

**НАВЕСТИЛИ
ПУШИСТЫХ ДРУЗЕЙ**

2

ДЕРЖИ РИТМ

8

«СТАЛ БЫ БЕГЕМОТОМ»

7

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 25 июля 2025 г. № 29 (1644)

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!

Что такое АВД?

О новом направлении волонтерства в Усть-Куте 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.

ПОЗДРАВЛЯЕМ



Уважаемые работники и ветераны торговли и общественного питания Усть-Кутского района!

Сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником – Днём работников торговли!

Трудно представить повседневную жизнь без вашей работы. Торговля – это не просто продажи и сервис. Благодаря вам тысячи жителей каждый день получают качественные товары, вкусную еду и доброжелательное отношение.

Сегодня на территории района работает более 609 предприятий торговли и 118 объектов общепита: от маленьких семейных магазинов до крупных торговых точек и уютных кафе. Это мощный и стабильный сектор, который играет ключевую роль в экономике Усть-Кутского района.

Вы те, кто стоит на передовой, общается с людьми, слышит их запросы, создаёт комфорт и атмосферу доверия.

Благодаря вам торговая сфера остаётся динамичной, клиентоориентированной и устойчивой даже в условиях современных вызовов.

Вы – настоящие профессионалы, которые ценят доверие людей и искренне заботятся о каждом покупателе и посетителе. Благодарю вас за преданность профессии и за вклад в развитие Усть-Кутского района!

От всей души желаю вам крепкого здоровья, процветания, развития, благодарных клиентов и личного благополучия! Пусть в вашей жизни будет столько же тепла и радости, сколько вы дарите другим!

С уважением,
Сергей Анисимов, мэр УКМО.

КУЛЬТУРА

Более ярко и динамично

В городском Доме культуры «Речники» появилось современное оборудование.

На сцене в зрительном зале установлен светодиодный экран. Теперь у творческих коллективов, которые объединяет ДК, есть возможность проводить мероприятия на совершенно новом уровне!

Как отметила заместитель главы

города по экономике Оксана Саврасова, обновление технического оборудования сцены перестало быть мечтой благодаря поддержке меценатов в лице управляющего директора компании «ЛЕНЭЛЕКТРОМОНТАЖ» Мураткина Михаила Александровича.

Сами работники Дома культуры «Речники» говорят, что светодиод-

ный экран станет неотъемлемой частью всех мероприятий. Концерты и спектакли станут более яркими и динамичными, что, конечно же, привлечет внимание зрителей. Изображения и видеоэффекты создадут атмосферу, которая поможет погрузиться в происходящее на сцене.

Администрация МО
«город Усть-Кут»



ЖИВОТНЫЙ МИР

Навестили пушистых друзей

Каждый житель нашего города может принять участие в традиционных акциях доброты, которые проводят наши приюты для бездомных животных «Верный друг» и «Кошкин дом». Как это сделать и какую помощь можно оказать братьям нашим меньшим?

«Верный друг» ждёт вас

Скоро в усть-кутском приюте для собак «Верный друг» пройдет традиционный «День столыника». Он проводится два раза в месяц: 1 и 15 числа. В рамках благотворительной акции люди могут оказать любую помощь: финансовую, физическую и даже моральную.

– Также могут сами приобрести крупу, в основном геркулесовую, либо какие-то мясoproдукты, – говорит Екатерина Дианова, руководитель приюта для собак «Верный друг». – Можно перевести нам денежные средства, и мы сами все это закупим. На это в основном и уходят все деньги.

Живущие здесь пушистые хвосты-

ки ждут свою семью, с надеждой заглядывая в глаза каждому пришедшему гостю. Конечно не все могут содержать в своем доме собаку, зато каждый может оказать минимальную помощь приюту в содержании питомцев. Пусть даже приехать и уделить собачкам внимание, погладить и поиграть с четвероногими друзьями. Также можно почистить вольеры, распиливать горбыль, покормить, физически помочь единственному работнику приюта, который трудится на благо братьев наших меньших, а их здесь немало.

– Собак на данный момент около 160 со щенками. Щенков нам, как обычно, подкидывают. Кто-то выживает, кто-то погибает из-за ин-



фекций, которые разносят взрослые собаки, – рассказывает Екатерина. – Самая большая сложность – это нехватка рук. Каждая собачка хочет внимания, чтобы из вольера ее взяли на поводок и пошли погулять с ней. Затраты у нас также большие: на одну кормежку у нас в среднем уходит 20 килограммов геркулеса и около 15 килограммов мясoproдуктов.

За много лет существования приюта «Верный друг» у него появились постоянные помощники, в том числе благодаря им приют все еще существует. Однако такие акции, как «День столыника», тоже хорошо помогают приюту, ведь неравнодушных устькутян довольно много, и это не может не радовать.

Четвероногие друзья ждут вас по адресу Новая, 20. В будние дни с 8 до 17 часов, в выходные – с 11 до 14. А если вы желаете оказать финансовую помощь, то средства можно перевести по номеру телефона **+7 (904) 119-72-80 (Екатерина Сергеевна Д.)** с пометкой «для приюта».

Ваша поддержка важна для пушистых друзей, ведь от этого зависит их жизнь.

Помощь мурлыкам

Наши корреспонденты навестили не только собак, но и кошек. В приюте «Кошкин дом» тоже живут милые пушистики, которые ждут, когда заботливые руки заберут их домой.

В приюте трудится всего два работника, а кошек здесь 20. Сотрудники говорят, что будут работать, пока последнее животное не найдет свою семью. Однако, чтобы содержать питомцев, требуется немало затрат, поэтому без помощи жителей здесь не обойтись. Сейчас «Кошкиному дому» требуются влажные корма, мясо, куриный фарш, а в особенности ряженка, которую очень любят пушистики. Также необходимы средства на ремонт (починку окна и замену линолеума). Кстати, в данном приюте тоже есть благотворительные акции: «День столыника», который проходит 10 числа каждого месяца, и «Каждой киске полную миску», которая проводится в конце каждого месяца и на протяжении трёх дней, начиная с 25 числа. Если вы желаете оказать финансовую помощь, то средства можно перевести по номеру телефона **+7 (902) 762-78-21 (Оксана Александровна С.)** с пометкой «для приюта».

Конечно, вы можете помочь и фи-



зически. У каждого найдется возможность прийти и провести влажную уборку, почистить лотки или помыть полы.

За более подробной информацией можете обратиться к одному из работников «Кошкиного дома» **Надежде Николаевне** по номеру телефона **+ 7 (964) 730-20-24**.

Хотим напомнить, что «Кошкин дом» прекратил прием животных чуть больше года назад. Причина все та же – нехватка рук и средств. Пока возобновлять прием не планируют, но сейчас есть возможность помогать оставшимся кошечкам жить в комфорте.

Олеся Козлова
Фото автора



В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

Коротко о главном

Работа кипит и не останавливается ни на день как на крупных стройках города, так и в администрации района. По традиции каждый понедельник административный совет собирается вместе, чтобы обсудить итоги недели и наметить новые планы.

Еженедельное планерное совещание, как всегда, состоялось в понедельник. Его провел мэр района Сергей Анисимов. Главной темой по-прежнему остаётся ремонт: планомерно ведутся работы в ЦДО, детских садах и школах. На строительной площадке школы №7 готовятся к заливке блока Г. Часть работ в блоках А и Б завершена, сейчас ведётся их приемка. Всего на прошлой неделе было залито около 200 кубических метров бетона.

В плановом режиме идет посевная компания и подготовка к грядущему сбору урожая. Предприниматели продолжают заготовку грубых кормов. Темпы плавно наращивают. На регулярной основе проводят рейды по отлову безнадзорных животных. В штатном режиме производится профилактическое обследование территории Усть-Кута и Усть-Кутского района на предмет наличия безнадзорных собак. На прошлой

неделе был выезд в Речники 1 и 2.

Ближайший отлов состоится 1 августа. Также хотим напомнить, что отправить заявку на отлов животных вы можете на адрес электронной почты: prirodresurs@admin-ukmo.ru

На спортивных объектах, в спортивных залах и на стадионах также ведётся косметический ремонт. Но это не повод расстраиваться. Провести время с пользой и позаниматься спортом сейчас возможно. Для всех желающих продолжает работу тренажерный зал на Российской, 3, и Судостроительной, 5. Также работает плавательный бассейн «Волна». Он ждет всех желающих на плавательные сеансы с 10 до 19 часов. В период с 12 до 17 часов несовершеннолетние дети могут посещать бассейн совершенно бесплатно.

Молодежный центр «БАМ» 18 июля отметил свой первый юбилей, ему исполнилось пять лет. Помимо этого специалисты продолжают

проводить различные профилактические мероприятия и мастер-классы. 24 июля состоялся выезд молодежного десанта в детский оздоровительный лагерь «Рассвет», программа та же самая: уличные активности, квесты и информирование молодежи о безопасности.

27 июля день памяти детей, ставших жертвами военных действий в Донбассе. Планируется провести акцию с возложением цветов и свечей у мемориала Родина-мать.

Приглашаем всех жителей присоединиться к возложению. Сбор 27 июля, в 18:30, у мемориала.

К теме здравоохранения: в районе эпидемиологическая обстановка спокойная. Но мы хотим напомнить, что своевременное обследование – профилактика возможных заболеваний. Поликлиники города и района приглашают жителей пройти бесплатную диспансеризацию. Кроме того, участники специальной военной операции могут пройти обследование вне очереди.

По материалам программы «9 этаж»

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

ПОЛИКЛИНИКА
УЛ. РЕБРОВА-ДЕНИСОВА, 4

ЕЖЕДНЕВНО С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ
КАБИНЕТ №101 С 12:00 ДО 15:45

СУББОТА ПО ГРАФИКУ ДЕЖУРНОГО ВРАЧА
С 8:00 ДО 15:00

КАБИНЕТ № 102 ВРАЧ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ (ПО СУББОТАМ)
КАБИНЕТ № 304 ЗАБОР АНАЛИЗОВ
КАБИНЕТ № 104 ЭКГ
КАБИНЕТ № 111 ФЕЛЬДШЕР ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОГО КАБИНЕТА

ЗАПИСЬ НА ПРИЁМ
ПО ТЕЛ: 5-02-16. ЛИЧНО В РЕГИСТРАТУРЕ, ЧЕРЕЗ «ИНФОМАТ»

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

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

ЕЖЕДНЕВНО С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ
КАБИНЕТ №109, №306, №303

НЕОБХОДИМО ОБРАЩЕНИЕ В РЕГИСТРАТУРУ ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ КАБИНЕТА И ДАЛЬНЕЙШЕЙ МАРШРУТИЗАЦИИ

ТЕЛ: 8(39565) 2-22-80

СВО

«За помощь фронту»

Наши земляки-военнослужащие благодарны каждому неравнодушному жителю района. Уже во второй раз бойцы привозят награды для волонтеров «За помощь фронту».

С 2022 года в Усть-Куте в еженедельном порядке проходят заседания муниципального штаба по оказанию помощи бойцам специальной военной операции и их семьям.

В этот раз на заседании присутствовал долгожданный гость – наш земляк с позывным «Макуха». Отправляясь в очередной отпуск в родной город, он вместе с ребятами из своего подразделения принял решение уже во второй раз привезти домой общепризнанные награды и благодарственное письмо за помощь фронту.

Впервые такие награды были переданы нашим волонтерам в мае этого года. Накануне еще 12 неравнодушных жителей района и волонтеры, которые делают большой вклад в победу, были награждены почетными медалями.

Регулярно волонтеры и все неравнодушные жители нашего города и района направляют гуманитарную помощь. Только в этом году было отправлено порядка 11 фур груза: десятки автомобилей, мотоциклов и квадроциклов, сотни писем, тысячи коробок с гуманитарной помощью. Каждая заявка и просьба ребят отрабатывается в короткие сроки, и всё это благодаря нашей общей работе.

Если вы хотите приобрести и передать необходимые вещи нашим бойцам, приносите их в районную администрацию (Халтурина, 52, фойе 1 этажа) или в Усть-Кутскую районную общественную организацию «Контингент» (Речников, 2А, этаж 2). Вторник, пятница. Предварительно позвоните по телефону: 8(964) 354-93-92.

По материалам программы «9 этаж»

ОПРОС

Соцопрос для курящих жителей района

Мы проводим анонимный опрос, чтобы лучше понять причины, по которым люди начинают курить, и найти способы уберечь от этой привычки молодежь Усть-Кутского района.

Если вам от 14 лет и вы курите – просим ответить на несколько важных вопросов.

Пройти опрос можно на спецплощадке сервиса «Госуслуги. Общественное голосование». Он займет не более трёх минут.

Принять участие можно до 31 июля, пройдя по QR-коду:

Для прохождения опроса необходимо авторизоваться на портале Госуслуг.



Администрация УКМО



**СОЦОПРОС
ДЛЯ ТЕХ КТО
КУРИТ СИГАРЕТЫ**

МАСТЕР-ПЛАН

Это про нас с вами

Зачем Усть-Кутскому району МАСТЕР-ПЛАН?

МАСТЕР-ПЛАН
– карта будущего развития всего района на 10 лет

ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

- новые школы
- благоустроенные дворы
- ремонт дорог

Документ разрабатывается на основе мнений и предложений местных жителей!

Что такое МАСТЕР-ПЛАН и зачем он Усть-Кутскому району?

Представьте, что Усть-Кутский район – это большой дом. А чтобы он был удобным, красивым и уютным для всех, нужен хороший, продуманный план развития.

И вот именно таким планом и становится разработка этого масштабного документа. Проще говоря, мастер-план – это чёткий план того, как сделать Усть-Кутский район лучше.

Это не просто документ. Это дорожная карта на 10 лет вперёд, в которой шаг за шагом будет написано:

- что и где строить,
- какие дороги ремонтировать,
- как развивать школы, медицину, спорт и культуру,

– где создавать рабочие места, – как привлечь инвесторов и сделать район комфортным для жизни и работы.

Зачем он нужен?

Чтобы не работать «по наитию» или «как получится», а точно знать:

- какие ресурсы у нас есть,
- что нужно людям,
- куда двигаться, чтобы жить было комфортно и современно.

Уже больше года команда специалистов работает над этим важным документом.

Мастер-план делается не только для власти, но и для всех жителей района.

Потому что мастер-план – это не только про власти. Это про нас с вами.

Администрация УКМО

ПОЖАР

На пожаре в Усть-Куте спасена 64-летняя женщина

Поздним вечером от очевидцев поступило сообщение о пожаре на балконе многоэтажки на улице Пролетарской. К месту были направлены 12 специалистов МЧС России и четыре единицы техники.

Пламя с балкона распространилось на квартиру и на балконы верхних этажей. Подъезд окутал едкий дым.

До прибытия первого подразделения самостоятельно эвакуировались

десять человек. Звеном газодымозащитной службы при помощи устройств были спасены 15 жильцов дома, среди которых трое детей.

В горящей квартире в ходе разведки в ванной комнате была обнаруже-

на 64-летняя женщина. Ей на месте оказали первую помощь, на носилках эвакуировали в безопасную зону и передали врачам скорой помощи.

К сотрудникам МЧС России обратились жильцы дома, они попросили спасти домашних животных, которые остались в одной из задымленных квартир. Двух котов передали хозяевам.

Пламя ликвидировали на 42 квадратах за 15 минут. Дознаватели ведомства установили, что причиной стало короткое замыкание электропроводки. Все произошло 21 июля.

МЧС Иркутской области



РАЗВИТИЕ

Губернатор Игорь Кобзев: Развитие спорта важная часть развития сельских территорий

В поселке Залари состоялись 42-е Летние сельские спортивные игры Иркутской области. Такие состязания проводят в Приангарье уже полвека, продолжая заложенные в советское время традиции активного любительского спорта. В последние годы условия для подготовки спортсменов и для проведения масштабных соревнований вышли на принципиально новый качественный уровень.

В этом году сельские игры собрали несколько сотен спортсменов из 17 муниципальных образований области. Местом их проведения выбрали поселок Залари. В 2023 году по программе «Комплексное развитие сельских территорий» здесь открыли новый физкультурно-оздоровительный комплекс «Урожай». В строительство вложили 166 миллионов рублей. Теперь тренироваться и соревноваться здесь одно удовольствие.

А год назад региональные спортивные игры принимали на «Урик-Арене» в селе Урик. Этот физкультурно-оздоровительный комплекс со стадионом тоже сдали недавно, в 2021 году. Под крышей находятся многофункциональный игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые. А на открытом воздухе все условия для тренировок и соревнований футболистов, баскетболистов, легкоатлетов.

Результат этой последовательной работы за пять лет: построены 17 крупных спорткомплексов, еще 38 отремонтировали и реконструировали, в разных районах области появилось 25 малых спортивных площадок ГТО, четыре физкультурно-оздоровительных комплекса открытого типа (в Усть-Куте, Тайшете, Балаганске, Заречном), две

СКАЗАНО

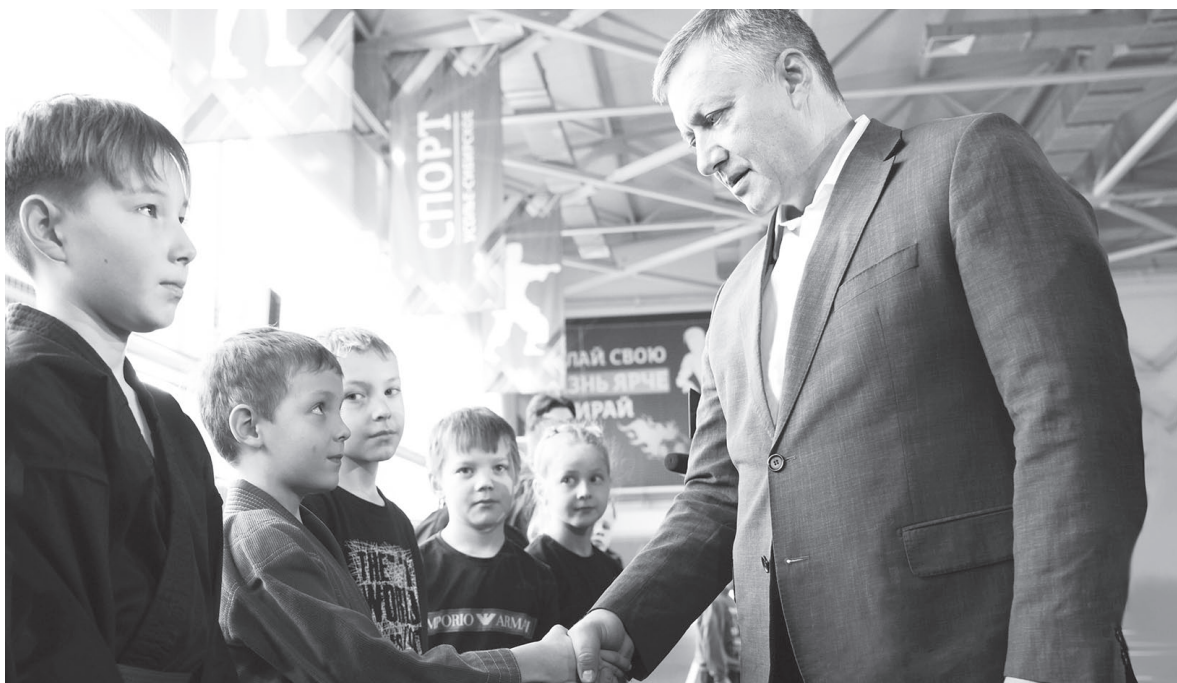
Министр спорта Иркутской области Павел Богатырев: «Работа идет последовательно. Губернатор постоянно акцентирует внимание на том, что развитие спорта является важной частью развития сельских территорий. Он как настоящий капитан команды: сам человек спортивный, регулярно занимается. И, конечно же, уделяет большое внимание созданию условий для занятий физической культурой и спортом в Иркутской области».

«умные» спортивные площадки, 96 плоскостных спортивных сооружений в разных районах: многофункциональные спортивные площадки и хоккейные корты.

Всё это дало заметный эффект. Доля людей, занимающихся спортом в Иркутской области, увеличилась с 37% до 48%. Это больше миллиона человек.

Останавливаться на этом не собираются. За пять лет по всей области появятся еще более 100 площадок разного формата.

Только в 2025 году на развитие спортивной инфраструктуры Приангарья из областного бюджета выделено 948 млн рублей. Уже открыт спорткомплекс «Победа» в Черем-



хово. Он стал в области первым, построенным в рамках федерального проекта «Я выбираю спорт». Теперь это самый крупный спортивный объект в городе горняков.

В деревне Грановщина появится «умная» спортплощадка. Установят семь малых спортивных площадок ГТО. Построят девять плоскостных спортивных сооружений: многофункциональных спортивных площадок и хоккейных кортов. Еще три крупных объекта – физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОКи), один из которых будет с бассейном. А в поселке Усть-Ордынском появится Дом спорта.

Параллельно будут стимулировать жителей чаще заниматься спортом, причем в любом возрасте. В рамках региональной программы «Активное долголетие» развиваются проекты для пожилых. Появится система мотивации для развития физкультурного движения и у местных администраций.

«Предлагаю учредить ежегодный конкурс «Самый спортивный муниципалитет Приангарья» с системой поощрения для территорий-лидеров по развитию инфраструктуры и вовлечению населения в спорт. Необходимо расширить программу городских и районных турниров, в том

числе школьных, по разным видам спорта, организовывать регулярные семейные спортивные мероприятия, проводить во всех муниципалитетах «Неделю спорта» с мастер-классами от ведущих тренеров», – поставил задачи во время оглашения ежегодного Послания к Законодательному собранию региона губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

Сейчас стоит цель, чтобы к 2030 году в Приангарье активно занимались спортом уже не 48%, а 60% жителей – почти на 250 тысяч человек больше, чем сегодня. И условия для этого в регионе продолжают создавать.

ВЫПЛАТЫ

С начала года в Иркутской области единовременное пособие при приеме ребенка на воспитание в семью получили 387 семей

В Иркутской области с начала 2025 года 387 семей, которые приняли на воспитание детей, получили единовременную выплату от регионального отделения Социального фонда России. Право на эту меру поддержки имеют усыновители ребенка, опекуны, попечители или приемные родители.

Пособие предоставляется однократно в фиксированном размере. В Иркутской области его величина составляет 32 330,05 рублей для южных территорий и 35 024,22 рубля – для северных. В случае передачи в семью ребенка с инвалидностью, ребенка старше семи лет, а также детей, являющихся братьями или сестрами, размер пособия составляет 247 027,93 рубля для южных районов области и 267 613,59 рубля – для северных. Если семья усыновила нескольких детей, то выплата предоставляется на каждого ребенка.

Чтобы получить пособие, необходимо подать заявление в Отделение Социального фонда России по Иркутской области. Сделать это можно через портал госуслуг, в клиентской службе отделения СФР или в МФЦ.

«Обратиться за пособием следует в течение шести месяцев с момента, когда вступило в силу решение суда об усыновлении или решение органа опеки об установлении опеки, либо заключен договор о принятии ребенка в семью», – отметил управляющий отделением Соцфонда по Иркутской области Алексей Макаров.

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.



БЕЗОПАСНОСТЬ

ОНД и ПР информируют

На начало 2025 года на территории Усть-Кутского района произошло 78 пожаров. За прошлую неделю на территории Усть-Кутского района произошло пять пожаров.

Отдел надзорной деятельности и профилактической работы по Усть-Кутскому району напоминает о мерах пожарной безопасности в быту.

Пожар возникает в результате контакта источника зажигания с горючими материалами. Чтобы исключить риск возгорания, необходимо изолировать друг от друга эти объекты. Если открытое пламя или горячая поверхность электроприборов используются для работы, нужно убрать легковоспламеняющиеся вещества и предметы на безопасное расстояние.

Все требования можно объединить в три группы

Первая касается необходимости предотвращения появления в горючей среде источников зажигания.

Вторая обязывает оснащать средствами пожаротушения помещения, где непрерывно работают электроприборы.

Цель третьей группы – обеспечить быстрый и беспрепятственный вывод людей из здания.

Меры пожарной безопасности в быту

В большинстве случаев пожар – это не случайность, а результат легкомыслия и пренебрежения к правилам безопасности.

Запрещено:

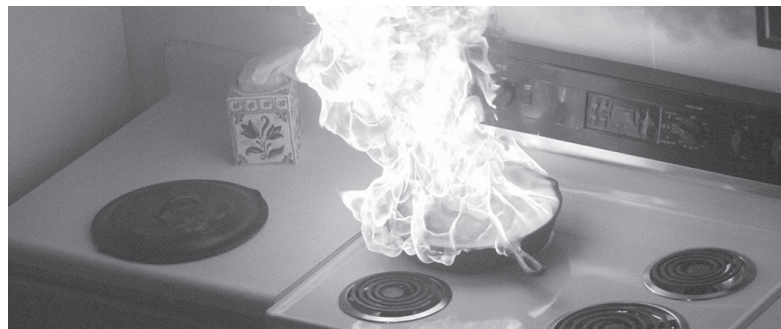
- включать в электросеть неисправные приборы; работающее устройство нельзя размещать рядом с предметами из дерева или другого легко сгораемого материала,
- использовать поврежденные розетки и выключатели,
- наносить на открытую электропроводку краску или закрывать ее обоями,
- прокладывать провода по батареям, дымоходам или другим нагревающимся поверхностям;
- важно исключить попадание воды на провода,
- использовать самодельные предохранители,
- включать несколько электроприборов большой мощности в одну розетку,
- пользоваться газовым оборудованием при утечке газа; устанавливать, ремонтировать и осматривать приборы должны специалисты; если

есть подозрения на утечку, следует перекрыть краны и вызвать аварийную службу,

– сушить одежду над плитой.

Особую опасность представляет небрежное курение. Причиной пожаров становятся непогашенные окурки или спички, выброшенные с балкона. К трагичным последствиям приводит курение в постели в нетрезвом состоянии. Нельзя складывать окурки в картонные или пластиковые коробки, банки из-под консервов, их стенки легко проводят тепло. Тлеющие сигареты необходимо аккуратно помещать в стеклянные, металлические или керамические пепельницы, исключая их контакт с горючими материалами.

Помните, что от соблюдения правил Пожарной безопасности зависит не только ваше здоровье и сохранность имущества, но и жизнь! При возникновении пожара необходимо незамедлительно сообщить о нем в пожарную охрану по номеру телефона: 101, 112.





ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 ИЮЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Мама в деле» (16+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 731-735 серии (12+).
11:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 11 серия (16+).
12:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 16 серия (16+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
14:00 «НЛП. Дети» (12+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 731-740 серии (12+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 11 и 12 серии (16+).
22:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 16 и 17 серии (16+).
00:00 «Мама в деле» (16+).
01:00 «Журов» (т/с, Россия, 2009 г.), 29 и 30 серии (16+).
03:00 «Молодое поколение» (т/с, Южная Корея, 2016 г.), 5 серия (16+).
04:00 «Мама в деле» (16+).
05:00 «ПРО КИНО» (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 «Знай себе цену» (16+).

0:00 Линия Горизонта 12+
0:30 С чистого листа 12+
1:00 С чистого листа 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 С чистого листа 12+
2:30 Журнал ВССК 12+
3:00 Линия Горизонта 12+
3:30 Линия Горизонта 12+
4:00 Линия Горизонта 12+
4:30 Линия Горизонта 12+
5:00 С чистого листа 12+
5:30 Журнал ВССК 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Журнал ВССК 12+
7:30 Линия Горизонта 12+
8:00 С чистого листа 12+
8:30 Журнал ВССК 12+
9:00 Линия Горизонта 12+
9:30 Журнал ВССК 12+
10:00 С чистого листа 12+
10:30 Линия Горизонта 12+
11:00 Журнал ВССК 12+
11:30 С чистого листа 12+
12:00 Линия Горизонта 12+
12:40 Истории серого дома 12+
13:00 С чистого листа 12+
14:00 Линия Горизонта 12+
14:30 С чистого листа 12+
15:00 Журнал ВССК 12+
15:30 Линия Горизонта 12+
16:00 Журнал ВССК 12+
16:30 Линия Горизонта 12+
17:00 С чистого листа 12+
17:45 Картина недели 12+
18:40 Истории серого дома 12+
19:00 Новости Байкальского региона 16+
20:00 Линия Горизонта 12+
21:00 Журнал ВССК 12+
21:10 Линия Горизонта 12+
21:30 С чистого листа 12+
22:00 Новости Байкальского региона 16+
23:00 Линия Горизонта 12+
23:30 С чистого листа 12+
23:40 Истории серого дома 12+

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.10 «Модный приговор» (0+)
10.00 «Жить здорово!» (16+)
10.45 Фильм «72 метра» (12+)
12.00 Новости
12.10 «72 метра» (12+)
13.10 Василий Шукшин в фильме «Два Федора» (0+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.30 «Два Федора» (0+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
19.00 Анна Банщикова в многосерийном фильме «Ищейка» (12+)
20.00 «Большая игра» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Денис Никифоров, Татьяна Арнтгольц в многосерийном фильме «Ангел мести» (16+)
22.45 Леонид Бичевин, Мария Андреева, Александр Бухаров в многосерийном фильме «Молчание» (16+)
23.45 «Большая игра» (16+)
0.50 «Время героев» (16+)
1.45 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 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 16:30 ВЕСТИ. 17:00 «Малахов». [16+] 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:30 Карина Андоленко, Илья Носков, Роман Маякин, Лариса Удовиченко и Михаил Жигалов в сериале «Спасская». [16+] 23:35 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Симонова, Эра Зиганшина, Иван Рудаков, Елена Великанова, Максим Дрозд, Анатолий Лобозкий, Сергей Сосновский и Наталья Суркова в сериале «Анна медиум». [16+] 01:35 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 03:00 ВЕСТИ. 03:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 03:50 Александр Балуев, Евгений Пронин, Екатерина Стриженова и Валерий Барinov в сериале «Шапоvalov». [16+] до 04:45

6.40 «Герой 115». Документальный фильм. 16+.
8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+.
10.00 Новости дня. 16+.
10.15 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Документальный сериал. 16+.
12.15 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». Художественный фильм. 16+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.20 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». Художественный фильм («Мосфильм», 1976). 16+.
15.20 «КРОТ». 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 Чиндякиным. 16+.
22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
23.45 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». Телесериал. 12+.
1.20 «ТАБОР УХОДИТ В НЕБО». Художественный фильм. 16+.
3.10 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал. 12+.
4.25 «КРОТ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

6.00 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 Сериал «ЗИМОРОДОК» / Турция/ / стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» / стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» / стерео/ (16+).
1.20 «Неизвестная Россия». «Хода нет!» (12+).
1.45 Максим Дрозд, Павел Баршак, Владимир Стержаков, Павел Трубинер в сериале «ТИХАЯ ОХОТА» (16+). До 5.55.

7.00 «Маша и Медведь» (0+). Мультсериал.
8.00 Субтитры. «Детектив Финник» (0+). Мультсериал.
9.00 «ТВОРЦЫ СНОВ» (12+). Полнометражный анимационный фильм.
10.35 Субтитры. «7 ДНЕЙ, 7 НОЧЕЙ» (12+). Комедия.
12.40 «СЕМЕЙНЫЙ РЕПОЛОХ» (6+). Комедия.
14.40 «ВОЛШЕБНИК ВИПЛАЛА» (6+). Фэнтези.
16.40 Субтитры. «Дылды». (16+). Комедийный сериал.
18.50 Субтитры. «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+). Комедийный сериал.
21.00 «БОЛЬШОЙ СТЭН» (16+). Комедия.
22.55 Субтитры. «ЗАЧИНЩИКИ» (16+). Комедийный боевик.
0.50 «ПРОФЕССИОНАЛ» (16+). Криминальный триллер.
2.55 «ТЯЖЁЛЫЕ ДЕНЬГИ» (16+). Криминальный триллер.
4.25 «Шоу из шоу» (16+). Комедийное шоу.
5.40 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.



ВТОРНИК, 29 ИЮЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Знай себе цену» (16+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 736-740 серии (12+).
11:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 12 серия (16+).
12:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 17 серия (16+).
13:00 «Знай себе цену» (16+).
13:30 «9 этаж» (6+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «НЛП. О женском» (16+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 736-745 серии (12+).
19:00 «Знай себе цену» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 12 и 12 серии (16+).
22:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 17 и 18 серии (16+).
00:00 «Знай себе цену» (16+).
01:00 «Журов» (т/с, Россия, 2010 г.), 31 и 32 серии (16+).
03:00 «Молодое поколение» (т/с, Южная Корея, 2016 г.), 6 серия (16+).
04:00 «Знай себе цену» (16+).
05:00 «ПРО КИНО» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

0:00 Новости Байкальского региона 16+
1:00 Журнал ВССК 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 Новости Байкальского региона 16+
3:30 Линия Горизонта 12+
4:00 Новости Байкальского региона 16+
5:00 Линия Горизонта 12+
5:30 С чистого листа 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Новости Байкальского региона 16+
8:00 Линия Горизонта 16+
8:30 С чистого листа 12+
9:00 Новости Байкальского региона 16+
10:00 С чистого листа 12+
10:30 Журнал ВССК 12+
11:00 Новости Байкальского региона 16+
12:00 Линия Горизонта 12+
12:30 Линия Горизонта 12+
13:00 Новости Байкальского региона 16+
14:00 Пресс-конференция. Старт Социальной кампании «ПРОДВИЖЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ» 12+
16:00 Иркутск – счастье чистой воды 12+
16:30 Линия Горизонта 12+
17:00 Во саду ли в огороде 12+
17:30 С чистого листа 12+
18:00 Линия Горизонта 12+
19:00 Новости Байкальского региона 16+
20:00 С чистого листа 12+
20:30 Журнал ВССК 12+
21:00 Линия Горизонта 12+
22:00 Новости Байкальского региона 16+
23:30 Журнал ВССК 12+

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
19.00 «Ищейка». Многосерийный фильм (12+)
20.00 «Большая игра» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Ангел мести». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Молчание». Многосерийный фильм (16+)
23.45 «Большая игра» (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 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 16:30 ВЕСТИ. 17:00 «Малахов». [16+] 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:30 Карина Андоленко, Илья Носков, Роман Маякин, Лариса Удовиченко и Михаил Жигалов в сериале «Спасская». [16+] 23:35 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Симонова, Эра Зиганшина, Иван Рудаков, Елена Великанова, Максим Дрозд, Анатолий Лобозкий в сериале «Анна медиум». [16+] 01:35 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 03:00 ВЕСТИ. 03:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 03:50 Александр Балуев, Евгений Пронин, Екатерина Стриженова и Валерий Барinov в сериале «Шапоvalov». [16+] до 04:45

6.10 «КРОТ». 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 «Специальный репортаж». 16+.
12.15 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». Художественный фильм. 12+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.20 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». Художественный фильм. 12+.
15.20 «КРОТ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
19.50 «Специальный репортаж». 16+.
20.00 Военные новости. 16+.
20.10 «По горячим следам». 16+.
21.10 «Улика из прошлого». «Секретный список французского разведчика: как солдаты НАТО попадают на Украину». 16+ (Со скрытыми субтитрами).
22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
0.15 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». Телесериал. 12+.
1.50 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ». Художественный фильм. 12+.
3.30 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал. 12+.
4.25 «КРОТ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

5.55 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 Сериал «ЗИМОРОДОК» / Турция/ / стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» / стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» / стерео/ (16+).
1.20 «Неизвестная Россия». «Влюбленные в математику» (12+).
2.00 Сериал «ТИХАЯ ОХОТА» (16+). До 5.55.

7.00 «Маша и Медведь» (0+). Мультсериал.
7.55 «Машинки страшилки» (0+). Мультсериал.
8.00 Субтитры. «Детектив Финник» (0+). Мультсериал.
8.40 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+). Комедийный сериал.
10.40 Субтитры. «НА СОЛНЦЕ, ВДОЛЬ РЯДОВ КУКУРУЗЫ» (6+). Драма.
12.35 Субтитры. «ПОВЕЛИТЕЛЬ ВЕТРА» (16+). Биографическая драма.
14.35 Субтитры. «МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕМПИОН» (12+). Приключенческий фильм.
16.40 Субтитры. «Дылды». (16+). Комедийный сериал.
18.50 Субтитры. «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+). Комедийный сериал.
21.00 «ПОСЛЕДНЯЯ ПУЛЯ» (16+). Боевик.
22.45 Субтитры. «ШУТКИ В СТОРОНУ-2. МИССИЯ В МАЙАМИ» (16+). Комедия.
1.05 «ИДИ КО МНЕ, ДЕТКА» (16+). Романтическая комедия.
3.00 «СЕРДЦЕ ЧЕМПИОНА» (6+). Спортивная драма.
4.20 Субтитры. «СЕНЯ-ФЕДЯ» (16+). Ситком.
5.55 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.

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



СРЕДА, 30 ИЮЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Дневники матери» (16+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 741-745 серии (12+).
11:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 13 серия (16+).
12:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 18 серия (16+).
13:00 «Дневники матери» (16+).
13:30 «9 этаж» (6+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «НЛП. О женском» (16+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 741-750 серии (12+).
19:00 «Дневники матери» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 13 и 14 серии (16+).
22:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 18 и 19 серии (16+).
00:00 «Дневники матери» (16+).
01:00 «Охотник» (т/с, Россия, 2005 г.), 1 и 2 серии (16+).
03:00 «Молодое поколение» (т/с, Южная Корея, 2016 г.), 7 серия (16+).
04:00 «Дневники матери» (16+).
05:00 «Широкий взгляд» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Я вас услышал» (16+).

0:00 Новости Байкальского региона 16+
1:00 Журнал ВССК 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 Новости Байкальского региона 16+
3:00 Линия Горизонта 12+
3:30 Фильм ВССК 12+
4:00 Новости Байкальского региона 16+
5:00 Линия Горизонта 12+
5:30 С чистого листа 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Новости Байкальского региона 16+
8:00 С чистого листа 12+
8:30 Линия Горизонта 12+
9:00 Новости Байкальского региона 16+
10:00 С чистого листа 16+
10:30 Линия Горизонта 12+
11:00 Новости Байкальского региона 16+
12:00 Журнал ВССК 12+
12:30 Линия Горизонта 12+
12:40 Истории серого дома 12+
13:00 Новости Байкальского региона 16+
14:00 С чистого листа 12+
14:30 Линия Горизонта 12+
15:00 Журнал ВССК 12+
15:30 Линия Горизонта 12+
16:00 Иркутск – Счастье чистой воды 12+
16:30 Линия Горизонта 12+
17:00 Журнал ВССК 12+
18:00 Документальный фильм 12+
18:40 Истории серого дома 12+
19:00 Новости Байкальского региона 16+
20:00 Линия горизонта 12+
21:00 Журнал ВССК 12+
21:30 С чистого листа 12+
22:00 Новости Байкальского региона 16+
22:40 Журнал ВССК 12+
23:00 С чистого листа 12+
23:30 Журнал ВССК 12+
23:40 Истории серого дома 12+

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
19.00 «Ищейка». Многосерийный фильм (12+)
20.00 «Большая игра» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Ангел мести». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Молчание». Многосерийный фильм (16+)
23.45 «Большая игра» (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 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 17:00 «Малахов». [16+] 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:30 Карина Андоленко, Илья Носков, Роман Маякин, Лариса Удовиченко и Михаил Жигалов в сериале «Спасская». [16+] 23:35 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Симонова, Эра Зиганшина, Иван Рудаков, Елена Великанова, Максим Дрозд, Анатолий Лобозкий, Сергей Сосновский и Наталья Суркова в сериале «Анна медиум». [16+] 01:35 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 03:00 ВЕСТИ. 03:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 23:00 Александр Балуев, Евгений Пронин, Екатерина Стриженова и Валерий Барinov в сериале «Шапоvalов». [16+] до 04:50

6.10 «КРОТ». 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 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». Художественный фильм. 12+. 13.50 «Специальный репортаж». 16+. 14.00 Новости дня. 16+. 14.20 «По горячим следам». 16+. 15.20 «КРОТ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 19.50 «Специальный репортаж». 16+. 20.00 Военные новости. 16+. 20.10 «По горячим следам». 16+. 21.10 «Секретные материалы». Документальный сериал. «Янтарный генерал». Криминальный бизнес главы СБУ. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+. 23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+. 0.15 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». Телесериал. 12+. 1.50 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». Художественный фильм. 12+. 3.10 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал. 12+. 3.55 «Хроника Победы». Документальный сериал. 16+. 4.30 «КРОТ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

5.55 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 Сериал «ЗИМОРОДОК» /Турция/ /стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
1.20 Документальный фильм «Фильм не сохранился» (16+).
2.30 Сериал «НАПАРНИКИ» /стерео/ (16+). До 5.55.

5.55 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ» / стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 Сериал «ЗИМОРОДОК» /Турция/ /стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
1.20 «Неизвестная Россия». «Хранители традиций» (12+).
1.55 Сериал «ТИХАЯ ОХОТА» (16+). До 5.50.



ЧЕТВЕРГ, 31 ИЮЛЯ

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Здравый подход» (16+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 746-750 серии (12+).
11:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 14 серия (16+).
12:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 19 серия (16+).
13:00 «Здравый подход» (16+).
13:30 «9 этаж» (6+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Это нормально» (16+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 746-755 серии (12+).
19:00 «Здравый подход» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 14 и 15 серии (16+).
22:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 19 и 20 серии (16+).
00:00 «Здравый подход» (16+).
01:00 «Охотник» (т/с, Россия, 2005 г.), 3 и 4 серии (16+).
03:00 «Молодое поколение» (т/с, Южная Корея, 2016 г.), 8 серия (16+).
04:00 «Здравый подход» (16+).
05:00 «Musical Lover (Любитель музыклов)» (16+).
06:00 «Это нормально» (16+).
07:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).

0:00 Новости Байкальского региона 16+
1:00 Журнал ВССК 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 Новости Байкальского региона 16+
3:00 Линия Горизонта 12+
3:30 Линия Горизонта 12+
4:00 Новости Байкальского региона 16+
5:00 Линия Горизонта 12+
5:30 С чистого листа 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Новости Байкальского региона 16+
8:00 С чистого листа 12+
8:30 Линия Горизонта 12+
9:00 Новости Байкальского региона 16+
10:00 С чистого листа 12+
10:30 Журнал ВССК 12+
11:00 Новости Байкальского региона 16+
12:00 Линия Горизонта 12+
13:00 Новости Байкальской-го региона 16+
14:00 С чистого листа 12+
14:30 Линия Горизонта 12+
15:00 С чистого листа 12+
16:00 Журнал ВССК 12+
17:00 С чистого листа 12+
17:30 Линия Горизонта 12+
18:00 Во саду ли в огороде 12+
18:30 Линия Горизонта 12+
19:00 Новости Байкальского региона 16+
19:40 Люди дела 16+
20:00 Фильм ВССК 12+
20:30 Линия Горизонта 12+
21:00 Журнал ВССК 12+
22:00 Новости Байкальского региона 16+
23:30 Журнал ВССК 12+

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
19.00 «Ищейка». Многосерийный фильм (12+)
20.00 «Большая игра» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Ангел мести». Многосерийный фильм (16+)
22.45 «Молчание». Многосерийный фильм (16+)
23.45 «Большая игра» (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 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 17:00 «Прямой эфир». [16+] 18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:30 Карина Андоленко, Илья Носков, Роман Маякин, Лариса Удовиченко и Михаил Жигалов в сериале «Спасская». [16+] 23:35 Мария Порошина, Павел Трубинер, Сергей Степанченко, Евгения Симонова, Эра Зиганшина, Иван Рудаков, Елена Великанова, Максим Дрозд, Анатолий Лобозкий в сериале «Анна медиум». [16+] 01:35 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 03:00 ВЕСТИ. 03:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+] 04:00 Александр Балуев, Екатерина Стриженова и Валерий Барinov в сериале «Шапоvalов». [16+] до 04:50

6.10 «КРОТ». 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 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». Художественный фильм. 12+. 13.50 «Специальный репортаж». 16+. 14.00 Новости дня. 16+. 15.05 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 19.50 «Специальный репортаж». 16+. 20.00 Военные новости. 16+. 20.10 «По горячим следам». 16+. 21.10 «Код доступа». «Тайна проекта «Артемиды»: смогут ли США приватизировать Луну?». 12+. 22.00 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+. 23.45 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+. 0.15 «ВХОД В ЛАБИРИНТ». Телесериал. 12+. 2.55 «БЕЗ ОСОБОГО РИСКА». Художественный фильм. 12+. 4.10 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал. 12+. 5.20 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

5.50 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 Сериал «ЗИМОРОДОК» /Турция/ /стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
0.35 «Сегодня».
1.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
1.20 «Неизвестная Россия». «Против ветра» (12+).
3.00 Сериал «ТИХАЯ ОХОТА» (16+). До 6.00.

7.00 «Маша и Медведь» (0+). Мультсериал.
7.55 «Машинки страшилки» (0+). Мультсериал.
8.00 Субтитры. «Детектив Финник» (0+). Мультсериал.
8.40 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+). Комедийный сериал.
10.40 «ОТКРОЙТЕ, ПОЛИЦИЯ!-2» (16+). Криминальная комедия.
13.00 «КОТ И ПЁС» (12+). Комедия. Франция, 2024 г.
14.50 «ЗАКОЛДОВАННЫЙ ПЛАЩ» (12+). Фэнтези.
16.40 Субтитры. «ДЫЛ-ДЫ». (16+). Комедийный сериал.
18.55 Субтитры. «ГАЛЯ, У НАС ОТМЕНА!». (16+). Комедийный сериал.
21.00 «ТАЙФУН» (16+). Драма.
22.35 Субтитры. «ФУКУСИМА» (16+). Драма.
1.05 «ПРЕДУСЛОВИЕ БУРИ» (16+). Фантастический триллер.
2.50 «СЕНТЯБРЬ В ШИРАЗЕ» (18+). Драматический триллер.
4.30 Субтитры. «СЕМЕЙКА» (16+) Комедийный сериал.
5.55 «Три кота» (0+). Мультсериал.

«Стал бы бегемотом»

Насилие в семье – очень распространённая проблема. Оно может происходить как в отношении одного из супругов, так и в отношении самой незащищённой категории населения – детей. Откуда тянутся корни этой проблемы, почему она появляется, помогает разобраться психолог Оксана Латышева.

Для начала разберёмся, какие виды насилия бывают. Очень часто понятия смешиваются, подменяются. Принято считать, что основные виды насилия это физическое, эмоциональное и сексуальное. Однако есть и ещё несколько. Разберём каждый вид чуть более подробно.

Физическое – это побои, удары, какое-то причинение боли. Щипки, дёрганье за волосы и так далее. Это всё открытое, явное физическое насилие. Но есть и скрытое. Это замахивание, нависание. Знаете, когда родитель нависает над ребёнком, он создаёт своей большой фигурой ощущение страха, угрозы.

Замахивания со словами «ой, а что ты напугался, я же пошутил!» – это тоже скрытое физическое насилие. Когда ломают вещи, когда бьют в стены, в двери рядом с человеком, человек уже чувствует угрозу.

Есть эмоциональное насилие. Открытое – оскорбления, угрозы, шантаж, газлайтинг (когда человека убеждают, что он какой-то ненормальный, если он пытается ответить или защититься, ему говорят: «Ты что, с ума сошёл?»), острый сарказм, ирония. «Что ты, нужно уметь смеяться над собой», – это скрытое эмоциональное насилие.

Также к эмоциональному насилию можно отнести игнорирование. Более трёх дней – открытое эмоциональное насилие, если срок меньше – скрытое. Но в любом случае это создание стрессовой ситуации, особенно для ребёнка. Кстати, по степени тяжести это самый тяжёлый вид насилия, даже тяжелее физического. Это связано с тем, что, когда мы игнорируем, мы пропадаем из «живых» в окружении данного человека.

Есть и более специфические виды насилия. Территориальное, когда ограждается свобода. Это не только «поставить в угол», но в целом контроль за перемещением, неразумные ограничения. Здесь нужно чётко разграничить: если мы не разрешаем ребёнку идти на какую-то заброшку, то это закон, соблюдение его безопасности. Другое дело, если ребёнок 12-13 лет не может пойти погулять без мамы дальше детской площадки, где играет малышня. Это уже территориальное насилие.

Распространено, к сожалению, сексуальное насилие. Опять-таки, оно есть открытое, есть скрытое. Первое – это явные домогательства, насилие. Второе – прикосновение к каким-то частям тела ребёнка, особенно к интимным зонам. Это могут делать и родители. Разного рода пощипывания, похлопывания. Конечно, это может быть своего рода вид тактильного внимания, но, если ребёнку это не нравится и он проявляет неудовольствие, делать этого категорически нельзя. Любой шантаж сексуального плана – это тоже насилие.

Финансовое насилие (это в большей степени касается взрослых) – жёсткое ограничение в плане денег. В отношении ребёнка это бывает в ситуации, когда ребёнок (подросток) зарабатывает, например, во время летних каникул, но его деньгами в итоге распоряжаются родители. Или деньги подарили на день рождения, а родители решают, как ими распорядиться. Пищевое насилие. «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь». Не надо путать с избалованностью, когда ребёнок говорит, что, к примеру, сладкое он есть будет, суп – нет. Бывают такие продукты, кото-

рые вызывают отвращение, тошноту вплоть до рвоты. Одни едят всё, для других неприемлемы, например, бананы или холодец, какие-то каши. Сюда же относятся ситуации, когда ребёнка заставляют есть больше (или наоборот меньше) нормы. «Куда тебе ещё, и так в зеркало не помещаешься», при этом у ребёнка нормальный вес.

Ещё один очень специфичный вид насилия, о котором редко говорят в таком формате – спасательство. «Я лучше знаю, как это сделать, давай лучше я, а то ты ошибёшься, тебе будет грустно». Причём спасатель далеко не всегда добрая фея, Это может быть очень жестокий человек, который орёт, угрожает, но при этом держит позицию «пойду сделаю сама, потому что от вас толку нет». Человек, который контролирует, делает всё за другого, ставит спасаемого в позицию жертвы, а значит, отбирает у него право на самостоятельность, на ответственность за свою жизнь и вообще возможность быть самостоятельным.

Быть жертвой очень тяжело. Таким людям кажется, что жить очень трудно, они не чувствуют возможности, а иногда и желания справляться со своими проблемами. Они постоянно ищут помощи. Очень часто её просто требуют.

Есть и более специфические виды насилия, если даже поверхностно рассматривать их все, это займёт очень много времени.

Допустим, девочка

Насилие чаще зарождается как способ самоутверждения. Не всегда это делается осознанно.

Рассмотрим такой пример: женщина вышла замуж, решила родить ребёнка. Она себе представляет идеальную картинку, как это будет красиво, сколько внимания она будет получать как мамочка. К тому же у неё будет самый идеальный ребёнок, она будет гулять с колясочкой, потом ребёнок пойдёт в тот кружок, в другой... У неё всё будет хорошо, она ребёнком будет только гордиться.

Это не совсем здоровая позиция. Она характерна больше для женщин с инфантильным мышлением, в какой-то степени детским мышлением. Акцент делается на себя.

И вот родился ребёнок. Допустим, девочка. Она плачет, чего-то хочет. Подрастает и вместо танцев и кукол, которые запланировала мама, играет в машинки и гоняет с мальчишками мяч. Ожидания не оправдались, появляется обида. Обида очень часто выходит через агрессию. Но агрессия не равна насилию.

Мамочку раздражает тот факт, что ребёнок не такой, как она себе представляла. «Я тоже хотела бы расслабиться, ничего не делать, весь день проводить за любимым занятием, но мне надо убирать дом, готовить еду, и свобода моего ребёнка меня тоже раздражает».

Здесь нет взрослого осознания того, что между ребёнком и родителем огромная разница. Маленький ребёнок имеет право бегать, шуметь, играть – это норма возраста. Но срабатывает триггер, подключается насилие, и ребёнка, который ни в чём не виноват, наказали, на него накричали. Вроде как полегчало: справедливость восстановлена.

Часто человек не понимает, почему так происходит. При этом позже может появиться мысль вроде: «Ну что я опять разоралась на ребёнка?»



Я же его люблю». Это частый вопрос в кабинете психолога. Человек понимает, что поступает неправильно, но на эмоциональном уровне не может себя контролировать. К примеру, девочки, которых били в детстве мамы или папы, будут неосознанно выбирать мужчин, проявляющих к ним какое-то насилие. Если мама игнорировала, может быть, просто потому, что надо было выживать, причина не важна – ребёнку всё равно нелегко. Когда ребёнок подрастёт, уже девушка выберет партнёра, который будет постоянно где-то пропадать, забывая её день рождения и так далее. Она будет мучиться, но тянуть это состояние. Здесь только один вариант – осознать и изменить свою модель поведения.

Есть ещё один перекосяк: вместо насилия «врубают» вседозволенность. Это один из видов спасательства: сделать мир для ребёнка максимально комфортным. В таком случае не развивается эмоциональный интеллект. Ребёнок превращается в потребителя без чувства эмпатии. Он потом плевать будет и на папу, и на маму, будет только требовать большего для себя. Во взрослой жизни ему будет некомфортно. Поэтому, если ребёнок требует конфеты вместо супа, мама имеет право настоять. Выделять обязанности по возрасту. Иначе получим неуправляемого потребителя, который будет требовать от других по максимуму, но не отдавать ничего. В итоге строить отношения с людьми ему будет сложно.

Ценна ли детская жизнь?

Существует привычная модель поведения, когда человек применяет то, что происходило с ним, к более слабому, часто младшему. Наше общество весьма толерантно к насилию. Оно было всегда неразрывно связано с историей человечества. И насилие в отношении детей тоже

было всегда, детская жизнь веками не ценилась. Сейчас общество понимает, что дети – такие же люди, им тоже бывает больно и обидно. Но мы по своей привычке продолжаем кричать, ругаться, шантажировать, бить.

– Я думаю, сменится два-три поколения, и это изживёт себя. Если посмотреть на современную молодёжь, у них толерантности к насилию уже нет. Они не терпят грубого отношения к себе, – комментирует Оксана Латышева.

К сожалению, в школах очень распространено эмоциональное насилие. Не только между учениками, но и со стороны педагогов. «Закрой рот, тебя не спрашивают! Не дорос ещё». Это для ребёнка, подростка, взрослого человека унижительно.

Та же история в семье. «Меня били, я человеком стал». А если бы не били – вырос бы бегемотом?

Иногда бывает, что шлепок или повышение голоса происходит на уровне инстинкта: родитель стремится обеспечить безопасность ребёнка. Это происходит в рискованных ситуациях: например, ребёнок выбегает на дорогу или берёт в руки нож. За такие моменты не стоит корить себя.

Ещё один аспект – нарушение субординации «ребёнок – родитель». Ребёнок не имеет права оскорблять взрослого, грубить ему, принижать его достоинство. В равной степени это относится и к отношению взрослого к ребёнку.

Третий аспект – оскорбление и неуважение к взрослым. Это опять во многом касается безопасности. Мы не знаем, как может отреагировать взрослый человек на оскорбление: кто-то отругает, а кто-то может и избить.

А вы бы хотели?

Желание самоутвердиться часто появляется на базе травмированности. Есть закономерная связка: насилие со стороны мужчины часто

направлено на женщину, а уже она проявляет негатив к ребёнку. Хотя и отцов таких много. Как раз у них чаще привычная модель поведения: меня так воспитывали, я так воспитываю. У женщин это чаще проявляется на почве психологических травм. И далеко не всегда они получены из-за мужа. То есть причины могут переплетаться.

– Важно подключить эмпатию. Это важно для родителя, который хочет понять, проявляет он жестокое обращение к своему ребёнку или нет. В этом помогают два очень простых вопроса. Первый: представьте, что вы приходите на работу, и с вами разговаривают точно так же, как вы с ребёнком. С теми же интонациями, с теми же словечками, подколками. Они могут быть и угрожающими, и сюсюкающими. Вам бы понравилось? За все годы моей практики только два человека ответили «да».

Второй: Вы первый раз приходите на Вашу первую работу, как Вы хотите, чтобы Вас приняли? Все хотят, чтобы их встретили радушно, с улыбками. Объяснили, что где находится, какие у него здесь права и обязанности. Приняли как своего.

Ситуацию можно спроецировать на подростка: это человек, который первый раз заходит во взрослую жизнь, он не в курсе, как тут что устроено. И тут ходит куча взрослых людей со своими незалеченными душами. «Припёрся, ещё молоко на губах не обсохло, а уже со своим мнением! Иди в уголок посиди». Конечно, мы мы не позволим так с собой обращаться. Мы возмутимся. Но почему взрослых людей удивляет, когда дети возмущаются? Объясните конкретно задачу, как себя вести, и не будет никакого насилия. Помните о том, что взрослый человек имеет право уволиться. Ребёнок из семьи уволиться не может.

Беседовал Николай Чупров



Держи ритм

Для многих танцы – это просто хобби, развлечение, но для некоторых они являются частью жизни или работой. Одним из таких людей является руководитель хип-хоп студии «ТанцеБит» в ДК «Речники» Михаил Иноземцев.

Хотя студия работает не так давно, её руководитель – настоящий мастер своего дела, посвятивший себя хип-хопу (уличному танцевальному стилю, являющемуся неотъемлемой частью хип-хоп-культуры, включающему в себя широкий спектр стилей, таких как брейк-данс, локинг и поп-пинг) ещё со студенчества. Михаил Вячеславович родился в Усть-Куте, а затем переехал в Иркутск для получения дальнейшего образования. Вдохновлённый фильмом «Терминатор» и захватывающими акробатическими движениями, он нашёл школу хип-хопа, которая сегодня является Федерацией брейкинга Иркутской области. Михаил Иноземцев с теплотой вспоминает своего первого учителя и наставника Игоря Тесленко, нынешнего председателя федерации, который научил его всем азам танцевального мастерства. С такой же теплотой Михаил отзывается об Иване Шевченко, отличном хореографе, научившем руководителя «ТанцеБит» базам поп-пинга, локинга и крампа. С ним Михаил Иноземцев выступал по городам в составе танцевального квартета «Новая интеллигенция».

– По профессии я айтишник, но после повышения квалификации стал хореографом для детей и взрослых. Когда я пришёл в школу, сначала попытался освоить брейк, но это оказалось непросто. Взрослым уже сложнее быть гибкими, поэтому начинать нужно с детства. Постепенно пере-

шёл на верхний вид танцев, который в 2006 году назывался New Style (современная версия классического хип-хопа, более лёгкая, усовершенствованная и обогащённая элементами таких танцевальных стилей, как модерн, хаус, латина и другие). Год я отзанимался, а потом начал участвовать в захватывающих чемпионатах. Всего я посвятил этому делу пять лет, совмещая учёбу и тренировки. На пятом курсе университета я уже преподавал хип-хоп в фитнес-клубе для взрослых. Чемпионатов было множество, и жюри включало как отечественных, так и зарубежных экспертов. Мастер-классы нам проводили не только российские профессионалы, но и признанные мастера из других стран, – рассказывает Михаил Иноземцев.

В Дом культуры «Речники» Михаил Вячеславович пришел не сразу. Сначала он эпизодически участвовал в различных мероприятиях, а настоящая, основательная работа началась лишь в ноябре 2024 года.

– Мой творческий путь начался с исполнения авторского рэпа в ДК, – признается Михаил Вячеславович.

Супруга Михаила Иноземцева – Олеся Григорьевна, известная всей творческой публике ДК «Речники». Она является талантливым руководителем Театра эстрадных миниатюр, в спектаклях которого Михаил принимает активное участие.

КСТАТИ

Хип-хоп – официальный вид спорта в России с 2015 года.



Их знакомство началось еще в детстве, когда их пути пересеклись в детском саду.

– Мы были в одной группе в детском саду, но потом её перевели в другой сад. Наши пути пересекались, но не часто. В 2011 году нас пригласили выступить на одном мероприятии, и мы совместно создали танец. Потом она периодически приглашала меня в ДК «Речники» для участия в различных мероприятиях. Но в 2011 году я ушёл в армию. После армии, ближе к лету, я написал Олеся, и мы встретились. Так всё началось, и зародились наши тёплые отношения, – делится Михаил Вячеславович.

Студия открылась в ноябре 2024 года. В её составе три группы: младшая (7-11 лет), средняя (12-17 лет) и старшая (от 18 лет). Сейчас коллектив небольшой, но с сентября планируется активный набор. Основные направления в студии: хип-хоп, поп-пинг (стиль уличного танца, основанный на резком и чётком сокращении мышц), хаус (динамичные движения тела, характерные прыжки и быстрые движения ногами, своеобразный кач корпусом). Помимо этого изучаются такие движения, как локинг, дэнсхолл, крамп.

Занятия в студии могут стать началом чего-то большого и значимого. Танцевальные номера стилизуются

под русские народные мотивы, создаётся уникальный и самобытный хип-хоп.

У студии множество амбициозных и грандиозных планов, а также ярких и запоминающихся мероприятий, о которых можно узнать, заглянув в социальные сети. В марте этого года коллектив впервые принял участие в областном конкурсе «Байкальская сюита», который проходил в РКДЦ «Магистраль». Жюри из Иркутска высоко оценило начинающую команду в направлении «Уличный танец», отметив их выразительность и талант. В будущем «ТанцеБит» планирует покорять межрегиональные и всероссийские танцевальные фестивали, стремясь к новым вершинам и свершениям.

Руководитель студии отмечает, что хип-хоп, как и другие танцы,

особенно полезен в эпоху информационных технологий. Он помогает встряхнуть организм и зарядиться энергией. «Очень много планов, и дальше – больше», – добавляет он с энтузиазмом.

Михаил Иноземцев и его студия вносят значительный вклад в развитие хип-хопа в Усть-Куте и за его пределами. Их работа не только способствует популяризации этого танцевального стиля, но и помогает молодым людям раскрыть свой творческий потенциал. Студия «ТанцеБит» является примером того, как увлечение танцами может стать не просто хобби, а образом жизни, способом самореализации. Желаем Михаилу Вячеславовичу и его ученикам успехов и новых достижений в мире танца!

Валерия Кривцова



Стихи над Леной

Литературный клуб «Причал» знаком многим устькутянам. Стихи о родном городе и окружающей природе, рассказы, детские сказки – всё это пишат усть-кутские литераторы.

Обычно заседание клуба проходит раз в месяц, в воскресный день в одном из кабинетов ДК. Но в этот раз причаловцы решили провести его в новом формате – на природе. И пусть природа – это всего лишь аллея возле Дома культуры «Речники», но всё же – речка рядом, комары в наличии. Благодать!

Справедливости ради отмечу, что я на встречах клуба гость нечастый: то работа, то лень (как её побороть?), то дела. Отговорка всегда найдётся. Но в этот раз, когда получил персональное приглашение от Анны Васюковой, куратора клуба и методиста ДК «Речники», понял, что надо идти, тем более она пообещала, что будет что-то необычное. Любопытство, как известно, сгубило кошку. Мне в отличие от бедного животного пока везло, но когда-нибудь оно угробит и меня.

С самого утра пекло так, что воздух над асфальтом чуть играл. Тем

не менее все причастные пришли вовремя. Чуть припозднился Мурад, молодой весёлый парнишка.

– Семеро одного не ждут, – сказала Анна Васюкова, приглашая всех выходить на улицу из кабинета.

– Так нас шестеро, он как раз седьмым будет, – не растерялась Татьяна Набатова. Но всё-таки вышли. Тут появилось и ещё одно действующее лицо – Анастасия Чепелева, бывший редактор нашей газеты. Заодно выяснилось, к чему готовятся причаловцы. Всё оказалось просто: они решили прочитать стихотворение Надежды Ёлкиной об Усть-Куте. Анастасия – за оператора, я – за статиста, все при деле.

Стихотворение разбили на части, разделили между участниками, в общем-то обыденно, но со своей изюминкой. Возраст чтецов немножко отличался: от школьников Мурада и Татьяны и до весьма зрелых Татьяны Джиммовны и Юрия Нико-

лаевича. Это, кстати, не помешало всем общаться на равных. Собственно, серьёзными были только Анна и Анастасия, ответственные за мероприятие. Остальные смеялись и вспоминали разные истории из жизни. Мурад рассказывал о школе, Юрий Деев – о том, как недавно ездил на рыбалку.

– Нарвал цветов, а ни одной бабушки, чтобы подарить, не было, – смеётся он. И рассказывает, что стихи он учит легко, а в этом попало одно слово, которое не даётся: всё время вылетает из памяти. Но прочитал он свою часть, кстати, на ура.

Татьяна Джиммовна поделилась почти мистической историей:

– Одна знакомая родилась 18 июля 1899 года, отношения с ней были очень хорошие. В её день рождения с подружкой каждый год ездим на кладбище навестить могилку. И каждый год – ливень. В этом году поехали 19-го. И что ты думаешь? 18 – отличная погода, а когда до кладбища доехали – ливень! – рассказала она.

Съёмки не длинные, всё же не ки-



Николай Чупров

Что такое АВД?

Профилактика наркомании и других социально негативных явлений уже давно стала не просто модным движением, а реальной необходимостью. И в связи с тем, что явление «молодеет», привлекать к профилактике нужно уже с юношеского возраста.

По данным медиков, многие подростки впервые пробуют психоактивные вещества (к ним относятся не только наркотические, но также алкоголь и табачные изделия) в возрасте 13-14 лет. Об их пагубном влиянии говорят много. Этой теме посвящены и беседы в школе, и различные профилактические тепередачи, и видеоролики. Трудно переоценить в этом случае влияние семьи. Когда отец поджигает сигарету и говорит: «Дочка, курить вредно!», ребёнок отреагирует на действия, а не на слова. В то же время от родителя, действия которого совпадают с поступками, подрастающий человек возьмёт гораздо больше.

Но всё же самый яркий образец поведения – сверстники, тот круг, в котором подростки проводят большую часть своего свободного времени. И именно среди друзей юноши и девушки не только раскрываются, но и стараются показать свою самостоятельность. Нередко частью демонстрации «взрослости» становится первая выкуренная сигарета, а то и более серьёзные вещества.

Именно поэтому проводить профилактическую работу должны не только взрослые (рассуждения вроде «да что этот учитель понимает, он уже про молодость забыл» – не редкость), но и сами подростки. И для того чтобы они могли вести пропаганду здорового образа жизни более эффективно, молодым людям нужно пройти определённую подготовку.

Примером качественных просветительских мероприятий может послужить трёхдневный образовательный интенсив для волонтеров по профилактике социальнонегативных явлений в молодежной среде, который прошел в Листвянке. Мероприятие было приурочено к Международному дню борьбы с наркоманией. В нём приняли участие 84 волонтера антинаркотического движения из 37 муниципалитетов. Заявок подали гораздо больше, более 300, но из-за ограничений площадки отобрали меньшее число молодых людей. В интенсиве приняли участие и устькутяне.

– Выбрать тех, кто примет участие, было сложно. Сначала передали информацию в среднеспециальные учебные заведения нашего города. Среди тех, кого рекомендо-

вали преподаватели, сперва провели собеседование, тестирование. Мне нужно было узнать, насколько ребята мотивированы, насколько они созрели для такого мероприятия. В результате отобрала троих, – рассказывает **Дарья Басамыкина, секретарь антинаркотической комиссии при администрации Усть-Кутского района.**

Сама она отправилась как сопровождающий: двум подросткам ещё нет 18, и без сопровождения их просто нельзя было отправить.

Немного об ораторах...

– Спикерами были специалисты очень высокого уровня. Я как психолог не только почерпнула новые знания, но и получила огромное удовольствие, – продолжает Дарья Басамыкина. – Больше всех впечатлил Олег Моисеев, организатор всероссийского общественного движения «Общее дело». Их сфера деятельности как раз профилактика алкоголя, наркомании и табакокурения. У Олега Олеговича огромный опыт, в каких только местах он не бывал: это и поездки по всей России, и работа с заключёнными. К тому же умеет построить свою речь так, что одна фраза, если её обдумать, содержит целый пласт информации. За двое суток мы получили массу новой информации, которая поможет в профилактической работе. Каждый выступающий по-своему запомнился, но Олег Олегович вне конкуренции!

Участники получили основную теоретическую и практическую базу знаний в области профилактики зависимого поведения, улучшили навыки общения и ораторское мастерство, разработали социальные проекты.

Спикерами в интенсиве выступили специалисты в разных сферах. Помощник губернатора Приангарья и секретарь антинаркотической комиссии в Иркутской области Марина Горохова рассказала об особенностях разработки профилактического контента. Руководитель департамента профилактики Общероссийской общественной организации «Общее дело», клинический психолог и превентолог (специалист в области превентивной медицины, который занимается предупреждением заболеваний и укреплением



здоровья, а не только лечением уже возникших болезней) Олег Моисеев рассмотрел следующие темы: «Системная профилактика аддикций «равный – равному», «Творческие методы предупреждения зависимости», «Школа, дающая здоровье». Медицинский психолог кабинета медико-психологического консультирования Краевой клинической психиатрической больницы имени В.Х. Кандинского из Забайкалья Марина Власова проработала большой образовательный блок, направленный на погружение в психологию девиантного поведения и отработку психологических навыков в рамках использования экспресс-методик. Кроме того, одним из спикеров выступил специалист государственного центра реабилитации алко- и наркозависимых «Воля».

– Антинаркотическое волонтерское движение – это одна из форм работы, когда молодежь активно включается в борьбу с наркоманией и помогает формировать основы здорового образа жизни у жителей Иркутской области. Надеемся, что чем активнее будет развиваться добровольчество в этой сфере, тем больше людей будут своевременно получать необходимую помощь и делать выбор в пользу здорового будущего, – отметила **министр по молодежной политике Иркутской области Маргарита Цыганова.**

... и о подростках

Матвей, Екатерина и Константин – молодые люди с активной жизненной позицией, добровольчеством занимаются давно. Сейчас они пробуют себя в относительно новом для нашего района виде волонтерства – АВД (антинаркотическое волонтерское движение). Это и проведение

профилактических мероприятий (как раз то, к чему помог подготовиться интенсив), и закрашивание надписей с рекламой «подработки», и многое другое.

Матвей увлечён военным делом, планирует закончить учёбу в филиале Иркутского колледжа автомобильного транспорта и дорожного строительства (бывшее ПУ-19), пройти службу в армии. Есть и более отдалённые по времени цели, но ими он пока не делится: «Рано», – улыбается молодой человек.

– Нужно организовывать больше мероприятий для молодёжи. Например, было бы хорошо создать центр вроде «Буслая». Я о нём только слышал, но идея хорошая. Это поможет не только с патриотическим воспитанием, больше будет молодых людей, занятых полезным делом. Такой центр поможет отвлечь и от ночных прогулок, от употребления алкоголя. К тому же поможет познакомиться с историей нашей страны, – считает Матвей. – Молодёжь надо нстраивать, чтобы больше занимались волонтерской деятельностью. Помощь нужна и приютам для животных, и пожилым людям, каждый может заняться чем-то, что ему ближе.

Кроме того, сейчас есть несколько организаций, так или иначе связанных с добровольчеством: волонтеры Победы, Движение первых, Юнармия (хотя и в меньшей степени). Причём во всех этих организациях активно ведётся работа по профилактике негативных явлений, пропагандируется ЗОЖ.

– Если бы не интенсив АВД, я не получил бы массу полезной и интересной информации. Особенно интересно было общаться с представителем МВД. Он рассказал об особенностях работы полиции именно в

этом направлении. Понятно, что сотрудникам, которые работают именно в направлении предотвращения наркотических преступлений, тяжело справляться с существующим объёмом работы: людей не хватает. Но они работают и делают всё, что от них зависит, – считает Матвей. – Рассказали, что происходит с организмом при употреблении ПАВ. Акцент сделали в том числе на вождение автомобиля в состоянии опьянения.

Екатерина – волонтер со стажем. Её можно увидеть с фотоаппаратом практически на всех городских мероприятиях. Сейчас она сама обучает друзей работе с камерой. Добровольческое АВД для неё направление новое, так что и для неё интенсив стал плодотворным.

– На территории не только нашего города, но и всей страны есть люди, подростки и взрослые, которые употребляют наркотики и становятся зависимыми. Многим из них можно помочь, особенно на начальной стадии. Часто они попадают в лечебные учреждения, когда уже поздно. Поэтому лучше работать в направлении профилактики. Можно поддерживать человека морально, это уже что-то. Но, конечно, одними разговорами вряд ли получится справиться. Нужна помощь специалистов, обученных людей. Волонтеры АВД могут быть полезны как раз тем, что могут или удержать человека от, условно говоря, первой дозы, или помочь ему не впасть в зависимость, вовремя одуматься, – говорит Екатерина.

Николай Чупров
В тексте использованы фрагменты из газеты «Областная»
Фото из архива Екатерины Морозовой

О признаках деятельности нарколабораторий по производству синтетических наркотических средств

В настоящее время всё более актуальным становится противодействие внутреннему производству наркотических средств, прежде всего синтетических.

В 2024 г. сотрудниками УНК ГУ МВД России по Иркутской области пресечена деятельность четырёх нарколабораторий, двух в Иркутском и по одной в Черемховском и Эхирит-Булагатском районах. В 2025 г. пресечена деятельность двух лабораторий в Усольском и Черемховском районах.

Как правило, наркотические средства производятся в загородных домах на территории различных СНТ, в частных домах на территории сельских поселений, в гаражах и нежилых помещениях, в небольших объемах могут производиться в квартирах многоквартирных домов. Кроме этого, по информации территориальных органов внутренних

дел иных субъектов России, нарколаборатория может действовать в лесном массиве на базе грузового автомобиля, в качестве источника питания используются генераторы.

Основными признаками деятельности нарколабораторий являются: резкий химический запах, в связи с чем, форточки и окна держат открытыми, а также устанавливают дополнительное вентиляционное оборудование. К месту производства наркотических средств прекурсоры (химические реактивы) доставляются на грузовом автотранспорте (в том числе с государственными регистрационными номерами, не принадлежащими Иркутской области) в пласти-

ковых и металлических канистрах. В результате деятельности нарколаборатории образуются специфические отходы, это прежде всего различные канистры, которые могут выбрасываться недалеко от ее местонахождения либо храниться на прилегающей территории, а также использованные приспособления для защиты органов дыхания и вещи с едким химическим запахом, лабораторные колбы.

Прекурсоры (химические реактивы), как показывает практика, приобретаются через тайники-закладки, которые представляют из себя складированные канистры и различное оборудование, спрятанные в лесных массивах вблизи дорог. Кроме граждан, такие тайники могут обнаружить представители лесных и охотничьих хозяйств.

При выявлении признаков деятельности нарколаборатории или обнаружения тайника (закладки с прекурсорами или оборудованием) необходимо сообщить в ближайший орган внутренних дел. В случае об-

наружения тайника (закладки с прекурсорами), содержимое не вдыхать и не допускать его попадания на тело.

По информации ГУ МВД России по Иркутской области



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 устакане 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.

БЕЗОПАСНОСТЬ



Что нельзя делать во время грозы?

Гроза – завораживающее, но опасное природное явление. Поэтому нужно себя вовремя обезопасить.

Как идти и куда прятаться?

От грозы не надо убегать. Спасатели советуют не сутиться, перейти на быстрый шаг и двигаться в сторону укрытия. Это может быть любое помещение. Если поблизости нет зданий, то нужно уйти с возвышенных мест в низину и сесть на корточки.

Как не надо себя вести во время грозы?

На улице нельзя:

- ехать на мотоцикле, велосипеде, самокате или роликах;
- оставаться во время грозы в автомобиле;
- приближаться к линиям электропередачи;
- находиться вблизи высоких деревьев;
- прятаться под металлическими навесами.

На природе нельзя:

- прятаться под одиноко стоящими деревьями, особенно на возвышенности;

- прятаться под скальным навесом;
- передвигаться плотными группами;
- купаться в водоеме или стоять на берегу;
- быть в мокрой одежде;
- сидеть у костра.

В помещении нельзя:

- открывать окна и выглядывать из них;
- держать включенными электроприборы (телевизор, радио, микроволновка и т. д.);
- открывать дымоход и растапливать печь, если живете в сельской местности.

Что насчет телефонов?

Лучше не стоит фотографировать (или снимать) грозу на память и разговаривать в это время по телефону – это может быть смертельно опасным. Так, в 2024 году 63-летний мужчина из Подмосковья шёл под зонтом и разговаривал по мобильному. Внезапно его поразила молния. Удар был такой силы, что на несколько секунд вспыхнул огонь. Прибывшая на место скорая помощь констатировала летальный исход. И это, увы, не единичный случай.



КРАСОТА



Какой загар держится до весны?

Кожа полностью обновляется за 21 день, и через это время даже самый стойкий загар начинает сходить, – рассказали в Институте пластической хирургии и косметологии. – Если вы загорали неправильно (в часы активного солнца с 11 до 15), обгорали, не увлажняли кожу в этот период и т.д., то загар начнет бледнеть еще быстрее.

Солнечные ожоги повреждают верхний слой кожи, ускоряя шелушение, а без увлажнения кожа быстрее отшелушивается.



Масла для загара были популярны, когда в моде был шоколадный загар.

Как сохранить загар?

1. Правильно увлажнять кожу.

После загара используйте пантенол или алоэ-гель, затем – масла (кокосовое, ши) для фиксации пигмента. Если кожа уже шелушится, не пытайтесь «соскрести» загар – это травмирует новый слой. Лучше увлажнять и ждать естественного обновления.

Откажитесь от агрессивного ухода: скрабы, жесткие моющие средства, АНА-кислоты, кислотные пилинги и отбеливающие маски «смывают» меланин.

2. Употребляйте поддерживающие загар продукты. Витамины А и Е (морковь, авокадо, орехи) усиливают выработку меланина.

Омега-3 (лосось, льняное масло) улучшают эластичность кожи.

3. Автозагар или тонирующие средства.

Если натуральный загар уже бледнеет, можно «подкрасить» кожу косметикой с бронзирующим эффектом.

4. Дозированное обновление.

Короткие сеансы загара (10-15 минут в безопасные часы) помогут поддерживать оттенок.

Главный миф

Солярий закрепляет загар. На самом деле нет. Он лишь усиливает фотостарение. Лучше использовать кремы с тирозином, который стимулирует меланин без УФ-лучей.

ОГОРОД



Когда прореживать кусты малины: после сбора ягоды или только осенью?

После сбора ягоды можно удалить ветки, на которых плодоношение уже состоялось. Никакого ущерба растению это действие не нанесёт. Обрезать надо ветки коричневого цвета, так как они уже одревеснели, на следующий сезон не будут цвести и, следовательно, плодоносить.

Если сейчас вы не удалите коричневые стебли, то весной они станут потребителями полезной влаги, необходимой для развития годных растений. Кроме этого, рекомендуется проредить и молодую поросль, которая, как правило, к началу второго летнего месяца сильно разрастается. Стебли лучше срезать у самой земли.

Если ваша молодая поросль густая, то её тоже следует обрезать: найдите ближе к основанию лишние боковые отростки и удалите их. На одном кусте необходимо оставить только четыре-шесть самых крепких отростков.

Не забывайте о том, что у малины очень мощная и развитая корневая система, и если её не направлять в нужное вам русло, то через несколько лет весь ваш участок станет малинником. Если вы увидели на незапланированных для малины территориях её молодые всходы, то от них надо обязательно избавиться вместе с корнем.

Ещё одно обязательное действие, которое следует совершить с малиной после сбора урожая, – это хорошенько подкормить.

В случае если ваш грунт со временем себя изжил, советуется применить сульфат калия (одна чайная ложка на один квадратный метр). Малина «любит» подкормку из древесной золы и перегноя. Азотные удобрения в середине лета лучше не использовать, так как они стимулируют рост побегов. Не лишними будут подкормки с калием и фосфором, добавлять их надо не под корень, а отступив от него примерно 20-30 сантиметров.

Ещё обратите внимание на листья малины. Если после сбора ягоды они начали желтеть и даже опадать, то у растений дефицит магния (рекомендуют применить сульфат магния, 35 граммов на один квадратный метр).





ПЯТНИЦА, 1 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 751-755 серии (12+).
11:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 15 серия (16+).
12:00 «Что делает твоя жена?» (т/с, Россия, 2017 г.), 20 серия (16+).
13:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Это нормально» (16+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 751-760 серии (12+).
19:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Султан моего сердца» (т/с, Россия/Турция, 2018 г.), 15 и 16 серии (16+).
22:00 «Невеста с заправки» (т/с, Россия, 2014 г.), 1 и 2 серии (16+).
00:00 «Вкусно по ГО-СТУ» (16+).
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
03:00 «Охотник» (т/с, Россия, 2005 г.), 1-4 серии (16+).
07:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).

0:00 Новости Байкальского региона 16+
1:00 Журнал ВССК 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 Новости Байкальского региона 16+
3:00 Линия Горизонта 12+
4:00 Новости Байкальского региона 16+
5:00 С чистого листа 12+
5:30 Журнал ВССК 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Новости Байкальского региона 16+
8:00 Линия Горизонта 12+
8:30 С чистого листа 12+
9:00 Новости Байкальского региона 16+
10:00 С чистого листа 12+
10:30 Линия Горизонта 12+
11:00 Новости Байкальского региона 16+
12:00 Линия Горизонта 12+
12:30 С чистого листа 12+
13:00 Новости Байкальского региона 16+
14:00 Линия Горизонта 12+
15:00 С чистого листа 16+
15:30 Фильм ВССК 12+
16:00 Истории серого дома 12+
18:00 Линия Горизонта 12+
18:45 Истории серого дома 12+
19:00 ВЛОГ – Смело в ТАЙ! 12+
19:40 Люди дела 16+
20:30 Картина недели 12+
21:30 Линия Горизонта 12+
22:00 Будда. Жизнь вне времени 12+
23:00 С чистого листа 12+
23:30 Журнал ВССК 12+

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Ищейка». Многосерийный фильм (12+)
19.45 Специальный выпуск к 80-летию Леонида Якубовича. «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Что? Где? Когда?» (16+)
22.55 Дэвид Тьюлис в многосерийном фильме «Шерлок и дочь» (16+)
0.40 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 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Прямой эфир». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Ну-ка, все вместе! Народный кастинг». [12+]
23:40 Елена Шилова, Юрий Назаров, Ян Цапник, Леонид Громов, Александр Ратников и Мария Козакова в фильме «Медовая любовь». [16+]
03:00 Александр Голубев, Светлана Антонова, Анна Уколова и Игорь Сигов в фильме «Тихий омут». [16+] до 04:40

7.05 «СТО ДНЕЙ СВОБОДЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня. 16+.
10.20 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». Художественный фильм. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
11.55 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». Худ/ф. 12+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.25 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». Худ/ф. 12+.
15.55 «ПЯТЕРО С НЕБА». Худ/ф. 12+.
18.00 «ФЕЙЕРВЕРК». Худ/ф. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости. 16+.
20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Документальный сериал. «Операция «Стингер». 12+ (Со скрытыми субтитрами).
21.30 «Война миров». Документальный сериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
22.20 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...». 16+.
23.00 «Здравствуйте, товарищи!». 16+.
0.30 «Музыка+». «Калинка» в стиле рэп. Владимир Девятов, Марина и Иван Девятовы, Сосо Павлиашвили, баянист Валерий Семин, фольклорная «ЯР-Марка», дуэт «Баян Микс» и детский музыкальный театр «Домисолька». 12+.
2.00 «КАПИТАН НЕМО». Телесериал. 12+.
5.25 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал. 12+.

6.00 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 Сериал «ЗИМОРОДОК» /Турция/ /стерео/ (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
18.55 «Жди меня» (12+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный детектив «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/ (16+).
1.00 «Неизвестная Россия». «Жизнь Анатолия Гребнева» (12+).
2.30 Сериал «ТИХАЯ ОХОТА» (16+). До 5.55.

7.00 «Маша и Медведь» (0+). Мультсериал.
7.55 «Машкины страшилки» (0+). Мультсериал.
8.00 Субтитры. «Детектив Финник» (0+). Мультсериал.
9.00 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+). Комедийный сериал.
11.35 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА» (0+). Комедия.
13.15 Субтитры. «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
5.20 Субтитры. «Три ко-та» (0+). Мультсериал.

МИНИ-ТИПОГРА-
ФИЯ «ДИАЛОГ»ПЕРЕПЛЕТ
пластиковой
пружиной.ул. Кирова, 88, гости-
ница «Лена», 9 этаж.

Реклама



СУББОТА, 2 АВГУСТА

08:00 «Musical Lover» (16+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 756-760 серии (12+).
11:00 «НЛП. О женском» (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Мама в деле» (6+).
13:30 «9 этаж». Глав-
ное за неделю (12+).
14:00 «НЛП. Дети» (12+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 756-765 серии (12+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
20:00 «Охотник» (т/с, Россия, 2005 г.), 1-4 се-
рии (16+).
23:50 «Молодое поколе-
ние» (т/с, Южная Корея, 2016 г.), 7 серия (16+).
01:00 «ПРО КИНО» (16+).
03:00 «Охотник» (т/с, Россия, 2005 г.), 5-8 се-
рии (16+).
07:00 «Кадры» (12+)

0:00 Будда. Жизнь вне вре-
мени 12+
1:00 Журнал ВССК 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 Будда. Жизнь вне вре-
мени 12+
3:00 Линия Горизонта 12+
3:30 Линия Горизонта 12+
4:00 Будда. Жизнь вне вре-
мени 12+
5:00 Линия Горизонта 12+
5:30 С чистого листа 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Будда. Жизнь вне вре-
мени 12+
8:00 Линия Горизонта 12+
8:30 С чистого листа 12+
9:00 Будда. Жизнь вне вре-
мени 12+
10:00 С чистого листа 12+
10:30 Линия Горизонта 12+
11:00 Будда. Жизнь вне
времени 12+
12:00 Журнал ВССК 12+
12:30 Линия Горизонта 12+
12:40 Истории серого до-
ма 12+
13:00 Будда. Жизнь вне
времени 12+
14:00 Линия Горизонта 12+
14:30 С чистого листа 12+
15:00 Фильм ВССК 12+
15:30 Во саду ли в огоро-
де 12+
16:00 Журнал ВССК 12+
16:30 Линия Горизонта 12+
17:00 Журнал ВССК 12+
17:30 С чистого листа 12+
18:00 Журнал ВССК 12+
18:30 Линия Горизонта 12+
18:40 Истории серого до-
ма 12+
19:00 Фильм ВССК 12+
20:30 Линия Горизонта 12+
21:00 С чистого листа 12+
21:30 Журнал ВССК 12+
22:00 С чистого листа 12+
23:00 С чистого листа 12+
23:30 Журнал ВССК 12+
23:40 Истории серого до-
ма 12+

6.00 Телеканал «До-
брое утро. Суббота»
9.45 «Слово пастыря»
(0+)
10.00 Новости
10.15 Специальный ре-
портаж. «Герои. Десант
на линии огня» (16+)
11.05 «Играем свадь-
бу!» (12+)
12.00 Новости
12.15 «Поехали!» (12+)
13.10 «Наше всё» (12+)
14.00 «Убойная сила». Многосерийный фильм (16+)
16.55 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 Юбилейный кон-
церт к 90-летию со дня рождения композито-
ра Евгения Крылато-
ва «Прекрасное далё-
ко» (0+)
20.05 «Михаил Задор-
нов: вся жизнь» (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вече-
ром» (16+)
23.50 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России. Суб-
бота».
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». Те-
леигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «Наши. Военкоры». Специальный выпуск ко Дню Воздушно-десантных войск РФ. [12+]
12:00 «Доктор Мясников». Медицинская програм-
ма. [12+]
13:00 «Большие перемены».
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». Программа Ев-
гения Петросяна. [16+]
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Ма-
лахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:50 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:00 Настасья Самбур-
ская, Алёна Долголенко,
Владислав Резник, Алла
Юганова и Леонид Громов
в фильме «Всем ветрам
назло». [16+]
00:40 Пелагея Невзорова,
Денис Васильев, Евгений
Славский, Артём Крылов
и Елена Симонова в фильме
«Гражданская жена». [12+]
до 04:05

6.20 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМ-
ПА АЛАДИНА». Худ/ф.
6+.
7.55 «ПЯТЕРО С НЕБА».
Худ/ф. 12+.
10.00 Новости дня. 16+.
10.10 «Второе мнение».
12+.
10.45 «СССР. Знак каче-
ства» с Иваном Охлобы-
стиным». 12+ (Со скрыты-
ми субтитрами).
11.35 «Не факт!». 12+ (Со
скрытыми субтитрами).
12.05 «Легенды музыки».
12+ (Со скрытыми субти-
трами).
12.35 «Легенды кино».
Игорь Костолевский. 12+.
13.30 «Любовь на линии
огня». 16+ (Со скрытыми
субтитрами).
14.00 Новости дня. 16+.
14.20 «Народный ВПК».
Док/с. 12+.
14.45 «ФЕЙЕРВЕРК».
Худ/ф. 12+ (Со скрытыми
субтитрами).
16.40 «ВДВ: небо за нас».
Док/ф. 16+.
17.30 «В ЗОНЕ ОСОБОГО
ВНИМАНИЯ». Худ/ф. 12+.
19.40 «ОТВЕТНЫЙ ХОД».
Худ/ф. 12+ (Со скрытыми
субтитрами).
20.00 Новости дня. 16+.
20.20 «ОТВЕТНЫЙ ХОД».
Худ/ф. 12+ (Со скрытыми
субтитрами).
21.50 «ПРЕДСЕДАТЕЛЬ».
Худ/ф. 12+.
1.20 «ИНСПЕКТОР УГО-
ЛОВНОГО РОЗЫСКА».
Худ/ф. 12+ (Со скрытыми
субтитрами).
3.00 «БУДНИ УГОЛОВ-
НОГО РОЗЫСКА». Худ/ф.
12+ (Со скрытыми субти-
трами).
4.25 «ВОЛШЕБНАЯ ЛАМ-
ПА АЛАДИНА». Худ/ф.
6+.
5.45 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНА-
ТА КЛИМОВА». Худ/ф. 12+
(Со скрытыми субтитрами).

5.55 Остросюжетный
сериал «ДЕЛЬТА. ПРО-
ДОЛЖЕНИЕ» /стерео/
(16+).
8.25 «Победители»
(16+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «Поедем, поедим!»
(16+).
10.20 «Едим дома» (0+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Главная доро-
га» (16+).
12.00 «Живая еда» с
Сергеем Малозёмовым
(12+).
13.00 «Квартирный во-
прос» (0+).
14.00 «Авторитеты»
(16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «ЧП. Расследова-
ние» (16+).
18.00 «Следствие ве-
ли...» (16+).
20.00 «Сегодня».
20.40 Остросюжетный
детектив «МЕНТОВ-
СКИЕ ВОЙНЫ» /стерео/
(16+).
0.35 Алсу. Концерт с
симфоническим орке-
стром /стерео/ (12+).
2.30 Сериал «ТИХАЯ
ОХОТА» (16+). До 5.45.

7.00 Субтитры. «СКА-
ЗАНИЯ ЗЕМНОМО-
РЬЯ» (16+). Полноме-
тражный анимационный
фильм.
8.55 «ПроСТО кухня».
(12+). Кулинарное шоу.
10.00 «ПроСТО кухня».
(12+). Кулинарное шоу.
Премьера.
11.00 «ВИКИНГ ВИК»
(6+). Полнометражный
анимационный фильм.
12.40 «ЛУННЫЕ ПРИ-
КЛЮЧЕНИЯ» (6+). Пол-
нометражный анима-
ционный фильм.
14.20 Субтитры.
«МАЛЫШ-ДЕЛЬФИН»
(6+). Полнометражный
анимационный фильм.
16.05 «БОЛЬШОЕ МА-
ЛЕНЬКОЕ ПРИКЛЮ-
ЧЕНИЕ» (6+). Полноме-
тражный анимационный
фильм.
17.55 Субтитры. «СПА-
СТИ ПАНДУ» (12+).
Фантастическая коме-
дия.
20.15 Субтитры. «БИТ-
ВЫ МОНСТРОВ» (16+).
Фантастический боевик.
22.05 «АССАСИН. БИТ-
ВА МИРОВ» (16+). Фэн-
тезийный боевик.
0.50 «ЧАРОДЕЙ И БЕ-
ЛАЯ ЗМЕЯ» (16+). Ми-
стический боевик.
2.35 «НЕЖДАНЫЙ ПРИНЦ» (18+). Ко-
медийная мелодрама.
4.00 «МЕТОД ЛАВРО-
ВОЙ» (16+) Детектив-
ный сериал.
5.35 Субтитры. «Три ко-
та» (0+). Мультсериал.



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 АВГУСТА

08:00 «Кадры» (12+).
09:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 761-765 серии (12+).
11:00 «НЛП. О женском» (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Кадры» (12+).
14:00 «НЛП. Дети» (12+).
15:00 «Согласие» (т/с, Индия, 2012-2016 г.), 761-770 серии (12+).
19:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).
20:00 «Охотник» (т/с, Россия, 2005 г.), 5-8 серии (16+).
23:50 «Молодое поколение» (т/с, Южная Корея, 2016 г.), 8 серия (16+).
01.00 «Широкий взгляд» (16+).
02.00 «Musical Lover (Любитель мюзиклов)» (16+).
03.00 «Это нормально» (16+).
04.00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).
05:00 «НЛП. О женском» (16+).
07.00 «Мама в деле» (16+).

0:00 Линия Горизонта 12+
0:30 С чистого листа 12+
1:00 Журнал ВССК 12+
1:30 Линия Горизонта 12+
2:00 С чистого листа 12+
2:30 С чистого листа 12+
3:00 Линия Горизонта 12+
3:30 Линия Горизонта 12+
4:00 Линия Горизонта 12+
4:30 Линия Горизонта 12+
5:00 С чистого листа 12+
5:30 Журнал ВССК 12+
6:00 Линия Горизонта 12+
6:30 С чистого листа 12+
7:00 Журнал ВССК 12+
7:30 Линия Горизонта 12+
8:00 С чистого листа 12+
8:30 Журнал ВССК 12+
9:00 Линия Горизонта 12+
9:30 С чистого листа 12+
10:00 С чистого листа 12+
10:30 Журнал ВССК 12+
11:00 Линия Горизонта 12+
11:30 Саня, драматург 12+
12:00 Линия Горизонта 12+
12:30 Линия Горизонта 12+
13:00 С чистого листа 12+
13:30 Журнал ВССК 12+
14:00 Линия Горизонта 12+
14:30 С чистого листа 12+
15:00 Журнал ВССК 12+
15:30 Линия Горизонта 12+
16:00 Истории серого дома 12+
18:00: Истории серого дома 12+
18:30 ВЛОГ – Смело в ТАЙ! 12+
19:30 Фильм ВССК 12+
20:00 Журнал ВССК 12+
20:30 Линия Горизонта 12+
21:00 Обречённые на тур-зим 12+
22:00 С чистого листа 12+
22:30 Журнал ВССК 12+

6.00 Новости
6.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
6.40 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
7.25 «Здоровье» (16+)
8.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)
9.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+)
9.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея (12+)
10.00 Новости
10.15 Жанна Бадоева в проекте-путешествии «Жизнь других» (12+)
11.05 «Повара на колесах» (12+)
12.00 Новости
12.15 «МОНЕУпуляторы. «От звонка до звонка» (16+)
13.25 «Видели видео?» (0+)
14.50 Кино в цвете. «Берегись автомобиля» (0+)
16.40 Ко дню рождения Леонида Якубовича. «80 лет - полет нормальный» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
19.00 «Перепой звезды» (12+)
21.00 «Время»
23.00 «Триггер». Многосерийный фильм (16+)
0.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

06:00 Ольга Красько и Дмитрий Марьянов в фильме «Ночной гость». [12+]
08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.
08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».
09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «Наши. Военкоры». [12+]
12:00 «Доктор Мясников». Медицинская программа. [12+]
13:00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». [12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
15:00 «Парад юмора». [16+]
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
22:45 ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗОЛОТОЙ ОРЁЛ» В НОМИНАЦИИ ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ. Иван Янковский, Константин Хабенский, Федор Добронравов, Владимир Вдовиченков, Виктор Сухоруков и Диана Пожарская в фильме «Чемпион мира». [6+]
01:20 Владимир Машков, Александр Балуюев, Андрей Панин, Александр Голубев и Юрий Беляев в фильме «Кандагар». [16+]
03:10 «Побег из Кандагара». [16+]
до 03:50

7.20 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ». Худ/ф. 12+.
9.10 «ОТВЕТНЫЙ ХОД». Худ/ф. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
10.55 «Военная приемка». 12+.
11.40 «Легенды армии с Александром Маршалом». 12+ (Со скрытыми субтитрами).
13.25 «Война миров». Док/с. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
14.20 «Код доступа». 12+.
15.10 «Улика из прошлого». 16+ (Со скрытыми субтитрами).
16.05 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкин. 16+.
16.55 «Секретные материалы». Док/с. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
17.50 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Док/с. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
18.40 «Специальный репортаж. Что русскому смешно...». 16+.
19.15 «Легенды советского сыска. Годы войны». Док/с. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
23.20 «ЧЕРНЫЙ ОКЕАН». Худ/ф. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
1.00 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». Худ/ф. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
2.45 «КЛЮЧИ ОТ НЕБА». Худ/ф. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
4.00 «Отечественное стрелковое оружие». Док/с. 16+.
4.40 «СМЕРШ. ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПРЕДАТЕЛЯ». Т/с. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

5.45 Остросюжетный сериал «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» /стерео/ (16+).
8.20 «Игры разума» (0+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Первая передача» (16+).
12.00 «Чудо техники» (12+).
13.00 «Дачный ответ» (0+).
14.00 «НашПотребНадзор» (16+).
15.00 «Однажды...» (16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «ЧП. Расследование» (16+).
18.00 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Сегодня».
20.40 «Основано на реальных событиях». «Страшная тайна Пороховщикова» (16+).
0.30 «Это тоже он» (16+).
1.55 «ЧП. Расследование» (16+).
2.35 Детектив «ПРЕТОРИАНЕЦ» /стерео/ (16+). До 6.00.

5.45 Остросюжетный сериал «ДЕЛЬТА. ПРОДОЛЖЕНИЕ» /стерео/ (16+).
8.20 «Игры разума» (0+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Первая передача» (16+).
12.00 «Чудо техники» (12+).
13.00 «Дачный ответ» (0+).
14.00 «НашПотребНадзор» (16+).
15.00 «Однажды...» (16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «ЧП. Расследование» (16+).
18.00 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Сегодня».
20.40 «Основано на реальных событиях» (16+).
0.25 «Транссиб. Великий рельсовый путь» (16+).
1.35 Владимир Епифанцев в фильме «ЧЕЛОВЕК НИОТКУДА» /стерео/ (18+).
3.30 Сериал «ТИХАЯ ОХОТА» (16+). До 5.45.

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

ВНИМАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ

Ротавирусная инфекция: что необходимо знать

Многие думают, что кишечные инфекции – проблема экзотических стран с антисанитарными условиями, однако в случае ротавирусной инфекции это не так. Она распространена повсеместно. Заразиться ею легко, а последствия для здоровья могут быть очень тяжелыми.

Ротавирусная инфекция (РВИ) – распространенное, очень заразное вирусное антропонозное инфекционное заболевание, характеризующееся поражением желудочно-кишечного тракта с развитием ротавирусного гастроэнтерита.

Из-за широкого распространения почти каждый ребенок до пяти лет инфицируется ротавирусом.

Ротавирус – один из многих вирусов, вызывающих диарею, но его опасность заключается в способности вызывать сильное обезвоживание организма из-за потери жидкости со рвотой и диареей.

В довакцинальный период от ротавирусных гастроэнтеритов в мире ежегодно погибало около 800 тысяч человек, преимущественно дети младше пяти лет.

Ротавирус относится к семейству Reoviridae, подсемейству Sedoreovirinae, роду Rotavirus.

В зависимости от антигенной структуры ротавирусы подразделяют на семь серологических групп: А, В, С, D, Е, F, G. В 98 процентах случаев РВИ у человека вызывают ротавирусы серогруппы А. Они, в свою очередь, делятся на подгруппы и серотипы.

Для эффективной профилактики в вакцины включают компоненты, способные формировать иммунитет в отношении РВИ, вызванной разными серотипами ротавирусов.

Ротавирус был открыт в 1973 году исследователями из Австралии, которые изучали воспалительные заболевания кишечника. С помощью

электронного микроскопа в срезах тонкой кишки был выявлен новый вирус, структура которого напоминала колесо. Это и определило его название – ротавирус (от латинского слова rota – колесо).

Ротавирус устойчив во внешней среде: способен длительно выживать на объектах внешней среды и в фекалиях, не разрушается при многократном замораживании. Однако он теряет инфекционную активность при воздействии высоких температур, обработке сильными кислотами и щелочами, воздействии спирта.

Ротавирус инактивируется при кипячении, воздействии средств бытовой химии на основе кислот и щелочей, при использовании спирто-содержащих кожных антисептиков.

Источником инфекции при РВИ является больной человек, который выделяет большое количество вируса в конце инкубационного периода и в первые дни болезни, или бессимптомный вирусоноситель.

Уровень вирусносительства у детей раннего возраста составляет от 1,5 до 9 процентов, из них 71 процент – новорожденные. Среди взрослых проблема вирусносительства, несомненно, также существует, но судить о ее масштабах трудно, поскольку взрослые практически не обследуются на наличие ротавирусной инфекции из-за того, что РВИ традиционно рассматривается как педиатрическая проблема.

Группами риска при РВИ, помимо детей, являются врачи-педиатры, сотрудники детских учреждений и больницы, а также путешественники

в жаркие страны.

Для заболеваемости ротавирусной инфекцией характерна сезонность (преимущественно зимне-весенний период, декабрь-апрель).

Ротавирус имеет очень высокую инфекционность: для заражения достаточно совсем небольшого его количества.

Механизм передачи ротавируса – фекально-оральный. Он реализуется пищевым, водным и контактно-бытовыми путями.

Заражение происходит при контакте с больным или вирусоносителем через грязные руки, объекты внешней среды, через третьих лиц (например, ухаживающих за больными), а также при употреблении контаминированных пищи и воды.

Восприимчивость людей к ротавирусу высокая, особенно у детей первых двух лет жизни. При контакте с ротавирусом заболевают от 25 до 70 процентов неиммунного населения.

При попадании ротавируса в организм происходит повреждение слизистой оболочки тонкого кишечника. В результате переваривание и всасывание пищи нарушаются, а в просвет кишечника из тканей поступает большое количество жидкости. Развивается обезвоживание организма.

Инкубационный период при РВИ составляет от 15 часов до семи суток (чаще двое суток).

Заболевание в случае его типичного течения начинается остро. Для него характерны обильный водянистый понос, повышение температуры тела, тошнота, рвота, слабо выраженные симптомы респираторного заболевания.

При попытках лечить детей «домашними средствами», а не специальными растворами для оральной регидратации, состояние ребенка

ухудшается. Первые признаки обезвоживания – вялость (иногда наоборот, беспокойство), отсутствие желания играть, снижение объема мочеиспускания. Характерен «симптом пустого подгузника» – отсутствие мочи после 2-3 часов сна ребенка. В этой связи чрезвычайно важно при появлении у ребенка симптомов ротавирусной инфекции не заниматься самолечением, а обратиться за медицинской помощью.

Обезвоживание – основное осложнение РВИ.

Прогноз заболевания при адекватном лечении и достаточной компенсации потерь жидкости благоприятный, длительность болезни, как правило, не превышает 5-7 дней. У взрослых РВИ протекает легко, клинические симптомы часто отсутствуют.

Клинические формы РВИ – от бессимптомных до тяжелых, с обезвоживанием и летальным исходом.

После перенесенной РВИ формируется непродолжительный типоспецифический иммунитет, который не защищает от заражения другим серотипом ротавируса, но перенесенная естественная инфекция может снижать тяжесть течения последующих эпизодов.

Из-за повсеместной распространенности, высокой контагиозности и устойчивости во внешней среде ротавируса проблема специфической профилактики РВИ весьма актуальна.

Для профилактики ротавирусной инфекции разработаны эффективные вакцины.

Всемирной организацией здравоохранения вакцинация против ротавирусной инфекции настоятельно рекомендуется к включению в национальные программы иммунизации.

Используемые в настоящее время вакцины представляют собой препараты для приема внутрь, содержащие живые аттенуированные (ослабленные) штаммы ротавируса, которые, попав в организм, размножаются в тонком кишечнике человека. Это приводит к формированию не только антител в крови, но и местного иммунитета в кишечнике.

Вакцины предназначены для иммунизации здоровых детей в возрасте от 6 недель до 32 недель.

Получить консультацию по поводу иммунизации против ротавирусной инфекции и сделать профилактические прививки можно в поликлинике по месту прикрепления.

Меры индивидуальной неспецифической профилактики для защиты от ротавирусной инфекции:

- необходимо соблюдать правила личной гигиены: мыть руки после посещения туалета, перед приготовлением и приемом пищи;
- пить только кипяченую или бутилированную воду;
- не использовать лед неизвестного происхождения для охлаждения напитков, так как он может быть изготовлен из некачественной воды;
- тщательно мыть фрукты и овощи;
- купаться в предназначенных для этого водоемах, не допускать попадания воды в рот;
- при кормлении маленьких детей использовать только идеально чистую посуду.

При появлении симптомов ротавирусной инфекции не занимайтесь самолечением, а обратитесь в медицинскую организацию.

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

ОБРАЗОВАНИЕ

Пересдал ЕГЭ на 100 баллов

В Иркутской области один из участников ЕГЭ пересдал историю на 100 баллов. Всего в пересдаче участвовали около трёх тысяч выпускников, при этом 70 процентов из них смогли улучшить свои результаты по сравнению с первой попытки. Об этом сообщили в пресс-службе правительства Иркутской области.

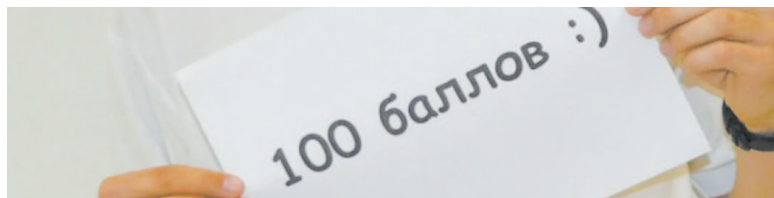
Количество желающих пересдать экзамен в этом году увеличилось на 400 человек. Экзаменационные дни прошли в штатном режиме, и улучшенные результаты помогут выпускникам при поступлении в вузы.

В этом году особое внимание уделялось новым методам контроля и возросшему интересу учащихся к

естественно-научным дисциплинам и информатике. Полученные резуль-

таты ЕГЭ, ОГЭ и ВПР будут использоваться для совершенствования образовательных программ и повышения квалификации педагогов.

По материалам irk.aif.ru



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Завершают капитальный ремонт перинатального центра

Капитальный ремонт перинатального центра в Братске завершится до конца 2025 года. Работы начались в 2023 году. На капитальный ремонт выделено 239,8 миллиона рублей из областного бюджета.

В отделениях гинекологии и клинико-диагностических исследований работы уже завершены. Сейчас ремонт идет в женской консультации. Об этом сообщили в пресс-службе правительства Иркутской области.

— Ремонт перинатального центра идет поэтапно. Персонал уже работает в обновленных отделениях. Основные работы сейчас сосредоточены в корпусе женской консультации, там будут кабинеты для обследо-

вания беременных и гинекологических пациенток, — говорится в сообщении.

Также стало известно, что перинатальный центр готовится принять выпускников медицинского колледжа, которые проходят практику и вскоре пополняют штат.

По материалам irk.aif.ru

ЭКОЛОГИЯ

Ущерб от загрязнения почвы оценили

В Усольском районе Иркутской области завершено расследование дела о нарушении земельного законодательства местным фермером. В ходе проверки в декабре 2023 года на земельном участке около села Большая Елань было выявлено складирование навоза без специального оборудования на площади 23 гектара.

Это привело к бактериальному загрязнению почвы. Об этом сообщили в пресс-службе Россельхознадзора по Иркутской области и Республике Бурятия.

Предприниматель получил предписание об устранении нарушений, однако требования выполнены не были. В результате на него были наложены административные штрафы

на общую сумму 80 тысяч рублей. Экспертами также был подсчитан экологический ущерб, который составил более 221 миллиона рублей.

Складирование отходов прекращено, однако полная очистка загрязненных земель еще не завершена. Надзорные органы продолжают мониторинг ситуации и контроль за исполнением предписаний.

По материалам irk.aif.ru

АРХЕОЛОГИЯ

Найдены древние могилы

Археологи обнаружили захоронение возрастом около 7,5 тысяч лет на берегу Ангары в Иркутской области. Захоронения относятся к китойской культуре, представители которой традиционно хоронили усопших на возвышенностях.

Примечательно, что современная береговая линия значительно изменилась после строительства ГЭС, что повлияло на сохранность археологического слоя. Об этом сообщили в пресс-службе охраны объектов культурного наследия Иркутской области.

Среди находок каменные наконечники стрел, рыболовные крючки, ножи и изделия из нефрита. Антропологи отмечают, что органические останки полностью минерализовались и слились с грунтом. Китойская культура, принадлежавшая палеоазиатским племенам, исчезла около пяти тысяч лет назад.

Обнаруженные артефакты свиде-

тельствуют, что территория, которую сегодня используют как рекреацион-

ную зону, несколько тысячелетий назад была заселена древними людьми. Исследователи продолжают изучение памятника для получения новых данных о жизни древнего населения Иркутской области.



ЭКСТРИМ

На реке Китой перевернулась лодка с туристами

12 июля в Ангарском округе во время сплава по реке Китой опрокинулась лодка с двумя туристами, мужчиной и 12-летним подростком.

Инцидент произошел при столкновении с затопленным деревом в районе поселка Одинок. Оба участника сплава самостоятельно выбрались на берег и вызвали помощь. Об

этом сообщили в пресс-службе МЧС по Иркутской области.

Спасатели Юго-Западного поисково-спасательного отряда, прибывшие на место, зафиксировали удовлетворительное состояние пострадавших. Несмотря на предложенную эвакуацию, мужчина отказался от помощи и решил продолжить маршрут.

В ходе разбора инцидента выяснилось, что сплавщики не регистрировали свой маршрут. Спасатели выдали им новый жилет, так как предыдущий был утерян при опрокидывании лодки, и провели инструктаж по технике безопасности на воде.

По материалам irk.aif.ru

БРАТЬЯ МЕНЬШИЕ

Велоблогер из Иркутска путешествует в интересной компании

За организатором проекта «Зеленый путь» Даней Толстиком при пересечении границы Казахстана увязалась собака. Он покормил ее колбасой, и в знак благодарности она не хотела отставать от него даже во время движения велосипедиста. Молодому человеку не оставалось ничего другого, как взять животное с собой. Тем более, одна из задач его проекта – бережное отношение к природе.

В своем Telegram-канале парень спросил подписчиков: «Берем с собой в путешествие?» Они единодушно ответили, что «это знак» и «судьба послала тебе друга». И Даня посадил пса к себе на велосипед.

— Собачка прям идеально вписалась в эргономику моего байка. Хорошо, что не алабай прибил. Такое ощущение, что она со мной от Иркутска ехала, так спит чудно, — написал иркутянин.

Когда собаку обследовали и сделали прививки, выяснилось, что это девочка, и ей примерно 3–4 месяца. Даня назвал ее Колбаской. Похоже, собака вытатила свой счастливый билет. Теперь они путешествуют вместе.

По материалам pikabu.ru



МЕДИЦИНА

Снизилась заболеваемость туберкулёзом

В Иркутской области на 17,7 процента уменьшилось количество заболевших туберкулёзом с начала 2025 года. За первое полугодие в регионе выявили 476 новых случаев заболевания туберкулезом, что на 103 случая меньше, чем за тот же период 2024 года. Об этом сообщили в пресс-службе правительства Иркутской области.

Врачи-фтизиатры обращают внимание, что из вновь заболевших у 176 человек выявлены деструктивные формы туберкулеза (с распадом легочной ткани). В большинстве случаев это указывает на позднюю диагностику и обращение за помощью. Так, например, 122 пациента в последний раз перед обнаружением заболевания проходили флюорографическое обследование более трех лет назад. Среди заболевших – десять детей и девять подростков, прокомментировали в правительстве.

Главный врач Иркутской областной клинической туберкулезной больницы Михаил Кощеев отметил, что туберкулез можно вылечить. Но в первую очередь каждый сам должен заботиться о своем здоровье и ежегодно проходить профилактические осмотры на туберкулез.

По материалам irk.aif.ru

МЕДИА

В Иркутске суд оштрафовал блогера

Кировский районный суд Иркутска оштрафовал скандально известного блогера. Как сообщили в МВД региона, 35-летняя жительница Шелехова 12 июня 2025 года опубликовала в сети видео, дискредитирующее Вооруженные силы Российской Федерации.

— Оперативники ЦПЭ ГУ МВД России по Иркутской области задержали автора видеоролика и передали сотрудникам отдела по исполнению административного законодательства регионального главка МВД для составления протокола, — напомнили в пресс-службе ведомства.

Суд, приняв во внимание мнение прокурора, признал блогера виновной в совершении правонарушения, предусмотренного частью 1 статьи 20.3.3 Кодекса РФ об административных правонарушениях (публичные действия, направленные на дискредитацию использования Вооруженных сил). Женщина обязана выплатить 45 тысяч рублей.

По материалам irk.aif.ru