



**ВСЁ СВОЁ,
ВСЁ СВЕЖЕЕ**

7

**КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРЕВОГОЙ**

16

ОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

17

ЗАПАСАЕМ ЛЕТО В БАНКИ

18



УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 12 августа 2022 г. № 31 (1487)

ДИАЛОГ **ТВ**
ПРОГРАММА
Стр. 9-12

16+

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

Будни приюта для усатых и хвостатых

О том, как живут «бывшие домашние», попавшие в «Кошкин дом», читайте на стр. 3



QR-код*

Все новости можно посмотреть на официальном сайте ТРК «Диалог».
* Поднесите смартфон или планшет и отсканируйте его.



Уважаемые телезрители! Вечерние выпуски программы «9 этаж» будут выходить в 20.30.

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

ООО «Связь» и «Мир ТВ» – 22 канал, «Регион Телеком» – 88 канал, «Телеос-1» – 99 канал.

Кроме этого, продолжайте смотреть программы ТРК «Диалог» в аналоговом вещании.

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

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые работники и ветераны строительной отрасли!
Примите сердечные поздравления
с профессиональным праздником – Днём строителя!



Во все времена ваша профессия была и остается одной из самых уважаемых и востребованных в обществе. Это и дорожное строительство, жилищные, социальные и промышленные объекты. Ваш ответственный труд – это важный, фундаментальный вклад в устойчивое, поступательное развитие Усть-Кутского района и всей Иркутской области.

Выражаю благодарность всем, кто носит гордое звание строителя, за нелегкий труд, за мастерство и рабочую сноровку, за идеи и впечатляющие результаты их реализации! Благодаря вам наш район становится с каждым годом комфортнее и уютнее. Пусть ваша профессиональная деятельность всегда будет востребована и по достоинству оценена нашими жителями.

Желаю всем, кто связал свою жизнь со строительной отраслью, крепкого здоровья, долголетия, благополучия, пусть ваш жизненный и профессиональный путь будет легким, безопасным и интересным.

С уважением, Сергей Анисимов,
мэр Усть-Кутского района

Уважаемые строители!

Дорогие ветераны строительной отрасли!
Примите искренние поздравления
с профессиональным праздником — Днём строителя.



Этот праздник является одним из главных для устькутян. Во все времена профессия строителя пользовалась в народе заслуженным уважением. Благодаря вам строятся новые объекты и воплощаются в жизнь самые смелые инфраструктурные проекты.

С уверенностью могу сказать, что сейчас в Усть-Куте строительная отрасль обретает уверенность, здесь трудятся профессионалы, добросовестно выполняющие работу.

Дорогие коллеги, желаю всем, кто трудится в строительной отрасли, успехов, реализации всех планов, новых свершений и профессиональных достижений!

С уважением, Евгений Кокшаров,
глава города

12 августа исполняется 66 лет, как работники строительной отрасли отмечают свой профессиональный праздник. Независимо от того, в каком веке мы живем, строители всегда востребованы, ведь люди этой профессии создают среду нашей жизни. А строители БАМа внесли особый вклад в экономическое и социальное развитие бамовских поселков, города и района.

Именно бамовцы внесли живую струю в жизнь нашего района, показывают примеры дружбы и взаимопомощи. Многие объекты строительства в районе построили профессионалы своего дела, строители БАМа: каменщики, плотники, штукатуры-маляры и многие другие специалисты. БАМ был не только колоссальной стройкой, но и большим вызовом для страны. Он и военно-стратегическое значение имел, и народно-хозяйственное.

Дорогие друзья, уважаемые строители, ветераны БАМа и те, кто в настоящее время вносит свой вклад в развитие отрасли! От всей души поздравляю вас с этим праздником! Спасибо за ваш труд! Желаю новых трудовых свершений, интересных замыслов и их воплощения, здоровья и радости, семейного благополучия и добра!

С уважением, Л.А. Норина,
председатель У-К РОО «ВС БАМ»,
депутат думы УКМО (г.п.)

ОБРАЗОВАНИЕ**В школах появятся советники по воспитанию**

В школах Приангарья с сентября начнут работать специалисты по воспитанию.

Сейчас 570 педагогов проходят повышение квалификации на базе Корпоративного университета Российского движения школьников. Официально их должность будет называться советник директора по воспитательной работе.

Как сообщили в министерстве образования региона, задача советников – включить свою школу в общую федеральную воспитательную повестку и при этом поддерживать и развивать существующие традиции организации, объединить детей, педагогов и родителей для реализации общих проектов.

Участниками обучения стали педагоги, победившие во Всероссийском конкурсе «Навигаторы детства 2.0» по отбору кадрового резерва на должность советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.

Всего в конкурсе участвовали 1617 педагогов, из которых 902 стали победителями. 570 сейчас проходят обучение, остальные находятся в кадровом резерве.

Напомним, Иркутская область вошла в число 35 субъектов Российской Федерации, в которых с 1 сентября 2022 года в школах начнут работать специалисты по воспитанию. Организаторами этого проекта выступило Министерство просвещения совместно с Общероссийской общественной государственной детско-юношеской организацией «Российское движение школьников».

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**Сенокос откладывается из-за дождей**

Дожливое лето в этом году сильно подпортило планы аграриям. Сенокос в районе пока не начали. И хорошего урожая тоже, видимо, ждать не приходится. Такой прогноз озвучили на еженедельном планёрном совещании в администрации района, которое провёл 8 августа первый заместитель мэра Вячеслав Калашников.

Из других актуальных вопросов – капитальный ремонт уличных теплотрасс, а также многоквартирных жилых домов в Верхнемарково. Как доложил представитель комитета по управлению муниципальным имуществом, подрядчика на эти работы уже ищут.

В Подымахино другая проблема: на носу начало учебного года, а в местной школе протекла крыша. Теперь подрядчик, который ремонтировал кровлю, будет устранять недостатки. Что касается капитального ремонта в других школах и детских садах района, то он идет по плану,

к концу августа все работы должны быть завершены. Готовы ли классы и группы к приходу детей, с 1 августа проверяет комиссия. Уже приняли 5 школ и 13 детских садов. В девятый раз состоялся аукцион по определению подрядчиков для ремонта в школе № 2. Получено положительное решение государственной экспертизы по капитальному ремонту Центра дополнительного образования на сумму 68,8 миллиона рублей.

По информации программы «9 этаж»

ЛЬГОТЫ**Проезд по проездному теперь и на «пятерке»**

Воспользоваться правом льготного проезда могут теперь и пассажиры маршрута № 5 в городе Усть-Куте. Предприниматель обслуживающий этот маршрут, стал первым из частных перевозчиков, кто заключил соглашение с министерством транспорта Иркутской области.

Ранее льготные проездные билеты действовали лишь на муниципальном транспорте, курсирующем



по маршрутам № 6 «Лена – Мостоотряд» и № 105 «Российская – дачи «Ветеран». Теперь же к ним присоединятся и пассажиры пятого маршрута.

Последуют ли этому примеру частные перевозчики, работающие на других маршрутах, неизвестно. В настоящий момент городские власти ведут с ними переговоры на эту тему.

Граждане, имеющие право на льготный проезд в пассажирском транспорте, могут получить проездные документы в Управлении департамента социальной защиты населения по адресу: ул. Речников, 5. Справки по тел.: 8 (39565) 57-000.

ЛЕСНОЙ КОМПЛЕКС**Древесина должна проходить путь от бревна до брикета**

В Иркутской области создадут совет по развитию лесного комплекса региона. Такое решение приняли на совещании по реализации приоритетных инвестиционных проектов в области освоения лесов.

– Наша задача – эффективно использовать лесные ресурсы, обеспечивая их максимальную переработку. В этом направлении необходимо работать слаженно, привлекая экспертное сообщество. Совет по развитию лесного комплекса станет такой площадкой, – отметил губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

Первое заседание совета планируют провести в октябре

В ходе совещания министр лесного комплекса региона Владимир Читоркин подробно рассказал о приоритетных инвестиционных проектах в области освоения лесов. На сегодня это семь проектов. Один из них реализуется в Усть-Кутском районе компанией ООО



В Иркутской области создадут совет по развитию лесного комплекса.

«СтарВуд». Плюс три проекта в Братске (ООО «ДеКом», ООО «АН-ГРИ», ООО ЛП «Ангара») и по одному в Усть-Илимске (АО «Группа «Илим») Саянске (ООО ПК «МДФ») и Казачинско-Ленском районе (ООО «Магистраль – Транзит»). Ещё четыре проекта уже завершены. – Механизм приоритетных инвестиционных проектов при освоении лесов действует в Иркутской области почти 15 лет. Это позволило расширить перечень выпускаемой

продукции и увеличить долю высокотехнологичной продукции, поднять объем налоговых поступлений в консолидированный бюджет Иркутской области в пять раз, создать порядка 3,5 тысячи новых рабочих мест. Технологическая цепочка «от бревна до брикета» позволила из экспортёров лесного сырья перейти в поставщики высокомаржинальной древесной продукции, – отметил глава региона.

ИССЛЕДОВАНИЕ**Зарплаты выросли на 8%, а цены на жильё – на 46%**

Циан и hh.ru провели совместное исследование, выяснив, как изменилась доступность жилья за последние два года (с 2020 по 2022), и составили рейтинг городов по срокам накоплений на квартиру.

За два года заработная плата в регионах (без учета Москвы и Санкт-Петербурга) выросла на 4,8% – до 48,5 тысячи рублей в месяц. В

то же время стоимость недвижимости увеличилась на 48,9% – до 92,5 тысячи рублей за один квадратный метр. Ни в одном городе рост заработной платы не позволил компенсировать повышение цен на жильё.

В Иркутске средние предлагаемые зарплаты за два года выросли на 8,1%: с 53,6 тысячи рублей в 2020 году до 57,9 тысячи рублей в

2022 году. При этом средняя стоимость одного квадратного метра жилья выросла на 46%: с 73,2 тысячи рублей в 2020 году до 106,7 тысячи рублей. И это одна из самых высоких цен на жильё в регионе наряду с Новосибирском. При этом самые доступные цены на недвижимость в Сибире остаются в Омске и в Кемерове.

Кошкин дом

Будни приюта для усатых и хвостатых

Накануне Всемирного дня кошек, который отмечается 8 августа, корреспондент «Диалога» отправился в гости в «Кошкин дом». Это известный всем устькутянам приют для усатых и хвостатых, где дают кров и заботу котам. Большая часть животных попадает сюда с улицы, но есть и брошенные питомцы, от которых отказались хозяева. Причины – самые разные и зачастую просто абсурдные: «надоел», «стал гадить», «в семье родился ребёнок», «котик уже старый», «на даче мышей ловил, а в квартире ему делать нечего».

Раньше кошачий приют находился на улице Новой, на территории питомника для собак. Но кошки с собаками не ужились вместе, так как произошел конфликт между руководителем собачьего приюта и волонтерами кошачьего. Жертвами сложных отношений между людьми стали животные: в один день волонтеры пришли кормить котов, а их не оказалось на месте. Их просто напросто вывезли и раскидали по городу. Из тридцати с лишним питомцев удалось найти только одиннадцать. Ещё двоих успели разодрать собаки. Остальные пропали без следа.

Какое-то время 11 выживших котов обитали в квартире одной из волонтеров, но такое количество домашних любимцев держать проблематично. Тогда для животных купили новый дом. В нем, кстати, бабушка-хозяйка тоже держала бездомных животных (сама жила в квартире). В помещении была полная разруха. Волонтеры в срочном порядке сделали ремонт и перевезли пушистых друзей на новое место. Проблем с соседями не возникло. Мужчина, который живёт за стеной (дом двухквартирный), активно помогает волонтерам. Вот и живут кошки пусть не привольно, но в тепле и сытости.

Выкидывают и простых, и породистых

У каждого животного свой характер: кто-то ластится, кому-то хочется поиграть, а кто-то не подпускает к себе ни людей, ни соседей по вольеру. Одни легко приспосабливаются к новым условиям, другие после предательства хозяев отказываются есть и жить.

– Некоторые кошки не любят присутствия других, злятся. Но когда остаются один на один с человеком, характер меняется: становятся ласковыми, постепенно начинают доверять, – рассказывает волонтер и одна из организаторов «Кошкиного дома» Надежда Калиниченко.

По мере возможности обитателей стерилизуют: как только появляются деньги, обращаются к ветеринарам. И к местным, и к иркутским, когда те приезжают.

Часто хозяева уверены: когда их любимая киса родит, все котят обязательно найдут новых хозяев. Это далеко не так. В итоге подросшие котята оказываются на улице. Выкидывают и простых, и породистых, с документами. Те, кому посчастливится выжить, и попадают в «Кошкин дом».

– Есть мнение, что кошке нужно родить для здоровья. Но стоит подумать, кому беременность и роды здоровья добавили, – го-

ворит Надежда. – К тому же есть гуманный выход для того, чтобы бездомных животных не становилось больше: стерилизация. Сейчас ветеринария на хорошем уровне. Животное очень быстро восстанавливается после операции и ведёт нормальную жизнь. Но пока мы буквально каждый день видим коробки с котятами, которых абсолютно некуда девать. Могут оставить в подъезде, а могут живых замотать в пакет и выбросить на свалку.

Говорят, что стерилизованные кошки не ловят мышей. Выдумки! Жильцы «Кошкиного дома» регулярно и успешно охотятся.

Что в имени тебе моём

Многих котов здесь называют не просто так, а за определённые качества или обстоятельства, из-за которых они попали сюда.

Данил – «дачник», то есть из тех котов, которых бросили на даче. Летом ловил мышей, радовал хозяев, а осенью урожаем забрали, кота оставили. За лето он привык, что хозяева приезжают на электричке, и постоянно их встречал. И ещё месяц выходил на перрон, когда слышал гудок. Но никто так и не приехал.

Тогда соседи, которым, очевидно, хватало своей живности, обратились в приют, попросили пристроить котика. Несколько дней он отказывался от еды, плакал по-кошачьи. Со временем привык, появилась подружка – кошка Дора. Так и живёт уже почти год в «Кошкином доме» этот пушистый парень.

Обмороженные уши и хвост, ласковый взгляд. Это Кролик. Он попал в «Кошкин дом» ещё котёнком и был очень трусливым. Когда заболел, его было трудно поймать, чтобы дать лекарство. А на руках трясся от страха, сердце билось часто-часто, как у кролика. Отсюда и кличка. Сейчас это ласковый и доверчивый симпатяга.

Один из питомцев, который ещё не обзавёлся кличкой, наполовину парализован: покусали собаки. Задрали бы совсем, но отбила бабушка, которая проходила рядом. Есть надежда вылечить, поэтому уход за ним особый: каждый день – массаж. В первые дни кормили насильно, сам не ел. Сейчас ест сам. Любит ласку и сам её даёт с удовольствием. А главное – он очень терпеливый, переносит все болезненные процедуры.

Счастливым случаем помог устроиться в новый дом кошке по кличке Ванга. Она была одной из старых обитательниц дома, куда переехал приют. Слепая (скорее всего от рождения), она была особо никому не нужна. Всё же удалось найти хозяйку, но та

через три года от неё отказалась. Отдала знакомой собаку с кошкой и уехала из города.

Стало понятно, что в «Кошкин дом» Ванге нельзя: животные обижают тех, кто слабее, а защититься она не сможет. И Надежда забрала её к себе. Сейчас Ванга привыкла к ласке, ужилась с другими питомцами своей новой хозяйки.

Помощь нужна постоянно

Каждый год в приюте нужно делать ремонт: подкрасить, подлатать, заменить линолеум. В этом году денег на него не хватило: было много животных в тяжёлом состоянии, и средства пошли на их лечение. Животных с серьёзными заболеваниями отправляют в Братск, Иркутск, Новосибирск. Бесплатной медицины для них нет, деньги приходится собирать с мира по нитке. Кроме того, постоянно нужно оплачивать коммунальные расходы, закупать корма, лекарства. Акции по сбору пожертвований и кормов проходят в городе регулярно, однако наскрести 100-120 тысяч рублей в месяц, необходимые для нормальной работы приюта, не получается: пожертвования едва покрывают треть всех расходов, остальную сумму вкладывает хозяйка приюта Оксана Сурова.

На какие-то гранты или помощь от государства рассчитывать не приходится. «Кошкин дом», по сути, работает неофициально, он не оформлен как некоммерческая организация: организаторы приюта – люди работающие, и возней с документами заниматься некому.

Как правило, справляются своими силами. Постоянных помощников в приюте нет. Есть костяк, связь с которым держат через группу в Viber, но они помогают в основном финансово, когда появляется необходимость экстренно собрать средства, например, на лечение. Когда нужно что-то сделать физически, чаще всего откликаются ребята из молодежного центра «БАМ». Иногда в гости приходят школьники, им интересно познакомиться с кошками. Для пушистых обитателей это большая радость: ласки и внимания им хочется не меньше, чем их домашним собратам.

Всегда рады здесь тем, кто приносит корма, мясные продукты. Пригодятся и миски, лотки, домики – всё, что нужно кошкам в обычной жизни. Старые одеяла, постельное бельё – всё, из чего можно сшить подстилки, тоже пойдёт на пользу: стирка здесь происходит часто, и в негодность тряпичные изделия приходят быстро.

Может быть, для кого-то такая забота о животных непонятна: о людях-то побеспокоиться некому, а тут зверьё какое-то. Но нужно помнить: и люди, и звери оказываются в одиночестве из-за человеческого равнодушия. Если помогать в меру своих сил, то можно сделать мир немного лучше.

Николай Чупров
Фото автора



Коты попадают в «Кошкин дом» разными путями, но по одной причине: их бросают люди



Всех животных стерилизуют



Летом питомцы с удовольствием проводят время в вольере

КСТАТИ

Владельцев животных будут штрафовать за нарушение правил содержания питомцев

Служба ветеринарии Иркутской области разрабатывает дополнительные требования к содержанию домашних животных. Нормативный правовой акт будет касаться также правил выгула питомцев.

Документ должен быть принят до конца года.

– В Федеральный закон № 498-ФЗ «Об ответственном обращении с животными» внесены изменения. Теперь регионам дано право устанавливать административную ответственность владельцев домашних животных за нарушение правил содержания, – пояснил заместитель руководителя службы ветеринарии Иркутской области Иван Лобыцин.

В новой редакции Федерального закона за органами местного самоуправления закреплены полномочия по установлению мест для выгула домашних животных. Кроме того, муниципальные власти должны будут определять места, куда запрещается возвращать отловленных ранее бродячих собак. В муниципалитетах назначат ответственных должностных лиц, которые будут принимать решения о возврате бездомных собак и кошек в прежнюю среду обитания.

ВЫСТАВКА**Творческое лето**

Сразу две творческие выставки открылись накануне в детском саду № 48 «Белочка». Выставка фотографий «Моё любимое место в городе» была приурочена ко Дню города, а выставка поделок из цветов, овощей и даров леса «Во саду ли в огороде» – к началу сбора урожая.

На обеих выставках представлены работы воспитанников детского сада и их родителей. Поделки и картины из овощей и фруктов, а также даров леса, цветочные и ягодные композиции – каждая работа выполнена со вкусом и любовью и является подтверждением того, что дары наших садов и огородов можно не только есть, но и использовать их в качестве декора.

На второй экспозиции, размещившейся на стендах в коридоре дошкольного учреждения, – цветные и черно-белые фотографии, на которых изображены любимые места ребят и их родителей. Здесь представлены фотографии парков и скверов, детских площадок и приусадебных участков любимых бабушек и дедушек. На многих снимках изображены сами воспитанники детского сада, что делает работы ещё более интересными как для самих детей, так и для их родителей и других посетителей выставки.

**ПРОИСШЕСТВИЯ****На Нефтебазе сгорел жилой дом**

Вечером 6 августа в микрорайоне Нефтебаза сгорел жилой дом. Предварительно причиной названо короткое замыкание электропроводки.

Сообщение о возгорании поступило на пульт дежурного диспетчера пожарной охраны около десяти часов вечера. В это время огонь уже начал распространяться на кровлю.

К моменту прибытия первого пожарного расчета дом был охвачен огнём. Перед огнеборцами стояла непростая задача не допустить распространения огня на соседние здания. На место были вызваны сотрудники полиции и бригада скорой помощи. В тушении было задействовано звено газодымозащитной службы.

Пожар удалось ликвидировать и не допустить распространения огня дальше. В результате пожара огнём повреждена кровля дома на площади 70 кв.м, а также стены и потолок на площади 50 кв.м. Дом закопчен по всей площади. Никто не пострадал, хозяйка эвакуировалась самостоятельно.

**ВОЗМОЖНОСТИ****Летний лагерь для особенных детей**

Краткосрочная летняя программа для особенных детей начала свою работу в Центре дополнительного образования Усть-Кутского района. Принять в ней участие совершенно бесплатно смогли ребята с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 5 до 17 лет.

Педагоги Центра проводят для ребят музыкальные и хореографические занятия, занятия по художественному творчеству. Также в программу входят занятия физкультурой на свежем воздухе

и уроки по развитию речи и фонематического слуха.

Это единственный лагерь дневного пребывания в районе, ориентированный именно на особенных детей. Здесь ребята не только занимаются, но и общаются между

собой, что благоприятно отражается на их социализации.

В сентябре все желающие смогут продолжить занятия в Школе социальной адаптации «Невозможное возможно», которая уже несколько лет работает на базе ЦДО. Занятия также будут абсолютно бесплатными, записать своих детей родители смогут на платформе «Навигатор дополнительного образования Иркутской области».

КУЛЬТУРА**В кино по «Пушкинской карте»**

Школьники и студенты из Усть-Кута и Усть-Кутского района теперь смогут расплачиваться за билеты в кино «Пушкинской картой».

С 28 июля кинотеатр «Магистраль» стал участником программы, и теперь на ряд фильмов школьники и студенты могут приходить бесплатно. Об этом сообщает пресс-служба администрации района.

Оформить «Пушкинскую карту» можно на портале госуслуг. Для этого подросток должен быть старше 14 лет и иметь подтвержденный профиль. Затем участникам программы нужно скачать мобильное приложение «Госуслуги. Культура». Там можно выпустить электронную карту, или получить пластиковую, обратив-



шись в любое отделение «Почта Банка». На карту будет зачислено 5 000 рублей. По ней можно посещать мероприятия, выставки и фильмы, которые указаны в афише приложения или на сайте «Культура.РФ».

Обращаем ваше внимание, что оплатить билет такой картой можно лишь на те фильмы, которые имеют пометку «Пушкинская карта». Уже сейчас приобрести билеты по «Пушкинской карте» можно на киноленту «Нахимовцы».

ПРОЕКТ**Устькутяне могут принять участие в создании карты турмаршрутов**

Карту туристических маршрутов выходного дня создают в Иркутской области.

Она поможет разнообразить направления для поездок путешественникам, которые уже проехали по КБЖД, побывали в «Тальцах», Листвянке и на Ольхоне.

Как рассказали в региональном агентстве по туризму, в составлении маршрутов смогут при-

нять участие сами жители Приангарья. Для этого нужно до 31 августа опубликовать на стене Агентства в соцсети «ВКонтакте» пост о необычном месте для отдыха, в котором нужно описать объект, пояснить, в чем его привлекательность, поделиться его географическими координатами и информацией о том, как до него добраться.

Дополнение поста фотографиями и видео приветствуется. Единственное условие – дорога до исторического или природного объекта не должна занимать более двух дней. Интернет-голосование за лучшие предложения для карты маршрутов выходного дня пройдет в сентябре.

В диалоге с читателями

Газета «Диалог» всегда была отражением мыслей общества, чаяний и проблем народа. Нам важно быть ближе к читателю, и мы готовы отвечать на ваши вопросы, жалобы и обращения. Нам, как и вам, не безразлична жизнь города и района, и мы, как и вы, готовы принять участие в её улучшении. Ежедневно в социальных сетях телерадиокомпании «Диалог» многие наши читатели, подписчики, зрители оставляют свои отклики, комментарии, вопросы. Другие звонят по телефону или пишут на электронную почту. Мы всегда ра-

ды общению, поэтому возродили в газете рубрику «Спрашивали? Отвечаем!», в которой устькутяне могут задавать интересующие их вопросы, касающиеся различных сфер жизни. А корреспонденты еженедельника «Диалог» будут находить ответы, связываясь с представителями соответствующих организаций и ведомств. Пишите о волнующих вас темах, задавайте свои вопросы, присылайте курьёзные фото по электронной почте gdialogtv@mail.ru или по телефону 89642307781.

РЕМОНТ ДОРОГ

Ночью работать не пробовали?

? Почему ремонт дорог в городе выполняют только в дневное время? Работы можно было бы закончить быстрее, если класть асфальт и ночью. Да и пробок бы таких днем не было.

— Я уверен, что стоит разрешить ночные работы, тут же пойдут жалобы на шум, — говорит мэр района Сергей Анисимов. — Техника будет мешать спать. Дорожники даже ранним утром стараются не работать, чтобы не нарушать покой жителей. Призываю просто немного потерпеть пробки, ведь хорошее дело делаем — ремонтируем основные городские магистрали.

То, что нам действительно мешает, так это дожди, которые, кстати, чаще идут ночью.



Дорожные работы ведут только днём, чтобы не нарушать покой жителей.

ПРОБЛЕМА

Как выгнать фуры из города?

? Большая тема для города — фуры, которые выстраиваются вдоль дорог в два ряда, занимают парковки около магазинов. Можно ли сделать для них стоянку за городом?

На самом деле такая стоянка уже есть, но пользуются ею не все. Проблема действительно очень серьёзная для нашего города. ГИБДД регулярно проводит рейды, штрафует водителей, те платят штраф (а он мизерный — всего 500 рублей) и снова паркуются на этих местах.

К сожалению, закон не позволяет строже наказывать таких нарушителей.

ПОДРОБНОСТИ

Когда начнут строить школу № 7?

? Уже август на дворе. Строительство школы №7 так и не началось. Почему такие большие задержки?

Точных сроков власти не называют. Как пояснили в районной администрации, финансирование на строительство школы из районного бюджета выделено, но региональные и федеральные средства ещё не поступили. Глава региона Игорь Кобзев занимается этим вопросом напрямую. Он ведёт переговоры со спонсорами, которые смогут выделить деньги на строительство школы. Весь пакет разрешительных документов уже готов и направлен в минстрой региона. Дело за финансированием.

ФИНАНСЫ

Можно ли открыть ребёнку счёт в банке?

? Сыну 13 лет, можно ли открыть ему личный счёт в банке, чтобы он мог самостоятельно копить деньги и расплачиваться своей картой в магазине?

До 14 лет открыть счёт в банке на имя ребенка могут только его законные представители. Распоряжаться деньгами на таком счете взрослые могут с разрешения органов опеки и попечительства.

С 6 лет по закону можно делать мелкие покупки, и ребенок может пользоваться дебетовой картой, но она должна быть привязана к банковскому счету родителя.

Подросток от 14 до 18 лет уже может открыть счёт самостоятельно, но потребуется письменное согласие родителей, усыновителей или опекунов. Ребенок может получить банковскую карту к своему счету.

С 14 лет ребенок сам может распоряжаться стипендиями, заработком, вкладами, но родитель имеет право запросить в банке выписку по счету.

Условия оформления карт детям до 18 лет надо уточнять в том банке, где планируется открыть счёт.



До 14 лет открыть счёт в банке на имя ребёнка могут только его законные представители.

СПОРТ

Почему закрыт стадион на Кирова?

? Почему так и не открывают ФОК на Кирова? Построили новый спортобъект и не используем его.

Как пояснил мэр Усть-Кутского района Сергей Анисимов, сейчас на стадионе делают ограждение, чтобы там не орудовали вандалы. Но открыть его смогут только после того, как приведут в порядок искусственное покрытие.

— Ждём поступления клея, чтобы подклеить искусственное покрытие, — прокомментировал мэр.

Напомним, ФОК открытого типа на Кирова строили по партийному проекту Единой России «Детский спорт». ФОК торжественно открыли год назад и даже провели на нём символический футбольный матч. Но потом оказалось, что при строительстве были допущены нарушения, и спортобъект в таком виде использовать небезопасно.



ФОК торжественно открыли год назад, но позже выяснилось, что спортобъект построен с нарушениями.

ЖИЛЬЁ

Дождёмся ли новостроек?

? Будет ли строиться новое жильё в городе? Сейчас на вторичке просто нереальные цены. Молодой семье невозможно купить квартиру.

— Цены на недвижимость выросли не только в Усть-Куте, но и по всей стране, несмотря на то что, предложений на рынке недвижимости много, — прокомментировал мэр Усть-Кутского района Сергей Анисимов. — Совместно с главой города мы работаем над тем, чтобы в Усть-Куте началось строительство нового жилья. В прошлом году мы встречались с потенциальным застройщиком, который специализируется на быстровозводимых технологиях. В этом году съездили непосредственно на производство — на Иркутский завод бетонных конструкций. К сожалению, этот подрядчик пока не может финансово зайти в Усть-Кут и строить жильё. В дальнейшем, возможно, что-то изменится.

Параллельно мы ищем потенциального застройщика, готового строить коммерческое жильё в Усть-Куте, а также дома для переселения граждан из аварийного жилья.

СОЦЗАЩИТА

Как потратить маткапитал на обучение детей?

? Можно ли оплатить маткапиталом образование сразу нескольких детей?

Конечно, средства маткапитала можно потратить на образование сразу нескольких детей. Например, вы можете оплатить одному учёбу в колледже, а другому — содержание в детском саду.

Оплатить маткапиталом можно обучение любого своего ребёнка в возрасте до 25 лет в образовательном учреждении любого уровня: от детского сада до вуза.

Важно: организация должна находиться на территории России и обладать соответствующей лицензией.

Как воспользоваться материнским капиталом для оплаты обучения?

Заявление можно подать онлайн на сайте ПФР или через «Госуслуги», а также письменно — в территориальные органы ПФР или МФЦ.

Для оплаты учёбы льготой вам понадобится паспорт родителя, на которого зарегистрирован маткапитал.

Если ребёнок собирается жить в общежитии, то вам нужно будет предоставить договор найма с указанием суммы и сроков внесения платы и справку из организации, подтверждающую проживание ребёнка в общежитии.

СОЦЗАЩИТА

Новые выплаты
на гемодиализ

В Иркутской области с 1 августа начали выдавать выплаты гражданам, находящимся на гемодиализе.

Ежемесячное пособие в размере прожиточного минимума будут перечислять всем пациентам, проходящим эту процедуру, вне зависимости от места жительства.

Как пояснили в пресс-службе регионального правительства, предыдущий размер выплаты на дорогу и аренду жилья не соответствовал современной экономической ситуации, более того, права на нее не имели пациенты, которые проживают в населенных пунктах, в которых оказывается эта процедура. Теперь 1038 жителей Приангарья будут получать выплату в размере прожиточного минимума - 14754 рубля.

Заявления на получение выплаты в региональном минсоцразвития принимают с 1 июля. По данным на 7 августа, документы подали 437 человек. Тем же, кто ранее уже пользовался подобной мерой поддержки, перерасчет провели автоматически.

ДТП

Из-за медведя на дороге
погиб человек

Вышедший на дорогу медведь стал причиной смертельного ДТП на трассе «Вилуй».

Авария произошла около 22:30 4 августа в нескольких километрах от поселка Хребтовая Нижнеилимского района.

Как рассказали в пресс-службе ГУ МВД России по Иркутской области, водитель внедорожника «Тойота» столкнулся с резко вышедшим на дорогу медведем, после чего кроссовер отбросило на встречную полосу, где в него въехал грузовик КамАЗ.

В результате дорожно-транспортного происшествия 42-летний водитель иномарки скончался на месте от полученных травм. 56-летний мужчина, который был за рулем грузовика, получил травмы и был госпитализирован. Медведь погиб, его тушу забрали сотрудники лесничества.

КОРРУПЦИЯ

Дорожный инспектор брал
взятки у студентов автошкол

Начальника регистрационно-экзаменационной группы братского ГИБДД задержали по подозрению в получении взятки.

Как сообщили в пресс-службе СУ СКР по Иркутской области, предварительно известно, что в августе 2019 года он сговорился с коллегами по подразделению и получил взятку за организацию фиктивной сдачи теоретической части экзамена для получения водительского удостоверения. В результате во время экзамена будущим водителям по телефону помогал консультант.

Преступная группа действовала с 2019 по 2022 год. Проверяется информация о многомиллионных суммах взяток, прошедших через сотрудника дорожной полиции и его подельников.

Уголовное дело возбуждено на основании материалов УФСБ России по Иркутской области и во взаимодействии с органами собственной безопасности ГУ МВД России по Иркутской области.

ШОК

Заморила сына голодом

Жительница Эхирит-Булагатского района Иркутской области заморила 12-летнего сына голодом.

В отношении женщины возбудили уголовное дело по статьям «убийство малолетнего, находящегося в беспомощном состоянии» и «ненадлежащее исполнение родительских обязанностей», сообщает пресс-служба прокуратуры области.

По версии следствия, 34-летняя мать мальчика 2010 года рождения с апреля не оказывала ему медицинской помощи, почти не кормила. 5 августа ребенка с признаками дистрофии и других заболеваний доставили в Областную больницу, где он вскоре скончался в реанимации. Женщину заключили под стражу. Идет следствие.

Также Следственный комитет возбудил уголовное дело по статье «халатность» в отношении сотрудников опеки, соцзащиты, районной администрации и других должностных лиц, которые долгое время не предпринимали никаких мер, чтобы предотвратить трагедию.

Громкое дело о смерти ребёнка поставили на контроль в центральном аппарате Следственного комитета. О расследовании доложат лично главе СК России Александру Бастрыкину.

ОБРАЗОВАНИЕ

Художественные школы
разыграют на конкурсе субсидию

Девять миллионов рублей направят на улучшение материальной и технической базы детских художественных школ Иркутской области. Деньги выделят из регионального бюджета по программе «Развитие культуры».

Это первая столь серьезная субсидия для юных художников, раньше в основном помогали музыкальным школам: закупили инструменты для ребят.

Средства получат учреждения, которые пройдут специальный конкурсный отбор. По словам министра культуры региона Олеси Полуниной, принять участие в конкурсе смогут художественные школы и школы искусств, которые обучают детей дополнительным предпро-



Для юных художников закупают мольберты, этюдники, наглядные пособия.

фессиональным программам в области изобразительного искусства. Субсидию потратят на мольбер-

ты, этюдники, наборы предметов для натюрмортов, наглядные пособия.

ПОДРОБНОСТИ

Шефство над Кировском в ЛНР

Иркутская область взяла шефство над городом Кировском в Луганской Народной Республике.

Как сообщили в пресс-службе регионального правительства, мы будем помогать городу кадрами, техникой, оборудованием и материалами. Рабочая группа из Приангарья уже рассмотрела проблемные объекты городской инфраструктуры Кировска.

В планах отремонтировать в городе две школы, физкультурно-оздоровительный комплекс, детский сад, школу искусств, жилые дома, а также благоустроить территорию на центральной площади. Помимо этого, необходимо привести в порядок дороги, системы водо- и электроснабжения.

А пока Иркутская область направит

вила детей из Кировска ЛНР на отдых в Крым.

— На территории ДНР и ЛНР долгое время шли боевые действия, и дети, конечно, воспринимают такие события особенно тяжело. Хочется, чтобы все плохое они забыли как можно скорее. Спасибо всем жителям Иркутской области, которые участвуют в сборе гуманитарной помощи и понимают важность такой большой работы, — отметил губернатор Приангарья Игорь Кобзев.

Всего в лагерь отправились 94 ребенка и сопровождающие. На берегу Черного моря они проведут 14 дней.

А на Байкале сейчас отдыхают

школьники из Донецкой Народной Республики. Всего приехало 22 ребенка и трое сопровождающих. Они добирались до Иркутска на поезде.

В оздоровительном лагере для детей подготовили разнообразную программу с творческими, спортивными и интеллектуальными мероприятиями. Также их ждет посещение перпинария и экскурсии по Иркутску.

— Чтобы дети не замерзли на Байкале, для них приобрели новую обувь и теплую одежду. Предварительно мы выяснили предпочтения и размеры каждого ребенка. Также подготовим ребят к школе, — рассказал министр социального развития, опеки и попечительства Иркутской области Владимир Родионов.

БАЙКАЛ

Экотанкер «Георгий Москалев»
вышел на работу

Многофункциональное экологическое судно для сбора отходов на Байкале начало регулярные рейсы по озеру.

Танкер-бункеровщик, названный в честь Героя СССР Георгия Москалева, построило Восточно-Сибирское речное пароходство по заказу Росморречфлота.

Проект RT-37 класса Российского речного регистра создан специально для озера Байкал и объединяет возможности предыдущих судов-бункеровщиков проекта RT-18 и судов-экологов проекта RT-29. Судно предназначено для утилизации мусора, переработки нефтесодержащих и сточных вод, способно принимать как жидкие, так и твердые отходы, а также канализационные стоки и нефтепродукты с других судов, очищать и сбрасывать уже чистую воду. Мусор перерабатывается непосредственно на борту корабля.

На сегодняшний день на Байкале прием нефтесодержащих и сточных вод выполняет только одна станция комплексной переработки судовых отходов. При этом на озере зарегистрировано более 7 тысяч единиц маломерного флота. В период навигации на станцию сдается до 800



Фото Росморречфлота

Собранные с других судов отходы перерабатываются непосредственно на борту корабля.

тонн нефтесодержащих и сточных вод, что недостаточно для обеспечения норм природоохранного законодательства.

Кроме того, станция находится на значительном удалении от северных районов озера, где сброс подсланевых и бытовых вод с судов фактически остается вне контроля.

Большинство судов не сдают отходы в специальные пункты, а сбрасывают прямо в озеро. Новое судно будет курсировать по Байкалу к местам наибольшего скопления флота. Это позволит значительно сократить количество нефтесодержащих и сточных вод, а также сухого мусора, загрязняющих водоем.

Всё своё, всё свежее

Устькутяне с удовольствием покупают домашние овощи и дары леса на уличных ярмарках

На улицах Усть-Кута можно встретить бабушек и дедушек, которые торгуют овощами со своего огорода, домашними заготовками и дарами леса. В палатках, с фур, временных ларьков те же овощи и фрукты продают гости из сопредельных государств. Наш корреспондент попытался завязать беседу с уличными продавцами и делится результатами «выхода в люди».

Возле крупных магазинов, таких как «Гастроном» и «Универсам» в Речниках, на разговор уличные торговцы не пошли: кому-то неудобно, кому-то просто не хочется общаться с журналистом. Хотя с покупателями они очень приветливы.

Торгующий возле моста с фуры арбузами гость города тоже оказался не словоохотливым: «Покупай арбуз, хороший выберем. А рассказывать не буду».

А в самом оживлённом месте, возле торгового центра «Лена», где торгуют круглый год когда ягодами, когда рукавицами, продавцы оказались более открытыми и разговорчивыми. Но фотографироваться не захотели. Кто-то отшутился, что не при параде, а кто-то и рассердился.

Пенсионерка Галина Витальевна продаёт овощи со своего огорода.

— Торгую только по сезону. Когда своё на огороде вырастет, тогда и продаю, чужой товар не беру. Пенсии достаточно, но семейные обстоятельства вынуждают. Конечно, сейчас лучше бы работала на даче, чем стояла здесь, но приходится... С другой стороны, дело хорошее: мы, дачники, обеспечи-

ваем горожан натуральной, экологически чистой продукцией без всякой химии, — говорит женщина.

Прилавки её соседки Галины Тимофеевны, торгующей цветами (в основном горшечными фиалками и геранью), выделяется среди других обилием красок.

— Товар у меня своеобразный, но востребованный. Люди хорошо покупают комнатные цветы. Выращиваю их сама, дома, специально для продажи. Пенсии-то не хватает. А тут всё-таки какое-то подспорье, — говорит она с грустной улыбкой.

Бабу Люду знают все: и продавцы, и покупатели. Доверяют: она здесь старожил.

— Картошка своя, а кабачки мне привозят со всего Усть-Кута, потом деньги отдаю, смотря сколько продала. Покупают хорошо, особенно картошку: свежая ещё не выросла, а старую уже съели. А у меня хорошо сохранилась. Почему ведро? И не боюсь сказать, но страшно. Цены очень высокие. Маленькое ведро — 300 рублей. Мне прибавка к пенсии, и делом занята, — рассуждает баба Люда.

Елена на рынке всего четвёртый раз, но уже как своя здесь. Быстро отсчитывает сдачу, тут



В Усть-Куте работают две ярмарки по продаже сельхозпродукции.

же между делом отвечает на мои вопросы и успеваешь посмеяться с соседками по прилавку.

— Грузди собирала сама. Времени на это много уходит, а продать надо быстро, иначе пропадут. Если со вчерашнего вечера лежат, уже вид теряют. А такого, чтобы сразу купили всё, конечно, не бывает. Иногда до вечера стоишь — всё равно что-то остаётся, уже не продашь. А вот огурцы свои, только из парника, всегда хорошо идут. Почему торгую? Чтобы деньги были, — говорит Елена и тут же помогает мужчине выбрать пакетик с огурцами (они расфасованы заранее).

— Я на рынке нечасто, — рассказывает ещё один продавец, Виктор Дмитриевич, устроившийся в стороне от бойких женщин. — Ягоды наберу, себе оставлю сколько

надо, остатки продаю. В этом году уже на кусту ягода гнить начинает: дождей много.

Не стали мои собеседники отвечать только на вопрос, сколько платят за место. Побоялись, что потом будут проблемы. Зато поделились нехитрыми секретами: главное — продавать только свежее, один раз покупателя обманешь — разойдётся по «сарафанному радио», что старьё сбываешь, и всё, будут стороной обходить. Город-то маленький. Также важно быть приветливым: товар продать, а хорошее настроение подарить, как сейчас говорят, бонусом. А вот суеверий вроде того, чтобы помолиться о хорошей выручке или перекрестить товар купюрой после первого покупателя, говорят, нет: главное — самим не плошать.

Официально

В комитете по промышленности, транспорту, связи и потребительскому рынку администрации Усть-Кута разъяснили, как в городе регулируется уличная торговля.

На территории Усть-Кута есть две постоянно действующие ярмарочные площадки для продажи сельскохозяйственной продукции, расположенные на частной территории. Первая — сельскохозяйственная ярмарка на территории торгового комплекса «Купеческий двор». Вторая — ярмарка около торгового центра «Лена». На обеих есть места как для местных жителей, так и для иногородних приезжих фермеров и сельхозпроизводителей.

Что касается несанкционированной торговли, то городская администрация регулярно проводит выездные проверки для её пресечения. По выявленным нарушениям в 2022 году было выписано восемь предписаний и составлено два протокола об административном правонарушении (в т.ч. один протокол по несанкционированной торговле бахчевыми вдоль дорог).

Кроме того, в рамках проведения месячников сотрудники администрации города проводят разъяснительную работу о недопустимости реализации продукции, не отвечающей требованиям безопасности, нарушения прав потребителей при оказании услуг торговли.

Николай Чупров
Фото автора

Гигиена продуктов питания

Правильная подготовка продуктов перед приготовлением и употреблением в пищу поможет избежать неприятных последствий и снизит риск различных заболеваний. Напоминаем, как правильно мыть продукты.

Фрукты и овощи

Фрукты и овощи обязательно нужно мыть под проточной водой, причем не только те, на которых есть видимые частицы грязи. Мыть необходимо даже те овощи и фрукты, кожура которых несъедобна, например бананы, мандарины. Помните, когда вы чистите немой фрукт, существует риск перенести бактерии с кожуры на съедобную часть.

Крупы

Промывать рис и другие крупы нужно, чтобы удалить с зёрен лишний крахмал, пыль, шелуху и другие загрязнения. Оптимально промывать крупу в большой кастрюле или миске. Сначала нужно залить продукт водой и перемешать, затем аккуратно слить воду, и повторить процедуру 2-3 раза.

Рыба и морепродукты

Сырую рыбу, так же как и мясо, при достаточной термической обработке мыть необязательно. При этом моллюсков рекомендовано промыть, поскольку в таких про-

дуктах часто встречаются песок и осколки раковин.

Красное мясо

Все бактерии с красного мяса смыть невозможно. Ведь некоторые из них находятся глубоко в мышечных волокнах. Принцип тот же, что с птицей и рыбой. Самый надёжный способ убить все бактерии в мясе — достаточная термическая обработка, то есть блюда из мяса надо готовить тщательно, так, чтобы температура внутри продукта была не ниже 85 градусов.

Мясо птицы

В одном из исследований изучались поверхности и продукты дома у людей, которые мыли сырую птицу перед приготовлением. В 60 процентах случаев в раковине были обнаружены бактерии, а в 26 процентах бактерии были обнаружены на вымытой после этого зелени для салата.

Водопроводная вода, которой вы промываете птицу, недостаточно горячая, чтобы убить микроорганизмы, это действие только пере-

распределит вредные бактерии на кухонных поверхностях. При этом во время приготовления других продуктов на тех же поверхностях может произойти перекрёстное заражение, которое может вызвать кишечные инфекции.

Зелень

Петрушку, укроп, зелёный лук нужно промывать не только перед едой, но и перед тем, как отправить зелень в холодильник. Важно смыть все остатки земли и грязи с листьев. Раковину перед мытьём овощей и зелени нужно вымыть с моющим средством, это особенно важно, если до этого там мыли сырое мясо или рыбу.

Зелень для салатов, готовая к употреблению

Некоторые производители свежих салатных смесей проводят тройную промывку листьев для удаления загрязнений. В таком случае на упаковке будет стоять особая отметка «готово к употреблению». Такие салаты достаточно чистые, но специалисты рекомендуют в домашних условиях перед употреблением промыть их еще раз проточной водой.

Яйца

Природой устроено так, что яичная скорлупа имеет тонкий налёт, благодаря которому бактерии не

попадают в крошечные поры. На производстве яйца очищают таким образом, чтобы слой оставался неповреждённым. Усердное мытьё яиц в домашних условиях конечно удаляет загрязнения, но вместе с этим возможно и попадание бактерий внутрь яйца через микротрещины скорлупы. Всегда храните яйца в холодильнике на отдельной полке, готовьте их тщательно, а непосредственно перед приготовлением яйца лучше вымыть.

Грибы

С одной стороны, грибы — это продукт, который напрямую контактирует с почвой, с другой — это маленькие губки, которые впитывают воду и, возможно, вместе с ней и бактерии. Если на упаковке нет информации о том, что грибы промы-

ты, протрите приобретенные в магазине грибы чистой влажной тканью. Собранные самостоятельно грибы необходимо замочить в тёплой соленой воде на 30 минут, затем промыть чистой проточной водой до тех пор, пока не смывается вся грязь.

Чем лучше мыть

Обратите внимание, что использовать для очищения овощей, фруктов и зелени мыло или средства для мытья посуды — не лучший выбор. Поверхностно-активные вещества (ПАВ), благодаря которым образуется обильная пена, не предназначены для употребления внутрь. При этом важно не забывать, что перед приготовлением любых продуктов нужно тщательно вымыть руки с мылом.



Атлетом можешь ты не быть, но физкультурником – обязан!

Физические нагрузки — не-пременная составляющая здорового образа жизни. Физкультура во всех ее проявлениях — это не только красивое подтянутое тело, но и хорошее самочувствие, бодрость духа и залог долголетия.

У всех, кто занимается спортом на профессиональном и любительском уровне, существует свой собственный праздник. Называется он День физкультурника и ежегодно широко отмечается в России во вторую субботу августа.

Спорт сегодня в тренде, и это, конечно же, здорово! Если верить данным Министерства спорта Российской Федерации, тем или иным видом физических нагрузок занимается сегодня около половины населения страны, и этот показатель неуклонно растет, чему в немалой степени способствует политика популяризации спорта среди населения, необходимость которого для здоровья нации совершенно очевидна. С этой целью регулярно проводятся различные зрелищные мероприятия и встречи со знаменитыми спортсменами, строятся стадионы и спортивные площадки, открываются секции для детей разных возрастов, а по телевизору ведутся трансляции значимых спортивных событий.

К счастью, возможность тренироваться в меру сил есть практически у каждого — было бы желание. По статистике, среди главных причин своей пассивности большинство людей называют нехватку времени и средств, однако, если вдуматься, это не более чем отговорки. Для того чтобы поддерживать себя в форме, покупать дорогой абонемент в фитнес-центр совсем не обязательно. Прогулка в парке, занятия на уличных тренажерах и простая зарядка в домашних условиях не будут стоить ни рубля и не потребуют много времени. Заниматься можно когда и где угодно, и люди активно этим пользуются.

История Дня физкультурника

Важность пропаганды здорового образа жизни осознавали и в советские годы. В 1939 году Совет народных комиссаров СССР постановил учредить Всесоюзный день физкультурника, однако в календарь праздничных и памятных дат он был внесен значительно позже — в 1980-м. Тогда же было решено отмечать его ежегодно во вторую субботу последнего месяца лета.

Развитию спорта в довоенные годы уделялось колоссальное внимание. Тогда появилось сразу несколько крупных спортивных сообществ, которые и по сей день имеют огромное количество фанатов, а выпускники их спортивных школ прославляют страну на соревнованиях международного уровня. ЦСКА (1923), «Динамо» (1923), «Спартак» (1935) — эти названия всегда были и до сих пор остаются на слуху даже у тех, кто далек от мира спорта.

С 29 мая 1918 года Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма готовит высококвалифицированные кадры в своей области. Учебное заведение является крупнейшим в данной отрасли



не только в нашей стране, но и за ее пределами. Прославленный вуз воспитал 172 олимпийских чемпиона. Среди его выпускников такие великие спортсмены, как Лев Яшин, Валерий Харламов, Ирина Роднина и многие другие.

Спортсмены пользовались огромным уважением, их обожали, на них хотели быть похожими. Лозунг «В здоровом теле — здоровый дух!» стал одним из девизов того времени. К тренировкам старались приобщать малышей с самого раннего возраста. В яслях и детских садах обязательно проводились занятия по общей физической подготовке, а в школах физкультура стала обязательным предметом. В каждом районе были секции для юных спортсменов, а погонять мяч в футбольной коробке во дворе было любимым занятием всех советских мальчишек.

В 1931 году был сформирован первый комплекс системы физического воспитания населения «Готов к труду и обороне», который состоял из 21 норматива. Комплекс ГТО получил второе рождение в 2014 году. Любой желающий старше 6 лет, получивший соответствующую медицинскую справку, может проверить свои возможности в различных дисциплинах. За успешную сдачу нормативов полагается золотая, серебряная или бронзовая медали.

Интересный факт: для молодежи ГТО — это не просто способ испытать себя. Имеющиеся знаки отличия у абитуриентов являются преимуществом при поступлении в высшие учебные заведения, а обладатели «золота» могут получать повышенную стипендию.

Традиции праздника

В Советском Союзе атлеты обязательно принимали участие во всех зрелищных мероприятиях, шествиях и демонстрациях. Кроме того, в День физкультурника принято было устраивать смотры спортивных достижений и турниры по различным видам спорта, но ключевым и, пожалуй, самым масштабным событием праздника стали парады физкультурника, которые были приурочены к этой дате с 1939 года. До этого их тоже проводили, но не столь регулярно. Так, первый состоялся на Красной площади в 1919 году. Позднее шествие перенесли на стадион «Динамо». В таких парадах обычно принимало участие не менее 40 тысяч человек, а на транспарантах красовались лозунги вроде «Сегодня физкультурник — завтра боец», поскольку высшим партийным руководством подобные мероприятия расценивались не только как способ пропаганды здорового образа жизни,

но и как метод патриотического воспитания народа.

День физкультурника и сегодня широко отмечается по всей стране. Традиции массовых парадов уже не существует, но активным любителям спорта скучать все равно не придется. В городах проходят спортивные состязания по разным дисциплинам, веселые эстафеты для всей семьи, марафоны, велопробеги и концерты. Энтузиасты устраивают флешмобы, а профессиональные спортсмены — массовые тренировки и мастер-классы для всех желающих.



стадион «ВОДНИК» 13 августа 2022 год



**Всероссийский день
физкультурника**
Начало соревнований в 11.00
Торжественное открытие в 12.00

Программа соревнований:

- ✦ Настольный теннис
- ✦ Мини-футбол
- ✦ Волейбол
- ✦ Баскетбол
- ✦ Шахматы, шашки
- ✦ Гиревой спорт

Для всех желающих принять участие в мероприятии организовано проведение настольных деревянных игр, настольных игр «Фрисби» и «Твистер»

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ

Подготовил Николай Чупров



ПОНЕДЕЛЬНИК, 15 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Михаил Казиник. Обнимаю вас музыкой» (12+).
 09:00 «Мама в деле» (16+).
 10:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
 11:00 «Колдунья» т/с (16+).
 12:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
 13:00 «Мама в деле» (16+).
 13:30 «9 этаж» (12+).
 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «Одеть надежду» (16+).
 15:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
 16:00 «Колдунья» т/с (16+).
 17:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
 18:00 «Личный тренер» (16+).
 18:30 «BRICСтервью» (16+).
 19:00 «Колдунья» т/с (16+).
 20:00 «Кривая Лука – история и судьбы...» (12+).
 20:30 «9 этаж» (12+).
 20:50 «Выборы-2022» (12+).
 21:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
 23:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
 00:00 «Мама в деле» (16+).
 01:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
 02:40 «Царь обезьян» (16+).
 03:00 «Личный тренер» (16+).
 03:15 «BRICСтервью» (16+).
 04:00 «Мама в деле» (16+).
 05:00 «Одеть надежду» (16+).
 06:00 «Личный тренер» (16+).
 06:30 «BRICСтервью» (16+).
 07:00 «Мама в деле» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.10 Премьера. «Анти-Фейк» (16+)
 9.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.40 «Сергей Шакуров. «Влюбляться надо чаще» (12+)
 11.30 Сергей Шакуров, Светлана Крючкова в многосерийном фильме «Брежнев» (16+)
 12.00 Новости
 12.05 «Брежнев» (16+)
 14.00 Новости
 14.20 «Брежнев» (16+)
 15.45 Информационный канал (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 Информационный канал (16+)
 20.00 Новости (с субтитрами)
 20.15 «Время покажет» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Магомаев». Многосерийный фильм (16+)
 23.40 «Большая игра» (16+)
 0.40 Информационный канал (16+)
 3.00 Новости
 3.05 Информационный канал (16+)

05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41 - ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:35 «Утро России-Иркутск».
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 ВЕСТИ - ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
 17:00 ВЕСТИ.
 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:05 ВЕСТИ - ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 00:20 Телесериал «Грозный». [16+]
 01:25 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. Фильм «Сибириада».
 02:35 Телесериал «Королева бандитов-2». [12+]
 04:10 Детективный телесериал «Морозова». [16+]

6.15 «Крещение Руси». Докудрама. Фильмы 3-й и 4-й. 16+.
 8.00 «Сегодня утром». 12+.
 10.00 Новости дня. 16+.
 10.15 «Специальный репортаж». 16+.
 10.55 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». Худ. фильм. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 12.20 «Сделано в СССР». Док. сериал. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 12.35 «Колеса Страны Советов. Были и небылицы». Док. сериал. 16+.
 14.00 Новости дня. 16+.
 14.15 «Танки Второй мировой войны». Док. фильм. 16+.
 15.00 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». Телесериал. 16+.
 18.00 Торжественное открытие Международного военно-технического форума «АРМИЯ-2022» и Армейских международных игр «АрМИ-2022».
 19.00 Новости дня. 16+.
 19.15 «Специальный репортаж». 16+.
 19.50 «Битва оружейников». Док. сериал. «Вертолёты. МИ-8 против ИРОКЕЗ». 16+.
 20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Док. сериал. «Реальная история Анкипулемётчицы». 12+.
 21.45 Новости дня. 16+.
 22.00 Дневник АрМИ - 2022.
 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 23.30 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
 23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка.
 0.45 «ТЫ ДОЛЖЕН ЖИТЬ». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 2.20 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 3.30 «БРАК ПО РАСЧЕТУ». Худ. фильм 16+.
 5.10 «Москва фронту». Док. сериал. 16+.

5.55 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» /стерео/ (16+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие».
 15.00 «Место встречи» /стерео/ (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
 18.50 «ДНК» /стерео/ (16+).
 20.00 «Сегодня».
 20.50 Остросюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
 0.35 «Сегодня».
 0.55 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 2.55 Боевик «БРАТАНЫ» /стерео/ (16+).

7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+).
 7.05 Субтитры. «Три кота» (0+). Мультсериал.
 7.15 Субтитры. «Драконы. Защитники Олуха» (6+). Мультсериал.
 8.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+). Мультсериал.
 8.25 «ЮНЫЕ ТИТАНЫ, ВПЕРЕД!» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
 10.05 Субтитры. «ДУША КОМПАНИИ» (16+). Комедия.
 12.10 Субтитры. «ДЕДУШКА НЕЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ» (6+). Комедия.
 14.00 «ОСОБНЯК С ПРИВИДЕНИЯМИ» (12+). Комедия.
 15.45 Субтитры. «ТАЙНА ДОМА С ЧАСАМИ» (12+). Комедийный фильм ужасов.
 17.55 Субтитры. «ДЫЛДЫ». (16+). Комедийный сериал.
 21.00 Субтитры. «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ» (12+). Фантастический боевик.
 23.40 Субтитры. «ТИХООКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2» (12+). Фантастический боевик.
 1.45 Субтитры. «ПЛОХИЕ ПАРНИ-2» (18+). Комедийный боевик.
 4.20 Субтитры. «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал.
 6.20 «Мультфильмы» (0+).
 6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+).

8.00 «Простоквашино» (0+). Мультипликационный сериал.
 10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал. С субтитрами.
 16.00 «САШАТАНЯ» (16+). С субтитрами.
 21.00 «КОРОЧЕ»-2 (16+). Сериал.
 22.00 «НЕРЕАЛИТИ» (16+). Комедия.
 23.00 «МЫ - МИЛЛЕРЫ» (16+). Криминальная комедия.
 1.05 «ДОМАШНЕЕ ВИДЕО» (18+). Комедийная мелодрама.
 2.45 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
 4.25 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
 5.10 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
 6.45 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.



ВТОРНИК, 16 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Михаил Казиник. Обнимаю вас музыкой» (12+).
 09:00 «Нелёгкий лёгкий жанр. Интервью» (16+).
 10:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
 11:00 «Колдунья» т/с (16+).
 12:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
 13:00 «Нелёгкий лёгкий жанр. Интервью» (16+).
 13:30 «9 этаж» (12+).
 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «НЛП: нестандартно и легко о психологии. Дети» (16+).
 15:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
 16:00 «Колдунья» т/с (16+).
 17:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
 18:00 «Личный тренер» (16+).
 18:30 «BRICСтервью» (16+).
 19:00 «Колдунья» т/с (16+).
 20:00 «Нелёгкий лёгкий жанр. Интервью» (16+).
 20:30 «9 этаж» (12+).
 20:50 «Актуальное интервью» (12+).
 21:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
 23:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
 00:00 «Нелёгкий лёгкий жанр. Интервью» (16+).
 01:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
 02:40 «Царь обезьян» (м/ф) (16+).
 03:00 «Личный тренер» (16+).
 03:15 «BRICСтервью» (16+).
 04:00 «Мама в деле» (16+).
 05:00 «НЛП: нестандартно и легко о психологии. Дети» (16+).
 06:00 «Личный тренер» (16+).
 06:30 «BRICСтервью» (16+).
 07:00 «Мама в деле» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 Премьера. «Анти-Фейк» (16+)
 9.45 «Жить здорово!» (16+)
 10.30 Информационный канал (16+)
 14.00 Новости
 14.20 Информационный канал (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 Информационный канал (16+)
 20.00 Новости (с субтитрами)
 20.15 Информационный канал (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Магомаев». Многосерийный фильм (16+)
 23.40 «Большая игра» (16+)
 0.40 Информационный канал (16+)
 3.00 Новости
 3.05 Информационный канал (16+)

05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41 - ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:00 ВЕСТИ - ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:35 «Утро России-Иркутск».
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
 17:00 ВЕСТИ.
 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 23:55 Телесериал «Грозный». [16+]
 01:05 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. Фильм «Сибириада».
 02:15 Телесериал «Королева бандитов-2». [12+]
 04:00 Детективный телесериал «Морозова». [16+]

5.30 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». Телесериал 16+.
 8.00 «Сегодня утром». 12+.
 10.00 Новости дня. 16+.
 10.15 «Специальный репортаж». 16+.
 10.55 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 14.00 Новости дня. 16+.
 14.15 Дневник АрМИ - 2022.
 15.05 «Танки Второй мировой войны». Док. фильм. 16+.
 16.00 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». Телесериал 16+.
 19.00 Новости дня. 16+.
 19.15 «Специальный репортаж». 16+.
 19.50 «Битва оружейников». Док. сериал. «АПЛ второго поколения. «Джордж Вашингтон» против проекта 667А «Навага». 16+.
 20.40 «Улика из прошлого». «Катюши». Тайна первых реактивных залпов». 16+.
 21.45 Новости дня. 16+.
 22.00 Дневник АрМИ - 2022.
 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 23.30 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
 23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка.
 1.45 «ЮНОСТЬ ПЕТРА». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 2.55 «ТЫ ДОЛЖЕН ЖИТЬ». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 4.20 «Набирая высоту. Истории про больших мечтателей». Док. фильм. 16+.
 5.20 «Сделано в СССР». Док. сериал. 12+ (Со скрытыми субтитрами).

5.50 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» /стерео/ (16+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие».
 15.00 «Место встречи» /стерео/ (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
 18.50 «ДНК» /стерео/ (16+).
 20.00 «Сегодня».
 20.50 Остросюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
 0.35 «Сегодня».
 0.55 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 2.50 Боевик «БРАТАНЫ» /стерео/ (16+).

7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+).
 7.05 Субтитры. «Три кота» (0+). Мультсериал.
 7.15 Субтитры. «Драконы. Защитники Олуха» (6+). Мультсериал.
 8.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+). Мультсериал.
 9.00 Субтитры. «ДЫЛДЫ». (16+). Комедийный сериал.
 10.00 «Интуристы». (16+). Тревел-проект.
 10.35 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
 11.10 Субтитры. «ПУТЬ ДОМОЙ» (6+). Приключенческая мелодрама.
 13.10 Субтитры. «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+). Ситком.
 19.30 Субтитры. «ДЫЛДЫ». (16+). Комедийный сериал.
 21.00 Субтитры. «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ» (16+). Криминальный боевик.
 23.40 «НА ГРАНИ» (16+). Боевик.
 1.40 Субтитры. «ПЛОХИЕ ПАРНИ НАВСЕГДА» (18+). Комедийный боевик.
 3.50 Субтитры. «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал.
 6.15 «Мультфильмы» (0+).
 6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+).

8.00 «Простоквашино» (0+). Мультипликационный сериал.
 9.30 «Модные игры» (16+). Программа.
 10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал. С субтитрами.
 16.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 21.00 «КОРОЧЕ»-2 (16+). Сериал.
 22.00 «НЕРЕАЛИТИ» (16+). Комедия.
 23.00 «СЕКСА НЕ БУДЕТ!!!» (16+). Комедия.
 1.00 «ПОЦЕЛУЙ НА УДАЧУ» (16+). Фэнтэзи/комедия.
 2.45 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
 4.20 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
 5.05 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
 6.40 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.

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



СРЕДА, 17 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Актуальное интервью» (12+).
08:30 «Михаил Казиник. Обнимаю вас музыкой» (12+).
09:00 «Дневники матери» (16+).
10:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
11:00 «Колдунья» т/с (16+).
12:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
13:00 «Дневники матери» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Актуальное интервью» (12+).
14:00 «НЛП: нестандартно и легко о психологии» (16+).
15:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
16:00 «Колдунья» т/с (16+).
17:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
18:00 «Backstage» (16+).
18:30 «BRICСтервью» (16+).
19:00 «Колдунья» т/с (16+).
20:00 «Диалог с городом» с главой МО «Город Усть-Кут» Евгением Кокшаровым.
20:30 «9 этаж» (12+).
20:50 «Выборы-2022» (12+).
21:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
23:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
00:00 «Дневники матери» (16+).
01:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
02:40 «Царь зверей» (м/ф) (16+).
03:00 «Backstage» (16+).
03:30 «BRICСтервью» (16+).
04:00 «Дневники матери» (16+).
05:00 «НЛП: нестандартно и легко о психологии» (16+).
06:00 «Backstage» (16+).
06:30 «BRICСтервью» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 Премьера. «Анти-Фейк» (16+)
9.45 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
14.00 Новости
14.20 Информационный канал (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
20.00 Новости (с субтитрами)
20.15 Информационный канал (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Магомаев». Многосерийный фильм (16+)
23.40 «Большая игра» (16+)
0.40 Информационный канал (16+)
3.00 Новости
3.05 Информационный канал (16+)

05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41 - ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:35 «Утро России-Иркутск».
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
17:00 ВЕСТИ.
17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
23:55 Телесериал «Грозный». [16+]
01:05 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. Фильм «Сибиряда».
02:30 Телесериал «Королева бандитов-2». [12+]
04:00 Детективный телесериал «Морозова». [16+]

5.30 «ЧУЖИЕ КРЫЛЬЯ». Телесериал 16+.
8.00 «Сегодня утром». 12+.
10.00 Новости дня. 16+.
10.15 «Специальный репортаж». 16+.
10.55 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.15 Дневник АрМИ - 2022.
14.50 «ДЕСАНТУРА. НИКТО, КРОМЕ НАС». Телесериал 16+.
19.00 Новости дня. 16+.
19.15 «Специальный репортаж». 16+.
19.50 «Битва оружейников». Док. сериал. «Баллистические ракеты средней дальности. РСД-10 «Пионер» против «Першинг-2». 16+.
20.40 «Секретные материалы». Док. сериал. 16+.
21.45 Новости дня. 16+.
22.00 Дневник АрМИ - 2022.
22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
23.30 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка.
0.45 «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ». Худ. фильм 12+.
2.35 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
3.45 «Россия и Китай. «Путь через века». Док. фильм. 6+.
4.10 «Сделано в СССР». Док. сериал. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
4.25 «ДЕСАНТУРА. НИКТО, КРОМЕ НАС». Телесериал 16+.

5.50 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие».
15.00 «Место встречи» /стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
18.50 «ДНК» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
20.50 Острозюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
0.55 «Муслим Магомаев. Возвращение». Фильм Татьяны Митковой /стерео/ (16+).
1.55 Острозюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
2.50 Боевик «БРАТАНЫ» /стерео/ (16+).

7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+).
7.05 Субтитры. «Три кота» (0+). Мультсериал.
7.15 Субтитры. «Драконы. Защитники Олуха» (6+). Мультсериал.
8.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+). Мультсериал.
9.00 Субтитры. «Дылды». (16+). Комедийный сериал.
10.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
10.25 Субтитры. «NEED FOR SPEED. ЖАЖДА СКОРОСТИ» (16+). Криминальный боевик.
13.05 Субтитры. «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+). Ситком.
19.30 Субтитры. «Дылды». (16+). Комедийный сериал.
21.00 Субтитры. «ВОСХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕР» (16+). Фантастический боевик.
23.30 «ЗВЁЗДНЫЙ ДЕСАНТ» (16+). Фантастический боевик.
1.55 «ХЭЛЛОУИН» (18+). Фильм ужасов.
3.50 Субтитры. «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал.
6.15 «Мультфильмы» (0+).
6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+).

8.00 «Простоквашино» (0+). Мультипликационный сериал.
10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал. С субтитрами.
16.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
21.00 «КОРОЧЕ»-2 (16+). Сериал.
22.00 «НЕРЕАЛИТИ» (16+). Комедия.
23.00 «КАНИКУЛЫ» (16+). Приключенческая комедия.
1.00 «БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ» (12+). Комедийная мелодрама.
2.40 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
4.15 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
5.00 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
6.35 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.



ЧЕТВЕРГ, 18 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Михаил Казиник. Обнимаю вас музыкой» (12+).
09:00 «Арт-детективы» (16+).
10:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
11:00 «Колдунья» т/с (16+).
12:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
13:00 «Арт-детективы» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Я вас услышал» (16+).
15:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
16:00 «Колдунья» т/с (16+).
17:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
18:00 «Backstage» (16+).
18:30 «BRICСтервью» (16+).
19:00 «Колдунья» т/с (16+).
20:00 «Арт-детективы» (16+).
20:30 «9 этаж» (12+).
20:50 «Диалог о безопасности» (12+).
21:00 «Поддаться искушению» т/с (16+).
23:00 «Чужая кровь» т/с (16+).
00:00 «Арт-детективы» (16+).
01:00 «Прекрасная молодость» т/с (16+).
02:40 «Царь обезьян» (м/ф) (16+).
03:00 «Backstage» (16+).
03:30 «BRICСтервью» (16+).
04:00 «Арт-детективы» (16+).
05:00 «Я вас услышал» (16+).
06:00 «Backstage» (16+).
06:30 «BRICСтервью» (16+).
07:00 «Арт-детективы» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 Премьера. «Анти-Фейк» (16+)
9.45 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
14.00 Новости
14.20 Информационный канал (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
20.00 Новости (с субтитрами)
20.15 Информационный канал (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Магомаев». Многосерийный фильм (16+)
23.40 «Большая игра» (16+)
0.40 Информационный канал (16+)
3.00 Новости
3.05 Информационный канал (16+)

05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41 - ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:35 «Утро России-Иркутск».
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
17:00 ВЕСТИ.
17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
23:55 Телесериал «Грозный». [16+]
01:05 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. Фильм «Сибиряда».
02:15 Телесериал «Королева бандитов-2». [12+]
04:00 Детективный телесериал «Морозова». [16+]

6.05 «ДЕСАНТУРА. НИКТО, КРОМЕ НАС». Телесериал 16+.
8.00 «Сегодня утром». 12+.
10.00 Новости дня. 16+.
10.15 «Специальный репортаж». 16+.
10.55 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.15 Дневник АрМИ - 2022.
14.50 «ДЕСАНТУРА. НИКТО, КРОМЕ НАС». Телесериал 16+.
19.00 Новости дня. 16+.
19.15 «Специальный репортаж». 16+.
19.50 «Битва оружейников». Документальный сериал. «Колёсные бронетранспортёры. БТР-60 и БТР-70 против МОВАГ «Пирания». 16+.
20.40 «Код доступа». 12+.
21.45 Новости дня. 16+.
22.00 Дневник АрМИ - 2022.
22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
23.30 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка.
0.45 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». Худ. фильм. 12+.
2.15 «В НАЧАЛЕ СЛАВНЫХ ДЕЛ». Худ. фильм 12+ (Со скрытыми субтитрами).
3.20 «Суворов. Возрождение». Док. фильм. 12+.
3.50 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал. 16+.
4.25 «ДЕСАНТУРА. НИКТО, КРОМЕ НАС». Телесериал 16+.

5.50 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие».
15.00 «Место встречи» /стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» /стерео/ (16+).
18.50 «ДНК» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
20.50 Острозюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
0.55 Острозюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
2.55 Боевик «БРАТАНЫ» /стерео/ (16+).

7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+).
7.05 Субтитры. «Три кота» (0+). Мультсериал.
7.15 Субтитры. «Драконы. Защитники Олуха» (6+). Мультсериал.
8.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+). Мультсериал.
9.00 Субтитры. «Дылды». 3-й сезон. (16+). Комедийный сериал.
10.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
10.55 «ЗВЁЗДНЫЙ ДЕСАНТ» (16+). Фантастический боевик. США, 1997 г.
13.15 Субтитры. «СЕНЯ-ФЕДЯ». (16+). Ситком.
19.30 Субтитры. «Дылды». (16+). Комедийный сериал.
21.00 Субтитры. «ВОИНА МИРОВ Z» (12+). Фантастический боевик.
23.20 Субтитры. «ВОИНА МИРОВ» (16+). Фантастический триллер.
1.40 «НА ГРАНИ» (16+). Боевик.
3.30 «ЮНЫЕ ТИТАНЫ, ВПЕРЕД!» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
4.45 Субтитры. «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал.
6.20 «Мультфильмы» (0+).
6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+).

8.00 «Простоквашино» (0+). Мультипликационный сериал.
9.30 «Перезагрузка» (16+). Программа.
10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал. С субтитрами.
16.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
21.00 «КОРОЧЕ»-2 (16+). Сериал.
22.00 «НЕРЕАЛИТИ» (16+). Комедия.
23.00 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+). Фантастическая драма.
1.00 «БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ-2» (12+). Комедия.
2.40 «Импровизация» (16+). Юмористическая передача.
4.15 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
5.00 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
6.40 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.

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



ПЯТНИЦА, 19 АВГУСТА

<p>08:00 «9 этаж» (12+). 08:20 «Диалог о безопасности» (12+). 08:30 «Михаил Казиник. Обнимаю вас музыкой» (12+). 09:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+). 10:00 «Чужая кровь» т/с (16+). 11:00 «Колдунья» т/с (16+). 12:00 «Поддаться искушению» т/с (16+). 13:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+). 13:30 «9 этаж» (12+). 13:50 «Диалог о безопасности» (12+). 14:00 «Я вас услышал» (16+). 15:00 «Чужая кровь» т/с (16+). 16:00 «Колдунья» т/с (16+). 17:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+). 18:00 «Чек-лист» (16+). 19:00 «Колдунья» т/с (16+). 20:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+). 20:30 «9 этаж» (12+). 20:50 «Выборы-2022» (12+). 21:00 «Поддаться искушению» т/с (16+). 23:00 «Чужая кровь» т/с (16+). 00:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+). 01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+). 03:00 «Чек-лист» (16+). 04:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+). 05:00 «Я вас услышал» (16+). 06:00 «Коко до Шанель» х/ф (16+). 07:30 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).</p>	<p>5.00 Телеканал «Доброе утро» 9.00 Новости 9.05 Премьера. «Анти-Фейк» (16+) 9.45 «Жить здорово!» (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 14.00 Новости 14.20 Информационный канал (16+) 17.00 Новости (с субтитрами) 17.15 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости с Алексеем Пимановым (16+) 19.45 «Поле чудес» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Премьера. Бенефис Любви Успенской на музыкальном фестивале «Белые ночи Санкт-Петербурга» (12+) 23.45 «Информационный канал» (16+) 1.35 «Пространство свободы, или Потом значит никогда. Михаил Шемакин» (16+) 2.55 «Информационный канал» (16+) 5.05 «Россия от края до края» (12+)</p>	<p>05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41 - ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 09:00 ВЕСТИ-СИБИРЬ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 09:35 «Утро России-Иркутск». 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+] 11:00 ВЕСТИ. 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 14:00 ВЕСТИ. 14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+] 17:00 ВЕСТИ. 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:20 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. ПРЕМИИ «НИКА» и «ЗОЛОТОЙ ОРЁЛ». Фильм «Дорогие товарищи!». [16+] 23:30 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. ПРЕМИИ «ЗОЛОТОЙ ОРЁЛ» и «СЕРЕБРЯНЫЙ ЛЕВ» Фильм «Рай». [16+] 01:40 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. «Белая студия». 02:25 К ЮБИЛЕЮ АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО. Фильм «Страсти по Андрею». [12+]</p>	<p>6.05 «ДЕСАНТУРА. НИКТО, КРОМЕ НАС». Телесериал 16+. 8.10 «Крымский партизан Витя Коробков». Док. фильм. 12+. 9.15 «ЛЮДИ НА МОСТУ». Худ. фильм 12+. 10.00 Новости дня. 16+. 10.20 «ЛЮДИ НА МОСТУ». Худ. фильм 12+. 12.50 «ЧКАЛОВ». Телесериал 16+. 14.00 Новости дня. 16+. 14.20 Дневник АрМИ - 2022. 14.40 «ЧКАЛОВ». Телесериал 16+. 17.40 «ЧКАЛОВ». Телесериал 16+. 19.00 Военные новости. 16+. 19.05 «ЧКАЛОВ». Телесериал 16+. 19.40 «Время героев». 16+. 20.00 «ЧКАЛОВ». Телесериал 16+. 22.00 Дневник АрМИ - 2022. 22.45 «Здравствуйте, товарищи!» 16+. 23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка. 1.45 «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ...» Худ. фильм 12+. 3.05 «ДЕРЗОСТЬ». Худ. фильм 12+. 4.45 «ДВА ГОДА НАД ПРОПАСТЬЮ». Худ. фильм 12+. 6.20 «Москва фронту». Док. сериал. 16+.</p>	<p>5.55 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» /стерео/ (16+). 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+). 9.00 «Сегодня». 9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+). 11.00 «Сегодня». 11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» /стерео/ (16+). 14.00 «Сегодня». 14.25 «Чрезвычайное происшествие». 15.00 «Место встречи» /стерео/ (16+). 17.00 «Сегодня». 17.45 «За гранью» /стерео/ (16+). 18.50 «ДНК» /стерео/ (16+). 20.00 «Сегодня». 20.50 Остросюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+). 0.35 Дмитрий Быковский в остросюжетном фильме «ПРОСТО ДЖЕКСОН» /стерео/ (16+). 2.20 «Таинственная Россия» (16+). 2.55 Боевик «БРАТАНЫ» /стерео/ (16+).</p>	<p>7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+). 7.05 Субтитры. «Три кота» (0+). Мультсериал. 7.15 Субтитры. «Драконы. Защитники Олуха» (6+). Мультсериал. 7.40 Субтитры. «Драконы. Гонки по краю» (6+). Мультсериал. 8.00 «Приключения Вуди и его друзей» (0+). Мультсериал. 9.00 Субтитры. «Дылды». 3-й сезон. (16+). Комедийный сериал. 10.05 Субтитры. «ВОЙНА МИРОВ» (16+). Фантастический триллер. 12.20 Субтитры. «Суперлига» (16+). Юмористическое шоу. 14.05 «Шоу «Уральских пельменей» (16+). 22.00 «ПАРА ИЗ БУДУЩЕГО» (12+). Комедийная мелодрама. 0.05 Субтитры. «БОЙФРЕНД ИЗ БУДУЩЕГО» (16+). Романтическая комедия. 2.35 Субтитры. «ДНУХА!» (16+). Комедия. 4.05 Субтитры. «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал. 6.05 «Мультфильмы» (0+). 6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+).</p>	<p>8.00 «Простоквашино» (0+). Мультипликационный сериал. 10.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами. 20.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа. 22.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа. 0.00 «Двое на миллион» (16+). Программа. 1.00 «ВЗРЫВ ИЗ ПРОШЛОГО» (16+). Фантастическая драма. 2.45 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа. 4.20 «Comedy Баттл». «Финал» (16+). Юмористическая передача. 5.10 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача. 7.10 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.</p>
--	---	--	--	---	--	--



СУББОТА, 20 АВГУСТА

<p>08:00 «Мама в деле» (16+). 09:00 «Одеть надежду» (16+). 10:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+). 10:00 «Кадры» (12+). 11:00 «Нелёгкий лёгкий жанр» (16+). 12:00 «НЛП: нестандартно и легко о психологии. Дети» (16+). 13:00 «Мама в деле» (16+). 14:00 «Опасные связи» т/с (16+). 16:00 «Топ-модель» х/ф (16+). 18:00 «Нелёгкий лёгкий жанр» (16+). 19:00 «Одеть надежду» (16+). 20:00 «Мама в деле» (16+). 21:00 «Опасные связи» т/с (16+). 23:00 «Коко до Шанель» х/ф (16+). 01:00 «Нелёгкий лёгкий жанр» (16+). 03:00 «Опасные связи» т/с (16+). 05:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+). 05:30 «Кадры» (12+). 06:00 «Топ-модель» х/ф (16+).</p>	<p>6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 9.45 «Слово пастыря» (0+) 10.00 Новости 10.15 Премьера. «Поехали!» (12+) 11.10 «Видели видео?» (0+) 12.00 Новости 12.15 «Видели видео?» (0+) 13.30 К 85-летию Андрея Кончаловского. Фильм «История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж» (12+) 15.25 Фильм «Романс о влюбленных» (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Премьера. «Андрей Кончаловский. Разрушитель иллюзий» (12+) 19.25 Премьера. РЭБ (16+) 21.00 «Время» 21.35 «Сегодня вечером» (16+) 23.15 К 85-летию Андрея Кончаловского. Премьера. Фильм «Грех» (16+) 1.40 «Наедине со всеми» (16+) 3.20 «Россия от края до края» (12+)</p>	<p>06:00 «Утро России. Суббота». 08:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 08:20 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. 11:55 «Доктор Мясников». Медицинская программа.[12+] 13:00 Елена Шилова, Дмитрий Миллер и Марина Коняшкина в фильме «Святая ложь». [12+] 17:00 ВЕСТИ. 18:00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:00 Ольга Ломоносова, Денис Никифоров, Антон Феоктистов, Майя Вознесенская, Алёна Ивченко и Иван Калинин в фильме «Вторая попытка». [12+] 00:55 Юлия Проскурякова, Анатолий Руденко и Светлана Тимофеева - Летуновская в фильме «Тили-тили тесто». [12+] 03:50 Яна Шивкова, Владимир Шевельков, Максим Коновалов и Анна Банщикова в фильме «Не покидай меня, Любовь». [12+]</p>	<p>6.45 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА». Худ. фильм 12+. 8.00 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». Худ. фильм 12+. 9.00 Новости дня. 16+. 9.15 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». Худ. фильм 12+. 10.15 «Легенды кино». Ростислав Плятт. 12+. 11.05 «Главный день». «Балканский рубеж и полковник ВДВ Сергей Павлов». 16+. 11.55 «Война миров». Док. сериал. «Недооцененная битва. Брусиловский прорыв». 16+. 12.40 «Не факт!». 12+. 13.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». 12+. 14.00 Новости дня. 16+. 14.15 Дневник АрМИ - 2022. 14.35 «Легенды музыки». «Группа «Ялла». 12+ (Со скрытыми субтитрами). 15.00 «Морской бой». Премьера! 6+. 16.05 «Советская гвардия». Док. сериал. 16+. 19.00 Новости дня. 16+. 19.45 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». Худ. фильм 12+. 21.35 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». Худ. фильм 16+ (Со скрытыми субтитрами). 22.00 Дневник АрМИ - 2022. 22.15 «ТИХАЯ ЗАСТАВА». Худ. фильм 16+ (Со скрытыми субтитрами). 23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка. 1.45 «ЛЮДИ НА МОСТУ». Худ. фильм 12+. 3.25 «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ». Худ. фильм 12+. 5.00 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». Худ. фильм 12+. 6.25 «Москва фронту». Док. сериал. 16+.</p>	<p>5.50 Остросюжетный сериал «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» /стерео/ (16+). 9.00 «Сегодня». 9.20 «Поедем, поедим!» /стерео/ (0+). 10.25 «Едим дома» /стерео/ (0+). 11.00 «Сегодня». 11.20 «Главная дорога» /стерео/ (16+). 12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым /стерео/ (12+). 13.00 «Квартирный вопрос» /стерео/ (0+). 14.05 «Однажды...» /стерео/ (16+). 15.00 «Своя игра» /стерео/ (0+). 16.00 «Следствие вели...» (16+). 17.00 «Сегодня». 17.20 «Следствие вели...» (16+). 20.00 «Сегодня». 20.30 Остросюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+). 0.00 Премьера. «Все лучшее для вас». Концерт Ирины Понаровской /стерео/ (12+). 1.50 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» /стерео/ (16+). 2.50 Боевик «БРАТАНЫ» /стерео/ (16+).</p>	<p>7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+). 7.05 «Фиксики» (0+). Мультсериал. 7.25 «Мультфильмы» (0+). 7.45 «Три кота» (0+). Мультсериал. 9.00 Субтитры. «Лекс и Плу. Космические таксисты» (6+). Мультсериал. 9.25 Субтитры. «Шоу «Уральских пельменей» (16+). 10.00 «ПРОСТО кухня» (12+). 11.00 «Ипуристы». (16+). Тревел-проект. 11.35 Субтитры. «ТУРБО» (6+). Анимационный фильм. 13.25 Субтитры. «БУНТ УШАСТЫХ» (6+). Комедия. 15.20 Субтитры. «ТИХО-ОКЕАНСКИЙ РУБЕЖ» (12+). Фантаст. боевик. 17.55 Субтитры. «ТИХО-ОКЕАНСКИЙ РУБЕЖ-2» (12+). Фантаст. боевик. 20.00 Субтитры. «ФЕРДИНАНД» (6+). Анимационный фильм. 22.00 Субтитры. «ГЕОШТОРМ» (16+). Фантаст. фильм-катастрофа. 0.15 Субтитры. «НАВСТРЕЧУ ШТОРМУ» (16+). Фильм-катастрофа. 2.00 Субтитры. «НЕЗВАННЫЙ ГОСТЬ» (16+). Триллер. 3.50 Субтитры. «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал. 6.10 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу. 6.20 «Мультфильмы» (0+). 6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+).</p>	<p>8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. 10.00 «Модные игры» (16+). Программа. 10.30 «Перезагрузка» (16+). Программа. 11.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами. 14.15 «МЫ - МИЛЛЕРЫ» (16+). Криминальная комедия. 16.30 «КАНИКУЛЫ» (16+). Приключенческая комедия. 18.30 «КОРОЧЕ-2» (16+). Сериал. 22.00 «Музыкальная интуиция» (16+). Развлекательное шоу. 0.00 «ХБ» (18+). Юмористическая программа. 1.00 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу. 3.40 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа. 5.15 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа. 6.00 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача. 6.50 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.</p>
--	---	---	--	--	--	--

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



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 АВГУСТА

08:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	5.10 Фильм «История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж» (12+)	05:35 Антонина Дивина, Артур Сопельник и Дмитрий Калязин в фильме «Блестящей жизни лепесток». [12+]	6.55 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». Худ. фильм 12+.	5.45 Острозюжетный сериал «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» /стерео/ (16+).	7.00 Субтитры. «Ера-лаш» (0+).	8.00 «Однажды в Рос-сии. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.
09:00 «Одеть надежду» (16+).	6.00 Новости	07:15 «Устами младенца».	8.15 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». Худ. фильм 12+.	9.00 «Сегодня».	7.05 «Фиксики» (0+). Мультсериал.	12.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПА-ЦАНЫ» (16+). Комедия. С субтитрами.
10:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).	6.10 «История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж» (12+)	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	10.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым. 16+.	9.20 «У нас выигрыва-ют!» Лотерейное шоу /стерео/ (12+).	7.25 «Мультфильмы» (0+).	22.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
10:30 Кадры» (12+).	7.00 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.25 «Служу России». 12+.	11.00 «Сегодня».	7.45 «Три кота» (0+). Мультсериал.	0.00 «Женский стен-дап» (16+). Комедийная программа.
11:00 «Нелёгкий лёгкий жанр» (16+).	7.45 «Часовой» (12+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.55 «Военная приемка». 12+.	11.20 «Первая передача» /стерео/ (16+).	8.30 Субтитры. «Царев-ны» (0+). Мультсериал.	1.00 «Битва экстрасен-сов» (16+). Паранор-мальное шоу.
12:00 «Я вас услышал» (16+).	8.15 «Здоровье» (16+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	13.20 «Легенды армии с Алек-сандром Маршалом». Гуля Королёва. 12+.	11.55 «Чудо техники» /стерео/ (12+).	8.55 Субтитры. «Шоу «Уральских пельменей» (16+).	3.40 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
13:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	9.20 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+)	11:00 ВЕСТИ.	14.10 Дневник АрМИ - 2022.	12.55 «Дачный ответ» /стерео/ (0+).	10.00 «Рогов+». (16+). Мэйквер-шоу.	5.15 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа.
14:00 «Опасные связи т/с (16+).	10.00 Новости	11:40 «Доктор Мясни-ков». Медицинская про-грамма. [12+]	14.30 «Специальный репор-таж». 16+.	14.00 «НашПотребНад-зор» /стерео/ (16+).	11.00 «Уральские пель-мени». «Смехbook» (16+).	6.00 «Открытый микро-фон» (16+). Юмористи-ческая передача.
16:00 «Коко до Шанель» х/ф (16+).	10.15 Премьера. «Мус-лима Магомаев. Лучший голос Земли» (12+)	17:00 ВЕСТИ.	15.10 «Сделано в СССР». Док. сериал. 12+ (Со скрыты-ми субтитрами).	15.00 «Своя игра» /сте-рео/ (0+).	11.05 «ПАРА ИЗ БУДУ-ЩЕГО» (12+). Комедий-ная мелодрама.	6.50 «Однажды в Рос-сии. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субти-трами.
18:00 «Нелёгкий лёгкий жанр» (16+).	11.25 «Видели видео?» (0+)	18:00 ПРЕМЬЕРА. «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]	15.30 «ВНИМАНИЕ, ГОВО-РИТ МОСКВА!» Телесери-ал 16+.	16.00 «Следствие ве-ли...» (16+).	13.20 Субтитры. «ТУР-БО» (6+). Анимационный фильм.	
19:00 «Одеть надежду» (16+).	12.00 Новости	20:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ. 22:00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН.	19.00 Главное с Ольгой Бело-вой. 16+.	17.00 «Сегодня».	15.05 Субтитры. «ФЕР-ДИНАНД» (6+). Анима-ционный фильм.	
20:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	12.15 «Видели видео?» (0+)	22:40 «Воскресный ве-чер с Владимиром Со-ловьевым». [12+]	20.45 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». Док. сериал. 16+.	17.20 «Следствие ве-ли...» (16+).	17.15 Субтитры. «ВОС-ХОЖДЕНИЕ ЮПИТЕРА» (16+). Фантастический боевик.	
21:00 «Опасные связи т/с (16+).	14.10 К 80-летию Мус-лима Магомаева. «Экс-клюдив» (16+)	01:30 К ЮБИЛЕЮ АН-ДРЕЯ КОНЧАЛОВСКО-ГО. «Человек неуныва-ющий». [12+]	22.00 Дневник АрМИ - 2022.	20.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.	22.00 Субтитры. «ПО-СЛЕЗАВТРА» (12+). Фан-таст. триллер.	
23:00 «Топ-модель» х/ф (16+).	15.35 «Тамара Синяв-ская. Созвездие любви» (12+)	02:50 Антонина Дивина, Артур Сопельник и Дми-трий Калязин в фильме «Блестящей жизни лепесток». [12+]	22.15 «Бомбардировщики и штурмовики Второй мировой войны». Док. сериал. 16+.	21.00 Острозюжетный сериал «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).	0.25 Субтитры. «ВОЙНА МИРОВ Z» (12+). Фан-тастический боевик.	
01:00 «Я вас услышал» (16+).	16.30 Концерт, посвя-щенный юбилею Мус-лима Магомаева (12+)		23.30 «Сделано в СССР». Док. сериал. 12+ (Со скрыты-ми субтитрами).	0.45 Премьера. Дани-ил Вахрушев, Евгений Егоров, Мурад Ахмедов и Сергей Маковецкий в фильме «ПЕЧЕНЬ, ИЛИ ИСТОРИЯ ОДНО-ГО СТАРТАПА» /стерео/ (16+).	2.40 «НА СКЛОНЕ» (16+). Комедийная драма.	
03:00 «Опасные связи т/с (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)		23.45 Танковый биатлон-2022. Индивидуальная гонка.	2.15 «Таинственная Россия» (16+).	4.05 Субтитры. «ДВА ОТ-ЦА И ДВА СЫНА» (16+). Комедийный сериал.	
05:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).	18.15 «Следствие по путчу. Разлом» (16+)		2.45 «Иван Чернышевский. Загадка полководца». Док. фильм. 12+.	2.55 Боевик «БРАТА-НЫ» /стерео/ (16+).	6.05 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.	
05:30 «Кадры» (12+).	19.10 Премьера. «Ба-тальон «Пятнашка». На стороне добра» (16+)		3.30 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОН-ТАНА». Худ. фильм 12+.		6.15 «Мультфильмы» (0+).	
06:00 «Нелёгкий лёгкий жанр» (16+).	19.55 Премьера. «Без-умный риск. Часть вто-рая» (16+)		4.50 «Сделано в СССР». Док. сериал. 12+ (Со скрыты-ми субтитрами).		6.50 Субтитры. «Ера-лаш» (0+).	
07:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).	21.00 «Время»		5.00 «ВНИМАНИЕ, ГОВОРИТ МОСКВА!» Телесериал 16+.			

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

СЕМЬЯ НУЖНА КАЖДОМУ

В Центре помощи детям на данный момент 49 воспитанников. И каждый из них надеется обрести семью, где ему подарят тепло, заботу и любовь и будут наставниками. Быть может, в новом году их мечты смогут осуществиться.

Руслана - активная, любознательная девочка. Легко вступает в контакт со взрослыми и детьми. Принимает активное участие во всех мероприятиях Центра, берется за любые поручения взрослых. Занимается бисероплетением, вышиванием. Мечтает стать воспитателем в детском саду, потому что любит заниматься и играть с малышами.



Руслана, 13 лет

Антон - спокойный, справедливый, внимательный, доброжелательный, дисциплинированный парень. Проявляет активный интерес к здоровому образу жизни, не имеет пагубных привычек. Увлекается спортом: футболом, волейболом, хоккеем. Активно участвует во всех мероприятиях Центра: в трудовом десанте, в культурно - досуговых, спортивных, познавательных мероприятиях, за что награжден грамотами и призами. Всегда охотно вступает в контакт, вежлив, тактичен. Проявляет ответственность и дисциплинированность в учебной деятельности. Мечтает стать хорошим автослесарем.



Антон, 15 лет

По вопросам знакомства с детьми, оформления опеки или усыновления обращаться в отдел опеки и попечительства граждан Управления Министерства социального развития, опеки и попечительства Иркутской области по Усть-Кутскому району с 9:00 до 17:00 по адресу: улица Речников, д. 5, каб. 10.

ПРОФИЛАКТИКА

«Безопасное лето» в Приангарье

В Иркутской области подвели промежуточные итоги межведомственного профилактического мероприятия «Безопасное лето», которое проходит в регионе с 1 июня по 1 сентября. В этот период все подведомственные структуры берут под особый контроль водные объекты, аттракционы, объекты незавершенного строительства и транспортной инфраструктуры для обеспечения безопасных условий для несовершеннолетних и предупреждения травмирования и гибели детей.

Рейдами в рамках мероприятия в настоящее время охвачено 3 200 семей, находящихся в социально опасном положении. Выявлено 650 семей, нуждающихся в получении мер социальной поддержки. В жилых помещениях 1 738 семей для профилактики пожаров установлены автономные дымовые пожарные извещатели. Кроме того, было выявлено 335 семей, требующих особого наблюдения, в них воспитывается 691 ребенок.

В период с 1 июня сотрудниками ГУ МЧС по Иркутской области, в том числе при взаимодействии с органами полиции, были проведены профилактические рейды по патрулированию береговых линий, а также значительное число профилактических акций, бесед по соблюдению требований безопасности на водных объектах и правил пожарной безопасности. По инициативе Восточно-Сибирского линейного управления МВД России на транспорте были проведены профилактические акции «Безопасный

транспорт», «Стоп! Железная дорога», а сотрудниками подразделений ГИБДД ГУ МВД РФ – профилактические акции по соблюдению правил дорожного движения, в том числе по безопасному использованию электросамокатов, гироскутеров, сигвеев, моноколес. 111 территорий, прилегающих к образовательным организациям, за это время были оснащены пешеходными переходами с автономным электроосвещением, консольными знаками. Сотрудниками службы гостехнадзора выявлено 11 установленных с нарушениями аттракционов в Иркутске, Зиме и Усть-Куте, в отношении 8 владельцев составлены соответствующие акты. Для предупреждения выпадения детей из окон проведено 150 профилактических акций.

– Несмотря на всю проведенную работу, гибели и травмирования детей избежать не удалось. Поэтому муниципалитетам, где были зафиксированы подобные факты, необходимо проанализировать причины и принять дополнительные меры во избежание подобных случаев. Особое внимание необходимо уделить предупреждению выпадения несовершеннолетних из окон, в период купального сезона - бесконтрольному нахождению детей на водных объектах, - подчеркнула ответственный секретарь областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Светлана Тимофеева.

Итоги мероприятия «Безопасное лето» будут подведены на заседании областной комиссии в октябре 2022 года.

На железной дороге всё по расписанию

«Дисциплина и порядок, как в армии», – говорят про железную дорогу. А те, кто работает в отрасли, добавляют: «Пожёстче, чем в армии». Потому что ответственность даже у самого рядового сотрудника огромная. Люди, выбравшие местом работы РЖД, это прекрасно понимают и уже сами предъявляют к себе повышенные требования.

Начальник железнодорожной станции Лена Борис Струнников в коротком интервью рассказал «Диалогу» о выборе профессии и о том, чем станция Лена отличается от множества других.

– Почему Вы выбрали профессию, связанную с железной дорогой?

– Мой отец работал на железной дороге, и я решил пойти по его стопам. После школы поступил в железнодорожный институт. После вуза пришёл работать составителем поездов, затем стал дежурным по станции, инженером, потом перешёл на руководящие должности. Личное стремление, выполнение всех поставленных задач, хорошие результаты работы – то, что помогло мне подняться по карьерной лестнице. На железной дороге я тружусь уже больше 15 лет.

– Чем станция Лена отличается от других станций ВСЖД?

– Особенность конкретно стан-

7 августа российские железнодорожники отметили свой профессиональный праздник.

ции Лена в том, что через неё осуществляется северный завоз. Здесь идёт перевалка грузов для флота, для выполнения планов на навигацию. Через нашу станцию проходят практически все продовольственные и энергетические ресурсы, которые необходимы для жизнеобеспечения Республики Якутии и севера Иркутской области.

– Сколько человек сегодня работает на станции?

– Более 150. Количество сотрудников увеличивается на период навигации, так как вводятся новые маневровые средства.

– Какой Вы руководитель? Как Вы выстраиваете отношения с сотрудниками?

– Основные принципы – уваже-

ние и дисциплина. На железной дороге, как в армии: у нас всё по расписанию.

– Какие люди идут работать на железную дорогу?

– Обученные. Не только профессии, но и всем необходимым мерам безопасности и охраны труда. А по характеру – стрессоустойчивые. Важны также дисциплинированность, коммуникабельность, стремление качественно выполнять поставленные задачи.

– Что больше всего нравится в работе?

– Отношения в коллективе: с одной стороны, дисциплина, с другой – хорошие товарищеские отношения.

– Как Вы проводите свободное время и есть ли оно у Вас в принципе?

– С семьёй. Это для меня самое важное. Кроме того, посещаю спортзал, зимой – бассейн. Приятно, что компания «РЖД» поощряет приверженность к здоровому образу жизни и компенсирует работникам затраты на занятия спортом.

Беседовали Николай Чупров и Оксана Тихонова
Фото Николая Чупрова



Борис Струнников трудится на железной дороге уже больше 15 лет.

Станция с женским именем



Брат-близнец нашего вокзала – Гидростройтель в Братске.



Усть-Кутский железнодорожный вокзал менял цвета, но архитектурный облик неизменен.

Железнодорожный вокзал станции Лена, построенный в 1954 году, – памятник архитектуры. Интересно, что у него есть брат-близнец: по такому же проекту построен вокзал станции Гидростройтель в Братске (в то время – станция Осиновка возле одноимённого посёлка). Цветовая гамма вокзала изменялась (был он в разное время покрашен и в жёлтый, и в голубой, и в розовый, и в

зелёный), но архитектурный облик до сих пор остаётся неизменным.

От станции Лена начинается западный участок Байкало-Амурской магистрали. БАМ, который проходит через Восточную Сибирь и Дальний Восток. Он дал серьёзный толчок к развитию Усть-Кута. Хотя на тот момент, когда началось строительство магистрали, город уже являлся важным транспортным узлом: функ-

ционировал участок Тайшет-Лена, по которому доставляли грузы в Осетровский речной порт. Ударная комсомольская стройка привлекла тысячи людей со всего Советского Союза. Кто-то ехал «за туманом и за запахом тайги», кто-то – ради заработка и новых возможностей. Город рос, развивался. Выросла и важность Усть-Кута как связующего звена в перевозке грузов.



Сибирь принимает бамовцев со всей необъятной страны.



Схема Западного участка БАМа.



Электрификация железнодорожных путей на участке Тайшет – Лена, БАМ, 1981 год.

Во дни тягостных раздумий

Как уравновесить своё душевное состояние, если изнутри съедает тревога?



Тревога – естественная эмоция, и нет человека, который никогда бы ее не испытывал. Но бывает, повода для беспокойства нет, а тревога все равно не отпускает. А порой и вовсе берет верх над остальными эмоциями. Что делать, если такое состояние мешает жить, объясняет наш постоянный эксперт, психолог Оксана Латышева.

Тревога – то, что побуждает нас реагировать на какие-то стрессы, опасности. В головном мозге есть специфическое образование – миндалины, она работает как сканер в режиме 24/7, определяя уровень опасности вокруг нас. В тот момент, когда мы понимаем, что опасность есть, в кровь вбрасывается адреналин, тело реагирует: сужаются зрачки, учащается сердцебиение, потеют ладони; у кого-то появляется слабость, у кого-то – напряжение. Это индивидуально для каждого.

Не путайте тревогу и тревожность

Не нужно путать тревогу и тревожность. Первое – это реакция на конкретную ситуацию, второе – это состояние, которое присутствует постоянно. Тревожность появляется на основе страха.

Тревожность – это когда уровень тревоги постоянно выше, чем действительный уровень опасности. Фактически никакой угрозы нет, но человек её сознательно или подсознательно выискивает. Причём чем более склонен человек к тревожности, тем более он склонен погружаться в тревожащий его тяжёлый контент. То есть если я чувствую необъяснимую тревогу, я пойду туда, где начинаются рассуждения о катастрофах, опасностях, о конце света... Если человек тревожный, он ищет похожую компанию. Образно говоря, человек начинает расчёсывать больное место, ковырять рану.

Тревожность может возрастать, когда у нас есть какие-то страхи: неопределённости будущего, непредвиденной опасности. Возникает в любом возрасте под воздействием стрессовых факторов: неблагоприятной обстановки дома, на работе, в школе, межличностных конфликтов, ранее пережитых эмоциональных потрясений. В некоторых случаях может быть внутренним сигналом организма о сбое в работе определенных органов и систем.

Повышенная тревожность отражается на поведении и влияет на образ жизни: человек становится замкнутым, скрытым, не выражает мысли и чувства, боясь непонимания и осуждения со стороны окружающих, снижается самооценка, незначительные конфликтные ситуации приводят к депрессии. Длительно текущие тревожные состояния угрожают фобиями, расстройством личности.

Многие, чтобы избавиться от тревоги, запивают её и заедают. Либо погружаются в виртуальную реальность, вырабатывая другую, не менее губительную, зависимость.

Тактика «Не тревожиться и не думать» тоже не самая лучшая. Так человек упаковывает свои переживания и откладывает в долгий ящик. Но они в любом случае когда-нибудь найдут выход в виде психосо-

матического заболевания или затяжной депрессии.

Если у вас есть склонность собирать информацию, которая подпитывает вашу тревогу, то не стоит сидеть на сайтах, где этой информации ещё больше. Новости, которые подтверждают ваши страхи, не помогут вам справиться с тяжелыми переживаниями, наоборот, это то, что вас в них топит.

Иногда тем, кто попал в аварию, рекомендуют как можно быстрее сесть за руль, для того чтобы не избегать дискомфорта, а прожить его. Да, будет тревожно и страшно в первое время, но это поможет вам справиться с фобией и дальше уверенно водить авто. Дело в том, что если человек будет все время прятаться от неприятных чувств, то он начнет лишать себя ещё и удовольствия. Представьте, что наша жизнь – это маятник, который движется от негативных чувств к положительным. Если мы притормаживаем маятник, не раскачиваем его в негативную сторону, то он не ходит и в позитивную.

Пережить паническую атаку

Если вдруг у вас случилась паническая атака или истерика, то есть очень простые и проверенные временем способы, которые помогут выйти из этого состояния.

Сделайте десять глубоких, медленных вдохов. Сосредоточьтесь на выдохе, выдыхайте крайне медленно. Позвольте легким наполниться воздухом самостоятельно.

Осмотрите вокруг и отметьте пять вещей, которые вы видите прямо сейчас. Телефон, ручка, диван, лампа, шкаф — называйте все, что вы видите. Потом отметьте пять звуков: птички за окном поют, сосед сверлит что-то, бежит вода из крана и т.д. Прислушайтесь и отметьте пять ощущений в теле: дрожат руки, потеют ладони, бьется сердце, шумит в ушах. Если есть возможность, называйте вслух. Вспомните, какой сегодня год, как вас зовут, почувствуйте, если вы сидите, свою пятую точку, если стоите – свои ноги. Любая связь с реальностью вам сейчас нужна как воздух.

Потрясите руками и ногами. Когда мы в состоянии стресса, выделяются кортизол и адреналин. Хочется что-то делать и куда-то бежать. А бежать некуда. Тряска поможет привести в гармонию состояние и поведение. Если есть возможность покричать, кричите. Можете попрыгать — это то, что позволит вам, во-первых, отреагировать, во-вторых, привести поведение в соответствие с тем, как вы чувствуете себя физически.

Задавайте вопросы, которые помогут справиться с тревогой. Вот они:

– **Насколько вероятно, что произойдет плохое?** Лучше использовать статистику. Вы пользуетесь



достоверными фактами сейчас или подпитываетесь фантазиями своего негатива?

– **Если это все на самом деле случится, то какой у вас есть план на этот случай?** Что вы тогда будете делать или как вы думаете, какой сценарий развития станет наилучшим или наилучшим?

– **Что сейчас вы можете сделать для того, чтобы избежать или предотвратить нежелательный исход?** Вам нужно понять, какие у вас сейчас есть ресурсы, что вы можете именно сейчас сделать для того, чтобы минимизировать какие-то штрафы в будущем.

– **Как бы мог объяснить эту ситуацию другой человек?** Вспомните какого-нибудь спокойного и сильного человека. Как он справлялся бы с тем, что происходит?

Вопрос с подвохом: будет ли это важно через десять лет? Этот вопрос полезен в ситуации, когда вы что-то теряете. Например, вы потратили зря деньги и сильно огорчаетесь по этому поводу. Подумайте, будет ли это важно через десять лет. Возможно, есть какие-то ситуации, в которых этот вопрос будет полезен.

Важно помнить, что все мы разные и инструменты для того, чтобы справляться, тоже у нас разные. Ваша задача – собрать собственные способы борьбы с тревогой.

Важно критично подходить к информации. Найти место, где можно выговориться. Найти человека, который разделит ваше переживание и при этом не обесценит его.

Одна из рабочих техник – рисовать свои чувства. Если вам вдруг подходит такой способ, то вы можете разрисовывать и раскрашивать картины своих переживаний. Можно доводить ситуацию до абсурда: фантазировать и смеяться, юмор вам в помощь. Ну и не забывать про поддержку тела.

Когда обращаться за помощью?

Если ваша тревога связана с реальной угрозой, например, вы реально можете потерять работу или у вас есть предпосылки, что вы заболите, то эта тревога полез-

ная. Она помогает вам справиться и адаптироваться в сложившейся ситуации, мобилизоваться, найти дополнительные ресурсы и преодолеть трудности. Если ваша тревога контролируется, вы можете переключаться на другие чувства и эмоции, спокойно спать, то все хорошо – психика справляется.

Но если вдруг в голове возникает фраза, которая вас уносит в какие-то страшные дали (как правило, она начинается со слов «А что если?»), то это уже не очень хорошо. Если ваша жизнь проходит в пугающих фантазиях, а вся энергия уходит на переживания, то нужно себя спасать.

Если тревога мешает уснуть, работать, истощает физически, то, возможно, это симптомы психического заболевания. Если у вас возникают суицидальные мысли, вам трудно расслабиться, нарушен аппетит (вы стали слишком много есть, либо, наоборот, мало), и эти симптомы не проходят несколько месяцев, вам нужно срочно обратиться за помощью к психотерапевту или клиническому психологу.

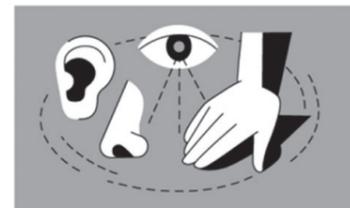
Беседовал Николай Чупров

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ БЕЗ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГА



Метод бумажного пакета

Плотно прижмите к лицу бумажный пакет или руки, сложенные лодочкой, и подышите – выдох длиннее вдоха. Скопление углекислого газа заставит мозг переключиться на реальную угрозу, и паника прекратится.



Метод 5-4-3-2-1

Оглянитесь и отметьте пять предметов. Уловите четыре звука. Потрогайте три вещи. Почувствуйте два запаха, а затем один вкус (подойдет и собственный язык). По возможности проделайте упражнение быстро. Это вернет вас к действительности.

Что такое интуиция?

Иногда мы можем сказать себе: «Чувствовал же, что этого не надо было делать». Это называют предчувствием, интуицией. И в таком «предсказании» нет ничего сверхъестественного.

Во-первых, интуиция – продукт высшей нервной деятельности, за который отвечает головной мозг. Это умение чувствовать себя, сигналы своего тела, чувств и разума. Когда человек прислушивается к себе, он интуитивно считывает многое. К сожалению, с этим большая проблема, потому что контакт с собой у многих людей очень сильно нарушен или вовсе потерян: многие замыкаются, игнорируют свои желания, потребности организма. Такое бывает из-за травматизации. Наше восприятие идёт по трём каналам: это разум (опыт, знания, вера), чувства (эмоции) и тело (через вегетативную нервную систему). И если мы игнорируем какую-то часть этих путей, то мы добровольно лишаем себя источников информации о внешнем мире.

Например, если вы собираетесь куда-то, а у вас холодеет в животе, подгибаются колени, но вы говорите: «Нет, мне надо» – вы не слышите сигналы своего тела. Может начинаться тревожащее волнение, а разум говорит: «Надо, значит надо». В результате действие заканчивается провалом.



«Союз десантников города Усть-Кута» регулярно проводит встречи с молодёжью

Уроки мужества от десантников

Как соединить историю и современность в воспитании патриотизма у подрастающего поколения? Актуальны ли уроки мужества для современной «цифровой» молодежи? Не изжила ли себя эта форма педагогической работы?

Участники общественной организации «Союз десантников города Усть-Кута» однозначно отвечают: «Нет». Во время летних каникул, когда школьная воспитательная работа приостанавливается, они продолжают проводить уроки мужества.

5 августа десантники встретились с детьми, отдыхающими в санатории «Усть-Кут». Это уже второй визит туда за лето (первый раз общественники приезжали месяц назад).

Принцип «живой истории», эмо-

циональное воспитание, возможность ощутить вес оружия, пусть и не боевого, в своих руках, услышать не только сухую информацию, но и примеры из личного опыта – благодаря этому десантники не только удерживают внимание детей, но и помогают развить интерес к истории своей страны, в том числе её армии.

О чём узнали дети во время встречи? В первую очередь о том, что в сторону товарища нельзя направлять даже макет оружия. А также – чем АК74 отличается

от АКС74 (десантники наглядно показали, насколько складывающийся приклад удобнее для парашютиста при прыжке и приземлении), в какой ситуации стропорез лучше штык-ножа, и многое другое. Увидели ребята и то, как происходит раскрытие парашюта. Но самым долгожданным для них был, конечно же, тот момент, когда разрешили взять макеты в руки.

Будем надеяться, что эта встреча оставила не только фото в телефоне, но и след в душах подрастающих устькутян. А для «Союза десантников города Усть-Кута» это очередной и далеко не последний шаг в деле воспитания молодёжи.

Николай Чупров
Фото автора



Детей интересует всё, что связано с воинской службой

Не уберегли

За лето только на водоёмах погибло семь детей

Страшную статистику происшествий с детьми приводят различные службы и ведомства региона. Дети падают из окон, травятся лекарствами и алкоголем, тонут, попадают в аварии, получают раны от собак.

– В Иркутской области за полугодие случилось свыше 200 происшествий с несовершеннолетними, более четверти из них произошли в семье: это падение из окон, с балконов, отравления лекарствами, получение ожогов, утопление. Зарегистрированы два случая гибели в домашних бассейнах, – рассказала на пресс-конференции в «АиФ в ВС» инспектор по особым поручениям Управления организации деятельности участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних ГУ МВД России по Иркутской области Ольга Махутова.

И с разрядом по плаванию тонут

На реках, прудах и озёрах с начала лета утонули семь детей. Трагедии случились в Иркутске, в Нижнеудинском, Нижнеилимском и Катангском районах. Причём есть случаи,

когда погиб ребёнок, имеющий разряд по плаванию.

– Чаще, конечно, дети гибнут на водоёмах из-за неумения плавать и отсутствия контроля со стороны взрослых, – говорит *врио начальника Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Иркутской области Андрей Карпов*. – Все ребята купались в необорудованных местах. Обращаюсь к родителям: не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов! Следите за их местонахождением. Не отпускайте подростков купаться одних. Объясняйте детям правила личной безопасности.

В Усть-Куте, к счастью, трагедий на воде не было, но однажды дело чуть не дошло до беды: 14-летнюю девочку, тонувшую в реке Лене, спас случайно оказавшийся рядом прохожий. Он увидел, как подросток пошёл ко дну, и бросился на по-

мощь. Вытащил ребёнка из воды и доставил в Центральную районную больницу Усть-Кута.

Всего с начала года на водоёмах Иркутской области выявили 183 ребёнка без сопровождения взрослых. Их родители привлечены к административной ответственности.

Закрывайте окна!

В этом году вдвое больше выпавших из окон детей: 20 против 10 в прошлом году. При этом один ребёнок погиб. В каждом случае это исключительно вина взрослых.

За неполные два месяца лета в Приангарье произошло 71 ДТП с участием детей, один ребёнок погиб и 82 травмированы. 11 ДТП случилось из-за неосторожности самих детей, которые переходили дорогу либо в неположенном месте, либо на красный сигнал светофора. Наибольшее число летних ДТП зафиксировано в Иркутске, Братске, Тулунском, Нижнеудинском районах и в Ангарском городском округе.

Ещё одна опасность – собаки. За полгода зафиксировано 129 укусов детей собаками, в прошлом было 102. Причём нападают не только

бездомные дворняги, но и домашние псы. Дети в силу своей любознательности, доброты сами идут к животным, чтобы погладить их, поиграть. Но собака не всегда может адекватно оценить поведение и намерение человека.

Неотложка для пьяных подростков

Другой бич этого лета – алкогольные отравления среди детей. Как рассказала Ольга Махутова, за последние полгода уже зафиксировано 56 таких случаев. В основном подростков находят на улице в бессознательном состоянии случайные прохожие, но бывало и такое, что ребёнок выпил остатки спирт-

ного после домашнего застолья и попал в больницу. Трагических исходов удалось избежать, всех детей спасли.

Сотрудники полиции с начала лета выявили почти 1200 нарушителей комендантского часа. По каждому ребёнку материалы направили в местные комиссии по делам несовершеннолетних для привлечения родителей к административной ответственности. А пять развлекательных учреждений, в которых дети находились поздно и без взрослых, привлекли к административной ответственности, одно питейное заведение закрыли.

Екатерина Митрофанова

КОММЕНТАРИЙ

Анна Ракитская, руководитель аппарата уполномоченного по правам ребёнка в Иркутской области:



– Считаю, что панацея от опасного поведения детей – ответственное родительство. Никакие ограничительные меры не смогут сделать ребёнка менее любознательным, менее подвижным. Это особенности возраста. Родители на собственном примере должны формировать культуру безопасности и постоянно контролировать своих чад. Каникулы – не время отдыха для взрослых, это время повышенной ответственности.

Запасаем лето в банки

Август – горячий месяц для дачников, ведь наступает основная пора для консервации урожая

Время 4 часа утра, на плите постукивают о стенки кастрюли банки с огурцами: стерилизуются. Ночную тишину прерывает звонок таймера: пора вынимать из кипятка очередную ёмкость. Со специальным зажимом сделать это легко, пар не обжигает пальцы. Ставлю банку на стол, закрываю специальной машинкой, переворачиваю, смотрю, как специи со дна опускаются на крышку.

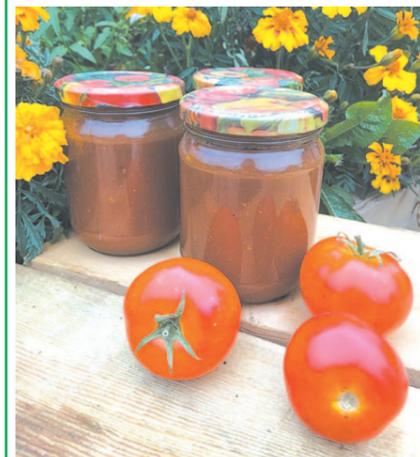
Каждый вечер на моей маленькой дачной кухне открывается филиал консервного завода. Я мою, режу, про-

пускаю через мясорубку овощи, стерилизую банки и крышки, сыплю ароматные приправы, кипячу сиропы и маринады, заливаю, закатываю. На веранде растёт батарея ярких, красивых банок и баночек, которые со дня на день отправятся в погреб...

Уверена, в этом описании многие дачники и дачницы сейчас узнали себя. Ведь август – это месяц, когда каждый владелец приусадебного участка занимается сбором и переработкой даров своего сада и огорода. Именно поэтому очередной выпуск нашей традицион-

ной рубрики «6 соток» будет посвящён переработке урожая и консервированию. Сегодня я хочу поделиться с вами своими самыми любимыми и проверенными рецептами заготовок. Эти и многие другие заготовки есть в моём Telegram-канале, к которому можно присоединиться, наведя камеру мобильного телефона на QR-код, расположенный внизу газетной полосы. В моих соцсетях вы найдёте не только фотографии и описание рецептов, но и сможете посмотреть видео. Добро пожаловать!

ДОМАШНИЙ КЕТЧУП С КОРИЦЕЙ



Рецепт этого кетчупа я подсмотрела у одного из блогеров. Даже читать описание рецепта было так вкусно, что я сразу же его приготовила. Этот соус, конечно, не такой, как покупные соусы к мясу. Он более жидкий. Но на вкус он просто божественный. Корица, входящая в состав, придаёт ему особую пикантность и невероятный вкус. Так что, если у вас уже пошли томаты, то обязательно приготовьте этот соус.

Вам понадобится:

- 3 кг спелых мягких томатов (уже очищенных от плодоножек и кожицы, если её снимаете);
- 3-4 яблока;
- 2-3 крупных луковицы;
- 3 стакана сахара (стакан используем объемом 200 мл.);
- 1,5 ст. ложки соли
- 1,5 ч. ложки чёрного молотого перца;
- 1,5 ч. ложки красного молотого перца;
- 1,5 ч. ложки молотой корицы;
- 15 гвоздичек;
- 1,5 чайной ложки перца горошком (я использовала душистый);
- 1,5 ст. ложки уксусной эссенции 70% (но с ней будьте осторожны. Лучше сначала положить меньше и попробовать на вкус).

Томаты, лук и яблоки перебиваем на мясорубке или измельчаем в кашу с помощью комбайна или блендера. Добавляем к этой смеси специи и уксусную эссенцию. Увариваем 1,5-2 часа на медленном огне и разливаем по стерилизованным баночкам, закрываем крышками и убираем под шубу на сутки. Затем убираем в прохладное место.

Перед тем как разлить соус по банкам, можно протереть его через металлическое сито, но я не протираю. Он и так получился отличным.

Готовьте с удовольствием! Это так приятно – достать зимой баночку со вкусными заготовками, приготовленными с любовью, и вспомнить о лете.

**Ваш садовод-любитель
Екатерина Родионова
Фото автора**



@RODIONOVA_SIB

Если у вас остались вопросы по выращиванию, задавайте их мне в моём блоге! Наведите камеру своего телефона на эти QR-коды и переходите по ссылке.

ОГУРЦЫ В ТОМАТЕ



А это рецепт самой любимой моей огуречной закуски на зиму! Огурчики получаются ароматные, хрустящие, не острые. В позапрошлом году сделала на пробу всего 6 баночек, в результате мы их съели самыми первыми, и остаток зимы жалели, что сделали так мало. Прошлым летом закатала в два раза больше, но и они не дожили до весны. В этом году буду консервировать три полных порции, благо, несмотря на обильные дожди, урожай огурцов отменный.

На 5 килограммов огурцов вам понадобится:

- 2 килограмма спелых томатов;
- 200-300 грамм чеснока;
- 250 мл рафинированного растительного масла;
- 3 ст. л. соли;
- 250 грамм сахара;
- 3 ст. ложки уксусной эссенции.

Томаты моем, режем, пропускаем через мясорубку или измельчаем блендером. Можно снять шкурку, но я не снимаю. Огурцы нарезать кружочками прямо со шкуркой. В томатную массу добавить соль, сахар, растительное масло. Довести до кипения, переключить на небольшой огонь и кипятить 10 минут. Затем всыпать огурцы, проварить их в томате ещё 20 минут. В самом конце добавить уксус и чеснок. Разложить огурчики по банкам довольно плотно. Залить соусом до верха. Закрывать или закатать крышками, перевернуть, укутать в одеяло и оставить примерно на сутки до полного остывания. Затем убрать в холодильник или погреб.

Банки для всех заготовок я сначала мою в горячей воде с содой, потом стерилизую в духовке или в микроволновке, крышки кипячу в горячей воде.

Если все сделаете правильно, то храниться такие огурчики могут до двух лет, но уверена, что они вам так понравятся, что съедите их гораздо раньше, так что сохраняйте рецепт!

НЕЖНЕЙШАЯ КАБАЧКОВАЯ ИКРА

Кабачковая икра – любимая закуска из кабачков в нашей семье. Я всегда делаю очень много, и всегда мы съедаем её ещё до наступления первых холодов. Рецептов этой закуски существует великое множество. Кто-то делает икру с морковкой, перебивая овощи на мясорубке, кто-то добавляет в готовую икру майонез. Я же нашла для себя идеальный рецепт и делюсь им с вами. Икра получается густая и очень вкусная. Как в детстве!

Итак, для приготовления 5 полулитровых баночек икры вам понадобится:

- 3 кг кабачков;
- 0,5 кг. лука репчатого;
- 250 мл. томатной пасты;
- 100 г. сахара;
- 2 ст. л. соли;
- 300 мл. растительного масла;
- половинка лимона;
- 1 ст. ложка чёрного молотого перца;
- 1 ст. ложка уксуса 9%.

Кабачки режем, тушим без масла около 40 минут, сливаем лишнюю жидкость. Отдельно до карамельного цвета обжариваем лук. Добавляем лук и остальные ингредиенты, кроме уксуса и чёрного перца,



к кабачкам, перемешиваем и тушим ещё около 20 минут. Потом взбиваем блендером до однородной массы ещё около 40 минут. Добавляем уксус и перец, ещё раз прогреваем в течение 5 минут и разливаем по стерилизованным банкам, закрываем стерилизованными крышками. Переворачиваем вверх дном и убираем под «шубу» до полного остывания.

ОГУРЦЫ В ТОМАТНОМ МАРИНАДЕ

Эта закуска из огурчиков является нашим фаворитом вот уже два года. Рецепт этих огурчиков поделилась с нами коллега моей мамы Татьяна Жукова. Мы рецепт слегка модернизировали, и теперь я с удовольствием делюсь им с вами.

После того как вы попробуете эти огурцы, есть обычные вам уже не захочется. Они получаются в меру остренькие и очень вкусные. Вся фишка этого рецепта в соусе Чили. Обычный кетчуп сюда не подойдёт.

Вам понадобятся:

- огурцы;
- перец горошком душистый;
- перец горошком чёрный (или смесь перцев);
- зерна горчицы;
- гвоздика;
- лавровый лист;
- чеснок (по желанию).

Огурцы готовим как обычно: замачиваем в холодной воде хотя бы на пару часов. Моём чистой губкой без моющих средств. Плотно укладываем в стерилизованные банки.

Затем в каждую банку добавляем специи: перец чёрный горошком и перец душистый горошком, гвоздику, горчицу, лавровый лист, чеснок. Мой список примерный, вы можете его корректировать, исходя из ваших предпочтений. Заливаем кипящим маринадом.

Для маринада вам понадобится:

- вода — 1,5 литра;
- сахар — 1 стакан (250 мл);
- соль — 2 ст. ложки;



- уксус 9% — 1 стакан (250 мл);
- томатный кетчуп «Чили» — 250-300 грамм

ВАЖНО: кетчуп должен быть именно «Чили». Острый перчик в его составе и является главной изюминкой маринада.

Все ингредиенты смешать в кастрюле, довести до кипения и залить огурцы в банках. Дать постоять минут 10, а затем через ситечко слить обратно в кастрюлю, чтобы туда не попали ваши специи. Их из ситечка переложить обратно в банки. Снова довести маринад до кипения и залить огурцы. Закатать машинкой или плотно закрыть стерилизованными крышками.

Двух порций маринада мне хватает примерно на 9 литровых баночек огурцов. Огурцы укладываю очень плотно. Есть можно уже через месяц. Огурчики получаются очень вкусные. Обязательно приготовьте хотя бы несколько баночек!

«Борьбу за урожай никогда не веду»

Алёна Галимова, методист и педагог Центра дополнительного образования, рассказывает о своём опыте огородничества.

— Первый садово-огородный опыт я получила ещё в раннем детстве на даче у бабушки с дедушкой, куда меня и моих братьев и сестер отправляли родители на всё лето. Жили мы там большой и дружной компанией. И, конечно, кроме вельселя, рыбалки, купания в реке и совместных игр, у детей были свои обязанности. Главная из них — носить воды с реки. Водопровода на даче не было.

Когда я училась во втором классе, у нас появилась собственная дача с заросшей целиной. Отец рубил деревья, выкорчевывал пни, все вместе мы разрабатывали участок, разбивали грядки, сажали кусты. Поэтому к моменту, когда у нас с мужем появился собственный участок, я уже умела всё. А практические навыки были подкреплены теорией: по образованию я биолог.

Участок у нас появился в 2004 году. Он был тоже запущен, вместо дома — старый барак. Рядом — контейнер, чтобы хранить инструменты и инвентарь и в случае непогоды укрыться от дождя. Забора на участке не было, поэтому соседи почему-то решили, что нашу территорию можно использовать в качестве площадки для складирования мусора, и буквально за одну зиму превратили её в огромную свалку.

Весной мы пришли в ужас, вывезли несколько огромных самосвалов хлама оттуда. Но осколки стекла, гвозди и куски металла ещё долго убрали с участка при перекопке, несмотря на то что вместе с мусором мы сняли и вывезли почти весь плодородный слой земли. Осталась одна глина. Поэтому после уборки прибавилась ещё одна проблема: нужно было привезти на место будущего огорода землю. Делали это постепенно, каждый год засыпая новые гряды. В общем, первое время мы буквально вели борьбу за каждую пядь земли.

Сначала гряд было всего четыре. Первыми культурами, которые я выращивала на собственном участке, были клубника, лук и зелень. Постепенно к ним прибавлялись всё новые. А вот первая теплица появилась у нас совсем недавно. Однако и её отсутствие не мешало мне выращивать богатый урожай различных овощных культур.

Больше всего я люблю цветы. На участке у меня их очень много: пионы, георгины, гладиолусы, бархатцы и, конечно, петунии! Выращиваю их не только в кашпо, но и в бочках.

А вот из овощных культур мои фавориты — томаты. Мне кажется, это одна из самых простых культур. Помидоры растут практически в любых условиях даже при отсутствии должного ухода. Как сорняки.

Каждый год я выбираю какие-то новые сорта и гибриды. Люблю экспериментировать. Из последних находок очень понравился томат Мохнатый шмель, мясистый, сладкий и очень красивый. У него и листья, и стволы, и сами плоды покрыты легким пушком, как у персика.

Пробовала выращивать различные декоративно-тыквенные культуры: огурдыни, циклантеру, мелотрию, момордику, кивано (афри-

канские огурцы), вьетнамские дыни. Что-то понравилось и на вкус, и внешне, а какие-то эксперименты уже повторять не буду.

Сейчас, конечно, заниматься садоводством и огородничеством гораздо легче и интереснее, чем 20-30 лет назад. Выбор удобрений, инвентаря, всевозможных гаджетов для дачников просто огромный! Можно сделать так, чтобы овощи и цветы росли практически в автоматическом режиме. У производителей огромный выбор семян различных культур, в том числе и экзотических.

Очень много информации в интернете, можно следить за садовыми экспериментами блогеров, изучать информацию от ведущих агрономов. А раньше в нашем распоряжении были только книги и специализированные журналы. Все приходилось постигать опытным путём.

К огородничеству отношусь скорее как философ: что вырастет, то моё. Борьбу за урожай никогда не веду. Мне всегда всего достаточно, сколько бы ни выросло. Мне нравится сам процесс, нравится наблюдать, как из семечка получается растение, которое радует глаз или даёт плоды.

Екатерина Родионова
 Фото из архива
 Алёны Галимовой



«Что вырастет, то моё», — Алёна Галимова философски относится к огородничеству.



Эксперимент с выращиванием кивано (ещё его называют африканским огурцом) удался.



Листья, стволы и сами плоды у томата Мохнатый шмель покрыты лёгким пушком, как у персика.



Вот это помидорчик!

ОТПРАВЛЯЮЩИМСЯ В ЛЕС

Как не заблудиться и вернуться с полной корзиной

Сбиться с пути может каждый. И для этого вовсе не обязательно страдать топографическим кретинизмом. Внезапная гроза, лесные завалы и заросли, болота и буераки, новые (и потому незнакомые) тропинки, усталость и недомогание — мало ли поводов потерять дорогу и задержаться до сумерек, а то и дольше.

Среди сезонных «потеряшек» падают «чайники», и многоопытные «тихие охотники». Причем новичок, особенно городской, еще подумает, идти ли в незнакомый лес без проводника или путеводного мобильного приложения. А вот бывалых старичков-лесовичков нередко подводит самоуверенность. Так что и тем, и другим не помешает усвоить или освежить в памяти несколько правил. Они помогут не заплутать в лесу и вернуться с «уловом»:

1. Не отправляйтесь в лес, не сказав об этом родным, друзьям или хотя бы соседям по даче. Никто не заставляет вас выдавать заветные места. Но всем будет спокойнее, когда кто-то еще, кроме вас, будет знать время и координаты вашего входа и выхода из леса.

2. Составьте маршрут заранее. Все знают, что не следует собирать грибы вдоль дорог — иначе заблудившихся было бы меньше.

По дороге запоминайте важные ориентиры, особенно линейные: дорога, просека, река, линия электропередач — все, что рано или поздно выведет к людям (если это река или ручей, идти нужно вниз по течению);

3. Не заходите вглубь незнакомой местности. Если все-таки решили идти, оставляйте на пути движения ориентиры, по которым можно будет вернуться к знакомому месту.

4. Не отпускайте в лес без сопровождения ваших родных и близких, в первую очередь пожилых и людей, имеющих различные заболевания, из-за которых могут возникнуть трудности при нахождении в лесу, особенно, если человек заблудился. Помните, даже если такие люди отправляются в лес не одни, а с опытными попутчиками, у них должен быть запас соответствующих медицинских препаратов согласно рекомендациям врача. Конечно же, не отпускайте без сопровождения и детей.

Что нужно иметь с собой

Возьмите с собой рюкзак или сумку, в которых должны находиться: заряженный сотовый телефон, устройство для ориентирования на местности (в идеале, это, конечно, туристический (другие быстро садятся) навигатор, с мощной заряженной батареей), компас (необходимы также навыки обращения с этими устройствами), нож, фонарик, спички или зажигалка в непромокаемой упаковке. Желательно также взять с собой котелок, продукты питания «на всякий случай» (легкие, но калорийные), воду, полиэтиленовую пленку для накидки или навеса от дождя. Помните, одежда должна быть яркой, можно иметь с собой сигнальный жилет яркого цвета. Это позволит разглядеть вас, например с воздуха. Не надейтесь на авось. Часто, по закону жанра, «дождь не идет тогда, когда вы берете зонт».

Если вы потерялись в лесу

Надо сразу же остановиться, успокоиться и не продолжать дальнейшее движение, пока не будут выполнены основные требования безопасности.

1. Оставайтесь на месте в течение часа. Это позволит группе, потерявшей своего коллегу, вернуться по пути следования и найти его.

2. Внимательно прислушайтесь. При возможных шумах типа гудков автомобилей, локомотивов, других сигналов искусственного происхождения лучше всего идти на их звук, стараясь сохранять прямую линию своего движения.

4. В лесу самое главное — не терять самообладания и помнить следующее: **НЕЛЬЗЯ**

- двигаться в темное время суток, ночь необходима для восстановления сил;
- ходить по звериным тропам, т. к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;
- выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской;
- есть незнакомые дикоросы, лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, а вот без воды всего лишь неделю.

Как найти ориентир

1. Если звуковых ориентиров нет, то лучше всего «выходить на воду»

(ручей обязательно выведет к реке, река — к людям. Идти нужно вниз по течению). Также можно идти вдоль линии электропередач.

2. Можно взобраться на дерево и посмотреть, не торчат ли где трубы домов, заводов, колокольни или башни. Однако, здесь следует быть особенно осторожными, так как, если вы получите травму, ваше положение может значительным образом осложниться.

3. Обращайте внимание и на лесные тропинки, протоптанные человеком.

Ориентировка по расположению растений:

- деревья, пни и упавшие стволы больше гниют с северной стороны;
- выпавшая утром роса дольше сохраняется с севера;
- мох на пнях располагается с северной стороны; кора березы и сосны на северной стороне темнее;
- у березы гладкая, белая, чистая кора с южной стороны;
- на свежих пнях годовичные кольца тоньше с севера. Смола на стволах сосен, елей, кедров обильнее выпстает с южной стороны.