



**ВСЁ СТРОИТСЯ
НА ДОВЕРИИ**

15

КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

3

НОВЫЙ ГОД ПО-СТАРОМУ

9

МИФЫ О БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ

10



16+

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 13 января 2023 г. № 1 (1509)

ДИАЛОГ **ТВ**
ПРОГРАММА
Стр. 5,6,11,12.

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

НЕДЕЛЯ ДОБРА

О том, как можно подарить чудо землякам, читайте на стр. 8



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» выходят 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 печатных СМИ Иркутской области!
Поздравляю вас с профессиональным праздником –
Днём российской печати!



Печатное слово убедительно и значимо во все времена, если оно достоверно и правдиво. На страницах разных изданий, от центральных до районных, сохранены для истории и будущего все факты и ключевые события минувших лет. Корреспонденты газет, часто выступая своеобразными посредниками, ведут диалог с властью – от имени общества, и с гражданами – от имени власти.

Многие журналисты Иркутской области «выпорхнули» в профессию, закончив отделение журналистики филологического факультета

ИГУ. Они и их предшественники формировали уникальные традиции отечественной школы репортёрского мастерства. И сегодня в газетах, журналах или альманахах Приангарья работают люди творческие, неравнодушные, понимающие свою ответственность перед обществом, ветераны передают опыт молодым.

Уверен, что печатная пресса и в будущем будет демонстрировать объективность и глубину анализа, представлять читателям независимые мнения.

Желаю всем работникам печатных СМИ доброго здоровья, творческой энергии и дальнейших профессиональных успехов!

И.И. Кобзев,
Губернатор Иркутской области

Уважаемые работники и ветераны средств массовой информации газеты «Ленские Вести» и «Диалог»! От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником – Днём российской печати!



Роль СМИ в современном мире невозможно переоценить - они воспитывают, обучают, информируют, формируют общественное мнение и наше представление о происходящих событиях. Самое главное, что отличает наших представителей журналистского сообщества города и района – это неравнодушие к проблемам людей и желание помочь каждому, кто нуждается в поддержке.

Искренне благодарим ветеранов и ныне действующих работников прессы за талант, постоянный творческий поиск, стремление непрерывно совершенствоваться в своей профессии, за активное участие в жизни города и района. От всей души желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, новых достижений в творчестве, успеха во всех начинаниях на благо нашего родного района и города.

С уважением, Л.А.Норина,
Председатель Думы УКМО (г.п.) и депутаты.

Уважаемые работники средств массовой информации Усть-Кутского района, ветераны отрасли! Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником – Днём российской печати!



В сегодняшних реалиях современной жизни ни один человек не может жить без информации, которую достоверно подают наши средства массовой информации, являющиеся также связующим звеном между властью и народом. На протяжении многих лет местные СМИ отражают историю района и информируют каждого жителя о самых важных и интересных событиях городского, районного и областного уровней.

В Усть-Кутском районе работают талантливые и небезразличные к судьбе малой родины журналисты. Мы это видим по материалам, которые ежедневно выходят в эфир и печать. Благодаря всем представителям отрасли и её ветеранам за слаженную работу и преемственность, за объективное освещение событий, за обратную связь и острую реакцию на запросы горожан.

Желаю вам сохранять лучшее и стремиться к новым вершинам. Захватывающих идей и бесконечного вдохновения. Оставайтесь всегда востребованными и интересными для своих читателей и зрителей.

С уважением, Сергей Анисимов,
мэр Усть-Кутского района

ТРАГЕДИЯ

Столкновение с летальным исходом

Водитель и три пассажира, которые двигались из Усть-Кута, погибли в автомобильной аварии на федеральной трассе «Вилуй». Специалисты выясняют все обстоятельства произошедшего.

На место выехал прокурор Падунского района Братска Дмитрий Юрин. По предварительным данным, утром на 264-м километре федеральной дороги столкнулись КАМАЗ и «Мазда Капелла». На месте погибли водитель и пассажиры легкового автомобиля. В грузовике находился водитель и 11 пассажиров, они не пострадали.

ДОРОГИ

Расчистка пойдёт быстрее

На городские магистрали теперь выходит полный комплект новой техники: снегоуборочный погрузчик, грейдер и самосвал.

Лаповый погрузчик «Ирбис-350» был приобретен для КМП «Автодор» по программе «Народные инициативы», однако до сегодняшнего дня техника не использовалась из-за того, что в штате предприятия не было соответствующего специалиста. Сейчас вопрос решен, машинист приступил к работе.

Схема работы следующая: первым идет грейдер, который очищает дорожное покрытие, оставляя после себя снежный вал. Раньше его приходилось убирать при помощи погрузчика, это занимало значительную часть времени. Теперь же вслед за грейдером идет «Ирбис», который своими лопастями

сгребает снег в кузов самосвала. Комплексная работа спец техники помогает быстро убрать снег не только с обочин, но и с тротуаров. За ограждением работает погрузчик «Бобкэт», который счищает снежный вал и перебрасывает его на проезжую часть, где лаповый погрузчик тут же его забирает. Таким образом время уборки снега с дороги значительно сокращается.

Наледь на пути

Накануне поступила информация о том, что на 65-ом км дороги Усть-Кут – Верхнемарково непростая ситуация.

Дело в том, что на данном участке дороги скапливается наледь, которая идет с горы. Это естественный природный процесс, происходящий при перепаде температур. Но грозит этот процесс тем, что состояние дорожного полотна становится неудовлетворительным и впоследствии приводит к скоплению машин.

Чтобы избежать возникновения такой ситуации, сразу же после обнаружения проблемы к работе подключились Миндортранс региона и Упрдор «Прибайкалье». По сообщению министра транспорта и дорожного хозяйства Приангарья Максима Лобанова, вчера на месте работали бульдозер, КДМ и трактор. А сегодня на линию выхо-

дит и экскаватор.

Благодаря своевременному реагированию специалистов затора машин не образовалось. По последним данным на сегодня, все автомобили смогли проехать этот проблемный участок дороги. Работы будут продолжаться до устранения всех недочётов.

По информации пресс-службы администрации УКМО

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

И снова мошенники

Пенсионерка из Усть-Кута отдала мошенникам более 350 тысяч рублей. Свои накопленные сбережения она потеряла, пытаясь заработать на инвестициях.

В дежурную часть Межмуниципального отдела МВД России «Усть-Кутский» обратилась 63-летняя местная жительница, которая рассказала полицейским, что играя в онлайн игры, она увидела рекламное объявление о возможности заработка в виде инвестирования денежных средств.

Пройдя по ссылке, заявительница прочитала статью об инвестировании, и вскоре пожилой женщине стали поступать звонки от лжеинвесторов. Ответив на один из телефонных звонков, она заинтересовалась заработком, о котором рассказал незнакомец. По указаниям мошенника она оформила счет, на который положила 8500 рублей. Далее собеседник рассказал, как проводить операции на фондовой бирже, и дал возможность провести несколько сделок, в результате чего количество финансов в ее виртуальном личном кабинете уве-

личилось в несколько раз.

Продемонстрировав таким образом возможность заработка на операциях с ценными бумагами, аферисты убедили потерпевшую пополнить инвестиционный счет на

сумму более 350 тысяч рублей и заблокировали приложение.

По данному факту возбуждено уголовное дело по части 3 статьи 159 Уголовного кодекса Российской Федерации (мошенничество, совершенное в крупном размере).

По информации МО МВД России «Усть-Кутский»



Желание получить лёгкую прибыль обычно оборачивается большими потерями.

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

Коротко о главном

Расширенное планёрное совещание с участием глав поселений провёл мэр района Сергей Анисимов.

В с. Подымахино перед новым годом врачи Усть-Кутской РБ провели профилактический осмотр населения. 147 семей из различных категорий населения обеспечены дровами.

В п. Ния из-за отсутствия управляющей компании возникают трудности в сфере ЖКХ.

В связи с образующейся наледью вызывает опасения состояние дороги в п. Верхнемарково. Кроме того, дорога не расчищена. 30 декабря в п. Заярново около половины домов остались без электроэнергии по причине некачественного обслуживания электросетей. Проблему удалось решить только на следующий день.

В с. Боярск верхнего подрайона запасов топлива для дизельной электростанции осталось примерно на один месяц. Периодически возникает проблема с таксафоном, из-за чего люди рискуют остаться без связи.

Отопительный сезон проходит в штатном режиме. На некоторых котельных были с поддержанием температуры, из-за того что топили сырой щепой, но сейчас они решены. Со второго января идёт борьба с наледями, возникающими в городской черте.

Заключены контракты на обслуживание муниципального имущества, в том числе на уборку лестниц. Договоры на обслуживание

парков «Речники» и «Водник» ещё не подписаны, но подрядчики по результатам торгов уже определены.

Детские сады и школы приступили к работе. Классов, находящихся на карантине, нет. В школе № 6 заключено дополнительное соглашение по продлению первого этапа работ (предполагается, что общие сроки будут выдержаны). В школе № 2 ремонт затягивается.

Учреждения спорта и культуры работают в обычном режиме, все мероприятия проводятся по графику.

С 31 декабря по 8 января зарегистрировано две кражи, задержано 11 водителей в состоянии алкогольного опьянения. В рамках акции «Сохрани ребёнку жизнь» посещено 35 семей, составлено восемь административных протоколов. Также восемь протоколов составлено в связи с нарушением несовершеннолетними комендантского часа.

СПОРТ

Юные борцы

На ковре в зале борьбы школы номер 9 встретились спортсмены двух возрастных категорий: с 2008 по 2010 и с 2011 по 2013 года рождения. Турнир по самбо на призы Деда Мороза традиционный, для многих из собравшихся это первые соревнования.

Участниками стали борцы из разных школ города, всего 51 спортсмен. Заниматься самбо для этих мальчишек важно не только потому, что это развивает силы и выносливость. Самбо – вид спорта, который родился в Советском Союзе, и развивать его сейчас – это национальная гордость. Лучшие спортсмены в разных весовых категориях получили медали и грамоты.



Соревнования по самбо среди юных спортсменов.

Юные волейболисты порадовали тренеров

Турнир «Кубок Севера» на призы Иркутской нефтяной компании среди школьников проводят уже во второй раз. Участие принимают несколько категорий спортсменов: юноши 2005, 2010 года и младше; девушки 2009, 2010 и младше; самая маленькая группа участников - девушки 2012 года рождения.

Усть-кутские спортсмены соревновались с гостями из Тайшета, Чуны, Вихоревки, Братска, Железногорска и Киренска, посёлков Таксимо и Магистрального. Турнир продлился три дня.

По результатам турнира призовые места распределились таким

образом: в категории 2005 год и младше первое место заняла команда «Прайм» из города Усть-Кута, второе – «Олимп 1» из города Братска, третье – «Фортуна» из города Усть-Кута. В категории 2010 год и младше первое и второе место заняли команда школы номер девять

и команда «Титаны» из Усть-Кута, третье – спортсмены из посёлка Чуна. Среди девочек в категории 2009 год и младше первое и второе место заняли команды Усть-Кута «Успех» и «Феникс», а третье – спортсменки из Киренска. В категории 2010 и младше команда «Вихоревка 10» заняла первое место, «Вихоревка 11» – второе место, третье место досталось команде из Усть-Кута «Метеоры». В самой младшей категории (2012 год) все призовые места достались устькутянам.



В «Кубке Севера» приняли участие 30 команд.

ПРИРОДА

Течёт ручей

В новогодние праздники сотрудники предприятия «Автодор» боролись с разливом родника в районе улицы Халтурина.

В эту зиму на нескольких участках территории Усть-Кутского района зафиксирован выход природных родников на поверхность. В Усть-Куте одним из таких участков является ручей в районе улицы Халтурина. Со второго января сотрудники предприятия «Автодор» с помощью специализированной техники (минипогрузчика «Тегех» с гидромолотом и экскалаторным ковшом) боролись с выходом родника на дорогу и придорожные территории.

Чтобы вода не выходила за пределы русла и не растекалась по близлежащей территории, дорожники ведут работу ежедневно, дополнительно добавляя в русло поваренную техническую соль.



С разгулявшейся природой не всегда удаётся справиться вручную.

КУЛЬТУРА

Первые победы

В Усть-Кутском районе уже в течение нескольких лет самым достойным и активным гражданам вручается премия «Золотой соболя». В декабре ушедшего года её название немного изменилось. Премию «Золотой соболя. Дети» получили юные артисты, спортсмены и активисты.

Учредитель награды – администрация Усть-Кутского района. Выбрать кандидатов и подать заявку на премию доверили руководителям студий, школы искусств, преподавателям образовательных и спортивных организаций. Опытное жюри рассмотрело достижения ребят и выбрало лучших из лучших.

В номинации «Большая цель добра начинается с малого» наградили Андрея Попова из школы № 3, а также учеников школы № 9 Вячеслава Кулаковского и Дмитрия Ласькова. Ребята – активисты молодежного центра БАМ, участники волонтерских и патриотических движений и программ, отличные организаторы.

Премию в номинации «Завтра начинается сегодня» получила

Анастасия Архипенко, ученица 9 класса школы поселка Янталь, и Тарасов Михаил, ученик 8 класса школы №5. Именно эти школьники поразили жюри своими победами в олимпиадах по разным предметам.

В номинации «Вдохновенные искусством» выделили ярких и зажигательных ребят, которые танцуют, ставят театральные постановки и поют. Победителями стали воспитанница коллектива эстрадного танца «Зазеркалье» Виктория Лоткова, Мария Скрицкая из образцовой цирковой студии «Фейерверк», солистка РКДЦ «Магистраль» Таина Курганова, вокалист Даниил Стародубцев и художница Софья Родина из детской школы искусств, а также солистка вокальной студии «Голос», участница хореографиче-

ского коллектива «Радуга» Дарья Гончарова.

Для спортсменов – номинация «Открываем горизонты». Победителями в ней стали боксеры Лилия Кузнецова и Тамара Савинова. Их наставник Евгений Какорин сказал чуть позже:

– Я был уверен, что кто-то из моих ребят будет в числе первых. Девочки показывают отличные спортивные результаты не только в нашем городе, но и на областных соревнованиях. Эта победа даст им стимул стремиться к новым вершинам.

И последняя номинация, самая необычная, – «За вклад в сохранение исторического наследия». Призерами стали Светлана Аржаева, ученица 11 класса села Подымахино, и Ксения Гавриленко, ученица школы №8.

В следующем году «Золотого соболя» вручат взрослым жителям района.



Волонтеры центра «БАМ» получили премию «Золотой соболя. Дети».



«Завтра начинается сегодня». Валерия Москаева и Денис Сирота.

МЧС

Обошлось без жертв

64 человека спасли из горящей пятиэтажки в Иркутске.

Первый день после новогодних праздников для жильцов пятиэтажки на улице Байкальской начался с эвакуации. Около шести часов 9 января соседи сообщили о пожаре на третьем этаже в экстренные службы. Почти 200 человек самостоятельно выбрались на улицу. Помощь понадобилась тем, кто находился на последних этажах. Звеном газодымозащитной службы были спасены 64 человека, из них 18 - дети. Об этом рассказали в пресс-службе ГУ МЧС России по Иркутской области.

- В коридоре горевшей квартиры на полу была обнаружена без сознания женщина. Пожарные спасли ее, привели в чувство и передали бригаде скорой помощи. 45-летняя пострадавшая была госпитализирована с отравлением угарным газом, - рассказали в ведомстве.

По предварительным данным, причиной случившегося стало короткое замыкание. Пожары в этом доме происходили уже несколько раз. В новогоднюю ночь из-за распространения огня в подвале помощь понадобилась 20 жильцам. Будет оценена работа управляющей компании.



Помощь спасателей понадобилась жильцам верхних этажей.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Большие деньги за несуществующие акции

Мошенника, похитившего у иркутской пенсионерки восемь миллионов рублей, разыскивают полицейские Приангарья. Женщина думала, что совершает прибыльное вложение в акции крупной энергетической компании, а на самом деле попала на уловки преступников.

- 61-летняя женщина увидела объявление о возможности инвестировать денежные средства для получения дохода в Интернете, - говорят в региональном МВД. - Оставила заявку на участие и позже с ней связался «менеджер».

Звонивший убедил иркутянку купить акции крупной энергетической компании сразу на большую сумму.

Сибирячка решила приобрести акции не только на личные сбережения, но и взять кредиты в банках. В общей сложности, «инвестор» перевела мошенникам восемь миллионов рублей. Вносила деньги она на указанные счета с октября по декабрь в 2022 году. Не получив обещанные дивиденды, пенсионерка поняла, что была обманута и обратилась в дежурную часть отдела полиции. Сейчас полицейские занимаются розыском мошенника

ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Пятеро детей пострадали на дорогах Иркутска за неделю

18 взрослых и пятеро детей пострадали в ДТП, которые произошли с 1 по 8 января 2023 года на дорогах Иркутска и Иркутского района. Один человек погиб.

Как сообщили в Госавтоинспекции областного центра, среди этих случаев были три наезда на пешеходов. Всего за минувшую неделю произошло 213 автоаварий, повреждено 404 транспортных средства, еще от управления автомобилем были отстранены 98 пьяных водителей.

Госавтоинспекция Иркутска призывает автомобилистов строго соблюдать безопасную дистанцию, двигаясь в транспортном потоке, и не превышать скоростной режим. Пешеходы должны переходить дорогу в установленных местах, где их выход будет ожидаем для водителей. При этом необходимо убедиться в собственной безопасности.

НЕЛЕГАЛЬНЫЙ БИЗНЕС

«Серую» майнинг-ферму отключили от электросетей

Сотрудники филиала «Восточные электрические сети» ИЭСК ограничили электроснабжение «серого» майнера в Грановщине за нарушение правил технологического присоединения.

По документам на двух участках должны были располагаться два жилых дома и другие бытовые энергоустройства. Однако фактически возведено только одно нежилое здание на двух смежных участках, обнесенных общим забором.

В строение идут сразу несколько вводов электроэнергии. Рядом отчетливо слышен непрерывный шум работы вентиляторов, характерный для майнинг-оборудования, в здании есть отверстия для притока и оттока воздуха, ведется видеонаблюдение. С учетом круглосуточной работы такого оборудования ежемесячное энергопотребление превышало 40 000 кВт*ч.

Специалисты зафиксировали шум, а также провели тепловизионную съемку. Выявленные нарушения являются достаточными основаниями для введения полного отключения потребления электроэнергии. Нагрузка на сети от круглосуточной работы майнинг-машин сопоставима с небольшим производством.

Однако электросети, питающие дома, для этого совсем не предназначены. Уже сегодня питающая подстанция в этом районе загружена более чем на 100 процентов, а воздушная линия, которая обеспечивает электроэнергией свыше 500 потребителей, - на 97 процентов.

Ранее в регионе представили карту «серого» майнинга. Всего

в Иркутской области выявлено более 4,1 тысячи случаев. Яркое пятно на карте - Грановщина, здесь энергетики обнаружили уже свыше 30 добытчиков криптовалюты. Как показывает практика, энергопотребление одного дома с работающими машинками по добыче криптовалюты равно пяти домам без таковых. То есть мощности, которую забирают 30 выявленных «серых» майнеров, достаточно для бесперебойного электроснабжения 150 домов с такой же жилой площадью.



Майнинг-ферма потребляет столько же электроэнергии, сколько небольшое производство.

ПОГОДА

Тепло препятствует проезду

В Иркутской области из-за теплой зимы отложено открытие 16 ледовых переправ.

В Иркутской области на зиму 2022-2023 годов планировалось открытие 46 ледовых переправ в 20 муниципальных образованиях региона. В региональном главке МЧС России уточнили, что из этого количества 14 переправ областного и 32 переправы местного значения.

По состоянию на 4 января 2023 года из-за аномально теплого и позднего начала зимы в Приангарье до сих пор не открыты 16 ледовых переправ, в том числе по одной переправе в Ольхонском, Усть-Илимском, Бодайбинском, Боханском, Нижнеилимском, Усть-Удинском и Тулунском рай-

онах, а также 4 и 5 ледовых переправ в Усть-Кутском и Киренском районах соответственно.

О сроках открытия этих ледовых дорог спасатели пока ничего не сообщают. Однако в последние дни в регионе установилась морозная погода, которая, видимо, позволит реализовать планы по оборудованию и эксплуатации новых ледовых переправ в Иркутской области.



Из-за тёплой зимы выезд на лёд опасен.

Зимняя неожиданность

9 января в Нижнеудинске пошел дождь. Кроме того, жители сообщают о плюсовой температуре на улице. Они подчеркивают, что на дорогах и тротуарах стало очень скользко.

- Дождь начался внезапно, шел полчаса точно, а то и больше. Конечно, не ожидали такого. Вот даже видео снял, так удивился, - рассказал местный житель.

Сотрудники ГИБДД Приангарья заявили об ограничении дорож-

ного движения. Причина - крайне плохие погодные и дорожные условия. Ограничения установлены с 1277 по 1365 км федеральной автомобильной дороги Р-255 «Сибирь». Изменения коснулись только большегрузов

и автобусов.

Экипажи ДПС стоят по обеим сторонам от участка дороги, который временно закрыт для движения. Инспекторы следят за тем, что бы соблюдались требования безопасности дорожного движения. Также проезжую часть оперативно обрабатывают противогололедными средствами.



ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 января

08:00 «9 этаж» (12+).
 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Мама в деле» (16+).
 09:00 «Одеть надежду» (16+).
 10:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 11:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
 12:00 «Соблазн» Телесериал. (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 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 16:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
 17:00 «Мама в деле» (16+).
 18:00 «Давай начистоту!» (16+).
 18:30 «BRICСтервью» (16+).
 19:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
 20:00 «Мама в деле» (16+).
 20:30 «9 этаж» (12+).
 20:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 21:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).
 23:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 00:00 «Мама в деле» (16+).
 01:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).
 03:00 «Давай начистоту!» (16+).
 03:30 «BRICСтервью» (16+).
 04:00 «Мама в деле» (16+).
 05:00 «Одеть надежду» (16+).
 06:00 «Давай начистоту!» (16+).
 06:30 «BRICСтервью» (16+).
 07:00 «Мама в деле» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 «АнтиФейк» (16+)
 9.40 «Жить здорово!» (16+)
 10.30 Евгений Весник в фильме «Трембита» (0+)
 12.00 Новости
 12.05 Ей было бы 60. «Анна Самохина. Запомните меня молодой и красивой» (12+)
 12.50 Фильм «Воры в законе» (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.20 «Воры в законе» (16+)
 14.55 «Мужское / Женское» (16+)
 15.45 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 Большая премьера. Основано на реальных событиях. Многосерийный фильм «Нулевой пациент» (16+)
 22.35 «Большая игра» (16+)
 0.00 Светлана Ходченкова, Александра Ребенок, Анна Банщикова, Сергей Бурунов в фильме Валерии Гай Германики «Краткий курс счастливой жизни» (18+)
 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 3.00 Новости
 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 До 4.57

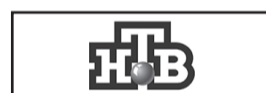
05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ПО Г. ИРКУТСКУ С 09.00 ДО 18.00
 09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:35 «Утро России-Иркутск».
 09:55 «О самом главном». 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+]
 16:00 ВЕСТИ.
 16:30 «Малахов». [16+]
 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:20 РУССКАЯ СЕРИЯ. Максим Аверин в телесериале «Склифосовский». [16+]
 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменная». [12+]
 03:55 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело». [12+] до 04:45

4.45 «МАРШ БРОСОК. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА». Художественный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром».
 10.00 Новости дня. 16+.
 10.15 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». Художественный фильм. 6+.
 12.35 «История войска связи». Документальный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
 14.00 Новости дня. 16+.
 14.20 «Специальный репортаж». 16+.
 15.10 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Телесериал. 16+.
 19.00 Новости дня. 16+.
 19.20 «Специальный репортаж». 16+.
 19.55 «Восточный фронт». Документальный сериал. «Маньчжурская операция». 16+.
 20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Документальный сериал. «Побег «Мулата». Разведчик Литвин». 12+.
 22.00 Новости дня. 16+.
 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
 0.20 «ЛИХА БЕДА НАЧАЛО». Художественный фильм (Свердловская к/ст. 1985). 12+.
 1.55 «Бастионы России». Документальный сериал. 12+.
 4.10 «Зафронтовые разведчики». Документальный сериал. 16+.
 4.50 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Телесериал. 16+.

6.25 Игорь Лифанов в детективном сериале «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ» /стерео/ (12+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие».
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Денис Нурулин, Алексей Гришин, Евгений Куршинский в историческом детективе «БЕЗСОНОВЪ» /стерео/ (16+).
 21.00 Дмитрий Ульянов в остросюжетном сериале «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
 0.35 «Сегодня».
 1.00 Остросюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
 1.25 Александр Устюгов, Сергей Жарков, Екатерина Климова и Юрий Беляев в остросюжетном сериале «ЧУМА» /стерео/ (16+).
 3.40 Дмитрий Миллер, Максим Щеголев, Сергей Никоненко и Егор Баринов в сериале «БОМБИЛА» /стерео/ (16+). До 6.20.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
 8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал.
 8.15 Субтитры. «ПЛАМЕННОЕ СЕРДЦЕ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
 10.00 Субтитры. «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ» (16+). Фантастический боевик.
 12.45 Субтитры. «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ» (12+). Фантастический боевик.
 15.35 Субтитры. «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ. СОЙКА-ПЕРЕСМЕШНИЦА. ЧАСТЬ I» (12+). Фантастический боевик.
 17.55 «ЖЕНА ОЛИГАРХА» (16+). Комедийный сериал.
 21.00 Субтитры. «ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН» (16+). Фантастический боевик.
 23.00 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ» (16+). Фантастический боевик.
 1.25 «КИНО В ДЕТАЛЯХ С ФЁДОРОМ БОНДАРЧУКОМ». (18+).
 2.20 «ЗАВТРАК У ПАПЫ» (12+). Комедия.
 3.45 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.
 6.10 «Мультфильмы» (0+)
 6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
 10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал.
 14.30 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия.
 18.00 «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+). Сериал.
 21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
 22.00 «СТРИМ» (16+). Сериал.
 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Комедия.
 0.00 «РЕАЛЬНЫЕ ПАЦАНЫ ПРОТИВ ЗОМБИ» (16+). Комедийные ужасы.
 1.50 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
 4.20 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа.
 5.50 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
 7.30 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.



ВТОРНИК, 17 января

08:00 «9 этаж» (12+).
 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Знай себе цену» (16+).
 09:00 «НЛП. О женском» (16+).
 10:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 11:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
 12:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).
 13:00 «Знай себе цену» (16+).
 13:30 «9 этаж» (12+).
 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «НЛП. О женском» (16+).
 15:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 16:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
 17:00 «Знай себе цену» (16+).
 18:00 «Российские звезды готовят блюда китайской кухни» (16+).
 18:30 «Личный тренер» (16+).
 19:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
 20:00 «Знай себе цену» (16+).
 20:30 «9 этаж» (12+).
 20:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 21:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).
 23:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 00:00 «Знай себе цену» (16+).
 01:00 ПРОФИЛАКТИКА.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 «АнтиФейк» (16+)
 9.40 «Жить здорово!» (16+)
 10.30 Информационный канал (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.20 Информационный канал (16+)
 14.55 «Мужское / Женское» (16+)
 15.45 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 «Нулевой пациент». Многосерийный фильм (16+)
 22.40 «Большая игра» (16+)
 0.00 «Краткий курс счастливой жизни» (18+)
 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 3.00 Новости
 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 До 4.57

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+]
 16:00 ВЕСТИ.
 16:30 «Малахов». [16+]
 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:20 РУССКАЯ СЕРИЯ. Максим Аверин в телесериале «Склифосовский». [16+]
 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменная». [12+]
 03:55 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело». [12+] до 04:45

6.15 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Телесериал. «Попутный ветер». 16+.
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром».
 10.00 Новости дня. 16+.
 10.15 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». Художественный фильм. 16+.
 12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 14.00 Новости дня. 16+.
 14.20 «Специальный репортаж». 16+.
 15.10 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Телесериал. 16+.
 19.00 Новости дня. 16+.
 19.20 «Специальный репортаж». 16+.
 19.55 «Восточный фронт». Документальный сериал. «Боевые действия на Корейском полуострове». 16+.
 20.40 «Улика из прошлого». 16+.
 22.00 Новости дня. 16+.
 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
 0.20 «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО». Художественный фильм. 12+.
 1.55 «ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ». Художественный фильм. 16+.
 3.30 «ЛИХА БЕДА НАЧАЛО». Художественный фильм. 12+.
 4.45 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Телесериал. 16+.

6.20 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ» /стерео/ (12+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие».
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Исторический детектив «БЕЗСОНОВЪ» /стерео/ (16+).
 23.00 Остросюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
 0.35 «Сегодня».
 1.00 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
 1.20 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
 3.35 Сериал «БОМБИЛА» /стерео/ (16+). До 6.25.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
 8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал.
 8.15 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
 10.00 «100 мест, где поест». (16+). Кулинарное тревел-шоу.
 11.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
 11.10 Субтитры. «ВОРОНИНЫ». (16+). Комедийный сериал.
 12.45 «ШЕСТОЙ ДЕНЬ» (16+). Фантастический боевик.
 15.10 Субтитры. «РОДКОМ». (16+). Лирическая комедия.
 19.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
 21.00 Субтитры. «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ» (16+). Фантастический боевик.
 23.30 Субтитры. «ДВАДЦАТЬ ОДНО» (16+). Триллер.
 1.55 «ЕГО СОБАЧЬЕ ДЕЛО» (18+). Криминальная комедия.
 3.25 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.
 6.10 «Мультфильмы» (0+)
 6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
 9.30 «Модные игры» (16+). Программа.
 10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА». (16+). Комедийный телесериал.
 14.30 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия.
 18.00 «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+). Сериал. 4-я серия.
 19.00 «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+). Сериал.
 21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
 22.00 «СТРИМ» (16+). Сериал.
 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Комедия.
 0.00 «БОТАН И СУПЕРБАБА» (16+). Комедия/фантастика.
 1.40 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
 4.10 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа.
 5.40 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
 7.20 «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, 18 января

08:00 ПРОФИЛАКТИКА.
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «НЛП. О женском» (16+).
15:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
16:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
17:00 «Дневники матери» (16+).
18:00 «Поэтический Лишуй» (д/ф) (16+).
18:20 «Язык Танца» (16+).
18:45 «Сделано в BRICS» (16+).
19:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
20:00 «Дневники матери» (16+).
20:30 «9 этаж» (12+).
20:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
21:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).
23:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
00:00 «Дневники матери» (16+).
01:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).
03:00 «Поэтический Лишуй» (д/ф) (16+).
03:20 «Язык Танца» (16+).
03:45 «Сделано в BRICS» (16+).
04:00 «Дневники матери» (16+).
05:00 «НЛП. О женском» (16+).
06:00 «Поэтический Лишуй» (д/ф) (16+).
06:20 «Язык Танца» (16+).
06:45 «Сделано в BRICS» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «АнтиФейк» (16+)
9.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
14.55 «Мужское / Женское» (16+)
15.45 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 «Нулевой пациент». Многосерийный фильм (16+)
22.40 «Большая игра» (16+)
0.00 «Краткий курс счастливой жизни» (18+)
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

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+]
16:00 ВЕСТИ.
16:30 «Малахов». [16+]
17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 РУССКАЯ СЕРИЯ. Максим Аверин в телесериале «Склифосовский» [16+]
23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
02:05 «Иван Зубков. Спаситель Ленинграда». [12+]
02:55 Елена Яковлева в телесериале «Каменская». [12+] до 04:45

6.20 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ». Телесериал. «Восток - дело тонкое». 16+.
8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+.
10.00 Новости дня. 16+.
10.15 «СУДЬБА». Художественный фильм. 16+.
12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.20 «Специальный репортаж». 16+.
15.00 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. «Экспедиция». 16+.
17.00 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. «Возвращение в прошлое». 16+.
19.00 Новости дня. 16+.
19.20 «Специальный репортаж». 16+.
19.55 «Восточный фронт». Документальный сериал. «Освобождение Сахалина и Курильских островов». 16+.
20.40 «Секретные материалы». Документальный сериал. 16+.
22.00 Новости дня. 16+.
22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
0.20 «ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ...» Художественный фильм. 12+.
2.00 «СУДЬБА». Художественный фильм. 16+.
3.40 «Бастионы России». Документальный сериал. 12+.
4.35 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. «Экспедиция». 16+.

6.25 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ» /стерео/ (12+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие».
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» (16+).
18.50 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Исторический детектив «БЕЗСОНОВЪ» /стерео/ (16+).
23.00 Острозюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Острозюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
1.25 Острозюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
3.35 Сериал «БОМБИЛА» /стерео/ (16+). До 6.25.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал.
9.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
10.00 «100 мест, где поест». (16+). Кулинарное тревел-шоу.
11.05 «Уральские пельмени». «Smexbook» (16+).
11.10 Субтитры. «ВОРОНИНЫ». (16+). Комедийный сериал.
12.45 Субтитры. «ДВАДЦАТЬ ОДНО» (16+). Триллер.
15.10 Субтитры. «РОДКОМ». (16+). Лирическая комедия.
19.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
21.00 Субтитры. «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА» (16+). Фантастический боевик.
23.45 Субтитры. «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН» (12+). Фантастический триллер.
2.00 Субтитры. «ДЖЕК РАЙАН. ТЕОРИЯ ХАОСА» (12+). Боевик.
3.35 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.
6.10 «Мультфильмы» (0+)
6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал.
14.30 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия.
18.00 «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+). Сериал.
21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
22.00 «СТРИМ» (16+). Сериал.
23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Комедия.
0.00 «ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ» (16+). Приключенческая комедия.
1.45 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
4.15 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа.
5.50 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
7.25 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.



ЧЕТВЕРГ, 19 января

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Арт-детективы» (16+).
09:00 «Я вас услышал» (16+).
10:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
11:10 «Первая леди» Телесериал. (16+).
12:00 «Соблазн» Телесериал. (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 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
16:10 «Первая леди» Телесериал. (16+).
17:00 «Арт-детективы» (16+).
18:00 «Backstage» (16+).
18:30 «BRICSтервью» (16+).
19:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).
20:00 «Арт-детективы» (16+).
20:30 «9 этаж» (12+).
20:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
21:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).
23:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
00:00 «Арт-детективы» (16+).
01:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).
03:00 «Backstage» (16+).
03:30 «BRICSтервью» (16+).
04:00 «Арт-детективы» (16+).
05:00 «Я вас услышал» (16+).
06:00 «Backstage» (16+).
06:30 «BRICSтервью» (16+).
07:00 «Арт-детективы» (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «АнтиФейк» (16+)
9.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
14.55 «Мужское / Женское» (16+)
15.45 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 «Нулевой пациент». Многосерийный фильм (16+)
22.40 «Большая игра» (16+)
0.00 «Краткий курс счастливой жизни» (18+)
1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

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+]
16:00 ВЕСТИ.
16:30 «Малахов». [16+]
17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:20 РУССКАЯ СЕРИЯ. Максим Аверин в телесериале «Склифосовский». [16+]
23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменская». [12+]
03:55 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело». [12+] до 04:45

6.10 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. «Возвращение в прошлое». 16+.
8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+.
10.00 Новости дня. 16+.
10.15 «СУДЬБА». Художественный фильм. 16+.
11.50 «Освобождение». Документальный сериал. 16+.
12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.20 «Специальный репортаж». 16+.
15.00 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. «Переворот». 16+.
17.00 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. «Обмен». 16+.
19.00 Новости дня. 16+.
19.20 «Специальный репортаж». 16+.
19.55 «Восточный фронт». Документальный сериал. «Предотвращенная война». 16+.
20.40 «Код доступа». 12+.
22.00 Новости дня. 16+.
22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
0.20 «ЗАБУДЬТЕ СЛОВО СМЕРТЬ». Художественный фильм. 12+.
2.00 «СУДЬБА». Художественный фильм. 16+.
3.10 «ЖДИТЕ СВЯЗНОГО». Художественный фильм. 12+.
4.25 «Вторая мировая война. Вспоминая блокадный Ленинград». Документальный фильм. 12+.
4.55 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ»-2. Телесериал. 16+.

6.25 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» /стерео/ (12+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие».
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» (16+).
18.50 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Исторический детектив «БЕЗСОНОВЪ» /стерео/ (16+).
23.00 Острозюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Острозюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ» /стерео/ (16+).
1.20 «Поздняков» (16+).
1.35 Острозюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
3.45 Сериал «БОМБИЛА» /стерео/ (16+). До 6.20.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал.
9.00 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
10.00 «100 мест, где поест». (16+). Кулинарное тревел-шоу.
10.50 Субтитры. «ВОРОНИНЫ». (16+). Комедийный сериал.
12.55 Субтитры. «ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН» (12+). Фантастический триллер.
15.10 Субтитры. «РОДКОМ». (16+). Лирическая комедия.
19.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
21.00 Субтитры. «ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ» (16+). Фэнтези.
23.00 Субтитры. «СОННАЯ ЛОЩИНА» (12+). Мистический триллер.
1.05 Субтитры. «ДРУГОЙ МИР. ВОССТАНИЕ ЛИКАНОВ» (18+). Фантастический триллер.
2.35 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.
6.10 «Мультфильмы» (0+)
6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
10.00 «УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА» (16+). Комедийный телесериал.
11.00 «ДВА ХОЛМА» (16+). Комедия.
18.00 «УНИВЕР. 10 ЛЕТ СПУСТЯ» (16+). Сериал.
21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
22.00 «СТРИМ» (16+). Сериал.
23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Комедия.
0.00 «НАША RUSSIA: ЯЙЦА СУДЬБЫ» (16+). Комедия.
1.40 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
4.15 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа.
5.45 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая передача.
7.50 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.

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, небезразлична 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 устаканят 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.

ДОСТАВКА ПО-НОВОМУ

Как изменились правила доставки пенсий с 1 января 2023 года?

? С 1 января 2023 года в России вступили в силу новые правила доставки пенсий «Почтой России». Изменение затронет около 10,4 млн человек.

Изменения были внесены в документ, который регламентирует порядок доставки пенсий, а также действий в периоды, когда даты выплат выпадают на выходные или праздничные дни.

Ранее пенсионеры могли получить пенсию дома только в заранее назначенную дату. Если же в этот день они были вынуждены куда-то отойти, за деньгами им приходилось идти лично в отделение почты



Ранее пенсионеры могли получить пенсию дома только в заранее назначенную дату.

или ждать следующего месяца. При этом не учитывалось даже наличие уважительной причины. Допускался и другой вариант — выдача доверенности. Если пенсионер планировал длительную поездку, ему предлагали оформить перевод пенсии на сберкнижку или карту.

С начала 2023 года в случае если человека нет дома, почтальон обязан посетить его еще как минимум два раза, заранее сообщив о своем визите. Сделать это необходимо не позднее 25-го числа каждого месяца, независимо от графика.

Как можно получать пенсию «Почтой России»?

При доставке выплат «Почтой России» пенсионер получает пенсию на дом или самостоятельно в кассе почтового отделения по месту жительства. В таком случае человеку устанавливают дату получения выплат в соответствии с графиком доставки, при этом пенсия может быть получена позднее установленной даты в пределах доставочного периода. Дату окончания этого периода пенсионеру необходимо узнать в своем почтовом отделении.

Если же пенсия не была получена в течение шести месяцев, её выплата приостанавливается. В таком случае потребуется написать заявление в территориальный орган Социального фонда России (СФР), чтобы возобновить получение средств.

Для выбора способа доставки пенсии или его изменения россиянину нужно подать заявление в территориальный орган СФР или в МФЦ. Также это можно сделать в электронном виде на портале госуслуг. В заявлении необходимо указать доставочную организацию и способ доставки пенсии.

СОЦИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Какие выплаты увеличатся в 2023 году?

? В наступившем году изменились некоторые выплаты для определённых категорий граждан.

В наступившем году изменились некоторые выплаты для определённых категорий граждан.

С 1 января проиндексированы страховые пенсии по старости для неработающих пенсионеров. Они выросли на 4,8 процента (в среднем прибавка составила тысячу рублей).

До 16 242 рублей увеличен минимальный размер оплаты труда. Вырос на 3,3 процента прожиточный минимум — до 14 375 рублей.

Максимальный размер выплат по больничному листу вырос до 2736 рублей в день (за месяц до 84,8 тыс. рублей). Выплата касается тех, чей рабочий стаж превышает 8 лет.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ

Сколько промилле спиртного можно выпить водителю с 1 марта?

? Новым законом определено, в каких случаях сотрудник ГИБДД имеет право потребовать у водителя пройти освидетельствование. А также — разрешенное количество промилле алкоголя в воздухе при продувании в трубочку.

Закон трактует величину промилле так: факт употребления алкоголя подтверждается «наличием абсолютного этилового спирта в концентрации, превышающей возможную суммарную погрешность измерений, а именно 0,16 миллиграмма на один литр выдыхаемого воздуха», сказано в правилах освидетельствования водителей.

Что это за количество? Оно равнозначно 0,35 промилле в крови. Для среднего мужчины весом в 80 кг — это одна порция алкоголя, выпитая за час до того, как он сел за руль. Порция алкоголя это:

- 50 г водки;
- 200 г сухого вина;
- 500 г пива.

Но выпивая эту самую порцию перед тем как сесть за руль, помните: согласно закону, если даже результаты проверки отрицательные, а у инспекторов достаточно оснований полагать, что водитель пьян, то его направляют на медицинское освидетельствование. Также туда направляют водителей, несогласных с результатами теста или вовсе отказавшихся его проходить.



Если у инспекторов достаточно оснований полагать, что водитель пьян, его направляют на медицинское освидетельствование.

ЖИЛНАДЗОР

Куда жаловаться, если считаете, что коммунальные платежи рассчитаны неверно?

? ФАС и Минстрой рассказали, куда россияне могут обратиться, если им кажется, что услуги ЖКХ оказываются неправильно или тарифы на коммуналку рассчитаны неверно.

Полномочия по контролю в сфере ЖКХ разделены между ФАС и Государственной жилищной инспекцией.

Чтобы понять, в какое ведомство нужно обращаться в конкретном случае, определим термины.

Тариф — это цена единицы услуги, например: руб./кВт, руб./куб. м.

Плата — объём потребленной услуги, умноженный на тариф.

В квитанции указывается плата за услуги:

- коммунальные: водоснабжение, водоотведение, отопление, электроснабжение, газоснабжение, обращение с ТКО;

- жилищные: обслуживание дома, общедомовые нужды, капремонт.

Как начисляется оплата?

Для каждого региона и муниципалитета Правительство устанавливает предельные индексы платы за коммунальные услуги. Это максимальные показатели возможного изменения тарифов, они помогают сдерживать их рост.

Региональные тарифные органы устанавливают тарифы для каждого поставщика энергоресурсов.

Контакты этих органов можно найти на сайте ФАС России в разделе «Тарифное регулирование».

Полномочия ФАС и ГЖИ

ФАС контролирует деятельность региональных тарифных органов: проверяет обоснованность установленных тарифов и отменяет их, если они не соответствуют законодательству.

Государственная жилищная инспекция контролирует, чтобы плата за услуги ЖКХ в итоговой квитанции была рассчитана верно. Органы ГЖИ курирует Минстрой России.

Куда обращаться:

- если превышен предельный индекс по региону, — в ФАС;

- если превышен предельный индекс по муниципалитету, — в ГЖИ;

- если плата за коммунальные и жилищные услуги рассчитана в квитанции неверно, — в ГЖИ;

- если тариф на коммунальные услуги рассчитан неверно, — в региональный тарифный орган и ФАС;

- если стоимость жилищных услуг рассчитана неверно — в ГЖИ.

- если поставщик тепла, воды, газа или электроэнергии при исполнении договора нарушает права жителей многоквартирного дома, — в ФАС;

- если управляющая компания ненадлежащим образом обеспечивает готовность дома к отоплению, водоснабжению, электроснабжению, газоснабжению — в ГЖИ.



Неделя добра

Новый год – это время, когда люди дарят друг другу тепло и сказку. Многие считают, что она не должна закончиться с боем курантов. Прошедшая неделя для одних стала просто затянувшимися выходными. Для других – полезным временем. Три истории, связанные между собой только тем, что все они произошли в Усть-Куте, это доказывают.

Помогли согреться

Новогоднее тепло – это не только ёлки и подарки. В налаженный быт многих россиян, и устькутян в частности, свои коррективы внесла мобилизация. И привычный распорядок оказался нарушен. Те, кто живёт в домах с печным отоплением, знают: дрова проще приобрести зимой, да и расколоть «сырьё» на холоде гораздо проще.

Администрация Усть-Кутского района поддерживает семьи мобилизованных, и одна из мер помощи – обеспечение дровами. В городе ей удалось договориться с компанией «Инд Тимбер», которая предоставила гражданам брёвна. Не обошлось без неприятных ситуаций: так, на одном из адресов сваленные брёвна перекрыли и без того узкий проезд. Однако проблему оперативно решили силами городской администрации.

Полдела сделано. Дальше – распилить и расколоть. Кому-то помогли друзья и родственники, а кому-то по разным причинам не смогли. И специалисты муниципального Штаба по координации помощи семьям военнослужащих, участвующих в специальной военной операции, организовали волонтерскую акцию «Подари тепло». Цель – помочь тем, кто не может решить проблему самостоятельно.

Сбор был назначен на утро пятого января в здании «районки». Часть добровольцев собралась там, а кому-то оказалось ближе отправиться на нужный адрес из дома: какой смысл кирзаводчанам ехать через весь город, чтобы потом вернуться назад? Разделились на бригады, разъехались. Люди разных

возрастов, разных интересов объединились, чтобы помочь незнакомым или своим. Да какая разница? Как сказал один из участников акции: «Мы все здесь по зову сердца».

– Я своей бабушке помогаю, и тут тоже нужно. Нет мужчины в доме, значит, людей нельзя бросать. К тому же я патриот своей страны, считаю, что в этой ситуации поддерживать тем более важно, – говорит Регина, студентка.

– Я хочу сказать большое спасибо всем, кто помогает семьям мобилизованных мужчин. Особенно молодым ребятам, школьникам и студен-

там! Они так организованно собрались, я такого не ожидала, – говорит Елена, супруга мобилизованного.

Ученики второй и восьмой школ, студенты Усть-кутского промышленного техникума (в том числе участники поисково-краеведческого отряда «Надежда»), мужчины и женщины из разных организаций (один сказал просто: «У меня мобилизовали двух сыновей, но мужик в доме остался, а здесь – одни женщины») приняли участие в акции. Судя по их настрою – не в последний раз, санкция ещё не закончена, а зима в Сибири длинная.



На просьбу помочь откликнулись разные люди.

Особенная ёлка

Проводить новогодние праздники для детей с ограниченными возможностями здоровья и ребятишек из многодетных семей для Веры Красноштановой и Надежды Олейниковой уже давно стало доброй традицией. Женщин в городе знают многие: первая – председатель общества инвалидов, вторая – руководитель ассоциации многодетных семей «Родники» (обе общественные организации действуют на территории всего Усть-Кутского района). Вот и в этот раз они собрали ребятишек и их родителей в Доме культуры «Речники».

– Пришли 75 детей, хотя мы ждали больше. Кто-то отказался сразу, когда приглашали, кто-то передумал



Дети с удовольствием играли с персонажами.

позже. Конечно, за два года ограничений многие отвыкли куда-то выходить, многие боятся. Не всегда – болезни, чаще – того, что ребёнок обидят: не так посмотрят, не то скажут. И совершенно зря: детям надо учиться жить в обществе. В четырёх стенах они не смогут этого сделать. А мы, мамочки, не вечны. Поэтому надо задуматься: учить детей жить уже сейчас или оставлять их потом мучиться, – говорит Вера Александровна.

Вот мальчишка в костюме волшебника бежит по залу, подбегает к артистам, пытается стукнуть Кота (одного из персонажей). Мама хочет его увести, но Вера Александровна останавливает: «Артисты знают наших детей, они не обидятся». И через какое-то время мальчик включается в игры, подходит к другим детям.

Вот девочка, Фея, ходит по залу и, хотя не участвует в играх, она радушна: кругом много ребятни.

Вот семья, которую привела старшая сестра, девочка лет, наверное, 14: родители не смогли прийти. Она опекает младших как взрослая особенно смотрит за самой маленькой. К середине праздника только малыши остаются на руках у родителей. Все остальные играют, обнимают артистов, водят хоровод вокруг Дедушки Мороза, – сказка удалась.

Конечно, для детей важны и подарки. В этот раз они оказались сладкими. Приобрести их помогли усть-кутские предприниматели, члены одной из политических партий. Они, как и организаторы, пожелали детям счастливого нового года и исполнения желаний.

Игроки-Морозы

Когда Марина Морозова и Наталья Зырянова начали проводить в Усть-Куте квизы (своеобразные викторины, рассчитанные на взрослую компанию), они и не думали, что некоторые команды станут постоянными гостями. Однако устькутяне «распробовали» игру. Как оказалось, соперники (а интеллектуальные баталии на играх бывают нешуточные) могут не только состязаться в эрудиции и остроумии.

Сейчас, когда прошло уже больше месяца, с тех пор как квизеры (или анти-квизеры, как в шутку называют себя игроки) решили организовать для многодетных семей свою «Ёлку желаний», никто уже не вспомнит, чья это была идея. Но откликнулись на неё все. Список семей составила Марина Морозова (она работает в Центре помощи детям). Игроки знали, сколько детей в семье, сколько им лет и кто какой подарок хочет на Новый год: ни адресов, ни фамилий. Некоторые решили, что они командой обрадуют какую-то семью, кто-то выбрал конкретного ребёнка, другие сдали деньги в «общий котёл», но в стороне не остался ни один анти-квизер.

– Не было какого-то конкретного распределения: этот ребёнок тебе, этот – тебе. Каждый выбирал что-то своё: кому-то возраст ребёнка нравился, а кто-то, может, сам о такой

игрушке мечтал, – рассказывает одна из участниц «Ёлки».

Почти все подарки оказалось найти легко: что-то купили в городе, что-то заказали через интернет. Самым сложным оказалось купить гитару. В Усть-Куте найти сразу не получилось, и уже хотели заказывать в другом городе. А как её доставить? На улице мороз, и чувствительный инструмент может повести. Но улыбнулась удача: гитара нашлась в Усть-Куте. Мужчина купил инструмент для дочери, та пару дней попробовала – и решила, что ей неинтересно. Так бы и пылалась новенькая гитара в углу, но она пригодились другому ребёнку.

Если поисками инструмента занимались парни, то ещё одно желание девочки (а попросила о таком подарке именно девочка), чтобы гитара была с узорами, выполнила Алёна. Она нашла мастерскую, где изготовили несколько наклеек (одну разместили сразу, ещё парочку положили про запас: вдруг ребёнок захочет чего-то нового).

Подарки закупили, отдали на хранение ответственному человеку. Ближе к Новому году определилась группа, которая отправилась их развезти: Дед Мороз по имени Сергей, Снегурочка Елена и, в качестве Снеговика-водителя, Алёна (уже другая). Команда побывала

почти во всех районах города, поздравила детей. Подарками были довольны все. А одна двухлетняя девочка так обрадовалась Дедушке Морозу, что провела его по дому, показала ёлочку, станцевала для него и долго не хотела отпускать.

Кроме того, коллектив детского сада № 3 предложил провести для детей, которым квизеры организовали «Ёлочку», праздник: не так часто они видят что-то подобное. Обзвонили несколько семей. Согласились только в двух. Но одна

из них не пришла. Тем не менее для ребят, которые были, новогоднее чудо состоялось.

Николай Чупров
Фото автора
и героев публикации.



Сотрудники детского сада № 3 вместе с анти-квизерами помогли детям попасть в новогоднюю сказку.

Здравствуй, Новый год по-старому

Корреспондент МИА «Хорошие новости» Анастасия Ястремская во время каникул узнала, как встречали Новый год люди разных поколений и записала их трогательные истории. Эти воспоминания одинаково теплые, ведь они родом из детства. И очень кстати перед наступлением Старого Нового года, которое отмечается в ночь с 13 на 14 января. Ещё немного продлим праздник!

Николай Николаевич Инёшин, 52 года:

– Новый год был нашим любимым семейным праздником. Мне очень нравилось украшать ёлку бусами, мишурой, серпантинном, стеклянными шарами и фигурками космонавтов. Были еще такие интересные игрушки на прищепках в виде животных и птиц.

На праздничном столе всегда были салаты оливье, сельдь под шубой, а также бутерброды с красной икрой.

В новогоднюю ночь мы по традиции всей семьей ходили кататься с горки у Дома культуры «Речники». Было очень весело!



Николай Николаевич Инёшин со своим отцом Николаем Константиновичем Инёшиным.

Екатерина Родионова, 36 лет:

– Новый год мы отмечали дома без шумных компаний. Это все-таки семейный праздник.

Когда я была совсем маленькая, отец приносил живую ёлку из леса. Я ждала этого момента с нетерпением и с радостью помогала родителям ее наряжать. Игрушки были стеклянные, очень красивые. Многие, кстати, до сих пор сохранились. На макушку водружали стеклянную «пику».

Проснувшись утром 1 января, я бежала к елке, так как знала, что меня там ждут подарки от Деда Мороза.

Позднее родители купили искусственную ёлочку высотой около полуметра. Ставили её на телевизор. Тогда телевизоры были большие, ламповые - елка помещалась. А вот для подарков места не оставалось, и в первое утро нового года я находила их уже у своей кровати.

Когда я стала старше, догадалась, что подарки дарит не Дед Мороз, а родители. И перед Новым годом, когда никого не было дома, я отправлялась на их поиски. Иногда мне удавалось найти тайник. Не всегда мои ожидания оправдывались, так как время было непростое – 90-е годы.

Новогодний стол оригинальностью не отличался: традиционный салат оливье, нелюбимая мной селедка под шубой, салат из свёклы с грецкими орехами. Конечно, какой праздник без мандаринов?! Еще мама пекла торт. Выпечкой она не особо увлекалась, поэтому ее тортик был для

нас настоящим символом праздника.

На каникулах я часто ездила к бабушке с дедушкой в Железногорск-Илимский. Бабушка водила меня кататься с большой горки, в музей.

Очень запомнилась встреча 2000 года у родственников в Иркутске. Добирались мы на машине. По дороге попали в сильный снегопад, ехали долго с приключениями. Но праздник удался.

Собралась большая веселая компания. Ночью все вместе мы ходили в сквер Кирова, катались с огромной горки, фотографировались у красавицы-елки и у ледяных скульптур, которые переливались и мерцали. В Усть-Куте в то время городские площади к Новому году украшали только снежными скульптурами, поэтому убранство главной площади областного центра вызывало восторг.



Екатерина Родионова в детстве.

Юрий Константинович Инёшин, 76 лет:

– В детстве каждый год перед праздником я ходил за ёлкой в лес. Рубил небольшое деревце и приносил домой. Елку обычно мы украшали вдвоем с мамой, но иногда к нам присоединялись и братья. Игрушки были самодельные: из бумаги или картона. Гирлянду собирали из нескольких небольших лампочек и батареек.

Была у нас и еще одна семейная традиция: на Новый год мы готовили настоящее мороженое. Брали молоко, сливки, сахар и в течение нескольких часов взбивали эту смесь на улице, на морозе. Делали это по очереди: замерзал один – его сменял другой. А когда мороженое застывало, все вместе им лакомились. Ещё мама делала лепёшки из творога. Их тоже замораживали.

Это было очень вкусно!

Встречали Новый год всей семьей: мама, я, братья Николай и Валерий, приходили к нам мой друг Валера Бобряков, а также дядя Николай Константинович. Отмечали шумно и весело. На новогоднем столе обычно были простые блюда и много выпечки. Подарков не дарили, потому что жили скромно, но иногда мама все же покупала нам конфеты и мандарины.

Главной ценностью праздника для нас, ребяташек, были каникулы! Мы целыми днями катались с горки, которую сами и заливали, играли в футбол и хоккей. Ключики, кстати, были самодельные. А ещё строили снежные крепости и играли в снежки.



Юрий Константинович Инёшин.

11 мифов о технике на кухне

Мы живем, окруженные разными мнениями, и если одни актуальны всегда, то в другие давно пора перестать верить. К последним нередко относятся те, которые связаны с бытовой техникой, ведь технический прогресс улучшает гаджеты и избавляет их от ряда недостатков. Вот только не все мы это осознаем, а потому продолжаем верить в давно неправдивые факты.

1. Холодильники No Frost не требуют разморозки

Еще один, пожалуй, самый распространенный миф о холодильнике No Frost. Так, считается, что если эта технология не обременена накоплением льда, то и в разморозке такой гаджет не нуждается.

Однако это не совсем так. Если внимательно изучить инструкцию по эксплуатации холодильника No Frost, то там указано, что гаджет все же необходимо размораживать один-два раза в год. Правда, причиной называется не избавление от ледника в морозилке, а соблюдение гигиены внутри прибора, но прибегать к разморозке все же нужно.

2. Большие холодильники более энергозатратны

Поразительно, что многие до сих пор верят в этот странный миф. Мол, чем больше холодильник, тем больше электроэнергии он затрачивает на работу. Справедливости ради стоит сказать, что разные приборы действительно могут по-разному потреблять киловатты, однако с размером это не связано.

В действительности энергоэффективность холодильника зависит от класса, к которому он принадлежит. Самой затратной считается техника класса В и С. А вот наиболее экономичными являются приборы А+++.

Интересный факт: для сравнения, модель холодильника А+++ класса потребляет около 150 кВт/ч в год, а прибор класса В - практически вдвое больше.

3. Посудомойка хуже человека справляется с посудой

Конечно, когда человек все делает своими руками, то подсознательно он больше удовлетворяется результатом своих трудов, поэтому находятся те, кто не до-

веряет технике. Однако порой это недоверие перерастает практически в абсурд: многие считают посудомоечную машину малоэффективной по сравнению с человеческими руками.

А ведь на самом деле такой разговор на технику не имеет ничего общего с реальностью: качественная и правильно эксплуатируемая посудомойка полностью справляется со своими обязанностями. Во-первых, порой проблемы с чистой посудой после мытья в машине происходят не столько из-за самого прибора, сколько из-за неправильного размещения самой посуды. Кроме того, посудомойка использует более мощные чистящие средства по сравнению с обычными, а также располагает рядом различных способов чистки столовых приборов: паром или давлением.

4. Посудомоечная машина неэкономична

Многие из тех, кто критично относится к дополнительной кухонной технике, часто в качестве аргумента против покупки посудомоечной машины приводят следующий факт: посудомойка не способна сэкономить ни воду, ни электроэнергию. А ведь в реальности ситуация обстоит с точностью до наоборот.

Так, объем воды, который затрачивает машина на 12 комплектов, равен объему одной-двух стандартных раковин. Простые арифметические расчеты позволяют понять, что на мытье того же количества посуды вручную уйдет гораздо больше воды. Кроме того, прибор использует исключительно холодную воду. Что касается электроэнергии, то здесь принцип энергоэффективности аналогичен с холодильниками, то есть зависит от того, к какому классу относится

та или иная модель.

5. Вода из электрочайника вредна для организма

Этот миф бытует достаточно давно, но все еще прочно сидит в головах многих людей: считается, что вода из электрического чайника вбирает в себя вредные вещества из корпуса.

На самом деле добросовестные производители используют пищевой пластик для корпуса чайника. Те же, кто все равно опасается пластмассы, могут остановить свой выбор на стеклянных моделях или чайниках из нержавеющей стали: эти материалы априори не способны чем-либо вредным «наградить» воду.

Интересный факт: справедливости ради стоит сказать, что в определенных случаях вода из электрического чайника действительно может быть опасна. Но происходит это тогда, когда одну и ту же воду кипятят несколько раз или постоянно оставляют на подогреве. Такой кипяток действительно может иметь неприятный запах или вкус, но причиной является не сам прибор, а неправильная эксплуатация со стороны самого пользователя.

6. Термопот экономичнее электрочайника

Когда перед потребителем встает выбор между электрочайником и термопотом, то многие покупают именно последний. Причем объяснение чаще всего одно и то же: мол, термопот со своей способностью к поддержанию температуры более экономичен, ведь не нужно постоянно кипятить воду заново.

В реальности это не совсем так. Специалисты подсчитали, что расход энергии термопотом, который нужно постоянно держать включенным, чтобы поддерживать температуру воды на одном уровне, примерно такой же, как если бы кипятить тот же объем воды с помощью электрочайника, который просто придется включать несколько раз. Поэтому говорить о том, что термопот абсолютно точно более экономичен, чем чайник,



не приходится.

7. Мультиварка более эффективна, если у неё больше программ

Одним из наиболее распространенных мнений о кухонной технике является представление о том, что чем больше программ встроено в мультиварку, тем она функциональней. Вот только не все имеют представление о том, что этот миф - скорее уловка маркетологов, а вот с действительностью не имеет ничего общего.

Дело в том, что разные программы в мультиварке по сути подразумевают определенный температурный режим и время приготовления. А опытная хозяйка знает, что одна температура может подойти для готовки сразу нескольких видов блюд. Поэтому при выборе мультиварки стоит обратить внимание на те модели, где количество программ не превышает и десятка: такой прибор отлично справится со своими обязанностями, главное - разобраться с программами.

8. Еда в мультиварке получается более полезной

Особую популярность мультиварки приобрели у тех, кто следит за своим рационом и придерживается здорового питания. Поэтому существует мнение, что блюда, приготовленные в мультиварке, более полезны, чем если бы они готовились в других приборах.

Справедливости ради стоит сказать, что еда в мультиварке действительно может быть приготовлена более полезным способом: к примеру, на пару. Однако что касается стандартной термической обработки, то здесь нет никакой разницы: мультиварка нагревает еду так же, как и другие приборы, а значит, разрушаются витамины и полезные вещества одинаково. Более того, мультиварка нередко готовит пищу дольше, чем традиционно на плите, то есть процесс разрушения микроэлементов может пойти еще дальше.

9. Индукционную панель нельзя размещать над духовкой

Существует распространенное мнение, что индукционную плиту нельзя устанавливать над духовкой или другой техникой из металла. Причиной такого запрета, как правило, считают магнитное поле, которое образуется вокруг прибора. Справедливости ради стоит сказать, что это не совсем заблуждение, ведь производители

часто предупреждают о необходимости размещать панель только над духовкой, оснащенной вентиляторами.

Однако сказать, что это строгий запрет, нельзя. Все дело в том, что большинство моделей индукционных плит оснащено изоляцией магнитного поля. Такая мера предупреждает влияние прибора на другие металлические предметы. Поэтому, выбирая индукционную панель, достаточно узнать, оснащена ли она изоляцией и тепловодом.

10. Индукционная панель не нагревается

Учитывая, что нагрев посуды индукционная плита осуществляет путем действия электромагнитного поля, многие думают, что сама панель нагреваться не должна от слова совсем.

Однако в реальности это не совсем так. Дело в том, что, несмотря на отсутствие тепловыделяющих элементов у прибора, от нагреваемой им посуды нагревается и сама панель. Однако стоит знать, что максимальная температура нагрева втрое ниже, чем у чугунной конфорки и в шесть раз - по сравнению с технологией Hi-Light.

11. Микроволновка - самый опасный прибор

Пожалуй, рекордсменом по количеству мифов является микроволновая печь. В чем только ее не обвиняли: что излучение от нее приводит к различным заболеваниям, что еда из нее - «мертвая» и во многом другом.

Однако в реальности дело обстоит куда оптимистичнее. Главное, что нужно знать о сверхвысокочастотном излучении, - это то, что оно не является ионизирующим. Поэтому излучение от микроволновых печей не более вредно, чем от других кухонных приборов. Кроме того, конструкция микроволновки направлена на защиту от волн с помощью экранирования: на дверце прибора можно увидеть своеобразную сетку - это и есть экран от излучения.

Важно знать: еще в 2008 году Всемирная организация здравоохранения признала безопасность микроволновых печей. Однако они упомянули одну деталь: излучение могут почувствовать люди, у которых установлен кардиостимулятор.





ПЯТНИЦА, 20 января

08:00 «9 этаж» (12+).	5.00 Телеканал "Доброе утро"	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.	6.30 "ПОЗЫВНОЙ "СТАЯ"-2. Телесериал. "Обмен". 16+.	6.20 Детективный сериал "ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ" /стерео/ (12+).	7.00 Субтитры. "Ералаш" (0+). Детский юмористический киножурнал.	8.00 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+). Юмористическая программа.
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).	9.00 Новости	09:00 ВЕСТИ-СИБИРЬ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	8.40 "УЗНИК ЗАМКА ИФ". Телесериал. 12+.	9.00 "Сегодня".	8.00 "Лунтик" (0+). Мультсериал.	10.00 "УНИВЕР. НОВАЯ ОБЩАГА" (16+). Комедийный телесериал.
08:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).	9.05 "АнтиФейк" (16+)	09:35 «Утро России-Иркутск». Ток-шоу.[12+]	10.00 Новости дня. 16+.	9.25 "Мои университеты. Будущее за настоящим" (6+).	10.00 "100 мест, где поест". (16+). Кулинарное тревел-шоу.	14.30 "ХБ" (16+). Программа.
09:00 «Я вас услышал» (16+).	9.40 "Жить здорово!" (16+)	10:00 ВЕСТИ.	10.20 "УЗНИК ЗАМКА ИФ". Телесериал. 12+.	10.25 "Следствие вели..." (16+).	11.00 "100 мест, где поест". (16+). Кулинарное тревел-шоу.	21.00 "Однажды в России" (16+). Юмористическая программа.
10:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).	10.30 Информационный канал (16+)	11:00 ВЕСТИ.	14.00 Новости дня. 16+.	11.00 "Сегодня".	11.00 "ЗАВТРАК У ПАПЫ" (12+). Комедия.	22.00 "Комеди Клаб" (16+). Юмористическая программа.
11:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).	14.00 Новости (с субтитрами)	11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]	14.20 "ПОЗЫВНОЙ "СТАЯ"-2. Телесериал. 16+.	11.35 "Следствие вели..." (16+).	12.50 "Уральские пельмени". "Смехbook" (16+).	0.00 "Stand up" (16+). Комедийная программа.
12:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).	14.20 Информационный канал (16+)	14:00 ВЕСТИ.	17.05 "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР". Телесериал. 12+.	12.00 Сериал "ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ" /стерео/ (16+).	14.40 Субтитры. "Шоу "Уральских пельменей" (16+)	1.00 "ЯЙЦО ФАБЕРЖЕ" (16+). Приключенческая комедия.
13:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).	14.55 "Мужское / Женское" (16+)	16:00 ВЕСТИ.	19.00 Новости дня. 16+.	14.00 "Сегодня".	14.40 Субтитры. "Шоу "Уральских пельменей" (16+)	2.00 "Импровизация" (16+). Юмористическая программа.
13:30 «9 этаж» (12+).	15.45 Информационный канал (16+)	16:30 «Малахов». [16+]	19.20 "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР". Телесериал. 12+.	14.25 "Чрезвычайное происшествие".	15.00 "Место встречи" (16+).	4.10 "Comedy Баттл" (16+). Юмористическая программа.
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).	17.00 Новости (с субтитрами)	17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]	23.00 "Здравствуйте, товарищи!" 16+.	15.00 "Место встречи" (16+).	17.00 "Сегодня".	5.40 "Открытый микрофон. Дайджест" (16+). Юмористическая программа.
14:00 «Я вас услышал» (16+).	17.15 Информационный канал (16+)	20:00 ВЕСТИ.	0.00 "Музыка+". Премьера! 12+.	17.45 "ДНК" (16+).	18.55 "Жди меня" (12+).	7.15 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+). Юмористическая программа.
15:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	21:15 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	1.00 "ЛЪВИНАЯ ДОЛЯ". Художественный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	20.00 "Сегодня".	21.00 Исторический детектив "БЕЗСОНОВЪ" /стерео/ (16+).	
16:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).	18.40 "Человек и закон" с Алексеем Пимановым (16+)	21:30 Данила Козловский, Владимир Машков, Катерина Шпица, Сергей Шакуров, Сергей Газаров, Елена Яковлева, Алёна Бабенко, Вячеслав Разбегаев и Василий Мищенко в фильме Николая Лебедева «Экипаж». [6+]	2.55 "ЕСЛИ ВРАГ НЕ СДАЕТСЯ..." Художественный фильм. 12+.	22.00 Субтитры. "ПРАВИЛА СЪЁМА. МЕТОД ХИТЧА" (12+). Романтическая комедия.	23.00 Острозюжетный сериал "ЧУЖАЯ СТАЯ" /стерео/ (16+).	
17:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).	19.45 "Поле чудес" (16+)	00:15 Данила Козловский, Олег Меньшиков, Светлана Иванова, Владимир Меньшов, Роман Мадянов и Борис Щербakov в фильме «Легенда №17». [6+]	4.15 "Еж против свастик". Документальный фильм. 12+.	2.00 "УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ" (16+). Драма.	0.55 "Своя правда" с Романом Бабаевым (16+).	
18:00 «Чек-лист» (16+).	21.00 "Время"	02:35 Алексей Анищенко и Вероника Пляшкевич в фильме «Красавец и чудовище». [12+] до 04:40	5.00 "Перелом. Хроника Победы". Документальный сериал. 16+.	3.55 "6 кадров" (16+). Скетч-шоу.	2.35 Сериал "БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" /стерео/ (16+). До 5.50.	
19:00 «Первая леди» Телесериал. (16+).	21.45 "Голос. Дети". 10-й юбилейный сезон (0+)		5.25 "ПОЗЫВНОЙ "СТАЯ"-2. Телесериал. "Охота на миллиард". 16+.	6.10 "Мультфильмы" (0+)		
20:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).	23.15 Кристина Асмус, Никита Ефремов в комедии "Золушка" (16+)			6.50 Субтитры. "Ералаш" (0+). Детский юмористический киножурнал.		
20:30 «9 этаж» (12+).	1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00					
20:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).						
21:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).						
23:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).						
00:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).						
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).						
03:00 «Стереоклуб» (16+).						
04:00 «Интервенция» Художественный фильм. (16+).						



СУББОТА, 21 января

08:00 «Мама в деле» (16+).	6.00 Телеканал "Доброе утро. Суббота"	05:00 «Утро России. Суббота».	7.10 "ЦАРЕВИЧ ПРОША". Художественный фильм. 6+.	5.50 Андрей Чубченко в детективном сериале "СТАЖЁРЫ" /стерео/ (16+).	7.00 Субтитры. "Ералаш" (0+). Детский юмористический киножурнал.	8.00 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+). Юмористическая программа.
09:00 «Одеть надежду» (16+).	9.00 "Умницы и умники" (12+)	08:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	9.00 Новости дня. 16+.	8.25 "Смотр" (0+).	7.05 Субтитры. "Фиксики" (0+). Мультсериал.	9.55 "Модные игры" (16+). Программа.
10:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).	9.45 "Слово пастыря" (0+)	08:20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.	9.15 "Морской бой". 6+.	9.00 "Сегодня".	7.25 "Мультфильмы" (0+)	10.30 "Однажды в России" (16+). Юмористическая программа.
10:30 «Кадры» (12+).	10.00 Новости	08:35 «По секрету всему свету».	10.15 "Победоносцы". Документальный сериал. 16+.	9.20 "Поедем, поедим!" (0+).	7.45 Субтитры. "Три кота" (0+). Мультсериал.	14.00 "ПОЛЯРНЫЙ" (16+). Сериал.
11:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).	10.10 "ПроУют" (0+)	09:00 «Формула еды». [12+]	10.35 "ВОЛГА-ВОЛГА". Художественный фильм. 6+.	10.20 "Едим дома" (0+).	8.30 "Отель "У овечек" (0+). Мультсериал.	0.00 "Женский стендап" (18+). Юмористическая программа.
12:00 «НЛП. О женском» (16+).	11.05 "Поехали!" (12+)	09:25 «Пятеро на одного».	12.45 "Легенды музыки". "Музыкальные программы ЦТ". 12+ (Со скрытыми субтитрами).	11.00 "Сегодня".	9.00 Субтитры. "Лекс и Плу. Космические таксисты" (6+). Мультсериал.	1.00 "НЕСНОСНЫЕ БОССЫ" (16+). Криминальная комедия.
13:00 «Мама в деле» (16+).	12.00 Новости	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	13.10 "Легенды кино". Анатолий Равикович. 12+.	11.20 "Главная дорога" (16+).	9.25 Субтитры. "Шоу "Уральских пельменей" (16+)	2.50 "Импровизация" (16+). Юмористическая программа.
14:00 «Станица» Телесериал. (16+).	12.05 "Видели видео?" (0+)	11:00 ВЕСТИ.	14.15 "Время героев". Премьера! 16+.	12.00 "Живая еда" с Сергеем Малозёмовым (12+).	10.00 "Просто кухня". (12+). Кулинарное шоу.	5.55 "Открытый микрофон. Дайджест" (16+). Юмористическая программа.
18:00 «НЛП. О женском» (16+).	13.15 К 80-летию прогрева блокады Ленинграда. Премьера. "Ладога. Нити жизни" (12+)	11:40 «Доктор Мясников». Медицинская программа. [12+]	14.35 "Главный день". "Северный полюс-1 и Иван Папанин". 16+.	13.00 "Квартирный вопрос" (0+).	11.00 Субтитры. "Шоу "Уральских пельменей" (16+)	7.35 "Однажды в России. Спецдайджест" (16+). Юмористическая программа.
19:00 «Одеть надежду» (16+).	14.15 Андрей Мерзликин, Ксения Раппопорт, Алексей Серебряков в многосерийном фильме "Ладога" (16+)	12:45 Мария Куликова, Егор Бероев, Александр Власова, Нина Усатова, Александр Ратников, Александр Никитин, Валерий Сторожик, Сергей Колесников и Алёна Коломина в телесериале «Теорема Пифагора». [16+]	15.20 "СССР. Знак качества" с Иваном Охлобыстиным. 12+.	14.00 "Научное расследование Сергея Малозёмова" (12+).	8.30 "Отель "У овечек" (0+). Мультсериал.	
20:00 «Мама в деле» (16+).	18.10 Вечерние новости (с субтитрами)	17:00 ВЕСТИ.	16.10 "Не факт!". 12+.	16.00 "Своя игра" (0+).	9.00 Субтитры. "Лекс и Плу. Космические таксисты" (6+). Мультсериал.	
21:00 «Интервенция» Художественный фильм. (16+).	18.30 "Угадай мелодию". 20 лет спустя (12+)	18:00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]	16.35 "Война миров". Документальный сериал. 16+.	17.00 "Сегодня".	9.25 Субтитры. "Шоу "Уральских пельменей" (16+)	
23:00 «Плохой хороший человек» Художественный фильм. (12+).	19.20 "Сегодня вечером" (16+)	20:00 ВЕСТИ.	17.25 "На острие прорыва. Сапёры особого назначения". Документальный сериал. 16+.	17.20 "ЧП. Расследование" (16+).	10.00 "Просто кухня". (12+). Кулинарное шоу.	
01:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).	21.00 "Время"	21:00 Елена Аросьева, Дмитрий Миллер, Юрий Батулин и Анна Бачалова в фильме «Место силы». [12+]	19.30 "На острие прорыва. Сапёры особого назначения". Документальный сериал. 16+.	18.00 "Следствие вели..." (16+).	11.00 Субтитры. "Шоу "Уральских пельменей" (16+)	
03:00 «Станица» Телесериал. (16+).	21.35 Юлия Пересильд, Константин Хабенский, Виктория Исакова в фильме "Трое" (16+)	00:45 Евгения Осипова и Андрей Фролов в фильме «Городская распродажа». [12+]	21.10 "Афганистан. Незвестная война инженеров войск". Документальный сериал. 16+.	20.00 "Центральное телевидение" с Вадимом Тахменевым.	12.05 Субтитры. "ВОССТАНИЕ ПЛАНЕТЫ ОБЕЗЬЯН" (16+). Фантастический боевик.	
07:00 «Мама в деле» (16+).	23.50 "Горячий лед". Кубок Первого канала по фигурному катанию 2023 (0+)	04:10 Елена Дудина, Александр Пашков и Тамара Сёмина в фильме «Я подарю тебе любовь». [12+] до 05:55	0.05 "НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ". Художественный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	21.20 "Ты не поверишь!" (16+).	14.05 Субтитры. "ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. РЕВОЛЮЦИЯ" (16+). Фантастический боевик.	
	2.30 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 5.10		1.35 "Герой 115". Документальный фильм. 16+.	22.20 "Секрет на миллион. ДНК Анны Казючиц" (16+).	16.40 Субтитры. "ПЛАНЕТА ОБЕЗЬЯН. ВОЙНА" (16+). Фантастический боевик.	
			2.50 "ЗАБУДЬТЕ СЛОВО СМЕРТЬ". Художественный фильм. 12+.	0.25 "Международная пилорама" с Тиграном Кеосаяном (16+).	19.25 Субтитры. "СОКРОВИЩЕ НАЦИИ" (12+). Приключенческий боевик.	
			4.05 "Зафронтовые разведчики". Документальный сериал. 16+.	1.05 "Квартирник НТВ у Маргулиса". Григорий Лепс /стерео/ (16+).	22.00 Субтитры. "СОКРОВИЩЕ НАЦИИ. КНИГА ТАИН" (12+). Приключенческий боевик.	
			4.45 "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР". Телесериал. 12+.	2.40 Сериал "БОМБИЛА. ПРОДОЛЖЕНИЕ" /стерео/ (16+). До 5.50.	2.30 Субтитры. "СПАСАТЕЛЬНАЯ МАШИНА" (18+). Комедийный боевик.	
					2.30 Субтитры. "СОННАЯ ЛОЩИНА" (12+). Мистический триллер.	
					4.05 "6 кадров" (16+). Скетч-шоу.	
					6.10 "Мультфильмы" (0+)	
					6.50 Субтитры. "Ералаш" (0+). Детский юмористический киножурнал.	

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



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 января

08:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	5.10 Фильм «Гусарская баллада» (12+)	06:15 Ольга Сухарева, Анна Якунина, Евгений Ганелин и Александр Никитин в фильме «Жена по совместительству». [16+]	7.00 «СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР». Телесериал. 12+.	5.50 Детективный сериал «СТАЖЁРЫ» /стерео/ (16+).	7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.	8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
09:00 «Одеть надежду» (16+).	6.00 Новости	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	10.00 Новости недели с Орием Подкопаевым. 16+.	7.30 «Центральное телевидение» (16+).	7.05 Субтитры. «Фиксики» (0+). Мультсериал.	15.35 «ЧАРЛИ И ШОКОЛАДНАЯ ФАБРИКА» (12+). Фэнтэзи/комедия.
10:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).	6.10 «Гусарская баллада» (12+)	08:05 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.25 «Служу России». 12+.	9.00 «Сегодня».	7.25 «Мультфильмы» (0+)	17.55 «ТАРЗАН. ЛЕГЕНДА» (16+). Фэнтэзи, приключения.
10:30 «Кадры» (12+).	6.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.55 «Военная приемка». 12+.	9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).	7.45 Субтитры. «Три кота» (0+). Мультсериал.	20.00 «ВЕЛИКАЯ СТЕНА» (12+). Фильм.
11:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).	7.40 «Часовой» (12+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	11.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Альманах №126». 16+.	11.00 «Сегодня».	8.15 Субтитры. «Царевны» (0+). Мультсериал.	22.00 «Это миниатюры» (16+).
12:00 «Я вас услышал» (16+).	8.15 «Здоровье» (16+)	11:00 ВЕСТИ.	12.30 «Код доступа». 12+.	11.20 «Первая передача» (16+).	8.40 Субтитры. «ПРАВИЛА СЪЁМА. МЕТОД ХИТЧА» (12+). Романтическая комедия.	23.00 «Концерты» (16+). Концерт.
13:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	9.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея (12+)	11:40 ПРЕМЬЕРА. «Большие перемены».	13.20 «Легенды армии с Александром Маршалом». Николай Колосов. 12+.	12.00 «Чудо техники» (12+).	11.00 «ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ ШТУЧКА» (16+). Комедия.	0.00 «Про жарка». «Михаил Галустян» (18+). Юмористическая программа.
14:00 «Интервенция» Художественный фильм. (16+).	9.40 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+)	12:45 Мария Куликова, Егор Бероев, Александра Власова, Нина Усатова, Александр Ратников, Александр Никитин, Валерий Сторожик, Сергей Колесников и Алёна Коломина в телесериале «Теорема Пифагора». [16+]	14.05 «Специальный репортаж». 16+.	12.55 «Дачный ответ» (0+).	14.55 Субтитры. «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ» (12+). Приключенческий боевик.	1.00 «НЕСНОСНЫЕ БОССЫ-2» (18+). Криминальная комедия.
16:00 «Плохой хороший человек» Художественный фильм. (12+).	10.10 «Жизнь своих» (12+)	17:00 ВЕСТИ.	15.00 «МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА «ОХОТНИКА». Художественный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	14.00 «НашПотребНадзор» (16+).	17.25 Субтитры. «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ. КНИГА ТЯИ» (12+). Приключенческий боевик.	2.55 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
18:00 «Я вас услышал» (16+).	11.05 «Повара на колесах» (12+)	18:00 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]	16.00 «МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА «ОХОТНИКА». Художественный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	15.05 «Однажды...» (16+).	19.55 «СИЛА ДЕВЯТИ БОГОВ» (12+). Полнометражный анимационный фильм.	4.30 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая программа.
19:00 «Одеть надежду» (16+).	12.00 Новости	22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]	17.00 «Фетисов». Ток-шоу. 12+.	16.00 «Своя игра» (0+).	22.00 Субтитры. «БОГИ ЕГИПТА» (16+). Фэнтэзи.	6.05 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая программа.
20:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	12.15 «Видели видео?» (0+)	01:30 Сергей Векслер, Светлана Чуйкина, Игорь Миркурбанов, Дарья Мельникова и Валентина Талызина в фильме «Жених». [16+]	0.45 «ВТОРЖЕНИЕ». Художественный фильм. 12+.	17.00 «Сегодня».	0.25 «ВОЙНА БОГОВ: БЕССМЕРТНЫЕ» (16+). Фэнтэзийный боевик.	7.40 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
21:00 «Станица» Телесериал. (16+).	14.40 К 125-летию гения. Фильм Сергея Эйзенштейна «Броненосец «Потемкин» (12+)	03:10 Ольга Сухарева, Анна Якунина, Евгений Ганелин и Александр Никитин в фильме «Жена по совместительству». [16+] до 04:55	2.30 «НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ». Художественный фильм. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	17.20 «Следствие вели...» (16+).	2.20 «УМНИЦА УИЛЛ ХАНТИНГ» (16+). Драма.	
01:00 «Деконструкция» (16+).	16.25 Александр Ширвиндт. «Две бесконечности» (16+)		3.55 «Заронтовые разведчики». Документальный сериал. 16+.	19.00 «Новые русские сенсации» (16+).	4.20 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.	
03:00 «Плохой хороший человек» Художественный фильм. (12+).	17.40 «Горячий лед». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2023 (0+)			20.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.	6.10 «Мультфильмы» (0+)	
04:30 «#КЕМБЫТЬ» (6+).	19.00 «Горячий лед». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2023 (0+)			21.20 «Звезды сошлись» (16+).	6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.	
05:00 «Кадры» (12+).	21.00 «Время»			22.50 «Основано на реальных событиях». «Шура показывает зубы» (16+).		
05:30 «Проект 123/19. Дебют» (16+).	22.35 Оксана Акиншина, Филипп Янковский в драме «Контейнер» (16+)					
06:30 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	23.35 «Горячий лед». Кубок Первого канала по фигурному катанию 2023 (0+)					
	2.35 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57					

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

Магнитные бури в январе

Метеопатам стоит заранее подготовиться к сильным магнитным колебаниям в январе 2023 года. Первые магнитные атаки будут подготавливать россиян к резкому увеличению геомагнитной активности Солнца.

10 и 11 января будет устойчивым магнитное колебание в три балла. Однако обстановка до Крещенского сочельника будет меняться часто. Три балла сменятся двумя на 12 и 13 января в 2023 году.

Но 14 января магнитный фон вновь поднимется до трёх баллов, а за ним вновь двухдневное колебание в два балла на 15 и 16 января. И уже 17 января будет заметна тенденция на постепенное повышение геомагнитной активности Солнца. 17 числа будет три балла. А в Крещенский сочельник, 18 января, ожидается сильная атака - уже четыре балла.

Однако и это не предел месяца. На 19 и 20 января ожидаются магнитные колебания в пять баллов.

26 числа будет пять баллов солнечной активности, но уже 27 января буря пойдет на спад и ослабнет до четырёх баллов. 31 января, в конце первого месяца зимы 2023 года, снова будет скачок до пяти баллов. Такая обстановка «перетянется» и на 1 февраля.

Чем опасны магнитные бури

Магнитная буря – это временные перемены в магнитном поле Земли из-за выброса энергии на Солнце. Это влияет на организм, который привык работать в других условиях окружающей среды и не успевает подстроиться при резкой перемене.

Ухудшение в здоровье может ощутить любой (даже здоровый) человек, но особенно тяже-

ло приходится метеозависимым людям, больным хроническими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Их организм не так быстро адаптируется к изменениям условий окружающей среды.

Основные жалобы в период магнитных бурь: проблемы в работе сердца – боль в груди, учащенное сердцебиение, одышка; из-за сосудистых нарушений – перепады давления, головокружения, тошнота, боли в суставах, мигрени или другие виды головной боли; бессонница; боли в мышцах и суставах; упадок сил, повышенная раздражительность, беспокойство или другие перемены настроения, а также обострение хронических заболеваний.

Степень чувствительности у каждого своя. Она зависит от состояния здоровья, возраста, психологического состояния и даже места проживания: жители крупных мегаполисов и более северных регионов больше ощущают влияние магнитных бурь. В группе риска больные сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями, люди пожилого возраста и дети.

Время реакции на изменение магнитного поля у каждого свое: одни ощущают ухудшение на пике бури, другие – спустя пару дней после ее начала, третьи – после окончания, когда напряженность магнитного поля возвращается к нормальному значению.

Как пережить магнитную бу-

рю без риска для здоровья

Есть несколько советов, как уменьшить влияние магнитной бури на здоровье. Вот общие и универсальные рекомендации, которые подойдут практически всем.

Нужно уменьшить физические нагрузки в этот период, чередовать периоды работы с отдыхом, спать не меньше 8 часов в сутки. Чтобы активизировать кровообращение, желательнее делать легкую утреннюю зарядку, принимать контрастный душ, растираться жесткой щёткой.

Хорошо насытить кровь кислородом: гулять на свежем воздухе, обязательно проветри-

вать помещение, освоить приемы дыхательной гимнастики.

Убрать из рациона жирные и жареные блюда, добавить больше свежих фруктов и овощей. Пить больше воды, чтобы преодолеть загустевание крови.

Делать легких массаж шейно-воротниковой зоны или всего тела, чтобы улучшить кровообращение.

Пациентам с хроническими и сердечно-сосудистыми заболеваниями стоит убедиться, что под рукой есть лекарства, которые принимаются постоянно или при обострениях. Положите их в сумочку, убедитесь, что есть запас в домашней аптечке.

Тем, кто тяжело переносит маг-

нитные бури и резкие перемены погоды, стоит проконсультироваться с врачом: это может быть признаком развивающегося заболевания. Пациентам с хроническими заболеваниями стоит спросить у лечащего врача о целесообразности увеличения дозировки принимаемых лекарств или назначении дополнительных препаратов.

И еще: не переживайте, зачастую изменение самочувствия из-за магнитных бурь имеет психосоматическую причину. Мы сами настраиваем себя на ухудшение, и это опасно. На пользу такой настрой не пойдет даже здоровому человеку!



Всплески солнечной активности наиболее опасны для людей с хроническими заболеваниями.

Всё строится на доверии

Работа с детьми – всегда ответственность. Особенно если работаешь с детьми и их родителями, попавшими в трудную жизненную ситуацию. Кто же такой психолог? Это сверхчеловек, знающий ответы на все вопросы? Он всегда на позитиве и полон сил? Или всё-таки ничто человеческое ему не чуждо? Об этом рассказала Марина Мерзликина, психолог Центра социальной защиты населения.

– Здравствуйте, Марина. Почему именно профессия психолога?

– Здравствуйте. Первой была профессия воспитателя в детском саду, и путь в психологию начался именно с неё. Мне было очень интересно, как дети себя ведут, почему так, а не иначе, какие у них взаимоотношения с родителями, как понять, что происходит внутри семейных отношений. Решила, что разобраться в этом смогу, если получу профессию педагога-психолога. К тому же так я могла пойти дальше, работать не только с детьми дошкольного возраста, но и со школьниками, с их родителями и, конечно, с семьёй в целом. Сейчас как раз дело дошло и до семей, я начала работать с людьми и поняла, что именно это приносит мне удовлетворение. Я стала видеть смысл в своей работе.

– Первое образование педагогическое. Почему?

– Дело в том, что, когда я закончила школу (в 90-е), у нас в Жигалово создали профклассы. Во время учёбы в 10-11 классах на выходе можно было сразу дополнительно получить профессию. Тогда в России эту систему только опробовали. Из тех, которые можно было выбрать, мне понравилась профессия воспитателя. Хотела быть учителем в школе: мне нравились мои педагоги, я постоянно присматривалась к ним, к тому, как у них складываются взаимоотношения с детьми разного возраста. Профессии учителя не было в списке, можно было выучиться только на воспитателя. Я решила, что это тоже работа с детьми, получу это образование, а дальше будет видно.

– Как Вы учились после школы?

– Заочно. Появились дети, и их

нужно было ставить на ноги. Поэтому нужно было работать. Трудилась воспитателем с брошенными детьми в ЦРБ, потом меня пригласили в детский сад № 22 («Айболит»). И в какой-то момент я поняла, что мне нужно продолжать учиться. Дети были ещё маленькие, и я поступила в Братский университет на заочное отделение. Платить за учёбу было бы накладно, так что я подготовилась к экзаменам и поступила на бюджет. Когда поехала в Братск, увидела, что я первая в списках по результатам, и дала себе слово, что обязательно должна закончить учёбу, получить высшее образование и идти дальше.

В детском саду у нас была психолог, она меня очень сильно поддерживала и мотивировала. Я уже писала диплом, но сомневалась: смогу ли я стать хорошим специалистом, помогать людям, детям. И тогда мне психолог как-то сказала: «Вы попробуйте, и у Вас всё получится». Эти слова очень глубоко во мне закрепились, я постоянно их вспоминаю.

После учёбы меня пригласили работать психологом в детский сад № 50. Там я начинала свой новый профессиональный путь. Было много неуверенности в том, что я смогу кому-то помочь. Очень помог опыт работы воспитателем. После пяти лет работы в этом саду я перешла в четвёртую школу. Четыре года работы в ней дали огромный опыт с детьми, с родителями и педагогами. Очень помогли люди, которые меня окружают и окружали: коллеги, семья.

– Как Вы пришли в соцзащиту?

– Мне очень нравилась работа в школе, всё-таки я в первую очередь педагог. Но пришло время, когда захотела двигаться дальше. Через четыре года мне уже хотелось чего-то нового. К тому же мне предложи-



«Зелёная комната», в которой работает Марина Мерзликина, рассчитана на работу с детьми.

ли работу с семьями в Центре помощи детям под руководством Веры Владимировны Матей. Я подумала, что такого опыта у меня ещё не было. Я работаю со здоровыми людьми, попавшими в трудные жизненные ситуации, с людьми, которые качественно хотят поменять свою жизнь. Сейчас я работаю с семьями, находящимися в социально опасном положении, с семьями в трудной жизненной ситуации. Выявляю проблему в семье и начинаю с ними работать. Это именно психологическая помощь, в том числе профилактическая, просветительская, коррекционная и реабилитационная.

Моя работа тесно связана с зелёной комнатой, которая работает у нас уже около года. Правонарушители, дети, подвергшиеся жестокому обращению, и те, кто это совершил, – основные посетители нашей комнаты. Работа с людьми из неблагополучной среды по-своему интересная. Проблемы разные: алкогольная зависимость, нарушение детско-родительских отношений, многое другое. К каждой семье только индивидуальный подход. И вся эта работа строится на доверии. Я считаю, это дорогого стоит.

– С кем труднее всего работать?

– По-разному. Всё зависит от си-

туации. Психологом трудно работать в принципе, в том плане, что у нас люди не понимают, кто такой психолог и чем он занимается, для чего нужен, с какими проблемами работает. Очень часто путают с психиатром.

Клиенты разные, и с некоторыми бывает очень тяжело. Тяжело, когда человек не привык брать на себя ответственность и работать самостоятельно, он просто сидит и ждёт совета. А психолог советов не даёт. Человек находится в детской позиции и надеется, что кто-то «большой и сильный» разрешит все его проблемы. Иногда незаметно для себя в это включаешься и начинаешь «тащить» клиента на себе. Не всегда это получается. Но я стараюсь. Когда семья ко мне приходит в первый раз, я объясняю: у меня нет волшебной палочки или таблеточки, которая поможет вам вылечиться. Нужно будет работать, будут занятия по программе, будут консультации, тренинги, семинары, беседы – всё, что нужно для повышения родительской компетенции.

Бывает, что дети не всегда открыты. Родители часто недоговаривают все проблемы или недопонимают их. И в основном родители считают, что работать надо с их детьми, а не с ними. Мы говорим: ребёнок учится тому, что видит у себя в доме. Но, к

сожалению, наши родители думают немного по-другому. Тем не менее многие приходят, участвуют в тренингах и семинарах. Убедить их в том, что нужна именно психологическая помощь – это очень непростая задача.

– Что в профессии самое тяжёлое для вас?

– Иногда я сильно включаюсь в проблемы семьи, возникает риск эмоционального выгорания. Но я забочусь о том, чтобы по максимуму этого избежать.

Когда я пришла сюда после школы, я думала: «Зачем?» В первую неделю я вообще не понимала, чем я могу помочь этим семьям. Есть детско-родительские отношения, есть дети с девиантным поведением, гнев, стресс, самооценка, тревожность – со многим я сталкивалась так близко впервые. Но со временем я нарабатывала опыт, стала читать литературу по теме, прошла повышение квалификации. Всё это вместе очень сильно помогает мне в работе. Так что самым тяжёлым было именно начало.

Когда семьи стали приходить, когда детей при мне стали забирать в детский дом, я стала видеть, что без меня вообще не обойтись. Проблему в семье надо не только найти, её надо ещё и разрешить. Для этого надо войти внутрь семьи, прожить с ними эту проблему. Конечно, провести психодиагностику семьи. И когда вся работа проведена, вроде бы достигнуты результаты, но ребёнок оказывается в детском доме, это и есть самое тяжёлое для меня сейчас.

– Есть ли для Вас какие-либо способы разгрузиться?

– У нас с мужем свой дом, мы держим небольшое хозяйство. И я с удовольствием занимаюсь своим огородом, заготовками. Ездим постоянно на природу, ловим рыбу. Часто проводим время с детьми, с внучкой Викторией. Любимый муж, с которым мы живём уже почти 20 лет. У нас крепкая, дружная семья. Мы всегда друг друга поддерживаем. Другой разгрузки мне и не надо!

Записал Николай Чупров

ЗДОРОВАЯ ПИЩА

Вкусно и здорово Питание по сезону. Продукты января

Январь – середина календарной зимы. Позади Новый год с его застольями и гуляньями. Наш организм уже немного устал, но расслабляться нельзя. День пошел на увеличение, хотя это еще не особо заметно.

В январе, как и на протяжении всей зимы, мы словно находимся в состоянии зимней спячки. Конечно, продолжаем вести привычный образ жизни, ходим на работу, занимаемся спортом и так далее. Однако именно зимой мы испытываем состояние повышенной сонливости, наша активность падает, мы становимся медлительнее и нам требуется больше времени на выполнение привычных действий. Это нормально, не стоит себя подгонять и ругать. А вот поддержать организм с помощью полноценного питания имеет смысл.

Один из самых ценных продуктов на зимнем столе – капуста. Белокочанная, краснокочанная, пекинская, брюссельская и брокколи – все это

разнообразие богато витаминами и минералами. По сравнению с молодой летней капустой зимняя может показаться жесткой, но ее можно помять для салата или потушить.

Не проходите мимо моркови. Она должна быть твердой и упругой, не гибаться в руках и не быть слишком бледной. Идеальная сочная морковь для салата имеет закругленный носик. Такую можно даже просто очистить, порезать и съесть или потереть на терке и употребить с сахаром или медом. Остроносую морковь можно брать для супов и рагу.

В январе на первый план выходят и другие традиционные российские овощи: картофель, лук, редька. А еще не стоит забывать про свеклу.

Она хороша в салатах и супах, полезна для организма. По-прежнему остается актуальной тыква, которая хорошо хранится и не теряет витаминов. Ее можно запекать, добавлять в каши, также из нее получают вкусные крем-супы.

К сожалению, зимние томаты обычно безвкусны, хотя это не влияет на их стоимость. Тепличные зимние томаты не имеют сладости, сильно кислят и зачастую больше похожи на пластиковый муляж, чем на сочную ягоду. Для салатов берите томаты черри, а витамины восполняйте томатным соком или консервированными помидорами. В последних, кстати, полезных веществ больше, чем в свежих, главное, чтобы в составе не было много соли.

Самые зимние фрукты – цитрусовые. В холодное время в магазинах и на рынках можно смело брать апельсины, мандарины, лимоны, лаймы, свити, помело и грейпфруты. Все они будут актуальны как минимум до марта.

Также на прилавках много яблок различных сортов. С появлением современных технологий стало возможным сохранять яблоки в течение долгого времени без потери их потребительских качеств, так что эти фрукты можно считать мульти-

сезонными.

В любое время года можно найти вкусные и полезные сезонные фрукты, главное – знать, что искать, и грамотно выбирать.

здоровое-питание.рф



В зимнее время старайтесь есть больше овощей.