

ТЕМА ДНЯ

МЕДВЕЖИЙ НАТИСК НА КИРЕНСК УСИЛИВАЕТСЯ

*В четверг, 10 сентября, один из хозяев тайги
уже прогуливался по берегу центральной части города*

Медвежья тема приобретает в Киренске остроту. В ночь с понедельника на вторник был отстрелян пятый по счёту медведь на этот раз в деревне Пашня. Забравшись в огород одного из домов, он растерзал там собаку, останки её зарыл рядом в лесу. Зверя ликвидировали макаровские охотники. Об этом журналисту газеты «Ленские зори» рассказал старший инспектор охотнадзора Сергей Зарянов. В эти дни звонки в ЕДДС, в охотнадзор поступают очень часто.

Не успели в Киренске утихнуть разговоры про происшествие в деревне Пашня, как в среду вечером в социальных сетях появились тревожные сообщения о том, что один медведь ходит около Мельничного, другой – на окраинах Пролетарска. ЕДДС начала предупреждать киренчан об осторожности.

Фактом проявления вопиющего медвежьего нахальства стало утро 10 сентября. Киренчане увидели, как спокойно дефилирует по берегу Киренска, в районе улицы Ленрабочих. Встав на дыбы в рай-



оне дебаркадера, он показал свой приличный рост и вес, а потом двинулся вниз по течению Лены, говорили, что переплыл на остров Монастырский. Как сообщил нам позднее старший инспектор Сергей Зарянов, ликвидирован он был в этот же день в районе бывшей Бубновки. А с обеда

опять замаячил косолапый у Мельничного. Были направлены охотники на его поиски.

Медвежья тема нашла отражение в работе Думы Киренского округа. По этому вопросу наши депутаты приняли обращение в ЗС, в котором отразили ряд предложений по

регулированию численности медведей. В ближайших номерах газеты мы познакомим читателей с содержанием этого письма.

А пока будьте осторожны и внимательны. Берегите себя.

Владимир Ленский.
Фото из соцсетей.

Уважаемые жители Киренского округа!

Защищать Родину – достойное дело! Тем, кто заключит контракт и пойдет служить на СВО, государство предлагает следующие выплаты:

- единовременная выплата в размере 2,5 млн рублей (400 тыс. руб. от федерального центра и 2,1 млн руб. от правительства Иркутской области),
- зарплата от 210 тысяч рублей.

Также осуществляется поддержка семьи, предоставляются программы оздоровления и реабилитации, отпуск два раза в год и многое другое.

По вопросам прохождения военной службы по контракту нужно обращаться в **военно-учетный стол по адресу: г. Киренск, ул. Коммунистическая, 14, тел.: 8 (964) 262-48-34, 8 (964) 262-48-46.**

Также информацию можно получить в территориальных отделах администрации Киренского округа по месту проживания.

ЗАДАЧИ НА ВЫРОСТ

«Задачи на вырост – это серьёзное планирование будущего», – уверен губернатор Иркутской области И.И. Кобзев

– Региональный бюджет переживает не лучшие времена, его доходы уменьшились, а вы говорите о долгосрочной Стратегии развития Приангарья. Может быть, лучше думать о том, чтобы урезать не самые важные расходы?

– Категорически не согласен. Давайте проанализируем, что сыграло роль в сокращении доходной части бюджета Иркутской области в текущем году.

Исторически складывалась так, что алюминий, древесина, химическая продукция и другие товары, которые производили крупные предприятия, – всё шло на экспорт. Областной бюджет в значительной степени зависел от работы крупных производственных объединений и состояния внешних рынков.

Что мы имеем сегодня? Западные санкции и политическое давление на потребителей спровоцировали обвал финансовых показателей наших предприятий. В этой цепи пострадал один из главных столпов региональной казны – налог на прибыль. За минувшие два года поступления снизились более чем на 30 процентов.

Однако важно понимать: нынешний кризис – это не приговор будущему региону. Ответом на этот вызов стала совместная программа действий по наполнению бюджета, разработанная правительством Иркутской области и экспертами партии «Единая Россия». Документ уже сверстан: к 2028-2029 годам мы преодолеем текущее падение и приведём экономику области к устойчивому росту.

Никакие внешние форс-мажоры не заставят нас поставить на паузу долгосрочную Стратегию развития Приангарья. Новые проекты, которые



уже стартовали на территории региона, формируют будущее. К 2030 году они обеспечат работой как минимум 40 тысяч человек. Новые вакансии создаются не только в мегаполисах. Также важны рабочие места на селе, что позволит сбалансировать развитие всей области.

– При этом бюджет Приангарья сохранил социальную направленность?

– Сокращение доходной части областного бюджета не заставило нас экономить на благополучии людей. Напротив, финансирование социальной сферы было увеличено на 21 миллиард рублей.

Мы сохранили для жителей Приангарья стоимость киловатт-часа ниже среднероссийского уровня. В условиях инфляционной турбулентности это реальная поддержка для каждой семьи.

Сегодня в бюджете гарантированы все критически важные расходы. Это фонд оплаты труда учителей, врачей и всех бюджетников; социальные вы-

платы и прямая помощь гражданам; обслуживание госдолга области; финансовое плечо для ресурсоснабжающих организаций и транспортных предприятий; подготовка к зиме; бесперебойное лекарственное обеспечение.

Главная точка ежедневного контроля прямо сейчас – грядущая зима. Дефицит казны не может стать оправданием для халатности или сбоев в работе коммунальной инфраструктуры. Уроки Ангарска, Бодайбо и Шелехова должны быть учтены назубок каждым управленцем. Говорю предельно ясно: от каждого чиновника, каждого подрядчика требуется сделать абсолютно всё возможное.

– Вспоминается ещё один недавний кризис – на автозаправочных станциях не было топлива: мы уже отошли от края этой пропасти?

– Бензиновый ажиотаж стал одной из самых горячих тем минувших месяцев. Без горючего встают промышленность, транспорт, лесохраны

и коммуналка, доставка продуктов.

Мы не стали прятать проблему за дежурными отчетами и честно говорили с жителями Иркутской области. Был создан региональный штаб, который работал в режиме реального времени. Мы отслеживали каждый бензовоз, адресно поддерживали независимых операторов, вели переговоры с федеральным центром о перераспределении квот.

Оперативный штаб аккумуляровал потребность в горючем для золотодобытчиков, лесопромышленников, угольщиков, предприятий лесохраны, ВСЖД, строителей и аграриев. Эти цифры передавали в Министерство энергетики России.

В самые чёрные дни мы не допустили хаоса у заправочных колонок. И тут ещё один низкий поклон волонтерам-партийцам, которые буквально стояли плечом к плечу с водителями в многочасовых очередях.

Стоя лицом к лицу в очереди, врать не будешь: люди высказывали всё, часто резко, аб-

солютно справедливо. Я тоже их слушал. А после, зарядившись их поддержкой, мы ехали на ночные переговоры – искать выход.

Удалось пробиться через бюрократию и заключить прямые контракты с гигантом переработки – компанией «Роснефть». Сегодня 271 автозаправочный комплекс, включая 74 станции «Роснефти», это почти 80 процентов всей топливозаправочной инфраструктуры региона, отпускает топливо.

Однако расслабляться рано, поэтому режим повышенной готовности никто не отменял.

– Вы вспомнили, что в «острый период» топливного кризиса в очереди на АЗС пришли волонтеры: кто это был?

– Участники народных дружин, представители казачьих обществ, активисты общественных организаций и политических партий.

В ситуационном центре десятки добровольцев круглосуточно принимали звонки жителей, структурируя поток жалоб в четкие задачи для нашего штаба.

Ребята реально меняли ситуацию: гасили конфликты в очередях, успокаивали людей, обеспечивали элементарный порядок.

Отдельно отмечу администрацию Иркутска, мэра Руслана Болотова, Ассоциацию муниципальных образований и её председателя Вадима Семёнова.

Я искренне благодарен каждому, кто немедленно бросил свои дела ради общей пользы.

Это вообще в характере сибириков: тысячи жителей Приангарья плетут маскировочные сети, собирают гуманитарные грузы, помогают семьям военнослужащих. В ликвидации последствий аварии в Бодайбо участвовали многие – от учащейся молодежи до муниципальных служащих, от пенсионеров до политиков федерального уровня.

У нас в час испытаний не принято разводить дискуссии – люди просто идут и делают. Я видел это во время разрушительного паводка в Тулуне, в период пандемии, вижу в масштабной поддержке участников СВО.

Порой это наше знаменитое сибирское равнодушие доставляет власти немало хлопот. Оно неудобное, требовательное, оно лишает чиновников права на ошибку или промедление. Но именно жесткая обратная связь снизу заставляет всю систему работать на пределе возможностей – эффективнее, быстрее и точнее решать реальные нужды людей. Своих никогда не бросаем в беде – такой у иркутян характер.

– В начале разговора вы говорили о Стратегии развития Иркутской области. На что она опирается ещё, кроме известных промышленных центров?

– Экономический потенциал Приангарья кроется не только в акватории Байкала – здесь в будущем будет «правильный» туризм, – но и в возрождении мощных промышленных центров, например, Усолья-Сибирского.

Все программы по ликвидации накопленного вреда природе сегодня реализуются строго по графику. Федеральный экологический оператор держит темп. Более чем на 90 процентов завершён демонтаж руин «Усольехимпрома». В 2027–2028 годах будут выполнены дополнительные инженерные мероприятия для окончательной защиты территории от любых рисков.

В Байкальске идут пусконаладочные работы уникальной системы очистки сточных вод. Это сложный инженерный комплекс, который должен гарантировать, что ни капли вредных веществ не попадет в озеро. Полностью сдать объект в эксплуатацию планируем в 2027 году.

На Солзанском полигоне ученые Российской академии наук помогают нам найти вы-

веренное, эффективное и надежное решение, выбор оптимальной технологии ликвидации ведется максимально скрупулезно.

Ситуацию на этих территориях я контролирую лично.

– Что можете сказать об Интернете: Яндекс еле ворочается, связь обрывается? Как вы к этому относитесь?

– Люди откровенно устали от рвущейся мобильной связи, заблокированных мессенджеров и общей неопределенности, которую создают эти цифровые реалии.

Много лет мы действительно были мировым флагманом по уровню цифровизации. Нам завидовали, нас копировали. Мы и сейчас во многом впереди.

Наверное, в своем стремлении стать самыми открытыми и демократичными мы слишком широко распахнули объятия тем, кто при первой же возможности нанес удар в спину. Это жестокая плата за доверчивость, но, думаю, этот урок нами усвоен.

Мы вынуждены принять эту реальность. Парадоксально звучит, но это тоже этап нашего развития. Да, именно развития через преодоление.

У меня нет сомнений: привычные для нас удобства, скорость трафика и цифровые свободы вернутся сразу, как только для этого возникнут реальные возможности. Пока же наша задача – сделать всё, чтобы минимизировать вынужденный дискомфорт.

Мы продолжаем масштабную работу по обеспечению качественной связью и интернет-покрытием региона. Сейчас широким фронтом разворачиваем сеть дополнительных антенн и передающих станций там, где сигнал традиционно слаб.

– В сентябре жителям Иркутской области предстоит избрать депутатов Государственной думы. Каково реальное значение этого парламентского цикла для нашего региона?

– От тех, кто получит мандат доверия, потребуются верные решения по экономике, социальной поддержке населения, промышленности, транспорту и безопасности коммунальной инфраструктуры.

Нам необходима поддержка федерального центра. Нужны грамотные законы, слаженная работа управленцев с государственным мышлением, которые смогут помогать добывать мне необходимые средства и инвестиции.

Жителям Приангарья, которые скоро придут на избирательные участки, важно оценивать кандидатов без розовых очков. Смотрите не только на обещания. Изучайте реальный послужной список, профессиональный опыт и, что критически важно, способность человека брать ответственность за решения, необходимые нашей области и стране.

Новым депутатам Госдумы предстоит не просто восстанавливать бюджет после окончания специальной военной операции, но и обеспечить качественный рывок всех экономических показателей.

– Что вы пожелаете жителям региона?

– Дорогие друзья! Мы обязательно преодолеем полосу тяжелейших испытаний, которые проходит Иркутская область вместе с нашей страной. Мы станем ещё сильнее. Так было на протяжении нашей многовековой истории и будет впредь.

Владимир Владимирович Путин не раз подчеркивал: ключ к преодолению любых кризисов лежит в консолидации общества. Когда мы стоим плечом к плечу, мы справимся с любыми вызовами времени.

Вы сами избираете своих представителей во власть – это тоже форма реальной поддержки и помощи. Это наш общий вклад в будущее. Поможем Иркутской области. Поддержим Россию. Поддержим нашего Президента.

Анастасия Иванова.

ПЕРВОЕ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

На сентябрьском заседании Думы Киренского округа депутаты рассматривали вопросы бюджета, правопорядка, начала отопительного сезона, нашествия на Киренск медведей и другие

Из двадцати вопросов исключили четыре

В минувшую среду в актовом зале администрации Киренского муниципального округа прошло первое после летних каникул заседание Думы нашей северной территории. Отдохнув полтора месяца от своего «вече», депутаты бодренько включились в работу. Началась она с утверждения повестки. Из двадцати вопросов думцы исключили четыре. Они перенесли на октябрьское заседание итоги ремонтных работ в учреждениях образования к началу учебного 2026–2027 года. Вызвано это было тем, что в некоторых учреждениях, где был большой объём, работы продолжаются. Не включили в повестку депутаты также итоги проверки законного, результативного (эффективного и экономного) использования бюджетных средств, предусмотренных на капитальный ремонт и благоустройство спортивного зала

МКОУ «СОШ № 6 г. Киренска» и МКОУ «Детский сад № 1 п. Алексеевск». Этот вопрос был обсуждён на депутатской комиссии, как прозвучало на заседании, документы решено направить в прокуратуру. Очевидно, у депутатов появились какие-то сомнения.

Передвинут был на следующий месяц и вопрос об утверждении отчёта мэра Киренского округа о результатах деятельности мэра Киренского района, администрации района, иных подведомственных ему органов местного самоуправления, в том числе вопросов, поставленных Думой Киренского района на 2025 год. Ранее на комиссии депутаты рекомендовали доработать этот отчёт. Но на ознакомление его не получили.

В итоге основными вопросами повестки этого заседания стали: утверждение отчёта об исполнении бюджета муниципального образования Киренский район за 2025 год, информация администрации Киренского муниципального округа об исполнении бюдже-

та Киренского муниципального образования за первое полугодие 2026 года, состояние охраны общественного порядка, общественной безопасности и дорожного движения на территории округа за первое полугодие 2026 года, информация о готовности к отопительному сезону.

Среди дополнительных тем можно выделить один — председателя комиссии по вопросам законности, прав человека мандатам и депутатской этике Дмитрия Клепикова. Касался он обращения в Законодательное Собрание Иркутской области по поводу усиления борьбы с медвежьей угрозой.

По ряду других вопросов, связанных с изменениями в решении Думы, с утверждением местных нормативов градостроительного проектирования, проекта генерального плана посёлка Алексеевск, деревни Алексеевска, посёлка Воронежский и других депутаты просто принимали решение. Председатель Думы Владимир Снегирёв го-

ворил о том, что вопрос рассмотрен на депутатской комиссии, рекомендован к принятию, дальше шла процедура голосования.

Время затягивать пояса

Теперь вернёмся к первым вопросам повестки — бюджетным, которые озвучила начальник финуправления округа Елена Шалда. За 2025 год бюджет исполнен по доходам в сумме — 1948061, 6 тыс. руб., по расходам в сумме — 1955051, 3 тыс. руб., дефицит бюджета — 6989, 8 тыс. руб. Было отмечено, что по сравнению с фактом 2024 года сумма полученных доходов за 2025 год сложилась ниже уровня 2024 года на 104022 тыс. руб. или 94,9%, при этом по собственным доходам снижение составило 80744 тыс. руб. Бюджет Киренского муниципального округа за 6 месяцев 2026 года по доходам исполнен в сумме 1435365, 3 тыс. руб., что составляет 99,7 % от плановых назначений.



В разрезе налоговых поступлений отмечено, что план по бюджетообразующему налогу не исполнен по доходам физических лиц и составляет 97,4 %. Общий объем налоговых доходов за 6 месяцев 2026 года достиг 283537 тыс. руб. или 95,7 % от плана. В сравнении с аналогичным периодом прошлого года уменьшился на 16394, 8 тыс. руб. и составил 94,5 %.

Цифры свидетельствуют о том, что положением с пополнением бюджета напряжённое, опять пришло время затягивать пояса.

Тяжких и особо тяжких преступлений стало меньше

Докладывая о состоянии преступности в округе за первое полугодие и результатах работы по охране общественного порядка, начальник МО МВД России «Киренский», полковник полиции Сергей Рогачков сказал о том, что обеспечен контроль над оперативной обстановкой, сохраняется тенденция к улучшению ряда показателей. Так, к примеру, за этот период на учёт поставлено 100 преступлений, что на 35,5 % меньше аналогичного периода прошлого года. Снизилось количество зарегистрированных тяжких и особо тяжких преступлений на 32,4 %. Более подробно на тему правопорядка мы остановимся в дальнейшем в отдельном материале.

Безденежье к хорошему не приведет

Если говорить о подготовке к отопительному сезону, то, как рассказал начальник отдела по ЖКХ и электроснабжению Александр Фарков, все работы идут в соответствии с утверждённым планом мероприятий, по данной теме проводятся заседания штаба. В настоящее время ремонтные

работы на ряде котельных, а также по замене участков сетей в стадии завершения. Заключены договоры на поставку топлива, сформирован запас щепы и угля.

Однако на заседании Думы мэр округа с тревогой говорил о том, что ресурсоснабжающим организациям затягивается выплата по линии области выпадающих доходов. Это создаёт им ряд проблем в работе. К примеру, только ООО ТК «Витим-Лес» долг составляет 36 миллионов рублей. Есть задолженность и по ООО «КТР».

В том же Алексеевске ситуация с началом отопительного сезона начинает приобретать сверхостроту. Ведь топливо в поселок надо завезти до ледостава. А как работать ТК «Витим-Лес» сегодня, если предприятие не получает выпадающих доходов. Положение, судя по выступлениям на Думе, накаляется, доходит до введения режима повышенной готовности, а потом, возможно, и режима ЧС.

Что покажет время

Надо сказать о том, что в работе этого заседания Думы округа участвовал депутат Законодательного Собрания Иркутской области, председатель комитета по собственности и экономической политике Александр Лаутин. Он обратил внимание на один момент. Сегодня очень важна консолидация сил представительной и исполнительной власти, только объединив усилия, можно решать возникающие проблемы.

Со своей стороны, депутаты адресовали ему продвижение вопросов по ряду направлений жизни нашей северной территории. Это и поначалу отопительного сезона, и по регулированию численности медведей, и по другим направлениям Киренского округа. Будут ли подвижки в решении наших проблем, покажет время.

Владимир Ленский.

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ТЕМЕ: «Меры обеспечения антитеррористической и промышленной безопасности объектов в 2026–2027 гг.»

Вниманию руководителей!

24 августа 2026 г. Президентом Российской Федерации подписан Указ № 604 «О мерах по обеспечению безопасности объектов критической инфраструктуры РФ», согласно которому при непринятии хозяйствующим субъектом мер по защите объекта критической инфраструктуры Правительство РФ вправе ввести в отношении него временное управление. Одновременно Росстандарт утвердил национальный стандарт ГОСТ Р 72551-2026, устанавливающий единые подходы к обследованию объектов независимо от их ведомственной принадлежности и формы собственности. Указанный стандарт обязывает работников, ответственных за обеспечение антитеррористической безопасности, иметь документ об образовании, подтверждающий прохождение дополнительной профессиональной подготовки.

С 1 сентября 2026 г. изменяются процедура и сроки подачи заключений экспертизы промышленной безопасности в Ростехнадзор – исключительно в форме электронного документа. Невыполнение требований по обеспечению антитеррористической защищенности влечет ответственность по КоАП РФ, а в отдельных случаях – по УК РФ.

15–17 сентября 2026 г. пройдет курс повышения квалификации по теме: «Меры обеспечения антитеррористической и промышленной безопасности объектов в 2026–2027 гг.: Указ Президента РФ № 604 и ГОСТ 72551-2026, защита от БПЛА и террористических актов, категорирование объектов, уровни опасности и полномочия контрольных органов».

Формат проведения обучения – онлайн, без отрыва от основной работы.

Для обучения приглашаются следующие специалисты:

- руководители;
- заместители по безопасности, ответственные за антитеррористическую защищенность предприятий;
- сотрудники соответствующих подразделений органов местного самоуправления и подведомственных учреждений.

Регистрация и подробная информация по телефону: 8(906)090-63-93 или по электронной почте: m.centra@mtsdp.ru.

*Администрация
Киренского муниципального округа.*

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 1200

администрации Киренского муниципального округа
от 07.09.2026 г.

«Об утверждении схемы теплоснабжения Киренского муниципального округа»

В соответствии с Федеральным Законом от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», Федеральным законом от 27 июня 2010 года № 190-ФЗ «О теплоснабжении», постановлением Правительства Российской Федерации от 22 февраля 2012 года № 154 «О требованиях к схемам теплоснабжения, порядку их разработки и утверждения», руководствуясь статьями 15, 21, 36 Устава муниципального образования Киренский муниципальный округ, администрация Киренского муниципального округа

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить «Схему теплоснабжения Киренского муниципального округа на период с 2026 по 2041 год»;
2. Разместить утвержденную

«Схему теплоснабжения Киренского муниципального округа на период с 2026 по 2041 год» на официальном сайте администрации Киренского муниципального округа <https://kirenskiy-okrug.mo38.ru>;

3. Опубликовать настоящее постановление в газете «Ленские зори» и разместить на официальном сайте администрации Киренского муниципального округа <https://kirenskiy-okrug.mo38.ru>;

4. Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания;

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя мэра – председателя Комитета по городскому хозяйству администрации Киренского муниципального округа.

*К.В. Свистелин,
мэр округа.*

ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 1206

администрации Киренского муниципального округа
от 08.09.2026 г.

«О начале отопительного сезона периода 2026–2027 гг.»

На основании пункта 5 раздела II Правил предоставления коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домах, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 6 мая 2011 г. № 354, руководствуясь ст. 15, 21, 36 Устава муниципального образования Киренского муниципального округа,

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Установить для предприятий, организаций всех форм собственности, осуществляющих подачу тепла для объектов жилищного фонда и социальной сферы срок начала отопительного сезона 2026–2027 гг. с 16 по 20 сентября 2026 г.;
2. Рекомендовать потребителям тепловой энергии всех форм соб-

ственности принять необходимые меры по обеспечению своевременного начала отопительного сезона и безаварийного его прохождения в 2026–2027 гг.;

3. Данное постановление подлежит опубликованию в средствах массовой информации газете «Ленские зори» и размещению на сайте администрации Киренского муниципального округа: <https://kirenskraion.mo38.ru/>;

4. Контроль за исполнением постановления возложить на заместителя мэра – председателя Комитета по городскому хозяйству администрации Киренского муниципального округа.

*К.В. Свистелин,
мэр округа.*

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Территориальным управлением Федерального агентства по управлению государственным имуществом в Иркутской области проводится продажа федерального объекта недвижимого имущества, находящегося в составе государственной казны Российской Федерации, земельного участка, общей площадью 750 кв. м, кадастровый номер 38:09:011511:5, РНФИ П11400001916, с расположенным на нем административным зданием, общей площадью 181,3 кв. м, кадастровый номер 38:09:011704:866, РНФИ П12400020433, по адресу: Иркутская область, Киренский район, г. Киренск, ул. Коммунистическая, д. 2 (извещение

21000010510000001470, дата начала приема заявок: 04 сентября 2026 г., дата окончания приема заявок: 01 ноября 2026 г.).

Информация по вышеуказанной продаже федерального имущества размещена на официальном сайте Российской Федерации для размещения информации о проведении торгов в сети Интернет www.torgi.gov.ru, официальном сайте Росимущества в сети Интернет www.rosim.ru, сайте Организатора в сети Интернет (электронной площадки) <https://utp.sberbank.ast.ru>, официальном сайте Продавца в сети Интернет www.tu38.rosim.gov.ru.

*К.В. Свистелин,
мэр округа.*

Утверждён новый профстандарт
для специалистов по охране труда

Заместитель руководителя Государственной инспекции труда в Иркутской области Р.В. Радусhevский сообщил об официальном опубликовании нового профессионального стандарта «Специалист в области охраны труда». Документ утверждён приказом Минтруда России от 30.07.2026 № 324н, его публикация состоялась 2 сентября.

Как пояснил Р.В. Радусhev-

ский, новый профстандарт начнёт действовать с 1 марта 2027 года. Работодателям рекомендуется заблаговременно ознакомиться с положениями документа, чтобы своевременно привести должностные инструкции и иные локальные акты в соответствие с обновлёнными требованиями к квалификации специалистов по охране труда.

Пять лет с момента проведения СОУТ

Заместитель руководителя Государственной инспекции труда в Иркутской области Р.В. Радусhevский, напомнил, когда не потребуется повторное проведение специальной оценки условий труда после истечения 5 лет, с момента предоставления декларации соответствия.

Повторное проведение специальной оценки условий труда не потребуется после окончания пятилетнего периода действия декларации соответствия, если соблюдены следующие условия:

1) Отсутствие несчастных случаев. За прошедшие пять лет не произошло ни одного несчастного случая с работниками, занятыми на данном рабочем месте.

2) Нет профессиональных заболеваний. У работников, работающих на этом рабочем месте, не было диагностировано профессиональных заболеваний, вызванных воздействием вредных и (или) опасных

производственных факторов.

3) Соблюдение нормативных требований. Отсутствуют выявленные нарушения государственных нормативных требований охраны труда в отношении работника и (или) его рабочего места.

Также важным условием является класс условий труда, установленный предыдущей оценкой: если рабочее место относится к первому классу («оптимальные») или второму классу («допустимые»), декларацию можно продлить ещё на пять лет или сделать её бессрочной.

Если перечисленные условия выполнены, то повторное проведение СОУТ не требуется. Декларация автоматически считается действующей на последующие периоды без дополнительного оформления документов.

*Е. Орлова,
старший государственный
инспектор труда
(по правовым вопросам).*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ –
ЗАЛОГ ПОБЕДЫОсуществляется набор в новые
войска беспилотных систем

Если вы в поисках работы или службы по контракту, уверенный пользователь ПК, вам интересны компьютерные симуляторы и игры, то вам помогут найти вакантные места в войсках беспилотных систем.

После прохождения отбора вы освоите специальную программу от Минобороны России и приступите к работе.

Вы будете служить только в войсках БПС, уровень безопасности – повышенный.

Срок службы – 1 год, но при желании можно заключить контракт повторно.

Гарантированы крупные единовременные выплаты 2,5 млн рублей + зарплата и дополнительные выплаты за выполнение заданий.

Узнать подробности: на сайте службы-по-контракту38.рф или по тел.: 117.

Военно-учетный стол г. Киренска: ул. Коммунистическая, 14;

тел.: 8 (964) 262-48-34, 8 (964) 262-48-46.

ТВ ПРОГРАММА

12 СЕНТЯБРЯ – 15 СЕНТЯБРЯ

СУББОТА 12 СЕНТЯБРЯ

Первый канал

06.00 «Доброе утро. Суббота» 0+
09.45 «Слово пастыря» 0+
10.00, 12.00, 18.00 Новости
10.15 «Когда родные продают»
Специальный репортаж 16+
11.10 «Вспомнить всё» 12+
12.15 «Наше всё. Сделано в России» 12+
13.10 «Сила ароматов. Море» 12+
14.05 Д/п «30 лет вместе» 12+
15.55 Т/с «Формула преступления» 12+
18.20 «Сегодня вечером» 16+
21.00 Время
21.35 «Клуб Веселых и Находчивых. Встреча выпускников-2026» 16+
23.50 «45 лет Ленинградскому рок-клубу» 16+
01.10 Подкаст.Лаб 16+

Россия 1

05.00 «Утро России. Суббота»
08.00 Местное время. Суббота
08.35 «По секрету всему свету»
09.00 «Формула еды» 12+
09.25 «Пятеро на одного»
10.10 «Сто к одному»
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.30 «Наши. Военкоры» 12+
12.00 «Доктор Мясников» 12+
13.00 «Большие перемены»
14.30, 20.50 Вести. Местное время
14.50 «Аншлаг и Компания» 16+
17.50 «Привет, Андрей!» 12+
21.00 Х/ф «Жених года» 16+
00.40 Х/ф «Подруги» 12+
04.25 Х/ф «Я буду рядом» 12+

ТВЦ

07.30 «Православная энциклопедия» 6+
07.55 Х/ф «Дама трюф» 12+
09.55 «Здоровый смысл» 16+
10.30 «Хватит слухов!» 16+
11.05 Д/с «Легенды эстрады. Женский характер» 16+
11.55 «Просто - вкусно» 6+
12.30, 15.30, 23.00 События 16+
12.45 «Смешите меня семеро» 16+
13.25 Х/ф «Мужики!..» 12+
15.45 Т/с «Чуждые дела твои, Господи!» 16+
19.20 Х/ф «Точка кипения» 16+
23.20 «Право знать!» 16+
00.45 Д/ф «Тайная комната. Жиртест и зубочистка» 16+
01.30 Д/ф «Следствие ведёт КГБ. Привет из Непала» 16+
02.10 Д/ф «Русские тайны. Даллес против СССР» 16+
02.50 «10 самых. Время перемен. Голливуд слезам не верит» 16+
03.25 «10 самых... Звёздные бабушки» 16+

03.55 Д/с «Актерские драмы. Искусственное лицо» 16+
04.40 Д/с «Актерские драмы. Фаталисты» 16+
05.25 Д/с «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» 16+
06.10 «Петровка, 38» 16+



НТВ

07.00 «Жди меня» 16+
07.50 «Первая передача» 16+
08.20 «Смотр» 16+
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня
09.20 «Поедем, поедим!» 16+
10.20 «Едим дома» 0+
11.20 «Главная дорога» 16+
12.00 «Живая еда» 12+
13.00 «Квартирный вопрос» 0+
14.15 «Сатя» 16+
15.20 «Фобия. Анита Цой» 12+
16.00 «Своя игра» 0+
17.20 «ЧП. Расследование» 16+
18.00 «Следствие вели...» 16+
20.00 «Центральное телевидение» 16+
21.40 «Ты не поверишь!» 16+
23.00 «Звезды» Новый +
01.40 «Квартирник НТВ у Маргулиса» 16+
03.05 «Дачный ответ» 0+
04.00 Х/ф «Кино про бандитов» 16+



Звезда

06.25 Х/ф «Волшебная лампа Аладдина» 6+
07.50, 10.20 Х/ф «Юность Петра» 12+
10.00, 14.00, 19.00 Новости дня 16+
11.00 Х/ф «В начале славных дел» 12+
14.15 Х/ф «Марш-бросок. Особые обстоятельства» 16+
18.15, 19.25 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» 16+
23.00 «Фетисов» 12+
23.55 Т/с «Блокада» 12+
06.00 Д/с «Память» 16+



Пятый канал

05.00, 5.15, 5.55, 6.35, 7.20, 8.05, 17.45, 18.40, 19.35, 20.25, 21.20, 22.15, 23.05 Т/с «Уловный мент 6» 16+
09.00 «Страна советов» 16+
09.30 «Стройнадзор» 16+
10.05 Х/ф «Свадьба в Малиновке» 0+
12.00, 13.00, 13.55, 14.55, 15.55, 16.50 Т/с «Далеко до Москвы» 16+
00.00 «Известия. Главное» 16+
01.05 «Светская хроника» 16+
02.05 Х/ф «Время первых» 6+
04.15 Х/ф «Солдаты» 6+



Матч ТВ

11.00 Смешанные единоборства. UFC. Шарабутдин Магомедов против Майкла Пэйджа 16+
12.00, 14.00, 16.05, 9.00 Новости
12.05, 16.10, 19.55, 23.30, 2.00 Все на Матч! 12+

14.05 М/с «Команда Матч» 0+
14.25 «Формула-1. Гаснут огни» 12+
15.00 Д/ф «Давид Ригерт. Железный человек» 12+
16.55 Тяжелая атлетика. Магнит Чемпионат России 12+
19.00 Автоспорт. Российская серия кольцевых гонок. Крепость Грозная. SMP TCR 6+
20.30 Футбол. Альфа-Банк Российская Премьер-Лига. «Зенит» (Санкт-Петербург) - «Локомотив» (Москва) 6+
23.50 Футбол. Чемпионат Италии. «Лацио» - «Милан» 6+
02.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» (Мадрид) - «Райо Вальекано» 6+
05.00 Смешанные единоборства. UFC. Жан Силва против Хосе Мигеля Дельгадо 16+
08.00 «Вы это видели» 12+
09.05 II Всероссийская спартакиада. Женская борьба 12+



ТНТ

08.00, 10.30, 4.30 Т/с «Однажды в России» 16+
10.00 «Время завтрака» 16+
12.00 «Новая битва экстрасенсов» 16+
19.30 «Мастер игры. Финал» 16+
22.00 «Игра вслепую. Финал» 16+
00.00, 2.50 «Женский стендап» 18+
01.00 «Игра вслепую» 16+



Рен ТВ

06.00, 3.45 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
07.00 «С бодрим утром!» 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30 «Новости» 16+
10.00 «Минтранс» 16+
11.00 «Самая полезная программа» 16+
12.00, 14.00 «Военная тайна» 16+
16.00 Собез 16+
17.00 «112» 16+
17.55 «Документальный спецпроект» 16+
19.00 «Засекреченные списки» 16+
20.00 «Добровэфире» 16+
21.00 «Дикий, дикий мир» 16+
21.30 Х/ф «Заступник» 16+
23.35 Х/ф «Беглец» 16+
01.50 Х/ф «Побег» 18+



Домашний

07.30 Х/ф «Однажды двадцать лет спустя» 16+
08.25 Уютное утро 16+
09.00 Х/ф «Змеинный полдень» 16+
17.00 Т/с «Улыбка пересмешника» 16+
02.45 Д/ф «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+
04.30 Х/ф «Безотцовщина» 16+
06.05 Т/с «Прошу поверить мне на слово» 16+



СТС

05.00 Шоу «Уральские пельмешки» 16+
07.15 «Мне туда надо» 16+
08.15 «Бери и делай» 16+
08.50, 9.30 «ПроСТО кухня» 12+

10.00, 4.05 «100 мест, где поесть» 16+
11.00 «Две стороны одной страны» 16+
12.00 «Чем заняться в выходные?» 16+
12.30 «Суперниндзя» 16+
16.25 Х/ф «Моя ужасная няня» 0+
18.25 Х/ф «Моя ужасная няня 2» 0+
20.35 Х/ф «Тайна печати дракона» 6+
23.00 Х/ф «Рыцарь дня» 12+
01.10 Х/ф «Секретный агент» 18+
02.40 Х/ф «Дикий» 18+



Культура

07.30 «Библейский сюжет»
08.05 М/ф «По дороге с облаками», «Подарок для слона», «Клад», «Сказки-невелички»
08.50 Х/ф «Кутузов» 16+
10.35 «Эти загадочные животные»
10.50 «Мы - грамотеи!»
11.30 Х/ф «Законный брак» 16+
13.00 Земля людей. «Унларцы. Дети природы»
13.30 «Чёрные дыры. Белые пятна»
14.10 «Эрмитаж»
14.40, 2.35 Д/ф «Дикая природа Таиланда»
15.30 «Факультет истории» Владимир Мединский
16.25 «Большие и маленькие»
18.35 Х/ф «Неисправимый лгун» 16+
19.50 «Эдита Пьеха. «Я вас люблю»
20.30 Новости культуры
20.55 Х/ф «Амундсен» 16+
23.00 «Агора»
00.00 Х/ф «Крейцера соната» 16+
03.20 М/ф «Приключения Васи Куролесова», «Банкет»

ВОСКРЕСЕНЬЕ 13 СЕНТЯБРЯ

Первый канал

06.00, 10.00, 12.00, 18.00 Новости
06.10 «Играй, гармонь любимая!» 12+
06.55 «Часовой» 12+
07.25 «Здоровье» 16+
08.30 «Золотая коллекция СоюзМ/ф» 0+
09.10 «Непутевые заметки» 12+
09.30 «Мечталлион» 12+
10.15 Д/ф «Александр Розенбаум» Летать - так летать!» 12+
11.10 «Повара на колесах» 12+
12.15 Д/ф «Эффект Домино. Сухумский изолятор» 12+
13.05 «Видели видео?» 0+
14.00 Т/с «Знахарь» 16+
19.00 «Точь-в-Точь» 16+
21.00 Время
23.00 «Большая игра» 16+
00.10 Подкаст.Лаб 16+



Россия 1

- 06.10** **Х/ф «От печали до радости» 12+**
 10.00 Местное время. Воскресенье
 08.35 «Когда все дома»
 09.25 «Утренняя почта»
 10.10 «Сто к одному»
 11.00, 14.00, 17.00 Вести
 11.30, 1.35 Рассказы из русской истории. Владимир Мединский 12+
 13.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
 14.30 Вести. Местное время
 15.00 Торжественное открытие «Международного фестиваля молодёжи - 2026»
 17.50 «Песни от всей души» 12+
 20.00 Вести недели
 22.00 «Киселёв»
 22.30 «Москва. Кремль. Путин.»
 23.00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
03.00 **Х/ф «Елена Прекрасная» 12+**



ТВЦ

- 06.20** **Х/ф «Селфи с судьбой» 12+**
09.45 **Х/ф «Девушка в поиске» 16+**
 11.40 Д/ф «Александр Розенбаум. Летать так летать» 16+
 12.30, 1.40 События 16+
 12.50 «Наша смешная жизнь» 16+
13.40 **Х/ф «Огарева, 6» 12+**
 15.30 Московская неделя 12+
 16.00 Д/ф «Дорогие товарищи. Ограбление века» 16+
 16.50 Д/ф «Настоящий детектив. Герань на окне» 16+
 17.40 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о сломанном ноже» 16+
18.30 **Х/ф «Загадка Фибоначчи» 12+**
20.20 **Х/ф «Загадка Эйнштейна» 16+**
22.15 **Х/ф «Загадка Пифагора» 12+**
00.00 **Х/ф «Загадка Цезаря» 12+**
 01.55 «Петровка, 38» 16+
02.05 **Х/ф «Как известить любовницу за 7 дней» 16+**
 05.15 Д/с «Легенды эстрады. Женский характер» 16+
 06.05 «Смех, дрожь и видео» 16+
 06.30 Московская неделя 12+



НТВ

- 07.00 «Центральное телевидение» 16+
 09.00, 11.00, 17.00 Сегодня
 09.20 «У нас выигрывают!» 12+
 11.20 «Цифровые расследования» 16+
 12.00 «Чудо техники» 12+
 13.00 «Дачный ответ» 0+
 14.00 «НашПотребНадзор» 16+
 15.00 «Однажды...» 16+
 16.00 «Своя игра» 0+
 17.20 «Человек в праве» 16+
 18.00 «Скандалы. Интриги. Расследования» 16+
 19.00 «Новые русские сенсации» 16+
 20.00 Итоги недели
 21.20 «Ты супер! 10 лет спустя» Юбилейный сезон 6+
 00.40 «Звезды сошлись» 16+

- 02.15 Д/ф «Александр Розенбаум. Свой среди своих» 16+
 03.20 «Основано на реальных событиях» 16+
 06.30 «ЧП. Расследование» 16+



Звезда

- 07.00** **Х/ф «Строгая мужская жизнь» 12+**
08.40 **Х/ф «Экипаж машины боевой» 12+**
 10.00 Новости недели 16+
 10.25 «Служу России» 12+
 10.55 «Военная приемка» 12+
 11.40 «Мужики» 16+
 12.10 «Ищу своих» 12+
 13.00 «Легенды армии с Александром Маршалом» 12+
 13.50 «Не факт!» 12+
 14.20 Д/с «Война миров. Битва в чистом поле. Герои-танкисты против немецких захватчиков» 16+
15.10 **Т/с «Танкист» 16+**
 19.00 Главное с Ольгой Беловой 16+
 20.40 Д/с «Броня победы. Танки, изменившие мир» 12+
00.15 **Х/ф «Марш-бросок. Особые обстоятельства» 16+**
 03.25 Д/с «Память» 16+
 04.05 Д/с «Перелом. Хроника Победы» 16+



Пятый канал

- 05.00** **Х/ф «Солдатики» 6+**
05.35 **Х/ф «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Знакомство» 12+**
06.40 **Х/ф «Шерлок Холмс и доктор Ватсон. Кровавая надпись» 12+**
07.55, 9.30 **Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Король шантажа» 12+**
 09.00 «Фирменный рецепт» 12+
09.40 **Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Смертельная схватка» 12+**
11.00 **Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Охота на тигра» 12+**
12.20, 13.55 **Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей» 12+**
15.25, 16.55 **Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры» 12+**
18.25, 20.00 **Х/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Двадцатый век начинается» 12+**
21.35, 22.35, 23.25, 0.25, 1.20, 2.10 **Т/с «Далеко до Москвы» 16+**
02.50 **Х/ф «Рысь» 16+**
04.25 **Х/ф «Свадьба в Малиновке» 0+**



- 11.00 Смешанные единоборства. UFC. Арман Царукян против Дэна Хукера 16+
 12.00, 14.00, 16.05, 9.00 Новости
 12.05, 16.10, 21.00, 23.30, 5.00 Все на Матч! 12+

- 14.05 М/с «Команда МАТЧ» 0+
 14.25 «География спорта. Дмиртров» 12+
 15.00 Д/ф «Майкл Фелпс. Человек и машина» 16+
 16.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Синара» (Екатеринбург) - «Сибиряк» (Новосибирск) 6+
 18.55 Тяжёлая атлетика. Магнит Чемпионат России 12+
 21.25 Футбол. Лига Пари. «Торпедо» (Москва) - «Нижний Новгород» 6+
 23.50 Футбол. Чемпионат Италии. «Наполи» - «Болонья» 6+
 02.00 «После футбола с Георгием Черданцевым» 12+
 02.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал Сосьедад» - «Атлетико» 6+
 06.00 Смешанные единоборства. АСА 16+
 08.00 Д/ф «Майк Тайсон. Железные кулаки» 16+
 09.05 II Всероссийская спартакиада. Вольная борьба 12+



TNT

- 08.00, 4.10** **Т/с «Однажды в России» 16+**
 12.00 «Новая битва экстрасенсов» 16+
 19.30 «Большой куш» 16+
 22.00 «Титаны» 16+
 00.50 «Шоу Воли» 16+
 02.05 «Мастер игры. Финал» 16+
 06.00 «Утро TNT» 16+
06.50 **Т/с «СашаТаня» 16+**



Рен ТВ

- 06.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
 07.00 «С бодрым утром!» 16+
 09.30, 13.30, 17.30 «Новости» 16+
 10.00 «Самая народная программа» 16+
 11.00 «Знаете ли вы, что?» 16+
 12.00 «Наука и техника» 16+
 13.00, 17.00 «112» 16+
 14.00 «Неизвестная история» 16+
 15.00 «Легенды и мифы» 16+
 17.55 «Что мы знаем о планете земля?» 16+
 19.00 «Великие правители» 16+
20.00 **Х/ф «Конан-варвар» 16+**
22.05 **Х/ф «В потерянных землях» 16+**
 00.00 «Итоговая программа с Петром Марченко» 16+
 00.55 «Документальный спецпроект» 16+
 01.55 «Самые шокирующие гипотезы» 16+



Домашний

- 07.30** **Т/с «Прошу поверить мне на слово» 16+**
 09.45, 10.15 Метод Рогова 16+
 10.45 Пять ужинов 16+
11.00 **Т/с «За первого встречного» 16+**
 00.00 Твой Домашний доктор 16+
00.15 **Х/ф «На реке» 16+**
 03.55 Одна за всех 16+
 04.15 Д/ф «Знать будущее. Жизнь после Ванги» 16+



СТС

- 05.00 «100 мест, где поесть» 16+
 08.30 «Две стороны одной страны» 16+
 09.30 «Бери и делай» 16+
 10.00 «Мне туда надо» 16+
 11.00 М/ф «Маугли дикой планеты» 6+
12.55 **Х/ф «Моя ужасная няня» 0+**
14.50 **Х/ф «Моя ужасная няня 2» 0+**
 17.00 «Суперниндзя» 16+
 21.00 «Форт. Возвращение легенды» 16+
22.30 **Х/ф «Круз по джунглям: Тайна Вальверде» 16+**
00.40 **Х/ф «Антиганг: Смена» 16+**
02.20 **Х/ф «Шанхайский перевозчик» 16+**
 03.45 М/ф «Ая и ведьма» 6+



Культура

- 07.30 М/ф «Наследство волшебника Бахрама», «Василиса Микулишна», «Храбрый портняжка»
08.45 **Х/ф «Человек №217» 16+**
 10.30, 2.20 «Диалоги о животных. Пермский зоопарк»
 11.10 Больше чем любовь. «Три цвета любви» Владимир Этуш
11.50 **Х/ф «Неисправимый лгун» 16+**
 13.05 «Метод Сократа»
 13.50 Неизвестные маршруты России. «Пермский край. Из Перми в Чусовой»
 14.30 «Невский ковчег теории невозможного. Николай Козырев»
 15.05 Д/с «Элементы. Наивная монументальность»
15.35 **Х/ф «Три женщины. 1943: встреча» 16+**
 17.30 «Картина мира»
 18.15 «Пешком...» Москва кооперативная
 18.45 Д/ф «Андрей Шмеман. Последний подданный Российской империи»
 19.30 «Романтика романа»
 20.30 Новости культуры
21.25 **Х/ф «Ларец Марии Медичи» 16+**
 22.55 Опера «Иоланта»
00.35 **Х/ф «Кутузов» 16+**
 03.00 Искатели. «Озеро Байкал. По следам НЛО»
 03.45 М/ф «Заяц, который любил давать советы», «Великолепный Гоша»

ПОНЕДЕЛЬНИК 14 СЕНТЯБРЯ



Первый канал

- 05.00 «Доброе утро» 0+
 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости
 09.25 «Модный приговор» 0+
 10.15 «Жить здорово!» 16+
 11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
 14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» 16+
 15.15 «Давай поженимся!» 16+
 16.05 «Мужское / Женское» 16+
 19.50 «Пусть говорят» 16+
 21.00 Время

22.00 Т/с «Хозяин Москвы» 12+
00.10 «Время героев» 16+
01.10, 3.05 Подкаст.Лаб 16+

Россия 1

05.00 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 «О самом главном» 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 Минут» 12+
14.30, 2.15, 3.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Доктор Краснов» 16+
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

ТВЦ

07.00, 8.40 «Настроение»
08.30, 18.44 «Выборы-2026» 12+
09.10, 6.25 «Смех, дрожь и видео» 16+
09.40 Т/с «Сельский детектив. Днём с огнём» 16+
11.40, 5.40 Д/с «Актёрские драмы. Высокие, высокие отношения!» 16+
12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 1.00 События 16+
12.50, 4.00 Т/с «Я знаю твои секреты» 16+
14.45 «Мой герой. Иван Стебунов» 12+
15.50 «Город новостей» 16+
16.00 Х/ф «Женщина с котом и детективом 3» 16+
17.50 Д/с «Легенды эстрады. Звёздный бизнес» 16+
19.10 Х/ф «Загадка Евклида» 12+
21.05 Х/ф «Загадка Римана» 12+
23.35 «10 самых. Время перемен. Юмор ниже пояса» 16+
00.10 «Знак качества» 16+
01.30 «Петровка, 38» 16+
01.45 Д/ф «Русские тайны. Диагнозы вождей» 16+
02.30 Д/ф «Уйти с одним чемоданом» 16+
03.10 Д/ф «Тайная комната. Ева Браун» 16+

НТВ

07.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 1.20 Сегодня
07.25 «Утро. Самое лучшее» 16+
09.25, 11.35 Т/с «Лесник» 16+
14.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
15.00 «Место встречи» 16+
17.45 «За гранью» 16+
18.50 «ДНК» 16+
21.00 Т/с «Невский. Близкий враг» 16+
23.15 Т/с «Число зверя» 16+
01.40 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян 16+
02.15 Т/с «Балабол» 16+

Звезда

04.40 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» 16+
08.00 «Сегодня утром» 12+
10.00, 14.00, 18.00, 19.00 Новости дня 16+
10.15, 21.50 «Открытый эфир» 16+

12.00, 14.25, 15.25, 16.05, 18.15, 3.05 Т/с «Алекс Лютый» 16+
16.00 Военные новости 16+
19.40 Специальный репортаж 16+
19.55 «По горячим следам» 16+
20.10 «Скрытые угрозы» 16+
23.35 «Между тем» 12+
00.05 Т/с «Рожденная революцией» 12+
01.30 Х/ф «Безотцовщина» 12+

Пятый канал

05.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+
05.25 Х/ф «Свадьба в Малиновке» 0+
06.20, 7.05, 8.00, 9.30, 10.15, 11.10, 12.05 Т/с «Наш спецназ 2» 16+
08.05 «Фирменный рецепт» 12+
08.40 «Давай разберемся!» 12+
13.30, 22.20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
14.20, 15.15, 16.05 Т/с «Великолепная пятёрка 6» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.50, 20.40, 21.25, 0.30, 1.15, 1.50, 2.30, 3.10, 3.45, 4.20 Т/с «След» 16+
23.05 Т/с «Великолепная пятёрка 3» 16+
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

Матч ТВ

11.00 «Непобедимый» 12+
12.00, 14.00, 17.55, 20.20, 8.55 Новости
12.05, 16.35, 4.45 Все на Матч! 12+
14.05 «Лица страны. Валерия Коблова» 12+
14.25 Футбол. «Чемпионат мира-2026» Нидерланды - Швеция 6+
17.35 Специальный репортаж 12+
18.00 «Есть тема!» 16+
19.20, 5.55 Футбол. Альфа-Банк Российская Премьер-Лига. Обзор тура 6+
20.25 «Громко» 12+
21.40 Смешанные единоборства. UFC. Жан Силва против Хосе Мигеля Дельгадо 16+
23.00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Торпедо» (Нижегород) - «Ак Барс» (Казань) (12)
02.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Интер» - «Удинезе» 6+
06.55 Регби. Чемпионат России. «Енисей-СТМ» (Красноярск) - «Слава МАР» (Москва) 12+
09.00 Пляжное самбо. Чемпионат мира 12+

TNT

08.00, 12.40, 6.50 Т/с «СашаТаня» 16+
10.00 «Большой куш» 16+
21.00 Т/с «Профессиональный сосед» 16+
21.50 Т/с «Полицейский с Рублевки» 16+
23.35 Х/ф «Василий» 16+
01.45 Х/ф «Славные парни» 18+

03.40 «Однажды в России. Спецдайджесты-2026» 16+
04.25 «Однажды в России. Спецдайджесты-2025» 16+
05.15 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+
06.00 «Утро ТНТ» 16+

Рен ТВ

06.00, 19.00, 2.10, 5.20 Самые шокирующие гипотезы 16+
07.00 С добрым утром! 16+
09.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 Новости 16+
10.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
12.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
13.00, 17.00, 20.00 112 16+
14.00 Загадки человечества 16+
16.00 Дикий, дикий мир 16+
18.00, 3.00 Тайны Чапман 16+
21.00 Безумные факты 16+
21.50 Х/ф «Заступник» 16+
00.25 Т/с «Расплата» 16+

Домашний

07.30, 5.05 «Одна за всех» 16+
07.40, 6.30 «По делам несовершеннолетних» 16+
08.45, 5.40 «Давай разведёмся!» 16+
09.45, 3.25 «Тест на отцовство» 16+
12.00 Д/с «Прости меня...» 16+
13.10 Д/с «Беду отведу» 16+
14.15, 2.05 Д/с «Знахарка» 16+
14.50, 2.30 Д/с «Верну любимого» 16+
15.25, 3.00 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+
16.00 Т/с «Доктор Иванов. Своя земля» 16+
20.00 Х/ф «Цветок на ветру» 16+
00.00 Д/с «Понять. Простить» 16+
01.05 Д/с «Порча» 16+

СТС

05.00 «Слэжким утром!» 16+
09.25 Х/ф «Отель «Белград» 12+
11.35 Х/ф «Любовь-морковь» 12+
13.55 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
17.35 Х/ф «Тайна печати дракона» 16+
20.00, 20.20, 21.00, 21.25 Т/с «Зовите Витю!» 16+
22.00 Х/ф «Джон Уик 4» 18+
01.25 Д/ф «Мир Джона Уика» 18+
03.25 Х/ф «Остров дельфинов» 16+
04.50 «100 мест, где поесть» 16+

Культура

07.30 «Диалоги о животных. Московский зоопарк»
08.20 «Легенды мирового кино»
08.45 «Чёрные дыры. Белые пятна»
09.30 Д/с «Первые в мире. Кукольная анимация Ширяева»
09.45 Х/ф «Год активного солнца» 16+
11.00, 13.30, 18.00, 20.30, 1.00 Новости культуры
11.15 «Наблюдатель»

12.10, 2.15 XX век. «По музеям и выставочным залам. В дар музею»

12.50 Х/ф «Прощайте, коза и велосипед» 16+

13.45 Новости. Подробно. Арт
14.00 Д/ф «Хулиган с Покровки»
14.40 Х/ф «Ларец Марии Медичи» 16+
16.15 Д/с «Забывшее ремесло. Шорник»
16.30 «Агора»
17.30 «Невский ковчег теории невозможного. Николай Козырев»
18.15 Д/ф «Круговорот жизни. Эдуард Грач»
19.00 Д/ф «Беларусь. Несвижский замок»
19.30 «Факультет истории. Владимир Мединский»
20.45 «Главная роль»
21.05 «Правила жизни»
21.30 Александр Кушнер. Линия жизни
22.30 «Сати. Нескучная классика...»
23.15 Т/с «Граф Монте-Кристо» 16+
00.10 Уроки режиссуры
01.15 Д/ф «Тайна геоглифов пустыни Наска»
02.50 Д/ф «Да, скифы - мы!»
03.30 Д/ф «Удмуртия. «Царь-дом» из Сарапула»

ВТОРНИК 15 СЕНТЯБРЯ

Первый канал

05.00 «Доброе утро» 0+
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости
09.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «Хозяин Москвы» 12+
00.10 «Святитель Спиридон. Путешествие по России»
Специальный репортаж 12+
01.05, 3.05 Подкаст.Лаб 16+

Россия 1

05.00 «Утро России»
09.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00, 3.00 Вести
09.30 Местное время
09.55 «О самом главном» 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 Минут» 12+
14.30, 2.15, 3.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Доктор Краснов» 16+
23.40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

ТВЦ

07.00, 8.40 «Настроение»
08.30, 18.44 «Выборы-2026» 12+
09.15 «Доктор И...» 16+
09.40 Т/с «Сельский детектив. Днём с огнём» 16+

11.40, 5.40 Д/с «Актёрские драмы. Шальные браки» 16+

12.30, 15.30, 18.50, 23.00, 1.00 События 16+

12.50, 4.00 Т/с «Я знаю твои секреты» 16+

14.45 «Мой герой. Екатерина Образцова» 12+

15.50 «Город новостей» 16+

16.05 Х/ф «Женщина с котом и детективом 3» 16+

17.50 Д/с «Легенды эстрады. Иллюзия обмана» 16+

19.15 Х/ф «Загадка Монти Холла» 16+

21.05 Х/ф «Загадка Ферма» 16+

23.35 «Закон и порядок» 16+

00.05 Д/ф «Фальшивая родня» 16+

01.30 «Петровка, 38» 16+

01.45 Д/ф «Тайная комната. Жиртест и Зубочистка» 16+

02.30 «Прощание. Инна Макарова» 16+

03.10 Д/ф «Женщины разведки. Свои среди чужих» 16+

06.25 Д/ф «Тайны великих сказочников. Ганс Христиан Андерсен» 16+



НТВ

07.00, 9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 1.00 Сегодня

07.25 «Утро. Самое лучшее» 16+

09.25, 11.35 Т/с «Лесник» 16+

14.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+

15.00 «Место встречи» 16+

17.45 «За гранью» 16+

18.50 «ДНК» 16+

21.00 Т/с «Невский. Близкий враг» 16+

23.15 Т/с «Марик» 16+

01.10 «Захар Прилепин. Уроки русского» 16+

01.45 Т/с «Балабол» 16+



Звезда

05.30, 12.00, 14.25, 15.25, 16.05, 18.15, 3.15 Т/с «Алекс Лютый» 16+

08.00 «Сегодня утром» 12+

10.00, 14.00, 18.00, 19.00 Новости дня 16+

10.15, 21.50 «Открытый эфир» 16+

16.00 Военные новости 16+

19.40 Специальный репортаж 16+

19.55 «По горячим следам» 16+

20.10 «Улика из прошлого» 16+

23.35 «Между тем» 12+

00.05 Т/с «Рожденная революцией» 12+

01.50 Х/ф «Родная кровь» 12+



Пятый канал

05.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+

05.25, 6.05, 6.50, 7.40, 9.30, 10.15, 11.10, 12.05, 4.45 Т/с «Наш спецназ 2» 16+

07.50 «Стройнадзор» 16+

08.25 «Страна советов» 16+

13.30, 22.20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+

14.20, 15.15, 16.05 Т/с «Великолепная пятёрка 6» 16+

17.30, 18.20, 19.00, 19.45, 20.40, 21.25, 0.30, 1.15, 1.50, 2.20, 2.50, 3.30, 4.05 Т/с «След» 16+

23.05 Т/с «Великолепная пятёрка 3» 16+

00.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+



Матч ТВ

11.00 «Непобедимый» 12+

12.00, 14.00, 17.55, 20.20, 8.55 Новости

12.05, 16.35, 20.25, 3.00, 5.30 Все на Матч! 12+

14.05, 17.35 Специальный репортаж 12+

14.25 Футбол. «Чемпионат мира-2026» Германия - Кот-д'Ивуар 6+

18.00 «Есть тема!» 16+

19.20 «География спорта. Елец» 12+

19.50 «Что за спорт?» 12+

21.40 Смешанные единоборства. UFC. Джошуа Ван против Татсуро Таири 16+

23.00 Д/ф «Роковая партия» 12+

00.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Райо Вальекано» - «Эспаньол» 6+

03.20 Футбол. Чемпионат Испании. «Эльче» - «Реал» Мадрид 6+

06.55 Дзюдо. Мировой тур. Турнир «Большого шлема» 12+

09.00 Лёгкая атлетика. Абсолютный чемпионат мира 6+



TNT

08.00, 6.50 Т/с «СашаТаня» 16+

20.00 Т/с «Профессиональный сосед» 16+

22.00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+

00.00 Х/ф «Яйцо Фаберже» 12+

01.45 Х/ф «Рыжая Соня» 18+

03.30 «Однажды в России. Спецдайджесты-2025» 16+

05.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+

06.00 «Утро TNT» 16+



РЕН ТВ

06.00, 19.00, 2.10, 5.25 Самые шокирующие гипотезы 16+

С бодрым утром! 16+

07.00, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 Новости 16+

10.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+

11.00 Совбез 16+

12.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+

13.00, 17.00, 20.00 112 16+

14.00 Загадки человечества 16+

15.00 Невероятно интересные истории 16+

16.00 Д/ф «Легенды и мифы» 16+

18.00, 3.00 Тайны Чапман 16+

21.00 100 вопросов обо всем 16+

21.50 Х/ф «Конан-варвар» 16+

00.25 Т/с «Расплата» 16+



Домашний

07.30, 6.45 «По делам несовершеннолетних» 16+

08.35, 5.55 «Давай разведёмся!» 16+

09.35, 3.25 «Тест на отцовство» 16+

11.50 Д/с «Прости меня...» 16+

12.50 Д/с «Беду отведу» 16+

14.05, 2.05 Д/с «Знахарка» 16+

14.40, 2.30 Д/с «Верну любимого» 16+

15.15, 3.00 Д/с «Голоса ушедших душ» 16+

15.45 «Твоя Домашний доктор» 16+

16.00 Т/с «Доктор Иванов. Жизнь после смерти» 16+

20.00 Х/ф «Красивее, чем я» 16+

00.00 Д/с «Понять. Простить» 16+

01.05 Д/с «Порча» 16+

05.05 «Одна за всех» 16+



СТС

05.00 «С лёгким утром!» 16+

10.00 Х/ф «Ну, здравствуй, Оксана Соколова!» 16+

12.05 Х/ф «Любовь-морковь 2» 12+

14.05 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+

17.50, 20.00, 20.30 Т/с «Зовите Витю!» 16+

21.05 Х/ф «Падение Олимпа» 16+

23.30 Х/ф «Заложники» 16+

01.20 Х/ф «Рождённый чемпионом» 16+

03.00 М/ф «Урфин Джюс и его деревянные солдаты» 0+

04.25 «100 мест, где поесть» 16+



Культура

07.30 «Диалоги о животных. Московский зоопарк»

08.20 «Легенды мирового кино»

08.45, 19.00 Д/ф «Тайна геоглифов пустыни Наска»

09.50 Х/ф «Год активного солнца» 16+

11.00, 13.30, 18.00, 20.30, 1.00 Новости культуры

11.15 «Наблюдатель»

12.10, 2.10 XX век. «На дальней станции сойду...»

12.55 Х/ф «Длинный день Кошки Павлюкова» 16+

13.45 Новости. Подробно. Книжки

14.00 Д/ф «Туман для Ёжика»

14.50, 23.15 Т/с «Граф Монте-Кристо» 16+

15.50 Д/ф «Да, скифы - мы!»

16.30 Спектакль «Немая сцена. Импровизация на тему Николая Гоголя»

17.30 Д/с «Коллекция. Музей флорентийской мозаики»

18.15 Д/ф «Страсть уравновешенного человека. Маквала Касрашвили»

20.00 «Почерк эпохи. Савва Мамонтов. Савва Великолепный»

20.45 «Главная роль»

21.05 «Правила жизни»

21.30 «Спокойной ночи, малыши!»

21.45 «Искусственный отбор»

22.30 «Белая студия»

00.10 Уроки режиссуры

01.15 Д/ф «Альгамбра: крепость Андалусии»

02.50 Д/ф «История в шифрах»

03.30 Д/ф «Беларусь. Несвижский замок»

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

11 сентября – ИВАН ПРЕДТЕЧА. Иван-постный, полетный, полетовщик. Иван-постный пришел, лето красное увел. Иван-постный – осени отец крестный. С Постного Ивана не выходит мужик без кафтана. Иван Предтеча гонит птицу за море далече.

14 сентября – СЕМЕН. Бабье лето с 14 по 21 сентября. Симеон Столпник. Семен-летопроводец, Семен-день. Марфа. Если на Семен-день теплая погода, то вся зима будет теплой. Если Марфа грязна вышла, то и осень должна быть дождливой. На Семен-день ветер дует из южного края – будет зима гнилая или теплая. Если на Семен-день ветер из-под солнца, зимой ветры будут с севера. Сухая осень, коли на Семен-день сухо. На Семеновы осенины много тенетника – осень долгая да ясная. На Семена ясно – осень ведренная.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ www.gp5.ru	СУББОТА 12 сентября				ВОСКРЕСЕНЬЕ 13 сентября				ПОНЕДЕЛЬНИК 14 сентября				ВТОРНИК 15 сентября				СРЕДА 16 сентября	
	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00
Облачность Осадки																		
Температура, °C	+4	+5	+11	+6	+5	+7	+14	+11	+8	+8	+14	+11	+7	+6	+17	+12	+7	+6
Давление, мм	748	750	749	748	747	746	744	744	744	744	743	742	742	743	741	740	739	740
Ветер, м/сек	СЗ 1	штл 0	З 1	Ю 1	Ю 1	Ю 2	ЮЗ 2	Ю 1	штл 0	штл 0	СЗ 1	В 1	СВ 1	штл 0	Ю 2	штл 0	В 1	штл 0

О ПОЛЬЗЕ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА РАССКАЗАЛИ В ПРЕСС-ЦЕНТРЕ ГАЗЕТЫ «ОБЛАСТНАЯ»

— Я бы разделила спорт на профессиональный и любительский. Спорт высоких достижений не зря так называется — там человек работает на пределе своих возможностей, и, к сожалению, в этой части я не могу опровергнуть стереотип, что спорт — это травмы, — отметила врач травматолог-ортопед Иркутского областного врачебно-физкультурного диспансера «Здоровье» **Елена Черноусова**. — Спортсмены высокого уровня действительно часто получают травмы. Иначе, наверное, не существовало бы должности врача-травматолога в физкультурном диспансере. А что касается любительского спорта, здесь стереотип можно легко опровергнуть. В структуре общего травматизма спортивные повреждения занимают 5-10 %. Получается, что гораздо чаще мы получаем травмы в быту — это, кстати, первое место среди всех травм, а не во время занятий спортом.

Эволюция готовила нас, конечно, к совсем другому. Человек — идеальный ходок-собиратель, наш организм предназначен для длительных, монотонных нагрузок. По легенде, первый марафонец умер, добежав до финиша, т.е. это не совсем физиологичная нагрузка. Однако сейчас большинство марафонцев живы и здоровы.

Дело не в самих видах спорта, а в постепенном вхождении в них, в предварительной подготовке организма к таким стрессовым воздействиям. Например, я бы не стала запрещать кроссфит или длительный бег по жёстким покрытиям, но отнеслась бы к ним с осторожностью. Если говорить о самом щадящем виде спорта для позвоночника и коленных суставов — это циклические виды: ходьба, лыжи, велосипед, плавание. Самые агрессивные — длительный бег по твёрдой поверхности и движения с резкой сменой направления, например челночный бег в футболе, которые создают серьёзную нагрузку на колени.

К счастью, вопрос не стоит так, будто у нас есть ограниченный ресурс суставов в годах или километрах. Организм — достаточно ресурс-

ная система. В 40 лет можно начинать и бегать, и играть в теннис. Главное — правильное вхождение в тренировки. После 40 лет замедляется синтез коллагена, связки и мышцы слабеют, если нет постоянной физической активности, и они уже не так хорошо стабилизируют суставы. Но если предварительно поработать с этими факторами — добавить в питание белок, укрепить мышцы и разумно наращивать нагрузку — суставами можно пользоваться до конца жизни.

Лучше всего сустав питается во время циклических движений средней амплитуды: велосипед будет полезнее для хряща, чем приседания со штангой. Но есть нюанс: если грамотно подойти к силовым тренировкам, то осевая нагрузка в течение 6-9 месяцев разумных занятий может даже увеличить высоту хряща как реакция на адекватную нагрузку.

Что касается хруста в коленях: если он не сопровождается болью — это нормально. Тревожные сигналы — боль, припухлость, покраснение, локальное повышение температуры, чувство блокировки сустава (невозможность согнуть или разогнуть). Тогда срочно к врачу.

Движения нам нужны обязательно, причём всех типов, которые мы используем в быту, включая приседания. Но не обязательно делать их с максимальной амплитудой или с отягощением. Разумно наращивайте нагрузку, и суставы прослужат вам долго.

— Сердце — тоже мышца. Утверждается, что у марафонцев часто возникают проблемы с ритмом, а у любителей силового спорта — с сосудами. Нет жёсткого правила, что марафон обязательно вредит сердцу, — продолжил президент ассоциации «Байкальская федерация скандинавской ходьбы», специалист отдела организации медицинской профилактики Иркутского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Андрей Кудавев**. — Люди, которые нацелены на марафон, обычно серьёзно следят за режимом тренировок, сном, питанием и готовят сердце. Про-

блемы возникают у тех, кто не контролирует нагрузку и восстановление. Тогда, как и при любой мышечной работе, происходят микроразрывы в сердечной ткани; они компенсируются во время отдыха, но если отдыха нет, появляются сбои.

У силовиков основная опасность — натуживание, которое может приводить к нарушению венозного оттока, расширению вен и слабости клапанов. Но если человек выполняет упражнения правильно, чередует нагрузку с отдыхом и не использует анаболики, проблем обычно не возникает. Главный совет: не гнаться за рекордом, комбинировать нагрузки, следить за техникой и обязательно уделять внимание восстановлению. Разовая нагрузка, если она не предельна, иммунитет не снижает. Проблемы появляются у тех, кто использует чрезмерные нагрузки без восстановления. У профессиональных спортсменов это контролируют врач и тренер: чёткое чередование нагрузки и отдыха. Без этого снижаются не только результаты, но и иммунитет, а значит, страдает общее здоровье. Восстановление происходит именно во сне — мышцы восстанавливаются, снижается кортизол, повышается иммунитет.

Для контроля восстановления мы рекомендуем спортсменам вести дневник, записывать утренний и вечерний пульс — это бесплатно и очень информативно. Можно отслеживать динамику, корректировать нагрузку. Сон — 100 % часть тренировки. Есть такой факт: кенийские бегуны во время подготовки к серьёзным стартам спят до 16 часов в сутки. Вот насколько высока нагрузка.

Мышечная боль после первой тренировки — это нормально. Это физиологический процесс: микроразрывы, воспалительная реакция, возбуждение нервных окончаний. Если боль разлитая, «приятная» и проходит в течение трёх дней — это хорошо. Тревожные «красные флаги»: локализованная боль в конкретном месте, отёк, покраснение, жар, блокировка сустава. Тогда нужна пауза и визит к врачу.

При сильной мышечной боли можно сделать лёгкую тренировку, она улучшит кровоснабжение и лимфоток, поможет быстрее восстановиться. Массаж, сауна, баня тоже не запрещены. Главное — не терпеть острую локальную боль.

В Байкальской федерации скандинавской ходьбы индивидуальный подход, но даже при щадящей нагрузке в начале тренировок мышцы болят. Но это быстро проходит, потому что нагрузка не предельная. А вот кроссфит или интенсивные тренировки без подготовки действительно опасны, особенно для сердца: синдром внезапной смерти связан с нарушением ритма, поэтому важно хотя бы раз в год делать ЭКГ.

Я хочу подчеркнуть: мышечная боль не повод бросать спорт, если она разлитая и умеренная. И ещё: с возрастом утрачивается чувство тела в пространстве (проприоцепция), что ведёт к падениям. А лёгкая мышечная боль, наоборот, возвращает это ощущение — я называю это «мышечной радостью».

Умные часы и другие гаджеты для спорта помогают дозировать нагрузку, а это важно. Но есть нюансы: иногда они ошибаются. Недавно мы тестировали дешёвый гаджет — надели на деревянную толкушку, и он показал пульс 120 на 80. Мы посмеялись, но факт остаётся: не всегда стоит слепо верить цифрам. Опасность в том, что человек может заиграться в цифры и перестать слушать себя. Нужна золотая середина: и гаджет, и собственные ощущения (дыхание, потоотделение, самочувствие). Иногда полезно остановиться и посчитать пульс вручную для сверки. Профессиональные пульсометры, особенно с нагрудным датчиком, дают более точную картину, позволяют видеть динамику, графики, анализировать восстановление — это действительно полезно. Главное — не становиться рабом цифр и помнить, что вы живёте в своём теле, а не на экране часов.

Пресс-центр газеты
«Областная».

СООБЩЕНИЕ О ВОЗМОЖНОМ УСТАНОВЛЕНИИ ПУБЛИЧНОГО СЕРВИТУТА

1	<u>Министерство энергетики Российской Федерации</u> (уполномоченный орган, которым рассматривается ходатайство об установлении публичного сервитута)	
2	Эксплуатация нефтепровода федерального значения «Вдольтрассовый проезд км 853,0 - км 981,6 ТС ВСТО. Строительство» (цель установления публичного сервитута)	
3	Кадастровый номер	Адрес или иное описание местоположения земельного участка (участков), в отношении которого испрашивается публичный сервитут
	38:09:000000:258	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, эксплуатационные леса (ранее леса 3 группы), Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, в кварталах №№ 266 (выд. 24,23,20,10,9,8), 180 (выд. 19,16), 155 (выд. 1), 125 (выд. 16,8,6,5), 95 (выд. 21,9,10), 69 (выд. 14).
	38:09:000000:259	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, эксплуатационные леса (ранее леса 3 группы), Чайское участковое лесничество, Сполошинская дача, в кварталах №№ 146 (выд. 15), 147 (выд. 14, 15, 13, 17, 16, 10), 148 (выд. 12, 8, 9), 149 (выд. 8, 6, 7, 5), 150 (выд. 1, 2); Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, в кварталах №№ 358 (выд. 31, 29, 26, 33, 27, 30, 21, 22, 16), 359 (выд. 2, 1), 309 (выд. 30, 31, 29, 13), 310 (выд. 27, 23, 15, 17, 21, 18), 289 (выд. 9, 2, 8, 7), 287 (выд. 30), 288 (выд. 18, 17, 16, 11), 264 ч. (выд. 17, 13), 265 ч. (выд. 29), 267 (выд. 3, 4, 2), 236 (выд. 26, 24, 16, 22, 21), 237 (выд. 9, 25, 8), 208 (выд. 21,15, 10, 11), 464 (выд. 10), 458 (выд. 27); защитные леса (нерестоохранные полосы лесов вдоль реки Ичера) Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, в кварталах №№ 264 ч. (выд. 33), 265 ч. (выд.11).
	38:09:000000:261	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, эксплуатационные леса (ранее леса 3 группы), Чайское участковое лесничество, Сполошинская дача, в кварталах №№ 185 (выд. 17, 16, 14, 13), 186 (выд. 14, 15, 11, 7, 8), 187 (выд. 2, 3, 1), 188 (выд. 3, 1, 2, 5, 6), 173 (выд. 19, 17, 15, 7, 14, 11), 174 (выд. 1, 16, 4, 3, 5), 160 (выд. 25, 26, 22, 20), 161 (выд. 17, 12, 13, 14, 7, 9), 162 (выд. 9, 11, 12, 3, 13, 4), 146 (выд. 15), Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, в кварталах №№ 359 (выд. 2), 332 (выд. 23, 21, 20, 19, 16, 9, 11), 333 (выд. 5, 1, 2), 311 (выд. 1, 4), 312 (выд. 22, 21, 17, 18, 24, 27, 31, 32, 34), 313 (выд. 23, 24, 17, 15, 12, 10).
	38:09:000000:34	Российская Федерация, Иркутская область, Киренский район
	38:09:000000:35	Российская Федерация, Иркутская область, Киренский район, ОГУ «Киренский лесхоз»
	38:09:000000:38	Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Киренская дача, кварталы № № 236-239, 240ч, 277-282, 310-315, 336-341, 366-371, 394-397, 398ч, 399; Алексеевская дача, кварталы №№ 1-3, 4ч, 5-16, 18, 19ч, 20ч-22ч, 23-25, 26ч, 27ч, 28ч, 29ч, 34-36, 37ч-39ч, 40ч, 41ч, 42ч, 43-48, 49ч, 50-54, 55ч, 56ч, 59, 60, 69-70, 71ч, 72ч, 73-78, 90ч, 91ч, 92-96, 121,122,124, 127-130, 146ч, 147-154, 173ч, 174-180, 181ч, 182ч, 183ч, 185., 204, 205, 206ч, 209-211, 227ч, 228ч, 280-282, 306-311; Нижняя-Тунгусская дача, кварталы №№ 216, 217, 219, 243-247, 277-281, 316-323, 357-363, 397, 398
	38:09:000000:773	Иркутская область, муниципальное образование «Киренский район», Киренское лесничество, Чайское участковое лесничество, Сполошинская дача, эксплуатационные леса, квартал № 148 (в. 8ч, 9ч, 12ч), Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, кварталы №№ 287 (в. 30ч, 34ч), 288 (в. 18ч), 289 (в. 2ч, 7ч, 8ч, 10ч), 358 (в. 21ч, 27ч, 30ч, 33ч, 34ч, 35ч)
	38:09:000000:789	Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Алексеевская дача, кварталы №№ 19 (в. 21ч, 23ч, 25ч, 26ч, 29ч, 30ч), 26 (в. 17ч-26ч), 27 (в. 2ч-6ч, 8ч-10ч, 14ч), 40 (в. 10ч, 11ч, 15ч, 18ч, 19ч, 21ч), 41 (в. 16ч, 19ч, 20ч, 24ч, 27ч, 29ч, 30ч, 36ч, 37ч, 42ч.), 56 (в. 2ч, 4ч, 5ч, 9ч, 10ч, 11ч, 21ч, 22ч)
	38:09:000000:790	Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Алексеевская дача, кварталы №№: 55ч, 56ч, 71ч, 72ч, 90ч, 91ч, 146ч, 173ч, 182ч, 208ч; Киренская дача, кварталы №№: 240ч, 398ч, 399ч
	38:09:000000:813	Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Алексеевская дача, кварталы №№: 27 (части выделов 2, 13, 16, 19, 20, 22, 24, 27, 28), 28 (части выделов 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 20), 29 (части выделов 2, 3, 4, 7, 8, 9, 13), 40 (части выделов 20, 22, 23, 25, 27, 33, 34, 35, 38), 41 (части выделов 9, 12, 14, 16, 19), 42 (части выделов 2, 6, 7, 8), 55 (части выделов 15, 20, 21, 22, 23, 24, 31, 37), 56 (части выделов 1, 2, 4, 6, 7, 8, 14, 15, 21), 71 (части выделов 25, 27, 30), 72 (части выделов 1, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 18, 25, 30, 31), 90 (части выделов 24, 25, 27, 31, 33, 35, 36, 38), 91 (части выделов 5, 6, 8, 9, 13, 15, 18, 19, 22, 26, 37), 156 (части выделов 39), 181 (части выделов 24, 34, 36), 182 (части выделов 13, 14, 16, 17, 18, 22, 26), 183 (части выделов 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 31), 206 (части выделов 24, 26, 27, 28, 32, 33, 38), 207 (части выделов 2, 3, 7, 12, 13)
	38:09:000000:879	Российская Федерация, Иркутская область, Киренское муниципальное образование, Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, защитные леса, квартал № 264 (в. 33ч)
	38:09:000000:901	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Киренский район», Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Алексеевская дача, эксплуатационные леса, кварталы №№ 144, 145, 167-172, 191-198, 216-223, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, кварталы №№ 68ч, 69ч, 94ч-97ч, 122,125ч, 126,151ч-155ч, 156, 175, 176, 179ч-182ч, 183-185, 204, 205, 206ч, 207ч, 234ч, 266ч, 291ч, 292, 293ч
	38:09:000000:905	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование Киренский район, Киренское лесничество, эксплуатационные леса, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, кварталы № 311ч-313ч, 332ч, 333ч, Чайское участковое лесничество, Сполошинская дача, кварталы 160ч, 161ч, 173ч, 174ч, 185ч, 186ч, 188ч
	38:09:000000:909	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование Киренский район, Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, защитные леса, кварталы №№ 107ч, 108ч,138ч-141ч, 317ч, 343ч, 344ч, 794ч, 819ч, 820ч, 823ч, 824ч, 848ч-850ч, 852ч, 853ч, 878ч-882ч, эксплуатационные леса, кварталы №№ 103-106, 107ч, 108ч, 132-137, 138ч-141ч, 164-170, 194-197, 224-226, 304-306, 311ч-313ч, 314-316,

	317ч, 328-330, 331ч-333ч, 334-342, 343ч, 344ч, 360-365, 378-380, 405-407, 430-432, 793ч, 794ч, 796-803, 818, 819ч, 820ч, 821, 822, 823ч, 824ч, 842-847, 848ч-850ч, 851, 852ч, 853ч, 865-877, 878ч-882ч, 895-898, 911-914, Дубровская дача, эксплуатационные леса, кварталы №№ 225-231, 252-263, 277-280, 284-290, 305, 306, Чайское участковое лесничество, Чайская дача, защитные леса, квартал № 116ч, эксплуатационные леса, кварталы №№ 14, 16-18, 33-40, 53-62, 72-78, 92-96, 116ч, 117, Сполошинская дача, защитные леса, кварталы №№ 555ч, 577ч, 597ч, 598ч, эксплуатационные леса, кварталы №№ 15, 16, 23-26, 31-44, 47-52, 56-61, 71-74, 140-143, 144ч, 145, 156-158, 159ч-161ч, 162, 170ч, 171, 172ч-174ч, 175-177, 185ч, 186ч, 187, 188ч, 401-406, 428, 456, 482, 508, 509, 529-531, 551-554, 555ч, 574-576, 577ч, 596, 597ч, 598ч, Киренское участковое лесничество, Нижне-Тунгусская дача, эксплуатационные леса, кварталы №№ 144-147, 168-172, 191-196, 210-215, 230-242, 261-276, 304-315, 350-356, 390-396, Алексеевская дача, защитные леса, квартал № 236, эксплуатационные леса, кварталы №№ 237-246, 258-270, 277-279, 283-291
38:09:031301:2201	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Иркутская обл., р-н Киренский, ОГУ «Киренский лесхоз».
38:09:031301:2202	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Иркутская область, Киренский район, ОГУ «Киренский лесхоз».
38:09:031301:2308	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество «Алексеевская дача», кварталы №№ 20, 21, 22, 37, 38, 39, 55, 56.
38:09:031301:2322	Местоположение установлено относительно ориентира, расположенного в границах участка. Почтовый адрес ориентира: Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, «Алексеевская дача», квартал № 56 (выд. 21, 15, 14, 8, 7, 6, 4, 2), квартал № 40 (выд. 34, 35, 23, 27, 25, 20, 22), квартал № 41 (выд. 19, 16, 17, 14, 12), квартал № 42 (выд. 7, 6, 8, 2), квартал № 27 (выд. 27, 24, 22, 19, 2, 16, 20, 13), квартал № 28 (выд. 13, 14, 12, 11, 9, 10), квартал № 29 (выд. 13, 8, 9, 2, 4).
38:09:031301:2347	Иркутская область, Киренский район, Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Алексеевская дача, кварталы №№: 55ч, 56ч
38:09:031301:2775	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Киренский район», Киренское лесничество, Киренское участковое лесничество, Алексеевская дача, эксплуатационные леса, квартал № 56 (в. 1ч, 2ч)
38:09:031301:487	Иркутская область, Киренский район, ФГУ «Киренский лесхоз», Алексеевское лесничество, кварталы 55, 56, 71, 72, 90, 91, 108, 109
38:09:080001:2526	Иркутская область, Киренский район, эксплуатационные леса (ранее 3 группы) Киренского лесничества, Ичерского участкового лесничества, Ичерская дача, в кварталах №№ 383 (выд. 25, 26, 28, 27), 384 (выд. 32), 385 (выд. 16, 15, 12, 13, 10, 8), 386 (выд. 10, 1, 9, 8, 4, 5)
38:09:080001:2573	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Киренский район», Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, квартал № 180 (в. 14ч, 15ч, 16ч, 50ч)
38:09:080001:2576	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование Киренский район, Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, квартал № 96 (в. 19ч)
38:09:080001:2590	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование Киренский район, Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, квартал № 313 (в. 12ч)
38:09:080001:2608	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Киренский район», Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, квартал № 465ч
38:09:080001:426	Иркутская область, Киренский район
38:09:080001:2837	Почтовый адрес ориентира: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, Киренское лесничество, Ичерское участковое лесничество, Ичерская дача, эксплуатационные леса, кварталы №№ 235 (в. 1-4, 5ч-8ч, 9-11, 12ч-15ч, 16-26, 27ч, 28), 236 (в. 1ч, 2, 3ч, 4ч, 5, 6, 7ч-10ч, 11, 12ч, 13, 14ч, 15, 16ч, 17-20, 21ч, 22ч, 23, 24ч, 25, 26ч, 27-29, 30ч, 31ч), 237 (в. 1-3, 4ч, 5, 6ч-9ч, 10, 11ч, 12-24, 25ч, 26, 27, 28ч, 29ч), 238 (в. 1-19), 240 (в. 1-44), 267 (в. 1, 2ч-5ч, 6-11, 12ч, 13-33, 34ч), 269 (в. 1-24), 538 (в. 1-56)
38:09:142201:113	Иркутская область, Киренский район
38:09:142201:620	Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Киренский район», Киренское лесничество, Чайское участковое лесничество, Сполошинская дача, эксплуатационные леса, квартал № 161 (в. 9ч)
38:09:031301	Иркутская область, Киренский район
38:09:142201	Иркутская область, Киренский район
38:09:080001	Иркутская область, Киренский район
4	Администрация Киренского муниципального округа. 666703 Иркутская область, г. Киренск, ул. Красноармейская, 5 Телефон: +7 (39568) 4-38-87. Электронная почта: kirenraion@govirk.ru. Время приёма: по предварительной записи. (адрес, по которому заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута, время приема заинтересованных лиц для ознакомления с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута)
5	Министерство энергетики Российской Федерации, адрес: г. Москва, ул. Щепкина, 42, стр. 1,2. minenergo@minenergo.gov.ru. В течение 15 дней со дня опубликования сообщения о возможном установлении публичного сервитута в порядке, установленном для официального опубликования (обнародования) правовых актов поселения, городского округа, по месту нахождения земельного участка и (или) земель, указанных в пункте 3 данного сообщения. (адрес, по которому заинтересованные лица могут подать заявления об учете прав на земельные участки, а также срок подачи указанных заявлений)
6	https://minenergo.gov.ru , https://kirenskiy-okrug.mo38.ru/ (официальные сайты в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», на которых размещается сообщение о поступившем ходатайстве об установлении публичного сервитута)
7	Дополнительно по всем вопросам можно обращаться: ООО «Транснефть-Восток». 665734, Россия, Иркутская обл., г. Братск, ж.р. Энергетик, ул. Олимпийская, 14. vsmn@vsmn.transneft.ru
8	Графическое описание местоположения границ публичного сервитута, а также перечень координат характерных точек этих границ прилагается к сообщению (описание местоположения границ публичного сервитута)



Наши дорогие,
любимые и
родные папа и
мама, дедушка и
бабушка,
**Лев Семёнович
и Галина
Петровна
Емельяновы!**



Сегодня уникальный день – 55 лет вашей изумрудной любви и верности! Для всей нашей семьи вы самый главный ориентир, наша гордость и наше надёжное укрытие от любых жизненных бурь. Спасибо вам за то, что вы не просто сохранили свои чувства через столько лет, но и построили этот огромный, тёплый мир, в котором выросли мы – ваши дети и внуки! Вы научили нас главному: уступать, прощать, беречь друг друга и ценить каждое мгновение вместе. Ваши руки, ваши улыбки и ваш уютный дом – это то, что согревает нас всю жизнь! Мы желаем вам крепкого здоровья и долголетия. Пусть силы не покидают вас. Пусть каждый день приносит повод для улыбки, а в сердцах царит покой и гармония! Мы вас бесконечно любим! С изумрудной свадьбой вас!

Коллектив службы движения Киренского центра ОВД
поздравляет с юбилеем

Лилию Петровну Сметанину!

От всей души желаем вам крепкого здоровья, огромного запаса сил, бодрости духа, побольше поводов для радости и улыбок, добрых и радостных событий, внимания и заботы близких и родных, благополучия в жизни. Мы вас любим, ценим и уважаем!

Администрация и Дума Киренского округа и Киренский районный Совет ветеранов поздравляют

Елену Алексеевну Наумову с 90-летним юбилеем!

Ваш юбилей – очередное доказательство того, что 90 лет – это вовсе не преклонный возраст, а возраст мудрости! Желаем вам крепкого сибирского здоровья, положительных эмоций и ярких событий, долгой, интересной жизни, наполненной любовью, семейным теплом, взаимопониманием и вдохновением. Пусть радость, оптимизм и удача никогда не покидают вас, а все самые добрые слова и пожелания, сказанные в этот день, воплотятся в жизнь!

14 сентября отметит свой славный юбилей

Валентина Ивановна Агафонова.

Дорогая сватья, мама, тёща, бабушка, от всей души поздравляем тебя с этим замечательным событием. Желаем счастья, долголетия, здоровья крепкого, добра, чтоб жизнь нескудной была. Будь мудрой, дорогая, терпеливой. А нами ты всегда будешь любимой.

Все Бренёвы.

КИРЕНСК - ИРКУТСК - КИРЕНСК / КИРЕНСК - УСТЬ-КУТ - КИРЕНСК

ТАКСИ «КОМАНДИР»

Лиц. АК-38000482 ИП Сладников А.И.



КИРЕНСК - ЭКСПРЕСС

**КАЖДУЮ
НЕДЕЛЮ
РОЗЫГРЫШ НА
БЕСПЛАТНУЮ
ПОЕЗДКУ**

лиц. № АК-38-000013
ИП Суханов В.В.

ТАКСИ "777"

Иркутск - Киренск - Иркутск

8-964-111-7-111

Киренск - Усть-Кут - Киренск

8-964-11-999-11

8-950-11-11-038

**Сбор и доставка пассажиров в Киренске, Алексеевке по адресам.
Доставка в Иркутске до «Росы» и автовокзала.**



Выезд с 9.00 ч. до 10.00 ч.

РЕКЛАМА

ТАКСИ «ИДЕАЛ»

8-964-273-95-11, 8-904-148-41-17

ТАКСИ «555»

8-964-65-75-555

**КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ
ПАССАЖИРОПЕРЕВОЗКИ**

КИРЕНСК - МАГИСТРАЛЬНЫЙ - КОВЫКТА - ИРКУТСК

**Сбор в Иркутске от автовокзала.
Сбор и доставка в Киренске, Алексеевке по адресам.**

**Выезды
с 9.00 ч. до 10.00 ч.**

**ИП КОЛЕСНИКОВ А.А.
Лицензия: АК-38-001536**

РЕКЛАМА

ДОМАШНИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СВО, ИЛИ О МУДРОЙ ЩЕДРОСТИ

В Киренском муниципальном округе созданные в ходе специальной военной операции волонтерские группы неустанно трудятся и оказывают реальную поддержку фронту, собирают гуманитарные грузы. Одна из них, малочисленная, но жизнедеятельная, – «Полевая кухня п. Алексеевск» (рук. Татьяна Валерьевна Суханова). Мы о ней не раз писали. Алексеевцы активно включены в логистическую систему помощи нашим защитникам Отечества.

В основе деятельности – приготовление сухих пайков, провианта. Такие супы, каши, компоты, чай сохраняют питательные свойства и свежесть в течение длительного времени, поскольку продукты проходят обработку, исключая риск порчи и возникновения заболеваний из-за зараженной еды. Получив такой паёк, боец может залить его кипятком и через несколько минут вкусно и сытно отобедать.

Именно такой набор еды удобен для военных целей. Лёгкие и компактные упаковки не сковывают движения личного состава. Современные ИРП (индивидуальный рацион питания) разрабатываются с учётом суточных потребностей человека в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах.

Однако «Полевая кухня п. Алексеевск» в августе на

средства с «Ярмарок добра», в которых всегда принимает участие, приобрела автоклав – герметичный аппарат для стерилизации продуктов при температуре 110–120° С и давлении 1,5–2,5 атм. При этом исчезают даже самые стойкие бактерии. Он бережно стерилизует содержимое, сохраняя в продуктах самое ценное. Главное преимущество его в том, что теперь для приготовления еды не нужна вода – а ведь её нередко просто нет под рукой. Сколько раз мы встречали в сообщениях СВОих горькие рассказы о том, как приходилось собирать дождевую воду или с трепетом процеживать и отстаивать воду из луж, чтобы хоть как-то обеспечить себя самым необходимым... Так вот, теперь остаётся просто разогреть реторт-пакет с содержимым на слабом огне и получить готовый перекус.

Вес продукта, что архиважно, обговорен с военными, он не превышает допустимого, который может поднять квадрокоптер. Иногда приходится доставлять еду в трудные участки обороны, наступления именно силами летательной чудо-техники.

Теперь наши волонтеры-повара с Алексеевска готовят в автоклаве разнообразное меню. Крупы: гречка, перловка, фасоль, рис – с овощами и мясом. Курочка с картошкой, пшённая каша на домашнем молоке с тыквой и мёдом. Был в рационе даже

шашлык. Уже сегодня заправили фасоль с мясом, приправленным овощами, баклажанами, перцем, луком, зеленью.

И вот принципиальный момент. Без мяса бойцам никак нельзя. Энергозатрат у них в разы больше, чем у нас. По сути, без полноценного источника белка не выдержать той колоссальной физической нагрузки, которая ложится на его плечи каждые сутки. В условиях постоянной напряжённости, долгих переходов и тяжёлой работы организм стремительно расходует ресурсы, а восполнять их нужно регулярно, качественно, надёжно. Именно поэтому каждая порция, приготовленная волонтерами, становится не просто едой, а настоящей опорой, маленьким островком домашнего уюта среди суровых будней.

Как бы алексеевцев ни радовал урожай кабачков, огурцов, капусты, они понимают, что на таком наши ребята далеко не уедут. Сытость, прежде всего, от мяса. Пусть это будет говядина, свинина, индейка, куры, конина, крольчатина. Любое хорошее съедобное свежее мясо сейчас на счету.

Анна Вячеславовна Шинкоренко, руководитель волонтерской группы «Киренчане с вами» обратилась в редакцию с просьбой о помощи. Ведь они на регуляр-

ной основе совместно с отправляют посылки на фронт, близко сотрудничают с «Полевой кухней п. Алексеевск». Пройти мимо и не отреагировать – это не про таких людей, как Анна, и вообще не про волонтеров. Одна большая семья. И сейчас нужна поддержка киренчан в целом. Девочки задумали сборную солянку из разных сортов мяса. Заказали свиную поджарку, куриные желудочки. На этой неделе начали готовить свиное сердце с перловкой. Но мяса купить в нужном количестве у них не получается. Это дорого.

От имени и по поручению обращаемся к жителям Киренского муниципального округа поделиться свежим МЯСОМ с домашнего подворья (копиной, свиной, говяжьей, крольчатинной, гусиной, курочкой) или оказать материальную безвозмездную помощь для его приобретения. Номер для оказания помощи: 8-950-079-94-71 (Татьяна Валерьевна С.).

В этом простом и сердечном порыве – общая помощь маленького города, который стоит на страже. Принцип «Не оскудеет рука дающего» о мудрой щедрости, которая не истощает, а питает душу и мир вокруг. Вернётся сторицей.

Анжелла Седых.

ЯРМАРКА АЛТАЙСКИХ ТОВАРОВ

**16-23
СЕНТЯБРЯ**

Дорогие киренчане!
Приглашаем вас
на ЯРМАРКУ АЛТАЙСКИХ ТОВАРОВ,
которая состоится
16-20 сентября 2026 г.
вблизи Центральной площади.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКЦИИ:

1. Колбасы, копчёности, сало
2. Мёд, медовая продукция, конфеты
3. Сыры, масла сливочные
4. Сухофрукты, орехи
5. Алтайские чаи, БАДы
6. Мороженое сублимированное
7. Монгольская чулочно-носочная продукция

**Уважаемые потребители тепловой
энергии мкр. Мельничный,
мкр. Центральный, кв. Водников,
мкр. Аэропорт, мкр. Авиагородок!**

ООО «КиренскТеплоРесурс» доводит до вашего сведения, что в период с **14.09.2026 г.** начинается заполнение и опрессовка внутридомовых систем отопления. Будьте внимательны, проверьте состояние запорной арматуры и отопительных приборов.

Администрация ООО «КТР».

ОКНА из ПВХ и АЛЮМИНИЙ! Самые лучшие и выгодные окна – У НАС! Звоните по тел.: 8-964-117-77-73, 8-964-220-65-33. Работаем с физическими и юридическими лицами. Договор. Установка. Гарантия. Ремонт москитных сеток.

СТРОИТЕЛЬСТВО бань, гаражей, пристроев, хозяйственных построек, заборов, перекрытие крыш, разборка старых строений, мелкий ремонт. Консультация. Пенсионерам – скидки. Тел.: 8-964-120-75-21.

РЕАЛИЗУЕМ поросят – 1,5 и 1 месячных. Здесь же продам петухов разных пород и возрастов. Можно на мясо. Тел.: 8-964-118-36-99.

НА УБОРОЧНУЮ овощей крестьянскому хозяйству в Кривошапкино требуются работники. Оплата – 330 руб./час или продукцией. Тел.: 8-950-131-24-70.

ПРОДАЁТСЯ мелкий картофель по 10 руб./кг. Кривошапкино. Тел.: 8-950-131-24-70.

Одноклассники 1991 г. выпуска «СОШ № 3», Н.А. Миленская, Э.М. Мельникова выражают искреннее соболезнование Елене Ларионовой, всем родным и близким по поводу смерти папы

**ЛАРИОНОВА
Якова Леонидовича.**
Скорбим вместе с вами.

Волонтерская группа «УЗелки Победы» выражает глубочайшее соболезнование родным и близким по поводу гибели во время боевого задания участников СВО –

**ВЕРЕЩАГИНА
Романа Анатольевича,
САФОНОВА
Ивана Октябриновича.**
Вечная память Героям России.

Семья Песковых, Л.Г. Никулина выражают глубокое соболезнование сестре Елене Нетесовой, брату Борису, сыну Александру, невестке Кате, всем родным и близким по поводу ухода из жизни любимого вам человека –

**ТАРАСОВА
Игоря Владимировича.**
Светлая ему память. Скорбим вместе с вами. Крепитесь, мужайтесь.

Р.В. и В.К. Карасёвы выражают глубокое соболезнование жене Татьяне Семёновне, сыну Николаю, дочери Елене, всем родным и близким по поводу смерти мужа, отца, деда

**НОВОСЕЛЫЦЕВА
Леонида Анатольевича.**
Светлая ему память.

Коллектив детского сада «Колосок», ветераны выражают искреннее соболезнование Людмиле Фёдоровне Ларионовой, родным и близким по поводу преждевременной смерти дорогого вам человека –

**ЛАРИОНОВА
Якова Леонидовича.**
Скорбим вместе с вами.

Соседи по дому выражают искреннее соболезнование семье Стрелковых по поводу гибели в зоне СВО зятя, мужа, отца

**ВЕРЕЩАГИНА
Романа
и семье Сафоновых по поводу
гибели в зоне СВО сына, мужа,
отца
САФОНОВА
Ивана.**
Крепитесь. Вечная память Героям.

ИП Алиев выражает глубокое соболезнование семье Новосельцевых в связи со смертью

МУЖА, ОТЦА, ДЕДУШКИ.

Скорбим вместе с вами.
Коллеги.

Ассоциация ветеранов боевых действий и ветераны СВО выражают глубочайшее соболезнование родным и близким по поводу гибели во время боевого задания участника СВО –

**САФОНОВА
Ивана Октябриновича.**
Вечная ему память. Быть военным – жить вечно.

Администрация и Дума Киренского муниципального округа выражают искреннее соболезнование родным и близким в связи с трагической утратой-гибелью участника СВО –

**САФОНОВА
Ивана Октябриновича.**
Иван Октябринович служил с гордостью и достоинством. Его беспримерный героизм и самоотверженность навсегда останутся в памяти всех, кто его знал и любил. Вечная память Герою!

Н.И. Черных, Унжаковы, Л.Д. Дроздова выражают глубокое соболезнование Октябрину Никонovichу Сафонову и его семье по поводу невосполнимой утраты сына

**САФОНОВА
Ивана Октябриновича.**
Горе ваше безмерно. Крепитесь.

Администрация, коллектив и Совет ветеранов КРВПиС выражают глубокое соболезнование матери Вере Игнатьевне Сафоновой, отцу Октябрину Никонovichу Сафонову, жене Асии Рафиковне Сафоновой, сыну Владимиру, всем родным и близким по поводу гибели в зоне СВО

**САФОНОВА
Ивана Октябриновича.**
Хотелось бы найти слова, чтобы хоть как-то облегчить вашу боль, но трудно представить, есть ли на Земле такие слова вообще. Он до конца выполнил свой воинский долг, защищая своих родных, близких и других граждан нашей страны, свет в их окнах и мирный сон. Мы разделяем вашу боль и скорбим вместе с вами. Светлая ему память и вечный покой!