

Золотой возраст!

Пенсионеры занялись карате и забыли о болезнях



Фото Александра Новикова

В спортивный комплекс «Урик-Арена» на тренировки по кекусинкай ходит одиннадцать человек. У каждого «спортсмена» своя мотивация, но с чем уж точно никто не будет спорить, так это с несомненной пользой для здоровья и радостью общения.

Для поддержания здоровья

— Улучшить здоровье, сидя дома «на печке», не получится. Даже если взять вязание, человек ведь сидит и не двигается. Иное дело какие-то активные занятия, например, кекусинкай. Ничего сложного в этих тренировках нет. Выполняем растяжку, упражнения на координацию движения и технику карате, положительный эффект для здоровья очевиден, — рассказывает председатель совета ветеранов Хомутовского административного округа Татьяна Алёшкина.

В интернете можно найти много различных упражнений, но всё-таки нужно делать скидку на возраст, поэтому глава Уриковского административного округа Андрей Побережный, имеющий чёрный пояс в кекусинкай и большой тренерский опыт, занимается с группой старшего поколения. Он разработал для них индивидуальную про-



грамму, которая учитывает физическое состояние каждого.

Занятия проходят один раз в неделю, но организаторы планируют увеличить количество тренировок до двух раз. На тренировки в Урик приезжают даже из Хомутово. Многие каратисты (будем наших спортсменов называть так) из этой группы активно занимаются общественной деятельностью, но им всё равно не хватает общения, движения, поэтому, узнав о секции карате кекусинкай, они с удовольствием присоединились к занятиям.

— В 2025 году в Хомутово мы организовали конкурс-фестиваль групп здоровья. Разработали свою физкультурно-оздоровительную программу из нескольких частей цигуна и взяли третье место по району, — с гордостью рассказывает Татьяна Алёшкина.

Мы общаемся с Татьяной Николаевной, Мариной Геннадьевной и Еленой Витальевной. Все они тоже с удовольствием занимаются карате. Внуки, когда узнали о таком их увлечении, поддержали бабушек.

— На одном из сайтов мы увидели тренировку Андрея Евгеньевича с уриковской командой, и нам тоже захотелось заниматься этим видом единоборства. Пришли сюда первый раз и сразу втянулись. Это хорошая разминка, которая не просто помогает держать себя в тонусе, но и позволяет развивать когнитивные функции, — говорит Марина Геннадьевна.

(Начало. Окончание на с. 7)

■ ОБЩЕСТВО

Для будущих побед

«Умная» спортивная площадка может появиться в микрорайоне Луговом



Заявка на получение субсидии из регионального бюджета на создание «умной» спортивной площадки в микрорайоне Луговое в Маркова подана в министерство спорта Приангарья. В случае выделения субсидии новый спортивный объект будет располагаться недалеко от поликлиники микрорайона.

Проектно-сметную документацию разработала «Служба капитального строительства» Иркутского округа. Общая площадь объекта – 3600 кв. м.

Планируется, что на земельном участке разместятся универсальная площадка с резинополом для игры в баскетбол, футбол, хоккей и воркаут-площадка с комплексом уличных

тренажеров. На оборудовании будут QR-коды. При переходе по ним можно посмотреть, на какую группу мышц рассчитан тренажёр и как делать упражнения правильно.

Площадка будет реализована на условиях софинансирования. Оборудование приобретается на средства федерального и областного бюджетов, муниципалитет должен подготовить для этого основание. Общая стоимость объекта составит более 23 миллионов рублей.

«Умная» площадка в микрорайоне должна появиться во второй половине 2026-го года. Это будет уже второй подобный объект спортивной инфраструктуры Иркутского округа. Первый был открыт в ноябре 2025-го года в Грановщине.

Александр КИЧИГИН

Уриковский АО

Подарок солдату

«Женское движение Единой России» Уриковского административного округа и районная волонтерская группа «МЫ СВОИ» объявила акцию «Подарок защитникам Отечества» к 23 февраля и 8 марта. Чтобы поучаствовать в акции, любой желающий может принести открытки, рисунки, обереги, талисманы, носки, стельки, рабочие перчатки, нижнее белье, средства гигиены (махровые полотенца, зубную пасту, щётки, мыло, влажные салфетки, бритвенные станки), машинки для стрижки волос

(аккумуляторные), щипчики для ногтей, антисептики для рук, кремы, батарейки, личные вещи для женщин (расчёски, заколки, резинки для волос и др.).

Гуманитарную помощь принимают по адресам: ДК «Овация» д. Грановщина, ДК «Звёздный» с. Урик, Домик волонтеров с. Урик, ул. Тракторная, 5а. Вопросы по телефону 8-964-358-58-56 (Наталья).

Приём подарков продлится до 30 января. В первых числах февраля вся гуманитарная помощь будет отправлена в зону проведения спецоперации.

■ СВО

12 ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
служба по контракту в Иркутской области
(г. Иркутск-45)

При заключении контракта военнослужащий получает:

- единовременная выплата 2 600 000 рублей
- денежное довольствие от 60 000 рублей
- жилищное обеспечение
- возможность карьерного роста

если ты старше 18 лет
ты здоров
не имеешь судимости
звони телефон горячей линии 8-950-119-14-77

■ ИНФРАСТРУКТУРА ДЛЯ ЖИЗНИ

Разгрузить дорогу

В Иркутске начали реконструкцию Качугской транспортной развязки



Сейчас идут подготовительные работы, подрядчик начал отсыпку земляного полотна для создания временных объездных дорог, по ним будут двигаться во время реконструкции. Также идёт демонтаж ранее существовавшего путепровода.

— Качугская развязка – один из наиболее загружен-

ных транспортных объектов Иркутска. В сутки там проезжает до 20 тысяч автомобилей. Реконструкция позволит повысить пропускную способность, безопасность движения, улучшить логистику, — отметил губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

Работы идут высокими темпами в круглосуточном

режиме. Провести подготовительные работы планируется к лету, затем начнётся строительство нового объекта.

По проекту запланирована двухуровневая кольцевая развязка с выделением прямого направления. Работы ведут по нацпроекту «Инфраструктура для жизни». Завершить их планируют в 2027 году.

Александр КИЧИГИН

■ ВАЖНО

ПЕРЕДАВАЙТЕ ПОКАЗАНИЯ ПРИБОРОВ УЧЕТА ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ И ВОДЫ ДИСТАНЦИОННО.

ЕЖЕМЕСЯЧНО ПО 25 ЧИСЛО

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ, МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ»

sbyt.irkutskenergo.ru

БОТ - КОНСУЛЬТАНТ TELEGRAM



СМС НА НОМЕР

8-903-797-61-71

ЕДИНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЙ

8-800-100-9-777 (звонок бесплатный)

СЕРВИС

dom.gosuslugi.ru

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА МАГЕЛЛАН

8-901-63-22-999

ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ

Своевременная подача показаний = точный расчет!

■ ИЗ СОЦСЕТЕЙ МЭРА

Будьте бдительны, берегите себя!



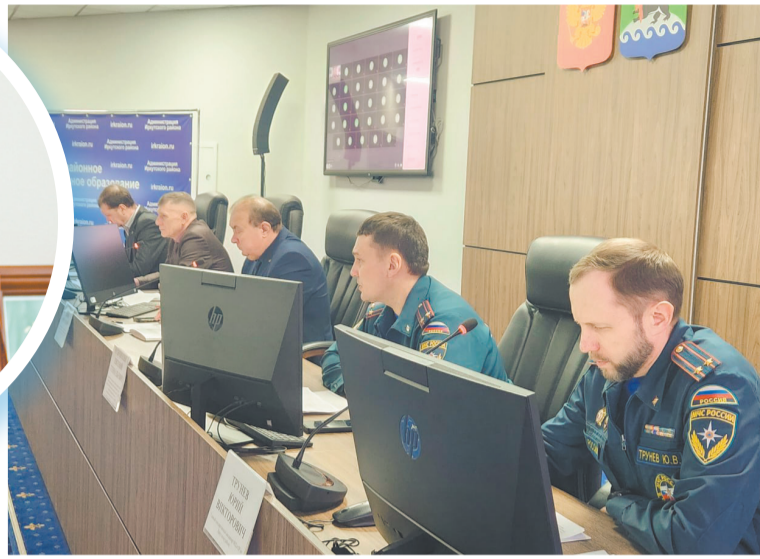
Месячник по пожарной безопасности объявлен в Иркутском округе с 22 января. Решение об этом принято на заседании окружного КЧС.

В это время будет усилена профилактическая работа по пожарной безопасности с населением, пройдёт массовый подворовой обход отдельных категорий граждан, будут установлены автоматические противопожарные извещатели.

Пожарная ситуация в округе обострилась из-за аномальных морозов, которые заставляют людей использовать все возможные источники для обогрева. К сожалению, не всегда исправные.

С начала года на территории Иркутского округа зафиксировано 38 пожаров. В них погибли четыре человека.

Последний пожар, унёсший жизни, произошёл 20 января в мкр-не Ново-Иркутский.



Сообщение о нём поступило в 21:17. Загорелся частный брусовой дом по улице Дениса Давыдова площадью 150 кв. метров. Погибли мужчина 88 лет и женщина 85 лет. Совсем недавно 17 января в СНТ «Горка» в пожаре тоже погибли пенсионеры. Обогрев жилья в обоих случаях осуществлялся с помощью электрообогревателей. Причиной пожара могли стать неисправность электросети или оборудования.

Ситуацию с пожарами обостряют аварийные ситуации на объектах энергетики, которые выходят из строя из-за возросшей на них нагрузки. Вечером 20 января произошло повреждение кабельной линии в Марковском административном округе. Под отключение попали жители таких микрорайонов, как Николов

Посад, Ново-Иркутский, Ново-Мельниково. Специалисты «Южных электрических сетей» продолжают восстановительные работы, чтобы в домах жителей появилось электричество.

В очередной раз хочу напомнить об осторожности, которую необходимо соблюдать, чтобы предотвратить пожар. Не забывайте об элементарных правилах эксплуатации, используйте только исправное электрооборудование, не оставляйте электроприборы включёнными без присмотра и на ночь, не перегружайте электросети.

В случае возникновения пожара звоните 101, 112 или в Единую дежурную диспетчерскую службу Иркутского округа по 717-112.



QR-код канала Леонида Фролова в сети «Телеграм»



■ НАУКА И ЭКОЛОГИЯ

На Байкале встал лёд

По данным спутникового мониторинга на большей части озера Байкал к 19 января установился ледяной покров. Как сообщает ФГБУ «Научно-исследовательский центр космической гидрометеорологии «Планета», этому способствовали сильные морозы, при которых температура воздуха опускалась до -40 °C и ниже. В районе посёлка Большое Голоустное Иркутского округа пока ещё наблюдается неполный ледостав. Кроме того, на юге озера, в районе посёлка Листвянка, сохраняется участок открытой воды, места наблюдаются забереги.



По материалам ИА «Телеинформ»

■ МУНИЦИПАЛИТЕТЫ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Марковский АО

Актуальный разговор



Глава Марковского административного округа Максим Максимов провёл выездной приём граждан в микрорайоне Луговое. Самыми актуальными во время встречи стали вопросы очистки и ремонта дорог, волонтерского движения, здравоохранения и культуры.

Каждую обозначенную проблему глава округа подробно разобрал, объясняя, чем реально в соответствии с законом может помочь местная власть. По всем поступившим обращениям граждан даны поручения ответственным лицам администрации.

Личные приёмы проходят регулярно, каждую среду месяца. Глава общается с жителями в разных форматах: в здании администрации Марковского административного округа и с выездом на территории. Как отметили в администрации округа, такие приёмы дают возможность оперативно реагировать на возникающие проблемы.

Ушаковский АО

Славный юбилей

Поздравительный адрес по случаю 85-летия от имени губернатора Приангарья Игоря Кобзева вручил жительнице посёлка Пивовариха Любови Николаевне Днепровской глава Ушаковского АО Александр Сафиулин.



В Пивоварихе Любовь Николаевна живёт четвертый год. Родилась она в посёлке Ключевка Бурятской АССР. Отец был призван на фронт и героически погиб в Сталинградской битве. Наверное, потому стойкость, мужество и крепость духа стали чертами её характера с первых лет жизни.

В трудовой книжке Любови Николаевны всего одна запись – Ключевский леспромхоз. А вот страниц свободных почти нет: столько благодарностей и грамот с занесением в трудовую книжку она заработала. Та же история и у её супруга Ильи Ивановича.

Вместе они вырастили четверых детей. У супругов 6 внуков и 5 правнуков.

Александр Сафиулин пожелал Любови Николаевне здоровья, бодрости духа и радостных лет в кругу родных и близких.

На Крещение – с добрым общением

Фольклорные посиделки «На Крещение – с добрым общением» прошли в библиотеке ДК с. Пивовариха для участников клуба «У-дачница».

Программа вечера была насыщенной: викторины, увлекательные игры, русские народные песни. Например, в игре-предсказании «Танец красок» нужно было на праздничном столе найти предметы в соответствующих оттенках. Очень понравилось членам клуба отгадывать старинные русские загадки, в которых сосредоточена народная мудрость и глубина национальной культуры.

А ещё звучали любимые народные песни о зиме: «Ой мороз, мороз», «Вдоль по улице метелица метёт», «Валенки». Все хором с удовольствием подпевали артистам.

Завершился вечер чаепитием. За горячим, ароматным напитком собравшиеся обменялись тёплыми воспоминаниями о семейных торжествах, передаваемых из поколения в поколение.

Как эффективно распорядиться землёй

Депутаты обсудили механизм изъятия неиспользуемых земельных участков сельхозназначения



Алексей Панько,
председатель Думы Иркутского муниципального округа:

Вопрос был заслушан на заседании постоянной комиссии Думы Иркутского муниципального округа по аграрной политике, развитию потребительских рынков, природопользованию и туризму.

Сейчас для территории важно определить такие участки и запустить процедуру изъятия этой земли, чтобы потом приобрести в собственность Иркутского муниципального округа.

Работу по определению таких участков Управление Россельхознадзора по Иркутской области и Республике Бурятия ведёт с 2022 года. Как отметила на заседании комиссии заместитель начальника отдела государственного земельного надзора, контроля качества, безопасности зерна и семенного контроля Татьяна Степанова, в Иркутском муниципальном округе на сегодня изъято 14 неиспользуемых участков, выявлены многочисленные нарушения. Но основная цель Россельхознадзора всё-таки не изымать участки, а ввести их в оборот. Практика показывает, что многие собственники участков не могут их использовать и согласны с процедурой изъятия. Однако Минимущество не всегда удаётся реализовать такую землю.

При процедуре изъятия необходимо установить почвенное пло-

дородие на земельном участке. В судебном производстве по изъятию в данный момент находятся участки, зарастание которых составило более 50 %.

Одной из основных задач ведомства является отработка схемы по обучению инспекторов.

— *Обучение мы проводим прямо в полях. Там показываем на практике, как оформлять документы, как распознавать неиспользуемые участки. Все нарушения должны определить инспекторы, но первоначальный надзор за землёй всё же необходимо осуществлять муниципалитету,* — подчеркнула Татьяна Степанова.

Задача состоит в том, чтобы провести контрольно-надзорные мероприятия и определить неис-



пользуемые участки, которые бы потребовались муниципалитету как в населённых пунктах, так и за их пределами.

В ближайшее время администрация Иркутского муниципального округа должна определиться с ответственными лицами за эту работу и обновить положение «О муниципальном земельном контроле».

— Земельный вопрос актуален в большей степени для территорий Урика, Оёка, Хомутово, Маркова, Усть-Куды, Горохово, Никольска и Ширияева, хотя неиспользуемые земли сельхозназначения есть во всех административных округах. В Иркутском муниципальном округе работают сельхозтоваропроизводители, которым не хватает земли, и они уже сегодня готовы включить её в оборот, есть большая потребность в размещении социальных объектов: школ, детских садов, актуален вопрос выпаса скота. То есть мы в этих земельных участках остро нуждаемся.

Сейчас нам необходимо определиться с составом рабочей группы, которая примет участие в совещании Управления Россельхознадзора с представителями Минимущества. Эта работа ни одного года, но её надо начинать. Есть определённые условия, критерии для изъятия земли. Например, участок не должен использоваться в течение трёх-пяти лет с момента обнаружения факта неиспользования, только тогда по нему запускается процедура изъятия. Кроме того, необходимо проведение определённых экспертиз. Это работа Россельхознадзора. Все процедуры они уже «обкатали». В дальнейшем с Минимуществом предстоит провести серьёзную работу по передаче этой изъятой земли в округ. Наша роль заключается в координации всего процесса.



Михаил Красноштанов,
председатель постоянной комиссии Думы по аграрной политике, развитию потребительских рынков, природопользованию и туризму:

— С председателем Думы Алексеем Георгиевичем Панько мы вынесли этот вопрос на заседание депутатской комиссии, потому что он очень актуален для Иркутского округа. Мы не раз присутствовали на совещаниях в Минсельхозе, где поднимался вопрос изъятия неиспользуемых земель сельхозназначения. В Иркутском округе это земли, которые выделялись паями и достались одному, двум, а то и трём собственникам. Есть неликвидные земли, по которым проводится процедура изъятия. Минимущество борется с этим явлением, но такие земли, как правило, никому не нужны, собственники их не используют. Например, в Урике и Грановщине

есть земля, которая зарастает коноплей, сорняковыми растениями. Это большая проблема. Во-первых, это привлекает наркоманов, во-вторых, такой объём сорных трав вызывает заболевание у аллергиков, особенно во время цветения.

Мы поняли, что надо эту проблему постепенно решать. Сегодня за неиспользование земельного участка собственнику выписывается штраф 5000 рублей в год, и на этом вся борьба заканчивается. Зачастую это ликвидные земли. Округу они бы понадобились под строительство социальных объектов, под размещение контейнерных площадок и т.д. Ведь вся земля в чьей-то собственности, у

кого-либо. Иркутскому округу, чтобы что-то построить, надо её выкупить за большие деньги, а собственники сами не используют землю, но и не передают её в округ. К примеру, есть коттеджные посёлки, индивидуальные жилые дома, а рядом с ними поля, заросшие травой. А мы бы могли сделать там детскую площадку, провести иное благоустройство.

Сейчас, после преобразования Иркутского района в округ, необходимо определить ответственных лиц за инспектирование неиспользуемых участков. Возможно, полномочия округа будут в этом вопросе гораздо расширены. Мы подняли этот вопрос и пускать его на самотёк не будем.

Елена ЧАБДАРОВА

■ ТАТЬЯНИН ДЕНЬ

Студенчество – начало всех начал...

Студенческие годы – самое прекрасное, самое неповторимое время в жизни почти для каждого человека. Это время первых шагов в профессию, интенсивной учёбы, волнительных экзаменов. И одновременно студенческая жизнь наполнена замечательным искромётным весельем юности. Каждому этот период помнится по-своему. В преддверии Дня студента, который отмечается 25 января, мы поговорили с жителями Иркутского округа, задав им единственный вопрос: чем запомнились студенческие годы?

Мария Ежикова,

жительница с. Оёк

— В музыкальном колледже, где мы учились с мужем, часто случались выездные концерты и выступления. Нам запомнилась одна поездка в сельский Дом культуры. Закончив выступление, мы уже готовились ехать домой на ожидающем нас автобусе, но тут возникла загвоздка. Оказалось, что за кулисами не предусмотрен отдельный выход и артисты могут выйти из учреждения только через зал.

Все сошлись во мнении, что будет непрофессионально, если мы в куртках и с инструментами пройдем мимо зрителей. Что делать, как соблюсти профессиональную этику? И всей компанией концертирующих студентов, чтобы не задерживать автобус и самих себя, мы решили вылезти через окно. До сих пор со смехом вспоминаем это приключение.



Анна Наумова,

хозяйка семейной фермы «Добрый Ёж»

— Первое высшее образование я получила в Иркутском институте ВГУЮ (РПА Минюста России). У нас была очень активная студенческая жизнь. Концерты, экскурсии, общение с замечательными преподавателями.

В памяти ярко всплывают пары по уголовному и гражданскому процессам. На них мы часто разыгрывали сценки по судебным заседаниям. Для этого даже была отдельная аудитория с мантиями для судейской коллегии, трибунами для выступлений, местами для слушателей и тот самый молоточек судьи. Хорошая тренировка перед реальной практикой. До сих пор помню свой первый опрос потерпевшего и свидетеля. Сказать, что это было очень волнительно, не сказать ничего!

Хоть я и поменяла сейчас вектор деятельности, с теплом вспоминаю студенческие годы. Сейчас снова учусь, уже в аграрном университете.



Анна Молчанова,

музейный сотрудник библиотеки с. Хомутово

Я училась на историческом факультете Иркутского государственного университета в 2003–2008 годах. Мне повезло застать нескольких крупных учёных на пике их славы: А. В. Дулова, Г. И. Медведева, С. И. Кузнецова.

Моей специализацией была археология. Пять сезонов я провела на раскопках. В экспедициях мы приобщались к науке, готовили еду на костре, влюблялись, писали первые научные работы, путешествовали, пели песни, слушали байки бывалых археологов. Самым ярким воспоминанием стала находка древних захоронений в Братском районе. Незабываемый профессиональный восторг!

Ну а главная моя археологическая находка – муж Григорий. Мы вместе уже семнадцать лет!



Арсений Калинович,

создатель сказочного пространства «Изумрудный замок» п. Маркова

Ничто так не запоминается из студенческой жизни, как праздник посвящения. У биологов он особенный!

Мне посчастливилось участвовать в посвящении на БПФ ИГУ дважды, с обеих сторон обряда инициации. В чём состоит тест на проверку компетентности будущего биолога?

Всё просто: берёшь самого противного шевелящегося гада и стараешься разглядеть в нём прекрасное творение природы. Если получилось – тест пройден. В ассортименте коробка с мадагаскарскими тараканами, выставка достижений гельминтологического хозяйства, дегустация меркаптановой парфюмерии и многое другое. На всякий случай рядом дежурил отряд спасателей с нашатырём.

Вот так за один вечер юные натуралисты получали ответ на вопрос: «Кем я хочу стать, когда вырасту?». Отличная традиция!



Юлия Денисенко,

участница волонтерской группы «СВОи» с. Хомутово

Я была тем самым студентом, которому всегда везёт. На зачётах и экзаменах мне попадались именно те вопросы, на которые я знала ответы.

Особенно запомнился день сдачи высшей математики. Для всех студентов это был один из сложнейших предметов, к тому же вёл его наш ректор. Задачи очень сложные. Большинство однокурсников сразу же потеряли надежду на благополучный исход и морально готовились к передаче. Здесь со мной случилось вселенское чудо.

Уж не знаю, какие врата в знания высшей математики открылись в моей голове, но все задания я решила необычайно быстро. Ещё и другим успела помочь.

Когда вышла из аудитории, не могла вспомнить, какие вопросы мне попались и как я отвечала. Всё как в тумане. Зато пятёрка в зачётной книжке!



Фото из архива редакции

Конфликт интересов ради спасения



«Найден. Жив». Когда в потоке новостей встречаешь такую строчку, поневоле вырывается вздох облегчения и фраза: «Слава Богу!». Даже если ещё не знаешь, кого искали и что случилось, главное, что увидел положительный исход. Вот и Сергей Шангин, гость этого номера, тоже убеждён в том, что результат – основное в работе поисковика, а делить лавры по итогу расточительно и нецелесообразно. Нужно потратить время на анализ действий, как это делалось всегда в авиации после полётов с расшифровкой чёрных ящиков, чтобы извлечь опыт и использовать его в последующих операциях. А они обязательно случаются, если человек единожды участвовал в поиске и испытал чувство глубокого удовлетворения от результата. Ведь это спасённая жизнь человека и слёзы радости его родных и близких.

Если Лиза бьёт тревогу

Вся информация о каждой поисковой операции с нанесёнными на карты маршрутами хранится в базе данных отряда «ЛизаАлерт» для изучения, анализа, выявления закономерностей и аналогий. Добровольческий поисково-спасательный отряд, занимающийся поиском пропавших без вести людей, был создан 15 лет назад после трагической истории Лизы Фромкиной. Её искали всем миром, но, когда, наконец, обнаружили, было уже поздно: верный пёс безуспешно пытался согреть остывшее тело маленькой хозяйки. И тогда стало ясно, что добровольцы должны быть структурированы, скоординированы, скооперированы с профессиональными службами и действовать по определённым алгоритмам, чтобы не терять время. Только тогда можно рассчитывать на успех. С тех пор маленькая Лиза, имя которой носит отряд, как только поступает сигнал, объявляет тревогу – «Alert» в переводе с английского это и означает. Статистика показывает, что в первые сутки находят около 98 % пропавших, во вторые – 85 %.



На трети эта цифра уменьшается до 60 %, а потом шансы отыскать человека стремительно падают...

Бесценный опыт

Сергей Шангин, начав новый «оседлый» этап в своей жизни в селе Мамоны после увольнения в запас, почти сразу решил найти контакты иркутского отделения отряда «ЛизаАлерт»: их сейчас по России 65. И очень скоро поиск пропавших людей стал частью его жизни. Опыт службы в погранвойсках на разных территориях страны с востока на запад и обратно в добровольческом деле оказался бесценен. Ориентироваться на местности, вести поиск, зачастую иголки в стоге сена, было частью работы профессионального военного. И азбучную истину, что бывших в таком деле не бывает, Сергей подтверждает ещё и строго выверенной манерой общения. Ничего лишнего, чётко, коротко, по делу. Сразу представляешь его координатором в поисковой операции: всех туда, куда надо, направит, точно сформулирует задачи, определит алгоритм взаимодействия.

Это только кажется, что всё просто: собрались прекрасные энтузиасты и ринулись искать. Вот как раз, когда наряду с отрядом «ЛизаАлерт» в дело включаются самостийные поисковики, ситуация значительно усложняется дублированием прочёсывания территорий, какофонией звуковых сигналов, которые могут ввести в заблуждение и поисковиков и потерявшегося человека. В одной из первых операций, участником которой был Сергей, в Качугском районе искали женщину, которая ушла в лес и заблудилась. Она слышала звуковую переключку поисковиков, но не рисковала им ответить, по-



тому что рядом бродил медведь. И такой фактор нельзя сбрасывать со счетов, чтобы не обратить произошедшее в трагедию. Это главный принцип отряда – ни один доброволец не должен пострадать в ходе поисковой операции. Сергей ясно формулирует пределы допустимого для тех, кто вызывается помогать. Никто, к примеру, не полезет под воду: для этого есть спасатели-дайверы. На отвесные скалы или в огонь – понятно дело, что этим тоже занимаются профессионалы. Координация с ними, чёткое взаимодействие, строгое следование рекомендациям требует военной дисциплины, чтобы не получить обратный результат. Ну и, конечно, к криминальным сюжетам добровольцы не допускаются.

— Они нужны там, где государство не справляется: ему не хватает ресурсов, профессионалов, людей, — размышляет мой собеседник.

Но на вопрос, не подтачивает ли это авторитет самого государства, раз не осиливает, отвечает конкретно:

— Это зависит от людей на местах: если принимают помощь, признают её ценность, то получается максимальная польза от совместности.



На связи с жизнью

Можно сделать вывод, что так оно и происходит, раз целой гвардии волонтеров, в числе которых был Сергей Шангин, мэр Иркутского муниципального округа Леонид Фролов вручил именные благодарности. Сергей стал героем в номинации «На связи с жизнью».

— Ваша работа – образец гражданской ответственности и гуманизма, — выразило признание руководство МУ МВД России «Иркутское», вручая награды активистам отряда «ЛизаАлерт».

Сергею по душе слово «доброволец», то есть человек, выполняющий задачу по доброй воле.

— В основе этого – конфликт интересов, — уверен он. — Потому что человек посвящает делу самый ценный и невозобновляемый ресурс – своё время, отнимая его у семьи. Никогда не знаешь, когда поисковая операция закончится, вернёшься ты к семейному ужину или нет.

Сергей в составе группы от иркутского подразделения отряда «ЛизаАлерт» выезжал в Красноярский край для участия в поиске пропавшей в горах семьи с пятилетним ребёнком. Эта резонансная история до сих пор не сходит с газетных страниц.

В нашем регионе поисковики отряда «ЛизаАлерт» часто занимаются поиском людей, которые пошли в лес и заблудились.

— И это глубокое заблуждение, что нужно ждать сутки, чтобы заявить о пропаже, делать это надо сразу, — говорит Сергей.

Другая категория – «бегуны», часто подростки, вступившие в конфликт с родителями и решившие исчезнуть в неизвестном направлении. А также пожилые люди, потерявшие ориентацию в пространстве. Накануне был именно такой случай.

Комментировать эти примеры Сергей не берётся, поскольку считает, что не психолог и не медик.

— Наше дело – найти человека, — делится он, чётко определяя свою роль в отряде. Он старший направления «Первая помощь», координатор поисков и, конечно, представитель направления «Внешние связи» отряда «ЛизаАлерт». Благодаря таким, как Сергей, они расширяются, вовлекая всё больше энтузиастов, готовых помогать личным участием и покупкой технических средств: у отряда нет юридического лица. Но есть лицо, точнее образ, навсегда маленькой Лизы, которая зовёт добровольцев в путь ради всегда бесценной фразы: «Найден. Жив».

Анастасия ДМИТРИЕВА

■ ДОСУГ

Золотой возраст!

Пенсионеры занялись карате и забыли о болезнях



(Окончание. Начало на с. 1)

В Хомутово уже много лет пенсионеры активно занимаются в группе здоровья.

— А вообще мы со своей командой «Оптимисты» каждый год участвуем в различных соревнованиях, районной спартакиаде пенсионеров и т.д. В прошлом году заняли первое место по сдаче нормативов ГТО. Женщины сдали на серебряные значки, а один дедушка, ему 81 год, сдал норму ГТО на золотой значок, — делится эмоциями Татьяна Алёшкина.

Те, кто прозанимался три месяца в секции карате кекусинкай, недавно сдали экзамен на оранжевый пояс. Состязания прошли в Иркутском спорткомплексе «Высота».

— Недавно мы участвовали в интенсивном курсе и сдавали экзамен на оранжевый пояс. Никто из участников не сдаётся, все выдержали нагрузку. Для них главное — это техника, растяжка и определённая выносливость. Но самое основное в кекусинкай — преодоление себя, — говорит тренер Андрей Побережный.



Самой старшей участнице проекта 89 лет, она иркутянка. В Иркутске пожилые спортсмены занимаются в Свердловском и Ленинском районах. Сейчас к проекту «Активное долголетие — карате для старшего поколения» собирается присоединиться Братск. И если в тренажах нет дефицита, то с местом занятий определиться куда сложнее.

Исполнить мечту

Координатор партийного проекта «Старшее поколение», управляющий отделением СФР по Иркутской области Алексей Макаров занимается карате кекусинкай с 1994 года, является обладателем чёрного пояса.

Мы поинтересовались, а можно ли дома заниматься кекусинкай?

— Человек — социальное существо. Ему нужно принадлежать к какой-то группе единомышленников. Посещение секции кекусинкай в старшем возрасте отличается более традиционными активностями, которые уже не так интересны. По сути, это возможность реализовать



свою мечту, — убеждён Алексей Макаров.

Для людей старшего возраста очень проблемным является и вопрос одиночества. Сверстники уходят, дети-внуки часто заняты решением своих вопросов. Тренировки по карате и системность таких занятий позволяют избежать депрессивных состояний и низкого жизненного тонуса.

— Даже участники наших групп, которые по состоянию здоровья не могут активно заниматься, всё равно приходят на занятия и поддерживают своих товарищей, — говорит Алексей Макаров.

А ещё, убеждены тренеры, важной является атрибутика, используемая на занятиях карате. Спортсмены надевают специальную форму (кимоно), что стимулирует собранность, причастность к боевому искусству, является стимулом для тренировки. Соблюдение ритуальных особенностей карате: медитация до начала тренировки и после неё, использование японской терминологии (счёт, название упражнений), изучение восточной философии —

эти новые знания тоже являются стимулами для регулярных занятий.

— Проект мы реализуем с апреля прошлого года, и я вижу, насколько люди заинтересованы. Сначала у многих это вызвало скептицизм. Но теперь все сомнения развеяны. Хочу поблагодарить депутатов Законодательного собрания Приангарья и лично председателя Александра Викторовича Ведерникова за поддержку проекта. Депутаты помогли приобрести кимоно для занятий, подарили спортивный инвентарь, — рассказывает Алексей Макаров.

Главное в таких занятиях — вовлечённость. Старость не просто должна быть долгой, она должна быть активной. Проект сплотил многих, пожилые спортсмены с удовольствием приезжают на тренировки и порой действуют как волонтеры, помогая проведению соревнований.

Недавно они продемонстрировали своё мастерство на показательных выступлениях во время Всероссийских соревнований по кекусинкай «Восточный рубеж». Выступление иркутских каратистов произвело на зрителей настоящий фурор.

Елена АЛЕКСАНДРОВА

■ ОФИЦИАЛЬНО

С апреля 2025 года на территории Приангарья и, в частности, в Иркутском муниципальном округе действует проект «Активное долголетие — карате для старшего поколения». Занятия карате для пожилых людей проходят в рамках Всероссийского партийного проекта ВПП «Единая Россия» — «Старшее поколение».

Большое значение для социальной активности пожилых людей имеет организация их досуга, вовлечение в различные виды общественно полезной деятельности и развитие технологий, способствующих нивелировать последствия возраст-ассоциируемых заболеваний.

Для этого необходима соответствующая мотивация и создание современных востребованных активностей, подходящих к реальным запросам нового поколения людей старшего возраста.

Такие подходы заложены в основе Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации. В виде конкретных целевых показателей они закреплены в Указе Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

На сегодняшний день в рамках проекта уже более 50 человек старшего возраста систематически занимаются карате кекусинкай в Иркутске, Шелехово и в Иркутском районе.

■ ЭХО ПРАЗДНИКА

Морозы не помеха

Как прошло Крещение в Иркутском округе

Вы помните, когда в последний раз мы испытывали на себе крещенские морозы? Уверена, что нет. В этом году природа решила напомнить, какой может быть сибирская зима. Один из важнейших православных праздников – Богоявление – пришёл к нам вместе с рекордно холодными температурами.

Утром 19 января градусник в Иркутске показывал -40 °С, а за городом ещё ниже. Тем не менее жители Иркутского округа оделись потеплее и... отправились не только на крещенскую службу, но и поучаствовали в традиционных крещенских купаниях!



Обновиться душой

Церковь в честь Казанской иконы Божией Матери в с. Смоленщина – один из самых красивых храмов округа. Именно здесь была оборудована одна из трёх купелей, сюда мы и направились, чтобы поучаствовать в торжественном богослужении в честь Крещения Господня и посмотреть, найдутся ли смельчаки, готовые искупаться в такой мороз.

Уже с первыми лучами солнца в храме собрались прихожане. Многие пришли семьями. В совместной молитве они воспевают крещение Иисуса Христа в реке Иордан, поставили свечки за здоровье и благополучие родных и близких, а некоторые в этот день прошли таинство крещения.

— Сегодня для каждого из нас особенный день. Ведь именно через крещение все когда-то пришли к вере. Как народ встречает Новый год, так и мы в Крещение Господне обновляем себя душой и телом, очищаясь от всего плохого, — поделилась прихожанка церкви Виктория.

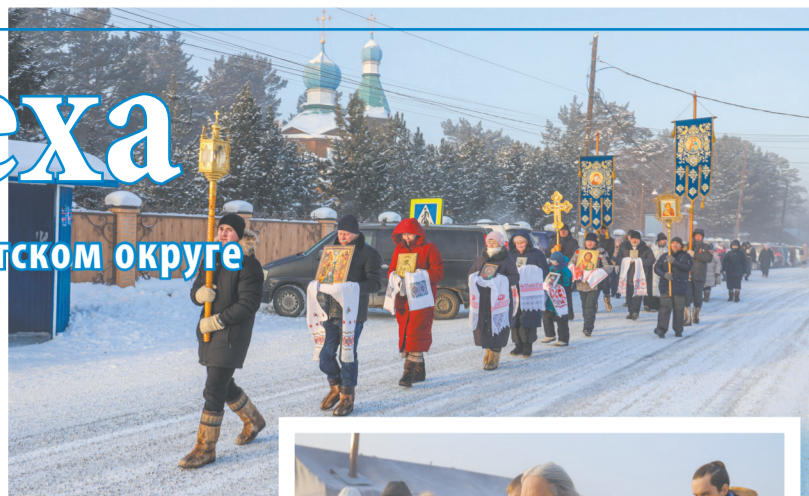
После литургии всем присутствующим раздали просфоры – освященный церковный хлеб, важный символ любого христианского торжества.

Чудеса крещенской воды

После литургии верующие с молитвами и песнопениями прошли крестным ходом к купели, которую оборудовали на Иркутке.

Шествие крестного хода растянулось на целую улицу. Впереди несли фонарь с зажжённой свечой, он символизирует свет Христов и пламень веры. За фонарём – запрестольный крест и икону Богородицы. Далее следовали хоругвеносцы. Хоругви представляют собой церковные знамена с изображением Спасителя, Богородицы и святых, прикреплённые к деревянному древку. Это знамена победы над смертью.

Наконец дошли до иорданей. Их оборудовали две: для сбора воды и для купания. Морозы постарались на славу: лёд на водоёме прочный и прозрачный. Кажется, что до воды не добраться... Настоятель церкви в честь Казанской иконы



Божией Матери Михаил Дидиков провёл обряд освящения воды в купелях.



— Даже если у кого-то нет возможности сегодня набрать воды самостоятельно, попросите это сделать своих близких. Она нужна каждому. Например, после молитвы хорошо окропить ей дом. Для физического и духовного здоровья она тоже будет полезна, — рассказал отец Михаил.

С пользой для здоровья

В этом году Смоленщина стала одной из трёх территорий Иркутского округа, где были открыты официальные места для купаний. Иордани подготовили, следуя всем правилам безопасности. Весь день на реке дежурили спасатели, медики и сотрудники полиции.

Несмотря на мороз, нашлось немало добровольцев, готовых нырнуть в ледяную воду. Все готовились по-своему: кто-то делал разминку, кто-то подбадривал себя и товарища, даже пели песни для настроения. Семья Прохоровых приехала на праздник из Иркутска. В крещенских купаниях они участвуют уже более десяти лет.

— Хотите верить, хотите нет, но после купаний мы чувствуем себя здоровее. Каждый член семьи болеет не чаще одного раза в год, — делится глава семьи Сергей Прохоров. — Дочка в этом году купалась впервые и уже просится обратно в прорубь.

Олеся КОВАЛЁВА

■ КУЛЬТУРА

Сила в дружбе и единстве

Международный культурный фестиваль «На Великом чайном пути» впервые прошёл в Иркутском округе



Показать своё мастерство прибыли делегации из России, Монголии и Китая – всего более 1000 участников и около 200 коллективов. В программе: танцы, вокал, декоративно-прикладное искусство, дефиле.

Проект, возрождающий дух исторического торгового и культурного диалога, был создан в 2014 году. В этот раз он посвящён Году единства народов России. Организатором культурных мероприятий ста-

ла Международная ассоциация культурного туризма.

Вокалистки Юлия Жукова, Юлия Юницкая и детский образцовый фольклорный ансамбль «Кудесы» (село Хомутово) осенью прошлого года уже принимали участие в таком фестивале. Они побывали в городе Шилин-Хото (Китай). Из тысячи участников в прошлом году дуэт двух Юль стал лауреатом I премии, «Кудесы» – лауреатом II премии. Теперь артисты Иркутского округа принимают

международный фестиваль на родной земле.

Как рассказали организаторы, на нынешнем празднике будут представлены более 130 номеров.

От Иркутского округа участие принимают более 20 коллективов и солистов. Среди них вокальная группа «КВиС» и народный вокальный ансамбль «Надежда» из Мамон, образцовый фольклорный ансамбль «Кудесы» и фолк-группа «Кураж» из Хомутово.



В фойе развернулась выставка-ярмарка декоративно-прикладного искусства и туристических сувениров. Здесь можно было встретить и хомутовский Дом народного творчества, и музейную студию Хомутово. В библиотеке состоялась конференция «Наследие Великого чайного пути».

По словам её создателей, чайный путь берёт начало в Китае, проходит через Мон-

голию и оканчивается в России. Так было в древности, а в современном мире это ещё и тропа новых встреч, знакомств и возможностей.

Завершился фестиваль гала-концертом и награждением победителей, но на этом большой культурный праздник не закончился. В апреле артистов будет принимать Монголия, в октябре-ноябре – Китай.

Анна ПЕТУХОВА