

Ленская правда

Газета издается
с 1932 года

Общественно-политическая газета Качугского района

№ 1 (9289)

Пятница, 1 января 2021 года

Цена свободная

16+

**Уважаемые жители
Качугского района,
дорогие земляки!
От всей души
поздравляем с праздником
Рождества Христова!**

Несмотря на холодное время года, это по-настоящему теплый, семейный праздник! Он согревает теплом душевного общения с близкими людьми, дарит добрые надежды. В каждой семье нашего района свои традиции, связанные с ним. Самое главное - бережно их хранить и передавать из поколения в поколение.

В нашем районе всегда мирно жили представители разных национальностей и вероисповеданий, и Рождество приобретает для нас особый смысл, как символ согласия и взаимопонимания между людьми. Он объединяет жителей Приленья вокруг духовно-нравственных ценностей.

Пусть светлый праздник Рождества Христова поможет в добрых делах и поступках, пусть рождественские дни будут наполнены радостью и верой в лучшее!

Искренне желаем вам доброго здоровья, добра и благополучия, новых духовных свершений, удачи во всех благих начинаниях, мира и добра вам и вашим семьям.

**С уважением,
мэр Качугского района
Евгений ЛИПАТОВ,
председатель Думы
Качугского района
Андрей САИДОВ**

С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ И НОВОЛЕТИЕМ!



**Праздничные службы в Свято-Иннокентьевском храме
в селе Анга будут проходить:
6 января - 16.00 - Всенощное бдение;
7 января - 9.00 - Божественная Литургия.**



**Уважаемые жители Харбатовско-
го сельского поселения!**
**Поздравляю вас с Новым Годом и
Рождеством!**

Давайте попробуем запро-
граммировать себя на успех и
достижение главных жизненных
целей. Пусть новый год откроет
двери для новых свершений, для
хороших знакомств, крепкого
здоровья, дружбы, любви и под-
держки. Пусть укрепятся важные
отношения и навсегда, без сожа-
ления, уйдут в прошлое пробле-
мы. Пусть станут реальностью
самые заветные мечты. А вам и
вашим семьям всегда сопутству-
ет удача и счастливый случай!

Александр АНТОНОВ,
глава администрации
Харбатовского сельского
поселения

* * *

**Совет ветеранов Харбатовского
сельского поселения поздравляет
жителей поселения с Новым годом и
Рождеством Христовым!**

С Новым годом поздравляем,
и сегодня вам желаем, чтобы в
нынешнем году слезы были не
в ходу, чтоб знакомые ценили и
домашние любили, чтоб болезни
не напали. Всех радостей на све-
те и здоровья на сто лет вперед.

С пожеланием
В.Д. ЛИТВИНОВА,
председатель совета ветеранов

* * *

**Уважаемые жители Зареченско-
го сельского поселения!**

**Примите сердечные поздравле-
ния с Новым 2021 годом и Рожде-
ством Христовым!**

Пусть этот Новый год со-
трёт все огорчения прошлого, но
приумножит накопленные бла-
гополучие и успех, пусть каждая
минута нового года принесёт
что-то новое и восхитительное в
вашу жизнь. Пусть этот год ста-
нет годом грандиозных встреч
и фантастических начинаний,
годом рождения мечты, которая
непременно исполнится!

С уважением,
администрация Зареченского
сельского поселения

● администрация района информирует

Купить или построить дом поможет государство

Если вам не исполнилось 35 лет - станьте
участником программы «Молодым семьям -
доступное жильё»

Собственный дом - одно из самых заветных желаний любого че-
ловека. Конечно, данный вопрос сложно решить, не имея доста-
точных финансовых средств. Именно поэтому на территории Качуг-
ского района действует программа «Молодым семьям - доступное
жильё», благодаря которой семьи могут приобрести жильё, получив
помощь от государства.

Реализация программы предусматривает выделение адресных суб-
сидий на покупку или приобретение жилья. На какую выплату может
рассчитывать семья? К примеру, молодые супруги, имеющие одного
ребенка, могут рассчитывать на помощь государства в размере 475
000 рублей в случае строительства жилого дома, и 345 000 рублей - в
случае приобретения вторичного жилья. Стоит отметить, что сред-
ства субсидии могут быть направлены и на погашение части ипотеч-
ного долга.

Одним из главных требований программы является возрастной
критерий участников. На момент получения выплаты претенден-
ту должно быть не более 35 лет. В остальном все требования рас-
сматриваются индивидуально. Возможно, молодая семья уже имеет
собственное жильё, но его характеристики не соответствуют норма-
тивам. Ведь семье из четырех человек, к примеру, положено жильё
общей площадью 72 кв.м (из расчета 18 кв.м на одного человека).
Поэтому если ваша семья проживает в собственном доме, но он не
соответствует данным нормативам, вы можете рассчитывать на полу-
чение субсидии для улучшения жилищных условий. Стоит отметить,
что при формировании списка претендентов на получение социаль-
ной выплаты преимуществом пользуются многодетные семьи.

Радует, что ежегодно показатели финансирования программы
увеличиваются. Так, в 2017 году улучшить свои жилищные условия
смогли только две семьи, а в 2021 году претендентами на получение
субсидии стали уже шесть семей. Приобрести жильё на территории
Качугского района, используя адресную субсидию от государства —
реально! Приглашаем молодых людей стать участниками программы.

По всем вопросам можно обращаться по адресу: посёлок Качуг, ул.
Ленских Событий, 29 (администрация района, 5 кабинет), либо по те-
лефону 31-5-73, 89041133950 (Viber, WhatsApp). Также можете задавать
вопросы, написав на адрес электронной почты kachugsport@mail.ru

М. ЛОГВИН,
заведующий отделом ФКСИМП
администрации муниципального района

● благодарность

Выражаем искреннюю благодарность **Тетерину Алексею Влади-
мировичу, Митюкову Александру Михайловичу** и остальным участ-
никам сбора средств за плодотворное сотрудничество в приобре-
тении новогодних подарков для детей из многодетных семей и
семей одиноких родителей.

Мы искренне надеемся, что в будущем году вы по-прежнему
останетесь в списке наших спонсоров.

Желаем вам здоровья, успехов и процветания!

С уважением **С.Ю. КИСТЕНЕВ,**
глава Качугского муниципального образования
(сельское поселение)

● дорога к храму

Христос рождается – Славите!

В светлый праздник Церковь особо призывает всех измениться и изменить своей жизнью мир вокруг

Дорогие братья и сестры! От всего сердца поздравляю вас с великим праздником Рождества Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа! Рождество Христово – это праздник, который дал нам самое главное, дал нам радость и счастье, потому что с момента Рождества Христова с нами Бог.

Вновь и вновь Всемиловитый Господь дарует нам ощутить радость великого торжества. В эти святые дни все мы, вместе с Ангельским миром, вместе с Церковью Небесной, и всеми святыми в Ней пребывающими, ликуем о Богомладенце Иисусе и славим воплотившегося Сына Божия.

В убогом и скромном Вифлеемском вертепе Бог Слово пришел в наш грешный мир. Смирненно появилась среди людей воплощенная Любовь и Своим приходом навсегда изменила мир.

За много веков до Рождественской ночи пришествие Сына Божия в наш грешный мир предвозвещали пророки Ветхого Завета. Святые ангелы свидетельствовали об этом событии и прославляли Бога пением: «Слава в вышних Богу и на земли мир, в человецех благоволение» (Лк. 2, 14). Небо показало звезду, которая без слов красноречиво призывала мудрецов поклониться родившемуся Христу. Земля предоставила вертеп – пещеру на окраине Вифлеема, где дыханием бессловесных животных согревался младенец Христос. Вся природа притихла в неописуемом восторге, излучая радость рождения Бога Слова.

Само представление о рождении Сына Божия от Пресвятой Девы Марии не может оставить равнодушным человеческое сердце, которое благоговеет перед «великой благочестия тайной», как говорил апостол Павел (1 Тим. 3, 16). Сколь велико Божие благоволение к роду человеческому!

Ныне всем своим существом мы празднуем Рождество Христово, а из глубины сердца воспеваем слова: «Христос рождается, славите, Христос с небес, срящите, Христос на земли, возносится, пойте Господу вся земля» (Ирмос первой песни

Рождественского канона).

Дорогие братья и сестры! Открыв новорожденному Христу Спасителю свое сердце, мы сможем полноценно ощутить радость праздника. И тогда мы будем жить этой радостью целый год, и она будет укреплять нас, помогать нести также каждому из нас жизненный крест, преодолевать трудности и испытания.

С рождением Сына Божия началась новая эра человеческой истории. И это не просто отсчет времени. Независимо от того, как каждый из нас воспринимает это Божественное событие, верит ли он в воплощенного Христа, Сына Божия, или нет — он живет в новой эпохе, в то время, когда «Бог послал Сына Своего Единородного... дабы нам получить усыновление» (Гал. 4, 4-5).

Рождество Христово навеки соединило человека с Богом. Поэтому мы и произносим: «С нами Бог!» Христос родился, чтобы явить Царство Божие, то есть Царство духовное, где живут любовь, а не ненависть; правда, а не ложь; милосердие, а не жестокость; мир, а не вражда; святость, а не грех. И поэтому, сегодня лучший дар, который мы можем преподнести для Христа Спасителя — наша благочестивая жизнь, которую мы призваны проводить в мире, согласии и взаимопонимании, не в осуждении, а в разумном братском диалоге, в благочестии и традиции, полученной от Апостолов и Святых Отцов.

В этот светлый праздник Церковь особо призывает всех нас измениться и изменить своей жизнью весь мир вокруг нас. Богомладенец Христос сегодня пришел к нам и для нас. Будем Им жить и спасаться. Отложив свою гордость и надменность, поклонимся с благодарностью Свету мира, Который просвещает наш жизненный путь. И тогда рождественская звезда озарит наше будущее, наставит на истинный путь и поведет нас вслед за Тем, кто учит: «Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни» (Ин. 8, 12).



В эти святые дни призываю вас отложить всякую суету этого мира и обратить наши взоры к Богу и друг к другу. Пусть будет нашим главным рождественским подарком взаимное уважение друг к другу, забота и деятельная любовь. И пусть сольются голоса наши с торжествующим хором Вселенной, которая благовествует чудо рождения в мир Бога Истинного: «Радуйтесь, небеса, и веселись, земля, и восклицайте горы, от радости, ибо утешил Господь народ Свой» (Ис. 49, 13).

Вновь и вновь поздравляя всех вас, дорогие мои, с Рождеством Христовым, желаю благодатной помощи Богомладенца Христа, укрепления духовных и телесных сил, светлой радости, мира и благоденствия. Желаю всем нам стать ближе к Богу, а значит, ближе друг другу.

С РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ И НОВОЛЕТИЕМ!

Христос рождается – Славите!

Максим КУЗНЕЦОВ,
иерей, настоятель
Свято-Иннокентьевского храма

Фото со страницы
Максима Кузнецова
в социальной сети facebook

● поздравляем!

С наступившим 2021 Новым годом поздравляем коллектив Качугского центра социального обслуживания населения района!

Желаем вам крепкого здоровья, успехов в вашем нелегком труде, который так необходим пожилым лю-

дям. Коллектив центра не забывает поздравлять старшее поколение с разными праздниками. Вот и в этом году приезд Деда Мороза и Снегурочки в костюмах на дом подарил нам радость. Тепло на душе от того, что о нас помнят и заботятся.

Особую благодарность выражаем Н.Н. Загородниковой, Н.В.

Колодиной, А. Житовой, а также другим сотрудникам за добросовестное отношение к работе, внимание к пожилым людям. Здоровья всем вам в этот тяжелый период пандемии. Берегите себя. Всего вам наилучшего в жизни.

С пожеланием
супруги **КАЗАНЦЕВЫ**

● праздники

Под звон бубенцов

Настоящую сказку подарили детям в Комплексном центре социального обслуживания населения

Для многих Новый год - самый долгожданный и любимый праздник. Люди ждут его с волнением, надеясь и веря, что следующий год будет лучше, удачнее, счастливее. Для школьников Новый год - это не только зимние каникулы, но всевозможные развлечения, конкурсы, сюрпризы.

Ежегодно под Новый год в Комплексном центре Качугского района проводится новогодний праздник для детей группы дневного пребывания. В этом году праздник получился необычный. 23 декабря в нарядно украшенном зале мы инсценировали сказку «К нам приходит Новый год». В гости к детям пришли сказочные герои: баба Яга, Снеговик, Снегурочка. Снеговик принёс письмо от Деда Мороза, из которого дети узнали, что он задерживается и просит выйти детей на улицу, встретить его.

Ребята в ожидании чуда тепло оделись и вышли на улицу, и под звон бубенцов на территорию учреждения въехала лошадь, запряженная в сани, а на санях - Дед Мороз с подарками. Сколько радости было в глазах детей от этой удивительной встречи! Дети читали Дедушке Морозу стихи, водили хоровод, получали подарки. Самый интересный подарок - катание на санях со сказочными героями.

На праздник к детям пришли представители прокуратуры. Они вручили подарки и призы участникам и победителям конкурса рисунков «Идеальный Новый год». Хочется поблагодарить за спонсорскую помощь в виде подарков прокуратуру Качугского района, в лице и.о. прокурора Р.О. Мартынова, АО Качугский филиал «Дорожная служба» в лице директора А.Ю. Гостевского, коллектив Качугского районного суда Иркутской области. Огромное спасибо за предоставленную возможность прокатить детей на санях генеральному директору ООО «Качугский мясопром» в лице А.Э. Пороева и бригадиру фермы ООО «Краснояр» К.В. Гладышеву за лошадь, жителю деревни Хальск Сергею Михайловичу Ощепкову за сани.

Сердечно поздравляем вас с Новым годом и Рождеством Христовым! Мы желаем вам в Новом году удачных профессиональных решений и интересных идей, воплощения самых грандиозных планов, созидательной и плодотворной работы. Пусть Новый год откроет для вас новые перспективы, порадует добрыми делами, исполнит ваши планы и



начинания, сохранит и приумножит достигнутое! Крепкого здоровья, большого счастья, семейного благополучия, успехов и удачи в работе, мира, любви и согласия!

С уважением **Л.А. ВАСИЛЬЕВА**
и коллектив Комплексного центра
Качугского района

Чудеса под Новый год

Сотрудники Комплексного центра социального обслуживания населения продолжают рассказывать о людях, которые дарят праздник детям из малообеспеченных семей

Виктор Петрович Хороших — генеральный директор ООО «Лесная технологическая компания» откликнулся на просьбу принять участие в акции «Сундук Деда Мороза». Сказал, что предоставит подарки, машину для выездного мероприятия и сам в образе Деда Мороза развезёт детям подарки.

Получилось всё, как задумали. Виктор Петрович в образе Деда Мороза, специалист по социальной работе отделения помощи семье и детям Ольга Градович в образе Снеговика отправились по территории Качугского городского и сельского поселений развозить детям из малообеспеченных и неблагополучных семей новогодние подарки.

Сказать, что дети были удивлены — ничего не сказать. Зашкаливали эмоции и у Деда Мороза — Виктора Петровича, который



воочию оценил жизненную ситуацию в семьях. Встречали сказочных героев очень тепло и

дружелюбно. Дети оживились, с удовольствием разгадывали загадки, пели любимую песенку про ёлочку, сидели на коленях у Деда Мороза и ждали чуда. И чудо действительно произошло. Ведь Дед Мороз сам вручал подарки!

Выражаем искреннюю благодарность директору ООО «Лесная технологическая компания» Садкову Александру Евгеньевичу и ставшему нам другом и помощником Виктору Хороших. Вы дарите не просто материальные ценности, вы дарите счастье детям из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Спасибо вам за щедрость и широту души! Пусть отданное детям сегодня вернётся к вам завтра многократно приумноженным.

Анна КОЛУЗАЕВА,
заведующий отделением
помощи семье и детям

Гаврюша радость принесёт

Дом творчества поздравил зрителей с Новым годом онлайн-представлением

В этом году новогодние встречи в Доме творчества сменились онлайн-трансляциями. Сотрудники учреждения подготовили для детей театрализованное представление «Новый год в Простоквашино».

В спектакле участвовали все педагоги Дома творчества. Были подготовлены костюмы для всех персонажей. Каждый герой сыграл свою роль ярко, выразительно, артистично. Ярко украшенный актовый зал менял декорации. Известные персонажи ждали гостей на Новый год: ленивый Матроскин лежал на лавке и исполнял песню «А я всё чаще замечаю», Дядя Фёдор и Шурик готовились к празднику. В гости приехали мама Дяди Фёдора. Почтальон Печкин принёс письмо от Деда Мороза, который вместе со Снегурочкой потерялся в пути. Герои Простоквашино с



помощью песни «Кабы не было зимы» помогли им добраться до деревни. И вот уже пора встречать Новый год, все в сборе, как у коровы Мурки родился телёнок Гаврюша, который принес много, много счастья в Новом году Быка.

Мы надеемся, что наше онлайн-поздравление принесёт зрителям радость и хорошее настроение.

Оксана КОЛМАКОВА,
методист по УВР

● твои люди, Приленье

Многим мы обязаны тебе

Тёплые слова дарят дети юбиляру Степану Обедину

Пример большой и дружной семьи у Степана с малых лет был перед глазами. Он сам седьмой из одиннадцати детей своих родителей — Михаила Андреевича и Александры Григорьевны Обединых. Жили они в деревне Ор Качугского района, ребяташек поднимали в непростое послевоенное время, но любви, заботы, понимания и участия хватало на всех — на ноги поставили, дали образование и всегда были готовы помочь советом.

Отучившись в Обхойской начальной школе, в Усть-Тальминской «восьмилетке» и потом в Верховенской средней общеобразовательной школе, Степан Обедин поступил в Иркутский сельскохозяйственный институт, на факультет механизации сельского хозяйства. Учеба в вузе не только обеспечила парню диплом, но и подарила встречу с чудесной девушкой Светланой. Молодая семья после окончания института обосновалась в селе Верховенск. Работали в местном совхозе. В трудовой книжке Степана Михайловича запись о приёме на работу в 1974 году, ушел на пенсию уважаемый сельчанами инженер в 2003-ем.

Дети — Ольга, Наталья и Михаил — отцом искренне гордятся. Говорят о нем как о добром, чутком Человеке с большой буквы. И на работе у него всё было под четким контролем, и в домашнем хозяйстве любая вышедшая из строя вещь оперативно ремонтировалась, а если нужно — модернизировалась. Успевали родители и подсобным хозяйством заниматься. А на заслуженном отдыхе Степан Михайлович нашел себя в новом деле, на месте не сидит — увлечен деревообработкой, своими руками создает чудесные кружевные наличники, которые украшают окна, палисадники, лавочки родного села. И не только...

Другая страсть Степана Михайловича — тайга и охота. Всю свою сознательную жизнь каждый год он выбирается на промысел — добывает соболя, белку. Грибы и ягоды — тоже обязательная программа.

«Лес папа очень любит, чувствует его, набирается там сил на месяцы вперед, — рассказывают дочери и сын и вспоминают, как в детстве мы всей семьей ходили за смородиной на Орский ручей. — Это было нашей ежегодной семейной традицией. Сначала надо было ехать на «уазике» далеко в тайгу, а потом три километра пешком по болотистым местам, по сырости и мху. В самую глушь. Но нам никогда не было страшно, ведь впереди с ружьем шел папа. Он был

Когда в редакцию приходят такие письма, то самый морозный день становится теплее. Теплее от добрых слов в адрес хорошего человека. Уверены, что и дом семьи Обединых из села Верховенск Качугского района 1 января будет наполнен особой согревающей атмосферой. В этот день свой день рождения отмечает глава большой и дружной семьи — Степан Михайлович. С 70-летним юбилеем его поздравляют дети, внуки и супруга Светлана Владимировна.



спокоен, уверен в себе и нас подбадривал. А еще он всегда подмечал в лесу что-то интересное и показывал нам. Это могла быть очень высокая и красивая елка, достойная Красной площади. Или большая «смейка» шишек на кедре. А, может, бурундучок, который смотрел на всех своими глазками-бусинами и совсем людей не боялся... Так мы, присматриваясь к тайге, и добирались до места. Надо признать, что собирать ягоду было довольно трудно. Делать это приходилось в ручье, в кочках, в высокой траве. И, конечно, самым первым набирал ягоду папа. Она у него была чистая, крупная, спелая... А как чудесно было всей семьей посидеть у костра! Обязательно чай со сгущенкой и деревянные ложечки. Их папа сам из ветки выстрогал. Путь назад тоже был нелегким, но веселым. Особенно, когда папа сделал всем свистульки из прутиков. Полный восторг! В общем, мы, ребяташки, очень обожали эти походы и ждали их с нетерпением. Мама и папа нас любовью к природе с детства «заразили». А теперь и мы своим детям передаем это простое и светлое чувство любви к родному краю».

Сейчас у Степана Михайловича Обедина растут пятеро внуков: три девочки и два парня. Дедушка их, конечно, любит, балует и учит тому, что знает сам.

Семья желает юбиляру сибирского здоровья, благополучия и долгих-долгих лет жизни!

*Ты строг немного, говоришь по делу,
Всегда подтянут, выдержан и прост.
И прячутся смешинки так умело,
Что не понять — ты шутишь, иль всерьез.
О сложном ты расскажешь очень просто,
И наши жизни все — в твоей судьбе.
Ты наш советчик, наш «пинок» для роста,
И многим мы обязаны тебе.
Пусть не подводит крепкое здоровье,
Пусть жизнь большая умножает дни,
Тебя мы любим и без многословья
Хотим, чтоб были ясными они!*



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 ЯНВАРЯ

05.00, 06.10 «Марья-искусница» (0+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости (12+)
06.25 «Огонь, вода и... медные трубы» (0+)
08.00 Доброе утро (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.10 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.00 Угадай мелодию (12+)
15.50 Ледниковый период (0+)
19.30 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время (12+)
21.20 Т/с «Солнечный круг» (16+)
23.15 Вечерний Ургант (16+)
23.55 «Роман с камнем» (16+)
01.45 Обезьяны проделки (12+)
03.20 Наедине со всеми (16+)
04.05 Модный приговор (6+)

ВТОРНИК, 5 ЯНВАРЯ

05.05, 06.10 «Огонь, вода и... медные трубы» (0+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости (12+)
06.40 «Золотые рога» (0+)
08.00 Доброе утро (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.10 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.00 Угадай мелодию (12+)
15.50 Ледниковый период (0+)
19.30 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время (12+)
21.20 Т/с «Солнечный круг» (16+)
23.15 Вечерний Ургант (16+)
23.55 «Жемчужина Нила» (16+)
01.45 «Река не течет вспять» (12+)
03.10 Наедине со всеми (16+)
03.55 Модный приговор (6+)

СРЕДА, 6 ЯНВАРЯ

05.20, 06.10 «Золотые рога» (0+)
06.00, 10.00, 12.00 Но-

вости (12+)
06.40, 01.55 «Моя мама -- невеста» (12+)
08.00 Доброе утро (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.10 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.00 Угадай мелодию (12+)
15.50 Ледниковый период (0+)
19.30 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время (12+)
21.20 Т/с «Солнечный круг» (16+)
23.00 «Бедная Саша» (12+)
00.35 «Зимний роман» (12+)
03.05 Рождество в России. Традиции праздника (0+)
04.00 Рождество Христово. Прямая трансляция из храма Христа Спасителя

ЧЕТВЕРГ, 7 ЯНВАРЯ

06.15 «Француз» (12+)
08.00 Доброе утро (12+)
10.00, 12.00 Новости (12+)
10.10 Иисус. Земной путь (0+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.10 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.00 Угадай мелодию (12+)
15.50 Ледниковый период (0+)
19.30 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время (12+)
21.20 Т/с «Солнечный круг» (16+)
23.25 Вечерний Ургант (16+)
00.05 «Под одной крышей» (16+)
01.45 «Можешь не стучать» (16+)
03.00 Наедине со всеми (16+)
03.45 Модный приговор (6+)

ПЯТНИЦА, 8 ЯНВАРЯ

04.50, 06.10 «Француз» (12+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости (12+)
06.40 «Особенности национальной охоты в зимний период» (16+)
08.00 Доброе утро (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.20 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.15 Угадай мелодию (12+)

16.05 Ледниковый период (0+)
19.50 Поле чудес (16+)
21.00 Время (12+)
21.20 Новогодняя ночь на Первом (16+)
01.00 «Ниагара» (16+)
02.25 Наедине со всеми (16+)
03.10 Модный приговор (6+)
04.00 Давай поженимся! (16+)

СУББОТА, 9 ЯНВАРЯ

05.05, 06.10 «Особенности национальной охоты в зимний период» (16+)
06.00, 10.00, 12.00 Новости (12+)
06.25 «Новогодний ремонт» (16+)
08.00 Доброе утро (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.20 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.15 Угадай мелодию (12+)
16.05 Ледниковый период (0+)
19.30, 21.20 Сегодня вечером (16+)
21.00 Время (12+)
23.10 «Испытание невиновностью» (16+)
00.50 «Как выйти замуж за миллионера» (12+)
02.15 Наедине со всеми (16+)
03.45 Модный приговор (6+)
04.35 Давай поженимся! (16+)
05.15 Мужское/женское (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ,

10 ЯНВАРЯ

06.00, 10.00, 12.00 Новости (12+)
06.10 «За пять минут до января» (12+)
10.10 Жизнь других (12+)
11.05 Видели видео? (6+)
12.20 Т/с «Султан моего сердца» (16+)
15.15 Угадай мелодию (12+)
16.05 Ледниковый период (0+)
19.15 Лучше всех! (0+)
21.00 Время (12+)
21.20 Три аккорда (16+)
23.20 «Испытание невиновностью» (16+)
01.00 «Давай займемся любовью» (12+)
02.55 Наедине со всеми (16+)
03.40 Модный приговор (6+)



ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 ЯНВАРЯ

06.05, 09.15 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.45, 11.20 Т/с «Паутина» (16+)
14.00, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
00.00 Маска (12+)
02.25 «Алмаз в шоколаде» (12+)
04.00 «Люби меня» (12+)
05.35 Их нравы (0+)

ВТОРНИК, 5 ЯНВАРЯ

05.50, 09.15 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.25, 11.20 Т/с «Паутина» (16+)
13.45, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
00.00 Маска (12+)
02.30 «Против всех правил» (16+)
04.00 «Зимний круиз» (16+)
05.30 Их нравы (0+)

СРЕДА, 6 ЯНВАРЯ

06.00, 09.15 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.45, 11.20, 02.30 «Настоятель» (16+)
12.00 Рождественская песенка года (0+)
14.00, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
00.00 Маска (12+)
04.00 «Настоятель-2» (16+)
05.30 Их нравы (0+)

ЧЕТВЕРГ, 7 ЯНВАРЯ

05.50, 09.15 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.30, 11.20 «Настоятель-2» (16+)
11.50 Белая трость (0+)
13.40, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
00.00 Маска (12+)
02.30 «Дубровский» (16+)

ПЯТНИЦА, 8 ЯНВАРЯ

05.50, 09.15 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.25, 11.20 Т/с «Паутина» (16+)
13.50, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
00.00 Маска (12+)
02.35 Т/с «Аргентина» (16+)

СУББОТА, 9 ЯНВАРЯ

05.40 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.15, 11.20 Т/с «Паутина» (16+)
13.35, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
00.00 Маска (12+)
02.30 Mband (12+)
04.00 «Ветер северный» (16+)
05.35 Их нравы (0+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 ЯНВАРЯ

05.50 Т/с «Пасечник» (16+)
09.00, 11.00, 17.00, 20.00 Сегодня (12+)
09.20 У нас выигрывают! (12+)
11.20 Легенды спорта (12+)
13.10, 17.20, 20.25 Т/с «Пёс» (16+)
23.25 Маска (12+)
02.05 «Ноль» (16+)
03.50 «Дикари» (16+)
05.20 Их нравы (0+)

● общественная жизнь



Ветеранам вручают медали «75 лет Великой Победы»

Первыми награды получили учителя школы №2

Учителя-ветераны Качугской средней школы №2 одни из первых в районе получили юбилейные медали к 75-летию Великой Победы в войне 1941-45 гг. Председатель районного совета ветеранов войны и труда Ю.Г. Усов, руководитель первичной ветеранской организации школы А.А. Шошина и председатель первичной ветеранской организации работников «ПОХа» С.А. Демидов вручали в предновогодние дни медали на дому. Внимания были удостоены 10 человек, все дети войны. Медали изготовлены в Москве в «Монетном дворе», приобрел их для наших ветеранов и организовал доставку в Качуг депутат Государственной думы Михаил Викторович Шапов. Средства на приобретение медалей продолжают поступать в совет ветеранов от местных предпринимателей Ольги Юрьевны Нескоромных, Александра Флюровича Мамаева, Владимира Николаевича Кравцова, Владимира Вадимовича Кожевникова, свою лепту внесли и члены президиума районного совета ветеранов.

Ветеранам школы №2 мы также вручили поздравительные открытки от юнармейцев школы, дети изготовили их своими руками. От всей души хочется выразить слова благодарности за полученные награды от наших ветеранов и пожелать всем крепкого здоровья, любви и внимания близких. С новым 2021 годом! Пусть он принесет в ваши семьи счастье, тепло и удачу.

А.А. ШОШИНА

От редакции: по информации председателя районного совета ветеранов Ю.Г. Усова выпуск медалей «75 лет Великой Победы» инициирован Центральным комитетом КПРФ. В Качугском районе награды будут вручены категории населения 85+. В ноябре в район пришла первая партия медалей в количестве 100 штук от депутата Государственной думы Михаила Шапова, приобретение наград для ветеранов на средства равнодушных людей будет продолжаться.

РОССИЯ 1

ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 ЯНВАРЯ

05:00 «Доярка из Хацапетовки. Вызов судьбы». [12+]
07:45 «Сваты». [12+]
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. [16+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Сто к одному». Телеигра.
15:40 «Тайны следствия-18». [12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 «Склифосовский. Реанимация». [12+]
00:40 «Ликвидация». [16+]
03:10 «Одесса-мама». [16+]

ВТОРНИК, 5 ЯНВАРЯ

05:00 «Доярка из Хацапетовки. Вызов судьбы». [12+]
08:05 «Сваты». [12+]
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. [16+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Сто к одному». Телеигра.
15:40 «Тайны следствия-18». [12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 «Склифосовский. Реанимация». [12+]
00:40 «Ликвидация». [16+]
03:10 «Одесса-мама». [16+]

СРЕДА, 6 ЯНВАРЯ

05:00 «Доярка из Ха-

цапетовки. Вызов судьбы». [12+]

06:00 «Доярка из Хацапетовки-3». [12+]
08:05 «Сваты». [12+]
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «Мама поневоле». [12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Сто к одному». Телеигра.
15:40 «Тайны следствия-18». [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:45 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:00 «Склифосовский. Реанимация». [12+]
23:05 «Ликвидация». [16+]
00:45 «Одесса-мама». [16+]
04:00 РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО. Прямая трансляция торжественного Рождественского богослужения.

ЧЕТВЕРГ, 7 ЯНВАРЯ

06:00 «Доярка из Хацапетовки-3». [12+]
08:55 «Сваты». [12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 Рождественское интервью Святейшего Патриарха Кирилла
11:55 Пласидо Доминго и звезды мировой оперной сцены в Москве. Гала-концерт в Государственном академическом Большом театре.
13:25 «Три желания». [12+]
15:40 «Тайны следствия-18». [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:35 «Без права на ошибку. Рождественский визит в Дамаск». [12+]
21:20 «Склифосовский. Реанимация». [12+]
01:40 «Дом малютки». [12+]

ПЯТНИЦА, 8 ЯНВАРЯ

05:00 «Доярка из Хацапетовки-3». [12+]
08:05 «Сваты». [12+]
10:10 «Сто к одному». Телеигра.

РОССИЯ К

11:00 ВЕСТИ.
11:30 Концерт Николая Баскова «Игра».
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Сто к одному». Телеигра.
15:40 «Тайны следствия-18». [12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 «Склифосовский. Реанимация». [12+]
01:40 «Снег растает в сентябре». [12+]

СУББОТА, 9 ЯНВАРЯ

05:00 «Доярка из Хацапетовки-3». [12+]
08:05 «Сваты». [12+]
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:15 «Смотреть до конца». [12+]
12:20 «Доктор Мясников». Специальный выпуск. [12+]
13:20 «Соседи». [12+]
18:00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:00 «Фермерша». [12+]
01:10 «Любовь нежданная нагрянет». [12+]

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 ЯНВАРЯ

05:00 «Доярка из Хацапетовки-3». [12+]
08:05 «Сваты». [12+]
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:15 «Парад юмора». [16+]
13:30 «Соседи-2». [12+]
18:00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
22:00 «Экипаж». [12+]
00:55 «Охота на пиранью». [16+]

ПОНЕДЕЛЬНИК, 4 ЯНВАРЯ
07:30 «Пешком...». Москва
08:05 «Снежная королева». Мультфильм.
09:10 «Фокус в фокусе». «Рождение жанра иллюзии».
09:35 «Музыкальная история». Х/ф
11:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:30 «Русский плакат». «Выставка рекламного плаката «Городская феерия. Русский плакат конца XIX - начала XX века»: открытия и особенности».
11:45 «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна». Х/ф
12:55 «Большой Барьерный риф - живое сокровище». Д/ф
13:40 «Приключения Аристотеля в Москве». Д/ф
14:25 «Сисси - молодая императрица». Х/ф
16:10 БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ. Избранное.
17:20 КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА. «Перу. Археологическая зона Чан-Чан».
17:35 Гала-концерт в честь 350-летия Парижской национальной оперы.
19:55 «Шерлок Холмс». Т/с
22:50 «Наука Шерлока Холмса». Д/ф
23:20 «Сисси. Роковые годы императрицы». Х/ф
01:10 «Большой Барьерный риф - живое сокровище». Д/ф

ВТОРНИК, 5 ЯНВАРЯ

07:30 «Пешком...». Москва
08:00 «Приключения Буратино». Мультфильм.
09:10 «Фокус в фокусе». «Манипуляторы».
09:40 «Первая перчатка». Х/ф
11:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:30 «Русский плакат». «Плакат как искусство».
11:45 «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна». Х/ф
12:55 «Большой Барьерный риф - живое сокровище». Д/ф
13:40 «Грядущее свершается сейчас». Д/ф
14:25 «Сисси. Роковые годы императрицы». Х/ф
16:10 «Франция. Замок Шенонсо». Д/ф
16:40 «Те, с которыми я... Юрий Башмет». Авторская программа Сергея Соловьёва.
17:05 «Нам 30 лет». Юбилейный концерт Государственного симфонического оркестра «Новая Россия». Х/ф
18:30 «Пешком...». Москва
18:55 «Русский бал». Д/ф
19:55 «Шерлок Холмс». Т/с
22:55 «Наука Шерлока Холмса». Д/ф
23:25 «Разум и чувства». Х/ф
01:35 «Большой Барьерный риф - живое сокровище». Д/ф

СРЕДА, 6 ЯНВАРЯ

07:30 «Пешком...». Ярославль
08:05 «Умка». «Умка ищет друга». «Ночь перед Рождеством». Мультфильмы.
09:20 «Либретто». В.А.Моцарт «Волшебная флейта». Анимационный фильм.
09:35 «Свинарка и пастух». Х/ф
11:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:30 «Русский плакат». «Русский плакат и кинематограф».
11:45 «Подкидыш». Х/ф
12:55 «Глухаринные сады». Д/ф

13:35 «Алио. Возрождение грузинских песнопений». Авторский фильм Филиппа Орлянского.
15:15 «Поездки на старом автомобиле». Х/ф
16:40 «Те, с которыми я... Виктор Цой». Авторская программа Сергея Соловьёва.
17:10 «Геликон-опера» «Золушка». Дирижёр Ялчин Адигезалов. 2020 год.
18:40 «Пешком...». Троице-Сергиева лавра.
19:10 «Хрустальный бал в честь Евгения Вахтангова».
20:35 «Продлись, продлись, очарованье...». Х/ф
22:00 «Признание в любви». Концерт группы «Кватро» в Московском международном Доме музыки.
23:20 «Послесловие». Х/ф
00:55 Владимир Спиваков и Академический Большой хор «Мастера хорового пения».
01:35 «Золотое кольцо. Путешествие». Д/ф

ЧЕТВЕРГ, 7 ЯНВАРЯ

07:30 ЛЕТО ГОСПОДНЕ. Рождество Христово.
08:00 «Ну, погоди!». Мультфильм.
09:25 «Либретто». А.Глазунов «Раймонда». Анимационный фильм.
09:45 «Моя любовь». Х/ф
11:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:30 «Русский плакат». «Русский плакат и торговля».
11:45 «Мы с вами где-то встречались». Х/ф
13:20 «Либретто». К.М. фон Вебер «Видение розы». Фильм
13:30 «Археология. История с лопатой». Д/с
14:00 «Розовая чайка». Д/ф
14:40 «Арабела». Т/с
16:40 «Те, с которыми я... Алексей Благовестнов». Авторская программа Сергея Соловьёва.
17:10 Гала-концерт Академического оркестра русских народных инструментов им. Н.Н. Некрасова.
18:25 «Золотое кольцо. Путешествие». Д/ф
19:20 «О любви иногда говорят...». Концерт Александра Малинина в Московском международном Доме музыки.
20:50 «Дуэнья». Х/ф
22:25 «Спящая красавица». Постановка театра Ла Скала. Хореография Рудольфа Нуреева. 2019 год
01:15 «Розовая чайка». Д/ф

ПЯТНИЦА, 8 ЯНВАРЯ

07:30 «Пешком...». Москва
08:05 «Ну, погоди!». Мультфильм.
09:15 «Либретто». В.А.Моцарт «Свадьба Фигаро». Фильм
09:30 «Сердца четырех». Х/ф
11:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:30 «Русский плакат». «Русский плакат: курорты и медицина»
11:45 «Дуэнья». Х/ф
13:20 «Либретто». А.Адан «Жизель». Фильм
13:30 «Археология. История с лопатой». Д/с
14:00 «Приматы». Д/ф
14:55 «Либретто». П.И.Чайковский «Лебединое озеро». Фильм
15:10 «Арабела». Т/с
16:40 «Те, с которыми я... Сергей Шнуров и Александр Башлачев». Авторская программа Сергея Соловьёва.
17:10 Фестиваль культуры стран ШОС.
18:30 «Пешком...». Москва

шоколадная.
19:00 «Океан надежд». Д/ф
19:45 «Кубанские казаки». А любовь девичья не проходит, нет!». Д/ф
20:25 «Кубанские казаки». Х/ф
22:15 Джо Дассен. Концерт в «Олимпии». 1979 год.
23:15 «Безумие короля Георга». Х/ф (16+)
01:05 «Приматы». Д/ф

СУББОТА, 9 ЯНВАРЯ

07:30 «Пешком...». Москва
08:05 «Ну, погоди!». «Каникулы Бонифация». «Бременские музыканты». «По следам бременских музыкантов». Мультфильмы.
09:20 «Сказание о земле Сибирской». Х/ф
11:00 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:30 «Русский плакат». «Русский плакат и спорт».
11:45 «Кубанские казаки». Х/ф
13:30 «Археология. История с лопатой». Д/с
14:00 «Приматы». Д/ф
14:55 «Либретто». Л.Делиб «Фея кукол». Анимационный фильм.
15:10 «Арабела». Т/с
16:40 «Те, с которыми я... Борис Гребенщиков». Авторская программа Сергея Соловьёва.
17:10 Фестиваль культуры стран БРИКС.
18:30 «Пешком...». Москва
19:00 «Власть над климатом». Д/ф
19:45 «Зимний вечер в Гаграх». В четке главное - кураж!». Д/ф
20:25 «Зимний вечер в Гаграх». Х/ф
21:55 КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА. «Франция. Амьенский собор».
22:15 «Queen и Бежар: Балет во имя жизни». Д/ф
23:15 «Хороший сосед Сэм». Х/ф
01:20 «Приматы». Д/ф

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 ЯНВАРЯ

07:30 «Пешком...». Московский государственный университет
08:05 «Лиса и волк». «Летучий корабль». «Тайна третьей планеты». Мультфильмы.
09:25 «Либретто». К.В.Глюк «Орфей и Эвридика». Анимационный фильм.
09:40 «Вратарь». Х/ф
10:55 «Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым».
11:25 «Зимний вечер в Гаграх». В четке главное - кураж!». Д/ф
12:05 «Зимний вечер в Гаграх». Х/ф
13:30 «Археология. История с лопатой». Д/с
14:00 «Приматы». Д/ф
14:55 «Либретто». Л.Делиб «Копеллия». Фильм.
15:10 «Арабела». Т/с
16:40 «Те, с которыми я... Страницы ВГИКовской жизни». Авторская программа Сергея Соловьёва.
17:10 Торжественное закрытие XXI Международного телевизионного конкурса юных музыкантов «Шелкунчик». Гала-концерт лауреатов.
18:45 КРАСИВАЯ ПЛАНЕТА. «Египет. Абу-Мина».
19:00 «Куда ведут железные дороги». Д/ф
19:45 «За спичками». Х/ф
21:20 Фильм Бориса Добродеева «Кастуся и Виталий»
23:00 «Джонатан Стрендж и мистер Норрелл». Т/с
01:05 «Приматы». Д/ф

Здоровье



Зарядка от кашля

Какие упражнения полезны при простуде

Внук простудился и все время болел, не лежал в постели, а прыгал по квартире. Его мама считает, что ничего страшного в этом нет. Как вы думаете, это на самом деле не принесет ему вреда?

Отвечает педиатр, доктор медицинских наук Маргарита КУЗНЕЦОВА:

- Как только температура у детей во время болезни снижается, а высокой при ОРЗ она бывает редко, они сразу начинают скакать по постели.

И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель проходит быстрее.

В первый же день после снижения температуры полезно делать лечебную гимнастику. С самыми маленькими, играя, хорошо выполнять такие упражнения:

• **«Солдатским шагом».** Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держа спинку. Время выполнения - 1 минута.

• **«Самолетик».** Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Вре-

мя выполнения - от 10-15 секунд на первом занятии до 1 минуты в последующих.

• **«Тикают часы».** Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - «тик», наклон влево - «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

• **«Косец».** Имитируем движения косца. «Косим» и справа, и слева. При выдохе произносим звук «жух!». Выполняем упражнение по 3-4 раза с каждой стороны.

• **«Уж».** Два раза проползаем под стулом.

• **«Кто как говорит».** Ребенок сидит на стуле, руки - на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж-ж-ж», поет петушок: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав». По 2-4 раза.

• **«Дует ветер».** Сидя в той же позе, дует: «фу-у-у» - сначала тихо, потом сильно.

• **«Воздушный шарик».** Надувает воздушный шарик. Вдох через нос. На первом занятии делаем не больше 3-4 выдохов.

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять каждый день 3-4, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

Если после гимнастики хочется откашляться, значит, цели она достигла.

Всего три минуты

Точечный массаж поможет не заболеть и выздороветь

Существует система активных точек, массаж которых позволяет предупреждать простудные заболевания. Массировать их нужно кончиком указательного или среднего пальца вращательными движениями: сначала по, затем против часовой стрелки три-четыре секунды в каждую сторону. Массировать зоны 3 и 4 (в области шеи) нужно легкими движениями пальцев сверху вниз. Если в какой-то зоне вы ощущаете болезненность, процедуру следует повторять каждые полчаса вплоть до исчезновения болевых ощущений.

Высокую сопротивляемость орга-

низма поддерживают только регулярные повторения упражнений - лучше всего выполнять их утром и перед сном. И, конечно, после каждого случайного контакта с больными ОРЗ и гриппом в транспорте, кино, магазине.

Если вы все-таки заболели, следует в первые же часы лечь в постель и вызвать на дом врача. Во время лечения массаж можно и нужно применять вплоть до полного выздоровления, совмещая его с назначениями лечащего врача. Но уже не 2-3 раза в сутки, как при профилактике, а каждые 30-40 минут.

(Окончание на 11 стр.)

ИММУНИТЕТ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

В 30 раз возрастает уровень иммуноглобулинов (антител, которые борются с инфекциями) во время зачатия сексом.

На 24 часа снижает алкоголь защитные силы организма. Иммуитет восстанавливается лишь спустя сутки после принятия алкоголя.

50-70% людей, по данным ВОЗ, имеют небольшие нарушения иммунитета.

Стресс снижает содержание лейкоцитов в крови, которые играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма.

Курение снижает иммунитет, вызывая нехватку витамина С в организме. Куращим его нужно в два раза больше, чем некурящим.

У людей, обучающихся игре на ударных инструментах, после занятий повышалась активность иммунных клеток.

Худея более чем на 1 кг в неделю, вы уменьшаете активность Т-клеток, которые распознают болезнетворные микроорганизмы.

У людей, которые спят меньше 7 часов в день, снижается иммунитет.

После 1 минуты искреннего смеха организм выбрасывает в дыхательные пути большое количество антител, которые защищают нас от бактерий и вирусов.

МОРОЗ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

На 30% повышается содержание кислорода в воздухе с появлением мороза. Воздух становится лечебным.

При физической активности на морозе в организме человека активизируются защитные клетки, лейкоциты, которые борются с инфекциями. При этом увеличивается и выработка интерферона, который повышает иммунитет.

Число простуд заметно снижается во время сильных морозов, так как вирусы ОРВИ активно поражают нас в период оттепели при температуре около 0 °C.

Когда человек вдыхает морозный воздух, в организме усиливается сжигание холестерина, главного виновника проблем с сердцем и сосудами.

Мороз способен повысить уровень гемоглобина и увеличить выработку эритроцитов.

Ветер усиливает ощущение мороза. Каждый метр в секунду ветра приравнивается к 2 градусам мороза.

Мороз не даёт клещам, малярийным комарам и прочим насекомым размножаться и таким образом защищает нас от эпидемий.

При морозе укрепляется вегетативная нервная система. Достаточно в мороз ежедневно совершать часовые прогулки, и вы станете более устойчивым к стрессу.

До 250 ккал способно «сжечь» трёхчасовое пребывание на морозе.

Факты подобрал
Кирилл МАТВЕЕВ

(Окончание. Начало на 10 стр.)

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровоснабжение.

Точка 2 регулирует иммунные функции организма. При массаже повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Точка 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Точка 4. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. При этом нормализуется работа вестибулярного аппарата.

Точка 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонков и связана с регуляторами сосудистых реакций.

Точка 6. Массирование улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит, нормализуется обоняние...

Точка 7. При массаже улучшается



кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Точка 8. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат, ответственный за поддержание равновесия.

Точка 9. Руки человека связаны со своими органами. При массаже этой точки нормализуются многие функции организма.

● невыдуманная история

Как качугцы боролись с эпидемией СПИДа

В 1988 году в Элисте медицинские работники заразили ВИЧ-инфекцией 75 детей и четыре взрослых пациента во время медицинских процедур. Всего в то время были заражены СПИДом в больницах некоторых городов центральной России 270 человек. В стране началась паника, люди отказывались от медицинской помощи. Разовых шприцов в то время не было и в нашей больнице. В 1990 годы после этих страшных случаев заражения в больницах страны качугские медики и жители района приняли участие в акции борьбы со СПИДом.

Был открыт счет «Анти-СПИД» в Агропромбанке. Многие предприятия и отдельные граждане, а также сами медработники перечисляли денежные средства.

В это же время по району разъезжал автобус с баннером на боку «СПИД не спит и ты не спи! Шприц одноразовый купи!».

Благодаря акции, в больнице появились разовые шприцы. Сейчас медики районной больницы снова работают в сложных условиях, но опыт борьбы с эпидемией у них уже есть. Спасибо спонсорам, о которых



Автор слов на известном качугцам автобусе Т.П. Гусевская

недавно писал главный врач А.Н. Федосеев. Низкий поклон всем медицинским работникам за их работу, за опасность, которой они подвергаются ежеминутно.

Жителям рекомендую выполнять все требования санитарного режима.

РЕЦЕПТЫ ОТ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ, объясняющие их потрясающую работоспособность. А также снимающие усталость, раздражительность.

Любовь Орлова: «Крепкий настой шиповника с медом».

Галина Уланова: «Основное — режим жизни и питания. Встаю в восемь, зарядка, один чай. Не ем жареного, люблю рыбу, кашу гречневую и овсяную».

Брижит Бардо: «Больше овощей, непременно пол-лимона в день и 1,5-2 литра жидкости».

Мадам Помпадур: «Особое внимание уделять сельдерее: он дарит силы и здоровье. На ночь — чашка горячего молока с ванилью».

Рецепт чая от Александра Меньшикова (сподвижника Петра I): «На три чашки крепкого чая добавить чашку водки и неполную чашку меда, хорошо размешать и довести до кипения. Подавать непременно в маленьких чашечках. Такой чай полезен при простудах, слабости, после баньки, зимних прогулок и после тяжелой физической работы».

Современные фитотерапевты рекомендуют чай из сухих листьев смородины, малины, земляники, почеч сосны.

Ванга-прорицательница: «Цивилизация исчезнет, если исчезнут лук, мед и перец».

Не забывайте о морсах — брусничный, клюквенный, а не газированные напитки. Пейте куриный бульон (кстати, куриный бульон называют «еврейским пенициллином», а чеснок «русским пенициллином»).

Только вместе мы справимся с бедой!

С уважением Т.В. **ГЕРАСИМЧУК**,
в прошлом главная медсестра,
ответственная на протяжении
22 лет за страницу «Здоровье»



Борголовы, 50 лет совместной жизни



Шуклины, 10 лет вместе

Серебро, жемчуг, золото...

2020 год в Белоусовском поселении отмечился юбилеями семейной жизни селян

*А что нам, людям, для счастья нужно?
Уютный домик, свое местечко,
Чтоб пахло вкусно, чтоб жили дружно
Две половинки, два человека...*

Каждодневные проблемы, заботы, приятные и не очень хлопоты сопутствовали нам в ушедшем 2020 году. Все говорят о том, какой он был сложный, внес перемены в жизнь людей. Пандемия отразилась и на профессиональной деятельности работников культуры, она не позволила чествовать с размахом наших людей, заслуживших внимание, идущих рука об руку многие годы. 2020 год был для нескольких семей Белоусовского сельского поселения юбилейным.

Десять лет совместной жизни в октябре отметили Сергей и Елена Шуклины. Радостно, что всё же есть молодые семьи, которым нашлось на селе и рабочее место, и есть, где жить. Шуклины оба из многодетных, работающих, крепко стоящих на ногах семей. И сами с устоявшимся семейным бытом. А потому Сергею и Елене первым делом хочется пожелать прибавления в семье!

20 лет семейной жизни отметили Иннокентий и Татьяна Янхаевы. В этой семье уже трое деток. Живут они в деревне Магдан, где много людей старшего, преклонного возраста. В таких семьях дети воспитываются в уважении к старикам.

Как сказал В. Распутин: «Когда всё хорошо, легко быть вместе: это как сон, знай - дыши, да и только.

Надо быть вместе, когда плохо - вот для чего люди сходятся». Эти слова о семьях, которые прожили не один десяток лет. Учиться понимать и уважать мнение другого или принимать его таким, какой он есть - огромный труд.

Серебряную свадьбу отметили Александр и Юлия Скоровы. Три дочери и четверо внуков - одно из главных богатств этой семьи. Именно серебряную свадьбу считают первым значительным семейным юбилеем.

Андрей и Людмила Петровы также перешагнули 25-летний рубеж. Родили три сына - помощника, умеющих трудиться и знающих, что такое жить в селе, ходить за хозяйством, а так же понимающих, что учиться важно, чтобы в дальнейшем быть полезным семье, обществу, стране.

30-летний юбилей семьи - жемчужная свадьба. Характеризуется как совершенство брака. В этом году жемчужную свадьбу отметили Сергей и Надежда Бизимовы. Они вырастили сына и дочь. Приятно наблюдать, какую радость испытывают супруги от подрастающей долгожданной внучки Миланы, которая вместе с родителями приезжает в гости к ещё молодым бабушке и деду.

35 лет - коралловая свадьба. Коралл, как символ чистоты, долговечности и бесконечности, лучше всего олицетворяет долгожданную супружескую годовщину. Дом и семья для человека - это в первую очередь место, где его любят, ценят и непременно ждут. В близкой для сердца обители всегда можно найти

поддержку, понимание, успокоение, почувствовать заботу окружающих. Именно так себя чувствуют дети, которые приезжают в родительский дом юбиляров семейной жизни Александра и Галины Петровых, а также Валерия и Марии Гырговых.

40 лет - рубиновый юбилей. Долгожданный праздник зрелой семьи с богатством оттенков в отношениях, а также символом страстной, искренней и вечной любви. Владимир и Светлана Килияковы, Дмитрий и Любовь Зуевы, Сергей и Вера Бурзатовы... Супруги, которые прожили 40 лет и имеют детей и внуков. А семья Килияковых уже и правнуков!

Петр Борисович и Роза Борисовна Борголовы! Полвека вместе! Отношения супругов, как золото, не потеряли своей ценности. Почтеннейшая дата и, к сожалению, огромная редкость сегодня. Какая свадьба по годам совместной жизни способна удостоиться большего уважения? И как красиво звучит - золотой юбилей! Много пережито, большая часть пути уже пройдена, именно сейчас понимается ценность каждого мгновения, проведенного вместе.

Дорогие наши односельчане! Юбиляры семейной жизни!

Желаем вам всегда оставаться для окружающих добрым примером любви, верности, взаимопонимания и прощения. Пусть каждый день приносит вам только радости, а дом будет полон гармонии и благополучия!

С Новым годом! С рождеством!

Нам просто захотелось танцевать

Коллективу «Журавушка» из Белоусово исполнилось 20 лет

Говорят, танец — единственное искусство, материалом для которого служим мы с вами. Юбилей коллектива «Журавушка» — прямое доказательство молодости души. Нам 20 лет, а это значит, что на протяжении длительного времени танцевальный коллектив «Журавушка» радуется выступлениями своего благодарного зрителя.

Каждая из нас, танцующих в этом коллективе, может рассказать множество разных: интересных, смешных историй из выступлений «Журавушек». Наш коллектив не отмечен особыми наградами и регалиями. Ведь когда-то нам просто захотелось попробовать танцевать вместе. Сначала втроем. Потом впятером. Нам казалось, что такое выступление можно вынести на суд зрителя сельского Дома Культуры. Мы получали большое удовольствие, и чем больше увлекались танцами, тем интереснее становились танцевальные номера. Круг увлечённых женщин превратился в хоровод, с которым мы однажды вышли на районную сцену. Хоровод «Живи, Земля»... Именно с этим танцевальным номером коллектив «Журавушка» стал лауреатом пятого областного фестиваля работников образования. За 20 лет коллектив трижды выступил на сцене Музыкального театра имени Загурского. И пусть мы нечасто гастролировали по Качугскому району, но каждая поездка оставляла свой добрый след в наших сердцах, а это вдохновляет и мотивирует развиваться в танцевальном творчестве.

Каждая участница коллектива, мать, жена, хозяйка и работающий человек. Но всё это не мешает заниматься танцами. За 20 лет через коллектив прошло довольно много женщин, и те, кто по каким-то причинам перестали танцевать, всё же не перестали заниматься творчеством, они остаются самостоятельными артистами Белоусовского СДК.

Сейчас, когда у коллектива уже 10 лет есть хореограф Анастасия Усова, в нашем арсенале появились танцы народов мира: еврейский, украинский, бурятский, эвенкийский, русский, а не так давно появился даже гавайский танец!

Возраст наших танцоров от 29-ти до 55 лет! Ведь это здорово, что есть люди, которые своим примером подтверждают, что «перестают танцевать не потому что стареют, а стареют потому, что перестают танцевать». Хочется поблагодарить каждую из родных, красивых женщин за всё то время, что мы проводили вместе в течение этих 20-ти лет! И верю, что коллектив «Журавушка» будет жить. Танцевальное творчество в селе Белоусово имеет начало, но не имеет конца! Спасибо вам, родные наши! Здоровья, творчества вам и всех благ!

Ольга СКОРОВА,
село Белоусово

P/S. Хочу поделиться приятным сюрпризом. Танцевальный коллектив «Журавушка» принял участие в Международном конкурсе «КИТ» («Культура, Искусство, Творчество») и стал Лауреатом конкурса III степени с танцем «Уголёк». Подарок коллектива самим себе к юбилею.

Продолжение следует...



● твои люди, Приленье

Глава в селе, хозяин в доме

Михаил Истомин встречает юбилей

Папа... В жизни каждого из нас этот человек играет очень важную роль. Вот и наш папа — особому дорог нам. Для всех знакомых наш папа — глава администрации Залогского поселения, мудрый справедливый начальник, хороший семьянин, дельный пчеловод, отличный охотник. А для нас он просто самый близкий, любимый. Михаилу Александровичу Истому исполняется 60 лет.

В семье папа был четвертым ребёнком, он родился в селе Залог 10 января 1961 года. Отец Александр Иннокентьевич и мама Галина Михайловна во всём для него были примером. Родители воспитали в нём трудолюбие, уважение к людям, умение прийти на помощь.

Окончив среднюю Бирюльскую школу в 1978 году, папа пошёл работать рабочим в совхоз «Бирюльский» и параллельно учился на шофера от районного военкомата. А затем его ждала военная служба. Очень символично, что папу призвали в армию 9 мая 1979 года. И вернулся он, отслужив два года в войсках правительственной связи в городе Чита, тоже 9 мая 1981 года.

После военной службы окончил курсы водителей К-700 и стал работать в комсомольском молодежном совхозе. На весенне-полевых работах папа занял первое место и получил в награду мотоцикл «Урал». Тогда папа и задумался о получении высшего образования. В 1982 году он поступил на подготовительное отделение Иркутского Сельскохозяйственного института, а в 1983 году был зачислен на 1 курс зооинженерного отделения ИСХИ. В 1986 году познакомился с нашей мамой — Ириной Борисовной (фельдшером, которая приехала работать в наше село), создал семью и перевелся на заочное отделение. Трудовую деятельность продолжил в совхозе «Бирюльский», стал бригадиром животноводческой фермы. Позже, получив диплом о высшем образовании, был избран на должность председателя сельского совета села Залог, работал на этой должности до 1990 года. По окончании полномочий, два года трудился в совхозе «Бирюльский» управляющим отделением №3. Затем более десяти лет папа проработал в новой Залогской школе завхозом, кочегаром. В 2005 году был избран на должность главы администрации Залогского сельского поселения. Здесь он полностью отдался своему делу, продолжает за всё переживать, болеет душой, старается сделать всё возможное, чтобы населению было комфортно, чтобы проводилось как можно больше мероприятий, реализовывались проекты по улучшению жизни селян.

В 2007 году папа получил удостоверение «Ветеран труда федерального значения». Имеет многочисленные награды за профессиональную и общественную деятельность, среди них медаль участника ликвидации ЧС, медаль за заслуги перед Качугским районом, медаль за активное участие в работе Росохотрыболовсоюза, медаль «За



любовь и верность», юбилейные медали ко Дню Победы, благодарности всероссийского, регионального, районного и местных уровней.

А какой папа для нас? Самый дорогой, строгий, но при этом заботливый и надёжный. Огромное трудолюбие, неудержимое стремление двигаться всегда вперёд помогли ему многого добиться и в жизни, и в работе. По своей натуре папа сильный, волевой человек, умеющий ставить перед собой цели и добиваться их. Этому он учит и нас. Папе можно довериться в любой ситуации, он всегда выслушает, даст совет или просто скажет доброе слово. Он с легкостью находит общий язык с совершенно незнакомыми ему людьми. Несмотря на свою серьёзность, всегда с шуткой и улыбкой ведёт разговор.

Сейчас у папы подрастают внуки — Фёдор, Андрей, Елена. Хлопот с внуками хватает, но папа всегда рад, когда они приезжают в гости. Берёт с собой в лес за ягодами и грибами, рассказывает интересные истории.

В народе говорят, что мужчина должен посадить дерево, воспитать сына и построить дом. Наш папа посадил за свою жизнь не одно дерево, построил свой дом и помог построить нам, своим детям, ну а вместо сына достойно воспитал трёх дочерей. Мы гордимся тобой, папа! С юбилеем!

Дочери
Марина, Татьяна, Анастасия

Магазин «888 Фортуна 888»

Стройматериалы

Сантехника.

Двери, Панели

Бензоэлектродвигатель

Товары для дома,

отдыха, спорта

Новогодние

товары

Подарки

Фейерверки

п. Качуг, ул. Каландарашвили, 114 А.
Тел.: 89025164516; 89025168861;
89500646333

● объявления

Уважаемые пассажиры!
Маршрутное такси «ЛИДЕР»
осуществляет пассажироперевозки по следующему расписанию:
время отправления маршрутных такси из Качуга: 5.30, 7.00, 9.00, 11.00, 13.00, 16.00, 17.00.

Из Иркутска: 8.45, 11.45, 14.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00.

Запись по тел. 31-9-60, 666-711.

* * *

ДОСТАВКА строительных и отделочных материалов из Иркутска, грузоперевозки до 6-ти тонн (кран-борт), перевозка легковых автомобилей.

Услуги экскаватора, автовышки 12 м.

ИП Зайков, тел. 89500841357.

реклама

БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ.

Быстро, качественно, аккуратно, гарантия. Отчётные документы. Доставка, установка насоса, сантехники. Ввод воды в дом. Возможны кредит, рассрочка.
Тел. 89501443474.

ПОДВОЗ ВОДЫ населению. Тел. 89016408464.

ГОРБЫЛЬ пиленный, листвяк (сухой).
Тел. 89526206462.

реклама

● поздравляем!

Поздравляем **КОЗЛОВУ Светлану Владимировну** из д. Шапова с днем рождения!

Пусть везёт тебе во всём в твоей жизни постоянно, стоит Ангел за плечом и хранит от всех печалей, дарит радость каждый миг, принесёт добра немало и любви сплошной цветник!

С поздравлением мама, папа и сын Максим



КУПЛЮ АВТО, расчёт на месте.

Тел.: 89025130884.

* * *

ГРАБЛИ валковые, модернизированные, добавлено 7 опций: два гидроцилиндра, «плавающие» зубья и дуги, длинная СуперТяга крыла, увеличены ходовые колеса и укорочены ноги, поставлены резиновые амортизаторы! Количество рабочих колес: 4,5,6,7,8,9,11,13. Грабли для «тяжелых» трав и поперечные грабли, захват: 2,3,4,5,6,7,8,10 метров. Рассрочка. Доставка. Авито. Сайт: grabli-priceri.ru. Усть-Орда, Шелехов.

Тел.: 89041370904,
89149009215.

* * *

ПРОДАМ солому в рулонах. Все вопросы по тел.: 89501358524.

* * *

КУПЛЮ серу (живицу).

Тел.: +79021614343.

РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА «БЕРЕЗА»

Принимаем заявки на изготовление памятников из любого природного камня. Заключаем прижизненные договора на погребение, также изготавливаем ограды индивидуальных размеров. Все заказы принимаются в рассрочку, без процентов.

Наш адрес: п. Качуг, ул. Ленина, 26, тел. 89041538931, 83954032391.

реклама

ПЕРЕВОЗКА И ДОСТАВКА груза до 6 тонн по району и области. Различные услуги **КРАН-БОРТА** до 3 тонн.

Перевозка а/м **АВТОЭВАКУАТОРОМ**.

Доставка любого груза: бытовая техника, стройматериалы, переезд в Иркутск и из Иркутска и по области.



Телефоны:
89834400272;
89025111914.

реклама

РЕАЛИЗУЕМ пиленый горбыль. Доставка по деревням. Телефон: 89086441221 (Бутаков А.В.)

реклама

реклама

ПОКУПАЕМ:

шкурки соболя, белки, струю кабарги + реализация соболей через аукцион.

Тел: 8(395-2) 59-84-72,
8 9025 667 082.

Сайт: аукцион-соболя.рф

Выражаем искреннюю благодарность за оказанную моральную поддержку и материальную помощь в проведении похорон нашей любимой мамы Шаповой Антонины Егоровны родным, близким, соседям, коллективам МКОУ «Ангинская СОШ», Качугского РЭС, Манзурского ОПС, ритуальной службе «Береза» и всем, кто был рядом с нами в трудную минуту. Низкий поклон, здоровья вам и вашим близким.

Дети и наши семьи

Президиум совета ветеранов, пенсионеров войны, труда, вооруженных сил и правоохранительных органов, правление «Дети войны» выражают искреннее соболезнование родным и близким по случаю смерти на 91-ом году жизни

СОКОЛЬНИКОВА

Николая Александровича, ветерана Великой Отечественной войны, ветерана труда, в прошлом водителя мебельной фабрики.

Мы скорбим вместе с вами.

Поздравляем!



Президиум совета ветеранов войны и труда, администрация муниципального района, администрация Качугского городского поселения, правление общественной организации «Дети войны» сердечно поздравляют **НАСОНОВУ Галину Григорьевну** из Залога, **НАРИЦЫНУ Тамару Михайловну**, **АМОСОВУ Полину Константиновну** из Качуга, **СМИРНОВУ Любовь Михайловну**, **ЧУПРИНУ Ольгу Григорьевну** из Манзурки, **АБРАМОВА Анатолия Петровича** из Магдана, **РУСИНА Николая Ивановича**, **РОМАНОВУ Валентину Александровну**, **УВАРОВСКУЮ Анну Семеновну** из Верхолеска, **КОЗИЦЫНУ Эльвиру Дементьевну** из д. Литвинова, **МОШКИРЕВУ Галину Ивановну** из д. Краснояр, **СЕДЫХ Светлану Александровну** из с. Заречное, **ЕЛИЗАРОВУ Анну Алексеевну** из Бирюльки с юбилеем, **САФОНОВУ Анну Прокопьевну**, **ДЗЮБА Нину Васильевну**, **МИХАЙЛОВА Виктора Сергеевича**, **АРТУНЬЯН Сатина**, **БИТКИНУ Галину Петровну**, **ЛАНИНУ Сазиду Демисламовну**, **БЫКАНОВА Петра Владимировича**, **ОСТАПИШИНУ Василия Александровича**, **ЖИТОВУ Антонину Григорьевну**, **КАЗАКОВУ Антониду Терентьевну**, **ШЕМЕТОВА Геннадия Александровича**, **СЕРЕБРЕННИКОВУ**

Анну Николаевну, МИХЕЕВУ Тамару Георгиевну, САННИКОВУ Екатерину Иннокентьевну, ШКЕНДЕРОВУ Прасковью Дмитриевну из Качуга с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, благополучия и оптимизма.

* * *

Администрация Ангинского сельского поселения, совет ветеранов и дети войны поздравляют с юбилеем **КОЗЛОВА Сергея Иннокентьевича**, **КОЛГАНОВА Юрия Михайловича**, **АКСАМЕНТОВА Петра Афанасьевича**!

От юбилеев не уйти, они настигнут каждого, как птицы. Но главное - сквозь годы пронести тепло души, сердечности частицу. Мы от души вас поздравляем! И в жизни главного желаем: здоровья, счастья, радости и лет до ста без старости.

* * *

Коллектив администрации Залогового сельского поселения поздравляет с юбилеем **ИСТОМИНА Михаила Александровича**!

Мудрость приходит с годами, и шестьдесят — юбилей. Как хорошо, что вы с нами, нет вас на свете добрей! Шеф вы не просто отличный, но и для всех нас пример. Умный, вполне симпатичный, полный прекрасных манер! Строги вы, но справедливы, есть уважение к вам, ангельски вы терпеливы и снисходительны к нам! Вас поздравляем сердечно, жить пожелаем до ста. Будьте вы нашим навечно — вот коллектива мечта!

* * *

Поздравляем **СОКОЛОВУ Наталью Юрьевну** с днем рождения!

Пусть грусть, беда обойдут стороной, пусть в доме всегда будет мир и покой. Пусть каждый день удачу лишь принесит и солнце светит пусть всегда. Пусть в твоей жизни не наступит осень и медленней бегут года.

С/п женский клуб «Непоседы»,
д. Шеина

* * *

Поздравляем с Новым годом **НЕЧАЕВУ Светлану Петровну** из с. Верхолеск!

Мама, бабуля, поздравляем тебя с Новым годом!

Желаем крепкого-прекрепкого здоровья, чтоб все близкие были рядом как можно чаще. Чтб все плохое осталось в прошлом году, и было все хорошо.

Дочь, зять, внуки

* * *

Поздравляем с юбилеем **ТУКТАРОВА Николая Валентиновича**!

Хоть и бегут года вперед, но ты мужчина хоть куда, и в свой прекрасный юбилей на жизнь гляди ты веселей! Хотим тебе мы пожелать печали, горести не знать, счастливым и здоровым быть, в достатке жить и не тужить!

С н/п тесть, теща,
семьи Горбуновых, Павловых,
Ушаковых, Сериковых

* * *

Поздравляем с прекрасным юбилеем дорогую сестричку, дочь **ТУКТАРОВУ Екатерину Борисовну**!

Будь самой веселой и самой счастливой, хорошей, и нежной, и самой красивой. Будь самой внимательной, самой любимой, простой, обаятельной, неповторимой, и доброй, и строгой, и слабой, и сильной, пусть беды уходят с дороги в бессилье. Пусть сбудется все, что ты хочешь сама, любви тебе, веры, надежды, добра.

С н/п мама, папа, твои сестры
и наши мужья

* * *

Любимого, дорогого брата, дядю, дедушку **ОБЕДИНА Степана Михайловича** поздравляем с 70-летним юбилеем.

Первого января у него день рождения, 70 лет — почтенная дата. Мы тебя с нею поздравляем, пусть глаза блестят как когда-то. Здоровья и сил тебе желаем, пусть всегда приходят дети, за советом обращаются внуки. Для них нет роднее на свете, их согревают твои теплые руки. Не грусти, найди себе увлечения, живи долго в любви и заботе, пусть дольше тянется время и всегда будет рядом кто-то.

Любящие тебя сестра Тамира
и её семья

Уважаемые читатели, следующий номер «ЛП» выйдет 15 января 2021 года.

Уважаемые читатели! Объявления, поздравления и другую информацию в газету вы можете подать как в офисе редакции в будние дни, так и написав нам на электронную почту: lenskayapravda@mail.ru или в мессенджеры Viber и WhatsApp - 89148795270.

Учредитель, издатель:
ООО «Газета «Ленская правда»
Юридический адрес: 666203, Иркутская область, п. Качуг,
ул. Рабочая, д.16 «А»
Адрес редакции, издателя: 666203, Иркутская область,
п. Качуг, ул. Победы, 10.
Адрес электронной почты: Lenskayapravda@mail.ru
Подписной индекс П6812.
Газета зарегистрирована Восточно-Сибирским
управлением Федеральной службы по надзору за
соблюдением законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного наследия.

Регистрационный номер ПИ № ФС 13-0052.

ТЕЛЕФОН РЕДАКЦИИ:
(8-395-40) 31-2-75

Точка зрения авторов может не совпадать с
позицией редакции. Авторы несут ответственность за
достоверность публикуемых материалов.

Газета издается при финансовой поддержке
Федерального агентства по печати и массовым
коммуникациям.

Набор и вёрстка произведены И.И. Колесенко и
Н.В. Белоусовой в компьютерном центре «Ленской
правды».

Газета отпечатана в типографии объединения
«Облмашинформ», ООО «Бланкидзат» по адресу:
664003 г. Иркутск, ул. Киевская, д. 2, литера А4.

Главный редактор Н.В. ВОЛОЖАНИНОВА
Подписано в печать по графику: 30.12.2020г. в
12.00 час.; фактически 30.12.2020г. в 16.00 час.
Тираж 2100