

**ВСТРЕЧА ДОБРЫХ
ДРУЗЕЙ**

2

**Я НЕМНОГО ЗАЛИП
В ТЕЛЕФОН**

8

**ПРИМЕР СТОЙКОСТИ
И МУЖЕСТВА**

7

Справа – Владимир Жуков

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 13 февраля 2026 г. № 6 (1673)

ДИАЛОГ ТВ

**ПРОГРАММА
Стр. 5,6,11,12.**

16+

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

К борьбе с огнём ГОТОВЫ

О работе добровольных пожарных дружин Усть-Кутского района читайте на с. 9.



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

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

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

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

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Уважаемые жители Иркутской области!
Поздравляю вас с началом Белого месяца!



С давних пор Сагаалган символизирует пробуждение природы от зимнего сна, начало нового жизненного цикла. Праздник по традиции начинается с восходом солнца – с белой пищей, подарками, добрыми пожеланиями в адрес родных и близких. Он несёт вечные ценности добра и справедливости, трудолюбия и уважения к старшему поколению.

В Иркутской области на весь период Белого месяца запланированы масштабные культурно-просветительские мероприятия.

Основная часть из них пройдет на территории Усть-Ордынского Бурятского округа, где многие годы соседствуют представители различных народов, обогащающие друг друга традициями, культурой и историческим наследием. Это взаимопроникновение создаёт уникальную атмосферу духовного единства и гармонии.

Пусть новый год принесёт в Ваши дома тепло семейного очага, радостные события, укрепит веру в будущее. Пусть Ваши желания исполнятся, здоровье окрепнет, успех сопутствует делам и начинаниям.

И.И. Кобзев, губернатор Иркутской области

ВОСПОМИНАНИЯ



Встреча добрых друзей

Каждую первую субботу февраля (а иногда и в последнюю субботу января) двери сотен школ по всей стране гостеприимно открываются. Этот вечер встречи выпускников – уникальный обычай, который не предписан официальными уставами, но живуч и свят, как семейная реликвия. Как же он зародился?

Сейчас мы уже не узнаем имени того, кто создал эту традицию. Согласно одной точке зрения, традиция встреч выпускников появилась в Российской империи в 19 веке в Царскосельском лицее, самым известным выпускником которого был А. С. Пушкин.

Другое мнение, что корни традиции уходят в советское прошлое, в 1950-1960-е годы. Послевоенное общество нуждалось в укреплении общественных связей. Школа, как ключевой институт воспитания, стала естественным центром таких объединений.

Вечер встречи выпускников зародился как естественная человеческая потребность в единении и памяти. Школа дала этому чувству дом, а время – красивый ритуал.

7 февраля 2026 года, в теплый февральский вечер, в стенах школы №9 царил особая атмосфера: смех, объятия и тёплые воспоминания наполнили актовый зал школы №4. В этот день состоялась традиционная встреча выпускников – праздник, который каждый год объединяет тех, кто давно покинул школьные стены, но сохранил в сердце частичку детства.

Вечер начался с приветственного слова директора школы.

Под аплодисменты Дина Николаевна Скажухина поднялась на сцену. Её голос, спокойный и душевный, сразу задал тон всему вечеру:

– Дорогие коллеги, любимые наши учителя! И вы, мои дорогие дети, – обратилась она к выпускникам. – Спасибо, что снова собрались в этих стенах...

Ведущие вечера, ныне учащиеся 11 класса, в самом начале провели переключку выпускников. Пришедших оказалось не так много, тем бо-

лее камерная атмосфера царил в актовом зале.

Творческая часть вечера – хор «Лад» под руководством О.С. Мазур.

Ребята исполнили добрые песни, которые слушали с интересом все присутствующие в зале.

После приветствия началась основная часть вечера – открытый диалог. Выпускники по очереди брали микрофон, делились историями и благодарили учителей.

Так, выпускники 1991 г. вместе с О.Н. Сапожниковой вспоминали, какие раньше были большие классы, как много детей училось. Бывало, доходило до 42 человек. Все зрители зала, учителя и выпускники, с лёгкостью отвечали на каверзные вопросы ведущих.

Выпускники 2006 года, ученики Семенюк Н.И., Зуева О. Н. и Лаптева И. В., с ностальгией вспоминали, как ходили друг к другу в гости, в походы, ежегодную легкоатлетическую эстафету и ее участников-спортсменов, а также творческий коллектив танца под руководством Т.Ю. Кравчук.

Уже ставшие взрослыми дети привели в эту школу своих детей и с благодарностью и теплом отзываются о своих преподавателях.

– Безмерно благодарны Вам за то, что вы привили нам те нравственные и моральные устои, которые мы сейчас несем в жизни, передаем своим детям. Мы Вас очень любим, – говорили бывшие ученики.

А учителя вспоминали смешные случаи из школьной практики, все вместе смеялись над старыми фотографиями и шутками.

Еще один юбилейный выпуск Т. Тришиной (2011 г.) торжественно пообещал собраться на сцене актового зала этой школы через пять лет и искренне многократно благодари-

ли за знания, которые пригодились им в жизни.

Далее гости школы разошлись по классам, где когда-то сидели за партами. Здесь царил непринуждённая атмосфера: бывшие одноклассники делились историями из взрослой жизни, а некоторые из них выразили мнение относительно заданных вопросов:

– **Какие навыки, полученные в школе, оказались самыми полезными во взрослой жизни?**

В классе на мгновение повисла пауза, а затем ответы полились дружно, почти хором:

– Грамотность, логика, настойчивость, умение доводить дело до конца.

– **О чём вы мечтали в школе? Сбылись ли эти мечты?**

Ответы прозвучали разные – от тёплых и радостных до задумчивых и чуть горьковатых.

– Мы мечтали, как и все, поскорее окончить школу и уехать. Но когда уехали, поняли, что были глупцами... Особенно когда закончилась студенческая жизнь и началась работа. Зачем, зачем мы так торопились? А можно обратно?!

– **Какой бы совет могли дать нынешним школьникам?**

– Учиться, слушаться, не перечить взрослым, слушать и слышать. Умеешь говорить – умеешь слушать. И еще, конечно, отвечать за свои поступки.

– **Что для вас значит «дух нашего класса»?**

– Мы всегда были очень сплочённой командой, друг другу помогали и выручали. Наверное, это и есть отличительная черта нашего класса – сплочённость. Мы были командой.

Этот вечер ещё раз доказал: школа – это не просто место, где получают знания. Это дом, куда всегда можно вернуться, чтобы ощутить тепло дружбы.

Ксения Тришина
Фото автора

ДОБРО

добро центр



добро-центр

добро.рф

В честь Всемирного дня проявления доброты мы объявляем сбор помощи для наших пушистиков – обитателей «Кошкиного дома»!

Мы будем очень благодарны за любую поддержку – ваши сердца уже делают мир добрее, а ваши руки могут помочь наполнить миски наших хвостиков.

Что особенно нужно нашим четвероногим друзьям:

Натуральные продукты:

- минтай;
- ряженка «Байкальская»;
- сметана;
- фарш (куриный, гусиный, утиный);
- субпродукты (куриные и утиные желудки и сердца).

Сухой корм для кошек:

- «Мираторг»;
- «Феликс»;
- «Perfect Fit»;
- «Проплан».

Для собак:

- кости (желательно мясистые);
- консервы;
- сухой корм.

Медикаменты:

- капли на холку от глистов: «Инспектор» или «Ин-Ап»;
- глазные капли: «Тобрекс», «Индоколлин» (можно купить в обычной аптеке).

Также будем рады жидкому корму для кошек.

Куда принести помощь?

Добро.Центр, ул. Реброва–Денисова, 1а, до 17 февраля 2026 года.

Ваш вклад – это не просто еда или лекарства. Это шанс на здоровую, сытую и счастливую жизнь для тех, кто не может о себе позаботиться сам.

По информации Добро.Центра в Усть-Куте



В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

Коротко о главном

Очередное планёрное совещание провёл мэр района Сергей Анисимов.

Коммунальная инфраструктура в удовлетворительном состоянии. На теплоисточниках поддерживается температурно-гидравлический режим. Запасы топлива ниже нормативных, но регулярно пополняются. За прошедшую неделю зафиксирован один порыв теплотрассы в микрорайоне Старый Усть-Кут, он был устранён оперативно, в течение 1,5 часов. Все случаи отключения электроэнергии были плановыми.

Кроме того, специалисты продолжают работу по определению остановочных пунктов для муниципального маршрута в селе Каймоново и посёлке Ручей. Кроме того, возможно изменение расположения остановочного пункта в посёлке Янталь.

На прошлой неделе специалистами отдела по сельскому хозяйству был заключён муниципальный контракт на текущий год на отлов безнадзорных

животных. Исполнителем контракта стал ООО «Пять звезд». Кроме того, сотрудниками отдела по природным ресурсам, сельскому хозяйству и экологии проведён профилактический осмотр на предмет наличия безнадзорных животных микрорайонов Квадрат, Речники 1 и 2, Железнодорожник. Оставить заявку на отлов безнадзорных животных вы можете по адресу электронный почтой priodresurs@admin-ukmo.ru.

В детском саду № 46 произошёл порыв системы отопления. Воспитатели и дети переведены в другие сады. Специалисты работают над решением ситуации.

В школе села Подымахино дети вернулись к очной форме обучения. Ранее из-за низких температур в помещении они проходили обучение в дистанционной форме.

Строительство школы № 7 выполнено уже на 40 процентов. По блоку А ведётся внутренняя отделка, по блоку Б монтаж трубопровода системы отопления и канализации.

По блоку В – продолжается монтаж кровли и возведение стен. В блоке Г идёт монтаж трубопроводов отопления и наружные фасадные работы, утепление и подготовка фасада к обшивке. На блоке Д начался монтаж витражей.

Культурная и спортивная жизнь района входит в рабочее русло после задержавшихся морозов. На прошлой неделе были проведены мероприятия, посвященные Сталинградской битве. А также на базе ДК «Речники» состоялось торжественное открытие года «Единство народов России». 14 февраля в 15 часов всех жителей мы приглашаем на праздничный концерт, который состоится в РКДЦ «Магистраль».

Анатолий Томшин, сотрудник отдела по молодежной политике и туризму, продолжает работу в сфере профилактики экстремизма и терроризма среди учащихся школ. Уроки также проводятся среди младших классов на тему «Ваша безопасность - ваша ответственность. Правила общения с незнакомцами».

ОБРАЗОВАНИЕ

Сила в единстве



Стратегическая сессия «Навигаторы детства: сила в единстве» прошла на базе № 4 школы в минувшую субботу. Участие в ней приняли педагоги, школьники и активные родители.

Гости мероприятия разделились на девять команд. Педагоги, среди которых были советники директоров по воспитанию, родители и дети, составили отдельные группы.

Цель, которую поставили перед собой участники сессии, – разработать воспитательные мероприятия, которые можно реализовать в рамках образовательного учреждения, муниципалитета или даже региона. Причём мнения разделились: молодёжь предложила разработать масштабные проекты, которые можно реализовать на территории муниципалитета, старшие участники на-

стаивали на проработке точечных идей, которые можно реализовывать по школам. Но в итоге пришли к компромиссу: сперва высказать идеи, потом решать, в каком объёме возможна их реализация.

Работу разделили на два такта. В ходе первого участники сессии высказали своё видение понятия «единство», во втором – непосредственно разрабатывали идеи и затем делились ими. Одни из них краткосрочные, например, проведение мастер-классов «Мой оберег» от представителей разных национальностей и народов.

Другие требуют значительных временных и ресурсных затрат, но от этого не становятся менее интересными. Так, большой отклик от участников получили иммерсивная экскурсия «К народам России», встречи в формате этно-кафе со знакомством с культурой и блюдами разных народностей.

А в проблемном поле «Язык единства: стратегия продвижения русского языка в детско-молодежной среде» было предложено снимать театрализованные видеопрезентации к классическим и современным произведениям. Молодёжь готова снимать, а взрослые готовы активно подключиться в роли актёров.

Стратегические сессии «Навигаторы детства: сила в единстве» проходят во всех регионах страны, они дают старт тематическим образовательным и воспитательным мероприятиям. Эти образовательные встречи станут ключевым инструментом для формирования единой воспитательной повестки, направленной на укрепление гражданского согласия, межнационального мира и сохранение культурного многообразия Российской Федерации.

Подготовил Николай Чупров
Фото автора

КУЛЬТУРА

В единении – сила

8 февраля в Доме культуры «Речники» состоялось открытие Года единства народов России. Ведущими мероприятия стали заведующая досуговым отделом Дома культуры Любовь Макарова (она же была режиссёром-постановщиком мероприятия) и Анатолий Томшин, главный специалист по работе с молодёжью МЦ «БАМ».

В открытой форме ведущие напомнили зрителям о том, что важно не только в межличностных отношениях: в семье, дружбе, но и в отношениях между народами. Конечно, это взаимное уважение, единство.

– Не важно, какой



ты национальности. Если прозвучит призыв защищать Родину, все встанут как один народ, – говорит Любовь Макарова.

Красивые творческие номера зрителям представили и детские, и взрослые коллективы ДК «Речники». Особым гостем стала певица из Абхазии Гунда Берзения, которая не только спела песню на родном языке, но и научила ведущих и зрителей здороваться по-абхазски.

Годом единства народов России 2026 объявил президент Владимир Путин.

Николай Чупров

БЛАГОУСТРОЙСТВО



Как будет выглядеть площадь двух вокзалов? Решать вам!

В декабре прошлого года жители голосовали за общественную территорию в Усть-Куте.

В итоге устькутяне выбрали территорию между двумя вокзалами – сквер Кирова.

Сейчас городская администрация вместе с DASREDA готовит проект благоустройства для подачи на Всероссийский конкурс комфортной городской среды – 2026.

В таком вопросе мнение местных жителей очень важно!

Просим пройти короткий анонимный опрос, перейдя по QR-коду. Опрос посвящён развитию пространства между ж/д вокзалом «Лена» и речным вокзалом «Осетрово» (сквер Кирова).

Ваши ответы помогут учесть реальные потребности жителей и гостей города.

По информации администрации УКМО



АФИША



ЗДОРОВЬЕ

Как национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» помогает россиянам держать свое здоровье под контролем

Лучший способ оставаться здоровым – своевременное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

Многие заболевания на ранних стадиях не дают о себе знать, а делать выводы только на основании симптомов – непрофессионально и неправильно. Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» помогает россиянам держать свое здоровье под контролем – этому способствует развитие системы регулярной диспансеризации. По данным Минздрава России, около 70% граждан, прошедших профилактические обследования, имеют как минимум один фактор риска развития неинфекционных заболеваний. Это подчеркивает значимость диспансеризации как ключевого инструмента раннего выявления угроз здоровью.

На эффективность диагностики и лечения неинфекционных заболеваний существенно влияет информированность людей. АНО «Национальные приоритеты» и Минздрав России запускают на ТВ, радио и в интернете коммуникационную кампанию, направленную на популяризацию диспансеризации.

Герои рекламных роликов – ведущие врачи страны: терапевты, эндокринологи, онкологи и кардиологи. Они рассказывают о болезнях и их симптомах, о диагностике и лечении, об опасностях и последствиях несвоевременного начала лечения и призывают зрителей регулярно проходить профилактические осмотры. Миссия кампании – напомнить людям о том, что оценить состояние своего здоровья можно бесплатно. Чем раньше поставлен диагноз, тем благоприятнее прогноз лечения и эффективнее контроль над заболеванием.

Лейтмотив роликов социальной кампании – ранняя диагностика онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Регулярные медицинские осмотры рекомендованы всем взрослым старше 18 лет: до 39 лет диспансеризация проводится один раз в три года, при этом ежегодно необходимо проходить профилактический медицинский осмотр, а после 40 лет диспансеризация по-

казана каждый год. При наличии показаний врач может направить пациента на второй этап диспансеризации, включающий дополнительные обследования и консультации узких специалистов. Основная цель диспансеризации – раннее выявление онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других неинфекционных заболеваний.

Записаться на диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр можно на портале «Госуслуги», по телефону медицинской организации или в регистратуре поликлиники. Для прохождения профилактических мероприятий понадобится только паспорт гражданина РФ и полис ОМС.

Обследование можно пройти в будни, в том числе в вечернее время, или по субботам. На время прохождения диспансеризации работодатель дает освобождение от работы с сохранением заработной платы.

Более подробная информация о порядке прохождения диспансеризации и профилактических осмотров доступна на официальном портале Минздрава России о здоровье – takzdorovo.ru.

TAKZDOROVO.RU

А ЧТО ЕСЛИ СХОДИТЬ К ВРАЧУ, КОГДА НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ?



диспансеризация – это хорошая идея



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

МОШЕННИКИ

Свыше 18 миллионов рублей

За прошедшую неделю 24 жителя Иркутской области перевели на счета мошенников свыше 18 миллионов рублей.

Больше всего денег потеряла 59-летняя иркутянка – 7 миллионов рублей.

Как выяснили полицейские, с сибирячкой связались якобы социальные работники и попросили записаться в отделение для перерасчета пенсии. Женщина назвала код из СМС, после чего на ее телефон поступил звонок от лжеспециалиста Роскомнадзора. Он предупредил ее о телефонных мошенниках, заполучивших секретный код портала «Госуслуги». Со слов звонившего, аферисты могут похитить все накопления заявительницы, а чтобы обезопасить деньги, – нужно перевести все накопления на «безопасный счет». Через банкомат она перевела все сбережения.

Кроме того, еще 4 жителя Приангарья перечислили на счета лжеброкеров свыше 2,5 млн рублей. Все они пытались заработать на росте ценных бумаг и валюты.

Подобным образом обманули жительницу северной столицы региона. Братчанка под руководством псевдотрейдеров и лжефинансистов лишилась 940 тысяч рублей.

Полиция Приангарья напоминает: если вам поступил звонок от сотрудника ФСБ, МВД, прокуратуры, Следственного комитета, Роскомнадзора или специалиста «Госуслуг» с информацией о хищении денежных средств, то незамедлительно кладите трубку. Так называемых «безопасных счетов» НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

По информации телеграм-канала «Вас обманывают»

Обзор за неделю

ЛЖЕСИЛОВИКИ

ЛЖЕБРОКЕРЫ

минус 18 млн рублей за 7 дней

ВЫПЛАТЫ

В 2025 году отделение СФР по Иркутской области выплатило пенсионные накопления более 7 тыс. жителям

В 2025 году отделение Социального фонда России по Иркутской области назначило выплату средств пенсионных накоплений более 7,8 тыс. жителей региона, которые выбрали Соцфонд для управления своими средствами. Общая сумма выплат составила более 863 млн рублей.

Более 7,7 тыс. граждан получили свои пенсионные накопления одной суммой. 58 жителям Иркутской области средства были назначены в виде ежемесячной пенсии, еще 24 человека получили срочную пенсионную выплату.

Вид получения зависит от размера накоплений и величины прожиточного минимума пенсионера в РФ (15 250 рублей в 2025 году). Если расчетный размер накопительной пенсии составляет 10% от величины прожиточного минимума пенсионера и меньше, средства выплачиваются единовременно. Если превышает 10%, то получателю назначается ежемесячная накопительная пенсия.

– Получателями пенсионных накоплений могут стать женщины 55 лет и старше, мужчины 60 лет и старше, а также граждане, досрочно вышедшие на пенсию, у которых сформированы пенсионные накопления. Чтобы оформить выплату, необходимо подать заявление через «Госуслуги» или лично в клиентской службе. В случае, если при жизни гражданин не получал свои пенсионные накопления, эти средства могут быть выплачены его правопреемникам. Для этого также необходимо подать

заявление в течение 6 месяцев со дня смерти гражданина, – отметил **управляющий отделением Социального фонда России по Иркутской области Алексей Макаров.**

Напомним, что средства пенсионных накоплений имеют:

- мужчины 1953-1966 г.р. и женщины 1957-1966 г.р., чьи средства пенсионных накоплений были сформированы в 2002-2004 годах;
- работающие граждане 1967 г.р. и моложе, в случае, когда ра-

ботодатели платили за них страховые взносы в период с 2002 по 2013 год;

• участники Программы государственного софинансирования пенсии;

• те, кто направил средства материнского капитала на формирование накопительной пенсии.

Проверить наличие и сумму своих пенсионных накоплений можно в личном кабинете на портале «Госуслуги», а также в клиентской службе СФР или МФЦ.

Если у вас остались вопросы, звоните в единый контакт-центр: **8-800-100-00-01 (режим работы: с понедельника по четверг – с 9:00 до 18:00, в пятницу – с 9:00 до 16:45).** Звонок бесплатный.





ПОНЕДЕЛЬНИК, 16 ФЕВРАЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Мама в деле» (16+).
09:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 69 и 70 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
14:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 69 и 70 серии (16+).
17:00 «Женская версия. Ловцы душ» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
18:30 «Мама в деле» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 71 и 72 серии (16+).
22:00 «Женская версия. Такси зелёный огонёк» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
23:30 «Мама в деле» (16+).
01:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
02:00 «Каннамская красота» (т/с, Южная Корея, 2018 г.), 13 серия (16+).
03:00 «Женская версия. Такси зелёный огонёк» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
05:00 «Широкий взгляд» (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 «Знай себе цену» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
10.00 «Выжить в Стамбуле» (16+). Программа.
12.30 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
17.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
20.00 «ГОСЗАЩИТА» (16+). Сериал. С субтитрами.
21.00 Премьера. «ГОСЗАЩИТА» (16+). Сериал.
22.00 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.00 «СВИДЕТЕЛИ» (16+). Комедия.
1.50 «РОДНЫЕ» (16+). Драма/комедия.
3.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.05 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.55 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.10 «Модный приговор» (0+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.45 «Империя: Анна Иоанновна. Елизавета Петровна» (12+)
12.00 Новости
12.05 «Империя: Анна Иоанновна. Елизавета Петровна» (12+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Гела Месхи, Анна Пескова, Даниил Страхов, Кирилл Кяро в остросюжетном сериале «Берлинская жара» (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.50 «Время героев» (16+)
0.50 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.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Светлана Колпакова, Алексей Фатеев, Андрей Фролов, Сергей Юшкевич и Елена Симонova в сериале «Ключ от всех дверей». [12+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 ПРЕМЬЕРА. Мари-на Коняшкина, Пётр Рыков, Ян Ильвес, Алёна Яковлева, Екатерина Вуличенко, Ирина Рахманова и Виталий Кудрявцев в сериале «Полюби меня снова». [16+]
23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
02:10 «Ключ от всех дверей». [12+]
03:00 ВЕСТИ.
03:30 «Ключ от всех дверей». [12+] до 04:35

6.30 «ЧАСОВЩИК». Художественный фильм (16+) (Со скрытыми субтитрами).
8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.15 «Ступени Победы». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
12.00 «Народный ВПК». Документальный сериал (12+).
12.35 «СУМКА ИНКАССАТОРА». Художественный фильм (12+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «СУМКА ИНКАССАТОРА». Художественный фильм (12+).
15.35 «НАСТОЯЩИЕ». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
19.50 «Специальный репортаж» (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.10 «По горячим следам» (16+).
21.10 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+).
22.00 «Открытый эфир» (16+).
23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
0.15 «ДВА БИЛЕТА НА ДНЕВНОЙ СЕАНС». Художественный фильм (12+).
2.00 «КРУГ». Художественный фильм (12+).
3.30 «ГОСТЬ С КУБАНИ». Художественный фильм (12+).
4.50 «НАСТОЯЩИЕ». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).

5.45 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» (16+).
18.50 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Премьера. Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» /стерео/ (16+).
23.15 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
1.10 «Сегодня».
1.30 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+).
2.05 Олег Фомин, Виктория Романенко, Мака-р Запорожский, Роман Курцын в остросюжетном сериале «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» /стерео/ (16+). До 5.35.

7.00 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.
7.30 «МАША И МЕДВЕДЬ» (0+). Мультсе-риал.
8.55 «ТАЙНЫЙ МИЛ-ЛИОНЕР». (16+). Реа-лити-шоу
11.40 Субтитры. «ТРЁШ-КА». серии (16+). Коме-дийный сериал
20.00 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Коме-дийно-фантастический сериал. Премьера.
22.30 Субтитры. «СТО ЛЕТ ТОМУ ВПЕРЁД» (12+). Фантастико-при-ключенческий фильм.
1.25 Субтитры. «ЭТЕР-НА. ЧАСТЬ ПЕРВАЯ» (12+). Фэнтезийная дра-ма.
3.00 «УКРАДИ МОЮ МЕЧТУ» (16+). Коме-дийная мелодрама. Россия, 2025 г.
4.30 Субтитры. «Я БО-ГИНЯ» (16+). Комедия.
6.00 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.



ВТОРНИК, 17 ФЕВРАЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Знай себе цену» (16+).
09:00 «Мама в деле» (16+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 71 и 72 серии (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Знай себе цену» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Мама в деле» (16+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 71 и 72 серии (16+).
17:00 «Женская версия. Такси зелёный огонёк» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
18:30 «Знай себе цену» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 73 и 74 серии (16+).
22:00 «Женская версия. Комсомольский роман» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
23:30 «Знай себе цену» (16+).
01:00 «Мама в деле» (16+).
02:00 «Каннамская красота» (т/с, Южная Корея, 2018 г.), 14 серия (16+).
03:00 «Женская версия. Комсомольский роман» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
05:00 «ПРО КИНО» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
17.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
20.00 «ГОСЗАЩИТА» (16+). Сериал.
21.00 Премьера. «ГОСЗАЩИТА» (16+). Се-риал.
22.00 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами.
0.00 «СЕРГИЙ ПРОТИВ НЕЧИСТИ: ЯГА» (18+). Комедия.
2.35 «СИНДРОМ» (18+). Триллер.
4.35 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.
5.20 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Про-грамма.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.20 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субти-трами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженим-ся!» (16+)
16.05 «Мужское / Жен-ское» (16+)
17.00 Новости (с субти-трами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Берлинская жа-ра». Остросюжетный се-риал (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
До 4.57

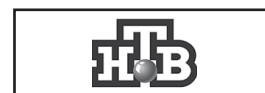
05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИР-КУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕ-МЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом глав-ном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Светлана Колпа-кова, Алексей Фатеев, Андрей Фролов, Сергей Юшкевич и Елена Симо-нова в сериале «Ключ от всех дверей». [12+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 ПРЕМЬЕРА. Мари-на Коняшкина, Пётр Ры-ков, Ян Ильвес, Алёна Яковлева, Екатерина Ву-личенко, Ирина Рахмано-ва и Виталий Кудрявцев в сериале «Полюби меня снова». [16+]
23:40 «Вечер с Владими-ром Соловьёвым». [12+]
02:10 «Ключ от всех две-рей». [12+]
03:00 ВЕСТИ.
03:30 «Ключ от всех две-рей». [12+] до 04:35

6.30 «НАСТОЯЩИЕ». Те-лесериал (16+) (Со скры-тыми субтитрами).
8.00 Информационно-раз-влекательная программа «Сегодня утром» (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
12.00 «Специальный ре-портаж» (16+).
12.15 «Народный ВПК». Документальный сериал (12+).
12.50 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». Художественный фильм (12+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». Художественный фильм (12+).
15.35 «НАСТОЯЩИЕ». Те-лесериал (16+) (Со скры-тыми субтитрами).
19.50 «Специальный ре-портаж» (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.10 «По горячим сле-дам» (16+).
21.10 «Улика из прошло-го» (16+).
22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
23.45 «Между тем» с Ната-лией Метлиной (12+).
0.15 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». Художественный фильм (12+).
1.40 «СЕЛЬСКИЙ ВРАЧ». Художественный фильм (12+).
3.30 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал (12+).
4.25 «Перелом. Хроника Победы». Документальный сериал (16+).
4.50 «НАСТОЯЩИЕ». Те-лесериал (16+) (Со скры-тыми субтитрами).

5.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое луч-шее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «За гранью» (16+).
18.50 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Премьера. Детек-тив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» /стерео/ (16+).
23.15 Остросюжетный детектив «МЕНТОВ-СКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
1.10 «Сегодня».
1.30 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+).
2.05 Остросюжетный сериал «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» /стерео/ (16+). До 5.40.

7.00 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.
7.30 «МАША И МЕДВЕДЬ» (0+). Мультсе-риал.
10.10 Субтитры. «ВИ-НОДЕЛЫ». (16+). Коме-дийный сериал
15.20 Субтитры. «КУЛЬ-ТУРНАЯ КОМЕДИЯ» (12+). Комедия.
17.20 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Коме-дийно-фантастический сериал.
20.00 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Коме-дийно-фантастический сериал. Премьера.
22.05 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ» (16+). Фильм-катастрофа. Бельгия -
0.00 Субтитры. «РА-ДИОВСПЫШКА» (16+). Драматический трил-лер.
2.05 «СИНГУЛЯР-НОСТЬ» (16+). Научно-фантастический трил-лер.
3.30 «ЗМЕИНАЯ ТОПЬ» (16+). Фильм ужасов Ко-лумбия.
4.50 «ТРИГГЕР» (16+). Драма.
6.10 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.

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



СРЕДА, 18 ФЕВРАЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Дневники матери» (16+).
 09:00 «Знай себе цену» (16+).
 10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 73 и 74 серии (16+).
 12:00 «НЛП. О женском» (16+).
 13:00 «Дневники матери» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «Знай себе цену» (16+).
 15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 73 и 74 серии (16+).
 17:00 «Женская версия. Комсомольский роман» (т/с, Россия, 2020 г.), 1 и 2 серии (16+).
 18:30 «Дневники матери» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 75 и 76 серии (16+).
 22:00 «Женская версия. Комсомольский роман» (т/с, Россия, 2020 г.), 3 и 4 серии (16+).
 23:30 «Дневники матери» (16+).
 01:00 «Знай себе цену» (16+).
 02:00 «Каннамская красotka» (т/с, Южная Корея, 2018 г.), 15 серия (16+).
 03:00 «Женская версия. Комсомольский роман» (т/с, Россия, 2020 г.), 3 и 4 серии (16+).
 05:00 «ПРО КИНО» (16+).
 06:00 «НЛП. О женском» (16+).
 07:00 «Здравый подход» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 17.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 20.00 «ГОСЗАЩИТА» (16+). Сериал.
 21.00 Премьера. «ГОСЗАЩИТА» (16+). Сериал.
 22.10 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 0.00 «МАЖОР В СОЧИ» (18+). Приключенческая комедия.
 2.10 «КОЛЛЕКТИВ» (18+). Боевик.
 3.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 4.25 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
 6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 256-я серия. С субтитрами.
 7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 258-я серия. С субтитрами.
 7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 259-я серия. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 «Модный приговор» (0+)
 9.55 «Жить здорово!» (16+)
 10.40 «Время покажет» (16+)
 11.10 «Большая игра» (16+)
 12.00 Новости
 12.05 «Большая игра» (16+)
 12.20 «Время покажет» (16+)
 13.40 «Большая игра» (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.25 «Большая игра» (16+)
 15.15 «Давай поженимся!» (16+)
 16.05 «Мужское / Женское» (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 «Время покажет» (16+)
 19.50 «Пусть говорят» (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 «Берлинская жара». Остросюжетный сериал (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 23.45 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)
 0.50 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.
 09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 «Ключ от всех дверей». [12+]
 16:30 ВЕСТИ.
 17:00 «Малахов». [16+]
 18:00 «60 Минут». Ток-шоу. [12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:30 ПРЕМЬЕРА. Марина Коняшкина, Пётр Рыков, Ян Ильвес, Алёна Яковлева, Екатерина Вуличенко, Ирина Рахманова и Виталий Кудрявцев в сериале «Полюби меня снова». [16+]
 23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 02:10 «Ключ от всех дверей». [12+]
 03:00 ВЕСТИ.
 03:30 «Ключ от всех дверей». [12+] до 04:35

6.25 «НАСТОЯЩИЕ». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
 10.00 Новости дня (16+).
 10.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 12.00 «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...» Документальный сериал (16+).
 12.55 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». Художественный фильм (12+).
 14.00 Новости дня (16+).
 14.20 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». Художественный фильм (12+).
 15.55 «БОМБА». Телесериал (16+).
 19.50 «Специальный репортаж» (16+).
 20.00 Военные новости (16+).
 20.10 «По горячим следам» (16+).
 21.10 «Секретные материалы». Документальный сериал (16+).
 22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
 0.15 «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА». Художественный фильм (12+).
 2.00 «ЧУЖИЕ ЗДЕСЬ НЕ ХОДЯТ». Художественный фильм (12+).
 3.15 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
 4.35 «Перелом. Хроника Победы». Документальный сериал (16+).
 5.00 «БОМБА». Телесериал (16+).

5.40 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Премьера. Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» /стерео/ (16+).
 23.15 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ»/стерео/ (16+).
 1.10 «Сегодня».
 1.30 «Мы и наука. Наука и мы» (12+).
 2.35 Остросюжетный сериал «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» /стерео/ (16+). До 5.50.

7.00 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.
 7.30 «МАША И МЕДВЕДЬ» (0+). Мультсериал.
 10.05 Субтитры. «ВИНОДЕЛЫ». (16+). Комедийный сериал
 13.05 Субтитры. «Я БОГИНЯ» (16+). Комедия.
 15.05 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Комедийно-фантастический сериал.
 20.00 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Комедийно-фантастический сериал. Премьера.
 22.05 «ВЗРЫВНАЯ ИГРА» (16+). Триллер.
 0.05 «ИГРЫ ВОЗМЕЗДИЯ» (18+). Боевик.
 1.45 «ИП МАН. НАЧАЛО» (16+). Боевик.
 3.10 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком».
 3.55 «РУСАЛКА В ПАРИЖЕ» (16+). Фэнтезийная мелодрама.
 5.30 «МОЯ ФЕЯ-ПРОКАЗНИЦА» (0+). Полнометражный анимационный фильм.
 6.40 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.



ЧЕТВЕРГ, 19 ФЕВРАЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Здравый подход» (16+).
 09:00 «Дневники матери» (16+).
 10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 75 и 76 серии (16+).
 12:00 «Это нормально» (16+).
 13:00 «Здравый подход» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «Дневники матери» (16+).
 15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 75 и 76 серии (16+).
 17:00 «Женская версия. Комсомольский роман» (т/с, Россия, 2020 г.), 3 и 4 серии (16+).
 18:30 «Здравый подход» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 77 и 78 серии (16+).
 22:00 «Женская версия. Чистильщик» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
 23:30 «Здравый подход» (16+).
 01:00 «Дневники матери» (16+).
 02:00 «Каннамская красotka» (т/с, Южная Корея, 2018 г.) 16 серия (16+).
 03:00 «Женская версия. Чистильщик» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
 05:00 «ПРО КИНО» (16+).
 06:00 «Это нормально» (16+).
 07:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 17.00 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 20.00 «ГОСЗАЩИТА» (16+). Сериал.
 22.00 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 0.30 «ДЫХАНИЕ ШТОРМА» (16+). Триллер.
 1.50 «КРЕЙСЕР» (18+). Боевик/триллер.
 3.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 4.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 5.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
 6.10 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
 6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 275-я серия. С субтитрами.
 7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 276-я серия. С субтитрами.
 7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 277-я серия. С субтитрами.

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

05:00 «Утро России».
 05:07-05:10, 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.
 09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 «Ключ от всех дверей». [12+]
 16:30 ВЕСТИ.
 17:00 «Малахов». [16+]
 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:30 ПРЕМЬЕРА. Марина Коняшкина, Пётр Рыков, Ян Ильвес, Алёна Яковлева, Екатерина Вуличенко, Ирина Рахманова и Виталий Кудрявцев в сериале «Полюби меня снова». [16+]
 23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
 02:10 «Ключ от всех дверей». [12+]
 03:00 ВЕСТИ.
 03:30 «Ключ от всех дверей». [12+] до 04:35

6.30 «БОМБА». Телесериал (16+).
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром» (12+).
 10.00 Новости дня (16+).
 10.15 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 12.00 «Освобождение Европы. О чем не помнит мир спасенный...» Документальный сериал (16+).
 13.00 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». Художественный фильм (12+).
 14.00 Новости дня (16+).
 14.20 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». Художественный фильм (12+).
 15.55 «БОМБА». Телесериал (16+).
 19.50 «Специальный репортаж» (16+).
 20.00 Военные новости (16+).
 20.10 «По горячим следам» (16+).
 21.10 «Код доступа» (12+).
 22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу (16+).
 23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной (12+).
 0.15 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». Художественный фильм (12+).
 1.55 «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА». Художественный фильм (12+).
 3.30 «СЛУЧАЙ В ТАЙГЕ». Художественный фильм (12+).
 5.00 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал (12+).
 5.45 «Перелом. Хроника Победы». Документальный сериал (16+).

5.50 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Премьера. Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» /стерео/ (16+).
 23.15 Арсен Петросян в остросюжетном фильме «МСТИТЕЛЬ. СТРАШНЫЙ ЛЕС» /стерео/ (16+).
 1.10 «Сегодня».
 1.30 «Поздняков» (16+).
 1.45 Остросюжетный сериал «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» /стерео/ (16+). До 5.25.

7.00 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.
 7.30 «МАША И МЕДВЕДЬ» (0+). Мультсериал.
 9.40 Субтитры. «МИТРИЧ». (16+). Комедийный сериал
 17.55 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Комедийно-фантастический сериал.
 21.00 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Комедийно-фантастический сериал. Премьера.
 21.30 «НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ» (16+). Комедийно-фантастический сериал. Премьера.
 22.05 Субтитры. «СОРВАТЬ БАНК» (16+). Криминальный боевик.
 23.55 Субтитры. «РЫЦАРЬ ДНЯ» (12+). Комедийный боевик.
 2.05 «ОДНАЖДЫ В ВЕГАСЕ» (16+). Комедия.
 3.40 «ЛЮБОВЬ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ» (16+). Комедия.
 5.15 «МОЙ ДРУГ МИСТЕР ПЕРСИВАЛЬ» (6+). Приключенческая драма.
 6.45 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).

ПРИМЕР СТОЙКОСТИ И МУЖЕСТВА



«Рихард Зорге». 1980-ые гг.

Блокада Ленинграда началась 8 сентября 1941 года. В планах гитлеровских оккупантов было стереть с лица земли город и уничтожить всех его жителей. Осаждённый Ленинград 872 дня боролся за жизнь. Ежедневные бомбардировки и страшный голод не сломили ленинградцев, они продолжали жить и бороться. Среди них были и те, кто связал свою жизнь с Усть-Кутом. Эти люди преподнесли беспрецедентный урок стойкости и мужества не только нашей стране, но и всему миру в целом. Об одном из таких героев хочется рассказать подробнее.

Владимир Алексеевич Жуков — удивительный художник. Был участником любительского творческого объединения «Даван» при Усть-Кутском историческом музее.

Творчество каждого художника тесно связано с его жизнью, Владимир Алексеевич не стал исключением.

Родился он 20 мая 1927 года в городе Ленинграде. Воспитывался в детском доме. Там и начал заниматься живописью в кружке изобразительного искусства.

В 1941 году, в возрасте 14 лет, Владимир Алексеевич стал работать на Ленинградском заводе имени Иосифа Виссарионовича Сталина. Выполнял несложную работу: закреплял болванку в станок и первично обрабатывал будущий снаряд. После деталь шла в руки мастера. Все рабочие жили в общежитии. Кормили очень плохо.

В 1944 году Владимира Алексеевича призвали в армию, он служил на Западной Украине. Награждён медалью «За оборону Ленинграда».

В 1955 году Владимир Алексеевич Жуков приехал в Усть-Кут. Начал работать художником-оформителем в клубе «Лензолотофлот», а затем в клубе Речников, где в 1970 году была открыта выставка его работ, посвящённая 100-летию со дня рождения Владимира Ильича Ленина.

Чтобы усовершенствовать свое мастерство художника, в 1963 году Владимир Алексеевич поступил на заочное отделение факультета живописи и рисунка в Народный университет изобразительного искусства.

В 1946 году врачи обнаружили у Жукова болезнь сердца. Он начал заниматься спортом, чтобы укрепить здоровье: увлёкся бегом и купанием в проруби.

В 1970 году Жуков Владимир Алексеевич вступил в Клуб бега в Ленинграде. В 1971 году, в честь своего 44-летия, он пробежал 36 километров, установив свой личный рекорд.

В 1978 году совершил пробег по трассе Москва — Ленинград, но сде-

лал это необычно: 22 июня на Красной площади он дождался, когда куранты на Спасской башне пробьют ровно 4 часа утра, и начал свой пробег. В 1988 году в Москве проходил Международный чемпионат марафонского бега. Были приглашены участники из 39 стран мира, всего 11 054 человека. Среди них было 8 человек из Усть-Кута. Владимир Алексеевич, конечно, тоже принял участие в этих спортивных состязаниях и достойно пробежал марафонскую дистанцию 42 км 195 м.

Увлекался Владимир Алексеевич и велосипедными пробегами. В 1969 году художник купил себе велосипед и совершил свой первый велопробег по трассе Жигалово — Залари — Иркутск — Качуг — Жигалово. В дорогу Владимир Алексеевич всегда брал с собой карандаш и бумагу. Он встречался со многими людьми, видел много городов, пейзажей. Запечатлел всё это на бумаге.

К 40-летию Победы в Великой Отечественной войне художник совершил свой знаменитый велопробег по городам-героям и создал коллекцию рисунков, отражающих в памятных историях войны. 3 мая 1984 года Владимир Алексеевич выехал из Москвы, побывал со своим двухколесным другом в Туле, Волгограде, Новороссийске, Керчи, Севастополе, Одессе, Киеве, Брянске, Минске и Ленинграде, преодолев 6 700 км.

«В дороге у меня с собой не было ничего лишнего. Лишь фляжка с водой, пакет с хлебом, альбом для рисунков, накидка на случай дождя. Останавливался в гостиницах, задерживался на два-три дня. Знакомился с достопримечательностями, памятными местами (в особенности боевой славы), делал наброски в альбоме, встречался со спортсменами, комсомольцами».

В походной сумке Владимира Алексеевича Жукова находился путевой лист с оттиском множества печатей райкомов, горкомов, обкомов ВЛКСМ тех городов, где пришлось побывать за дни велопробега.

По рисункам, привезённым из пу-

тешества, можно получить полное впечатление о местах, в которых он побывал. Рисовал шариковой ручкой, самым компактным «инструментом». В коллекции Усть-Кутского исторического музея хранятся 90 работ Владимира Алексеевича Жукова: живопись, акварель, графика.

Владимир Алексеевич стал членом любительского творческого объединения «Даван» — объединения художников, приехавших на строительство БАМ. С 1993 года ЛТО «Даван» работает при Усть-Кутском историческом музее, в 2014 году объединению присвоено звание «Народный».

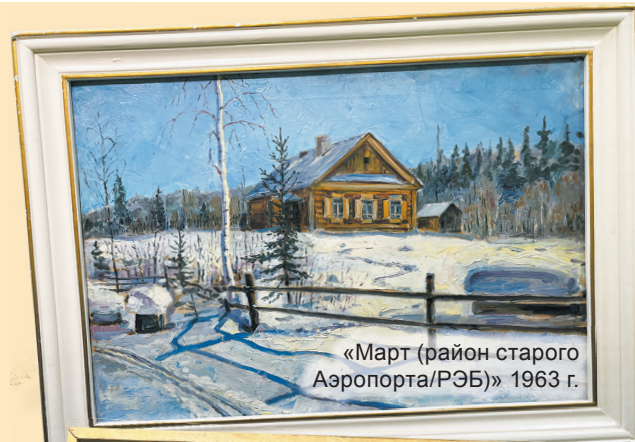
В 1987 году Владимир Алексеевич принимал участие в областной выставке в г. Иркутске. В 1989, 1991 годах — организовывал персональные выставки в Усть-Кутском историческом музее.

Умер художник 1 января 2007 года на 80-м году жизни.

В 2019 году, к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, в рамках проекта Усть-Кутского исторического музея «И память, и сердцем...» был издан альбом-каталог «Дорогами войны», в который вошли 30 графических работ Владимира Алексеевича, созданных во время велопробега, посвящённого 40-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В 2027 году исполнится 100 лет со дня рождения В. А. Жукова.

По материалам Усть-Кутского исторического музея



«Март (район старого Аэропорта/РЭБ)» 1963 г.



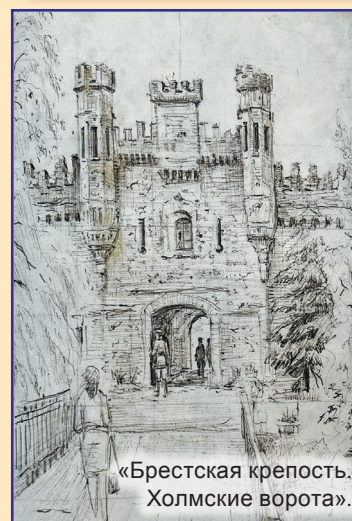
1985 г.



«У грузового причала. Осетровский речной порт». 1995 г.



«Памятник «Героям Мурманска — защитникам Советского Заполярья».



«Брестская крепость. Холмские ворота».

О блокаде он вспоминал:

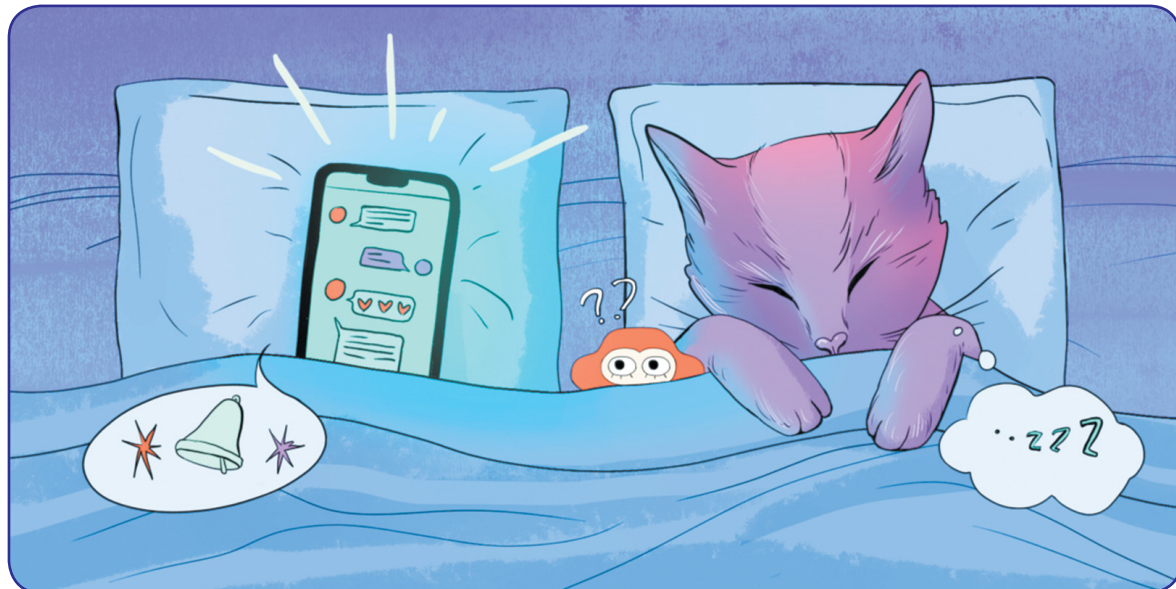
«Было безвыходное положение. Пришлось ходить на Бадаевские склады, продукты смешались с землёй. Набирали землю, пробовали её на вкус. Если она была сладкой, то набирали в наволочку и несли в общежитие. Брали ложкой землю в рот, обсасывали, а камешки выплёвывали. Приходилось пробовать холодец из столярного клея. Его вымачивали, он терял клейкость, и его ели. От земли, которую «ели», на полу образовался слой камешков. Жили в ужасных условиях».

В 1942 году, 16 января, в десять часов умер друг — Саша Федотов. По каким-то причинам нас переселили в другое общежитие. Шли пешком. Кое-как тащили свои вещи. В другом общежитии смертность значительно увеличилась. Стояли морозы. Жгли буквально всё, чтобы согреться. На работу ходить перестали: не было сил».

8 марта 1942 года эвакуировали из блокадного Ленинграда».

По Ладоге везли на машинах, переехали спокойно. Далее везли через Волхов и Тихвин. Там подкормили — давали по 100 граммов масла. Привезли на Северный Кавказ в Ставропольский край, станицу Незлобную. Распределили по домам. Обрадовался, когда увидел большой караван белого хлеба. Кормили хорошо».

Я немного залип в телефон



В предыдущем номере газеты вниманию читателей были представлены два противоположных мнения относительно того, насколько важен мобильный телефон в жизни человека. Однако точка поставлена не была. Разобраться, чего от этого гаджета больше, — пользы или вреда, поможет психолог Оксана Латышева.

— Если сразу говорить про зависимость от гаджетов, то эта ситуация возникает далеко не в первый раз. Когда в нашей жизни появляется что-то новое, что даёт нам новые впечатления, новые эмоции, — мы, естественно, к этому быстро привыкаем.

Но для начала уйдём из крайности «хорошо-плохо». Практически во всём можно найти и позитивные, и негативные стороны. Уходя в крайности, люди могут сделать из хорошего изобретения что-то вредное. Давайте вспомним появление телевидения. Изначально в нём ничего плохого не было. Люди могли узнавать новую информацию, смотреть фильмы, передачи о других странах и так далее. Но когда человек начинал всю свою жизнь заменять на просмотр — это, естественно, было во вред. То же самое с гаджетами.

Мобильные телефоны дают нам большую свободу в плане связи, получения информации. Мы можем быстро договариваться, легко общаться даже с теми, кто далеко от нас, опять же быстро находить информацию, если есть свободное время — развлечь или чем-то занять себя. Проводим очень много рабочего времени в телефонах. Можем познакомиться с мастер-классами или с решением бытовых вопросов.

Сами по себе телефоны, компьютеры, интернет-сеть — это не зло. Это средство, которое повышает качество нашей жизни в плане быстрого получения информации. Один из самых простых примеров. 90-е, для многих — время детства, молодости. Хочется слушать музыку. Есть плеер (у кого он есть — уже счастливчик), есть кассета. Вы не будете таскать с собой коробку кассет, чтобы под разное настроение включать себе песни. Сейчас вы можете создать себе под любое душевное состояние плейлист с какими угодно песнями.

Вам не надо бежать в библиотеку: регистрируетесь практически в любой библиотеке мира, и у вас будет доступ к замечательным художественным произведениям, любым справочникам и обучаю-

щей литературе. Сеть позволяет многим повышать квалификацию, обучаться у лучших мастеров, не выезжая из города.

Поэтому совсем отказываться от мобильных средств связи, интернета — я думаю, не очень разумно. Можно провести аналогию с едой: проблема не в еде, а в её количестве. Главное — соблюдать норму.

Вредная привычка?

Зависимость формируется тогда, когда в нашей жизни есть какая-либо неудовлетворённость. Когда человек плохо ощущает себя, плохо знает, что ему нужно. Что приносит ему удовольствие, что его радует, что будит его любопытство, что даёт ему отдых, восстановление. Вместо того чтобы отвечать на эти вопросы (а это не самый приятный процесс, потому что вопросы без ответов нас сильно пугают), часто люди хватаются за первое же объяснение, которое кажется логичным. Почему молния на небе? Пока учёные не смогли объяснить этого, объяснение было религиозным: бог грома запустил молнию, чтобы наказать. Нашему разуму необходим ответ. Без логики мы жить не можем.

Несмотря на то, что время сейчас достаточно безопасное, пусть и локально, вопросы, на которые нет очевидных ответов, будоражат людей. И они заполняют разум тем, что им доступно. При этом, если человек заменяет неудовлетворённые потребности чем-то, что даёт яркие эмоции (пища, алкоголь, спонтанные покупки и т.п.), и при этом бросается в глаза, это часто является социально осуждаемым.

С гаджетами история другая: телефоны есть практически у всех, они не выделяют человека чем-то ярким. К тому же если в окружении, к примеру, все посмотрели видео, то человеку не хочется выпадать, выделяться. Мы боимся инаковости.

Наверно, очень сильный толчок к зависимости от гаджетов дал коронавирусный локдаун. Многие потребности были попросту неудовлетворимы: нельзя заниматься спортом, нельзя гулять с

друзьями, нельзя ездить в общественном транспорте... Куда отправились люди? В интернет-пространство, в гаджеты. В итоге мы приняли это в свою жизнь как неотъемлемую часть, которой мы прикрываем свои потребности.

Одна из важнейших — потребность в новой информации. Для человеческой психики нормально всё время расти. Если мы не растём вверх, мы «растём вниз», деградируем. Для роста надо прикладывать усилия. Это тяжело. Намного легче открыть TikTok. И сразу приятно, весело.

Если вы в дороге полчаса потратили на просмотр интересных сюжетов, — это нормально. Но если вы уделяете этому по несколько часов в день, не удовлетворяя свои потребности в активности, в росте, в движении, в отдыхе, то это уже зависимость. Если вы ещё и пренебрегаете своими обязанностями, то ситуация становится очень плохой.

Для того чтобы научиться использовать гаджеты умеренно и с пользой, нужно прикладывать усилия. Для многих это сложно. Но если вместо телефона взять книгу, или пойти гулять, или танцевать, — хотя бы три недели тренировки, и вы поймёте, где истинное удовольствие.

Пустое времяпрепровождение в телефоне, пустой контент вызывает такую же зависимость, как героин. Это дофаминовая зависимость. Об этом очень много говорят психологи, учёные. Мы смотрим, как кто-то другой что-то делает. У нас начинает вырабаты-

ваться дофамин (как принято говорить, гормон удовольствия, но это не совсем верно: скорее гормон предвкушения победы — когда мы прикладываем усилия и достигаем результата, получаем порцию дофамина и чувствуем удовольствие). Он «пустой», то есть не даёт истинного насыщения.

В любой социальной сети сейчас можно найти короткие видеоролики. Человек их поглощает, появляется ощущение какой-то деятельности. И механизм выброса «пустого» дофамина, формирования зависимости очень сильно похож на героин.

Кстати, среди пенсионеров зависимых от гаджетов не меньше, чем среди подростков. В чём-то у них вовлечённость даже сильнее. Для многих пенсионеров за 60, за 70 лет это новый доступный вид удовольствия. Яркие краски, доступная информация. Они легко на это подсаживаются: дел всё меньше, связи с миром сокращаются. Внимание рассеивается, и ловушка вовлечённости, зависимости срабатывает очень легко.

Интересный пример перехода к крайностям — актёр Роман Курцын. В одном из своих интервью рассказал, что у его сына нет телефона. Он получает хорошее образование, занимается спортом; родители обеспечивают ему всё, что необходимо ребёнку. Но телефона нет. Якобы это помогает обеспечить счастливое детство. Однако современный темп жизни, подход к обучению и ко многим формам работы предполагает и наличие мобильного телефона, и умение им пользоваться.

Конечно, есть люди, которые говорят: «Раньше этого не было, но жили же». Это люди с нарушенным ощущением внутренней безопасности, которые боятся нового, которым сложно к этому адаптироваться. Нет смысла гордиться тем, что вы всю жизнь ходите по одной и той же тропинке. Любопытство — двигатель прогресса. Если бы не оно и не тяга к новому, мы бы до сих пор сидели в пещерах и гоняли мамонтов.

Может, вовсе без него?

Об отказе от гаджетов можно говорить как о диете. Нужно помнить, что любой отказ, любая диета, как правило, заканчивается

срывом. Так работает наша психика: как только нам что-то запрещают, мы сразу хотим это сделать. Как в той шутке: стойте спокойно и, главное, не чешите нос.

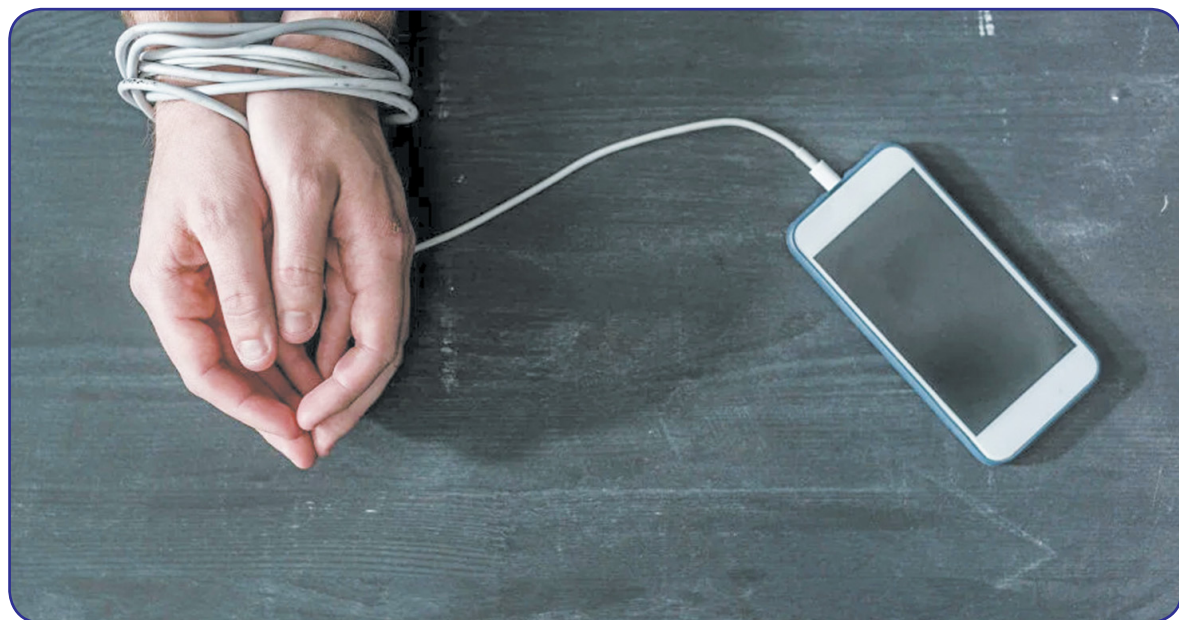
Поэтому мы говорим не о запрете себе пользоваться гаджетами, в частности телефоном, а о здоровом потреблении. Можно провести ещё одну аналогию: с экологией. Нужна ли эта вещь? Выбросить её или дать вторую жизнь, превратив во что-то полезное? Так и с телефонами — необходимо прийти к здоровому потреблению.

Мобильники стали неотъемлемой частью нашей жизни. С их помощью можно вести соцсети, читать книги, работать, общаться с близкими. Но при этом нужно вводить в свою жизнь ещё какие-то дела, интересы, которые вообще не касаются гаджетов. Повторимся: спорт, танцы, прогулки. Двигательная активность необходима нашему телу. И к этому себя тоже надо приучать, прикладывая усилия. Есть мнение, что для формирования привычки нужно три недели, 21 день. На самом деле это только первый шаг. Для формирования устойчивой связи в мозгу необходимы три месяца, 90 дней. Не меньше.

Помните, отдых необходим организму в целом, но отдохнуть с гаджетом в руках у вас никогда не получится. Даже если вы весь день лежите с телефоном в руках, ваш мозг не отдыхает. Даже если смотрите простой, не напрягающий контент, мозг совершает тысячу мыслительных операций в минуту. Ему грустно.

В жизни много того, что можно и нужно делать не виртуально. Для кого-то такой отдушиной является религия, для кого-то — творчество. Одни помогают людям — не важно, бабушке по соседству или совершенно незнакомым, другие — собакам в приюте, кто-то — природе (к примеру, очищают от мусора берег реки). Люди наполняют жизнь разными интересными делами. И когда это происходит, гаджеты уже перестают «поглощать» жизнь и не приводят к внутреннему застою и деградации. Жизнь идёт, и она не заключена в маленькой коробочке с экраном.

Подготовил Николай Чупров
Фото из открытых источников



К БОРЬБЕ С ОГНЁМ ГОТОВЫ



Основной структурой, которая занимается тушением и профилактикой пожаров, является МЧС. Но если в городе основная нагрузка лежит именно на них, то в большей части небольших поселений, в том числе и Усть-Кутского района, пожарно-спасательных частей нет. И там борьбой с огнём занимаются добровольные пожарные дружины.

Все они входят в состав ВДПО – Всероссийского добровольного пожарного общества. Эта общественная организация существует с 1960 года. Основные её задачи – пропаганда пожарной безопасности, обучение населения мерам пожарной безопасности, профилактика пожаров, а также участие в их тушении и развитие пожарно-прикладного спорта.

ВДПО – продолжатель традиций и деятельности российских пожарных добровольцев, которые были заложены созданным в 1892 году Императорским Российским пожарным обществом.

Благодаря широкой просветительской работе с населением пожарные добровольцы сохранили жизни миллионам россиян. Сегодня в рядах ВДПО более 100 тысяч членов, добровольно исполняющих общественные обязанности в сфере пожарной безопасности и защиты от ЧС в сельских населенных пунктах, городах и на объектах всей Российской Федерации.

По всей стране несут вахту 5,4 тыс. добровольных пожарных дружин и 1,8 тыс. добровольных пожарных команд общей численностью 72,5 тысячи человек, на вооружении которых состоит 2,5 тысячи единиц специальной техники.

Знай наших

Центральное отделение ВДПО Усть-Кутского района находится в нашем городе, на улице Хабарова. Работу сотрудники ведут в нескольких направлениях.

– Основное направление моей деятельности – мероприятия по профилактике среди детей: школьников и воспитанников детских садов,

– рассказывает специалист по социально-ориентированной деятельности Усть-Кутского отделения ВДПО Елена Лагерева.

Елена не всегда проводит мероприятия одна. Нередко её поддерживают сотрудники МЧС и общественных организаций, работающих с молодёжью. Совместные мероприятия с МЧС, управлением образования и другими организациями согласовываются заранее, вписываются в общий план. Однако бывает и так, что Елену приглашают неожиданно. Особенно частый гость она в детских садах.

– Ближайшее крупное мероприятие, которое мы проведём, будет приурочено к 23 февраля. «А ну-ка, парни», капитанами будут наши пожарные, членами команд – ребята из детских садов, – делится планами Елена. – Кроме соревнований, мы будем обучать детей, как пользоваться огнетушителями во время пожара.

Самые благодарные слушатели, говорит специалист, – самые маленькие. Они легко запоминают информацию, не просто принимают её к сведению, а используют свои знания по мере взросления, делятся ими с другими детьми. А вот с подростками работать сложнее: они «уже всё это сто раз слышали» и вроде бы всё знают. Здесь выручают дружины юных пожарных (ДЮП): общаться со сверстниками даже в присутствии взрослого члена ВДПО намного проще, чем с тем же взрослым, выступающим перед ними в одиночку.

Проводят ДЮПовцы и уличные акции: раздают памятки, напоминают о мерах пожарной безопасности. Несколько таких акций было запла-

нировано на январь, но из-за морозов пришлось перенести их.

– Ребята очень расстраиваются, они прямо рвутся «в бой», – делится Елена. – Они заряжены этой работой, им очень нравится не только принимать участие в различных соревнованиях, но и быть полезными обществу.

Но ВДПО проводит профилактические мероприятия не только с детьми. Регулярные межведомственные рейды с участием сотрудников МЧС, МВД, ВДПО и администрации проходят летом, в период действия особого противопожарного режима. Члены комиссии посещают частный сектор и дачные кооперативы, проводят профилактические беседы с людьми, раздают памятки.

Если замечают какое-либо явное нарушение – предупреждают владельца участка в устной форме. Как правило, граждане относятся с пониманием, устраняют причину.

Кроме того, такие комиссии посещают семьи в тяжёлой жизненной ситуации, устанавливают пожарные извещатели. Эта небольшая коробочка реагирует на появившийся в воздухе дым и громким звуком оповещает об этом. Такой прибор помог спастись из загорающегося помещения многим людям, доказал свою полезность.

Так как в городе находится основное отделение ВДПО по Усть-Кутскому району, закупку оборудова-

ния для тушения пожаров производят именно здесь. Евгений Лагерева, председатель совета УКРО ВДПО, постоянно находится на связи с руководителями добровольных пожарных дружин (как правило, это главы поселений), знает, что необходимо в том или ином месте. Боёвки, мотопомпы, пожарные рукава и многое другое оборудование, необходимое для туше-

ся команд. Команду Усть-Кутского района представляли члены ДПК двух поселений: Янтальского и Подымахиинского, а также члены ДПК г. Усть-Кута. Наши мужчины (Евгений Рост, Сергей Тышковский и Алексей Федурин) грамотно и умело прошли все этапы соревнований. Бойцы заняли призовые места по нескольким номинациям. Командное пятое.

Водитель ДПК посёлка Янталь Василий Кулагин за умелые и решительные действия, проявленные в 2023 году в ходе выполнения мероприятий по защите населенных пунктов, награждён почётной грамотой начальника Главного управления МЧС России по Иркутской области генерал-майором внутренней службы В.С. Федосеенко.

В 2025 году члены ДПК посёлка Янталь Алексей Федурин и Евгений Рост были награждены благодарственным письмом начальника Главного управления МЧС России по Иркутской области В.С. Федосеенко.

Не менее достойно показывают себя и бойцы добровольной пожарной дружины посёлка Подымахино. В их распоряжении также имеется техника для тушения пожаров, которую недавно им пришлось использовать. Благодаря усилиям добровольцев удалось остановить пожар в жилом доме, не допустить распространения огня. И хотя часть жилого помещения повреждена огнём, именно их скоординированные действия позволили спасти дом.

Кроме того, добровольцы проводят профилактические беседы с жителями посёлка, теоретические и практические занятия с детьми, устанавливают пожарные извещатели в домах одиноких пенсионеров и многодетных семей, постоянно участвуют в муниципальных и региональных соревнованиях добровольных пожарных, занимают призовые места.

Добровольные пожарные дружины есть во всех поселениях Усть-Кутского района. И все эти люди постоянно готовы вступить в борьбу с огнём, прийти на помощь односельчанам. И они напоминают: будьте осторожны в обращении с огнём! Не перегружайте электросеть и не оставляйте без присмотра электроприборы!

Николай Чупров
Фото из архива
героев публикации



В диалоге с читателями

Газета «Диалог-ТВ» 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 всег-

да рады общению, поэтому возродили в газете рубрику «Вопрос – ответ», в которой устькютяне могут задавать интересующие их вопросы, касающиеся различных сфер жизни. А корреспонденты еженедельника «Диалог-ТВ» 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 89526307000.

ТРАНСПОРТ



О чем говорят запахи в машине?

Запах бензина, жженой резины, тлеющего пластика или приторно-сладкий «аромат» в салоне авто – признаки разных неисправностей.

Как определить, что случилось, – в нашем материале.

Запах бензина

Почему появляется: утечка, неисправность топливной системы или перелив топлива при заправке.

Что делать:

Постарайтесь найти, откуда исходит запах, и осмотрите заведенную машину. Если под ней не накопала лужа, значит, протечка где-то внутри.

Обратите внимание на лючок бензобака: если бензин пролился мимо горловины, насухо протрите отверстие и проветрите салон.

Если запах не исчез или вернулся через некоторое время, отвезите автомобиль на диагностику – пары бензина токсичны и взрывоопасны, а верно определить неисправность смогут сотрудники СТО или дилерского центра.

Запах гари

Почему появляется: перегрев трансмиссии и износа сцепления.

Что делать:

Отвезите машину на диагностику в СТО или дилерский центр – возможно, требуется замена сцепления.

Не держите ногу на сцеплении больше 10 секунд и меняйте скорости только с полностью выжатой педалью, иначе можно и вовсе сжечь внутренние агрегаты.

Запах жженой резины

Почему появляется:

Перегреваются шины или тормоза из-за резкого торможения.

Сильно изношены тормозные колодки.

Что делать:

Тормозите плавнее.

Отвезите машину на диагностику – определить неисправность помогут сотрудники СТО или дилерского центра.

Запах сырости

Почему появляется:

Внутрь автомобиля регулярно проникает вода и не высыхает – возможно, поврежден один из резиновых уплотнителей дверей.

Зимой в салон попадает снег с обуви, тканевые коврики намокают, вода может попадать на обивку.

В местах, где уже скопилась влага, могла образоваться плесень или ржавчина.

Что делать: попробуйте высушить салон самостоятельно

или на комплексной автомойке. Если запах не пропал или вернулся через некоторое время, обратитесь в СТО или к дилеру.

Запах сиропа

Почему появляется:

Недостаток антифриза или его протечка. Разгерметизация системы охлаждения и износ ее составляющих.

Что делать:

Посмотрите на датчик температуры двигателя: если она выше нормы, то система охлаждения точно неисправна.

Прекратите движение и вызовите эвакуатор до СТО.

Не пытайтесь починить автомобиль самостоятельно – испарения антифриза ядовиты, а перегрев двигателя может привести к пожару.

Запах горелого пластика

Почему появляется:

Что делать:

Если запах появился во время езды, немедленно остановитесь. Заглушите двигатель и снимите клеммы с аккумулятора – сначала минусовую, затем плюсовую. Если этого не сделать, перегрев может привести к пожару.

Пока автомобиль остывает, вызывайте эвакуатор. Проблемы с электроникой сможет решить только специалист СТО или дилерского центра.

Профилактика

Каждый год проходите техосмотр и своевременно обслуживайте автомобиль.

Если у вас нет навыка, времени или возможности самостоятельно менять жидкости и расходные детали в машине, эти услуги предлагают автосервисы прямо во время плановых диагностик.

Водите автомобиль размеренно, без резких разгонов и торможений, тогда тормоза и трансмиссия прослужат дольше. Если у вас механическая коробка, бережно переключайте передачи.



БЕЗОПАСНОСТЬ



Что делать, если пропал питомец?

Если вы отправляетесь в путешествие с домашним животным, убедитесь, что знаете, как действовать, если кошка или собака вдруг потеряются. Рассказываем, как подготовиться к поездке и что делать, если питомец пропал.

Как обезопасить питомца до путешествия

Прикрепите на переноску GPS-устройство – специальный маячок. Или купите ошейник с такой функцией.

Если вы перевозите животное в багаже, перед тем как отдать его сотрудникам аэропорта или вокзала, снимите фото или видео с ним и с переноской. Должно быть видно, что крепления клетки прочные.

Выбирайте авиакомпании, которые разрешают перевозить животных в салоне.

Застрахуйте домашнее животное – вам выплатят средства, если с питомцем что-то случится.

Если потеряли питомца при перелете

В аэропорту прибытия найдите представителя авиакомпании. Вы можете уточнить в справочном бюро, где он.

Обязательно оформите письменное заявление, в котором напишите, что потеряли животное, и зарегистрируйте его у сотрудника.

Если это не помогло, оставьте обращение на горячей линии авиакомпании и позвоните в аэропорт вылета самостоятельно.

Если потеряли в поезде

Обратитесь к проводнику вагона.

Если он не может помочь, попросите связаться с начальником поезда.

После прибытия на вашу станцию подойдите в администрацию вокзала и объясните проблему.

Выложите посты в социальных сетях, расскажите о ситуации и попросите друзей распространить информацию. Обратитесь за помощью в волонтерские организации.

Вас могут найти сами

Проводник может увидеть животное до того, как человек заявит о пропаже. У сотрудников поезда бригады есть специальный алгоритм действий, когда они находят питомца:

- проверить адресник на ошейнике и связаться с владельцем, если указан номер;
- посмотреть в системе данные о пассажирах с животными в этом поезде;
- опросить пассажиров.

Если хозяина не нашли, отнести питомца в специализированное багажное купе или на служебные места в штабном вагоне. Его можно передать дежурным сотрудникам вокзала, а затем в зоозащитную организацию.



ПЯТНИЦА, 20 ФЕВРАЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
09:00 «Здравый подход» (16+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 77 и 78 серии (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Здравый подход» (16+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 77 и 78 серии (16+).
17:00 «Женская версия. Чистильщик» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
18:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 79 и 80 серии (16+).
22:00 «Женская версия. Знак совы» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
23:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
03:00 «Женская версия. Знак совы» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
05:00 «ПРО КИНО» (16+).
06:00 «Это нормально» (16+).
07:00 «Мама в деле» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
21.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
22.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
23.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
0.00 Премьера. «Stand up» (16+). Юмористическая программа.
1.00 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
2.00 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
2.45 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
3.30 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
4.15 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
5.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.20 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос». Новый сезон (12+)
23.30 Премьера. Фильм «Слон» (16+)
1.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

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.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Светлана Колпакова, Алексей Фатеев, Андрей Фролов, Сергей Юшкевич и Елена Симонина в сериале «Ключ от всех дверей». [12+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Прямой эфир». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 ПРЕМЬЕРА. «Нюка, все вместе! Хором!». [12+]
00:10 «Истории Большой Страны». [12+]
01:10 Анастасия Крылова, Джеймс Тратас, Екатерина Копанова, Михаил Тарабукин, Дмитрий Пчела и Екатерина Семёнова в фильме «Дом где сердце». [12+] до 04:55

6.10 «БОМБА». Телесериал (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «Ищу своих» (12+).
11.05 «Я - ХОРТИЦА». Художественный фильм (12+).
12.35 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». Художественный фильм (12+).
14.00 Новости дня (16+).
14.25 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». Художественный фильм (12+).
15.50 «БАРСЫ». Телесериал (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Документальный сериал. «Нюрнберг. Свидетель Паулус» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
21.30 «Война миров». Документальный сериал. «Битва спецслужб. Искусство шпионажа» (16+).
22.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...» (16+).
23.00 «Здравствуй, товарищи!» (16+).
0.30 «Музыка+». «Терем-квартет». Легенда русского кроссовера. От мировой классики до русского фольклора» (12+).
1.55 «ОНА ВАС ЛЮБИТ». Художественный фильм (12+).
3.15 «МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ». Художественный фильм (12+).
4.50 «НОЧНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ». Художественный фильм (12+).
6.15 «Перелом. Хроника Победы». Документальный сериал (16+).

5.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+).
10.25 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «ПЁС» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.50 «ДНК» (16+).
18.55 «Жди меня» (12+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Премьера. Детектив «ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ» /стерео/ (16+).
23.15 Остросюжетный фильм «МСТИТЕЛЬ. СТРАШНЫЙ ЛЕС» /стерео/ (16+).
1.20 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+).
3.10 «Квартирный вопрос» (0+).
4.05 Евгений Пронин, Оксана Скаун, Алексей Осипов в фильме «КОММУНАЛКА» (16+). До 5.35.

7.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
11.50 Субтитры. «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
20.30 «Шоу «Уральские пельмени». География пельменей. «Азербайджан». 269-я серия (16+). Премьера.
22.00 «Шоу «Уральские пельмени». География пельменей. «Новая Зеландия» (16+)
6.35 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).



СУББОТА, 21 ФЕВРАЛЯ

08:00 «Классики» (12+).
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 79 и 80 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (12+).
13:30 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Классики» (12+).
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 79 и 80 серии (16+).
17:00 «Женская версия. Знак совы» (т/с, Россия, 2021 г.), 1 и 2 серии (16+).
18:30 «Мама в деле» (12+).
20:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 81 и 82 серии (16+).
22:00 «Ветер перемен» (т/с, Россия, 2017 г.), 1 и 2 серии (16+).
23:50 «Каннамская красота» (т/с, Южная Корея, 2018 г.), 15 серия (16+).
01:00 «ПРО КИНО» (16+).
03:00 «Морпехи» (т/с, Россия, 2011 г.), 1-4 серии (16+).
06:30 «Кадры» (12+).

8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
9.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
10.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
11.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
11.50 «Новая Битва экстрасенсов» (16+). Программа. С субтитрами.
22.00 Премьера. «Конфетка» (16+). Программа.
0.40 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
1.40 «Конфетка» (16+). Программа.
3.45 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
4.30 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
5.20 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.
6.05 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.00 «Умницы и умники» (12+)
9.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 «Хочется праздника. «Как на масленой неделе» (12+)
11.10 «Вспомнить всё» (12+)
12.00 Новости
12.15 Фильм «Карнавал» (0+)
15.05 Фильм «Невероятные приключения итальянцев в России» (12+)
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Ледниковый период» (12+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
0.00 Премьера. Юбилейный концерт Гарика Сукачёва (12+)
1.40 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России. Суббота».
08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.
08:35 «По секрету всему свету».
09:00 «Формула еды». [12+]
09:25 «Пятеро на одного».
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ПРЕМЬЕРА. «Наши Военкоры». [12+]
12:00 «Европа против России. Крестоносцы Гитлера». Фильм Алексея Денисова. [16+]
13:00 «Большие перемены».
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». Программа Евгения Петросяна. [16+]
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:50 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:00 ПРЕМЬЕРА. Олег Назаров, Юлия Галкина, Елена Цыплакова, Екатерина Вуличенко, Кристина Бродская и Ирина Чериченко в фильме «Нисват, и брат». [16+]
00:40 Мария Куликова, Дмитрий Исаев и Сергей Юшкевич в фильме «Поворот на счастье». [12+] до 04:30

6.40 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА». Художественный фильм (6+).
8.05 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА». Художественный фильм (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.15 «Второе мнение» (12+).
10.45 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+).
11.35 «Не факт!» (12+).
12.05 «Мужики» (16+).
12.35 «Легенды кино». Ирина Купченко (12+).
13.30 «Жить после». Эдуард Краснов (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.15 «ПОСЛЕДНИЙ БРОНЕПОЕЗД». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
19.00 «БАРСЫ». Телесериал (16+).
20.00 Новости дня (16+).
20.20 «БАРСЫ». Телесериал (16+).
23.25 «МИССИЯ В КАБУЛЕ». Художественный фильм (12+).
2.05 «ПРИКАЗАНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ». Художественный фильм (12+).
3.30 «ОНА ВАС ЛЮБИТ». Художественный фильм (12+).
4.50 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА АЛАДДИНА». Художественный фильм (6+).
6.10 «Москва - фронту». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).

5.35 Андрей Федорцов в боевике «ТОЛЬКО ВПЕРЕД» (16+).
7.15 «Жди меня» (12+).
8.20 «Смотр» (0+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ» (16+).
10.20 «Едим дома» (0+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Главная дорога» (16+).
12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым (12+).
13.00 «Квартирный вопрос» (0+).
14.00 «Сатья» (16+).
15.00 «Поедем, поедим!» (16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «ЧП. Расследование» (16+).
18.00 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Тахменевым.
21.20 «Ты не поверишь!» (16+).
22.20 «Суперстар!». Битва сезонов /стерео/ (16+).
1.50 «Квартирник НТВ у Маргулиса». В честь защитников Отечества /стерео/ (16+).
3.15 «Дачный ответ» (0+).
4.10 Фильм «ОПАСНАЯ СВЯЗЬ» /стерео/ (16+). До 5.50.

7.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
8.15 Субтитры. «КОЩЕЙ. ПОХИТИТЕЛЬ НЕВЕСТ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
9.50 «ПРОСТО кухня». (12+). Кулинарное шоу
11.00 «100 мест, где поесть». (16+). Кулинарное тревел-шоу
13.05 Субтитры. «ЯГА И КНИГА ЗАКЛИНАНИЙ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
15.05 Субтитры. «КОЩЕЙ. НАЧАЛО» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
17.00 Субтитры. «БАБА ЯГА СПАСАЕТ МИР» (6+). Сказка.
18.55 Субтитры. «ЧЕБУРАШКА» (6+). Фэнтезийная комедия.
21.05 Субтитры. «ПОЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНИЮ» (6+). Фэнтези.
23.30 Субтитры. «ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОПУГАЯ КЕШИ» (6+). Комедия.
1.25 Субтитры. «СОСРВАТЬ БАНК» (16+). Криминальный боевик.
3.00 «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЗЕМЛИ» (18+). Фильм-катастрофа.
4.20 «ОДНИ ДОМА» (16+). Криминальная комедия.
5.35 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 22 ФЕВРАЛЯ**

08:00 «Кадры» (12+).	8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	6.00 Новости	05:25 «Личное дело майора Баранова». [16+]	6.30 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ». Худ/ф (12+).	5.50 Александр Аравуш-кин в остросюжетном фильме «ГОСТЬ» /стерео/ (16+).	7.00 Субтитры. «Три ко-кин» (0+). Мультсериал.
09:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	9.00 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	6.10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	07:20 «В кругу друзей».	8.10 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». Худ/ф (12+).	7.40 «Центральное теле-видение» (16+).	7.50 Субтитры. «КОЩЕЙ. НАЧАЛО» (6+). Полноме-тражный анимационный фильм.
10:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 81 и 82 серии (16+).	10.00 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	6.55 «Часовой» (12+)	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	10.00 «Новости недели с Юрием Подкопаевым» (16+).	9.00 «Сегодня».	9.40 Субтитры. «БУКА. МОЁ ЛЮБИМОЕ ЧУ-ДИЩЕ» (6+). Полноме-тражный анимационный фильм.
12:00 «НЛП. Дети» (12+).	11.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+). Паранормальное шоу. С субтитрами.	7.25 «Здоровье» (16+)	08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.25 «Служу России» (12+).	9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).	11.00 «Сегодня».
13:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	11.30 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+). Паранормальное шоу. С субтитрами.	8.30 «Золотая коллек-ция Союзмультфиль-ма» (0+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.55 «Военная приемка» (12+).	11.20 «Первая переда-ча» (16+).	11.40 Субтитры. «САД-КО» (16+). Полноме-тражный анимационный фильм.
14:00 «Кадры» (12+).	12.00 Премьера. «Тита-ны» (16+). Программа.	9.10 «Непутевые за-метки» с Дм. Крыло-вым (12+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	11.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». Борис Шапошников (12+).	12.00 «Чудо техники» (12+).	13.20 Субтитры. «СИНД-БАД. ПИРАТЫ СЕМИ ШТОРМОВ» (6+). Полно-метражный анимацон-ный фильм.
15:00 «Когда я влюблен» (т/с, Мексика, 2010 г.), 81 и 82 серии (16+).	1.20 «Титаны» (16+). Программа.	9.30 «Мечталлион». На-циональная Лотерея (12+)	11:00 ВЕСТИ.	13.20 «Война миров». Док/с. (16+).	13.00 «Дачный ответ» (0+).	14.55 Субтитры. «РУС-ЛАН И ЛЮДИЛА. БОЛЬ-ШЕ, ЧЕМ СКАЗКА» (6+). Полнометражный анима-ционный фильм.
17:00 «Ветер перемен» (т/с, Россия, 2017 г.), 1 и 2 серии (16+).	3.15 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.	10.00 Новости	11:30 ПРЕМЬЕРА. «На-ши. Военкоры». [12+]	15.00 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+).	14.00 «НашПотребНад-зор» (16+).	16.50 Субтитры. «ЧЕБУ-РАШКА» (6+). Фэнтезий-ная комедия.
18:30 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	4.00 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.	10.15 «Жизнь других» (12+)	12:00 «Доктор Мясни-ков». Медицинская про-грамма. [12+]	16.40 «Секретные матери-алы». Док/с (16+).	15.00 «Однажды...» (16+).	19.00 «ТАЙНЫЙ МИЛЛИ-ОНЕР». (16+). Реалити-шоу. Премьера.
20:00 «Гала-концерт III Межрегионального от-крытого конкурса ис-полнителей на струн-но-смычковыхinstrу-ментах им. В.Я. Шпе-та» (6+).	4.55 «Женский Стендап» (16+). Юмористическая программа.	11.10 «Повара на коле-сах» (12+)	13:00 «Судьба человека с Борисом Корчевнико-вым». [12+]	17.30 «Загадки века с Сер-геем Медведевым». Док/с. (12+)	16.00 «Своя игра» (0+).	21.10 «МИДУЭИ» (16+). Историческая военная драма.
22:00 «Кадры» (12+).	5.45 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	12.00 Новости	14:00 ВЕСТИ.	18.20 «Специальный ре-портаж. Что русскому смешно...» (16+).	17.00 «Сегодня».	0.00 «ВЫЖИВШИЙ» (18+). Драматический вестерн.
23.00 «Читаем живо-пись. Три сестры» (16+).	6.30 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	12.15 «Будем жить!» (16+)	14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	19.00 «Новые русские сенсации» (16+).	18.00 «Скандалы. Ин-триги. Расследования» (16+).	2.55 «БУДИКА. КОРО-ЛЕВА ВОИНОВ» (18+). Историческая драма.
23:50 «Каннамская кра-сотка» (т/с, Южная Ко-рея, 2018 г.), 16 серия (16+).	7.15 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	13.10 «Видели видео?» (0+)	15:00 ПРЕМЬЕРА. «Пе-тросян-шоу». [16+]	20.00 «Итоги недели с Владимиром Черныше-вым».	19.00 «Новые русские сенсации» (16+).	4.25 Субтитры. «РАДИО-ВСПЫШКА» (16+). Дра-матический триллер.
01.00 «ПРО КИНО» (16+).	7.15 «Однажды в Рос-сии» (16+). Юмористи-ческая программа.	14.30 Спецпроект. «30 лет вместе». «Фабрика звёзд» (12+)	17:00 ВЕСТИ.	21.20 «Маска». Новый се-зон /стерео/ (12+).	20.00 «Итоги недели с Владимиром Черныше-вым».	6.00 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.
03:00 «Морпехи» (т/с, Россия, 2011 г.), 5-8 се-рии (16+).		16.20 Фильм «Джентль-мены удачи» (0+)	17:50 «Песни от всей ду-ши». Вечернее шоу Ан-дрея Малахова. [12+]	22.00 «Маска». Новый се-зон /стерео/ (12+).	1.20 «Звезды сошлись» (16+).	
07:00 «Наши люди» (16+).		18.00 Вечерние новости	20:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ.	23.40 «Народный ВПК». Док/с (12+).	2.55 Борис Галкин в остросюжетном фильме «ОТСТАВНИК» /стерео/ (16+).	
		19.00 «Три аккорда» (16+)	22:30 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН.	0.00 «Фетисов». Ток-шоу (12+).	4.30 Остросюжетный фильм «ОТСТАВНИК-2» /стерео/ (16+). До 6.00.	
		21.00 «Время»	23:00 «Воскресный ве-чер с Владимиром Соло-вьёвым». [12+]	0.55 «НАГРАДИТЬ (ПО-СМЕРТНО)». Худ/ф (12+)		
		23.00 Премьера. Все-российский патриотиче-ский фестиваль «Своих не бросаем» (12+)	01:35 «Европа против России. Крестonosцы Гит-лера». Фильм Алексея Денисова. [16+]	2.20 «МИССИЯ В КАБУ-ЛЕ». Худ/ф (12+).		
		19.00 «Три аккорда» (16+)	02:30 «Личное дело май-ора Баранова». [16+] до 04:15	4.30 «История войск свя-зи». Док/ф (16+) (Со скры-тыми субтитрами).		

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

ЗДОРОВЬЕ

Как сохранить здоровье в офисе

Бытует мнение, что если человек не стоит за станком или, например, не добывает уголь в шахтах, а просто сидит в офисе, он получает иммунитет от проблем со здоровьем. Ведь самое тяжелое, что приходится ему поднимать, – это степлер, ну или свою «тяжелую» голову.

В действительности все обстоит немного иначе, а офисная работа порой оказывается «ласковым убийцей» нашего здоровья. И проблем может быть так же много, как и часов, проведенных на работе. Составим рейтинг самых популярных вредных факторов рабочей среды.

На пятом месте – сухой воздух. Плохая вентиляция, слишком большое количество сотрудников в одном кабинете, кондиционеры, центральное отопление, отсутствие возможности регулярно проветривать помещение – все это факторы, снижающие влажность воздуха.

Шелушение и сухость кожи, знакомо? Тогда першение в горле и сухость слизистой носа, наверное, тоже. И если сухость кожи мы можем побороть с помощью использования крема и термальной воды, то со слизистой носа и гортани все сложнее. Кроме неприятных ощущений, вы рискуете получить и простудное заболевание, так как местный иммунитет слизистых снижается.

Идеальное решение проблемы – использование увлажнителя воздуха в офисе. Но так как далеко не все руководители готовы реализовать это решение, предлагаем вам самим помочь себе. Выход из ситуации настолько прост, что некоторые могут даже не поверить в его эффективность. Но факт остается фактом – употребление достаточного количества воды, а это примерно два литра в сутки, поможет спра-

виться организму с воздействием сухого воздуха.

На четвертом месте – недостаток кислорода. Как часто работники офиса жалуются на нехватку воздуха и духоту? Практически постоянно. Причины недостатка кислорода в офисном помещении все те же, что описаны выше, а симптомы новые. Длительное пребывание в условиях нехватки кислорода приводит к головной боли, бессоннице, снижению иммунитета, обострению хронических заболеваний, снижению концентрации и внимания, и как следствие, снижению работоспособности.

Что делать? Почаще проветривать помещение, несколько раз в день устраивать проветривание с одновременно открытыми дверью и окном, избегая при этом сквозняков. В течение рабочего дня выходите на 5-10 – минутные прогулки на свежем воздухе, за это вам будет благодарен и опорно-двигательный аппарат.

На третьем месте – проблемы с питанием. Казалось бы, всем нам известный факт, что питаться нужно регулярно, разнообразно, не пережидая, исключить нездоровые перекусы, включить в рацион достаточное количество овощей и круп. Но на практике в условиях активной офисной жизни реализовать это не так просто. Нужно сдать проект вовремя? Пропусти обед, но сделай! И это лишь один пример из множества. Вот так и получается: на бегу

перехватил кусочек пиццы, нервное напряжение заел шоколадкой, а в соседнем отделе у коллеги убилой – как тут отказаться от кусочка тор-та? А в итоге – проблемы с пищевари-тельным трактом и лишний вес, ведь сидячий образ жизни никак не способствует снижению массы тела.

Что тут можно посоветовать, кроме ответственного отношения к своему питанию? «Война войной, а обед по расписанию» – постарай-

и отношения их бывают настолько дружескими, что расстояние от глаз до монитора может составлять миллиметры, а совместно проведенное время далеко переваливает за границы рабочего дня. И, конечно, в такой ситуации приходят они – проблемы со зрением. Снижение зрения, синдром сухого глаза, головная боль, головокружение. Конечно, ограничить работу за компьютером 4-5 часами в современном мире

– самое простое и эффективное средство:

Сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся в 20-30 сантиметрах от вас, а затем переведите взгляд на любую точку, находящуюся далеко от вас (примерно 5 метров), и снова сфокусируйте взгляд на первом предмете. Повторите 5-7 раз.

Мысленно нарисуйте глазами восьмерку. Повторите несколько раз.

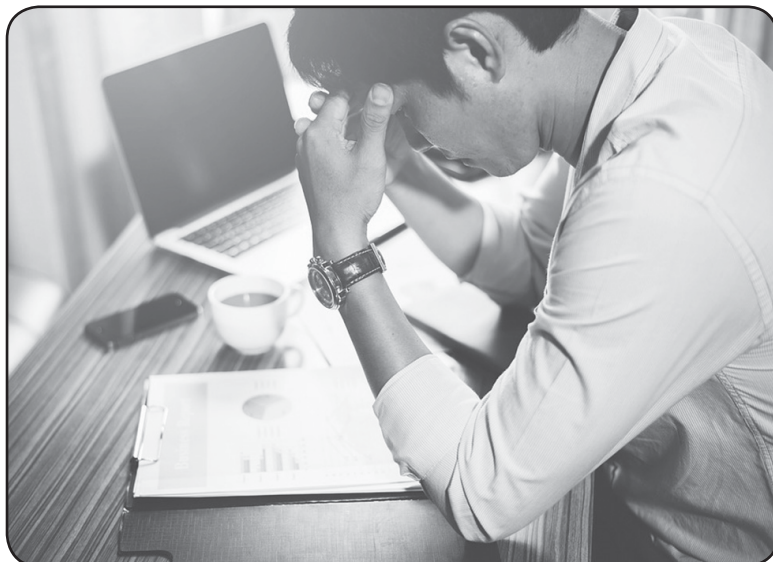
В течение 15 секунд быстро-быстро моргайте, затем прервитесь на 5 секунд и повторите упражнение.

Зажмурьте глаза как можно сильнее, через 5 секунд откройте и не моргайте, еще через 5 секунд снова зажмурьтесь. Повторите 5-7 раз.

На первом месте – сидячий образ жизни. И здесь важно не только, сколько сидит сотрудник, но и как. Вынужденное положение тела, привычка сутулиться, удерживать телефон между плечом и щекой часто приводят к проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, малоподвижный образ жизни негативно сказывается на массе тела и усугубляет нервное напряжение, которого у офисных работников хватает с избытком.

Чтобы избежать проблем со здоровьем, рекомендуем каждый час выделять 5 минут на небольшую физическую активность. Это может быть легкая зарядка, направленная на расслабление основных работающих мышц, самомассаж, прогулка по улице. Следите за своей осанкой и положением тела на рабочем месте.

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



тесь придерживаться этого нехитрого плана. Носите с собой еду в контейнерах, здоровые перекусы, которые помогут продержаться до полноценного приема пищи, – это могут быть фрукты, овощи, орешки или йогурт.

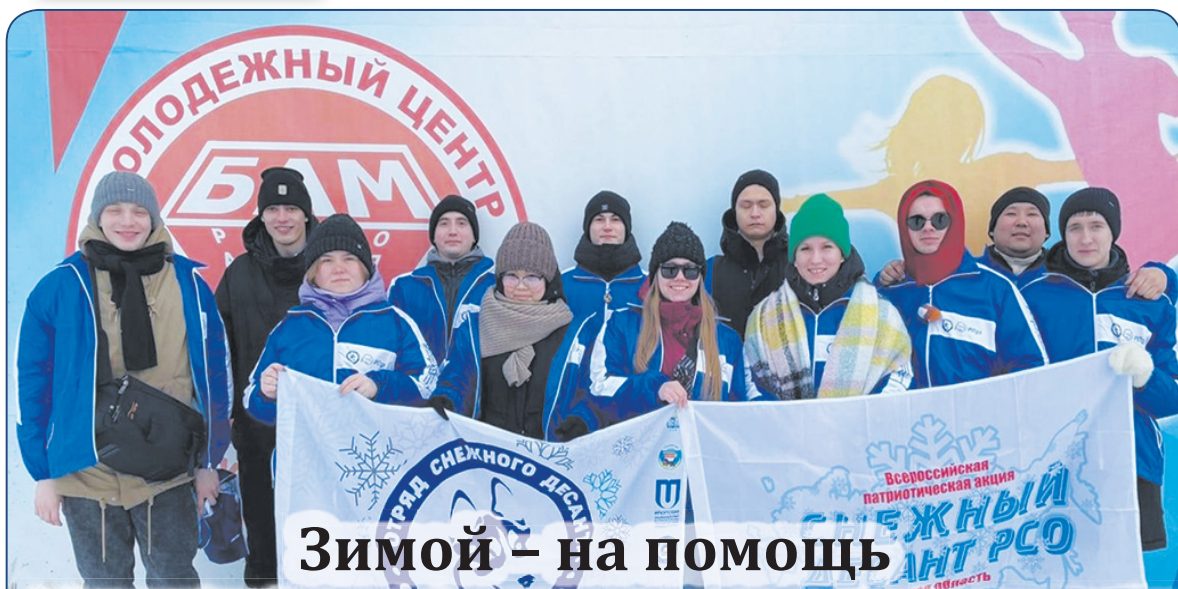
На втором месте – проблемы со зрением. Офисного работника невозможно представить без своего верного товарища – компьютера,

практически нереально, но можно соблюдать некоторые правила:

- монитор не должен стоять ближе, чем в 45 сантиметрах от глаз;
- экран монитора не должен быть повернут в сторону окна (слева);
- нельзя работать с компьютером в темное время суток без дополнительного источника света.

И, конечно, помните о мерах профилактики. Гимнастика для глаз

МОЛОДЁШЬ



Зимой – на помощь

В Доме молодежи Иркутской области состоялась торжественная церемония старта ежегодной патриотической акции «Снежный десант». В этом году 250 участников студенческих отрядов отправятся в 21 муниципалитет, чтобы оказать помощь пожилым людям и ветеранам, а также провести серию мероприятий для школьников и студентов. Побывают они и в Усть-Кутском районе. Рабочий этап мероприятия пройдет с 23 по 28 февраля, сообщили в пресс-службе правительства Иркутской области.

Министр по молодежной политике Иркутской области Маргарита Цыганова отметила, что акция, проводимая уже в одиннадцатый раз, является одной из самых добрых и значимых. По ее словам, перед участниками стоит важная задача: помочь нуждающимся гражданам справиться с бытовыми трудностями, а также своим примером вдохновить молодежь на добрые дела. Маргарита Цыганова также поблагодарила правительство Иркутской области и лично губернатора Игоря Кобзева, а также администрации муниципалитетов, которые выступают

принимающей стороной.

Всероссийская акция «Снежный десант РСО» ведет свою историю с 1969 года. В Иркутской области ее впервые организовали в 2015 году.

В рамках выезда бойцы проведут комплекс мероприятий по поддержке населения и развитию добровольчества. Планируется уделить особое внимание семьям участников СВО, ветеранам, благоустройству памятников, а также профориентационным встречам со школьниками. Программа включает спортивные и культурные события, адресную помощь и концерты в отдаленных по-

селениях. Традиционно важной составляющей остается патриотическое воспитание молодежи.

За последние пять лет участники акции достигли значимых результатов: в мероприятиях приняли участие более 1000 бойцов, посетили свыше 1700 адресов, очистили от снега более 200 крыш и 85 памятников, провели 422 различных события. Кроме того, к совместной работе привлекли почти 2500 школьников и молодых людей.

Организаторами акции выступили Иркутское региональное отделение «Российских Студенческих Отрядов» при поддержке министерства по молодежной политике Иркутской области. Мероприятие реализуется в рамках национального проекта «Молодежь и дети» на средства субсидии федеральной программы «Регион добрых дел».

По материалам irk.ru

ЭКОЛОГИЯ

Водоём почти очистили

Из Усть-Илимского водохранилища извлекли 372 кубометра затонувшей древесины.

В Иркутской области в результате мер, принятых Усть-Илимской межрайонной природоохранной прокуратурой, из акватории Усть-Илимского водохранилища извлекли 372 кубометра затонувшей древесины. Работы проводили в рамках национального проекта «Экологическое благополучие», сообщили в пресс-службе Байкальской межрегиональной природоохранной прокуратуры.

Надзорное ведомство проверило деятельность филиала ФГБУ «Вост-сибиреинводхоз», ответственного за расчистку водохранилища от древесного хлама и мусора. Выявили ряд нарушений: учреждение несвоевременно приступило к работам, не согласовало их с территориальным управлением Росрыболовства, а также не обеспечило должный контроль за деятельностью подрядчика.

Прокуратура приняла комплекс мер. Руководителя филиала привлекли к административной ответственности по двум статьям КоАП РФ. Ему назначили штрафы за нарушение порядка закупок услуг и за осуществление работ в водоохранной зоне без необходимого согласования. Кроме того, по представлению прокуратуры к дисциплинарной ответственности привлекли пять должностных лиц учреждения.

В настоящее время запланированный на 2025 год объем работ выполнен, всю затопленную древесину извлекли из водоема. Дальнейший ход работ по расчистке акватории находится на контроле надзорного ведомства.

По материалам irk.ru



ЧС

Коммунальная катастрофа



В Бодайбо с 6 февраля 2026 года ввели режим чрезвычайной ситуации регионального уровня из-за аварии на теплосетях. Руководителем устранения последствий назначили первого заместителя губернатора Романа Колесова.

В Бодайбо произошел коммунальный коллапс. Из-за 50-градусных морозов перемерз центральный водовод. А из-за отсутствия воды остановили четыре котельные. Без тепла остались 141 дом, более 1,3 тысячи человек, общеобразовательная и коррекционная школы.

Первое время восстановить работу водовода и котельных администрации и коммунальные службы

Бодайбо старались своими силами, однако это не увенчалось успехом. На этом фоне удивительно быстро скоординировались жители города: волонтеры помогали и продолжают помогать оставшимся без тепла людям. Подвозят воду, горячую пищу, обогреватели и многое другое, помогают с жильем многодетным семьям и пожилым. При этом бодайбинцы из пострадавшего района не покидают

своих домов: стараются отогреть батареи и трубы внутри квартир, чтобы они не полопались от мороза.

Сейчас работы по восстановлению идут на всех направлениях. Уже запустили котельную «Мехколонна-135» и продолжают отогревать теплотрассы. От котельной БМК подали воду до теплового узла школы №3, где проверяют герметичность батарей. Идут работы на улицах Разведчиков и в переулке Лисий. От другой котельной тепло уже подали в пять частных домов на улице Солнечной.

Главная задача – ускорить подготовку домов к подаче тепла и воды, а также проработать все возможные технические решения для ремонта, включая использование временных воздушных линий.

Также подготовили к приему тепла несколько домов на улице Иркутской. Участники заседания продолжили работу на объектах, в том числе на улице Садовой, где подключают дома. В ликвидации аварии задействованы несколько предприятий и управляющих компаний, а также бригады из других городов области.

Компания-поставщик электроэнергии временно приостановила выставление счетов за электричество для всех жилых помещений в зоне ЧС. 7 февраля губернатор и руководители работ провели встречу с жителями Бодайбо.

По материалам «КП-Иркутск»

ЖКХ

Объяснили, почему выросли счета за отопление

Жители Ангарского городского округа получили в январе 2026 года увеличенные счета за отопление и горячую воду. В администрацию поступило много вопросов об этом, и специалисты дали разъяснение.

По их словам, на рост сумм в квитанциях повлияло сразу несколько факторов. Во-первых, в декабре 2025 года жителям сделали перерасчет из-за ремонта на ТЭЦ-9, поэтому тогда платежи были меньше. Во-вторых, январь оказался значительно холоднее. Если в декабре средняя температура была -17 градусов, то в январе – -23. В-третьих, с 1 января тарифы на коммунальные услуги проиндексировали на 2 процента, из-за повышения НДС с 20 до 22 процентов.

Суммы в квитанциях у жителей с одинаковой площадью квартир могут отличаться. Это зависит от характеристик дома, года постройки и благоустройства, – поясняют эксперты.

Чтобы снизить расходы, специалисты дали несколько советов. Нужно следить, чтобы в подъездах всегда были закрыты двери, окна на чердаках и в подвалах – это уменьшит общедомовые теплопотери. Также стоит утеплить окна и двери в самой квартире. Чем чаще жители передают точные показания индивидуальных счетчиков, тем корректнее будут начисления.

По материалам «КП-Иркутск»

