидоры черри выложите печень и жаренный перец. Сверху выложите яйцо-пашот и полейте салат заправкой. Подавайте теплым. Приятного аппетита!



Помидоры выбирайте сочные, но плотные. Мягкие плоды плохо держат форму, в процессе нарезки и приготовления они расплывутся в бесформенную массу и испортят внешний вид блюда.

Постный овощной суп с томатами в собственном соку и кускусом



Томатный, яркий, веганский, полезный и невероятно вкусный! Постный овощной суп можно приготовить в дни Великого Поста на овощном бульоне или простой воде. Готовится быстро, а результат потрясающий, понравится и взрослым, и детям!

Ингредиенты:

- кускус – 3 стол.л.;
- помидоры (в собственном соку) – 200 гр.;
- лук – 1 шт.;
- морковь – 1 шт.;
- картошка – 2 шт.;
- чеснок – 2 зубч.;
- бульон (или вода) – 1 л.;
- зелень по вкусу;
- соль по вкусу.

Приготовление

Прежде всего, подготовьте все продукты, которые потребуются для приготовления супа. Картофель, морковку, луковичку и чеснок очистите от кожуры. Вымойте все овощи и обсушите бумажными салфетками.

Картофель нарежьте небольшими кубиками. Поставьте бу-

льон на плиту. В момент закипания отправьте картошку и кускус в кастрюлю, пламя под кастрюлей убавьте до чуть ниже среднего. Посолите по вкусу и варите под закрытой крышкой до готовности картошки. На это уйдет около 10-15 минут (зависит от размера и сорта картофеля).

В это время приготовьте зажарку. Лук нарежьте мелко, морковку нарубите брусочками. Морковь можно так же натереть на терке. Сделайте так, как вам удобнее и привычнее.

Разогрейте растительное масло в сковороде с толстым дном. Лук и морковку обжарьте до нужной степени. Не забывайте помешивать, чтобы ничего не пригорело.

Влейте в сковороду помидоры в собственном соку. Если томаты слишком крупные, то измельчите их с помощью ножа или вилкой (консервированные помидоры обычно мягкие, поэтому вилкой

Учтите, что кускус сильно разбухает при варке и даже если в начале приготовления суп кажется жидким, к концу готовки он станет достаточно густым.

раздавятся без особого труда). Если томаты и сок кислые, то добавьте в сковороду щепотку сахара для более сбалансированного вкуса. Отправьте в томатную зажарку измельченный чеснок и готовьте всё вместе на среднем огне около 5-10 минут.

Когда картофель будет готов отправьте в кастрюлю лавровый лист и зажарку. Перемешайте, попробуйте вновь на соль, при необходимости досолите.

В готовый суп добавьте свежую зелень нарезанную мелко. Это может быть и укроп, и петрушка, и зелёный молодой лук. Снимите кастрюлю с огня, дайте настояться некоторое время.

Предложите к тарелочке супа свежую сметану и душистый молотый перец.

Суп имеет ярко выраженный томатный вкус. Количество томатов в собственном соку можно уменьшить по желанию.

Спагетти с сыром и помидорами

Очень вкусно и просто, ужин на скорую руку для всей семьи! Чтобы сделать спагетти с сыром и помидорами, вам понадобится всего 15 минут. Справится даже ребенок. Это блюдо - настоящая гармония вкуса. Продукты можно заменять и добавлять новые, получая новые сочетания.

Ингредиенты:

- спагетти – 250 гр.;
- помидоры (среднего размера) – 4 шт.;
- лук – 1 шт.;
- чеснок – 2 зубч.;
- базилик по вкусу;
- мягкий сыр (моцарелла) – 125 гр.;
- растительное масло – 4 стол.л.;
- соль по вкусу;
- перец чёрный молотый по вкусу.

Приготовление

Первым делом подготовьте все продукты, которые потребуются для приготовления блюда. Помидоры возьмите обычные или черри, мы использовали и те и другие. Количество чеснока отрегулируйте по своему вкусу или вовсе исключите по желанию. Веточка свежего базилика делает готовые спагетти ярче и вкуснее. Если свежей зелени у вас нет, то используйте сушёную, либо из заморозки.

Луковицу и чеснок очистите, ополосните вместе с помидорами под проточной холодной водой. С помидоров по желанию снимите кожуру. Для этого томаты залейте кипятком, оставьте на 1-2 минуты, затем горячую воду слейте и снимите шкурку. Если у вас большой шарик моцареллы, нарежьте его кубиками, либо натрите на крупной тёрке. У нас были маленькие шарики, некоторые из них я оставила целыми, остальные нарезала пополам. Лук, чеснок и помидоры измельчите.

В сковороде с толстым дном разогрейте растительное или оливковое масло. Отправьте лук обжариваться. На сильном огне, постоянно помешивая, доведите лук до нужной степени готовности. Его можно лишь слегка припустить, пока не появится характерный аромат, либо обжарить до золотистого цвета. Отправьте чеснок и помидоры к луку. Огонь слегка убавьте и оставьте на 2-3 минуты.

Посолите томатный соус по вкусу, добавьте молотый перец и любимые приправы. Для этого блюда мы использовали смесь сухих прованских трав, они прекрасно сочетаются с сыром и помидорами. Добавьте так же свежий базилик, нарезанный не очень крупно. Всё перемешайте, огонь убавьте до среднего. Накройте сковороду крышкой и оставьте соус дойти до готовности на 5-10 минут.

В это время отварите спагетти в слегка подсоленной воде.

В томатный соус добавьте чуть больше половины моцареллы. Выложите ровным слоем спагетти, аккуратно слегка перемешайте.

Сверху равномерно распределите оставшийся сыр. Снимите сковороду с огня и дайте макаронам постоять под закрытой крышкой 1-2 минуты. Украсьте блюдо свежей веточкой базилика, подавайте!

Чтобы сыр более равномерно распределился в соусе и спагетти, натрите его на крупной тёрке.

Так как степень солёности, сладости, горечи, остроты, кислоты, жгучести у каждого индивидуальная, всегда добавляйте специи, пряности и приправы, ориентируясь на свой вкус! Если какую-то из приправ вы кладёте впервые, то учтите, что есть специи, которые особенно важно не переложить (например, перец чили).



Что нужно знать о становлении льда осенью

В период становления льда вода замерзает, как правило, неравномерно – по частям: сначала у берега, на мелководье (в защищенных от ветра заливах), а затем уже на середине. На озерах, прудах, ставках (на всех водоемах со стоячей водой, особенно на тех, куда не впадает ни один ручеек) лед появляется раньше, чем на реках, где течение задерживает образование льда. Даже на одном и том же водоеме можно встретить чередование льдов, которые при одинаковой толщине обладают различной прочностью и грузоподъемностью.

Скрепленный вечерним или ночным холодом, в период с ноября по декабрь лед еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится очень слабым, хотя и сохраняет достаточную толщину.

Каковы же признаки так называемого «тонкого льда»? Серый, молочно-мутного цвета, ноздреватый и пористый – такой лед очень опасен, так как обрушивается без предупреждающего потрескивания. Лед может быть непрочным около стока вод; на течении (особенно быстрым), на глубоких и открытых для ветра местах; над тенистым и торфяным дном; у болотистых берегов; в местах выхода подводных ключей; под мостами; в узких протоках; вблизи мест сброса в водоемы теплых и горячих вод промышленных и коммунальных предприятий. Следует обходить площадки, покрытые толстым слоем снега: под снегом лед всегда тоньше, к тому же снег маскирует полыньи, замедляет рост ледяного покрова.

Какой же должна быть толщина льда? Для уверенной переправы одного человека при температуре воздуха ниже нуля достаточно толщины льда не менее семи см; массовой пешей переправы – не менее 15 см; для транспортного средства весом 0,8 тонны требуется лед толщиной 20 см; для автомобиля весом 3,5 тонны разрешается переправа при толщине льда 25 см.

Чтобы измерить толщину льда, надо пробить лунки по сторонам переправы и промерить их. Следует иметь в виду, что лёд состоит из двух слоев: верхнего (мутного) и нижнего (прозрачного и прочного). Измерить точную толщину можно, лишь очистив сначала верхний (мутный) слой от снегового, совсем уже непрочного льда. В период потепления прочность льда уменьшается, при среднесуточной температуре, превышающей ноль градусов в течение трех дней, прочность льда снижается на 25%.

Провалиться под лед может каждый из нас: рыболов, турист; охотник; местный житель, сокращающий себе путь; или ребята, играющие на льду. Вопрос в том, как избежать этого и что делать, если вдруг случилась беда?

Чего нужно избегать в период становления льда

– Никогда не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости (если есть туман, снегопад, дождь);

– не проверяйте на прочность лед ударом ноги (если после первого сильного удара поленом или лыжной палки покажется хоть немного воды, – это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем по-

трескивании льда и образовании в нем трещин);

– убедительная просьба родителям: НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ НА ЛЕД ВОДОЕМОВ (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) БЕЗ ПРИСМОТРА;

– одна из самых частых причин трагедий на водоемах – АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

О чем нужно помнить в период становления льда

– При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне (но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут);

– при переходе водоема группой необходимо соблюдать дистанцию друг от друга (5–6 м);

– замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности быстро их откинуть;

– если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае провала льда под вами;

– при переходе через речку пользуйтесь ледовыми переправами;

– на замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20–25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом (груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее под мышку).

Советы рыболовам (о чем необходимо знать, если собираетесь на рыбалку)

– Изучите водоем, избранный для рыбалки, для того чтобы помнить, где на нем глубина не выше роста человека или где с глубокого места можно быстро выйти на отмель, идущую к берегу;

– помните об условиях образования и свойствах льда в различные периоды зимы, умеете различать приметы опасного льда, знать меры предосторожности и постоянно их соблюдать;

– определите с берега маршрут движения;

– осторожно спускайтесь с берега: лед может неплотно соединяться с сушей; могут быть трещины; под льдом может быть воздух.

– не выходите на темные участки льда – они быстрее прогреваются на солнце и, естественно, быстрее тают;

– если вы идете группой, то расстояние между лыжниками (или пешеходами) должно быть не меньше 5 метров;

– если вы на лыжах, проверьте, нет ли поблизости проложенной лыжни. Если нет, а вам необходимо ее проложить, крепления лыж отстегните (чтобы, в крайнем случае, быстро от них избавиться), лыжные палки несите в руках, петли палок не надевайте на кисти рук;

– рюкзак повесьте на одно плечо, а еще лучше – волоките на веревке в 2–3 метра сзади;

– проверяйте каждый шаг на льду острокопечной пешней, но не бейте

его, лучше пойти пешком и осмотреть его. Оставлять автомобиль долго на одном месте тоже опасно.

Особые меры предосторожности. При движении автомобиля по льду ремни безопасности должны быть отстегнуты, в особо опасных местах необходимо высаживать пассажиров, опустить стекла и приоткрыть дверцу. В большинстве случаев автомобиль уходит под лед не сразу и бывает достаточно нескольких секунд, чтобы покинуть его, главное – быть к этому готовым.

забросить на лед ту ногу, которая ближе всего к его кромке, поворотом корпуса вытащите вторую ногу и быстро выкатывайтесь на лед;

– без резких движений отползайте от опасного места в том направлении, откуда пришли; зовите на помощь;

– добравшись до безопасного места, избавьтесь от воды, пропитавшей одежду – если позволяет погода; есть возможность разжечь костер или рядом оказались люди; если ничего этого нет, то единствен-



Как спасти себя из тонущей машины

Если вы оказались под водой в новой герметичной иномарке, закрытой на все двери, вы не сможете открыть дверцы – они будут придавлены водой до тех пор, пока, она не проникнет внутрь, и давление внутри машины не сравнится с наружным. Если под вами десятки метров, времени на раздумье не будет – как можно быстрее опускайте стекло и выходите наружу. При этом надо помнить одну очень важную деталь – если вы сделали последний вдох на глубине из воздушной подушки в кабине автомобиля, то при всплытии надо обязательно выдыхать. Если этого не сделать, то расширяющийся воздух может травмировать легкие. Пуховая куртка, которая может на вас оказаться в этот момент, послужит вам добрую службу – она выполнит роль спасательного жилета. При всплытии ищите вверх светлое пятно и плывите на него, если глубина большая, то машина может спланировать в толще воды в сторону от пролома. Если вы промахнетесь, то, всплыв под поверхность льда (под тяжестью тела она будет обламываться).

Как спасти себя, если вы провалились под лед

– Действуйте самостоятельно (не поддаваясь панике!);

– нельзя барахтаться и наваливаться всем телом на тонкую кромку льда (под тяжестью тела она будет обламываться);

– чтобы избежать теплопотерь организма, находясь на плаву, голову держите как можно выше над водой (известно, что более 50% всех теплопотерь организма, а по некоторым данным, даже 75% приходится на ее долю);

– полав в пролом воды, широко раскиньте руки, для того чтобы удержаться на поверхности и не провалиться под лед с головой;

– спокойно, не делая резких движений, старайтесь выбраться на поверхность в сторону более крепкого льда; для этого обопритесь локтями об лед и, приведя тело в горизонтальное положение, постарайтесь

нормально, что вы можете сделать – это просто вывалиться в снег (снег впитывает излишки воды и способствует быстрому образованию ледяной корочки на одежде, которая будет защищать вас от продувания ветром).

Как спасти провалившегося под лед

– Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти полпластунски;

– сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, – это придаст ему силы, уверенность;

– за 3–4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

– подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете провалиться.

Как оказать пострадавшему первую помощь

– Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра. Если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;

– если он в сознании, напоите горячим чаем, кофе; очень эффективно грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки;

– НЕЛЬЗЯ растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь, – этим можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);

– если людей поблизости нет, то на берег или в плавсредстве согревайтесь любыми способами: физические упражнения, огонь, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.

По материалам сайта mchs.gov.ru

Новые друзья «Возвращения»

Умение оказать первую помощь – навык, про который не знаешь, когда он пригодится. Для членов поисково-спасательного отряда (ПСО) «Возвращение» он не лишний, ведь на поиске «БП» (так называют без вести пропавших) может случиться всякое. Теперь они не одни. В Усть-Куте появилось отделение Всероссийского студенческого корпуса спасателей (ВСКС).

Круг задач у ПСО ограниченный. У ВСКС – гораздо более широкий. Это не только поиск и спасение пострадавших, но и помощь профессиональным спасателям из МЧС в условиях различных катастроф.

Всероссийский студенческий корпус спасателей – одна из крупнейших студенческих добровольческих организаций в сфере ЧС в Российской Федерации. Образован 22 апреля 2001 года по инициативе Министра МЧС России того времени Сергея Шойгу. Отделение в Иркутске появилось десять лет назад.

Бойцы корпуса проводят систематическую работу, направленную на подготовку детей и молодежи по основам безопасной жизни и спасательного дела, подготовку различных категорий граждан к действиям в сложных и чрезвычайных ситуациях, развитие добровольчества в ЧС. Кроме того, они вносят значительный вклад в воспитание патриотизма среди молодёжи. Ряды ВСКС насчитывают свыше 8 000 добровольцев из 88 субъектов Российской Федерации. Все студенты-спасатели проходят специальную подготовку для оказания квалифицированной помощи специальным службам при возникновении чрезвычайных ситуаций.

В структуре подготовки добровольцев ВСКС также присутствуют 14 Ресурсных центров по поддержке добровольчества в ЧС, располагающихся в регионах России. Всероссийский центр координации, подготовки и переподготовки добровольных студенческих спасательных формирований РТУ МИРЭА в Москве оказывает всестороннюю методическую помощь. На базе центров инструкторский состав ВСКС – профессиональные спасатели – проводят подготовку добровольцев ВСКС и других организаций по различным спасательным направлениям. Для совершенствования те-

оретических и практических навыков добровольцев в ЧС с 2015 года проводятся образовательные форумы «Вектор спасения» по Федеральным округам, с 2021 года – Всероссийский слёт студентов-спасателей и добровольцев в ЧС имени Героя России Евгения Зиничева, с 2022 года – Всероссийский форум волонтеров безопасности.

Одно из ключевых направлений ВСКС – это работа с подрастающим поколением – от детского сада и до выпуска из образовательной организации среднего или высшего образования. ВСКС стремится создать условия для социальной адаптации учащихся через воспитание у детей и молодежи чувства заботы о ближнем, готовности прийти на помощь тем, кто в этой помощи нуждается, формирует у подрастающего поколения навыки, направленные на умение оказать первую помощь, как действовать в сложных и чрезвычайных ситуациях. Добровольцы ВСКС реализуют проекты «Школьные спасательные отряды», «Программа наставничества для детей-сирот», проводят мастер-классы.

Молодой руководитель

– Обучение у нас разное: как практика, так и теория. Спасение на воде, способы газодымовой защиты (как правильно заходить в огонь, как правильно тушить, как определить очаг огня), первая помощь. Работа с гидравлической техникой при авариях. Много дисциплин. Ну и физическая подготовка, без этого никуда, – рассказывает Роман Тимошук, руководитель отделения ВСКС в Усть-Куте.

Добровольцы ВСКС приняли участие в ликвидации свыше 50 крупных чрезвычайных ситуаций и их последствий. Студенты-спасатели участвовали в ликвидации последствий лесных пожаров в Центральном федеральном округе, Тюменской об-



ласти, Красноярском и Забайкальском краях; наводнений в Иркутской, Оренбургской, Курганской областях, Краснодарском и Алтайском краях, на Дальнем Востоке, в Республике Крым; степных пожаров в Забайкальском крае, ликвидации последствий разлива нефтепродуктов в Черное море и других ЧС. Добровольцы также помогают в ликвидации ЧС и их последствий на региональном уровне.

С 19 февраля 2022 года добровольцы ВСКС оказывают помощь жителям Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской и Херсонской областей. С начала марта 2022 года добровольцы ВСКС выезжают на территорию новых субъектов: сопровождают гуманитарные колонны, доставляют гуманитарную помощь, занимаются аварийно-восстановительными работами, оказывают адресную помощь.

– Я довольно смешно попал в корпус. Когда учился в Иркутске, меня отправили от колледжа поучаствовать в практикуме по первой помощи как студента – представителя моего учебного заведения. Это проходило в медвузе, было много разных команд и пришли девчонки (теперь уже) нашей одежде ВСКС. Стало интересно, как к ним вступить. Я подал заявку и ждал три года. То есть уже на третьем курсе, когда забыл про ВСКС и был волонтером Иркутского регионального волонтерского центра, менеджером по волонтерам, мне сказали, что надо помочь на гуманитарном складе. Приехал, там девушка работает в комбете ВСКС. Сказал, что тоже хочу вступить. Она дала мне номер, я в час ночи пишу руководителю, через три минуты он мне отвечает. Назначает собеседование на следующий день. Приняли, – улыбается Роман.

Роман решил, что такое движение нужно продвигать в Усть-Куте.

– Это очень интересное занятие. Для тех, кто мечтал стать спасателем, мечты сбываются. Как мне сказал один человек, один раз

спасёшь – никогда не остановишься, – говорит Роман.

Одним из первых новобранцев стал Матвей, студент Усть-Кутского филиала Иркутского колледжа автомобильного транспорта и дорожного строительства. Очень целеустремлённый молодой человек, он считает крайне важным приобретение специализированных навыков и проведение работы по патриотическому воспитанию молодёжи.

Как говорится, с почином, Роман!

Как познакомились

С отрядом «Возвращение» мы дружим давно. Свела судьба на усть-кутских дорогах. А вот с ВСКС был не знаком, хотя с Романом хоть и редко, но сталкивались.

И вот на занятиях по оказанию первой помощи встретились и пообщались более продуктивно. Бойцы «Возвращения» вместе с Романом регулярно такие курсы проводят (привет, мессенджеры, где можно узнать информацию).

И это занятие для меня и других участников оказалось продуктивным. Кое-какие навыки подновил и новые прихватки (в прямом смысле) узнал. Даже такая простая вещь, как переноска пострадавших. Почти три года работы санитаром на нашей скорой помощи кое-чему научили. Доводилось в том числе пациентов на одеялах или чём-то подобном носить (мягких носилок не оказывалось, в одном стареньком, но бодром узике были только старого образца с жёсткими направляющими, не везде разворачнёшься). Вечно выскальзывает из рук, а уронить человека, которому и так нехорошо – последнее дело.

Секрет прост: надо ткань скатать в плотный рулон как можно ближе к пострадавшему, и получается удобная ручка. И держать можно, не выскальзывает.

В тексте использована информация с сайта vsks.ru Николай Чупров Фото автора

МЧС работает в школе

Три года назад в школе № 6 появились кадетские классы. Инициатором идеи в Усть-Куте стал Александр Малышев, начальник управления образованием. Директор школы Зоя Эмрих её поддержала. Учебное заведение было выбрано не случайно: оно носит имя Героя России Андрея Шерстянникова.

Многие родители хотели, чтобы их дети учились в этих классах, и руководитель учреждения этому не препятствовала. Отличие кадетских классов в том, что занимаются в них не только школьными предметами. Во второй половине дня проводят дополнительные занятия. Упор делается на самооборону, изучение основ безопасности жизнедеятельности, спорт, строевую подготовку.

Шефство над школьниками взяли сотрудники МЧС, которые часто проводят различные мероприятия. Нередко ребята бывают в ПСЧ-30, ВДПО. Теперь они знают, как заправляют огнетушители, умеют надевать боёвку, много знают о пожарной технике. А на каникулах они провели товарищеские матчи по футболу и баскетболу.

– Сложно играть. Они по технике нас обходят, скорость больше. Зато потом проще

будет играть со сверстниками, чему-то подучимся, – говорят ребята во время перерыва. Усталые, но довольные, они говорят, что в кадетском классе нагрузки больше из-за дополнительных занятий, но зато намного интереснее: не каждому школьнику удаётся сыграть с настоящими спасателями и забить гол. Игру планировали за неделю, успели настроиться.

– Мы даём детям опыт, развиваем их. Показываем положительный пример. И самому интересно: посмотреть, как играют другие, как ребята становятся сильнее и подают пример другим, – говорит Александр Кривов, пожарный ПСЧ-30.

Сами спасатели говорят, что пока ребята не подходят по возрасту для занятий по пожарно-прикладному мастерству, но им осталось ждать всего год; так что ждать осталось недолго. И потенциал у ребят есть. И работают с ними от души, с удовольствием.

– Наша цель – чтобы часть ребят видела своё будущее в МЧС. И такие у нас есть. Набор в эти классы продолжается, но теперь он стал жёстче. В первую очередь ориентируемся на здоровье, физподготовку и личные качества, – комментирует Зоя Эмрих.



В диалоге с читателями

Газета «Диалог-ТВ» всегда была отражением мыслей общества, чаяний и проблем народа. Нам важно быть ближе к читателю, и мы готовы отвечать на ваши вопросы, жалобы и обращения. Нам, как и вам, небезразлична жизнь города и района, и мы, как и вы, готовы принять участие в её улучшении. Ежедневно в социальных сетях телерадиокомпания «Диалог» многие наши читатели, подписчики, зрители оставляют свои отклики, комментарии, вопросы. Другие звонят по телефону или пишут на электронную почту. Мы всег-

да рады общению, поэтому возродили в газете рубрику «Вопрос – ответ», в которой устькютяне могут задавать интересующие их вопросы, касающиеся различных сфер жизни. А корреспонденты еженедельника «Диалог-ТВ» будут находить ответы, связываясь с представителями соответствующих организаций и ведомств.

Пишите о волнующих вас темах, задавайте свои вопросы, присылайте курьёзные фото по электронной почте gdialogtv@mail.ru или по телефону 89526307000.

ЗДОРОВЬЕ



Как защититься от ветрянки?

Ветряная оспа – серьезное вирусное заболевание, которое может привести к осложнениям. Если ваш ребенок не болел ветрянкой, ему лучше сделать прививку. Нехватки препарата в стране нет – в этом году, по данным Росздравнадзора, в оборот ввели на 30% больше упаковок, чем в прошлом.

Рассказываем, как распознать ветрянку и что делать, если заболели.

Симптомы

Ветрянку (ветряную оспу) вызывает один из видов вируса герпеса.

Главные симптомы:

- повышение температуры;
- головная боль, слабость, ломота в мышцах;
- крупная зудящая сыпь в виде пузырьков на коже и слизистых оболочках, например во рту;
- воспаление лимфатических узлов на шее и затылке.

Кто может заболеть

Ветрянкой чаще всего болеют в возрасте 4–5 лет. В тяжелой форме у детей это заболевание протекает редко. Но риск осложнений все равно есть: например, поражения органов дыхания и нервной системы.

Взрослые переносят ветрянку гораздо тяжелее. Заболевание может повлечь за собой пневмонию и поражение головного мозга.

Нередко у переболевших взрослых вирус активизируется снова, вызывая опоясывающий лишай (герпес).

Как передается вирус?

- воздушно-капельным путем;
- через контакт с сыпью;
- от беременной женщины плоду или новорожденному.

Больной ветряной оспой заразен уже за два дня до появления первых симптомов и еще пять дней после появления последней сыпи.

Как лечат ветрянку

В тяжелых случаях – в стационаре и с применением

противовирусных препаратов.

При легкой и средней форме врач обычно назначает:

- постельный режим;
- обильное питье;
- точечную обработку сыпи;
- диету, если поражены слизистые оболочки во рту.

Ветрянка в садике или школе

Если в группе детского сада или классе школы ребенок заболел ветрянкой, его изолируют на 21 день.

Медики также ежедневно наблюдают за детьми, которые контактировали с больным. Им измеряют температуру и осматривают кожные покровы. Посещения массовых мероприятий ограничивают.

Вакцинация

Детей прививают с 9-12 месяцев, это предотвращает ветрянку в 99% случаев. Если ребенок все же заболеет, то в легкой форме.

В некоторых регионах России, например, в Москве, Санкт-Петербурге и Свердловской области вакцинация против ветрянки входит в региональный календарь прививок.

Также вакцинировать жителей могут в случае роста заболеваемости. Решение каждый регион принимает самостоятельно.



ДЕТИ



Как правильно хвалить ребенка?

Испортить ребенка похвалой нельзя. Но хвалить детей нужно правильно: тогда они поверят в свои силы и при этом не будут зависеть от одобрения окружающих.

Вместе с проектом «Азбука родителей» собрали основные рекомендации:

- отмечайте конкретные поступки и действия, а не личность ребенка в целом – так он лучше поймет, что именно сделал хорошо;
- хвалите не только за результат, но и за приложенные усилия. Особенно если ребенок учится чему-то новому;
- поддерживайте похвалу эмоционально – улыбкой, объятием, искренним восхищением;
- хвалите ребенка лично, глядя в глаза, и время от времени при других людях;
- важно соблюдать меру: за уже освоенные навыки и рутинные дела не нужно хвалить каждый день;
- избегайте сравнений с другими детьми, особенно с братьями и сестрами;
- говорите слова одобрения без «но», иначе похвала потеряет смысл.

Слова похвалы должны идти от всего сердца – дети чувствуют, когда взрослые говорят неискренне.

Учитывайте возраст ребенка. Малыши больше реагируют на интонации и настроение – им важно видеть вашу радость и гордость. А ребята постарше ценят, когда вы объясняете, за что именно хвалите их.

ЗАКОН



Что делать, если сосед установил камеру в подъезде?

Если кто-то из жильцов установил в подъезде камеру, вы можете потребовать убрать ее или перенаправить. Но только в том случае, если она установлена с нарушениями.

На что обратить внимание:

- камеру должно быть видно – скрытое видеонаблюдение запрещено;
- объектив не должен захватывать вашу дверь;
- для съемки входа в подъезд, парковки и других общих зон согласие должны дать не менее 2/3 собственников.

Что делать, если камера установлена неправильно:

- поговорите с соседом, чтобы он изменил направление камеры;
- обратитесь в управляющую компанию – она контролирует, как используют общее имущество;
- напишите заявление в полицию, если не удастся решить вопрос.

Что грозит нарушителям

Съемка чужой квартиры через камеру наблюдения нарушает неприкосновенность частной жизни (ст. 137 УК РФ). За это грозит штраф до 200 тыс. рублей или до двух лет лишения свободы. Кроме того, суд обяжет убрать камеру за нарушение закона о персональных данных.

ЖИВОТНЫЙ МИР



Как защитить питомца от бешенства?

Заразный и смертельно опасный – это вирус бешенства. Инфекция поражает и диких, и домашних животных, а от них может передаваться человеку – через укус или слюну, попавшую на поврежденную кожу или слизистую.



У животных бешенство проявляется по-разному: они становятся агрессивными или, наоборот, слишком ласковыми, у них могут начаться сильное слюнотечение, трудности с глотанием, судороги и паралич. Но зараженный зверь опасен еще за 10 дней до появления первых симптомов.

Единственная защита – вакцинация. Обязательно делайте домашним животным прививку от бешенства. Это бесплатно в ветеринарных клиниках.

Что важно знать о вакцинации:

- первую прививку от бешенства животному делают с 3 месяцев;
- полный иммунитет вырабатывается через 28 дней;
- ревакцинацию делают ежегодно.

Важно: прививать можно только здорового питомца. За 2 недели его нужно обработать от глистов, блох и клещей – паразиты снижают иммунитет животного и мешают выработать эффективную защиту.

Кроме того, чтобы обезопасить питомца:

- не выпускайте кошек и собак на самовыгул;
- не подпускайте их к бродячим и диким животным;
- не трогайте диких зверей и чужих животных сами и объясните детям, что этого делать нельзя.

Если вас укусили – хорошо промойте рану и срочно обратитесь в травмпункт!

ОБРАЗОВАНИЕ

Экскурсия для учащихся гимназии №1

6 ноября в Братске сотрудники Братского завода ферросплавов (ООО «БЗФ», входит в Группу «Мечел») провели экскурсию для учеников гимназии №1 по производственной площадке предприятия.

Экскурсия организована в рамках осеннего образовательного лагеря «Инженерные каникулы». Школьники познакомились с процессами производства ферросплавов: наблюдали за работой рудотермических печей, увидели, как происходит плавка металла и его розлив. Во время экскурсии ребята активно задавали вопросы о технологических процессах и истории металлургического производства.

— Очень понравилась экскурсия! Узнал много нового и впервые побывал на таком масштабном производстве. Видно, что работа очень тяжелая и трудная, здесь работают сильные люди, настоящие металлурги, — поделился впечатлениями один из экскурсантов Алексей Фишер.

— Мы уверены, что такие инициативы способствуют популяризации среди молодежи рабочих и инженерных профессий, помогают взвешенно подойти к выбору профессионального пути. Благодарим гимназию №1 за сотрудничество. Наше предприятие всегда открыто для будущих специалистов! — сказала начальник отдела по работе с персоналом ООО «БЗФ» Марина Коцюруба.

ПОРЯДОК

Нет незаконным свалкам!

В Иркутске убрали незаконные свалки после вмешательства прокуратуры. Как сообщили КП-Иркутск в Байкальской межрегиональной природоохранной прокуратуре, ведомство провело проверку по нескольким адресам.

— В Октябрьском округе Иркутска в районе домов № 7 бульвара Постышева и № 63, 65 улицы Дальневосточной размещены отходы, собранные с придомовых территорий, — прокомментировали в пресс-службе ведомства.

Прокурор сообщил комитету городского обустройства администрации города, что территория теперь полностью очищена и приведена в порядок.

irk.kp.ru



ДТП

На плотине ГЭС в Иркутске столкнулись три автомобиля

На плотине ГЭС в Иркутске столкнулись три автомобиля: BMW, Toyota Corolla и Lada Samara. Как рассказали КП-Иркутск в городской Госавтоинспекции, из-за превышения скорости водителем «BMW», который ехал по плотине от улицы Старокузьмихинской, столкнулся с «ВАЗ-21140». Водитель не смог вовремя затормозить.

— От удара отечественную легковушку вынесло на «встречку», где он задел «Toyota Corolla», — прокомментировали в пресс-службе полиции. Все участники аварии были трезвы, у них были водительские права. Мужчину, который был за рулем «Lada Samara» доставили в больницу.

irk.kp.ru



СПОРТ

Турнир городов Сибири по самбо

Железногорск-Илимский, Россия – 6 ноября 2025 г. – Коршуновский ГОК (ПАО «Коршуновский ГОК», входит в Группу «Мечел») принял участие в организации традиционного турнира по самбо памяти первого директора комбината Виталия Беломоина.

В Железногорске-Илимском завершился 39-й традиционный турнир городов Сибири по борьбе самбо памяти первого директора Коршуновского горно-обогатительного комбината, Героя Социалистического труда

Виталия Беломоина.

Два дня в спортзале «Горняк» продолжались жаркие схватки. В споре за главные призы соревнований сошлись 126 борцов из городов Иркутской области. Ребята в возрасте от 12 до 17 лет состязались

в разных весовых категориях.

В спортивной копилке железнгорских самбистов по итогам турнира оказалось в общей сложности 19 медалей разного достоинства. Неслучайно железнгорская школа самбо считается одной из лучших в Иркутской области, а воспитывают юных борцов заслуженные тренеры Александр Муромец, Олег Пестряков, Дмитрий Дроганов и Александр Эмчигешев.



ТВОРЧЕСТВО

Кубок Губернатора Иркутской области по КВН завоевали «Сборная иркутских вузов» и команда «Северяне» из Нягани

Кубок Губернатора Иркутской области по КВН прошел в Иркутске. Мероприятие организовано в рамках национального проекта «Молодежь и дети». В этом году за победу боролись три команды: «Сборная Иркутской области», «Сборная иркутских вузов» и приглашенная команда «Северяне» из города Нягань (Ханты-Мансийский автономный округ) – полуфиналисты Высшей лиги. Кроме того, на сцене дебютировали участники областной «Школы КВН».

— Для нашего региона это не просто вечер юмора, а важное, долгожданное событие. Оно стало логичным продолжением большой и системной работы: за последние годы мы заметно продвинулись вперед в развитии движения КВН, в разы возросло количество команд, турниров и любителей этих игр. Желая отличного отдыха и удовольствия от игры, — сказал в своем приветственном видеобращении к участникам Губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

Актовый зал ИРНИТУ, где проходило мероприятие, собрал большое количество зрителей. Игра состояла из двух конкурсов — «Приветствие» и «Музыкальное домашнее задание».

— КВН сегодня пользуется большой популярностью у молодежи, поэтому мы развиваем это направление. Уровень мероприятия растет — к нам приезжают гости из других регионов, растет и уровень подготовки команд. Чтобы движение крепло, мы проводим «Школу КВН», помогая всем заинтересованным стать на шаг ближе к сцене и мечте, — отметила министр по молодежной политике

Иркутской области Маргарита Цыганова.

По итогам игры победителями и обладателями Кубка стали команды «Сборная иркутских вузов» и «Северяне». В номинации «Лучшая шутка» награду забрала «Сборная иркутских вузов», а участница команды Мария Старостина была признана лучшей актрисой. Звания «Лучший актер» удостоился «Северянин» Дмитрий Валева.

В состав жюри вошли заместитель Председателя Правительства Иркутской области Андрей Южаков, заместитель министра по молодежной политике региона Илья Иванов, продюсер проектов Клуба веселых и находчивых, двукратный чемпион Высшей лиги КВН Артур Туманян, участник Высшей лиги КВН Станислав Гергерт, чемпион Премьер-лиги и Высшей лиги КВН Семен Плотников, генеральный директор ООО «Менеджмент. Девелопмент. Сервисы» Юлия Ефимова, один из создателей Байкальской лиги КВН, директор команд Высшей лиги «Байкал», «ИГУ» и «Раисы» Михаил Зубков.

Напомним, впервые Кубок Губернатора по КВН в Иркутской области провели в 2023 году.

irkobl.ru

