Официальный общественно-политический еженедельник

Выходит по пятницам

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

№ 44 (935)

13 ноября 2026 года (12+)

Газета основана 5 июня 2008 года

Семейная команда

10 ноября Кичерская средняя школа стала центром большого семейного праздника, здесь прошёл спортивный фестиваль «Семейная команда». Мероприятие состоялось в рамках всероссийского проекта Движения Первых и объединило учеников, родителей и педагогов.

- Это ежегодное мероприятие Движения Первых, - говорит Вероника Макеева, председатель местного отделения. Цель данного фестиваля - *не просто привить любовь к спорту, а показать, как важно проводить время вместе, учиться действовать сообща и радоваться общим победам.*

И в этот день школа действительно превратилась в одну большую дружную площадку: повсюду слышался смех, царили азарт и настоящий командный дух. Участниками стали семьи с детьми от 6 до 17 лет. Вместе с мамами и папами ребята с огромным воодушевлением проходили весёлые эстафеты и конкурсы. Программа получилась насыщенной и по-настоящему семейной: участники собирали «солнышко», бегали под зонтиком, старались точно попасть в цель, ловко управлялись с мячом, играли в «Съедобное - несъедобное», демонстрировали, кто тут «красавица» и «красавец», а ещё проявляли фантазию в конкурсе «Креативное фото».

На каждом этапе командам приходилось проявлять не только ловкость и скорость, но и смекалку. Но самым важным навыком оказалось умение действовать вместе: подсказывать, поддерживать, подбадривать и радоваться даже маленьким успехам друг друга. У детей и взрослых буквально горели глаза, столько эмоций дарили эти простые, но такие душевные задания.

- Кичерская средняя школа входит в ТОС "Вместе", - рассказала Ирина Платонова, председатель общественного объединения. - *Учителя и учащиеся приняли активное участие в фестивале «Семейная команда". Наши болельщики не оставались в стороне: они заряжали команды энергией, поддерживали кричалками и аплодисментами. При этом, несмотря на азартную борьбу, все помнили: главная награда - это минуты, проведённые вместе, и общая радость от того, что ты часть своей команды.*

По итогам соревнований жюри определило самых быстрых и слаженных участников. Победители получили замечательные призы. На первом месте - дружная команда родителей, приз - мангал, на втором - школьники, им подарили палатку, на третьем - учителя - приз батут. Призы предоставлены региональным отделением Движения Первых. Отрадно, что все подарки остались школе, дети будут пользоваться ими на летней площадке.

- Этот день стал не просто соревнованием, а настоящим праздником единства, - отметила Наталья Голикова, глава МО ГП "п.Кичера". - *Это возможность для каждой семьи сплотиться, зарядиться энергией и ещё раз почувствовать поддержку самых близких. Спасибо всем участникам за искренние эмоции, за то, что сделали этот день таким ярким и тёплым. Спасибо региональному отделению Движения Первых за эти замечательные призы!*

Участники уходили с площадки с твёрдым намерением встретиться здесь снова. Фестиваль ещё раз доказал: вместе мы можем всё! Спасибо всем, кто подарил этот праздник, за улыбки, за старание, за тот самый дух единства, который невозможно подделать. Пусть традиция «Семейной команды» живёт и растёт, объединяя всё больше семей Северо-Байкальского района!

А.Звонкова



Культура здорового образа жизни

Здоровье начинается с утра

Утро - это начало нового дня, от которого во многом зависит наше настроение, самочувствие и работоспособность. Недаром говорят: «Как утро встретишь, так день и проведёшь». Чтобы быть здоровым, бодрым и энергичным, важно правильно начинать каждое утро.

Прежде всего, нужно выработать привычку просыпаться в одно и то же время и не забывать о полноценном сне. После пробуждения полезно выпить стакан воды, чтобы помочь организму проснуться. Затем можно сделать лёгкую зарядку или несколько простых упражнений. Даже 10–15 минут физической активности помогут взбодриться и зарядиться энергией.

Не менее важную роль играет завтрак. Он должен быть полезным и питательным. Каша, яйца, фрукты, творог и другие полезные продукты помогут организму получить необходимые вещества и силы для нового дня.

Также важно уделить несколько минут свежему воздуху, проветрить комнату, умыться и настроиться на позитивный лад. Хорошее настроение, добрые слова и улыбка помогут сделать день приятнее.

Особое внимание стоит уделить утреннему настроению. Не стоит начинать день с просмотра новостей, социальных сетей или спешки. Лучше посвятить несколько минут себе: послушать любимую музыку и составить план на предстоящий день. Спокойное начало утра помогает справиться с волнением, настроиться на работу или учёбу и сохранить хорошее настроение надолго.

Помните, что забота о здоровье не требует больших усилий. Достаточно постепенно вводить полезные привычки в свою жизнь, и со временем они станут её неотъемлемой частью. Важно не лениться делать зарядку, правильно питаться, высыпаться и находить время для отдыха.

Начинайте каждое утро с заботы о своём здоровье, и ваш день будет наполнен энергией, радостью и хорошим настроением! Ведь здоровье начинается с простых шагов, которые мы делаем каждый день

Соб.инф

Работа Вакансии

АДМИНИСТРАЦИЯ СЕВЕРО-БАЙКАЛЬСКОГО РАЙОНА

- Юрисконсульт - 64 464 р.; - Бухгалтер - 59 604 р.; - Начальник отдела по муниципальному контролю, инспектор муниципальной милиции - 83 745 р.; - Инспектор ревизионной комиссии - 66 547 р.; - Консультант по муниципальному контролю - 64 464 р.

БУ "СОЗИДАНИЕ"

- Специалист по имущественным отношениям и ФИАС - 59 604 р.

ГКУ РБ "ПРОТИВОПОЖАРНАЯ СЛУЖБА РБ"

- Водитель пожарного автомобиля - 66 594 р.; - Начальник пожарной части - 65 611 р.

ФИЛИАЛ ПАО "РОССЕТИ СИБИРЬ" - "БУРЯТЭНЕРГО"

- Мастер мастерского участка (Бурятэнерго) (п.Новый Уоян) - 102 280 р.; - Электромонтер по экспуатации распределительных сетей 4 разряда - 67 311 р.

МКУ «КОМИТЕТ ПО УПРАВЛЕНИЮ МУНИЦИПАЛЬНЫМ ХОЗЯЙСТВОМ»

- Экономист - 59 604 р.; - Главный архитектор - 67 839 р.; - Заместитель председателя - 87 531 р.; - Начальник ЕДДС - 59 604 р.

ГБУЗ "НИЖНЕАНГАРСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА"

- Врач-хирург - 100 000 р.; - Врач-офтальмолог - 110 000 р.; - Врач-стоматолог - 90 000 р.; - Врач-терапевт - 110 000 р.; - Дворник - 59 604 р.

МБОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36" П.НОВЫЙ УОЯН

- Водитель школьного автобуса - 59 604 р.

ООО "РЕГИСТР. НИЖНЕАНГАРСК"

- Бухгалтер по заработной плате - 90 000 р.; - Специалист по договорной работе - 90 000 р.; - Специалист отдела сбыта - 63 000 р.; - Инженер ПТО - 90 000 р.

ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ ДИРЕКЦИЯ ИНФРАСТРУКТУРЫ НОВОУОЯНСКОЙ ДИСТАНЦИИ ПУТИ

- Монтер пути - 60 000 р.; - Бригадир по текущему содержанию и ремонту пути и искусственных сооружений - 100 000 р.; - Сигналист - 50 000 р.; - Мастер мостовой - 80 000 р.; - Мастер дорожный - 130 000 р.

ООО "СУПЕРДЖОБ"

- Дежурный по железнодорожной станции - 100 000 р.; - Составитель поездов- 132 000 р.; - Сигналист - 75 000 р.; - Монтер пути - 180 000 р.; - Бригадир - 95 000 р.; - Наладчик железнодорожно-строительных машин и механизмов - 140 000 р.

Телефон для справок: 47-890

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

Уважаемые жители Северо-Байкальского района!

3 декабря отмечается Международный день инвалидов - день, напоминающий о важности поддержки, равных возможностей и заботы о людях, которые ежедневно проявляют невероятное мужество и силу воли.

Местная общественная организация «Общество инвалидов Северо-Байкальского района Республики Бурятия» обращается к Вам с просьбой оказать добровольную финансовую помощь жителям нашего района с инвалидностью.

Многие из них, несмотря на сложные жизненные обстоятельства, добиваются успехов в творчестве и спорте, являясь для нас примером оптимизма. Сегодня им особенно необходима практическая поддержка. Собранные средства будут направлены на адресную помощь нуждающимся, приобретение средств реабилитации и организацию инклюзивных мероприятий.

Перечислить денежные средства можно по нижеуказанным реквизитам.

Назначение платежа – благотворительный взнос.

Также мы от всей души приглашаем Вас на Благотворительный марафон, посвященный Международному дню инвалидов, который состоится **03 декабря 2026 года в 14-00 часов в Центре Досуга по адресу: п. Нижнеангарск, ул. Победы, д. 43.**

Давайте вместе сделаем этот мир немного теплее и добрее. Будем искренне благодарны за любой вклад и поддержку!

Т.В. Сороковикова, председатель

Местная общественная организация
«Общество инвалидов
Северо-Байкальского района РБ»

Адрес: 671710 Республика Бурятия Северо-Байкальский район
п. Нижнеангарск ул. Победы 55, каб. № 7 телефон: 8 (30130) 48 - 298
ИНН 0317011178 КПП 031701001 ОГРН 1110300000502
Банк: Бурятское отделение №8601 ПАО «Сбербанк» г.Улан-Удэ
БИК 048142604 Корсчет 30101810400000000604
Расчетныйсчет 40703810209160000663

Платите по QR-коду

При оплате со SberPay начисляем бонусы Спасибо

ID SberPay – [46552928]
ID СБП – [46552927]

1 Отсканируйте QR-код в приложении банка или наведите камеру телефона на QR-код и перейдите по ссылке

2 Подтвердите покупку в приложении банка

Подробнее о программе лояльности «СберСпасибо» на www.spasibosberbank.ru. Подробнее об оплате со SberPay на www.sberbank.ru. ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России №1481 от 31.08.2015 г. ОГРН 1027700132195, 117312, г. Москва, ул. Вавилова, д. 19.

Статистика пожаров на территории Северо-Байкальского района



С 1 января по 8 ноября 2026 года на территории Северо-Байкальского района зарегистрировано 63 пожара, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года количество пожаров по району увеличилось на 34% (63/47), погибло 4 человека: мужчина 1979 г.р. - СНТ «Железнодорожник», женщина 1980 г.р. – п. Новый Уоян, мужчина 1977 г.р. и женщина 1980 г.р. п. Нижнеангарск, за аналогичный период прошлого года 0 погибших, увеличение на 4 случая, травмированных- нет (АППГ-0).

За прошедшую неделю со 2 по 8 ноября 2026 года на территории «Северо-Байкальского района» зарегистрировано 2 пожара.

02.11.2026 г. в 02:45 в пожарную часть №50 поселка Нижнеангарск поступило сообщение о возгорание в квартире, многоквартирного жилого дома, по улице Козлова. На момент прибытия первого подразделения обнаружено сильное задымление на втором этаже, очаг возгорания был в квартире. В результате пожара огнем повреждена квартира на общей площади 15 кв. м. В ходе тушения пожара на полу в кухне, и в спальне обнаружены тела двух человек без признаков жизни. Предварительно причиной пожара могло послужить – неосторожное обращение с огнем при курении.

05.11.2026 г. в 19:16 п. Нижнеангарск произошло возгорание мусора по улице Рабочая. На момент прибытия первого подразделения горел мусор. В результате пожара сгорел мусор на площади 18 кв. м. Причина пожара - прочие причины, связанные с неосторожным обращением с огнем.

20-й Северобайкальский отряд ГПС РБ напоминает. Безопасность является главной составляющей нормальной жизни человека, так же, как и потребность человека в пище, одежде, жилище, воде, воздухе. Статистика показывает, что большинство пожаров происходят в жилом секторе. Отсюда гибель и травматизм людей от дыма и огня.

Пожар в жилом доме уничтожает все на своем пути, за считанные секунды и минуты люди остаются без крова над головой, а в некоторых случаях пожар забирает жизни людей. Человеческий фактор является практически самой главной причиной происходящих пожаров в жилье.

Основными причинами возгорания в жилом секторе могут быть: неосторожное обращение с огнем при приготовлении пищи, курении, неправильная эксплуатация газового оборудования, бытовых приборов, проведение сварочных работ при ремонте квартиры, детская шалость, поджог, а также деятельность коммерческих организаций, работающих с нарушениями требований пожарной безопасности. Так же причиной пожаров является неосторожное обращение с огнем, лицами без определенного места жительства, которые живут в подвалах жилых домов.

С целью недопущения пожара в жилом секторе необходимо соблюдать требования пожарной безопасности:

-Не пользуйтесь неисправными электроприборами;

-Не используйте электропроводку с поврежденной изоляцией;

-Не разжигайте костры вблизи жилых домов;

-Не курите в постели особенно в алкогольном состоянии;

-Не тушите окурки в мусорных ведрах;

-Не оставляйте без присмотра малолетних детей.

Установите дома автономный дымовой пожарный извещатель (АДПИ) — пронзительный звуковой сигнал разбудит вас даже при легком задымлении и спасет жизнь! Приобретите огнетушитель и держите под рукой, знайте, как им пользоваться.

Если произошел пожар. Позвоните в пожарно-спасательную службу по телефону сотовый «101» , или «112». Назовите адрес возникновения пожара, свою фамилию, имя. Необходимо помнить, что нельзя тушить водой электрооборудование , которое находится под напряжением. При выходе из горящего дома закройте органы дыхания мокрой тканью и продвигайтесь как можно ниже к полу.

Помните, от ваших действий может зависеть Ваша жизнь и жизнь близких вам людей!

И.И. Ханзаева , врио начальника 20-го Северобайкальского ОГПС РБ

Энтеровирусная инфекция

Рассказываем, чем опасна ЭВИ, как происходит заражение, каковы симптомы и проводится ли вакцинация.

1. Что такое энтеровирусная инфекция?

Энтеровирусная инфекция – это группа острых кишечных болезней, вызываемых вирусами рода Enterovirus (энтеровирусами), которые размножаются в кишечнике и распространяются по всему организму. Установлено более 60 разновидностей возбудителей этой патологии. Среди них, например, эховирусы, вирусы Коксаки, полиовирусы и другие.

Патогены способны поражать слизистые оболочки, кожные покровы, мышечные ткани и нервные волокна. К возбудителю восприимчивы пациенты всех возрастных групп, но массовые вспышки обычно регистрируются в дошкольных образовательных учреждениях.

До 80% детей переживают хотя бы один эпизод энтеровирусной инфекции в первые пять лет жизни. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде выживают до 18 дней, в речной воде – около месяца.

2. Как можно заразиться?

Заражение возникает при употреблении инфицированной воды или приготовленного из нее льда, еды, грязных овощей, фруктов и ягод, а также через бытовые предметы, игрушки. Поэтому огромную роль в профилактике этого заболевания играет соблюдение санитарно-гигиенических правил: регулярное мытье рук, термическая обработка продуктов и кипячение воды. Важно также купаться только в официально разрешенных местах и стараться не заглатывать воду.

Источник распространения инфекции – человек (носитель вируса). Возможен контактно-бытовой и воздушно-капельный путь передачи инфекции, поскольку вирус выделяется из верхних дыхательных путей.

3. Как проявляется вирус?

Энтеровирусная инфекция проявляется по-разному. Например, в виде герпетической ангины, высыпаний на коже туловища, на лице в области ротовой полости и горле, расстройства пищеварения, конъюнктивита, стоматита. Также может возникнуть лихорадка, слабость, головные и мышечные боли, судороги, рвота.

4. Сколько длится болезнь?

Инкубационный период энтеровирусных инфекций – от 2 до 35 дней (чаще 2–5 дня). Около 85% случаев заболевания протекает бессимптомно, у 12–14% больных диагностируют легкие лихорадочные симптомы и у 1–3% регистрируют тяжелое течение (особенно у детей раннего возраста и лиц с нарушениями иммунной системы). Большинство зараженных выздоравливает на протяжении 7–10 дней.

Однако иногда у пациентов развиваются серьезные осложнения, например серозный менингит, эндокардит, миокардит, гепатит и другие. Также возможно присоединение бактериальной инфекции: там, где была сыпь, возникают гнойные выделения, краснота, отеки. Чтобы этого избежать, важно вовремя обращаться к врачу.

5. Есть ли вакцина?

Специфической вакцины против энтеровирусной инфекции не существует, так как в окружающей среде присутствует большое количество серотипов, и пока нет возможности разработать препарат, способный защитить одновременно от всех групп энтеровирусов.

Однако одним из методов борьбы с энтеровирусными инфекциями является вакцинация против полиомиелита, так как вакцинный штамм вируса обладает подавляющим действием на энтеровирус.

После перенесенной энтеровирусной инфекции образуется пожизненный иммунитет. Однако он является сероспецифичным, то есть образуется только к тому типу вируса, которым переболел человек, и от других разновидностей энтеровирусов защитить не может.

Я.Б.Данилова, главный специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора

Почему контрольно-кассовая техника должна применяться по адресу регистрации

С марта прошлого года определение понятия «применение контрольно-кассовой техники» дополнено важным уточнением. Теперь это совокупность действий организации или индивидуального предпринимателя с использованием контрольно-кассовой техники (ККТ), включенной в реестр контрольно-кассовой техники, зарегистрированной в порядке, установленном Федеральным законом № 54-ФЗ, и используемой по адресу и месту ее установки (применения), указанным при регистрации (перерегистрации) (абз. 25 п. 1 ст. 1.1 Фед. закона № 54-ФЗ).

Соответственно, если зарегистрированная ККТ применяется не по адресу, указанному при ее регистрации, то это будет приравнено к неприменению ККТ. За 9 месяцев 2026 в республике по результатам проведенных контрольно-надзорных мероприятий в 225 случаях ККТ была перерегистрирована на адрес фактического осуществления предпринимательской деятельности.

При регистрации ККТ в заявлении о регистрации должны быть указаны в том числе адрес и место установки (применения) ККТ (п. 2 ст. 4.2 Фед. закона № 54-ФЗ).

Напомним, что в соответствии с Порядком заполнения формы заявления о регистрации (перерегистрации) ККТ все разделы и поля заявления подлежат обязательному заполнению. В заявлении указываются (при наличии): почтовый индекс, регион (код), район, город, населенный пункт, улица, номер дома (владения), номер корпуса (строения), номер квартиры (помещения), соответствующие фактическому адресу установки (применения) ККТ.

В случае несоответствия адреса и места установки (применения) ККТ необходимо своевременно осуществить перерегистрацию в порядке, установленным законодательством, по фактическому адресу применения ККТ.

При возникновении вопросов, связанных с применением положений законодательства о применении ККТ в Республике Бурятия, следует обращаться по телефону +7 (3012) 37-83-48, добавочные номера: 3169, 3167, 3016.

Телефон Единого контакт-центра ФНС России - 8 800 222-22-22.

С другими новостями о налогах можно ознакомиться в аккаунтах Управления ФНС России по Республике Бурятия:

в ВК: https://clck.su/UvDex;

в ОК: https://clck.su/xCsnA;

в МАКС: https://clck.su/DVuOR.

Пресс-служба УФНС России по Республике Бурятия

Косули выбрали «Давшу» для зимовки

В Баргузинском заповеднике второй год подряд встречают редких зимних гостей

В окрестностях полевой базы «Давша» Баргузинского заповедника вновь замечены сибирские косули. Животные второй год подряд остаются здесь на зимовку, хотя прежде такие случаи в этой части заповедной территории не фиксировались.

Новая встреча с копытными произошла неподалёку от полевой базы «Давша» в Северо-Байкальском районе Бурятии. Участковый государственный инспектор Юрий Гороховский заметил пару косуль, выбежавших из кедровника на поляну. По его наблюдениям, животные находятся в хорошей физической форме и пока не испытывают серьёзных трудностей из-за снежного покрова.

История зимовки косуль в окрестностях «Давши» началась в декабре прошлого года. Тогда Юрий Гороховский впервые обнаружил их следы на фенологической поляне. Летом фотоловушки периодически регистрируют этих животных на территории заповедника, однако зимние встречи ранее не отмечались.

Суровые условия делают зимовку косуль непростой: глубокий снег затрудняет передвижение и поиск корма, тогда как хищникам, напротив, становится легче выслеживать добычу. Чтобы поддержать животных в холодный сезон, инспектор организовал неподалёку от места обнаружения следов подкормочную площадку и установил фотоловушку.

В прошлом сезоне косули благополучно пережили зиму при поддержке сотрудников заповедника. Не исключено, что нынешние гости – те же животные, которые уже зимовали здесь год назад.

«Пара сибирских косуль грациозно понеслась из ближайшего кедровника через полянку. Гуран, бежавший впереди, гордо нёс корону рогов. В прошлую зиму около посёлка зимовали косули, которые благополучно её пережили при нашей поддержке. Эта парочка вполне может быть из тех



старых знакомых. Что ж, это очень радует, будем наблюдать и организуем подкормку!» – рассказал Юрий Гороховский.

К новому зимнему сезону сотрудники отдела охраны совместно с добровольцами заранее заготовили сено. Сейчас подкормка организована уже в двух точках, на прежнем месте установлена фотоловушка.

«Они ещё полны сил, и снега в кедровнике мало, хорошо копытят. Держатся в том же лесу, где мы с телегруппой их видели. Предложил им также минеральную соль!» – поделился инспектор.

Новая тенденция или случайность?

С научной точки зрения повторная зимовка косуль в районе «Давши» представляет особый интерес. «Ранее зимовки косуль на территории Баргузинского заповедника регистрировались лишь в районе кордона «Южный» в бухте Сосновка. Зимовки в окрестностях полевой базы «Давша» регистрируются только второй год подряд, до 2025 года они не отмечались в архивных данных заповедника. Гипотетически причины могут быть связаны с долговременными климатическими изменениями или со снижением антропогенной нагрузки в окрестностях полевой базы в зимний период», – прокомментировал ситуацию Александр Ананин, главный научный сотрудник ФГБУ «Заповедное Подлеморье».

Пресс-служба ФГБУ «Заповедное Подлеморье»

Осенние победы

Для пропаганды здорового образа жизни среди детей в Киндигирской школе были проведены традиционные осенние спортивные состязания: «Кросс нации» и легкоатлетическое многоборье.

Всероссийский день бега «Кросс нации» - самое массовое спортивное мероприятие на территории Российской Федерации, забег на дистанции от 1 км до 12 км. Проводится он с 2004 года. Основная цель его проведения - это привлечение граждан России к занятиям физической культурой, традиционно проходит в два этапа. Первый этап соревнований проводится в российских регионах в третье воскресенье сентября. Дистанции и условия участия определяются организаторами соревнований на местах.

14 сентября 2026 года в МБОУ «Киндигирская ООШ» состоялся массовый традиционный забег учащихся школы. В младшей группе 1 место заняли Клочихина К. и Букидаев Е., 2 место – Шереметова К. и Алексеенко Н., 3 место разделили Букидаева Д. и Кислицын Ж. Среди учащихся старшей группы первыми к финишу прибежали Загузина В. и Кислицын Т., 2 место у Клочихина М. и Старковой А., 3 место заняли Горбунов А. и Власова М.

Все участники соревнований получили грамоты и сладкие призы от председателей ТОСов «Асикта», «Ручеёк» и «Подснежник», но самое главное -дети ушли домой в хорошем настроении.

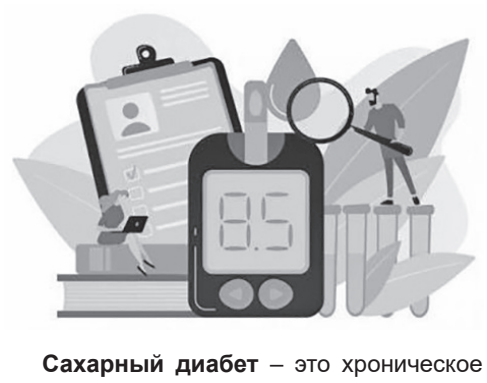
25 сентября 2026 года в МБОУ «Киндигирская ООШ» состоялись легкоатлетические соревнования по многоборью (бег на короткую и длинную дистанцию, метание мяча, прыжки в длину с разбега), посвященные закрытию сезона летних видов легкой атлетики. По итогам протокола в напряженной борьбе в младшей группе определились следующие места: 1 место – Клочихина К., 2 место - Шереметова К., 3 место - Клочихин М. В старшей группе призёрами стали: 1 место – Горбунов А. и Загузина В., 2 место – Шереметов В. и Старкова А., 3 место – Семушев А. и Власова М.

Желаем подрастающему поколению оставаться на жизненном позитиве, соблюдать здоровый образ жизни и не терять спортивного азарта!

Н.М. Егорова, учитель физкультуры С.А.Ганюгина, директор музея «Юктэ»



Неделя борьбы с диабетом



Сахарный диабет – это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем глюкозы (сахара) в крови. Это происходит из-за того, что организм либо не вырабатывает достаточно инсулина (гормона, который помогает глюкозе проникать в клетки для получения энергии), либо не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин.

Существует два основных типа сахарного диабета:

Сахарный диабет **1 типа:** Чаще всего развивается в детском и молодом возрасте. При этом типе диабета иммунная система организма атакует и разрушает клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин.

Сахарный диабет **2 типа:** Наиболее распространенный тип, который обычно развивается у взрослых, но все чаще встречается и у детей. При этом типе организм либо вырабатывает недостаточно инсулина, либо клетки становятся устойчивыми к его действию (инсулинорезистентность).

Каковы причины сахарного диабета? Причины развития сахарного диабета сложны и многогранны, и часто включают комбинацию факторов:

Генетическая предрасположенность: Наследственность играет значительную роль, особенно при диабете 1 типа. Факторы образа жизни (для диабета 2 типа):

Избыточный вес и ожирение: Являются одними из главных факторов риска.

Неправильное питание: Чрезмерное употребление сахара, жирной и переработанной пищи.

Низкая физическая активность: Сидячий образ жизни снижает чувствительность клеток к инсулину.

Возраст: Риск развития диабета 2 типа увеличивается с возрастом.

Вирусные инфекции: Некоторые вирусные инфекции могут спровоцировать развитие диабета 1 типа у предрасположенных лиц.

Аутоиммунные процессы: При диабете 1 типа иммунная система ошибочно атакует собственные клетки организма.

Как избежать сахарного диабета? Профилактика – ключ к здоровью!

Хотя диабет 1 типа полностью предотвратить невозможно, диабет 2 типа в большинстве случаев можно предотвратить или значительно отсрочить, следуя простым, но эффективным рекомендациям:

Поддерживайте здоровый вес: Стремитесь к нормальному индексу массы тела. Даже небольшое снижение веса может существенно снизить риск развития диабета 2 типа.

Питайтесь правильно. Увеличьте потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов.

Ограничьте потребление сахара, сладких напитков, выпечки, жирной и жареной пищи.

Выбирайте нежирные источники белка (рыба, птица, бобовые).

Будьте физически активны: Регулярные физические нагрузки (не менее 150 минут умеренной интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю) помогают контролировать вес и улучшают чувствительность к инсулину.

Откажитесь от вредных привычек: Курение и злоупотребление алкоголем увеличивают риск развития диабета.

Регулярно проходите медицинские осмотры. Особенно если у вас есть факторы риска (например, семейная история диабета, избыточный вес).

Методы диагностики сахарного диабета. Ранняя диагностика – залог успешного лечения и предотвращения осложнений. Основные методы диагностики включают:

Анализ крови на уровень глюкозы натощак: Нормальный показатель – до 6,1 ммоль/л.

Пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ): Измеряет уровень глюкозы в крови до и через 2 часа после употребления сладкого напитка.

Анализ крови на гликированный гемоглобин (HbA1c): Показывает средний уровень глюкозы в крови за последние 2-3 месяца. Нормальный показатель – до 6,5%.

Анализ мочи на наличие глюкозы и кетоновых тел: Повышенное содержание глюкозы в моче может указывать на диабет, а кетоновые тела – на его осложнения.

Рекомендации от ГБУЗ "Нижнеангарская ЦРБ".

Призываем вас уделить особое внимание своему здоровью и принять активное участие в профилактике этого заболевания.

Оцените свои риски. Если у вас есть лишний вес, малоподвижный образ жизни, семейная история диабета или вы старше 45 лет, обязательно пройдите обследование.

Скорректируйте питание: Включите в свой рацион больше клетчатки, овощей и фруктов. Сократите потребление сахара и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров.

Двигайтесь больше: Найдите время для ежедневных прогулок, зарядки или занятий спортом. Даже небольшая физическая активность имеет значение.

Следите за своим самочувствием: Обращайте внимание на такие симптомы, как повышенная жажда, частое мочеиспускание, необъяснимая усталость, плохое заживление ран. При появлении этих признаков – обратитесь к врачу.

Не откладывайте визит к врачу. Регулярные медицинские осмотры и своевременная диагностика – ваш лучший союзник в борьбе за здоровье. В нашей поликлинике вы можете пройти необходимые обследования и получить консультацию специалистов.

Помните, что забота о своем здоровье – это инвестиция в долгое и счастливое будущее. Давайте вместе сделаем шаг навстречу здоровому образу жизни!

ГБУЗ "Нижнеангарская ЦРБ"

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

Спартакиада среднего возраста. Спорт, азарт и командный дух

7 ноября спортивный комплекс «Нева» в Северобайкальске стал центром притяжения для любителей активного образа жизни, здесь прошла IV (кустовая) Спартакиада среди лиц среднего возраста. Соревнования объединили команды из северных районов Республики Бурятия, и доказали, что возраст спорту не помеха.

В состязаниях приняли участие сборные трёх муниципальных образований: города Северобайкальск, Северо-Байкальского района и Муйского муниципального округа. На протяжении всего дня в залах и на площадках кипели нешуточные страсти: спортсмены демонстрировали силу, ловкость, точность и, что не менее важно, умение действовать как единое целое.

Программа спартакиады получилась насыщенной, участники боролись за победу сразу в десяти дисциплинах. Волейбол и футбол проверяли командную сыгранность, стритбол добавлял динамики, а армрестлинг и гиревой спорт позволяли проявить личную силу. Не менее напряжёнными получились турниры по настольному теннису и шахматам, здесь на первый план выходили выдержка и расчёт. Стрельба из пневматической винтовки и дартс требовали предельной концентрации, а перетягивание каната стало настоящей проверкой на сплочённость, тут успех зависел от того, насколько слаженно действует вся команда.

Итоги общекомандного зачёта показали высокий уровень подготовки всех участников, на 1 место вышла команда Северобайкальска. На втором - спортсмены Северо Байкальского района, которые достойно представили наш район во всех дисциплинах. И замкнула тройку призёров команда Муйского муниципального округа.

Победителей и призёров наградили грамотами, медалями с уникальным дизайном и кубками. Но, как отметили организаторы, на этой спартакиаде проигравших не было: каждый участник доказал, что главное не только медали, но и радость движения, чувство локтя и спортивный азарт.



-Несмотря на распределение мест, проигравших на Спартакиаде нет, - отметил Александр Хазагаев, главный судья сревнований. - Все участники проявили командный дух, взаимовыручку и настоящую спортивную страсть. Именно это и есть главная ценность таких мероприятий.

Своими впечатлениями поделились и непосредственные участники событий.

Игорь Дорофеев, глава села Байкальское:

-Спартакиада для нашего района - не просто спортивное состязание, а настоящий праздник, который объединяет и заряжает энергией. Мы привезли команду, где каждый друг за друга горой, и это чувствовалось на каждой площадке. Да, не везде удалось взять призовые места, но эмоции, дух соперничества и при этом уважение к соперникам - вот что остается с нами надолго. Такие встречи объединяют районы и дают повод гордиться своими земляками.

-Мы старались сделать Спартакиаду не только соревнованием, но и событием, которое хочется вспоминать, - подчеркнула Анастасия Кузина, начальник Отдела по молодёжной политике, физической культуре и спорту г.Северобайкальск. - Приятно видеть, как люди среднего возраста с азартом выходят на площадку, поддерживают друг друга, болеют за свои команды. Для нас как для организаторов главная награда - это горящие глаза участников и то, как они после финальных свистков обнимаются и поздравляют соперников. Значит, мы всё сделали правильно.

Спартакиада среднего возраста северных районов Республики Бурятия вновь напомнила: спорт - это не про цифры в паспорте, а про энергию, характер и умение идти вперёд. И судя по накалу борьбы и количеству болельщиков, традиция таких встреч будет жить и развиваться.

Соб.инф.

След на земле и тепло в сердцах



Судьбы людей, встречающихся на жизненном пути, незримо оставляют след в душе человека. Сегодня я расскажу о женщине, которая была рядом со мной совсем непродолжительное время, но её тепло, подаренное мне и моим друзьям-одноклассникам, согревает нас на протяжении многих лет.

Лариса Иннокентьевна Колмакова взяла классное руководство в нашем четвёртом классе сразу после окончания нами начальной школы. Её уроки биологии и географии были интересными и познавательными. В Кичерской школе при её участии работала небольшая метеостанция. Нужно ли говорить, что именно она, наш первый классный руководитель, научила меня мыть полы руками, без швабры, во время генеральной уборки кабинета географии? Нам она казалась мудрой, всезнающей, в меру строгой, но справедливой, а ещё очень доброй. И это, пожалуй, главное качество настоящего учителя.

Лариса Иннокентьевна родилась в селе Уро Баргузинского района. Окончив школу в родном селе, работала библиотекарем, затем поступила в Иркутский государственный педагогический институт, выбрав профессию учителя географии и биологии. После окончания института с красным дипломом получила распределение в посёлок Мугун Тулунского района. Но, проработав там менее трёх лет, по семейным обстоятельствам Лариса Иннокентьевна была вынуждена вернуться в родное село, где трудилась по специальности до 1984 года.

А дальше был БАМ. По приглашению директора школы она приехала работать в посёлок Кичера. Затем, в 1988 году, судьба привела её в Ангою, где она проработала до 2016 года. Учитель высшей квалификационной категории, награждена нагрудным знаком «Отличник народного просвещения», ветеран педагогического труда. Её педагогический стаж составляет 36 лет.

В посёлке Ангоя, ставшем для Ларисы Иннокентьевны родным, о ней говорят с уважением и любовью. Ведь она преподавала биологию и географию в Ангоянской школе не одному поколению односельчан, имеет звание «Старший учитель».

- Лариса Иннокентьевна была и моим классным руководителем, - поделилась глава посёлка Ангоя Эльмира Казымова. *- Она удивительный, очень отзывчивый, честный человек. Её мудрость, душевная теплота, вера в каждого ученика помогала нам становиться лучше, верить в свои силы и смело идти вперёд. Многие жизненные ценности, которые она заложила в нас, остаются со мной и по сей день. Сегодня, оглядываясь назад я с благодарностью вспоминаю свои школьные годы.*

Много лет Лариса Иннокентьевна руководила экологической работой в школе, возглавляла деятельность пришкольного участка. Однодневные и многодневные походы с детьми, лыжные прогулки, поездки по интересным местам, организация работы на Байкальской тропе, сбор лекарственных растений - всё это было и остаётся частью её жизни.

Первые её ученики-ангоянцы уже сами стали бабушками и дедушками. А Лариса Иннокентьевна, хоть и давно на пенсии, не утратила интереса к активной жизни. В весенне-летний период она по-прежнему помогает на пришкольном участке выращивать овощи, занимается рассадой. Да и советы опытного биолога и бывалого садовода школьникам порой бывают очень кстати.

- Бывало, идёшь по тайге, а все муравейники помечены - это работа Ларисы Иннокентьевны. Именно она, как биолог, определила семь климатических поясов вблизи посёлка. Никогда не пройдёт мимо чужой беды, обязательно поможет. Знает, от какой болезни нужно заварить лекарственные растения. Делится травами, которые сама собирает в тайге, - рассказывает о ней Андрей Петрович Стерхов.

Хочется сказать ещё несколько слов о Ларисе Иннокентьевне как о волонтёре. Плести маскировочные сети она начала практически с момента основания ангоянского филиала волонтёрской группы «Закроем СВОих вместе». Неравнодушный человек, она просто не могла остаться в стороне от важного и нужного дела - сбора посылок для бойцов, участвующих в СВО, и плетения маскировочных сетей.

Ребята, находящиеся на СВО, знают: за каждого односельчанина, ушедшего на фронт, горячо молится и переживает Лариса Иннокентьевна. Её забота и молитвы - ещё одна незримая нить, связывающая родной посёлок с теми, кто сейчас находится вдали от дома.

Есть у Ларисы Иннокентьевны давняя мечта - церковь в родном посёлке. И на его окраине нашлось небольшое подходящее помещение, которое привели в порядок, чтобы у жителей Ангои была возможность прийти, помолиться, поставить свечу перед иконой. Деньги на ремонт доверили собирать ответственному человеку - Ларисе Иннокентьевне. Дело осталось за малым - возвести купол над сводами церкви.

Наши редкие встречи с ней всегда согреты теплом и невероятной радостью. Наверное, именно такие люди и делают мир добрее. Они не ждут благодарности, не считают свои добрые дела подвигом, а просто живут с открытым сердцем, стараясь быть полезными другим. Лариса Иннокентьевна и сегодня остаётся Учителем с большой буквы. Она учит не только понимать природу, беречь её богатства, но и замечать чужую боль, сострадать, помогать, верить и надеяться.

Когда-то она учила нас на уроках биологии, водила в походы, открывала удивительный мир природы. Сегодня её уроки продолжаются уже за пределами школьных стен, в волонтёрской работе, заботе о земляках, молитвах за тех, кто далеко от дома.

Говорят, что настоящий учитель оставляет след не в тетрадях и дневниках, а в сердцах своих учеников. И спустя столько лет я понимаю, насколько это верно.

А. Евсеева

ТОСы в работе

ТОСы района. Сила единства

В эти дни Северо-Байкальский район накрыло настоящей снежной волной, сугробы выросли настолько, что для ребят это стало поводом для новых зимних забав, а для взрослых серьёзным испытанием. Расчистить дорожки, освободить подъезды и дворы от снега, задача не из лёгких, особенно для пожилых людей и тех, чьи близкие сейчас защищают Родину.

В селе Байкальское на помощь пришли неравнодушные жители и школьники. Акцию организовал **ТОС «Рель»** под руководством Татьяны Дорофеевой. Тимуровцы взялись за лопаты и вышли на улицы, чтобы поддержать тех, кому справиться со снегом особенно трудно.

За несколько часов команда успела очистить придворовые территории у пожилых жителей села, чтобы пенсионеры могли спокойно выходить из дома, не рискуя поскользнуться на обледеневших дорожках. Особое внимание уделили семьям участников СВО, в такие моменты любая бытовая поддержка становится не просто помощью, а проявлением настоящей заботы и единства.

Не осталась без внимания и территория возле сельского музея. Для школьников эта работа стала не рутиной, а делом, которое объединяет, они увидели, как важно помогать соседям, и почувствовали себя частью большой и надёжной команды.

Татьяна Дорофеева, преподаватель Байкальской средней школы и председатель ТОСа «Рель» отметила, что такой совместный труд укрепляет связи внутри села, в этих непростых погодных условиях держаться вместе, значит справляться быстрее и легче.

Снежная зима проверяет на прочность, но именно в такие дни особенно ярко проявляется главное богатство любого села, его люди, отзывчивые, сплочённые и готовые прийти на помощь в любую минуту.

В минувшие выходные территория **ТОСа «Таёжник»** наполнилась звонким смехом и весельем. Здесь собрались ученики 5 «А» класса СОШ № 36 п.Новый Уоян вместе с родителями и классным руководителем Алексеем Кретининым, чтобы провести день на свежем воздухе и зарядиться бодростью.

Праздник начался с тёплых слов и напутствий от председателя ТОСа Натальи Ворончихиной. Она не только поприветствовала гостей, но и взяла на себя роль главного организатора и судьи спортивных конкурсов. Азартные состязания захватили всех без исключения: и дети, и взрослые с увлечением включались в борьбу, смеялись и поддерживали друг друга.

После разминки участники с радостью отправились покорять снежные просторы: кто то встал на лыжи, кто то на коньки. Не обошлось и без любимой детской забавы, к старым добрым качелям выстроилась дружная очередь, каждый хотел прокатиться и почувствовать, как морозный воздух бодрит и дарит радость.

День завершился по семейному уютно, все собрались за большим столом, чтобы согреться горячим чаем со сладостями и поделиться впечатлениями. В разговорах звучали не только эмоции от пройденных эстафет и весёлых падений на льду, но и слова благодарности тем, кто сделал этот выходной особенным.

Родители отметили, что такие встречи не просто дарят заряд энергии, но и укрепляют связи между семьями и школой. «Выражаем огромную благодарность Наталье Павловне Ворончихиной за гостеприимство и тёплый приём учащихся 5 “А” класса, а также Алексею Николаевичу Кретинину за организацию замечательной поездки, - поделились участники. - Мы с детьми прекрасно отдохнули на свежем воздухе. Обязательно приедем ещё раз!»

Совместный отдых на природе стал не просто чередой зимних забав, а настоящим событием, которое сплотило детей и родителей, напомнило, как важно находить время для простых радостей и общения друг с другом.



Неравнодушные жители, **тосовцы села Верхняя Заимка** решили, что Новый год должен прийти даже туда, где сейчас особенно непросто. Они первыми собрали и отправили первую партию новогодних посылок для бойцов, находящихся в зоне СВО.

В каждую посылку вложили не просто нужные вещи, в них вложили тепло и заботу. Туда вошли продукты длительного хранения, чтобы у ребят всегда была возможность подкрепиться, чай и кофе, конфеты и печенье. Но главное, это вещи, которые согреют в мороз, тёплые носки, вязаные шапки и варежки. Многие мастерицы села вязали их своими руками, вкладывая в каждую петельку добрые мысли и пожелания.

Особую ценность имеют тёплые письма, их писали взрослые и дети, подбирая самые искренние слова поддержки. В этих строках - гордость за защитников, благодарность и простое человеческое тепло, которого так не хватает вдали от дома.

Отправка первой партии стала по-настоящему объединяющим событием для всего села. Люди приносили продукты, передавали связанные вещи, помогали упаковывать коробки, каждый хотел внести свой вклад.

Активисты говорят, впереди ещё много работы, ведь важно, чтобы каждый боец получил частичку домашнего уюта и знал, что за ним стоят родные, которое его поддерживают.

А.Звонкова



Твои люди район

50 лет душа в душу



Как гласит народная мудрость, создать семью несложно, сложно ее сохранить. И получается это, к сожалению, не у всех. Счастливы в совместной жизни те люди, которые научились слушать и слышать живущих рядом. Сегодня речь идет как раз о такой семье.

Подумать только, вот уже более пятидесяти лет супруги Мамчур идут по жизни вместе. Эта счастливая супружеская чета вызывает чувство восхищения и глубокого уважения за многолетнюю преданность и любовь друг к другу.

Увидев на странице сайта «Одноклассники» фотографии красивой и дружной семьи из нашего поселка, отмечающей этот славный юбилей, я захотела поделиться этой радостью со всеми читателями.

Договорившись о встрече, захожу в уютный дом, и удивлению нет предела, стены гостиной и спален увешаны фотографиями детей, внуков и правнуков, снимками памятных событий. Все это дело рук хозяйки дома, Домники Петровны. Она смеется: «Дети заставляют сделать ремонт и все убрать, но я не соглашаюсь. Это моя жизнь, я этим живу, и сердце радуется, мои родные всегда со мной».

«Мы радуемся, когда видим перед собой наших детей и внуков. Они для нас большое счастье - четыре поколения Мамчур, 87 фотографий», - уточняет глава семьи Александр Михайлович.

«У меня было очень сложное детство, - рассказывает Домника Петровна. - Детство я провела в Доме малютки, а с шести лет в интернате. Поэтому, наверное, как никто другой понимаю, что такое дети и что они чувствуют, когда рядом нет самого родного человека - мамы».

Когда Домнике было тринадцать лет, семья переехала в Казахстан. Девушка окончила училище по специальности «мастер сельского хозяйства», а в восемнадцать лет встретила парня немного старше себя, оказалось, он тоже с Украины. На момент знакомства Александр уже был дипломированным механиком. Даже мне помогал делать дипломную работу, - улыбается Домника Петровна.

«А началось все у нас 24 июня 1976 года, - вспоминает хозяйка дома и показывает листочки отрывного календаря. - Решила для себя увековечить дни наших свиданий. Вот видите, 26 июня - первая наша встреча, а это 5 июля - день, когда Саша не пришел на свидание. И так все четыре месяца до свадьбы складывала листочки: пришел - кладу вдоль, не пришел - поперек».

От этих добрых воспоминаний у Александра Михайловича наворачиваются слезы, а в них столько нежности и любви к жене.

«Четыре дня гуляли свадьбу, - продолжает он. - Раньше так было заведено. Ох, и весело было!»

А потом жизнь потекла своим чередом: родилась Танечка, через год - Иринка.

Когда в 80-е годы со всех радиоприемников гремело набатное слово «БАМ», хорошие друзья уехали на стройку, и Александр решил сначала поехать «на разведку». Понравилось. Купил балок, и 21 января 1984 года Домника Петровна с маленькими дочерьми приехала в наш холодный, заснеженный поселок. Саша устроился водителем в механизированную колонну № 161, где и проработал всю жизнь, а Домника Петровна двадцать лет отработала лаборантом на комбинате промышленных предприятий нашего поселка.

В 1985 году родился сын, решили назвать по-сибирски Мишей, наш бамовец и сибиряк. Сегодня, спустя пятьдесят лет, Александр и Домника продолжают любить друг друга так же сильно, как и в первый день знакомства. Их дети уже выросли и создали свои семьи, Татьяна - директор школы нашего поселка, Ирина живет в Орске и работает экономистом на крупном предприятии, а семья Михаила в Новосибирске ждет возвращения отца и мужа, он выполняет воинский долг на СВО. Родители всегда остаются рядом с детьми, поддерживая друг друга и своих близких.

Семья Мамчур выдержала все испытания. Понимание, терпение и мудрость помогли прожить вместе полвека. Золотая свадьба - это целая жизнь, плод нелегкого совместного труда на протяжении долгих лет.

«Прожить пятьдесят лет вместе удается не каждому, а если душа в душу, то единицам. А нам это удалось»! - говорят в один голос Александр Михайлович и Домника Петровна Мамчур.

Семья Мамчур - яркий пример того, как любовь, верность и уважение становятся основой крепкого и счастливого брака. Их история вдохновляет и показывает, что настоящая любовь способна преодолеть любые трудности и сохранить теплоту отношений на протяжении всей жизни. Пусть таких семей, как семья Мамчур, будет больше в нашем районе, ведь именно они являются истинным богатством нашего общества.

Татьяна Чупрова, п.Новый Уоян

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

Возвращение домой

Ветераны СВО, вернувшиеся в мирную жизнь, открывают турбазы, фермерские хозяйства и СТО

Контрактники, добровольцы и мобилизованные. Буквально вчера они еще были на передовой, под пулями, снарядами и атаками дронов. А сегодня у них совсем другой фронт работы – развивать свое дело.



Михаил Жаркой

Возвращение из зоны боевых действий – дело непростое. Однако наши земляки уверенно вливаются в мирную жизнь. Вроде бы в прежнюю довоенную реальность. Но на деле ветераны часто приходят в достаточно новую для них жизнь, занимаются делом, о котором ранее только мечтали, открывают торговые и туристические объекты, преподают и осваивают новые технологии. Как это происходит и чем может помочь наше общество и власти тем, кто вернулся домой? Об этом несколько историй, о которых мы хотим сегодня рассказать.

ХОЗЯЙСТВО ВЕРНУЛО В МИРНУЮ ЖИЗНЬ

А начнем мы с истории, получившей освещение на федеральном уровне. Наш земляк, ветеран СВО Михаил Жаркой, получивший тяжелое ранение в зоне боевых действий, стал героем передачи Андрея Малахова

Еще летом, на телеканале «Россия 1» вышел выпуск ток-шоу популярной передачи «Малахов» (16+), посвященной новым фермерам России. Одним из героев передачи как раз и стал 26-летний житель Кяхтинского района Бурятии Михаил Жаркой, который по возвращении со спецоперации решил заняться развитием собственного фермерского хозяйства и даже возродить родное село Хутор. Сейчас на ферме ветерана СВО коровы и лошади.

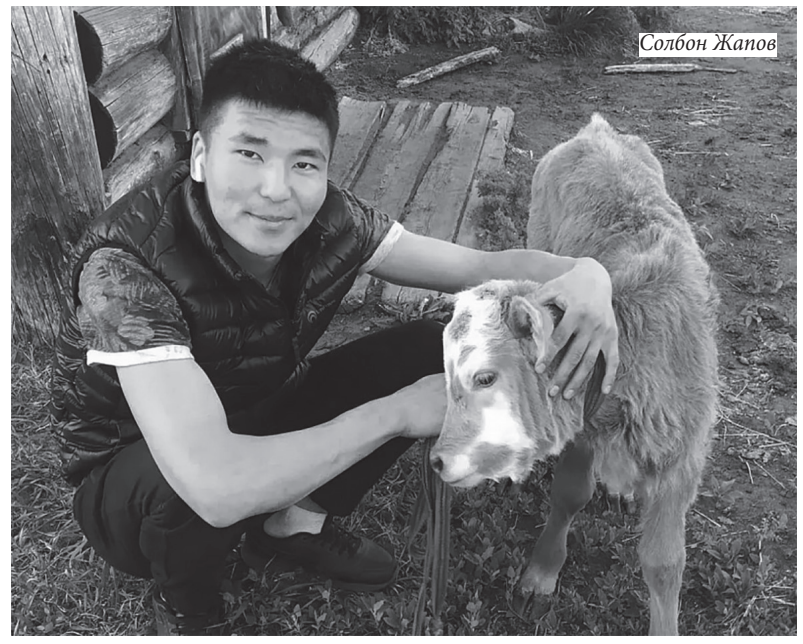
– Хозяйство обратно вернуло меня в мирную жизнь. Тут я успокоился, привел свои мысли в порядок, – рассказал на ток-шоу Михаил Жаркой. – Просто нужно работать и чем-то себя заинтересовать, что ты любишь.

В ходе передачи показали видео, снятое на ферме, где герой выпуска познакомил зрителей со своими родителями – Валентиной Михайловной и Борисом Николаевичем. Михаил поделился, что именно они привили ему любовь к армии. Отец прослужил пограничником четверть века, а мама отдала армии девять лет.

– Когда ты побывал в аду, приезжаешь домой ухаживать за своими животными, начинаешь понимать цену жизни. Господи, спасибо, что я остался живой, – говорит Михаил.

ВЫПУСКНИК «ШКОЛЫ ФЕРМЕРА»

Федеральную известность получила и история ветерана СВО Рабжана Раднаева из Еравнинского района. Ее привели в пример как вариант возвращения к активной жизни с помощью государственной поддержки.


Солбон Жапов

После возвращения со службы Рабжан Раднаев из Сосново-Озерска решил развивать собственное фермерское хозяйство и стал участником «Школы фермера». Затем защитил бизнес-проект и получил грант «Агростартап» в размере 4,5 млн рублей от Минсельхоза РБ.

– Социальные координаторы фонда «Защитники Отечества» проинформировали меня о возможности стать участником «Школы фермера», помогли во всем. Я подал документы. Координаторы всегда идут нам навстречу, очень хорошо помогают, всегда консультируют по всем вопросам и проблемам, – рассказал ветеран СВО.

На средства гранта начинающий фермер приобрел трактор МТЗ-32. До конца этого года он планирует закупить коров казахской белоголовой породы. А сейчас в хозяйстве Раднаева насчитывается более 30 голов крупного рогатого скота. В планах фермера – дальнейшее расширение хозяйства и участие в других программах грантовой поддержки.



Рабжан Раднаев

С 1 ЯНВАРЯ 2026 ГОДА ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СВО И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ РАСШИРЕНЫ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО КОНТРАКТА. ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ГОСПОДДЕРЖКИ НА ОТКРЫТИЕ СОБСТВЕННОГО ДЕЛА ДЛЯ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН БОЛЬШЕ НЕ ПРОВОДИТСЯ ОЦЕНКА СРЕДНЕДУШЕВОГО ДОХОДА СЕМЬИ.

ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ

Если ветеран СВО из Еравны только начинает свое дело, то жителя Кяхтинского района Анатолия Очиртарова можно смело называть опытным фермером. Он уже получил золотую медаль за развитие фермерского хозяйства.

По возвращении с СВО мужчина решил заняться сельским хозяйством. В 2023 году он получил грант «Агростартап» в размере 2,97 млн рублей и на эти средства начал развивать собственное крестьянско-фермерское хозяйство. Основным направлением стало выращивание картофеля сорта «Гала». За два года выручка от реализации растениеводческой продукции увеличилась с 450 тысяч рублей в 2023 году до 4 млн рублей в 2025-м. А еще Анатолий Очиртаров успешно внедряет в своем хозяйстве современные технологии. С 2025 года он использует агродроны для обработки полей, внесения удобрений и средств защиты растений. Кроме того, фермер участвует в научных исследованиях по применению беспилотников в сельском хозяйстве. Выращенный картофель поставляется в школы и детские сады Кяхтинского района. Помогает ветеран СВО и будущим аграриям. В 2025 году производственную практику в его хозяйстве прошли 38 студентов.

В этом году фермер был удостоен золотой медали Минсельхоза России за достижения в развитии малого агробизнеса. Награду Анатолию Очиртарову вручила начальник управления развития малого агробизнеса Министерства сельского хозяйства России Рената Бибарсова.

ГОСПОДДЕРЖКА ДЛЯ ФЕРМЕРА

Серьезно заняться сельским хозяйством решил и ветеран СВО из Закаменского района Солбон Жапов. Уроженец села Хужир получил грант министерства сельского хозяйства и смог расширить свое фермерское хозяйство. Поддержка была оказана в рамках реализации нацпроекта «Технологическое обеспечение продовольственной безопасности».

Отметим, что первоначально фермер не вошел в число получателей гранта. Однако, по поручению министра сельского хозяйства России Оксаны Лут, были выделены дополнительные средства, благодаря чему Солбон Жапов все же получил господдержку.

По словам ветерана, после первой неудачи его поддержал отец, который посоветовал не опускать руки и попробовать снова.

– Когда мне позвонили и сказали, что я все-таки вошел в список получателей гранта, я был счастлив. «Это возможность развиваться для меня», –говорит Солбон.

На полученные средства фермер приобрел 12 голов крупного рогатого скота. Сейчас в его хозяйстве насчитывается 42 коровы и 30 баранов. Кроме того, он закупил трактор, косилку, погрузчик и пресс для заготовки сена. В хозяйстве производят молочную продукцию. От каждой коровы получают до 12 литров молока в сутки. Из него по семейному рецепту изготавливают творог, сметану и сливочное масло. Продукцию реализуют в селе Хужир и Закаменске, при этом наибольшим спросом у покупателей пользуется масло.


Анатолий Очиртаров


Джалил Иянов


Дмитрий Баргаев

ТУРБАЗА НА ГУСИНКЕ

Наш следующий герой Джалил Иянов решил попробовать себя в туристическом бизнесе. Он и открыл турбазу на берегу Гусиного озера

Ветеран родом из Тюмени. В августе 2024 года после гибели брата в зоне СВО и вторжения ВСУ в Курскую область, он подписал контракт. Его дальнейший боевой путь был связан с 11-й отдельной гвардейской десантно-штурмовой бригадой, дислоцирующейся в Улан-Удэ. В ходе сражения в Суджанском районе военнослужащий получил тяжелое ранение. После лечения в госпитале имени Бурденко его направили в Бурятию. Здесь мужчина и остался жить. А еще он встретил тут свою будущую супругу Викторию.

На выплаты за ранение Джалил Иянов приобрел участок площадью 14 соток в селе Гусиное Озеро и решил развивать туристическое направление. При поддержке фонда «Защитники Отечества» ветеран получил помощь в решении юридических вопросов. Благодаря строительному опыту мужчина сам возвел четыре дома. В одном из них супруги живут сами, еще три используются как гостевые.

«Хотим построить еще дома, места хватает. Планируем полностью благоустроить базу. Цены установили приемлемые, даем скидки участникам СВО», – рассказал Джалил Иянов.

Гости туристической базы отмечают уютную атмосферу и удобное расположение – до Гусиного озера можно дойти пешком примерно за несколько минут.

«НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ»

В гостевом бизнесе решил попробовать себя и ветеран специальной военной операции Алексей Тарбажеев из кижингинского села Эдэрмэг. Он открыл гостевой дом на берегу Байкала. Начать дело ему помог социальный контракт, средства которого семья направила на обустройство жилья для туристов.

Алексей участвовал в СВО с 2023 года, служил стрелком-сапером штурмовой роты. В 2024 году получил тяжелое ранение, а в 2025-м вернулся в родную Бурятию. Вместе с супругой он открыл гостевой дом в селе Сухая Кабанского района. Кроме того, для отдыхающих на участке установлена юрта в национальном стиле. Благодаря соцконтракту семья смогла приобрести необходимую бытовую технику, мебель и сапборды для отдыха на воде. Сам Алексей считает, что после пережитых испытаний важно продолжать двигаться вперед и находить новые возможности для самореализации.

На СВО мужчина отправился добровольцем в 2022 году. За время службы прошел путь от пулеметчика до старшины взвода и роты. Был награжден медалью «За отвагу» и Георгиевским крестом. Весной этого года 35-летний ветеран вернулся в родной Гусиноозерск, где его ждали супруга и трое детей. Решив заняться собственным делом, Дмитрий собрал команду, зарегистрировался в качестве индивидуального предпринимателя и начал работать в сфере строительства – он открыл собственный строительный бизнес и помогает землякам из льготных категорий.



Манзарагши Шагдаров

– Мы прошли такой трудный путь, значит, нужно что-то делать, не стоять на месте, не унывать и использовать все возможности, – сказал ветеран.

ПРИШЕЛ В СТРОИТЕЛЬСТВО

Награжденный Георгиевским крестом ветеран СВО из Гусиноозерска Дмитрий Баргаев создал строительную компанию.

ГЛАВНОЕ – НАЧАТЬ!

Ветеран СВО Манзарагши Шагдаров по возвращении в мирную жизнь решил открыть шиномонтажную мастерскую. Начать собственное дело ему помог социальный контракт. Оформить его Шагдарову помог филиал фонда «Защитники Отечества» в Бурятии. станки, компрессоры, шиномонтажную ванну и инструменты. И дело пошло!

Шиномонтажная мастерская Манзарагши Шагдарова уже успешно работает в поселке Нижний Саянтуй (Тарбагатайский район). Трудится Манзарагши вместе со своим одноклассником. В дальнейшем предприниматель планирует расширять мастерскую и развивать другие направления услуг, связанных с автомобилями.

– Начать можно с чего-то малого. Главное – начать! – сказал ветеран.

«ШКОЛА ФЕРМЕРА» – СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ, БУРЯТСКОГО ФИЛИАЛА РОССЕЛЬХОЗБАНКА И БГСХА. ПРОЕКТ РЕАЛИЗУЕТСЯ В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА.


Павел Зиновьев

АВТОМАСТЕРУ ПОМОГ СОЦКОНТРАКТ

Ремонтом автомобилей Павел Зиновьев из села Нижний Саянтуй увлекался с детства. Однако затем в его трудовую биографию властно вошла эпоха военного времени. Участником СВО Павел стал в сентябре 2022 года, когда отправился на фронт по мобилизации. Военную службу проходил в должности механика-водителя. За участие в СВО Павел Зиновьев награжден медалью «Благодарная Бурятия».

Вернувшись домой Павел открыл собственную автомастерскую, сейчас он официально работает автоэлектрикомдиагностом, обслуживая как легковые, так и грузовые автомобили отечественного и зарубежного производства.

Специалисты проконсультировали его, помогли подготовить необходимые документы и организовали подключение мастерской к электроснабжению.

Для запуска бизнеса ветеран арендовал земельный участок и установил передвижную вагон-бытовку. На средства социального контракта приобрел необходимое оборудование, в том числе

Собственное дело удалось открыть благодаря соцконтракту. Отметим, что оформить контракт удалось не сразу. Первую заявку, поданную в январе 2026 года, не одобрили, поскольку на тот момент Павел был зарегистрирован как самозанятый. Позже он получил статус индивидуального предпринимателя, вновь подал документы и уже в марте получил положительное решение. Выделенные средства ветеран вложил в открытие собственной автомастерской на территории своего участка, направил на покупку оборудования и запчастей, необходимых для работы СТО.

По словам Павла, большую помощь на всех этапах оформления оказала социальный координатор фонда «Защитники Отечества» Нина Чайковская. Она помогла разобраться с документами, консультировала и сопровождала процесс получения господдержки. Кроме содействия в оформлении социального контракта, фонд помог ветерану получить положенные выплаты.

Разумеется, это не все истории о ветеранах СВО, которые обрели уверенность и спокойствие в мирной, послэдэевоенной жизни. Поэтому мы еще вернемся к историям наших героев, ветеранов СВО.

В заключение напомним, что в Бурятии начал работу цифровой помощник «Алдар», предназначенный для участников специальной военной операции, ветеранов СВО и членов их семей. Виртуальный помощник работает в мессенджере MAX, а свое название он получил в честь Героя России Алдара Цыденжапова.

Отметим, что республика стала пилотной площадкой в стране для реализации такого проекта. Сервис создан для того, чтобы пользователи могли быстро получить информацию о действующих мерах поддержки. Для этого достаточно описать свою жизненную ситуацию в свободной форме, после чего система автоматически подберет подходящие льготы, выплаты и услуги. База данных чат-бота включает 92 меры поддержки, предусмотренные для участников СВО, ветеранов и их близких. Сейчас опыт создания цифрового помощника планируют тиражировать и в других регионах России.

Михаил Доржиев.

Фото infpol.ru. правительство РБ.


Алексей Тарбажеев

«Мы прошли такой трудный путь, значит, нужно что-то делать, не стоять на месте, не унывать и использовать все возможности»

СКАЗАЛ ВЕТЕРАН СВО АЛЕКСЕЙ ТАРБАЖЕЕВ

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

5 «Б» спешит на помощь

В минувшие выходные у ребят из 5 «Б» случилось важное событие, они съездили в приют для животных. И это был не просто визит, школьники привезли с собой самые нужные вещи. В коробках - сухой и влажный корм, наполнитель, то, без чего питомцам никак не обойтись.

- Особенно трогательно, что ребята не просто собрали и привезли всё необходимое, они по-настоящему прониклись этой историей, - призналась их классная руководительница Радмила Елфимова. *- Для детей увидеть своими глазами, сколько животных ждут своего человека, услышать про их привычки и судьбы, это уже урок доброты, который не забудется.*

А у этой истории случилось по-настоящему счастливое продолжение. Ученица 5 «Б» класса Милана Михайлова не смогла уехать без одного пушистого сердца, она забрала домой котёнка. Малыш тут же устроился у неё на коленях, доверчиво мурлыкал и с любопытством начал изучать новый мир. А Милана счастлива, кажется, это именно тот самый кусочек доброты, который так хотелось найти. И в этом маленьком спасённом сердце столько тепла, что его хватит на двоих.

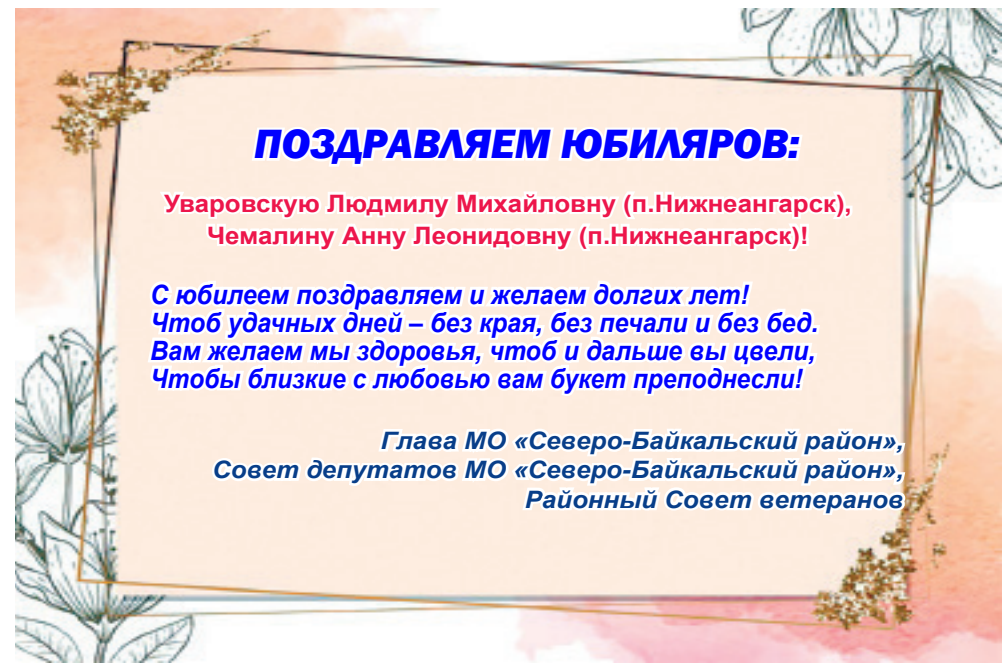
Пусть малыш растёт в тепле и любви, а Милана рядом с ним учится ответственности, терпению и той самой тихой радости, которую дарят питомцы. Это ведь тоже важный навык, заботиться, замечать, не проходить мимо.

Мы искренне благодарим ребят из 5 «Б», их родителей и классного руководителя за неравнодушие. Спасибо за то, что помогаете тем, кто не может попросить сам.

Наши дети доказывают, настоящая доброта живёт в делах, а не в разговорах. Радостно видеть, как они делают мир чуточку лучше, пусть таких историй будет больше!

Соб.инф.





Расписание авиарейсов на ноябрь

Красноярск - Нижнеангарск
суббота - вылет в **10:10**

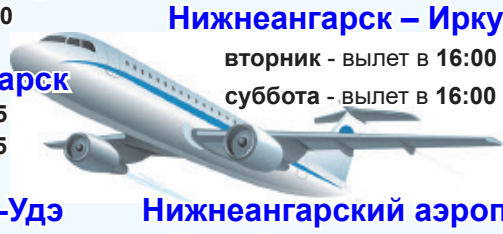
Нижнеангарск - Красноярск
суббота - вылет в **13:50**

Улан-Удэ - Нижнеангарск
вторник - вылет в **13:25**
суббота - вылет в **13:25**

Нижнеангарск -Улан-Удэ
вторник - вылет в **11:00**
суббота - вылет в **11:00**

Иркутск – Нижнеангарск
вторник - вылет в **8:20**
суббота - вылет в **8:20**

Нижнеангарск – Иркутск
вторник - вылет в **16:00**
суббота - вылет в **16:00**



Нижнеангарский аэропорт
Телефон для справок:
8 (301-30) 47-899

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Совет депутатов МО «Северо-Байкальский район» сообщает, что **18 ноября 2026 года в 15 часов** состоится заседание очередной 24-ой сессии Совета депутатов VII созыва, которое будет проходить в зале заседаний администрации МО «Северо-Байкальский район» по адресу: п. Нижнеангарск, ул. Рабочая, 125

Орготдел Совета депутатов МО «Северо-Байкальский район»

Астрологический прогноз на неделю



ОВЕН

Овнам предстоит неделя, когда придётся проявить находчивость в ситуации, к которой никто не готовился заранее. Может измениться порядок работы, отмениться привычный способ решения задачи или обнаружиться, что необходимая вещь недоступна в нужный момент.

ТЕЛЕЦ

Стоит внимательнее присмотреться к тому, как устроено их рабочее место или пространство для домашних занятий. В финансовых вопросах пригодится расчётливость. В личных отношениях полезно обсуждать не только желания, но и бытовые мелочи, которые влияют на настроение.



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецам может представиться возможность поучаствовать в деле, где пригодятся их наблюдательность и способность быстро ориентироваться в новой информации. Это может быть обсуждение интересной идеи, помощь в подготовке мероприятия или знакомство с необычным проектом.



РАК

Ракам предстоит обратить внимание на семейные планы, которые затрагивают сразу несколько человек. Возможно, понадобится согласовать даты встреч, обсудить организацию праздника, распределить расходы на общее мероприятие или решить, как провести ближайшие выходные.

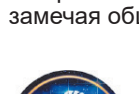
ЛЕВ

Для Львов важной темой недели может стать личная инициатива. Возможно, вы давно замечаете возможность улучшить какой-то процесс, но ждёте, когда кто-нибудь другой первым предложит перемены. Сейчас стоит подумать, какой небольшой шаг вы способны сделать самостоятельно.



ДЕВА

Девам стоит задуматься о знаниях и навыках, которые когда-то были полезны, но со временем отошли на второй план. Возможно, вы захотите восстановить иностранный язык, вернуться к старой профессиональной программе или освежить в памяти умение, которым давно не пользовались.



ВЕСЫ

Весам на этой неделе полезно уделить внимание вопросам, связанным с личным временем и обязательствами перед другими людьми. Возможно, вы обнаружите, что календарь заполнен встречами и поручениями, на которые вы соглашались постепенно, не замечая общей нагрузки.



СКОРПИОН

Неделя предлагает внимательнее отнестись к профессиональным и личным связям, которые могут пригодиться в будущем. К выходным полезно расширить круг впечатлений: посетить новое место или пообщаться с людьми, чьи интересы отличаются от ваших.



СТРЕЛЕЦ

Стрельцам стоит обратить внимание на документы, договоры и условия, которые обычно читаются по диагонали. Если предстоит оформить услугу, подписать соглашение или принять правила участия в каком-либо проекте, не ограничивайтесь заголовками и кратким описанием.



КОЗЕРОГ

Козерогам предстоит неделя, когда стоит пересмотреть способы восстановления сил. Возможно, привычный отдых перестал давать желаемый эффект. В отношениях с близкими полезно заранее рассказать о своих планах на свободное время.

ВОДОЛЕЙ

Водолеям может понадобиться разобраться с вещью, которая давно перестала работать так, как должна. Не спешите покупать замену, пока не выясните причину проблемы. В личной жизни неделя подходит для совместного решения практического вопроса.



РЫБЫ

Рыбам стоит присмотреться к тому, как они воспринимают собственные достижения. Возможно, вы привыкли замечать только то, что ещё не сделано, и почти не обращаете внимания на уже пройденный путь. В выходные хорошо подойдёт занятие, которое оставляет видимый след: законченная поделка, оформленный фотоальбом, небольшой текст или приготовленное своими руками угощение.

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕРИДИАН

Учредитель: Муниципальное образование «Северо-Байкальский район»

Главный редактор - Л. Л.Трухина,
Компьютерная вёрстка,
цветодизайн - М.В. Шалыгина.

Адрес редакции, издателя: 671710, Республика Бурятия, Северо-Байкальский район, п. Нижнеангарск,
ул. Рабочая, 125.
Тел.: 47-288 Факс: (30130) 47301
E-mail: baicalmeridian@mail.ru

Подписной индекс 50918.
Свободная цена

За достоверность фактов, цитат, экономико-статистических и других сведений несут ответственность авторы публикаций. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Справки по объявлениям у рекламодателя.

Категория информационной продукции для детей, достигших возраста «12 +»

Номер 44 (935) подписан 12.11.2026 г., 17.00
Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 17.00. Тираж: 1500 экз.
Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Республике Бурятия 06.08.08 г. Свид-во ПИ №ТУ 03-00011.
Отпечатано в ООО «Информконсалтинг»,
ИНН 3812110919, 664009 г. Иркутск, ул. Советская 109Г. Заказ