

**БОЛЬШОЕ БУДУЩЕЕ
В РОДНОМ ГОРОДЕ**

2

**РОСТ ТРЕВОЖНОСТИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

8-9

**ОСТАВИТЬ СЛЕД
В ИСТОРИИ
УСТЬ-КУТА**

7

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 7 августа 2026 г. № 31 (1698)

ДИАЛОГ

**ПРОГРАММА
Стр. 5,6,11,12.**

16+

8-952-630-70-00, mt-dialog@yandex.ru – и мы всегда с вами на связи!

Движение – это жизнь!

О том, как любовь к спорту становится делом всей жизни, читайте на с. 10.



Социальные сети ТРК «Диалог»



Уважаемые телезрители! Выпуски программы «9 этаж» выходят в 08.00, в 13.30 и в 19.30.

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

ООО «Связь», ООО «Телеос-1», «Мир ТВ» – 23 канал, ООО «Регион Телеком» – 88 канал.

Телепередачи будут по-прежнему дублироваться на нашем сайте trkdialog.ru и в социальных сетях.

РАЗВИТИЕ

Большое будущее в родном городе: как построить карьеру с ИНК, не уезжая из Усть-Кута

Существует стереотип: чтобы добиться успеха, после 9-го или 11-го класса нужно обязательно паковать чемоданы и уезжать в мегаполис. Для родителей это стресс и серьезные финансовые затраты, а для подростков – пугающая неизвестность. Но сегодня усть-кутским школьникам доступен совершенно другой сценарий.



Иркутская нефтяная компания (ИНК) выстроила в городе систему, которая буквально ведет ребенка от школьной скамьи до первого рабочего места на современном высокотехнологичном производстве. И главный карьерный лифт сегодня – это не обязательно долгие годы в университете, а умный старт через колледж.

Самый короткий путь к профессии: колледж и гарантия работы

Пожалуй, главное, что волнует родителей выпускников: «А найдет ли мой ребенок работу после диплома?». В Усть-Куте этот вопрос полностью закрыт благодаря федеральной программе «Профессионалитет», которую ИНК реализует совместно с Усть-Кутским



колледжем ИКАТИДС.

Что это значит на практике? Студенты учатся на современном оборудовании, проходят оплачиваемую практику на Иркутском заводе полимеров и получают

стопроцентную гарантию трудоустройства.

Прямо сейчас 18 выпускников программы получили дипломы, и четверо из них – Артем Видяпин, Владимир Ващук, Марат Попов и Руслан Горбенко – уже стали полноправными сотрудниками завода.

«Я устроился на Иркутский завод полимеров еще на втором курсе, – делится Руслан Горбенко, молодой слесарь КИПиА. – Проходил практику, старался вникать во все процессы, и меня взяли в программу «ПрофСтарт». Это невероятно круто: ты еще учишься, но уже получаешь реальный производственный опыт и зарплату».

Важный момент для родителей сыновей: сейчас ребята уходят на срочную службу в армию, но рабочие места сохраняются за ними. Завод ждет их возвращения. В прошлом году в армию ушли 20 таких выпускников, и уже в сентябре они вернутся в родные цеха специалистами с гарантированным доходом.

Химия, которую можно потрогать: как ИНК помогает выбрать путь

Чтобы подросток осознанно выбрал колледж или вуз, ему нужно «загореться» профессией. За прошедший учебный год специалисты Иркутского завода полимеров провели более 70 встреч со школьниками Усть-Кута. Никаких скучных лекций! Детям показывают изнанку сложного производства.

Например, в рамках проекта «ИНК-Класс» (школа №9) под-

ростки своими руками собирали настоящие электрические цепи и лепили молекулы полимеров из пластилина, разбираясь, как из газа получается ценный продукт.

«Специалистами не рождаются – ими становятся. Мы показываем детям, как законы физики и химии работают на реальном заводе. Это помогает им понять свои интересы и не бояться сложных технических профессий», – отмечает **Данил Иващенко, заместитель начальника цеха ИЗП.**

ЕГЭ без стресса: поддержка от компании

ИНК помогает не только с выбором, но и с подготовкой. Уже восьмой сезон работает «Академия ИНК». В этом году более 30 школьников Усть-Кута совершенно бесплатно готовились к ОГЭ и ЕГЭ под руководством сильных преподавателей. Это снимает колоссальную финансовую нагрузку с родителей (минус расходы на репетиторов) и дает ребятам уверенность на экзаменах. Выпускной Академии превратился в настоящий фестиваль науки – с химическими опытами и экспериментами с нефтью.

А если в университет?

Для тех, кто нацелен на высшее образование, у компании работает программа «Вуз-ИНК». Студенты профильных вузов проходят стажировки на объектах компании. Цифры говорят сами за себя: **80% стажеров остаются работать в ИНК.** Только за этот год компания трудоустроила 114 молодых специалистов.

Кроме того, подростки могут примерить на себя роль сотрудника еще в школе: этим летом 73 старшеклассника из Усть-Кута и Иркутска работают в молодежных отрядах компании, получая свои первые заработанные деньги.

Куда нести документы?

Если вы прямо сейчас решаете, куда поступать – **приемная комиссия ИКАТИДС** уже ждет абитуриентов. В этом году открыт набор на 12 самых востребованных направлений: от геологов до сварщиков и специалистов по автоматике. Это прямой билет на работу в крупнейшую компанию региона.

А если вы или ваш ребенок уже являетесь студентом или выпускником профильного учебного заведения, актуальные вакансии для старта карьеры всегда можно найти на сайте ИНК в разделе «**Вакансии для твоей карьеры**».

Усть-Кут сегодня – это не просто город на карте, это площадка, где рождаются большие профессионалы. И вполне возможно, что именно ваш ребенок станет тем самым инженером, который построит блестящую карьеру прямо у себя дома.

Светлана Павлова



ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Уважаемые строители и ветераны отрасли! Поздравляю вас с профессиональным праздником!



Уже 70 лет в начале августа мы отмечаем День строителя – праздник людей созидательного труда, тех, кто своими руками возводит жильё, школы, больницы, дороги и промышленные объекты, создаёт современный облик городов и посёлков.

Иркутская область по праву гордится своей строительной школой. Отрасль была и остаётся частью фундамента экономики региона, одним из драйверов её развития.

Вы активно участвуете в реализации масштабных национальных проектов, инициированных Прези-

дентом России и направленных на повышение качества жизни людей. В 2025 году Иркутская область установила рекорд по вводу жилья. Это результат вашего профессионализма, ответственности и любви к своему делу.

Особые слова благодарности адресую ветеранам-строителям. Ваш опыт и мудрость – безусловный ориентир для молодого поколения специалистов.

Примите пожелания здоровья, благополучия, новых успехов в деятельности на благо Иркутской области и России!

Губернатор Иркутской области
И.И. Кобзев



АКЦИЯ

«Профилактический патруль»



29 июля в «Санаторий Усть-Кут» прошла межведомственная акция «Профилактический патруль» для отдыхающих там детей и подростков.



Её главная цель – в простой и понятной форме напомнить ребятам о том, как сохранить здоровье, избежать опасных ситуаций и сделать летний отдых действительно безопасным.

Вместо скучных лекций участников ждал настоящий живой разговор. Представители полиции, комиссии по делам несовершеннолетних и других служб рассказали подросткам об:

- ответственности за правонарушения,
- последствиях употребления психоактивных веществ,
- и напомнили правила дорожной безопасности.

Особый интерес вызвала практическая часть. Ребята смогли примерить специальные очки «Пьяный водитель», которые наглядно показывают, как алкоголь влияет на координацию, внимание и восприятие окружающего мира. Такой опыт производит гораздо большее впечатление, чем любые слова.

Такие встречи – это вклад в безопасность наших детей. Ведь чем больше подростки знают сегодня, тем увереннее и ответственнее они будут принимать решения завтра.

По информации администрации УКМО
Фото МП «БАМ»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

А ты прошёл диспансеризацию?

Не ждите особого момента и уже сейчас пройдите **БЕСПЛАТНО** комплексное обследование вашего организма.

Жители Усть-Кута могут сделать это в поликлинике на Реброва-Денисова, 4 и в ЖД-больнице, благодаря нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь».

Рассказываем, что включает в себя диспансеризация и как на неё записаться:

- измерение артериального давления;
- сдача крови;
- определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистых рисков путём анкетирования;

- флюорография;
- ЭКГ;
- измерение внутриглазного давления;
- для женщин – осмотр акушером-гинекологом, забор мазка с шейки матки на цитологическое исследование;
- осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости;
- пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов.

После 40 лет:

- общий анализ крови;

- исследование кала на скрытую кровь;
- гастроскопия – обследование верхних отделов ЖКТ;
- для женщин – маммография;
- для мужчин – анализ крови на определение ПСА.

Как часто нужно посещать осмотры:

- с 18 до 39 лет – один раз в три года;
- после 40 лет – ежегодно.

График проведения диспансеризации в Усть-Куте смотрите в карточках.

По информации администрации УКМО

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

ПОЛИКЛИНИКА «РЖД-МЕДИЦИНА»
УЛ. РЕБРОВА-ДЕНИСОВА, 4, СТР. 1

ЕЖЕДНЕВНО С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ

КАБИНЕТ №109, №306, №303

НЕОБХОДИМО ОБРАЩЕНИЕ В РЕГИСТРАТУРУ ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ КАБИНЕТА И ДАЛЬНЕЙШЕЙ МАРШРУТИЗАЦИИ

ТЕЛ: 8(39565) 2-22-80

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

ПОЛИКЛИНИКА
УЛ. РЕБРОВА-ДЕНИСОВА, 4

ЕЖЕДНЕВНО С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ

КАБИНЕТ №101 С 12:00 ДО 15:45

СУББОТА ПО ГРАФИКУ ДЕЖУРНОГО ВРАЧА

С 8:00 ДО 15:00

КАБИНЕТ № 102 ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ (ПО СУББОТАМ)

КАБИНЕТ № 304 ЗАБОР АНАЛИЗОВ

КАБИНЕТ № 104 ЭКГ

КАБИНЕТ № 111 ФЕЛЬДШЕР ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

ЗАПИСЬ НА ПРИЁМ

ПО ТЕЛ: 5-02-16, ЛИЧНО В РЕГИСТРАТУРЕ, ЧЕРЕЗ «ИНФОРМАТ»

ПРОИСШЕСТВИЯ

Обзор ДТП с 01 по 31 июля 2026 года



С 01 по 31 июля 2026 года на дорогах города Усть-Кута и Усть-Кутского района сотрудниками Госавтоинспекции зарегистрировано 15 дорожно-транспортных происшествий, в результате которых 6 человек получили ранения различной степени тяжести, из них 2 несовершеннолетних.

Всего было зафиксировано:

- 5 наездов на стоящее транспортное средство
- 4 съезда транспортных средств с проезжей части;
- 4 столкновения транспортных средств;
- 2 наезда на внезапно возникшее препятствие;
- 2 наезда на пешехода;
- 1 столкновение транспортных средств;
- 1 опрокидывание транспортного средства.

Основные причины:

- несоблюдение очередности проезда;
- непредоставление преимущества в движении пешеходу;
- несоответствие скорости конкретным условиям движения;
- несоблюдение условий, разрешающих движение транспорта задним ходом.

1 июля 2026 года около 23 часов,

39-летний водитель, управляя автомобилем «Тойота Спринтер» двигаясь в п.Верхнемарково по ул. Нефтяников, допустил наезд на двух несовершеннолетних пешеходов, стоявших на обочине. В результате происшествия двое подростков,

15-ти и 17-ти лет получили травмы и были доставлены в медицинское учреждение.

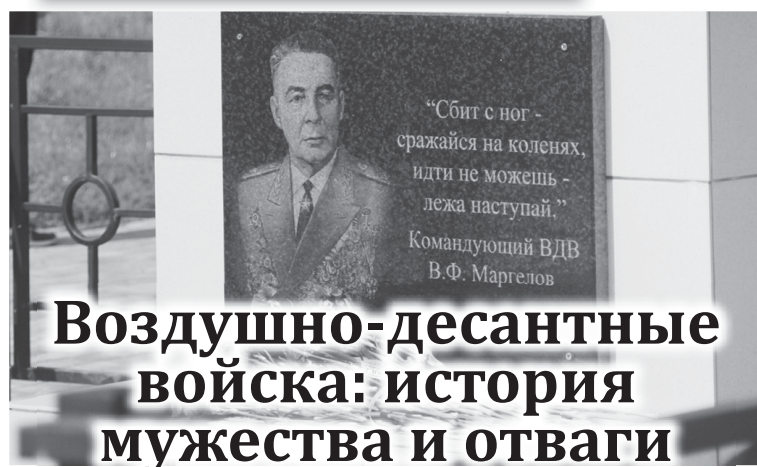
9 июля 2026 года в дневное время, 18-летний водитель, управляя автомобилем ВАЗ-2115, проигнорировал требование экипажа ДПС остановиться для проверки документов и попытался скрыться. Стараясь оторваться от полицейских и двигаясь по ул. Кирова на высокой скорости, нарушитель совершил наезд на женщину, переходившую проезжую часть по нерегулируемому пешеходному переходу, после чего продолжил движение. В результате аварии пострадавшая получила тяжёлое увечье.

Госавтоинспекция рекомендует водителям строго придерживаться всех правил безопасности дорожного движения, быть внимательными на дороге, выбирать скоростной режим, соответствующий конкретным погодным и дорожным условиям.

По информации отдела Госавтоинспекции МО МВД России «Усть-Кутский»



ПРАЗДНИК



Воздушно-десантные войска: история мужества и отваги

Воздушно-десантные войска (ВДВ) – одно из самых боеспособных и мобильных подразделений в армии. Их история началась в 1930-х годах, когда были проведены первые эксперименты с десантированием войск с воздуха. С тех пор ВДВ стали неотъемлемой частью вооружённых сил, внося значительный вклад в защиту страны. За годы существования ВДВ участвовали в многочисленных военных операциях, демонстрируя высокий уровень подготовки и профессионализм. Их мужество и отвага в бою стали примером для многих поколений военнослужащих. В Усть-Куте также есть местная общественная организация, которая объединяет ветеранов и военнослужащих Воздушно-десантных войск – «Союз Десантников Усть-Кутского района». Их главная задача – сохранять традиции десантного братства, проводить патриотические мероприятия и поддерживать связь между бывшими сослуживцами. День воздушно-десантных войск в России отмечают 2 августа, и именно в этот день Союз Десантников Усть-Кутского района подарили всем жителям и гостям нашего города незабываемые впечатления от выставки макетов оружия и подарили каждому сладкое лакомство, обрадовавшее всех неравнодушных.

Празднование этого масштабного события началось с торжественного возложения цветов к памятникам и мемориалам, посвящённым тем, кто отдал свою жизнь, защищая Родину в Воздушно-десантных войсках. Союз десантников выразил глубокое уважение и память о подвигах своих героев, отдавших жизнь за свободу и независимость нашей страны. В честь 96-й годовщины создания Воздушно-десантных войск церемония прошла с особым трепетом и торжественностью.

В сквере Боевой и трудовой славы, где ранее была установлена стела в честь 90-летия ВДВ, союз десантников и другие неравнодушные граждане собрались, чтобы отдать дань уважения героям. В знак признательности и памяти они возложили цветы к подножию памятника, выразив свою благодарность и восхищение подвигами десантников.

Ярким событием праздника стала выставка макетов оружия. На ней были представлены двадцать уникальных экспонатов, каждый из которых вызывал восхищение и интерес у посетителей. Гости могли не только увидеть макеты, но и даже сфотографироваться. Это был не просто показ оружия, а интерактивное мероприятие, позволяющее каждому почувствовать себя частью военной истории.

Для детей и взрослых на выставке были организованы сладкие угощения – мороженое и фрукты. Союз десантников, проявив инициативу и заботу о гостях, закупил их на свои средства, чтобы порадовать всех участников праздника.

– В нашей организации состоят люди разных возрастов – официально нас пятьдесят. Но в такие дни, как сегодня, нас всегда больше. Мы отмечаем 96-ю годовщину образования Воздушно-десантных войск, и это священный день для каждого, кто хоть раз надевал голубой берет. Традиционно мы собираемся у мемориалов нашего города, возлагаем цветы к памятникам. Так мы чтим память людей, чьи судьбы навеки связаны с ВДВ. В этом году мы организовали выставку макетов оружия – времён Великой Отечественной войны, советского и немецкого, а также современные экспонаты. Ещё мы провели акцию – раздавали мороженое и фрукты. Думаю, это скоро станет нашей доброй традицией. Так мы делаем праздник ближе к людям, популяризируем наше дело, показываем, что десантник – это не только сила, но и душа. Я являюсь председателем Союза десантников с 2020 года. Мы активно развиваем движение ВДВ на территории Усть-Кутского района: ездим по школам и учебным заведениям нашего города, выезжаем в соседние населённые пункты. Воспитываем молодёжь, рассказываем правду о службе, о чести, о долге. И сегодня, в этот праздничный день, я хочу поздравить всех. В первую очередь – пожелать здоровья и долгих лет жизни, – рассказал **председатель союза десантников города Усть-Кута Красиков Михаил Викторович.**

После завершения выставки в Сквере боевой и трудовой славы торжественная церемония не завершилась. Союз десантников направился к кладбищу, чтобы почтить память своих павших товарищей. Здесь они с глубоким уважением возложили цветы и отдали дань уважения героям, чьи имена навсегда вписаны в историю. Особую честь они отдали могиле Андрея Шерстянникова, старшего лейтенанта гвардии, который был удостоен звания Героя России посмертно.

День Воздушно-десантных войск в Усть-Куте стал ярким примером того, как бережно сохраняются и передаются из поколения в поколение традиции и ценности. Союз десантников Усть-Кутского района организовал значимые мероприятия, чтобы отдать дань уважения подвигам героев и поделиться историей с жителями города и молодёжью. Такие события помогают сохранить память о мужестве и отваге десантников, а также способствуют воспитанию молодого поколения в духе патриотизма и уважения к истории своей страны.

Валерия Кривцова

СОЦФОНД РОССИИ

Семейная выплата

874 млн рублей уже получили семьи Иркутской области в рамках ежегодной семейной выплаты.

За два месяца региональное Отделение СФР перечислило выплату более 25 тыс. родителей региона. Тем, кто еще не обратился за новой мерой поддержки, сделать это можно до 1 октября.

Ежегодная семейная выплата предоставляется работающим родителям, которые воспитывают двух и более детей до 18 лет или до 23 лет, если ребенок обучается очно. Право на нее имеют семьи, в которых среднедушевой доход не превышает 1,5-кратную величину прожиточного минимума на душу населения в регионе в 2025 году. Кроме того, при назначении выплаты проводится комплексная оценка нуждаемости семьи по правилам аналогичным при назначении единого пособия.

Размер выплаты определяется индивидуально и представляет собой разницу между уплаченным за прошлый год налогом на доходы физических лиц и суммой налога, рассчитанного по ставке 6%.

«Отделение СФР по Иркутской области рассмотрит заявление в течение 10 рабочих дней и перечислит выплату одной суммой. По итогам двух месяцев приема заявлений ее максимальный размер в регионе составил 165 тыс. руб.», — отметил **управляющий Отделением Социального фонда России по Иркутской области Алексей Макаров**.

Подать заявление может каждый из родителей, если он официально работал в 2025 году и с его доходов уплачивался НДФЛ. Сделать это можно через портал Госуслуг, а также лично в любой клиентской службе Отделения СФР по Иркутской области или в МФЦ.

Если у вас остались вопросы, звоните в единый контакт-центр Отделения СФР по Иркутской области: **8 (800) 100-00-01** (звонок бесплатный). Часы работы: с понедельника по четверг с **09:00** до **18:00**, пятница — с **09:00** до **16:45**.

Пресс-служба Отделения СФР по Иркутской области

НЕДВИЖИМОСТЬ

В ЕГРН внесены сведения о более 29 тысяч ЗОУИТ Иркутской области

В современном мире покупка земельного участка или строительство дома требует особой юридической бдительности. Одним из ключевых факторов, напрямую влияющих на права собственников, является наличие ЗОУИТ — зон с особыми условиями использования территорий. В настоящее время на территории Иркутской области в Единый государственный реестр недвижимости (ЕГРН) внесены сведения о 29 221 такой зоне.

Зоны с особыми условиями использования территорий — это территории, в границах которых действуют специфические правила, ограничивающие или полностью запрещающие определенные виды деятельности. Проще говоря, это «обременение» земли. Такие зоны устанавливаются для защиты жизни и здоровья граждан, окружающей среды и объектов культурного наследия, а также безопасной работы промышленных, энергетических и транспортных объектов.

Самый наглядный пример — охранная зона высоковольтной линии электропередачи, где нельзя строить жилье и высаживать высокие деревья. Однако видов ЗОУИТ насчитывается более двух десятков. Это санитарно-защитные зоны, водоохранные зоны и прибрежные защитные полосы, придорожные полосы автомобильных дорог, зоны охраны объектов культурного наследия, зоны затопления и подтопления, и т.д.

«Работа по внесению сведений о ЗОУИТ в ЕГРН направлена на создание полной и достоверной цифровой карты территории области, что в конечном итоге способствует устойчивому развитию Приангарья и соблюдению интересов всех сторон: государства, бизнеса и граждан», — отмечает **начальник отдела ведения реестра границ филиала ППК «Роскадастр» по Иркутской области Анжелика Фефелова**.

Наличие сведений о ЗОУИТ в ЕГРН имеет ключевое значение для каждого собственника и покупателя недвижимости. Приобретая участок или дом, гражданин может сразу увидеть, попадает ли он в какую-либо зону с ограничениями. Это позволяет избежать ситуаций, когда после покупки выясняется, что на земле нельзя строить жилье, разводить огород или приходится мириться с шумом от промышленного объекта.

Узнать, попадает ли конкретный земельный участок в какую-либо ЗОУИТ, очень просто. Для этого необходимо заказать выписку из ЕГРН об объекте недвижимости. В этом документе содержится полная информация обо всех зарегистрированных правах, обременениях и ограничениях, включая перечень ЗОУИТ, в границы которых попадает участок.

Также можно воспользоваться Публичной кадастровой картой на портале федеральной государственной географической информационной системы «Единая цифровая платформа «Национальная система пространственных данных» (<https://nspd.gov.ru>).

По информации ППК «Роскадастр» по Иркутской области

ТРУДОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Медицинский осмотр в сторонней организации. Судебная практика.

Заместитель руководителя Государственной инспекции труда в Иркутской области Р.В. Радушевский подчеркнул, что в настоящее время существует серьезная проблема, связанная с прохождением работниками обязательного медицинского осмотра в сторонних организациях.

Обстоятельства дела: Работодатель направил сотрудника на прохождение обязательного медицинского осмотра дважды. Первый раз: работник отказался проходить обследование, поскольку ранее выданное медицинское заключение было ещё действительно. Второй раз: сотрудник прошёл медицинский осмотр, однако сделал это в сторонней медицинской организации.

Причины самостоятельного выбора медицинской организации: Сотрудник пояснил, что решил пройти осмотр отдельно, так как медицинская организация, предложенная работодателем, была перегружена большим количеством сотрудников предприятия, и он опасался возможного заражения инфекциями.

Решение работодателя: За нарушение порядка прохождения медицинского осмотра работодатель принял решение временно отстранить специалиста от исполнения трудовых обязанностей.

полнения трудовых обязанностей.

Судебные позиции: Судебные органы трех инстанций пришли к единогласному выводу о законности действий работодателя: Работодатель несет обязанность организовать прохождение медицинских осмотров сотрудниками.

Графики прохождения осмотров формируются самим работодателем.

Обязанность работника заклю-

чается в своевременном посещении указанного учреждения здравоохранения.

Прохождение медосмотра сотрудником самостоятельно, без согласования с работодателем, считается нарушением установленного порядка.

Таким образом, суды подтвердили законность временного отстранения работника от выполнения служебных обязанностей ввиду несоблюдения процедуры прохождения медосмотра.

Источник: Определение 7-го кассационного суда общей юрисдикции от 03.07.2025 № 88-9039/2025.



Микропредприятиям напомнили о правилах выдачи спецодежды

Заместитель руководителя Государственной инспекции труда в Иркутской области Р.В. Радушевский разъяснил нюансы обеспечения средствами индивидуальной защиты (СИЗ) на микропредприятиях.

Согласно пункту 77 приказа

Минтруда № 766н, такие компании освобождены от необходимости разрабатывать отдельный внутренний документ по охране труда. Однако послабление в бумажной волоките не отменяет главной обязанности работодателя — выдавать сотрудникам полагающиеся защитные средства. Специалист

выделил три ключевых условия: четкое соблюдение норм выдачи СИЗ в зависимости от профессии, обязательное информирование персонала о СИЗ и правилах ее ношения, а также обеспечение свободного доступа работников ко всей необходимой документации по охране труда.

ВАЖНО

Оживление

Оживление требуется при наступлении клинической смерти.

Признаки смерти: зрачки широкие, не реагируют на свет; нет пульсации на сонной артерии — на боковой поверхности шеи; отсутствует сознание; отсутствует дыхание. Причиной смерти при утоплении является наполнение водой легких, прекращение из-за этого дыхания и остановка сердца. Для их восстановления надо последовательно выполнять следующие действия:

1. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила, повернув его голову набок.

2. Положите его животом на согнутое колено (голова должна свешиваться вниз), резко нажимая раскрытыми ладонями между лопаток, удалите воду из дыхательных путей и желудка.

3. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца одновременно.

Искусственное дыхание. Уложите пострадавшего на спину на

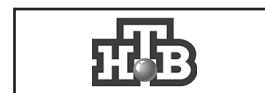
ровную твердую поверхность, максимально запрокиньте его голову назад (это важно), встаньте на колени слева от него, зажмите ему ноздри. Сделайте глубокий вдох, приложите губы к губам пострадавшего (желательно через платок) и с силой выдохните в него воздух. Ритм искусственного дыхания 12-16 раз в минуту.

Непрямой массаж сердца. Одну ладонь положите поперек нижней части грудины, другую ладонь — поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-4 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Массаж осуществ-

ляется только прямыми руками. Ритм — 60-70 надавливаний в минуту. Для оживления желательное участие двух человек: один делает массаж сердца, другой искусственное дыхание. Если оживление проводит один человек, то рекомендуют проводить 2 последовательных вдувания и 15 надавливаний на грудную клетку. Если помощь оказывают два человека, то через каждое вдувание делается 4-5 ритмичных надавливаний.

Усть-Кутский инспекторский участок Центра ГИМС (управление) ГУ МЧС России по Иркутской области





ПОНЕДЕЛЬНИК, 10 АВГУСТА

08:00 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Мама в деле» (16+).
09:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 13 и 14 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
13:30 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 13 и 14 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 9 и 10 серии (16+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 15 и 16 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 11 и 12 серии (16+).
00:00 «Мама в деле» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 7 серия (16+).
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 11 и 12 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Мама в деле» (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 «Знай себе цену» (16+).

8.00 «Большой куш» (16+). Программа.
10.00 «Большой куш» (16+). Программа.
13.00 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
20.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.00 «ЛЕГЕНДА О КОЛОВАТЕ» (12+). Фантастика/боевик. Россия, 2017 г.
2.15 «ОНЕГИН» (12+). Драма/мелодрама. Россия, 2024 г.
4.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа. 147-я серия.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.10 «Модный приговор» (0+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.55 Николай Бурляев в фильме «Иваново детство» (0+)
12.00 Новости
12.10 «Иваново детство» (0+)
12.55 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. «Пармские фиалки». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 «Время героев» (16+)
0.50 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38, 07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 Ксения Гусева, Сергей Горобченко, Николай Добрынин, Андрей Казаков, Вячеслав Разбегаев и Арина Постникова в сериале «Перекати-поле». [16+]
00:45 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Сиимонова и Екатерина Вуличенко в сериале «Анна меду».[16+]
02:45 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+]
04:10 «Малахов». [16+]
до 05:00

7.00 «Не факт!» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
8.10 «ВОР». Художественный фильм (Россия, 1997) (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ВОР». Художественный фильм (Россия, 1997) (16+).
10.55 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ». Художественный фильм («Мосфильм», 1983) (12+) (Со скрытыми субтитрами).
12.50 «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ». Художественный фильм (Россия, 2014) (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ». Художественный фильм (Россия, 2014) (16+).
15.20 «ВСЕ СНАЧАЛА». Телесериал (Россия, 2013). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «ФАРТОВЫЙ». Художественный фильм (Россия, 2005) (16+).
1.10 «ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ». Художественный фильм («Мосфильм», 1983) (12+) (Со скрытыми субтитрами).
2.50 «ОТЕЦ СОЛДАТА». Художественный фильм (СССР, 1964) (12+).
4.20 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». Художественный фильм («Мосфильм», 1946) (12+) (Со скрытыми субтитрами).
5.45 «ГОСТЬ С КУБАНИ». Художественный фильм («Мосфильм», 1955) (12+).

6.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» /стерео/ (16+).
23.10 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 «Маска» /стерео/ (12+).
5.05 «Главная дорога» (16+).
5.30 «Первая передача» (16+). До 5.55.

6.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
10.10 «КАК ПРОГУЛЯТЬ ШКОЛУ С ПОЛЬЗОЙ» (12+). Драмеи Франция, 2017 г.
12.35 «МЭРАЙА МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА» (16+). Фэнтези. Бельгия - Испания - США, 2013 г.
14.35 Субтитры. «ТЁТЯ МАРТА» (16+). Комедийный сериал. Россия, 2022 г.
18.55 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+). Комедийный сериал. 1-й сезон.
22.00 «КОЛОМБИАНА» (16+). Боевик Франция - США, 2011 г.
0.05 Субтитры. «АННА» (18+). Триллер. США - Франция, 2019 г.
2.30 «БАНДЫ ПАРИЖА» (18+). Криминальный боевик. Франция, 2023 г. Впервые на СТС.
3.50 «МАДАМ КЛИКО» (16+). Биографическая драма. США, 2023 г.
5.10 «ПРИМАДОННА» (16+). Биографическая драма. Великобритания, 2016 г.



ВТОРНИК, 11 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Знай себе цену» (16+).
09:00 «Мама в деле» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 15 и 16 серии (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Знай себе цену» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Мама в деле» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 15 и 16 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 11 и 12 серии (16+).
19:00 «Знай себе цену» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 17 и 18 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 13 и 14 серии (16+).
00:00 «Знай себе цену» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 8 серия (16+).
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 13 и 14 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Знай себе цену» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
20.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.00 «ТРЕНЕР» (16+). Драма. Россия, 2018 г.
2.00 «БИТВА ПАП» (12+). Комедия. Россия, 2024 г.
3.55 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.25 Премьера. «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа. 148-я серия.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.15 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. «Пармские фиалки». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

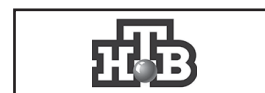
05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38, 07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 Ксения Гусева, Сергей Горобченко, Николай Добрынин, Андрей Казаков, Вячеслав Разбегаев и Арина Постникова в сериале «Перекати-поле». [16+]
00:45 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Сиимонова и Екатерина Вуличенко в сериале «Анна меду».[16+]
02:45 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+]
04:10 «Малахов». [16+]
до 05:00

7.35 «ФАРТОВЫЙ». Художественный фильм (Россия, 2005) (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ВСЕ СНАЧАЛА». Телесериал (Россия, 2013). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ВСЕ СНАЧАЛА». Телесериал (Россия, 2013). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
15.05 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». Телесериал (Россия, 2006). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Улика из прошлого» (16+) (Со скрытыми субтитрами).
2.40 «ОТРЫВ». Художественный фильм (Россия, 2007) (16+).
4.05 «ГОЛУБЫЕ ДОРОГИ». Художественный фильм (СССР, 1947) (12+) (Со скрытыми субтитрами).
5.25 «МАКСИМКА». Художественный фильм (СССР, 1952) (6+).
6.40 «Москва - фронт». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).

5.55 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 «Маска» /стерео/ (12+).
4.55 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.55.

6.00 «ПРИМАДОННА» (16+) Биографическая драма
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
10.40 «ВАЙЛЕТ В СТРАНЕ ЧУДЕС» (12+). Фэнтези. Италия - США, 2023 г.
12.35 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА» (6+). Фантастико-приключенческий фильм Германия, 2023 г.
14.40 Субтитры. «ТЁТЯ МАРТА» (16+) Комедийный сериал.
18.55 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+) Комедийный сериал.
22.00 Субтитры. «ФУКУСИМА» (16+). Драма Япония - Гонконг, 2020 г.
0.30 «ПРИБЫВШИЕ» (18+). Фантастический триллер. США, 2016 г.
2.10 Субтитры. «ВОССТАНИЕ» (18+). Научно-фантастический боевик. Великобритания, 2017 г.
3.30 Субтитры. «ЭТЕРНА. ЧАСТЬ ПЕРВАЯ» (16+). Фэнтезийная драма Россия, 2021 г.
4.50 «МЭРАЙА МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА» (16+). Фэнтези. Бельгия - Испания - США, 2013 г.

* Знаком информационной продукции не отмечены программы, выходящие в прямом эфире или для лиц, не достигших шестилетнего возраста.



СРЕДА, 12 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Дневники матери» (16+).
09:00 «Знай себе цену» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 17 и 18 серии (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Дневники матери» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Знай себе цену» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 17 и 18 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 13 и 14 серии (16+).
19:00 «Дневники матери» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 19 и 20 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 15 и 16 серии (16+).
00:00 «Дневники матери» (16+).
01:00 «Кровавый пакт» (т/с, Мексика, 2023 г.), 1 и 2 серии (16+).
02:30 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 15 и 16 серии (16+).
04:30 «ПРО КИНО» (16+).
05:30 «Дневники матери» (16+).
06:30 «НЛП. О женском» (16+).
07:30 «Здравый подход» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
20.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.00 «СТРАЖИ ГРОБНИЦ» (16+). Боевик. Китай, 2018 г.
1.45 «КОЛОНИЯ ЗЕМЛЯ» (12+). Фантастика. США, 2023 г.
3.10 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
3.55 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.25 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа. 149-я серия.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.15 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. «Пармские фиалки». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38, 07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 Ксения Гусева, Сергей Горобченко, Николай Добрынин, Андрей Казаков, Вячеслав Разбегаев и Арина Постникова в сериале «Перекати-поле». [16+]
00:45 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Сиимонова и Екатерина Вуличенко в сериале «Анна медуза». [16+]
02:45 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+]
04:10 «Малахов». [16+]
до 05:00

7.00 «Оружие Победы». Документальный сериал (12+) (Со скрытыми субтитрами).
8.10 «ЧИСТОЕ НЕБО». Художественный фильм («Мосфильм», 1961) (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ЧИСТОЕ НЕБО». Художественный фильм («Мосфильм», 1961) (12+).
11.05 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». Телесериал (Россия, 2012). (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». Телесериал (Россия, 2012). (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Секретные материалы». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». Художественный фильм (к/ст. им. А. Довженко, 1979) (12+) (Со скрытыми субтитрами).
0.50 «ЕГОРКА». Художественный фильм (к/ст. им. М. Горького, 1984) (6+).
2.40 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». Телесериал (Россия, 2012). (16+).

5.55 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 «Маска» /стерео/ (12+).
4.55 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.55.

6.00 «МЭРАЙА МУНДИ И ШКАТУЛКА МИДАСА» (16+) Фэнтези
6.20 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
10.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИНГВИНА ПОЛА» (12+). Приключенческая комедия. Германия - Бельгия, 2024 г.
12.45 «МОЙ ТИГР» (12+). Фантастико-приключенческий фильм Италия, 2022 г.
14.40 Субтитры. «ТЁТЯ МАРТА» (16+) Комедийный сериал.
18.55 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+) Комедийный сериал.
22.00 Субтитры. «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. ПОДНЕБЕСНАЯ» (16+) Комедия. Франция, 2023 г.
0.10 Субтитры. «АССА-СИН. БИТВА МИРОВ» (16+). Фантастический боевик. Китай, 2021 г.
2.40 Субтитры. «БИТВЫ МОНОСТРОВ» (16+). Фантастический боевик. Китай, 2021 г.
4.00 «ТРИ РАЗБОЙНИКА И ЛЕВ» (6+). Полнометражный анимационный фильм. Норвегия, 2022 г.
5.10 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу



ЧЕТВЕРГ, 13 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Здравый подход» (16+).
09:00 «Дневники матери» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 19 и 20 серии (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Здравый подход» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Дневники матери» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 19 и 20 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 15 и 16 серии (16+).
19:00 «Здравый подход» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.). (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.). (16+).
00:00 «Здравый подход» (16+).
01:00 «Кровавый пакт» (т/с, Мексика, 2023 г.), 3 и 4 серии (16+).
02:10 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.). (16+).
04:05 «ПРО КИНО» (16+).
05:05 «Здравый подход» (16+).
06:05 «Это нормально» (16+).
07:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
20.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
23.30 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.00 «ХУТОР» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.30 «ТРИ МУШКЕТЕРА: Д'АРТАНЬЯН» (16+). Боевик. Франция, 2023 г.
2.50 «ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЕДИ» (16+). Боевик. Франция, 2023 г.
4.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа. 150-я серия.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.15 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. «Пармские фиалки». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38, 07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 Ксения Гусева, Сергей Горобченко, Николай Добрынин, Андрей Казаков, Вячеслав Разбегаев и Арина Постникова в сериале «Перекати-поле». [16+]
00:45 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Сиимонова и Екатерина Вуличенко в сериале «Анна медуза». [16+]
02:45 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+]
04:10 «Малахов». [16+]
до 05:00

5.50 «НОЧНЫЕ ЛАСТОЧКИ». Телесериал (Россия, 2012). (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». Телесериал (Россия, 2006). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ПОД ЛИВНЕМ ПУЛЬ». Телесериал (Россия, 2006). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
15.25 «КОМАНДА 8». Телесериал (Россия, 2011). (16+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Код доступа» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «ВОЕННЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ». Художественный фильм (Россия, 2014) (16+).
1.20 «ПОСЛЕДНИЙ ДЮИМ». Художественный фильм (СССР, Франция, 1958) (12+).
2.55 «ЕГОРКА». Художественный фильм (к/ст. им. М. Горького, 1984) (6+).
4.05 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». Художественный фильм («Мосфильм», 1939) (6+) (Со скрытыми субтитрами).

5.55 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 «Маска» /стерео/ (12+).
4.25 Лев Дуров в фильме «ЕГОРУШКА» /стерео/ (12+). До 5.55.

6.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
10.55 «ПОБЕГ С ФИОНОЙ» (12+). Приключенческая драма. США, 2018 г.
12.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА» (16+). Комедия. Франция, 2018 г.
14.35 Субтитры. «ТЁТЯ МАРТА» (16+) Комедийный сериал.
18.55 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+) Комедийный сериал.
22.00 «БЕГУЩАЯ ПО ЛЬДУ» (16+). Драма Финляндия - Греция, 2026 г.
23.40 «ДЕТКА НА ДРАЙВЕ» (16+). Криминальный триллер. США, 2025 г.
2.00 Субтитры. «АННА» (18+). Триллер. США - Франция, 2019 г.
3.55 «МОЙ ТИГР» (12+). Фантастико-приключенческий фильм Италия, 2022 г.
5.20 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу

Оставить след в истории Усть-Кута



Микрорайон «Речники» был построен при участии Осетровского речного порта.

Почётными гражданами признаются люди, внесшие значительный вклад в развитие территории, в решение её проблем. Немало таких людей и в Усть-Куте. Это не только коренные жители нашего города, но и те, для кого он стал родным. В связи с развитием Осетровского речного порта, а позже – Байкало-Амурской магистрали в Усть-Кут приезжало немало людей, многие из них впоследствии остались здесь. Поговорим о некоторых из них.

Только порт?

– Есть люди, которые оставили настолько заметный след в истории Усть-Кута, за что были удостоены звания почётного гражданина. Раннее большую часть в этой категории представляли речники, поскольку это была градообразующая сфера, – рассказывает **Владимир Сенин**, внештатный советник губернатора Иркутской области.

Это Василий Максимович Дубровский, Геннадий Иванович Хорошилов, Велеонин Алексеевич Ярыгин, Анатолий Сергеевич Четчев и многие другие. Силами Осетровского речного порта, кроме непосредственной деятельности – перевозки грузов, осуществлялось множество других проектов. Строительство жилых домов, обустройство парков, постройка Дома культуры и так далее.

– Поговорим о Геннадии Ивановиче Хорошилове. Он с 1981 по 1991 год был начальником Осетровского речного порта, затем продолжил работу в реформированной организации (начальник Осетровского филиала Ленского объединённого речного пароходства). Кроме того, был депутатом Верховного Совета РСФСР, – продолжает Владимир Петрович.

Геннадий Иванович родом из Новосибирска, закончил Новосибирский институт инженеров водного транспорта. После окончания учёбы отправился работать в Якутск.

Важно отметить, что он всегда был творческой натурой. Это во многом повлияло на его дальнейшую деятельность не только как управленца, но и как активного общественника. К примеру, в Якутске при его активном участии был организован вокально-инструментальный ансамбль.

Отметив его профессионализм и энергичность, молодого специалиста направили в Осетровский речной порт. Первоначально – на должность главного диспетчера. Профессиональные качества Геннадия Ивановича не оставили без внимания и на месте. Назначили первым заместителем начальника порта по эксплуатации. Это основная организаторская работа: организация выгрузки вагонов, погрузки флота, координация множества процессов (взаимодействие между структурами порта, железной дороги, автотранспортного предприятия, аэропорта).

Следующая должность – начальник Осетровского речного порта. Отметим, что руководители порта как градообразующего предприятия входили в бюро Горкома партии. В Усть-



Кутском районе (административное деление тогда было другое – город с сельской зоной) был 101 депутат.

Как руководитель и общественник, Геннадий Хорошилов продолжал заложенные ещё до него традиции, поддерживал спорт и художественную самодеятельность. Мероприятия в этих сферах проводились ежегодно, в то время, когда нагрузка на порт снижалась (между периодами навигации).

– Самую большую городскую ёлку устанавливали у ДК «Речники». Однажды доложили, что ёлка установлена, подготовлены новогодние фигуры, снежный городок. Геннадий Иванович и я как секретарь парткома поехали смотреть. А там ночью «поработали» вандалы: повредили фигуры, пообрывали игрушки с ёлки. Хорошилов был очень эмоциональным человеком, сперва вспылал. Но приняли решение городок восстановить: нормальные граждане не должны оставаться без праздника из-за действий нескольких хулиганов, – вспоминает Владимир Сенин.

Геннадий Иванович активно участвовал в решении проблем города. При возникновении нештатных ситуаций в коммунальной сфере он с Анатолием Четчевым (также речником, почётным гражданином Усть-Кутского района) подключались и искали способы решения. Четчев плотно занимался котельными и тепловыми сетями. Он начинал работать кочегаром на пароходе с мазутными котлами. Когда перешёл на берег, возглавил энергоцех (до строительства Братской и Усть-Илимской ГЭС электроэнергию для местных нужд вырабатывали на ТЭЦ, расположенной на Центральном грузовом районе). Городские

власти часто привлекали специалистов-портовиков в случае аварий и подобных ситуаций.

При Хорошилове продолжалось активное строительство жилья. Как правило, работы велись в межнавигационный период, когда сотрудники порта были наименее загружены. Строительное управление порта заранее заготавливало материалы, и бригады строили двухэтажные дома. Собственный жилищный фонд позволял работникам порта довольно быстро получать жильё.

Звание почётного гражданина Усть-Кутского района Геннадию Ивановичу Хорошилову присвоено за эти и другие заслуги в 2000 году.

Рука помощи

Альбина Алексеевна Дюбарова родилась и живёт в Усть-Куте.

– Это мой родной город. Я никогда о другом и не думала. Как бы не



было сложно, лучше Усть-Кута нет. Люди все свои, все родные, – говорит она.

После заочной учёбы в Челябинском юридическом техникуме Министерства социального обеспечения один год проработала кондуктором в усть-кутском АТП, а с сентября 1960 года – в отделе соцобеспечения.

– Наверно, мне присуще такое отношение к людям. Помогать. Может быть, это звучит, как громкие слова, но я так привыкла, – говорит Альбина Алексеевна. – Помогать людям. Конечно, бывало сложно: кто-то приходит с добрым настроением, а в основном с разными проблемами, обидами. Надо находить общий язык. Тем не менее справлялась. Многих знала: человек приходит, называет фамилию – тут же вспоминаешь имя и отчество.

В 1965 году Альбину Алексеевну назначили старшим инспекто-

ром, а в 1974 г. заведующей отделом социального обеспечения. В 1991 году на базе трёх отделов был создан уже комитет социальной защиты населения, и Альбине Дюбаровой предложили его возглавить. Она неоднократно избиралась депутатом городского совета. Воспитала четверых детей.

За почти сорокалетний период работы с социально незащищёнными слоями населения Альбина Алексеевна неоднократно была отмечена, в том числе нагрудным знаком «Заслуженный работник социальной защиты населения».

– Я работала с пенсионным фондом, а Альбина Алексеевна в себе, мы с ней постоянно соприкасались. Я приносила документы для оформления пенсионных дел своих работников. Затем меня избрали председателем Совета ветеранов Усть-Кутского района, она была одним из его членов. Кроме того, ранее она была заместителем председателя при Валерии Константиновиче Инёшином, – вспоминает о совместной деятельности Людмила Козырева, ранее – председатель Совета ветеранов Усть-Кутского района, а сейчас секретарь областного комитета КПРФ. – Человеческие качества – самые лучшие. Любовь к работе, порядочность, знание района и его людей. Она во многом является примером.

В сентябре 2008 года Альбине Алексеевне Дюбаровой присвоено звание «Почетный гражданин Усть-Кутского района».

Научить быть гражданином

Нарицья Гензруда Сергеевна родилась в Усть-Куте. Окончила среднюю школу №1 с серебряной медалью. Училась на историческом факультете Иркутского Государственного университета. Её педагогический стаж составил 47 лет, из которых большую часть она отдала школе № 4. – Сейчас система школьного образования движется в сторону стандартизации: главное – заучить шаблон, а не выдвинуть свою мысль. Гера Сергеевна учила другому: уметь выразить своё мнение, вести конструктивную дискуссию. При этом большое внимание она уделяла патристическому воспитанию, – говорит Алексей Попов, один из её учеников. – Забавная ситуация возникла то ли в 10, то ли в 11 классе. После двух уроков трудов у нас было обществознание. Технологию преподавали Александр и Владимир Красноштановы, в прошлом – ученики Геры Сергеевны. На первом уроке мы,



как положено, работали. На втором учителя проверяли подготовку домашнего задания по обществознанию: знали её требовательность и принципиальность.

Гензруда Сергеевна вышла на пенсию в 2008 году. В её послужном списке: работа заведующей школьным отделом в ГК ВЛКСМ, завуч по воспитательной работе, учитель истории и обществознания в школах №1 и №4. В школе № 4 она 25 лет возглавляла работу школьного историко-краеведческого музея. За свою трудовую деятельность Гера Сергеевна отмечена на всех уровнях, от муниципального до федерального. Она – кавалер ордена Трудового Красного Знамени, отличник народного просвещения, Заслуженный работник школы РФ, имеет многочисленные грамоты областного и федерального уровней. Гензруда Сергеевна является соавтором в создании книг о Нектарии Константиновиче Маркове «Учитель, перед именем твоим...», и: об учителях Усть-Кутского района «Ничто на земле не проходит бесследно...».

Значительный вклад внесла в работу над предоставлением определённой категории устькутян социальной категории «Дети войны» с присвоением соответствующих льгот. В 2016 году Гере Сергеевне присвоено звание «Почетный гражданин Усть-Кутского района».

Николай Чупров
Фото с сайтов libustkut.ru,
admin-ukmo.ru,
а также из паблика
«Аналоговый Усть-Кут»



Рост тревожности и информационного

В современном мире, насыщенном информационными технологиями и огромным объёмом трафика, многие из нас сталкиваются с эмоциональным выгоранием. Это состояние становится всё более актуальным в условиях быстрого ритма жизни и высоких требований, которые мы предъявляем к себе. Тревога, ухудшение самооценки и морального состояния — это не признак слабости, а вполне оправданная реакция организма на череду событий, происходящих в жизни человека. Важно понимать, что это не стыдно и не плохо, а скорее сигнал о том, что пора обратить внимание на своё психическое здоровье. Медицинский психолог ОГБУЗ «Усть-Кутская РБ» Оксана Анатольевна Латышева делится своими знаниями и опытом, чтобы помочь нам разобраться в причинах выгорания и найти подходы, которые помогут сохранить наше моральное состояние на высоком уровне.

— Как вы думаете, влияет ли современный темп жизни на уровень тревожности людей?

— Безусловно, современный ритм жизни характеризуется невероятной скоростью и многозадачностью. Мы постоянно находимся в потоке информации и событий, что неизбежно приводит к повышенной нагрузке на нашу нервную систему. Стресс и тревожность стали практически неизбежными спутниками современного человека. Рост тревожности — это актуальная проблема, с которой сталкивается большинство людей в условиях современного общества. Постоянное напряжение и необходимость быстро адаптироваться к меняющимся условиям создают благоприятную почву для развития стрессовых состояний.

— Какие факторы, по вашему мнению, способствуют росту тревожности в современном обществе?

— В современном мире существует множество факторов, способствующих росту тревожности. Одним из них является **многозадачность**, которая стала неотъемлемой частью жизни многих людей. Быстрый темп жизни, большое количество социальных ролей и необходимость постоянно переключаться между ними создают дополнительную нагрузку на психику. Это может привести к снижению концентрации, увеличению ошибок и, как следствие, росту тревожности.

Информационное пространство также играет значительную роль в увеличении тревожности. Сегодня мы имеем доступ к огромному количеству информации, однако не вся она достоверна. Люди часто не могут сориентироваться в этом потоке данных, что приводит к додумыванию и фантазированию. Это создаёт дополнительные стрессовые факторы и способствует росту тревожности.

Кроме того, существуют более индивидуальные и личностные факторы, которые также могут влиять на уровень тревожности. Например, смещение акцента на актуальные потребности человека. Если раньше основные потребности были связаны с обеспечением безопасности и удовлетворением физиологических нужд, то сейчас акцент сместился на потребности в уважении, самоактуализации и принятии.

В советский период и в 1990-е годы основные усилия человека были направлены на обеспечение базовых потребностей. Если эти потребности удовлетворялись, человек чувствовал себя хорошо. Сейчас же мы живём в более комфортных условиях, где безопасность в физическом плане обеспечена. Однако это не означает, что жизнь стала проще.

Сложность удовлетворения по-



требностей в уважении и принятии, которые являются более тонкими и индивидуальными, также способствуют росту тревожности. Эмоциональный интеллект стал более развит, люди стали более чувствительными и уязвимыми. Особенно это заметно на примере поколения, рождённого в 2000-х годах.

Чувствительность и эмоциональная вовлечённость, с одной стороны, обогащают внутренний мир человека и делают его более глубоким и многогранным. С другой стороны, они также могут стать источником дополнительного стресса и тревожности. В современном обществе важно научиться управлять своими эмоциями и находить баланс между чувствительностью и рациональностью.

Также стоит упомянуть о влиянии социальных сетей и других цифровых платформ. Непрерывный поток новостей и информации может создавать иллюзию контроля над событиями, в то время как на самом деле человек может чувствовать себя всё более беспомощным перед лицом глобальных изменений и вызовов. Это может привести к тому, что люди начинают сравнивать свою жизнь с идеализированными образами, представленными в социальных сетях, что также усиливает чувство неудовлетворённости и тревожности. Экономические и социальные факторы также играют важную роль. Нестабильность на рынке труда, изменения в экономической ситуации и социальные потрясения могут усиливать тревожность и стресс. Люди могут чувствовать неуверенность в своём будущем и бояться потерять стабильность и безопасность.

В целом, рост тревожности в современном обществе является результатом множества факторов, включая социальные, экономиче-

ские, информационные и психологические. Понимание этих факторов и поиск способов их преодоления могут помочь людям справиться с тревожностью и улучшить качество жизни.

Важно отметить, что тревожность — это естественная реакция организма на стрессовые ситуации. Однако, когда она становится хронической и начинает мешать повседневной жизни, это может указывать на необходимость обращения за помощью к специалистам. Психологи и психотерапевты могут предложить различные методы и техники, которые помогут снизить уровень тревожности и улучшить общее самочувствие.

В заключение можно сказать, что рост тревожности в современном мире — это сложное и многогранное явление, которое требует комплексного подхода для его преодоления. Важно понимать причины тревожности и искать способы её снижения, чтобы улучшить качество жизни и сохранить психическое здоровье.

— Как вы считаете, влияет ли информационное пространство на уровень стресса и тревожности человека?

— Информационное пространство оказывает значительное влияние на уровень стресса и тревожности у людей. В современном мире мы ежедневно сталкиваемся с огромным потоком данных, который не всегда умеем воспринимать правильно. Это касается любой информации: научных статей, художественной литературы, новостей или постов в социальных сетях.

Наш мозг способен совершать тысячи мыслительных операций в минуту, обрабатывая огромное количество данных. Такая интенсивная работа требует значительных усилий и ресурсов. В результате мы можем чувствовать усталость, истощение и даже раздражение.

Чтобы избежать негативных последствий, важно соблюдать информационную гигиену. Это означает дозирование потребления информации и обеспечение достаточного отдыха. Например, можно ограничить время, проведённое за экраном, особенно перед сном, когда мозг должен восстанавливаться. Также стоит делать перерывы в течение дня, чтобы отдохнуть от информационного потока.

Однако проблема не только в количестве информации, но и в её качестве. Новостные сайты, социальные сети и форумы часто становятся источниками негативных эмоций. Страх, гнев, тревога могут вызывать стресс и влиять на наше эмоциональное состояние. Негативные новости и обсуждения в интернете часто создают ощущение постоянной угрозы или нестабильности, что может повышать уровень тревожности и даже приводить к депрессии.

Поэтому важно не только ограничивать время в информационном пространстве, но и осознанно выбирать источники информации. Предпочитайте те, которые вызывают положительные эмоции и способствуют развитию. Читайте вдохновляющие книги, смотрите фильмы, поднимающие настроение, общайтесь с позитивными людьми.

Кроме того, важно помнить о необходимости отдыха и релаксации. Регулярные перерывы помогут снизить уровень стресса и сохранить психическое здоровье. В современном мире информация стала неотъемлемой частью жизни. Информационная гигиена — это необходимость для сохранения психического здоровья. Соблюдая простые правила, можно снизить уровень стресса и улучшить качество жизни.

— Как вы думаете, какие последствия для психического здоровья может иметь постоянный доступ к информации и необходимость её обработки?

— Мы все время от времени сталкиваемся с новостями, которые могут быть пугающими, шокирующими или просто негативными. Они вызывают у нас различные эмоции, иногда даже сильные и тревожные. В современном мире, где информация доступна в огромных объёмах, таких новостей становится всё больше.

Когда человек погружается в тревожный контент, он испытывает стресс и беспокойство. Это может привести к изматыванию нервной системы и ухудшению общего самочувствия. Чтобы лучше понять, как это происходит, рассмотрим строение и работу нервной системы.

Наша нервная система состоит из центральной и периферической (вегетативной) частей. Центральная нервная система включает головной и спинной мозг, а периферическая — все нервные волокна, которые пронизывают наше тело. Эти две системы работают в тесном взаимодействии, обеспечивая регуляцию всех функций организма.

В головном мозге есть важная структура — амигдала или миндалевидное тело. Она играет ключевую роль в формировании эмоций

и отвечает за сканирование окружающей среды на предмет опасности. Когда мы сталкиваемся с реальной угрозой, амигдала активируется, и мозг запускает механизм «бей или беги». В результате надпочечники выделяют адреналин, сердце начинает биться быстрее, мышцы напрягаются, и мы готовимся к действию.

Однако наша нервная система не всегда может отличить реальную опасность от вымышленной. В современном мире мы часто сталкиваемся с информацией, которая не несёт реальной угрозы, но вызывает у нас чувство тревоги и страха. Это может быть связано с тем, что наша психика воспринимает любые изменения как потенциальную опасность.

Например, чтение новостей о катастрофах, войнах, эпидемиях или политических кризисах может вызвать у нас сильное беспокойство. Мы начинаем беспокоиться о своём будущем, о будущем своих близких, о том, что может произойти дальше. Наше тело реагирует на это состояние, выделяя гормоны стресса, такие как кортизол. Это может привести к повышению артериального давления, учащению сердцебиения, проблемам со сном и даже к физическим заболеваниям.

Важно понимать, что постоянное пребывание в состоянии тревоги может негативно сказаться на нашем здоровье. Поэтому важно научиться фильтровать информацию и выбирать контент, который не вызывает у нас негативных эмоций. Это может включать в себя ограничение времени, проведённого за чтением новостей, выбор источников информации, которые вызывают меньше беспокойства, и активное занятие другими видами деятельности, которые приносят удовольствие и помогают расслабиться.

Также полезно помнить, что мы не можем полностью контролировать поток информации, который поступает к нам извне. Новости и события происходят независимо от нас, и мы не всегда можем повлиять на них. Поэтому важно научиться принимать информацию спокойно и не позволять ей полностью захватывать наше сознание.

— Какие советы вы могли бы дать людям, которые чувствуют, что страдают от информационного перегруза и связанного с ним роста тревожности?

— Борьба с тревожностью — это сложный и индивидуальный процесс, который требует внимания к своим эмоциям, образу жизни и окружающей среде. Важно помнить, что не существует универсального рецепта, который подойдёт каждому. Однако есть несколько общих подходов, которые могут помочь вам справиться с тревожностью и улучшить качество жизни.

В современном мире мы постоянно окружены информацией, которая может вызывать стресс и тревогу. Важно находить время для отдыха и восстановления. Это не обязательно должен быть длительный отпуск, но даже короткий перерыв в течение дня может значительно улучшить ваше самочувствие.

перегрузка в современном мире

Попробуйте выделить хотя бы один час в день, когда вы полностью отключите все устройства и погрузитесь в себя. Это может быть время для сна, медитации, прогулки на свежем воздухе или просто для того, чтобы побыть наедине с мыслями. Важно создать условия, в которых вы сможете по-настоящему расслабиться и отвлечься от суеты.

Ограничьте время, которое вы тратите на просмотр новостей и социальных сетей. Исследования показывают, что чрезмерное потребление информации может привести к усталости, раздражительности и повышению уровня тревожности. Старайтесь получать новости не чаще 2–3 раз в день и не задерживайтесь на них слишком долго.

Когда вы чувствуете, что уровень тревожности растёт, попробуйте проанализировать, что именно вас беспокоит. Часто источником тревоги становятся новости, социальные сети и разговоры с окружающими. В такие моменты важно не только ограничить поток информации, но и осознанно подходить к тому, что вы потребляете.

Например, если вы часто обсуждаете тревожные темы с друзьями или коллегами, попробуйте изменить эту привычку. Вместо того чтобы фокусироваться на негативе, старайтесь находить позитивные моменты в разговорах. Также можно ограничить время, которое вы проводите в социальных сетях, особенно если они вызывают у вас беспокойство.

Помните, что беспокойство и тревога – это естественные реакции на стресс. Однако если вы постоянно погружаетесь в тревожные мысли, это может привести к хроническому стрессу и ухудшению самочувствия. Важно научиться управлять своими эмоциями и не позволять им контролировать вашу жизнь. Часто мы живём в будущем или в прошлом, забывая о настоящем моменте. Попробуйте осознанно проживать каждый день, обращая внимание на то, что

происходит здесь и сейчас.

Также полезно практиковать осознанность. Это может быть медитация, йога или просто осознанное дыхание. Важно научиться замечать свои мысли и эмоции, не осуждая их, а принимая такими, какие они есть. Это поможет вам лучше понимать себя и свои потребности, а также управлять своими эмоциями.

Регулярные занятия спортом помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить уровень энергии. Найдите вид активности, который вам нравится, будь то бег, плавание, йога или танцы. Главное, чтобы вы получали удовольствие от процесса.

Физическая активность также способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Кроме того, регулярные занятия спортом улучшают общее состояние здоровья, что также положительно сказывается на вашем самочувствии.

Если вы чувствуете, что не можете справиться с тревожностью самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью. Это может быть психолог, психотерапевт или близкий человек, которому вы доверяете. Важно помнить, что забота о своём психическом здоровье – это нормально и необходимо.

Профессиональная помощь может помочь вам разобраться в причинах вашей тревожности, научиться справляться с ней и улучшить качество жизни.

– Как вы считаете, какие технологии или подходы могут помочь снизить уровень тревожности в условиях современного информационного общества?

– В условиях современного информационного общества, где стресс и тревожность стали практически неизбежными спутниками жизни многих людей, особенно важно иметь эффективные инструменты для работы с этими состояниями. Одним из наиболее научно обоснованных и проверен-

ных методов является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

КПТ – это подход, который помогает людям изменить свои мыслительные процессы и поведенческие реакции, чтобы справиться с тревожностью и другими психологическими проблемами. Этот метод доказал свою эффективность в многочисленных исследованиях и стал настоящим прорывом в области психотерапии.

Однако помимо КПТ существуют и другие методы, которые могут быть полезны при высоком уровне тревоги. Например, арт-терапия и эмоционально-образная терапия. Они могут стать отличным дополнением к основной терапии и помочь человеку выразить свои эмоции и переживания через творчество или образы.

Важно понимать, что медицинские препараты, такие как антидепрессанты, седативные и транквилизаторы, могут быть полезны при лечении тревожных расстройств. Они помогают успокоить нервную систему и выровнять гормональный фон. Однако они не могут изменить характер мышления и образ мыслей человека. Поэтому так важно обратить внимание на психологическую помощь и работу с профессиональным терапевтом.

Когнитивно-поведенческий терапевт или специалист другого направления, например, гештальт-терапевт, поможет разобраться в причинах тревожности, изменить негативные мыслительные установки и выработать более здоровые поведенческие реакции.

Не стоит забывать, что многие методы, кроме научно обоснованных подходов, могут иметь эффект плацебо или оказаться неэффективными. Поэтому важно выбирать квалифицированных специалистов и проверенные методы работы с тревожностью.

Помните, что забота о своём психологическом здоровье – это не слабость, а проявление силы и ответственности за свою жизнь. Если вы чувствуете тревожность или другие психологические проблемы, не стесняйтесь обращаться

за помощью к квалифицированному специалисту.

– Какие изменения в повседневной жизни, по вашему мнению, могли бы помочь снизить уровень стресса и тревожности, вызванный информационным перегрузом?

– Для снижения уровня стресса и тревожности, вызванных информационным перегрузом, необходимо внести комплексные изменения в повседневную жизнь. Прежде всего, важно поддерживать интересный и разнообразный круг общения, который способствует эмоциональной поддержке и обмену позитивными впечатлениями.

Также важно находить время для занятий, которые приносят удовольствие и удовлетворение, будь то хобби, спорт или другие формы самовыражения. Работа, соответствующая личным интересам и ценностям, способствует повышению уровня удовлетворенности и снижению стресса.

Умение жить в моменте и быть осознанным помогает избежать постоянного беспокойства о будущем или сожалений о прошлом. Осознанность позволяет лучше контролировать свои эмоции и реакции на внешние раздражители.

Соблюдение информационной гигиены и установление четкого режима отдыха играют ключевую роль в снижении уровня стресса. Ограничение времени, проводимого в социальных сетях и за просмотром новостей, а также регулярные перерывы и полноценный сон способствуют восстановлению психоэмоционального равновесия.

Таким образом, комплексный подход, включающий общение, хобби, осознанность, информационную гигиену и режим отдыха, может значительно снизить уровень стресса и тревожности в условиях информационного перегруза.

– Какие примеры из практики или исследований вы можете привести, чтобы проиллюстрировать рост тревожности и информационного перегруза в современном мире?

– В период пандемии COVID-19 наблюдалось значительное увеличение числа обращений за психологической помощью. Это касалось людей разных возрастных групп – от подростков 14–15 лет до пожилых людей 80 лет и старше. Многие пациенты страдали от тревожных расстройств, что свидетельствует о широком спектре психологических проблем, вызванных стрессовыми факторами, связанными с пандемией.

Сегодня количество обращений продолжает расти, и пациенты стали более активно искать помощь. Если раньше многие предпочитали справляться с тревогой самостоятельно, не выходя из дома, то сейчас они проявляют больше смелости и открытости в обращении за профессиональной поддержкой. Это говорит о том, что общество постепенно осознаёт важность психического здоровья и необходимость своевременного вмешательства специалистов.

– Какие меры, по вашему мнению, должны быть предприняты на уровне государства или общества для снижения уровня тревожности и информационного стресса?

– Необходимо более ответственно подходить к созданию и распространению контента в социальных сетях и других онлайн-платформах. В медицинских учреждениях должны быть открыты кабинеты медико-психологического консультирования, специализирующиеся на работе с тревожными расстройствами.

Также следует внедрить систему цензуры, направленную на предотвращение распространения контента, который может усиливать тревожность у пользователей. Важно обеспечить соблюдение разумной информационной нагрузки, чтобы избежать перегрузки и негативного влияния на психическое здоровье аудитории.

Валерия Кривцова.
Фото из архива
Оксаны Латышевой.



Движение – это жизнь!

Ежегодно во вторую субботу августа в России отмечают День физкультурника. Этот праздник посвящён всем, кто помогает людям вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, преодолевать трудности и добиваться новых успехов.

В Усть-Куте одним из таких людей является Надежда Александровна Николаева – тренер, педагог и наставник. Сейчас она работает в школе № 4. За годы профессиональной деятельности Надежда Александровна стала примером преданности любимому делу. Для неё спорт – это не просто работа и физические упражнения. Это возможность научить детей дисциплине, ответственности, взаимопомощи и вере в собственные силы.

Спортивный путь

Любовь к физкультуре и спорту появилась у Надежды Александровны ещё в детстве. Большое влияние на неё оказал отец.

– Моя любовь к физкультуре и спорту – это, безусловно, заслуга моего папы, – рассказывает Надежда Александровна. – Он был настоящим спортсменом, мастером спорта по баскетболу, его имя знал весь город.

Отец часто брал дочь с собой на тренировки и соревнования. Примерно с четырёх лет Надежда Александровна постоянно находилась в спортивном зале. Она наблюдала за спортсменами, привыкала к атмосфере соревнований и постепенно понимала, что спорт требует не только физических усилий, но и сильного характера.

На тренировках она увидела, как важны настойчивость, дисциплина и умение работать в команде. Спорт учил не сдаваться после неудач, поддерживать товарищей и стремиться к цели.

– Можно сказать, что я выросла в спортзале, – говорит Надежда Александровна. – С первого класса я уже сама активно занималась спортом, а к седьмому классу твёрдо знала: моя судьба – стать тренером.

Решение, принятое в юности, определило её дальнейшую жизнь. Спорт стал для Надежды Александровны не только профессией, но и важной частью каждого дня, источником энергии и способом общаться с детьми.

Первый урок: волнение и призвание

Начало профессиональной деятельности Надежда Александровна вспоминает с улыбкой. На работу она пришла 2 октября 2000 года – в свой день рождения. Её первым местом работы стало Усть-Кутское речное училище.

– Такое не забывается! – смеётся она. – Конечно, я очень волновалась. Я была совсем молодым специалистом и должна была выступить перед взрослыми юношами и девушками. Но старалась не показывать своих переживаний.

Несмотря на волнение, первый опыт оказался удачным. Надежда Александровна не ограничивалась объяснением упражнений и проведением занятий. Она сама участвовала вместе с учащимися в соревнованиях, показывая пример и делилась опытом. Благодаря этому между педагогом и воспитанниками быстро возникло доверие.

– Я не только учила их, но и сама вместе с ними участвовала в соревнованиях. Это сразу сблизило нас, и я почувствовала, что оказалась на своём месте, – вспоминает она.

С тех пор прошло 25 лет. За это время Надежда Александровна ра-



ботала с детьми разного возраста, помогала им делать первые шаги в спорте и поддерживала тех, кому было особенно трудно. Сейчас свой опыт она продолжает передавать ученикам школы № 4.

Как найти подход к каждому ребёнку

Работа учителя физической культуры требует не только специальных знаний, но и большого терпения. Все дети разные.

Кто-то с раннего возраста любит соревнования и легко выполняет упражнения, а кому-то трудно решиться даже на первую тренировку. Одни ребята уверены в себе, другие боятся неудач или сравнения с более сильными одноклассниками.

– Сложностей в работе хватает, но я стараюсь с ними справляться. Всегда есть надёжное плечо коллег, которые поддержат и помогут. Спорт и физкультура сейчас пользуются интересом, но всё равно есть дети, которым требуется дополнительная мотивация, – отмечает Надежда Александровна.

Главным секретом своей работы она считает умение найти индивидуальный подход. Педагог старается понять каждого ребёнка, поговорить с ним, объяснить пользу занятий и показать, что спорт доступен не только будущим чемпионам.

– Я всегда нахожу свой подход к каждому ребёнку. С каждым можно договориться, каждому показать, как спорт может изменить жизнь. И бывает, что потом этот ребёнок становится одним из лучших спортсменов и учеников, раскрывает в себе невероятные способности.

Для Надежды Александровны важны не только победы на соревнованиях. Она радуется, когда ребёнок становится более собранным, уверенным и выносливым. Даже небольшой успех – правильно выполненное упражнение, улучшенный результат или желание прийти на следующую тренировку – уже является важным шагом вперёд.

Будущих чемпионов видно сразу

За годы работы Надежда Александровна научилась замечать качества, которые помогают юным спортсменам добиваться успеха. По её словам, будущих чемпионов можно узнать по большому желанию тренироваться и постоянному интересу к новым знаниям.

– Их видно сразу! У них огромное желание заниматься, глаза горят, они стремятся узнать много и сразу. Такие дети очень подвижные, они



не могут сидеть на месте. Из спортзала их невозможно выгнать ни в зной, ни в стужу! – уверенно говорит тренер.

Особенно ярко это проявляется зимой. Даже когда на улице мороз минус сорок градусов, самые увлечённые воспитанники звонят и спрашивают, состоится ли тренировка. Для них спорт становится не обязанностью, а настоящей потребностью.

Однако одного желания недостаточно. Успех складывается из регулярных занятий, дисциплины, терпения и уважения к товарищам. Поэтому тренер помогает детям не только развивать физические качества, но и воспитывает в них настойчивость, честность и умение работать в команде.

Спорт как образ жизни

Для Надежды Александровны спорт давно стал неотъемлемой частью жизни.

– Я живу на работе, постоянно нахожусь в спортзале с детьми. В общем, все знают, где меня найти! – с улыбкой говорит она.

Надежда Александровна любит плавание, лёгкую атлетику и волейбол. Сейчас из-за состояния здоровья она почти не занимается спортом самостоятельно. Но это не мешает ей продолжать работать с детьми. Во время занятий с малышами она показывает основные упражнения, объясняет движения и помогает ребятам правильно выполнять задания.

Её пример показывает, что настоящий наставник вдохновляет воспитанников не только личными спортивными достижениями. Важны также знания, внимание, доброта и готовность каждый день поддерживать детей.

Самое приятное в профессии

«Самое приятное в моей профессии – это горящие глаза детей, их доверие ко мне, их успехи, победы и, конечно, общение с ними, – признаётся героиня.

Для педагога особенно важно видеть, как меняются воспитанники. Сначала ребёнок может быть неуверенным, стесняться или быстро уставать. Постепенно он начинает верить в себя, старается выполнять задания лучше и радуется собственным результатам. Именно такие изменения приносят тренеру настоящее удовлетворение.

Надежда Александровна сохраняет связь со своими учениками и выпускниками. Многие из них, при-



езжая в Усть-Кут из других городов, первым делом приходят в родную школу, чтобы встретиться с любимым наставником. Они рассказывают о своей жизни, делятся новостями и вспоминают годы тренировок.

– Очень приятно, что они не забывают меня, – говорит Надежда Александровна.

Она считает, что главным итогом педагогической работы является не количество медалей. Конечно, победы и высокие результаты радуют, но ещё важнее, чтобы ученики выросли порядочными, добрыми и ответственными людьми.

История о маленьком спортсмене

За 25 лет работы у Надежды Александровны накопилось много забавных и трогательных историй. Одну из них она вспоминает особенно часто.

Когда-то Надежда Александровна работала тренером по лёгкой атлетике. Однажды на огромном стадионе в Воднике она проводила тренировку с ребятами. К стадиону подошла мама с маленьким мальчиком, который только пошёл в первый класс.

Вдруг ребёнок оторвался от мамы и самостоятельно пересёк всё поле. Он подошёл к тренеру на финишной прямой и спросил:

– Здравствуйте! А вы Надежда Александровна?

– Да, это я, – ответила тренер.

Тогда мальчик представился:

– Меня зовут Игорь Ерохин, и я у вас буду заниматься лёгкой атлетикой с завтрашнего дня!

– Ну хорошо, Игорь, приходи, – сказала Надежда Александровна, с трудом сдерживая улыбку.

Игорь действительно стал её учеником. Сейчас он уже взрослый, но тренер до сих пор помнит эту встречу и часто рассказывает о ней, когда

видит Игоря. Эта история показывает, насколько сильным может быть детское желание заниматься спортом. Мальчик ещё только начинал школьную жизнь, но уже сам выбрал тренера и направление, которое ему понравилось.

Пожелания ко Дню физкультурника

В преддверии праздника Надежда Александровна обращается к своим коллегам и воспитанникам.

– Моим дорогим коллегам я желаю крепкого здоровья, бодрости духа и неиссякаемой энергии для новых спортивных побед и достижений! Пусть наша работа приносит только радость, а ученики радуют нас своими успехами.

– Ребята, поздравляю вас с Днём физкультурника! Желаю крепкого здоровья, энергии и отличного настроения. Пусть каждый день будет наполнен радостью от активных игр и спортивных достижений. Пусть тренировки будут интересными, а сила, ловкость и выносливость всегда помогают вам. Желаю новых рекордов, весёлых соревнований и незабываемых моментов на спортивных площадках. Будьте здоровы, активны и счастливы! И помните: учитесь, тренируйтесь, пойте, танцуйте, рисуйте – живите и развивайтесь здесь и сейчас! Движение – это жизнь!

Эти слова отражают всю философию Надежды Александровны Николаевой. Для неё спорт – это путь к здоровью, уверенности, дружбе и развитию. Её главная задача – помочь каждому ребёнку поверить в свои силы, научиться преодолевать трудности и сохранить любовь к движению.

**Подготовила Ульяна Козлова.
Фото из архива
Надежды Николаевой**



ПЯТНИЦА, 14 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
09:00 «Здравый подход» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 21 и 22 серии (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Здравый подход» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 21 и 22 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 17 и 18 серии (16+).
19:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
19:30 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 23 и 24 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 19 и 20 серии (16+).
00:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
02:00 «От «Сибири» с любовью» (16+).
03:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
05:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
06:00 «Это нормально» (16+).
07:00 «Мама в деле» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
14.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
22.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
23.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
0.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
1.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
2.00 «Погоня» (16+). Программа.
3.30 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.10 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.20 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.20 «Время покажет» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Время покажет» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. «Сноу в Лужниках». Концерт группы «Кино» (12+)
0.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России». 05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38, 07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 ПРЕМЬЕРА. «Нюка, все вместе! Народный кастинг». [12+]
23:55 Екатерина Астахова, Алексей Демидов и Степан Бекетов в фильме «Линия жизни». [12+]
03:20 Елена Яковлева, Михаил Маликов, Анжелика Вольская и Андрей Барило в фильме «Вальс-Бостон». [12+] до 04:55

7.00 «АННА КАРЕНИНА». Худ/ф («Мосфильм», 1967) (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.25 «АННА КАРЕНИНА». Худ/ф («Мосфильм», 1967) (12+).
10.55 «ДЕНЬ СВАДЬБЫ ПРИДЕТСЯ УТОЧНИТЬ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
12.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Телесериал («Ленфильм», 1981). (12+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Т/с (12+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Док/с. «Тайная судьба сына Никиты Хрущева» (12+).
21.25 «Война миров». Д/с (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+).
0.30 «Музыка+». «Боль моей любви...» Народный артист РФ Александр Олешко и заслуженная артистка РФ Нонна Гришаева» (12+).
2.15 «ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА». Художественный фильм (12+).
4.00 «ДЕНЬ СВАДЬБЫ ПРИДЕТСЯ УТОЧНИТЬ». Худ/ф (12+) (Со скрытыми субтитрами).
5.25 «ПОСЛЕДНИЙ ДЮЙМ». Худ/ф (12+).

5.55 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
16.00 «Жди меня» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
1.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+).
3.00 «Дачный ответ» (0+).
3.50 Данила Дунаев, Мария Валешная, Игорь Бочкин в фильме «МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ» (16+). До 5.15.

6.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
11.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
11.25 Субтитры. «Шоу «Уральские пельмени» (16+)



СУББОТА, 15 АВГУСТА

08:00 «Классики» (12+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 23 и 24 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
14:00 «Классики» (12+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 23 и 24 серии (16+).
17:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 5 и 6 серии (16+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 25 и 26 серии (16+).
22:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 5 и 6 серии (16+).
00:00 «ПРО КИНО» (16+).
01:00 «Кровавый пакт» (т/с, Мексика, 2023 г.), 1 и 2 серии (16+).
02:20 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 5-8 серии (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 От «Сибири» с любовью (16+).

8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
12.00 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу.
19.30 Премьера. «Мастер игры» (16+). Программа.
22.00 Премьера. «Игра вслепую» (16+). Программа.
0.00 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
1.00 «Игра вслепую» (16+). Программа.
2.50 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
3.40 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.05 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 Премьера. К 100-летию со дня рождения Фиделя Кастро. «Время команданте» (12+)
11.10 К 55-летию Владимира Вдовиченкова. «Готов отдать себя на растерзание» (12+)
12.00 Новости
12.15 «Поехали!» (S) (12+)
13.10 Агния Дитковските, Александр Устюгов в многосерийном фильме «Миссия «Аметист» (16+)
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 К 95-летию со дня рождения композитора. «Семнадцать мгновений судьбы Микаэла Таривердиева» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.20 «Микаэл Таривердиев. «Игра с судьбой» (12+)
0.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России. Суббота».
08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.
08:35 «По секрету всему свету».
09:00 «Формула еды». [12+]
09:25 «Пятеро на одного».
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ПРЕМЬЕРА. «Наши. Военкоры». [12+]
12:00 «Доктор Мясников». Медицинская программа. [12+]
13:00 «Большие перемены».
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». Программа Евгения Петросяна. [16+]
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:50 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:00 Анна Мельникова, Мария Куликова и Артём Крылов в фильме «Горное солнце». [16+]
00:40 Галина Данилова, Евгений Сидихин, Анастасия Дворянская, Илья Коробко и Алексей Коряков в фильме «Призрачное счастье». [12+]
04:05 Валерия Арланова и Михаил Хмуров в фильме «Дела семейные». [12+] до 05:55

6.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Телесериал («Ленфильм», 1981). (12+) (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня (16+).
10.10 «СОБР». Теле-сериал (Россия, 2011). (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «СОБР». Теле-сериал (Россия, 2011). (16+).
20.00 Новости дня (16+).
20.20 «СОБР». Теле-сериал (Россия, 2011). (16+).
2.55 «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ». Художественный фильм («Ленфильм», 1980) (12+).
4.25 «АННА КАРЕНИНА». Художественный фильм («Мосфильм», 1967) (12+).

5.15 Сериал «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» /стерео/ (16+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «Поедем, поедим!» (16+).
10.25 «Едим дома» (0+).
11.00 «Сегодня».
11.20 Премьера. «25 лет на высоте». Фильм Елизаветы Листовой (12+).
12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым (12+).
13.00 «Квартирный вопрос» (0+).
14.00 «Сатья» (16+).
15.00 «Основано на реальных событиях». «Миссия Мессинга» (16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Сегодня».
20.40 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ТЕНЬ АРХИТЕКТОРА» /стерео/ (16+).
0.50 «Импровизаторы» (16+).
1.30 «Маска» /стерео/ (12+).
4.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.15.

6.00 Субтитры. «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
9.50 «ПроСТО кухня» (12+). Кулинарное шоу
10.30 «ПроСТО кухня» (12+). Премьера.
11.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
12.00 «Две стороны одной страны» (16+). Тревел-шоу. Премьера.
13.00 Чем заняться в выходные? (16+) Лайфстайл тележурнал
13.35 «ИГРУШКИ ИЗ БУДУЩЕГО» (12+). Фантастическая комедия. США, 2016 г. Впервые на СТС.
15.20 «КОЛЬЦО ФАРАОНА» (12+). Приключения Финляндия - Греция, 2023 г.
17.00 «МАЛЕНЬКИЙ БОЛЬШОЙ СОЛДАТ» (16+). Исторический боевик. Гонконг - Китай, 2010 г.
18.55 «ЛЕГЕНДА» (16+). Фэнтези. Китай, 2024 г.
21.35 Субтитры. «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» (12+). Сказка Россия, 2017 г.
23.55 «ЛОТЕРЕЯ» (16+). Комедия. Россия, 2024 г. Впервые на СТС.
2.00 «КАЧЕЛИ» (18+). Комедия. Россия, 2025 г. Премьера.
3.15 «К ЧЕРТУ ЛЮБОВЬ!» (16+). Комедия. США - Германия, 2003 г.
4.40 «ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ» (6+). Полнометражный анимационный фильм. Россия, 2020 г.



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 16 АВГУСТА

08:00 «От «Сибири» с любовью» (16+).	8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	6.00 Новости	05:55 Юлия Пересильд, Алексей Макаров, Пётр Красилов и Елена Сафонова в фильме «Карусель». [16+]	6.55 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Теле serial («Ленфильм», 1983). (12+) (Со скрытыми субтитрами).	5.15 Сериал «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» /стерео/ (16+).	6.00 «100 мест, где по-есть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
09:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	12.00 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу.	6.10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	10.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+).	9.00 «Сегодня».	10.00 «Две стороны одной страны» (16+). Тревел-шоу
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 25 и 26 серии (16+).	19.30 Премьера. «Большой куш» (16+). Программа.	6.55 «Часовой» (12+)	08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.05 «Военная приемка» (12+).	9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).	11.00 «Бери и делай» (16+). Познавательное-развлекательная программа.
12:00 «НЛП. Дети» (12+).	22.00 Премьера. «Погоня» (16+). Программа.	7.25 «Здоровье» (16+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.25 «Служу России» (12+).	11.00 «Сегодня».	11.30 «МАНЮНЯ. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ДЕРЕВНЕ» (12+). Комедия. Россия, 2024 г.
13:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	0.00 Премьера. «Шоу Воли» (16+). Программа.	8.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	11.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Антон Кузнецов (12+) (Со скрытыми субтитрами).	11.20 Премьера. «Цифровые расследования» (16+).	13.20 Субтитры. «ТАЙНА ВОЛШЕБНЫХ ЧАСОВ» (6+). Фэнтези. Нидерланды, 2020 г.
14:00 Дискотека ПИ ФМ (16+).	1.10 «Мастер игры» (16+). Программа.	9.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+)	11:00 ВЕСТИ.	12.30 «Война миров». Док/с. «Катуков против Гудериана» (16+) (Со скрытыми субтитрами).	12.00 «Чудо техники» (12+).	15.15 Субтитры. «ЧАРОДЕЙКА» (12+). Фэнтези. Венгрия - Дания - Норвегия - Чехия, 2018 г.
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 25 и 26 серии (16+).	3.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	10.00 Новости	11:30 «В кругу друзей».	13.20 «Код доступа». «Ядерный ящик Пандоры: почему одним можно, а другим нельзя?» (12+) (Со скрытыми субтитрами).	13.00 «Дачный ответ» (0+).	17.15 Субтитры. «ТУР С ИВАНУШКАМИ» (16+). Музыкальная комедия. Россия, 2024 г.
17:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 7 и 8 серии (16+).	4.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	10.15 «Жизнь других» (12+)	12:10 Михаил Пореченков, Юлия Миньшова, Жанна Эппле, Галина Петрова, Анна Уколова, Анатолий Васильев и Инна Макарова в романтической комедии «Большая любовь». [12+]	14.25 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ». Т/с. (16+) (Со скрытыми субтитрами).	14.00 «НашПотребНадзор» (16+).	19.35 Субтитры. «ПОСЛЕДНИЙ БОГАТЫРЬ» (12+). Сказка Россия, 2017 г.
19:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	4.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	11.10 «Повара на колесах» (12+)	12:00 Новости	19.00 Главное с Ольгой Беловой (16+).	15.00 10 лет в эфире! «Однажды...» (16+).	21.50 Субтитры. «ТВОРЕНИЕ БОГОВ» (16+). Фэнтези. Китай, 2023 г.
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 27 и 28 серии (16+).	5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	12.15 «Видели видео?» (0+)	12.15 «Видели видео?» (0+)	20.40 «Легенды советского сыска». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).	16.00 «Своя игра» (0+).	0.50 Субтитры. «ТВОРЕНИЕ БОГОВ. БИТВА С ДЕМОНАМИ» (18+). Фэнтези. Китай, 2025 г.
22:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 7 и 8 серии (16+).	6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.	13.05 «Вольф Мессинг. «Я знал, что вы придете...» (12+)	13.05 «Вольф Мессинг. «Я знал, что вы придете...» (12+)	0.05 «ВА-БАНК». Художественный фильм (Польша, 1981) (16+) (Со скрытыми субтитрами).	17.00 «Сегодня».	3.20 «КОЛДОВОСТВО ЛУБАНА» (18+). Фэнтези. Китай, 2022 г.
00:00 «ПРО КИНО» (16+).	6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	14.00 «Ученица Мессинга». Многосерийный фильм (16+)	14.00 «Ученица Мессинга». Многосерийный фильм (16+)	2.10 «ВА-БАНК 2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР». Художественный фильм (Польша, 1984) (16+) (Со скрытыми субтитрами).	17.20 «Следствие вели...» (16+).	4.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИНГВИНА ПОПА» (12+). Приключенческая комедия. Германия - Бельгия, 2024 г.
01:00 «Кровавый пакт» (т/с, Мексика, 2023 г.), 3 и 4 серии (16+).	5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	18.00 Вечерние новости	18.00 Вечерние новости	3.35 «ОТРЫВ». Художественный фильм (Россия, 2007) (16+).	19.00 Премьера. Детектив «ДЕЛЬФИН» /стерео/ (16+).	5.55 «100 мест, где по-есть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
02:10 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 19 и 20 серии (16+).	6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.	19.00 Премьера. Светлана Колпакова, Кирилл Сафонов в многосерийном фильме «Скрытые мотивы» (16+)	19.00 Премьера. Светлана Колпакова, Кирилл Сафонов в многосерийном фильме «Скрытые мотивы» (16+)	5.00 «ПОСЛЕДНИЙ ПОБЕГ». Художественный фильм («Ленфильм», 1980) (12+).	20.00 «Сегодня».	
04:05 «ПРО КИНО» (16+).	7.20 «Большой куш» (16+). Программа.	21.00 «Время»	21.00 «Время»		20.40 Премьера. Детектив «ДЕЛЬФИН» /стерео/ (16+).	
06:00 «НЛП. О женском» (16+).		23.00 «Большая игра» (16+)	23.00 «Большая игра» (16+)		23.40 Премьера. Большой сольный концерт Артура Пирожкова /стерео/ (16+).	
07:00 «Мама в деле» (16+).		0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57	0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57		1.30 «Маска» /стерео/ (12+).	
					4.45 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.45.	

* Знаком информационной продукции не отмечены программы, выходящие в прямом эфире или для лиц, не достигших шестилетнего возраста.

ИНФОРМАЦИЯ

График выплат в августе

Пенсии и почти все пособия в августе жителям Иркутской области поступят по обычному графику.

На день раньше, **7 августа**, Отделение СФР по Иркутской области перечислит пособие до 1,5 лет работающим родителям. Это связано с тем, что обычная дата выплаты – **8 августа** – выпадает на субботу.

Остальные детские пособия через кредитные организации будут зачислены по обычному графику. **3 августа** Отделение СФР по Иркутской области перечислит на счета граждан единое пособие на детей до 17 лет и беременным женщинам, пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет неработающим родителям, пособие на ребенка военнослужащего по призыву или мобилизованного. **5 августа** получателям поступит ежемесячная выплата из средств материнского капитала.

Пенсии жители Иркутской области получают по стандартному графику:

13 августа – г. Иркутск, Усть-Илимский, Иркутский, Бодайбинский, Мамско-Чуйский, Катангский, Ольхонский, Слюдянский, Заларинский, Казачинско-Ленский, Усть-Кутский, Киренский, Усольский, Усть-Удинский, Зиминский, Куйтунский, Нижнеудинский, Тайшетский, Тулунский, Черемховский, Чунский районы и Усть-Ордынский Бурятский округ.

18 августа – Ангарский городской округ, Братский, Балаганский, Качугский, Нижнеилимский и Шелеховский районы.

21 августа выплаты поступят жителям региона, которым пенсия назначена с марта 2026 года.

Доставка пенсий и пособий по почте пройдет с 3 по 25 августа. Узнать точную дату выплаты можно в своем почтовом отделении.

Если у вас остались вопросы, звоните в единый контакт-центр Отделения СФР по Иркутской области: 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный). Часы работы: с понедельника по четверг с 09:00 до 18:00, пятница – с 09:00 до 16:45.

Пресс-служба Отделения СФР по Иркутской области



Удобно, быстро, безопасно!

Оплачивайте услуги ЖКХ дистанционно!

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ, МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
«ИРКУТСКЭНЕРГОСБЫТ»

sbyt.irkutskenergo.ru

ЧАТ-БОТ МАХ



САЙТ

sbyt.irkutskenergo.ru

ПЛАТОСФЕРА



СИСТЕМА ГОРОД



СБЕРБАНК



ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ЧУДЕСНЫЕ

Нива просвещения Иркутской губернии в 2026 году открыла своё четвёртое столетие, чтобы сеять разумное, доброе, вечное

Тема поддержки учительского сообщества не уходит из повестки федеральных и региональных властей много лет. В последние годы проводится системная работа в сфере образования и поддержки педагогического сообщества страны. При поддержке партии «Единая Россия» уже реализуется масштабная программа строительства и капитального ремонта школ, выплаты за классное руководство, расширение сети дошкольных учреждений. Например, за последние годы в Иркутской области построено 36 школ и 37 детских садов. Идёт модернизация учебных заведений, обновляется их материально-техническая база. Всё это, конечно, влияет на возвращение авторитета учителя. Но Президент страны подчеркивает, что вслед за политическим решением последуют и конкретные шаги: соответствующие документы, закрепляющие особый статус учителя, будут подписаны. Речь идёт о реальной дополнительной поддержке учителей, о создании новых возможностей для профессионального роста. Это может стать значимым шагом на пути повышения престижа профессии учителя, привлечения молодых специалистов в школы и укрепления социальных гарантий для тех, кто ежедневно работает с детьми в самых разных уголках страны, включая небольшие районные центры и сельские школы.

Губернатор Иркутской области Игорь Кобзев не раз подчеркивал, что в Приангарье для педагогических работников уже внедрены и действуют меры социальной поддержки, сформированные на уровне муниципалитетов – учредителей образовательных организаций. Педагоги могут рассчитывать на единовременные и ежемесячные выплаты за счет местных бюджетов, а молодые специалисты – на ежемесячную денежную компенсацию расходов по найму жилого помещения. Кроме того,

денежное вознаграждение получают победители конкурсов профессионального мастерства, а также ежегодно министерством образования выплачивается единовременное денежное пособие молодым учителям, впервые приступившим к работе по специальности в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и городах Бодайбо, Киренск и Усть-Кут.

Одна из приоритетных задач для региона, по словам Игоря Кобзева, восполнение кадровой потребно-

сти в сфере образования. Решение вопроса по закреплению специалистов в муниципалитетах он видит в том числе через расширение федеральной программы «Земский учитель». В регионе с 2020 по 2025 год её участниками стали 336 педагогов, получивших по итогам конкурса единовременную выплату в размере одного миллиона рублей.

– Госгарантии по защите и развитию труда педагога, которые обозначены в указе Президента, – это сигнал для талантливой молодежи, которая видит особую

миссию в учительстве. Это прямая инвестиция в тех, кто каждый день закладывает интеллектуальный и нравственный потенциал нашего общества, – сказал Игорь Кобзев.

Сегодня в 20-тысячном отряде школьных учителей в Иркутской области чуть больше 1300 специалистов младше 25 лет и примерно столько же педагогов со стажем до трёх лет – здесь ждут молодёжь. И в новом указе Президента для молодых педагогов предусмотрено непрерывное профессиональное развитие учителей, включая дополнительное образование и

методическое сопровождение. Для учителей, впервые приступающих к работе, на год вводится обязательная система наставничества. Учителя получают бесплатный доступ к электронным образовательным ресурсам и цифровым библиотекам. Учителя со стажем не менее 25 лет смогут претендовать на звание «Ветеран труда», а также бесплатно посещать государственные музеи. Предусмотрены бесплатная юридическая помощь и госу-

дарственная защита от угроз причинения вреда жизни и здоровью.

Региональным властям рекомендовано обеспечить прием детей учителей в детские сады в первоочередном порядке. Задача Правительства Иркутской области – поддерживать школьных педагогов на пути профессионального роста. Скоро 1 сентября – за парты в Приангарье сядут почти 330 тысяч учеников. Среди них почти 30 тысяч первоклассников – так продолжаются школьные годы. Они могут быть чудесными не только для учеников.



ПРИРОДА

В Лену выпустили тысячи мальков

В акваторию реки Лены в Качугском районе выпустили около 38 тысяч мальков хариуса. Губернатор Иркутской области Игорь Кобзев принял участие в выпуске молоди хариуса в естественные условия обитания в селе Верхоленинское Качугского муниципального округа. Компенсационные мероприятия реализует филиал ООО «Газпром инвест» «Иркутск» по инвестиционному проекту «Обустройство Ковыктинского газоконденсатного месторождения».

При ведении хозяйственной деятельности на водных объектах или в водоохранной зоне предприятия наносят ущерб водным биологическим ресурсам и среде их обитания. Размер наносимого ущерба рассчитывается и согласовывается с Ангаро-Байкальским территориальным управлением Федерального агентства по рыболовству.

– Эта экологическая акция, организованная филиалом ООО «Газпром инвест» «Иркутск», стала уже доброй традицией и ярким примером ответственного от-

ношения к природным богатствам Приангарья. Восполнение водных биоресурсов – важная задача, которую мы должны решать сообща, чтобы сохранить уникальную экосистему нашего региона для будущих поколений, – отметил Губернатор Игорь Кобзев.

– Сегодня мы выпустили в водоем 38 тысяч мальков хариуса весом по 0,5 грамма. Такие акции по восстановлению биоресурсов мы проводим ежегодно – весной и осенью. Это важная часть деятельности компании, – отметил директор филиала ООО «Газпром

инвест» «Иркутск» Павел Шкитин.

Мальков хариуса, которых выпустили в Лену, вырастили на рыбноводном предприятии ООО «Байкальская рыба». Это единственное в Иркутской области аккредитованное Росрыболовством предприятие производит молодь водных биологических ресурсов. Предприятие работает с 2011 года, ему принадлежат два рыбноводных завода: Бельский и Бурдугузский. Предприятие самостоятельно осуществляет отлов взрослой рыбы, заготовку и инкубацию икры, выращивание и выпуск мальков в водоемы.

– Ежегодно в водоемы выпускается от 3,5 до 7 миллионов штук выращенной молоди пеляди, от 1,5 до 2 млн молоди хариуса. Большая часть мальков выпускается в рамках компенсационных мероприятий по возмещению ущерба, нанесенного хозяйственной деятельностью водным биологическим ресурсам и среде их обитания, предприятиями энергетической, нефтегазовой, строительной, лесной, золотодобывающей и других отраслей экономики, – отметил заместитель министра сельского хозяйства Иркутской области Алексей Лобыцин.

Всего за 15 лет работы на предприятии вырастили и выпустили в различные водоемы свыше 90 миллионов штук личинок и молоди рыб. Выпуски осуществляются в Иркутское, Братское, Усть-Илимское водохранилища, реку Лена, озеро Байкал, а также водные объекты Забайкальского края.

По информации irkobl.ru



В Бурятии произошло землетрясение магнитудой 4,7 балла

В Иркутске толчки ощущались на 2 балла, разрушений нет.

Сегодня в 09:57 по иркутскому времени в республике Бурятия зафиксировали землетрясение.

По данным Байкальского филиала Единой геофизической службы Российской академии наук, эпицентр землетрясения находился в 6 километрах от посёлка Танхой, который расположен на берегу Байкала.

3 августа в 09:57 по иркутскому времени в республике Бурятия зафиксировали землетрясение.

По данным Байкальского филиала Единой геофизической службы Российской академии наук, эпицентр землетрясения находился в 6 километрах от посёлка Танхой, который расположен на берегу Байкала.

Интенсивность колебаний в эпицентре достигла 4,7 балла. В Иркутске подземные толчки ощущались значительно слабее, примерно на 2 балла.

Жители города могли заметить лёгкое покачивание предметов, однако серьёзных последствий это не вызвало.

По предварительным данным, разрушений и пострадавших нет. Все объекты транспортной, энергетической и социальной инфраструктуры функционируют в штатном режиме.

Специалисты продолжают мониторинг сейсмической обстановки в регионе.

По информации irk.kp.ru

