

Учитель особенных детей

Как хомутовский педагог Елена Рудых помогает детям с ОВЗ стать успешными



Фото Александра Носикова

■ СТР. 4-5 ►

Мы в Telegram



@ANGAROGNI

Пример для подражания

В Иркутском округе стартовал проект «Глобальное утепление»

■ СТР. 2 ►

5 октября – День учителя

Лучшие педагоги округа о своей работе

■ СТР. 4-5 ►

Как прожить до 100 лет

Жители Марковского геронтологического центра поделились секретами долголетия

■ СТР. 7 ►

■ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ



Будем помнить

В Оёкском храме открыли мемориальную доску, посвящённую выдающемуся миссионеру Сибири

Памятную доску миссионеру Сибири, краеведу и исследователю Востока Константину Стукову открыли в Свято-Успенском Храме села Оёк. Протоиерей Стуков в середине XIX века служил в Оёкском храме, в этом селе закончил свой земной путь и был похоронен на погосте при храме.

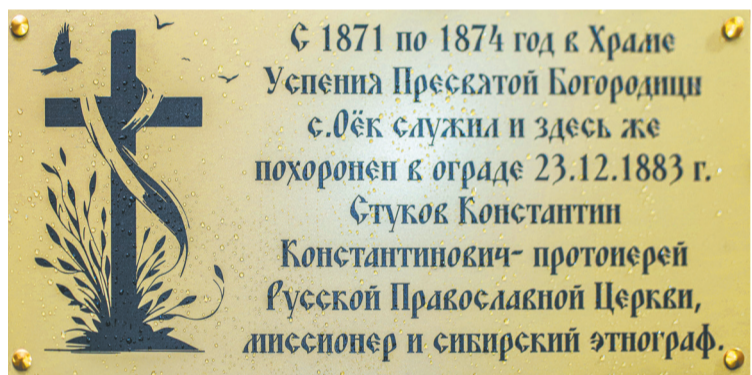
К сожалению, могила не сохранилась до наших дней. О Константине Константиновиче, его жизненном пути рассказали на открытии памятной доски руководитель

Фонда «Сибирский земельный конгресс», иркутский учёный, который занимается наследием миссионера – Анатолий Винобер, настоятель храма иерей Максим и потомки Константина Стукова.

Как отметил отец Максим, теперь есть возможность помянуть протоиерея Константина Стукова в молитвах.

О церемонии открытия памятной доски читайте в следующем, 39 номере газеты «Ангарские огни».

Елена ЧАБДАРОВА



■ ИЗВЕЩЕНИЕ

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ

Кадастровым инженером Прокопчуком Евгением Александровичем, номер квалификационного аттестата 38-13-65, почтовый адрес: г. Иркутск, ул. Киевская, 30, оф. 1а, телефон 89016409306, эл. почта wauro1@mail.ru, в отношении земельного участка, расположенного по адресу: Иркутская область, Иркутский район, 22 км автодороги Иркутск-Михалево, садоводство «Виктория», ул. Клубничная, 124, кадастровый номер 38:06:150750:1022 выполняются кадастровые работы в связи с уточнением местоположения границы и площади земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Нечаева Ольга Викторовна.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Иркутск, ул. Киевская, 30, оф. 1а 30.10.2025 г. в 12 часов 00 минут.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы:

р-н Иркутский с.т. Виктория ул. Клубничная, 125, Кадастровый номер 38:06:150750:1023, Иркутский район, с.т. Виктория, ул. Клубничная, земельный участок 123, Кадастровый номер 38:06:150750:1021

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Иркутск, ул. Киевская, 30, 1а, обоснованные возражения по проектам межевых планов и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с «30» сентября 2025 г. по «30» октября 2025 г. по адресу: г. Иркутск, ул. Киевская, 30, оф. 1а. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.

■ АКТУАЛЬНО

Пример для подражания

В Иркутском округе стартовал проект «Глобальное утепление»



Проект, который реализуют компания «Эн+» и администрация Иркутского муниципального округа, направлен на утепление 12 частных домов. Цель проекта – показать на практике, как правильно утеплить дом и на что обратить внимание при покупке недвижимости, чтобы не мёрзнуть зимой. Первые работы по проекту уже начались.

Любовь Фёдоровна Панова очень рада, что стала участницей «Глобального утепления», потому что вместе с мужем пережила не одну холодную зиму в новом жилье. С проблемой сохранения тепла в двухэтажном доме площадью 98 квадратных метров Любовь Фёдоровна и Николай Николаевич столкнулись сразу после переезда в 2017 году. Пенсионеры решили

пожить в селе и даже не думали, что ползти придётся ходить дома в сапогах, куртке и шапке. На обогрев зимой в среднем уходит 7–8 тысяч рублей. И это при условии жёсткой экономии электричества.

Супруги Пановы, как и другие участники проекта, о соблюдении технологий строительства не знали. Самостоятельное утепление жилья результатов не принесло.

За две недели в рамках проекта специалисты обещают утеплить кровлю, цоколь фундамента, межэтажные перекрытия, оконные проёмы, по периметру дом утепят минеральной ватой, обошьют сайдингом. Эти меры, по предварительным теплотехническим расчётам, помогут снизить энергопотребление в два раза.

В проекте участвуют дома жителей Хомутово, Урика, Куды и Карлука. Объекты выбрали администрация поселений и компания «Эн+» после тщательного анализа, под каждый разработан

индивидуальный проект утепления.

Обо всех работах в рамках проекта рассказывает телеграм-канал «Глобальное утепление» (<https://t.me/teploirk>). Он полезен всем. Тем, кто задумался о покупке жилья, проект подскажет, на что обратить внимание в первую очередь, поможет приобрести энергоэффективное жильё. Для тех, кто уже живёт за городом или строит дом самостоятельно, специалисты на конкретных примерах рассказывают, как проводить утепление, с чего начать, какие материалы использовать, чтобы самостоятельно подготовить жильё к зиме. Присоединяйтесь, учитесь на чужих ошибках.

Утепление 12 домов – участников проекта планируется завершить до конца года.

Александр КИЧИГИН



**Удобно, быстро, безопасно!
Оплачивайте услуги ЖКХ дистанционно!**

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ, МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
«ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ»

sbyt.irkutskenergo.ru

БОТ - КОНСУЛЬТАНТ TELEGRAM



САЙТ

sbyt.irkutskenergo.ru

ПЛАТОСФЕРА



СИСТЕМА ГОРОД



СБЕРБАНК



 ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ

*Оплата до 10 числа месяца, следующего за расчетным

■ ИЗ СОЦСЕТЕЙ МЭРА

Наши земляки – герои СВО

Продолжаем поддерживать наших бойцов в рамках акции «Иркутский районный тыл».

Никите Панову из деревни Бургаз Ревакинского муниципалитета, у которого на днях заканчивается отпуск, передали портативное зарядное устройство. Повеет в часть. Вещь в полевых условиях необходимая, ему и товарищам обязательно пригодится.

Выполнять боевые задачи на СВО Никита ушёл по контракту в августе 2023 года. Начиная с должности стрелка в мотострелковых войсках. Позади восемь ранений, после каждого была смена вида деятельности. Сейчас он оперативный дежурный в войсковой части. Первое боевое крещение парень получил в 2023 году, когда только прибыл на СВО. Во время атаки дрона «Баба-Яга» его полностью засыпало землёй. Никита выжил, так появился позывной Крестик.

За два года службы Никита награждён медалями «За воинскую доблесть» II степени и «За верность долгу».



Наш боец планирует строить военную карьеру и после окончания СВО. Крестик решил, что это дело для настоящего мужчины. Будет расти по службе, тем более недавно он закончил обучение в Московском высшем общевойсковом командном училище. Дома нашего земляка ждут родная тётя и молодая жена. Планируется пополнение.

Желаю Никите успехов и, конечно, ждём его домой.



QR-код канала Леонида Фролова в сети «Телеграм»

■ ДОСКА ПОЧЁТА

Наша школа – победитель

Хомутовская школа № 1 признана лучшей по организации кадетского образования в Приангарье



Она набрала наивысший балл в рейтинге по участию учеников в соревнованиях «Школа безопасности» и статистике поступающих в вузы МЧС России. Итоги работы кадетских классов в Приангарье подвели на

совещании в Главном управлении МЧС России по Иркутской области.

Памятной медалью «За преданность делу в воспитании кадет» награждена директор школы Ольга Романова, меда-

лью «Юному патриоту за стремление к достойному служению Отечеству» – Алина Перельгина.

Медаль «За патриотическое воспитание подрастающего поколения» вручили старшему инспектору отдела по молодёжной политике администрации Иркутского округа Ивану Афенко. Всего награды получили семь педагогов и восемь учеников Иркутской области. В Иркутском районе первые кадетские классы появились в 2020 году именно в Хомутовской школе № 1. Сейчас здесь работают два начальных класса и три в основной школе. В них обучается 125 ребят.

Помимо основных предметов у школьников проходят занятия по строевой подготовке, азбуке безопасности, оказанию первой медицинской помощи, хореографии и вокалу. Поздравляем с заслуженными наградами!

Александр КИЧИГИН

Дорогие земляки!

От всей души поздравляю вас с Международным днём пожилого человека.

В этот день мы чествуем наших родителей, бабушек и дедушек, тех, кто подарил нам жизнь, научил работать, уважать чужое мнение и смело отстаивать собственное, кто является примером для нас, кто создавал настоящее нашей страны.

В Иркутском районе самые активные жители «серебряного возраста». У нас одна из самых крупных ветеранских организаций в области. Практически в каждом поселении созданы первичные советы ветеранов. Они приносят реальную пользу людям, помогают пожилым, работают с семьями.

Наши пенсионеры занимаются оздоровлением, творчеством, поют, танцуют, у них хорошие спортивные результаты. Возможности для такой активной жизни у них есть! Для работы совет ветеранов привлекает федеральные, областные, районные и грантовые средства.

Главное, наши жители «серебряного возраста» ведут за собой детей и внуков. Воспитывают их в любви к дому и Родине. Наше старшее поколение – это хранители уникальных знаний и жизненного опыта, яркий пример мужества и патриотизма для всех.

Обращаюсь к людям старшего поколения. Преклоняюсь перед вашей жизненной силой, беру с вас пример. Ваши добрые и своевременные советы помогают в жизни. Благодаря вашему неравнодушию нам удаётся многое.

Примите искренние слова благодарности за ваш труд, за то, что вы рядом с нами. Пусть ваша душа остается молодой. Крепкого вам здоровья, долголетия и благополучия.

Леонид ФРОЛОВ,
мэр Иркутского муниципального округа

■ МУНИЦИПАЛИТЕТЫ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Листвянское МО

В посёлке станет светлее

Линию искусственного освещения протяжённостью 3,57 км ввели в эксплуатацию в посёлке Листвянка на улице Горького.

Новая система освещения смонтирована на участке с 66,7 по 70,3 километр: от причального сооружения ВСРП до колеса обозрения. Работы провели в рамках региональной государственной программы «Развитие дорожного хозяйства».

Для обеспечения безопасности дорожного движения в тёмное время суток установлено 125 металлических опор с современными энергоэффективными светодиодными светильниками и два шкафа управления работой системы.

Программу модернизации освещения на этой автодороге реализуют уже второй год. В прошлом году её провели на участке протяжённостью 4,7 км с 62-го по 66,7 километр: от остановочного пункта в посёлке Никола до причального сооружения ВСРП в Листвянке.

Ушаковское МО

Назад в СССР

День рождения деревни отметили жители Худякова в минувшее воскресенье. Поселению исполнилось 105 лет!

Ретро-стистика завлекла на торжество большое количество жителей и гостей, вход предусматривал дресс-код в духе советской эпохи, и тем, кто ему соответствовал, вручали памятные призы.

С поздравительными словами в честь праздника выступили Отец Покровского храма с. Пивовариха Дионисий и председатель Совета женщин Ушаковского МО Ирина Бартель.

На импровизированной выставке, которую устроили организаторы, можно было увидеть предметы советской эпохи: деревянные счёты, которые в те времена имелись в любом магазине, весы для взвешивания продуктов, бобинный магнитофон...

— Наш праздник посетили гости из Франции. Они были восхищены его масштабами, атмосферой и людьми, а ещё местными продуктами: фермерским молоком и сибирскими ягодами, — рассказала Ирина Бартель.

На празднике была организована детская зона с играми и аквагримом, тематическая фотозона в стиле старой квартиры, советский буфет и ярмарка.



Не представляю, что буду делать без школы



Веру Георгиевну Непомнящих можно отнести к легенде села Оёк. Она работала учительницей математики в Оёкской средней школе полвека. А ещё за все эти годы она ни разу не была на больничном!

— *Вера Георгиевна, вы помните, как первый раз пришли на работу в школу?*

— Как сейчас помню: 1975

год, Усть-Удинский район, Малышовская средняя школа и я, молодой педагог, выпускница Иркутского государственного педагогического института, приехала туда по распределению. Ох, и трудно пришлось сначала! Дали мне нагрузку с пятого по десятый класс, а ещё добавили в придачу вести уроки физики. Это был очень страшный для меня год, но я выдержала. А страшный год был, потому что физику не люблю так, как математику. По окончании школы я пошла сначала в ИГУ, но там, узнав о том, что я хочу быть именно учителем математики, отправили меня в пединститут. Пояснили, что методику преподавания могут дать только там.

— *Что вас всё-таки заставило выбрать профессию учителя?*

— По своей природе я очень шустрый, весёлый человек. Когда сама была ученицей, всегда была заводилой, комсоргом, организатором всех мероприятий. Ещё на выбор профессии повлияли хорошие учителя математики, они смогли заинтересовать предметом. С радостью всегда вспоминаю свою учительницу математики и классного руководителя Рафу Григорьевну и ещё одного учителя математики Сергея Борисовича. Я их очень любила, поэтому захотела пойти по их стопам, быть похожей на них.

— *От чего, по-вашему, зависит уровень подготовки школьников по математике, почему он зачастую слабый?*

— Вы задали больной для меня вопрос. Моё твердое убеждение, что всё зависит от самих ребят. Если у ребёнка есть конкретная цель, он старается, занимается дополнительно и, в конце концов, всего достигнет.

— *Вера Георгиевна, а не хотелось всё бросить и уйти из школы?*

— Что кривить душой, когда бывает много двоечек, расстраиваешься и, конечно, иногда такие мысли возникают, но придёшь в школу, увидишь ребят, коллег, отойдешь от плохих мыслей и снова ведёшь уроки. Когда видишь результат, радуешься. А вообще я всегда с удовольствием прихожу в школу, испытывая от работы удовольствие. И до сих пор меня трудно выгнать из школы, не представляю, что буду без неё делать.

Ещё люблю свою профессию за то, что летом можно отдохнуть подольше. Лето – вторая моя специальность. Оно позволяет реализовать мою давнюю мечту – стать цветоводом. Когда я была молода, то на цветоведа не обучали. Надо было ехать в Кабардино-Балкарию на курсы, а меня родители туда учиться не отпустили.

Во Оёке знают, что у Веры Георгиевны огромная, цветущая усадьба на селе, невероятное количество сортов георгинов, гладиолусов и разных овощных культур. Всё это великолепие она выращивает исключительно для удовольствия. Двор учителя математики Веры Непомнящих несколько раз становился призёром конкурса «Лучшая усадьба нашего села». Занятия садоводством – ещё один метод переключиться от цифр и формул на творчество. «Только земля может дать отдохновение», – убеждена Вера Георгиевна.

Ольга Тыртышная, директор Оёкской средней школы:

— *Все в районе знают, что большая часть коллектива нашей школы – выпускники самой же школы. Такие профессиональные качества, как целеустремлённость, настойчивость в достижении результата нашим молодым коллегам привила Вера Георгиевна. Не все стали учителями математики, как она, но все её помнят и уважаются на неё.*

До сих пор ребята-выпускники, когда приезжают в родное село из других городов и регионов России, всегда заходят навестить свою любимую учительницу. Её принципиальность, честность, порядочность и требовательность помогли в жизни многим.

Александр БОРИСОВ



Дорогие учителя Иркутского муниципального округа!

От всего сердца поздравляю вас с Днём учителя!

Это праздник поистине всенародный. От всей души я присоединяюсь к добрым словам, которые сегодня звучат в ваш адрес. Труд педагога имеет значение для каждого из нас и для всего общества. В Иркутском округе работает 41 школа, где трудятся более полутора тысяч педагогов. Мы ценим каждого из вас и стремимся создать лучшие условия для вашей работы. От всей души благодарю вас за преданность делу, доброту, мудрость и терпение!

С Днём Учителя!

Леонид ФРОЛОВ,
мэр Иркутского муниципального округа

Педагогика – мое призвание

Учитель начальных классов основной школы села Большое Голоустное Галина Политова трудится в профессии уже 42 года. В Большеголовустненскую школу она пришла в сентябре 1983 года. За годы работы Галина Романовна снискала уважение не только коллег, но и родителей. Её спокойный нрав, выдержанность, терпение импонируют всем.

Галина Романовна – обладатель Благодарности Министерства просвещения Российской Федерации, награждена грамотами Министерства образования Иркутской области, управления образования и администрации Иркутского округа. А ещё она является руководителем методического объединения начальных классов.

— *Я вернулась в родную школу, которую тоже когда-то окончила, и работаю здесь по сей день. Учителем хотела стать всегда, — признаётся Галина Романовна, — а в сердце навсегда осталась память о первом учителе Ксени Егоровне Захаровой. Она учила нас, малышей, читать и писать, прививала добро и справедливость. Работу свою очень люблю, можно даже сказать, обожаю, поэтому уйти и не помышляю. Общение с детьми доставляет огромное удовольствие. Убеждена, педагогика – моё призвание.*

В этом учебном году у меня снова первый класс. Дети пришли отличные: весёлые, заботливые, внимательные, умные. Я просто в восторге от них! Ещё я руковожу методическим объединением начальных классов в школе. Работа методиста – это организация и проведение различных семинаров, лекций, работа с молодыми специалистами, знакомство с педагогическими практиками, обмен опытом и т. д. Может показаться, что нагрузка чрезмерная, но от школы я никогда не устаю. Ведь любимая работа всегда в радость.

А если и устаю, то отдыхаю по-разному. Доставляют удовольствие экскурсии, походы, плавание и коньки. С радостью занимаюсь фотографией. Начинала снимать ещё школьницей, но времени не хватало. А ещё люблю делать различные поделки и сама, и с учениками.

О чём мечтаю? Конечно, очень хочется, чтобы у моих учеников всё в жизни сложилось отлично, чтобы они выросли хорошими и добрыми людьми. Это главное.

Елена АЛЕКСАНДРОВА



Учитель особенных детей

Как хомутовский педагог Елена Рудых помогает детям с ОВЗ стать успешными

Первого октября исполнилось 128 лет Хомутовской средней школе № 1. История школы впечатляющая. До сих пор в селе сохранилось здание бывшей церковно-приходской школы, в которой сначала было всего два класса, где учились только мальчики. В 1964 году построили новую школу. В те годы упор делался на трудовое обучение. При школе существовал свой детский лагерь, где ребята трудились физически. Администрация школы, с вводом нового современного здания в 2021 году, постаралась сделать всё, чтобы сохранить традиции и какую-то свою особенность. И такой особенностью стало открытие классов для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Отличие работы с ними от работы со здоровыми детьми состоит в том, что эти ребята требуют большего внимания, к каждому нужен индивидуальный подход.

Например, если ребёнок с ОВЗ встанет с утра с плохим настроением, то его очень трудно включить в работу, никакие уговоры или даже



Хомутовская средняя школа № 1 является базовой опорной площадкой Института развития образования Иркутской области по профориентации. Цель работы – создать и внедрить модели профориентации, способные сформировать у ребят навыки к профессиональному самоопределению, в том числе в условиях инклюзивного образования

Лучшая инклюзивная школа

Число таких ребят в селе увеличивается, так как растёт само число жителей Хомутово. Сюда приезжают на постоянное место жительства не только из областного центра, но и из других регионов. Заметно больше стало ребят-аутистов, детей с проблемами речи. И, к слову сказать, школа ждёт специалистов, способных работать с такими учениками. Есть вакансии. А недавно учебное учреждение стало победителем регионального этапа XII Всероссийского конкурса «Лучшая инклюзивная школа – 2025» и финалистом второго заочного этапа конкурса. Теперь образовательной организации предстоит побороться в третьем, очном этапе, который пройдёт 14–16 октября в Москве. И педагоги надеются на участие в нём.

Коренная жительница села Хомутово, выпускница педагогического университета 2003 года, закончившая в 2014 году магистратуру Иркутской Академии образования по специальности «Дефектология» Елена Рудых работает в школе третий год и уже показывает серьёзные результаты. До этого она более двадцати лет трудилась в коррекционных школах. Накануне Дня учителя мы пообщались с Еленой Александровной и побывали на её уроке.

Как найти изюминку

— *Елена Александровна, поделитесь, почему вы выбрали такую непростую работу с особенными детьми?*

— Знаете, эти ребята добрее, отзывчивее. Несмотря на то, что дети особенные и, кажется, будто они прячутся за какой-то стеной, тем не менее, когда к ним находишь подход, они тянутся к тебе, как к родному человеку. Встречи с ними – всегда эмоции. Бегут навстречу, обнимают, рассказывают свои истории, делаются тем, чем живут, что переживают. Подкупают их открытость, благодущие.



угрозы вызвать родителей не поделяются. Здесь нужно найти какую-то изюминку, чтобы ребёнок включился в процесс. Нестандартные ситуации происходят практически каждый день. Главное в нашей работе – терпение, сдержанность, что бы ни случилось. Методики работы с такими детьми везде одинаковы: поиск подхода к ребёнку порой методом проб и ошибок, ведь у детей с ОВЗ тоже разные способности.

Полезные конкурсы

— *Как вам работаете в Хомутовской школе № 1?*

— В школу я пришла по личным причинам. Стало проблематично добираться до Иркутска по пробкам. И, когда я узнала, что в наших Хомутовских школах есть коррекционные классы, очень обрадовалась. А когда

Ольга Ильинична (О. И. Романова – директор школы) показала мне оборудование для занятий, я пришла в полный восторг. Для педагогов, реализующих адаптированные образовательные программы, муниципалитет проводит конкурсы методических разработок.

В прошлом учебном году я стала призёром такого конкурса, заняв второе место. Выступала на педагогических чтениях. Такие конкурсы очень полезны. Когда делишься своими наработками и перенимаешь опыт других, это очень помогает в работе. Узнаёшь об инновационных методах, средствах, формах работы. Один из таких подходов – игровые методики, так как дети с ОВЗ долго не взрослеют. На уроках мы используем дидактические игры, например, мы рисовали картину. Ребята очень любят интерактивные игры на обо-

бразующих уроках. Тогда дети лучше раскрываются, начинают включаться в работу даже те, кто просто отсиживается на уроках. Но когда надо ребят взбодрить, то такая форма работы большое подспорье.

— *За будничной работой, отчётами, уроками, репетициями, олимпиадами и концертами остаётся ли у вас время на досуг?*

— Я очень люблю природу, в ней черпаю свои силы. Мы часто с семьёй выезжаем в лес, собираем грибы. Сейчас пристрастились к полётам на дельталёте. У нас здесь между Оёком и Турской есть поле, оттуда и совершаем полёты. Муж у меня рулит, а я в качестве пассажира.

Елена ЧАБДАРОВА

Человек, который трудится на результат



Когда мы познакомилась с Еленой Александровной, я просто уцепилась за неё, потому что это человек, который трудится на результат. Она никогда не останавливается на достигнутом. Если что-то интересное появилось, какие-то формы работы, она обязательно предлагает. Например, наши дети никогда не выезжали за пределы школы, а сейчас это происходит. Мало того, они проводят мастер-классы для людей, которые нуждаются в той или иной помощи. В основном, школы демонстрируют активных и здоровых ребят, которым многое удаётся. Совсем другое дело – дети с ОВЗ. Когда наши особенные ребята выехали и показали концерт, провели мастер-класс и это принесло свои маленькие результаты – такое дорогое стоит. Детям с ОВЗ такие выезды необходимы. Они становятся увереннее в себе. Благодаря Елене Александровне в нашей школе появилось новое военно-патриотическое направление в работе с особенными детьми.

Ко Дню защитника Отечества мы провели мероприятие военной тематики для всего района. Наша школа не первый год занимает призовые места в игре «Зарница». Когда дети с особенными здоровьем видят всё это, им тоже хочется участвовать. Поэтому наши ребята с ОВЗ спокойно разбирают и собирают автоматы, маршрутируют. Они всему этому научились.

Ежегодно в марте с такими детьми в школе проходит окружной праздник «Радуга талантов», где они выступают, поют песни, читают стихи. Мы своих детей с ОВЗ не отделяем от других ребят. Они участвуют во всех мероприятиях школы, например, в битве хоров.

Продумываем, как таких ребят после школы трудоустроить. Школа заключила договор с Оёкским аграрным техникумом, чтобы наших особенных учеников обучать профессиональным программам «Цифровая образовательная среда» заключён договор с Центром цифрового образования детей «IT-куб» по реализации дополнительной образовательной программы «Кибергигиена и работа с большими данными». Уже состоялось первое ознакомительное занятие. Мы договорились с ними, если будут проводиться мастер-классы или выездные конференции, нас будут приглашать.

Ольга Романова,
директор
Хомутовской средней школы № 1

■ ОБЩЕСТВО

Три года вместе

День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией отметили в Иркутском округе

Самый молодой праздник отметили по всей стране 30 сентября. Большинство жителей новых регионов на референдуме три года назад выразили желание воссоединиться с исторической Родиной – Россией.

В муниципалитетах Иркутского округа тоже прошли различные мероприятия. Жители выразили поддержку новым регионам, где сейчас идёт работа по восстановлению мирной жизни.

Накануне праздника в Оёке состоялся флешмоб, участие в нём приняли активисты, волонтеры, совет

обучающихся, «Юнармия», ученики Бутырской и Оёкской школ, студенты техникума, работники культуры и администрации. Они выстроились, создав надпись «Россия», исполнили песню «Донбасс за нами».

В «Урик-Арене» военнослужащие 29-й ракетной дивизии провели для школьников «Тренировку с чемпионом». В Горохово в честь памятного дня был организован велопробег.

В межпоселенческой библиотеке прошла книжная выставка «Одна Россия, одна страна!», в библиотеке села Пивовариха – презентация о

событии с экскурсом в прошлое и настоящее новых субъектов страны «Вместе с Россией».

— *Мы единый народ, живём в одной стране, связаны общей историей, моральными устоями и общей судьбой. Время подтверждает правильность сделанного три года назад выбора,* — написал в социальных сетях мэр Иркутского муниципального округа Леонид Фролов.

Анна ПЕТУХОВА



■ ВЛАСТЬ

Высшее признание заслуг

Губернатор Игорь Кобзев вручил государственные награды жителям региона



В канун Дня Иркутской области, который отмечается 27 сентября, губернатор Иркутской области Игорь Кобзев по поручению Президента России Владимира Путина и от его имени вручил государственные награды жителям Приангарья. Это орден Почёта, два ордена «Родительская слава», пять медалей ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, медаль «За развитие Сибири и Дальнего Востока», нагрудный знак к почётному званию «Заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации», Почётные грамоты и благодарности Президента России. Также вручен знак отличия «Почётный наставник Иркутской области».

Всего за значительный вклад в различные отрасли экономики и сферы жизни, в развитие химической промышленности, машиностроения, транспортной инфраструктуры, здравоохранения награждено 18 человек.

— *Наша любимая Иркутская область – уникальная территория. Здесь, на берегах священного Байкала, где сотни дорог связали Азию и Европу, наши предки выковали легендарный сибирский характер, заложили основу для процветания благодатной земли и передали её нам. Завтра мы отмечаем День Иркутской области и накануне*



вручаем награды тем, кто внёс наибольший вклад в сохранение и развитие нашей малой родины. Сегодня почётный список заслуженных жителей региона продолжают ваши фамилии. Хочу подчеркнуть, что каждый из вас вносит значимый вклад не только в социально-экономическое и общественно-политическое развитие Приангарья, но и всей нашей большой страны, — обратился к участникам торжественной церемонии Игорь Кобзев.

Среди врученных государственных наград губернатор особо выделил орден «Родительская слава».

— *Это вторая такая награда в Иркутской области.*

Первый орден вручили более десяти лет назад семье Власовых из Иркутского района. Сейчас его получила семья Черныговых из Усолья-Сибирского, которая воспитывает 11 детей, — сказал Игорь Кобзев.

Глава Приангарья подчеркнул, что все награждённые заслуживают самого глубокого уважения и являются достойным примером для молодого поколения.

— *Заслуженные награды свидетельствуют о достижениях и победах сибиряков, о верности жителей Иркутской области высоким нравственным идеалам, которые отличают граждан России,* — подчеркнул губернатор.

На пути к комфортной жизни

В Иркутской области по нацпроекту «Инфраструктура для жизни» с начала года благоустроили 41 общественную территорию

В Иркутской области продолжается благоустройство общественных и дворовых территорий в рамках мероприятий федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Инфраструктура для жизни». С начала 2025 года благоустроены 41 общественная территория и 20 дворов. Завершаются работы по благоустройству 14 общественных и четырёх дворовых пространств.

— *Благодаря федеральному проекту «Формирование комфортной городской среды» в регионе вторую жизнь получают общественные территории, которые долгое время находились в запустении. Появляются также новые парки, скверы, набережные и другие рекреационные пространства, места памяти. А главное, что всё это создаётся по решению жителей: они сами выбирают, где и что должно быть благоустроено. Такие территории – пример консолидированной работы всех уровней власти и населения,* — отметил губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

В регионе также реализуются проекты-победители Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды.

Системную работу региональных команд по благоустройству общественных территорий под руководством губернаторов отметил Заместитель Председателя Правительства Марат Хуснуллин. Вице-премьер подчеркнул, что благодаря этому в населённых пунктах создаются уникальные, востребованные места, которые кардинально меняют среду для жизни и отдыха миллионов россиян, а также стимулируют местную экономику.

— *С начала года завершено благоустройство порядка 3,2 тысяч общественных и дворовых территорий по всей стране. Параллельно продолжаются работы по проектам – победителям Всероссийского конкурса создания комфортной городской среды. Особое внимание мы уделяем качеству, комплексному подходу и наполнению пространств. Важной частью работы также остаётся сохранение исторической памяти,* — сказал Марат Хуснуллин.

Была отмечена реализация в городе Усолье-Сибирском комплексного проекта благоустройства «Город из трамвайного окна: молекулярное наследие». Проект вошёл в число победителей Всероссийского конкурса создания комфортной городской среды в 2023 году. Он стал продолжением победившего в конкурсе 2022 года проекта благоустройства улицы Интернациональной. В рамках реализации проектов была благоустроена территория улиц Менделеева и Интернациональной. Концепция посвящена научному наследию города. Пространство разделено на тематические кластеры, установлены интерактивные объекты, инсталляции и арт-объекты.

Напомним, Иркутская область участвует в мероприятиях федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» с 2017 года. С 2017 по 2024 годы в регионе благодаря проекту благоустроили 2392 общественных пространства и дворовых территорий, в том числе 1464 объекта – в рамках национального проекта «Жильё и городская среда», который реализовывался по поручению Президента России Владимира Путина с 2019 по 2024 годы, а с 2025 года стал основой для нового президентского нацпроекта «Инфраструктура для жизни».

■ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Как прожить до 100 лет

Жители Марковского геронтологического центра поделились секретами долголетия

Октябрь начинается с важной даты в календаре – Международного дня пожилого человека. Дата праздника выбрана неслучайно. Говорят, старость – это золотое время, а осень, как известно, золотая пора, поэтому и выделили старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

Накануне Международного дня пожилого человека мы отправились в геронтологический центр посёлка Маркова, чтобы задать один единственный, но самый главный вопрос: как поддержать и сохранить здоровье пожилых людей, чтобы своё золотое время они прожили легко, бодро и в хорошем настроении? Ответить на вопрос помогла заведующая отделением социальной реабилитации геронтологического центра п. Маркова Римма Мадэко. Вместе с ней мы прошли по центру и заглянули в комнаты пенсионеров.

Просто хочется жить

— Римма Насимовна, мы к вам приезжаем не в первый раз: то на фестиваль танцев, то на творческие мастер-классы. И на всех мероприятиях – полный зал!

— Потому что в нашем центре живут очень активные бабушки и дедушки. У нас проживают 309 долгожителей. И это не просто слова. На днях, например, отметили 100-летний юбилей Веры Трофимовны Большедворской. Сейчас она самый пожилой постоялец центра. У женщины непростая судьба: в годы войны она жила в блокадном Ленинграде. У нас есть труженики тыла, заключённые концлагерей, дети войны. Выпавшие на их долю испытания закаляли дух. Годы, конечно, берут своё, здоровье уходит, но сильный характер и потрясающее жизнелюбие позволяют им доживать до очень преклонных лет.

— Вы много общаетесь с пожилыми людьми, как считаете, образ жизни влияет на долголетие?

— Конечно. Часто можно услышать истории в духе: «Вот у меня бабушка всю жизнь курила и прожила до ста лет». И такое бывает. Из любого правила есть исключение. К нам приезжают пожилые люди с вредными привычками, но чаще всего они от них отказываются, потому что начинают понимать, что от этого зависит продолжительность жизни. А жить



очень хочется в любом возрасте. В преклонном – особенно. Вспоминаются стихи Анны Ченских:

*Ты знаешь,
так хочется жить,
Наслаждаться
восходом багряным,
Жить, чтобы просто
любить
Всех, кто живёт
с тобой рядом.*

Нужен учитель!

— Ещё Аристотель говорил, движение – это жизнь. Знаю, в центре это одно из главных правил.

— Очень хорошо, если пожилой человек делает упражнения или просто выходит на прогулки. Более активные пенсионеры участвуют в спортивных мероприятиях, ходят на физкультуру и танцы.



В подтверждение тому – бывший учитель физкультуры Виктор Фёдорович Фролов.

— В молодости я работал в торговой организации. Хорошая должность, приличный заработок. В свободное время увлекал-

ся лыжами и был членом лыжной команды нашего совхоза. И вот однажды приходит ко мне делегация из местной школы и просит: «Виктор Фёдорович, выручай, нужен учитель физкультуры». Я почему-то сразу согласился и ни разу не пожалел о своём решении. В зарплате потерял, конечно, но нашёл своё призвание, а ещё и здоровье обрёл на долгие годы. Необязательно становится профессионалом, но зарядку по утрам делать стоит. В любом возрасте, в любую погоду, — рассказал пенсионер.

Необычная диета

— Не секрет, что правильное питание влияет на состояние здоровья, уровень энергии и качество жизни. Ваши постояльцы придерживаются правил здорового питания?

— Будь у жителей полный карт-бланш, они бы пришли на кухню и готовили себе сами всё, что душе угодно. Но мы живём немного иначе. Сбалансированное питание – ключ к здоровью и красоте, и в центре меню составлено именно таким образом. А чтобы наши бабушки и дедушки не заскучали, мы проводим мероприятие «Вкусная история», где они под руководством инструктора по труду готовят свои фирменные блюда.

— Но и в магазин, наверное, иногда ходят за вкусеньким? За мороженым, например?

— Почему бы и нет. Иногда можно внести в рацион коррективы. Особенно у нас этим знаменита Полина Васильевна. «Ты лучше голодай, чем что попало

есть» – знаменитая фраза Омар Хайяма и девиз, с которым живёт Полина Васильевна. А вот и сама героиня.

— Неужели вам не нравится, как готовят в центре? — обращаюсь я к Полине Васильевне.

— Питаться нужно так, как чувствуешь сам. Есть то, что просит твой организм. Я вот утром предпочитаю зелёный чай, настойный 40 минут, и жареный арахис. Потом до часа дня ничего не ем. Обед тоже иногда пропускаю, если блюда кажутся тяжёлыми. У меня свой рацион, чувствую себя прекрасно и продолжу его придерживаться, — рассказала женщина.

Память – в сердце

— Занятия творчеством приносят в жизнь радость, а значит, продлевают её?

— Это так. У нас в центре живёт Валентина Николаевна Мурашова, в прошлом талантливейший дирижёр из Ангарска. Ей 90 лет и, конечно, какие-то события своей жизни она уже не помнит, но то, чего она точно никогда не забудет – годы своего музыкального творчества. Когда к ней с персональным концертом приезжают коллеги и ученики, Валентина Николаевна начинает дирижировать и виртуозно руководит исполнением произведения. Дело всей её жизни – в сердце, и его не забыть. В центре творчество стоит на одном из первых мест. У

нас большой выбор кружков, постоянно проводятся разные мастер-классы. Не все, конечно, их посещают, но ведь есть и другие интересные занятия.

Вместе с Риммой Насимовной мы заглянули в гости к Людмиле Ивановне Кузнецовой. Стены её комнаты украшены картинами в технике алмазной мозаики.

— Людмила Ивановна, как у вас красиво! — невольно восклицаю я.

— И мне очень нравится! В молодости я была неусидчивой, поэтому творчеству предпочитала спорт. А недавно решила попробовать собирать алмазную мозаику, и мне невероятно понравилось. Всегда нужно пробовать что-то новое! Ещё я увлеклась выращиванием помидоров. Выростила их на нашем огороде, скоро буду солить. Тоже своего рода произведение искусства, — с гордостью говорит пенсионерка.

Важность живого общения

— Всё это так, но каково же главное правило здоровья и долголетия?

— А главное – общение. Одиночество никому не идёт на пользу. В геронтологическом центре пожилые люди знакомятся, ходят вместе на занятия, участвуют в мероприятиях. И даже влюбляются. Вот Анатолий Алексеевич и Елизавета Петровна оба из Черемхово, а встретились здесь. И представляете, у них была настоящая свадьба в ЗАГСе. С костюмами, мини-банкетом и первым танцем.

А ещё в рамках проекта «Диалог поколений» для наших долгожителей мы организуем встречи с воспитанниками детского дома. Они общаются с ребятами, делятся с ними своими жизненными историями и опытом.

Врачи убеждены: мы живём столько, сколько хотим прожить. Если человек твёрдо знает, зачем он на этом свете, он не уйдёт раньше намеченного срока.

«Долгая жизнь – это жизнь ради цели, — убеждён академик РАН, известный геронтолог Владимир Шабалин. — Учёным известно немало примеров, когда люди, почувствовав свою необходимость, вставали буквально со смертного одра». У таких случаев есть научное обоснование. Мотивация вызывает фундаментальные биологические преобразования в организме, которые мобилизуют защитные силы и высвобождают резервы, ведь запас прочности основных систем организма рассчитан на 95–98 лет.

Олеся КОВАЛЁВА

■ КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Долголетие на тарелке

Рецепты от хозяюшек, проживающих в сёлах и деревнях Иркутского округа

В начале нынешнего года в свет вышла необычная брошюра под названием «Долголетие на тарелке». Её издание стало продолжением другого неординарного события – кулинарной выставки с аналогичным названием, которая прошла в рамках проекта «У счастья нет возраста» при поддержке Президентского гранта. На выставке были представлены сбалансированные блюда для старшего поколения. Часть этих рецептов и составила содержание книги, подготовленной председателем Совета ветеранов Иркутского муниципального округа Любовью Медведевой, и мы с удовольствием представляем некоторые рецепты вашему вниманию.



Советы старшего научного сотрудника ФИЦ питания, кандидата медицинских наук Юлии Чехониной для тех, кому за 60 лет:

Готовим правильный бутерброд

Обычно для него используются колбаса, сыр, масло и белый хлеб. Это высококалорийные продукты. Однако масло и сыр нужны в питании женщины старшего возраста. А вот колбасу из утреннего бутерброда можно вполне заменить на рыбу или печень минтая либо трески. Я бы даже советовала такой бутерброд разделить на два приёма: с сыром или маслом на завтрак, а рыбу – чуть позже, на второй завтрак. Таким образом, мы более равномерно распределим калорийность в течение дня. Белый батон лучше заменить на отрубной.

Не забываем про адекватное количество белка. После 65 лет часто наблюдается потеря мышечной массы, так как снижена двигательная активность, в том числе в силу хронических заболеваний, поэтому белок необходим. Его источники: мясо, рыба, птица, яичный белок, творог. Нужно следить, чтобы в день было 2-3



порции белкового блюда. В куриной грудке меньше всего жира. Но лучше выбирать курицу без кожи, потому что кожа – это лишние 500 ккал в 100 г.

Варим крупы

В питании важно соблюдать разнообразие, чтобы получать больше незаменимых пищевых веществ. Каши из цельнозерновых круп – это ещё и источник пищевых волокон. В манной каше пищевых волокон практически нет. Но если вы любите манную кашу, нужно чередовать её с овсяной и другими крупами и таким способом увеличить количество пищевых волокон. Также можно смешивать разные крупы и



открыть для себя новый вкус привычной каши.

Выпиваем не меньше одного стакана кисломолочных напитков в день. А лучше два-три. Молочный белок достаточно лёгкий для усвоения. Плюс молочные продукты – это источник кальция. Кефир или йогурт лучше выбирать натуральный, без добавления сахара.

Овощи – круглый год

Их стоит максимально измельчать и подвергать термиче-

ской обработке для уменьшения нагрузки на жевательный аппарат. Свёкла и морковь, капуста – вполне доступные и полезные продукты. Например, свёклу можно отварить, натереть на тёрке, добавить сельдь (предварительно лучше вымочить её в воде или молоке, чтобы убрать лишнюю соль). Получится вкусная и полезная закуска.

Свёкла – самый лучший стимулятор моторики кишечника. Она также богата пищевыми волокнами. Кроме того, в свёкле содержится уникальное веще-

ство – бетаин, который придаёт ей такой цвет. Он улучшает метаболизм клеток и печени, благоприятно действует на нервную систему.

Полезные десерты

Заменяем конфеты, печенье пряники более полезными десертами. Отлично подойдут к чаю размоченные в горячей воде сухофрукты (курага, чернослив). Ещё одна полезная альтернатива печенье и конфетам – сырники. Можно приготовить шарлотку с яблоками, она менее калорийна, чем магазинная выпечка. Если просто хочется сладкого, лучше сделать фруктовое пюре. Такие фруктовые пюре самостоятельного приготовления позволяют достичь множества положительных эффектов.

Фрукты и ягоды – это масса полезных нутриентов для здоровья, в том числе для поддержания иммунитета. В старшем возрасте этой крайне важно. Также не забываем пополнять витамин С. Один из лучших источников – ягоды. Например, шиповник или облепиха, вишня, чёрная смородина (сейчас замороженные). Можно добавлять их в чай, готовить отвары, компоты.

«Стройность Афродиты» - полезный завтрак

Ингредиенты:

- овсяные хлопья;
- молоко или йогурт;
- ягоды.



С вечера залить овсяные хлопья молоком, кефиром или йогуртом в следующих пропорциях: 1 часть хлопьев, 2 части жидкости, добавить свежие или замороженные ягоды (на свой вкус), 0,5 чайной ложки льняных семечек на своё усмотрение. Всё перемешать, поставить в холодильник до утра. Утром завтрак готов.

Светлана Тищенко,
Усть-Балей

Салат «Машеница»

Ингредиенты:

- пророщенные зёрна пшеницы и маша (бобовая культура);
- сладкий перец;
- свежий огурец;
- щепотка соли;
- растительное масло.



Цельнозерновую пшеницу тщательно промыть, разложить тонким слоем на блюде, накрыть марлей, сложенной в 2-3 слоя и поставить в тёплое место на 2-3 суток для прорастивания. Температура не должна быть ниже +20° С. То же самое проделать с крупой маш. Чтобы зерно проросло, марля должна быть всегда влажной. После того как зёрна прорастут, промыть их холодной кипячёной водой, выложить в салатницу, добавить мелко порезанные сладкий перец и свежий огурец, слегка посолить и заправить любым растительным маслом.

Вера Теленкова,
с. Смоленщина

Колдуны

Ингредиенты:

- мясной фарш – 500 г;
- картофель – 1 кг;
- лук – 4 шт.;
- яйцо – 1 шт.;
- сметана – 1 ст. л.;
- соль, перец, зелень – по вкусу.



В мясной фарш натереть половину лука, вторую половину натереть вместе с картошкой. Хорошо отжать. Сок слить. Осевший крахмал положить в картофель, добавить яйцо, муку, соль. Всё хорошо перемешать. Из мясного фарша сформировать небольшие котлетки и положить на картофельные лепёшки, прищипнуть. Обжарить на сковороде в течение двух минут. Затем переложить на противень, добавить сметану, перец, зелень, накрыть фольгой, томить в духовке 30 минут при температуре 180° С. Подавать со сметаной.

Людмила Алехнович,
Ревякинское МО

Сок «Солнышко зимнее»

Ингредиенты:

- тыква – 1 кг;
- облепиха – 1 стакан;
- клюква – ½ стакана;
- сахар – 180 г.



Тыкву очистить, нарезать кубиками, влить в кастрюлю немного воды, выложить тыкву и варить 20 минут. Отваренную тыкву измельчаем при помощи блендера. Ягоды клюквы и облепихи отвариваем и процеживаем. Соединяем пюре тыквы и сок ягод, добавляем сахар, разбавляем водой до нужной консистенции. Варим готовый сок на среднем огне 15 минут. Охлаждаем. Приятного аппетита!

Татьяна Гринчук,
Большереченское МО