



**РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
ВСТРЕЧИ**

8

**СПОРТ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО
ТРЕНИРОВКИ**

9

СПЕЦСЧЁТ НА КАПРЕМОНТ

10

ОДИН ДЕНЬ БЕЗ ИНТЕРНЕТА

14



УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 27 января 2023 г. № 3 (1511)

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!

Не только в крещение

Окунаясь в проруби, они сохраняют здоровье. Об усть-кутских моржах читайте на стр. 7



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



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

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

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

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

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

ПОЗДРАВЛЕНИЕ**Уважаемые друзья!****Поздравляю вас с днём российского студенчества!**

День основания Московского университета, изначально известный как «Татьянин день», уже давно превратился в яркий праздник всех студентов России.

Глубокие традиции и богатая история высшего профессионального обучения, преданные делу профессора и преподаватели, блестящая плеяда выпускников, вкладывающих свои силы в развитие Приангарья и России, – всё это о наших университетах, институтах и колледжах. Иркутская область – признанный лидер

в подготовке высококвалифицированных специалистов для Сибири и Дальнего Востока.

Студенческие годы – удивительная пора открытых горизонтов, новых знаний, новейших технологий и первых научных открытий. А ещё это время дружбы, первой влюблённости, преодоления трудностей. Память о студенческом братстве остаётся на всю жизнь и связывает воедино целые поколения.

Желаю отличных впечатлений в день праздника и дальнейших успехов в учёбе!

И.И. Кобзев,
губернатор Иркутской области

Уважаемые студенты и преподаватели Усть-Кутского района!**Сердечно поздравляю вас****с Татьянинным днём - Днём российского студента!**

Студенчество – это самая запоминающаяся пора в судьбе каждого человека, символ молодости, взросления и становления, надежд на светлое будущее. Наверное, ни в одном другом возрасте мы не испытываем столько волнений и переживаний, взлетов и падений.

Наше будущее зависит от молодежи, которая сегодня трудится в студенческих аудиториях, а завтра станет высокообразованными специалистами и внесет свой

достойный вклад в развитие и процветание нашего Усть-Кутского района. В свою очередь, мы всегда готовы поддержать вас, содействовать в реализации ваших творческих и научных планов.

Также хотелось бы поблагодарить наставников молодого поколения за высокий профессионализм, самоотверженный труд и душевное тепло, которое вы вкладываете в свою работу.

Хочу пожелать всем студентам неисчерпаемой энергии, сибирского здоровья, ярких идей и новых открытий! Верьте в себя и смело идите к намеченным целям!

С уважением,
Сергей Анисимов,
мэр Усть-Кутского района

Дорогие студенты Усть-Кута! Поздравляю вас с Днём российского студенчества - замечательным праздником учащейся молодежи.



Все, кому посчастливилось быть студентом, вспоминают годы учёбы как самый интересный, весёлый и в то же время ответственный период своей жизни. Именно сейчас закладываются основы ваших будущих профессиональных и личных успехов.

Вскоре вам предстоит решать серьёзные задачи, претворять в жизнь перспективные инвестиционные проекты, развивать науку и культуру, работать на производстве или в системе ЖКХ. От вашей целеустремлённости и знаний зависит, каким будет наш Усть-Кут уже через несколько лет. Надеюсь, что каждый из вас сможет реализовать себя именно в родном городе, и мы прикладываем все усилия для того, чтобы молодежь оставалась строить свое будущее в Усть-Куте.

Отдельные слова благодарности сегодня хочется сказать и вашим наставникам. Ведь успех каждого студента – это в том числе и огромный труд педагогов.

В этот праздничный день желаю каждому из вас сохранить молодость души и неиссякаемый оптимизм, оставаться энергичными, уверенными в себе и открытыми новым знаниям. Пусть учёба даётся легко, а экзамены сдаются быстро. Мечтайте и претворяйте в жизнь свои самые смелые идеи! Всем здоровья, успехов и праздничного настроения!

С уважением, Евгений Кокшаров,
глава Муниципального образования
«город Усть-Кут»

СТРОИТЕЛЬСТВО**Мосту – быть!**

Министр строительства и дорожного хозяйства Иркутской области Максим Лобанов после посещения строительной площадки дал ход строительства мостового перехода через реку Лену хорошую оценку.

Свою работу в Усть-Куте в рамках контроля за ходом строительства мостового перехода он начал со встречи с председателем ТОС поселка Закута Надеждой Петелиной, в беседе с которой рассказал, что строится современный и надёжный объект.

На данном этапе все строительные материалы сконцентрированы на строительной площадке, с учетом погодных условий января ведется наморозка ледовой дороги для работы январь буровой установки и установки подъемной техники для монтажа пролетных балок.

По словам Максима Лобанова, ход строительства моста через ре-

ку Куту идёт в хорошем темпе, этот объект на особом контроле у жителей микрорайона. Своевременный ввод в эксплуатацию данного объ-



Мост должен быть введён в эксплуатацию до 2024 года.

екта очень важен для тех, кто живет за рекой.

– Этот мост строится в рамках тех поручений, которые дал Президент РФ Владимир Путин, – уточнил Максим Лобанов.

По материалам программы «9 этаж».

ЖКХ**И снова о воде**

В Усть-Куте вышедший из русла ручей может привести к серьёзной аварии.

С приходом сильных морозов микрорайоне Речники-2. Вода, выходящая на поверхность, начала



Разлившийся ручей создаёт немалые проблемы.

затапливать двор, появилась угроза подтопления электрической подстанции.

Власти отмечают, что ситуация находится на постоянном контроле. Директор предприятия «Автодор» Сергей Шелёмин обратился за помощью в администрацию Усть-Кутского района. В рамках социально-экономического партнерства спецтехнику безвозмездно предоставила компания «Soyuz».

На помощь работникам предприятия «Автодор» прибыла паропроизводительная установка. При помощи горячего пара проще и эффективнее углубить траншею, по которой бежит вода.

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**Коротко о главном**

Очередное планёрное совещание в районной администрации провёл мэр района Сергей Анисимов.

Теплоисточники по большей части выдерживают температурный режим, однако в течение недели были отмечены периоды, когда норматив подачи тепла не выдерживался. Снижение в городе было зафиксировано на котельных Иркутскнефтепродукт, РЭБ, Лена-Восточная, ЗГР, в районе – на котельных Янталя и Верхнемаркова.

За тот же период зафиксировано два аварийных отключения электроэнергии, одно из них – в поселке Верхнемарково. Сейчас электроэнергия подается в обычном режиме.

Учебные заведения города из-за низких температур переведены на дистант. В школе № 10 дистанционное обучение продолжится и после нормализации погодных условий: там идёт замена старых окон на пластиковые. Как только

её завершат, школьники вернутся к обычным занятиям. Детские сады работают в обычном режиме, однако детей приводят мало (это также связано с низкой температурой воздуха).

На дату совещания запланировано подписание контракта с подрядчиком на демонтаж здания школы № 7. После завершения морозов и отключения здания от водоснабжения и электросети начнется его демонтаж.

На прошедшей неделе комитетом заключен муниципальный контракт на оказание услуг по отлову и содержанию животных без владельцев на территории Усть-Кутского района с единственным поставщиком. Исполнять его, как и в прошлом году, будет ИП Славин В. В. (питомник К-9). Запланированный на 23 января отлов переносится на более поздние сроки.

Комитет культуры, спорта и молодежной политики работает в штатном режиме, но из-за погодных условий многие мероприятия не проведены.

Центральная районная больница работает в штатном режиме. Уже вторую неделю подряд не выявлено ни одного случая заражения коронавирусной инфекцией.

Из-за низких температур возникают перебои в работе техники. Так, не всегда есть возможность выхода на рейсы автобусов пригородного маршрута.

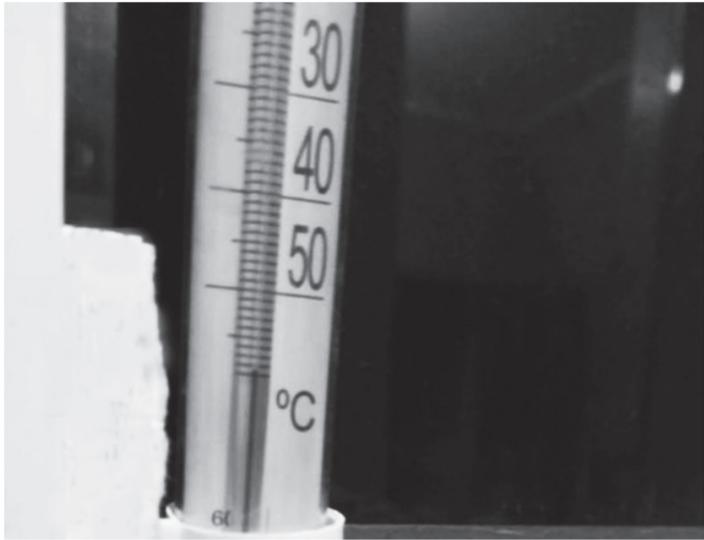
Кроме того, невозможна работа гидравлических систем автомобилей. В связи с этим происходят задержки с вывозом мусора. В ближайшее время организация «Спецавто», которая представляет в нашем районе Регионального северного оператора, наведёт порядок на всех контейнерных площадках.

ПОГОДА

Экстремальный ХОЛОД

В воскресенье в Киренске зафиксирована температура – 58°C. Об этом сообщает региональное МЧС.

Как отмечают в ведомстве, ниже -50°C была зафиксирована температура не только в Киренске, но и в Иркутском районе, Бодайбо, Мае, Ербогачёне.



В нескольких населённых пунктах региона температура опустилась ниже 50 градусов

ТЕРРИТОРИЯ

Точные границы Иркутской области

С 2012 года правительство Иркутской области вело работу по внесению сведений о границах региона в Единый госреестр. Установленные исторические границы между Приангарьем и граничащими с ним территориями требовали уточнения.

С 2012 года правительство Иркутской области вело работу по внесению сведений о границах региона в Единый госреестр. Установленные исторические границы между Приангарьем и граничащими с ним территориями требовали уточнения.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Построены по ГОСТам

Ледяные горки музея «Тальцы» прошли сертификацию, общили в пресс-службе правительства Иркутской области.

Ледяные горки высотой более 40 см. считаются аттракционами и обязаны соответствовать ГОСТам. Поэтому в музей приехали специалисты из Москвы, способные проводить сертификацию ледовых горок. Они исследовали их конструкцию, материал, проведение технического обслуживания и ремонта, работу обслуживающего персонала и требования к нему. В итоге каждая из двух горок музея получила номер свидетельства о государственной регистрации аттракциона.

С приходом тепла их демонтируют, а вновь построенные к следующей зиме опять будут проходить сертификацию, чтобы доказать свою безопасность.

ПРОКУРАТУРА

Не дали вовремя

В Братске подрядчика оштрафовали на 1,7 млн рублей за срыв сроков по ремонту детской поликлиники. Об этом сообщает пресс-служба прокуратуры Иркутской области.

Ведомство провело проверку исполнения законодательства о контрактной системе в сфере закупок для обеспечения государственных нужд, в ходе которой было установлено, что подрядчик не закончил ремонт здания медучреждения в установленные сроки. Госконтракт был заключен в 2022 году, стоимость работ оценивалась в 36 миллионов рублей.

Прокуратура возбудила дело об административном правонарушении. Контракт с подрядчиком Братская детская городская больница расторгла после вмешательства надзорного органа.

ЭКСТРИМ

Сбился с пути

В Иркутском районе в субботу спасатели и волонтеры вели поиски мужчины, заблудившегося во время лыжной прогулки. В лес он отправился в мороз далеко за 30 и заблудился. О том, как спасали спортсмена, рассказали в МЧС по Иркутской области.

Сильный мороз не помешал планам 34-летнего местного жителя пройти маршрут от Маркова до Большого Луга на лыжах. К сожалению, силы мужчина не рассчитал, сбилсся с дороги и начал замерзать. При себе у него не было подручных средств, чтобы развести костер и согреться.

Неизвестно, почему спортсмен отправился в поход в экстремальных условиях. Однако подготовился он недостаточно хорошо. Ему повезло, что мобильник не разрядился на холоде, а связь в этом месте ловила. Иначе такая прогулка закончилась бы трагедией. Лыжник набрал 112.

К месту на транспорте высокой проходимости были направлены сотрудники пожарно-спасательной службы Иркутской области и волонтеры. Искать туриста пришлось не-

сколько часов. Все время потерявшегося подбадривал диспетчер, он же помогал сориентироваться груп-



Отправляться в поход в мороз - бессмысленный риск.

ОБРАЗОВАНИЕ

Робот детям не игрушка

700 детей из разных российских регионов приняли участие в восьмом робототехническом фестивале Сибирского федерального округа «РобоСиб», который открылся в Иркутске.

Ребята на фестивале могли показать свои знания в робототехнике, моделировании, сквозной автоматизации. Более того, сегод-

няшние судьи «РобоСиб» ещё недавно сами были его участниками.

В рамках «РобоСиб» дети в возрасте от 4 до 18 лет соревнуются



В соревнованиях по робототехнике приняли участие дети от 4 до 18 лет.

по семи направлениям.

Для представителей старшей школы (15-18 лет) предусмотрена «Лига инженеров». В неё включены задания по моделированию, конструированию и программированию роботов

В направлении «Лига» ребят ждали международные образовательные Стим-соревнования по робототехнике, сбор моделей из Лего.

Блок «Энергия в действии» посвящен изучению принципов работы гидроэлектростанций. Для каждой возрастной категории были запланированы различные испытания: от первых этапов строительства ГЭС до активации и монтажа объектов городской инфраструктуры.

Кроме того, организаторы подготовили для гостей и участников интерактивную программу. На площадке прошли лекции, выставка «Энергия будущего», научное шоу с экспериментами, световое представление, мастер-класс «Под зеленым крылом».

ШТРАФ

За укусы отвечает администрация

В суды региона в 2022 году поступило 50 исковых заявлений от жителей, пострадавших от укусов безнадзорных собак, общая сумма исков составляла более пяти млн. рублей.

Пострадавшими были дети и подростки, а также инвалиды и пенсионеры. Суды Иркутской области удовлетворили 24 иска. В общей сложности с органов местного самоуправления в пользу граждан взыскано более 600 тыс рублей.

Каждый случай нападения животных на людей анализируется

совместно сотрудниками полиции, врачами и представителями Роспотребнадзора.

По требованию прокуратуры на территории 39 муниципалитетов определены места, на которые запрещается возвращать животных без владельцев. В 16 муниципалитетах разработаны нормативные

правовые акты по обращению животных без владельцев в муниципальную собственность.

В 2022 году прокуратурой было выявлено 239 нарушений закона в сфере обращения с безнадзорными животными. Кроме этого, благодаря вмешательству прокуратуры были приняты меры к заключению муниципалитетами пяти контрактов на отлов собак.

Подготовил Николай Чупров.

Сообщение о возможном установлении публичного сервитута

1	Министерство энергетики Российской Федерации (уполномоченный орган, которым рассматривается ходатайство об установлении публичного сервитута)
2	Строительство и эксплуатация объекта электросетевого хозяйства федерального значения «ВЛ 220 кВ Усть-Кут – Ковыкта № 2» (цель установления публичного сервитута)
3	Адрес или иное описание местоположения земельного участка (участков), в отношении которого испрашивается публичный сервитут Кадастровый номер Иркутская обл., р-н Жигаловский 38:03:001496:1 Иркутская область, Жигаловский район, Жигаловский лесхоз, Орленгское лесничество, лесной квартал 594, 559, 560, 522 38:03:010105:142 Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Усть – Кутский район», Усть - Кутское лесничество, Осетровское участковое лесничество, Осетровская дача, защитные леса, квартал № 233 (в. 16ч, 17ч, 18ч, 20ч, 21ч, 22ч, 25ч, 31ч, 32ч,33ч, 37ч, 40ч, 41ч, 42ч, 45ч) 38:18:000000:1315 Иркутская область, г. Усть-Кут, автомобильная дорога «Виллюй» км 19+930 - км 25+210 38:18:080101:84
4	Администрация Усть-Кутского муниципального района Иркутской области 666781, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Халтурина, 52 Телефон: 8 (3952) 43-51-81 priemnaya@admin-ukmo.ru время приема: с 8:00 до 17:00 Администрация муниципального образования «город Усть-Кут» Иркутской области 666793, Иркутская область, г.Усть-Кут, ул. Володарского, 69 Телефон: 7 (39565) 5-94-51 glava@admuskut.ru время приема: с 8:00 до 17:00 Администрация муниципального образования «Жигаловский район» Иркутской области 666402, Иркутская область, Жигаловский район, рабочий поселок Жигалово, Советская ул., д.25 тел.: 8(39551) 3-21-69 secretar@irmail.ru (адрес, по которому заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута, время приема заинтересованных лиц для ознакомления с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута)
5	Министерство энергетики Российской Федерации, адрес: г. Москва, ул. Щепкина, 42, стр. 1,2 minenergo@minenergo.gov.ru В течение 30 дней со дня опубликования сообщения о возможном установлении публичного сервитута в порядке, установленном для официального опубликования (обнародования) правовых актов поселения, городского округа, по месту нахождения земельного участка и (или) земель, указанных в пункте 3 данного сообщения. (адрес, по которому заинтересованные лица могут подать заявления об учете прав на земельные участки, а также срок подачи указанных заявлений)
6	1. Приказ Минэнерго России от 29 декабря 2021 г. № 1511 «Об утверждении документации по планировке территории для размещения объектов энергетики федерального значения «Строительство ВЛ 220 кВ Усть-Кут - Ковыкта № 1 и № 2 ориентировочной протяженностью 256 км каждая, ремонтно-эксплуатационной базы для размещения линейного участка в районе ПС 220 кВ Ковыкта, реконструкция ПС 500 кВ Усть-Кут (расширение для установки линейных ячеек 220 кВ для подключения ВЛ 220 кВ Усть-Кут - Ковыкта № 1, ВЛ 220 кВ Усть-Кут - Ковыкта N 2) (для ТП энергопринимающих устройств и объектов по производству электрической энергии ПАО «Газпром»)» 2. Инвестиционная программа ПАО «ФСК ЕЭС» на 2020-2024 годы, утвержденная приказом Минэнерго России от 28 декабря 2021 г. №35@ «Об утверждении изменений, вносимых в инвестиционную программу ПАО «ФСК ЕЭС» на 2020 – 2024 годы, утвержденную приказом Минэнерго России от 27.12.2019 № 36@, с изменениями, внесенными приказом Минэнерго России от 30.12.2020 № 34@». 3. Схема территориального планирования Российской Федерации в области энергетики, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 августа 2016 г. № 1634-р (реквизиты решений об утверждении документа территориального планирования, документации по планировке территории, а также информацию об инвестиционной программе субъекта естественных монополий)
7	1. https://www.fgistp.economy.gov.ru 2. https://жигаловский-район.рф 3. http://admin-ukmo.ru/ 4. http://www.admuskut.ru/ 5. https://minenergo.gov.ru/ (сведения об официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», на которых размещены утвержденные документы территориального планирования, документация по планировке территории, инвестиционная программа субъекта естественных монополий)
8	1. https://minenergo.gov.ru/ 2. https://жигаловский-район.рф 3. http://admin-ukmo.ru/ 4. http://www.admuskut.ru/ (официальные сайты в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», на которых размещается сообщение о поступившем ходатайстве об установлении публичного сервитута)
9	Дополнительно по всем вопросам можно обращаться: ПАО «Россети» 121353, город Москва, вн.тер.г. Муниципальный округ Можайский, ул Беловежская, д. 4 info@fsk-ees.ru, adm@sibir.cius-ees.ru 8 (391) 274-67-00
10	Графическое описание местоположения границ публичного сервитута, а также перечень координат характерных точек этих границ прилагается к сообщению (описание местоположения границ публичного сервитута)

Сообщение о возможном установлении публичного сервитута

1	Министерство энергетики Российской Федерации (уполномоченный орган, которым рассматривается ходатайство об установлении публичного сервитута)
2	Строительство и эксплуатация объекта электросетевого хозяйства федерального значения «ВЛ 220 кВ Усть-Кут – Ковыкта № 1» (цель установления публичного сервитута)
3	Адрес или иное описание местоположения земельного участка (участков), в отношении которого испрашивается публичный сервитут Кадастровый номер Иркутская обл., р-н Жигаловский 38:03:001496:1 Иркутская область, Жигаловский район, Жигаловский лесхоз, Орленгское лесничество, лесной квартал 594, 559, 560, 522 38:03:010105:142 Российская Федерация, Иркутская область, муниципальное образование «Усть – Кутский район», Усть - Кутское лесничество, Осетровское участковое лесничество, Осетровская дача, защитные леса, квартал № 233 (в. 16ч, 17ч, 18ч, 20ч, 21ч, 22ч, 25ч, 31ч, 32ч,33ч, 37ч, 40ч, 41ч, 42ч, 45ч) 38:18:000000:1315 Иркутская область, г. Усть-Кут, автомобильная дорога «Виллюй» км 19+930 - км 25+210 38:18:080101:84
4	Администрация Усть-Кутского муниципального района Иркутской области 666781, Иркутская область, г. Усть-Кут, ул. Халтурина, 52 Телефон: 8 (3952) 43-51-81 priemnaya@admin-ukmo.ru время приема: с 8:00 до 17:00 Администрация муниципального образования «город Усть-Кут» Иркутской области 666793, Иркутская область, г.Усть-Кут, ул. Володарского, 69 Телефон: 7 (39565) 5-94-51 glava@admuskut.ru время приема: с 8:00 до 17:00 Администрация муниципального образования «Жигаловский район» Иркутской области 666402, Иркутская область, Жигаловский район, рабочий поселок Жигалово, Советская ул., д.25 тел.: 8(39551) 3-21-69 secretar@irmail.ru (адрес, по которому заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута, время приема заинтересованных лиц для ознакомления с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута)
5	Министерство энергетики Российской Федерации, адрес: г. Москва, ул. Щепкина, 42, стр. 1,2 minenergo@minenergo.gov.ru В течение 30 дней со дня опубликования сообщения о возможном установлении публичного сервитута в порядке, установленном для официального опубликования (обнародования) правовых актов поселения, городского округа, по месту нахождения земельного участка и (или) земель, указанных в пункте 3 данного сообщения. (адрес, по которому заинтересованные лица могут подать заявления об учете прав на земельные участки, а также срок подачи указанных заявлений)
6	1. Приказ Минэнерго России от 29 декабря 2021 г. № 1511 «Об утверждении документации по планировке территории для размещения объектов энергетики федерального значения «Строительство ВЛ 220 кВ Усть-Кут - Ковыкта № 1 и № 2 ориентировочной протяженностью 256 км каждая, ремонтно-эксплуатационной базы для размещения линейного участка в районе ПС 220 кВ Ковыкта, реконструкция ПС 500 кВ Усть-Кут (расширение для установки линейных ячеек 220 кВ для подключения ВЛ 220 кВ Усть-Кут - Ковыкта № 1, ВЛ 220 кВ Усть-Кут - Ковыкта N 2) (для ТП энергопринимающих устройств и объектов по производству электрической энергии ПАО «Газпром»)» 2. Инвестиционная программа ПАО «ФСК ЕЭС» на 2020-2024 годы, утвержденная приказом Минэнерго России от 28 декабря 2021 г. №35@ «Об утверждении изменений, вносимых в инвестиционную программу ПАО «ФСК ЕЭС» на 2020 – 2024 годы, утвержденную приказом Минэнерго России от 27.12.2019 № 36@, с изменениями, внесенными приказом Минэнерго России от 30.12.2020 № 34@». 3. Схема территориального планирования Российской Федерации в области энергетики, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 августа 2016 г. № 1634-р (реквизиты решений об утверждении документа территориального планирования, документации по планировке территории, а также информацию об инвестиционной программе субъекта естественных монополий)
7	1. https://www.fgistp.economy.gov.ru 2. https://жигаловский-район.рф 3. http://admin-ukmo.ru/ 4. http://www.admuskut.ru/ 5. https://minenergo.gov.ru/ (сведения об официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», на которых размещены утвержденные документы территориального планирования, документация по планировке территории, инвестиционная программа субъекта естественных монополий)
8	1. https://minenergo.gov.ru/ 2. https://жигаловский-район.рф 3. http://admin-ukmo.ru/ 4. http://www.admuskut.ru/ (официальные сайты в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», на которых размещается сообщение о поступившем ходатайстве об установлении публичного сервитута)
9	Дополнительно по всем вопросам можно обращаться: ПАО «Россети» 121353, город Москва, вн.тер.г. Муниципальный округ Можайский, ул Беловежская, д. 4 info@fsk-ees.ru, adm@sibir.cius-ees.ru 8 (391) 274-67-00
10	Графическое описание местоположения границ публичного сервитута, а также перечень координат характерных точек этих границ прилагается к сообщению (описание местоположения границ публичного сервитута)



ПОНЕДЕЛЬНИК, 30 января

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 08:30 «Мама в деле» (16+).
 09:30 «Ретро втроем» Художественный фильм. (16+).
 11:30 «Не чужие» Художественный фильм. (16+).
 13:00 «Мама в деле» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 14:00 «Одеть надежду» (16+).
 15:00 «Соблазн» Телесериал. (16+).
 16:00 «Экспроприатор» Телесериал. (16+).
 18:00 «Одеть надежду» (16+).
 19:00 «Мама в деле» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Судьбы женские» (12+).
 20:00 «Любить до смерти» Телесериал. (16+).
 22:00 «Маленькая невеста» Телесериал. (16+).
 00:00 «Мама в деле» (16+).
 01:00 «Желтый глаз тигра» Телесериал. (16+).
 02:00 «Любить до смерти» Телесериал. (16+).
 04:00 «Мама в деле» (16+).
 05:00 «Одеть надежду» (16+).
 06:00 «Давай начистоту!» (16+).
 06:30 «BRICСтервью» (16+).
 07:00 «Желтый глаз тигра» Телесериал. (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.10 Премьера. «АнтиФейк» (16+)
 9.50 «Жить здорово!» (16+)
 10.40 Специальный репортаж. «Отважные» (16+)
 11.50 Фильм «Высоцкий. Спасибо, что живой» (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.25 «Высоцкий. Спасибо, что живой» (16+)
 14.55 «Мужское / Женское» (16+)
 15.45 Информационный канал (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 Информационный канал (16+)
 20.00 Новости (с субтитрами)
 20.15 Информационный канал (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 Евгений Миронов, Александр Робак, Владимир Ильин в многосерийном фильме «Пробуждение» (16+)
 22.40 «Большая игра» (16+)
 0.00 Светлана Ходченкова, Александра Ребенок, Анна Банщикова, Сергей Бурунов в фильме Валерии Гай Германики «Краткий курс счастливой жизни» (18+)
 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 3.00 Новости
 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4:57

05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:35 «Утро России-Иркутск».
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
 16:00 ВЕСТИ.
 16:30 «Малахов».[16+]
 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:20 РУССКАЯ СЕРИЯ. Максим Аверин, Мария Куликова, Елена Яковлева, Андрей Ильин, Мария Порошина, Нина Усатова, Дмитрий Ульянов, Игорь Бочкин, Анна Якунина, Эмануил Виторган, Ольга Павловец, Дмитрий Миллер, Константин Юшкевич, Владимир Жеребцов, Александр Сирин и Екатерина Травова в телесериале «Склифосовский. Юбилейный сезон».[16+]
 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым».[12+]
 02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменская».
 03:45 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело».[12+] до 04:35

6.20 «НЕ ЗАБЫВАЙ». Телесериал. 16+.
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+.
 10.00 Новости дня. 16+.
 10.15 «ПОДКИДЫШ». Художественный фильм. 6+.
 11.50 «Освобождение». Документальный сериал. 16+.
 12.35 «Школа русских побед. К 100-летию Главного Управления Боевой Подготовки ВС РФ». Документальный фильм. 16+.
 14.00 Новости дня. 16+.
 14.55 «ОФИЦЕРЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
 19.00 Новости дня. 16+.
 19.20 «Специальный репортаж». 16+.
 19.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Документальный сериал. «За Полярным кругом». 16+.
 20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Документальный сериал. «Афёра тысячелетия. Как американцы хранят чужое золото». 12+.
 22.00 Новости дня. 16+.
 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
 0.20 «ХОЗЯИН ТАЙГИ». Художественный фильм («Мосфильм», 1968). 12+.
 2.05 «ГДЕ 042?». Художественный фильм. 12+.
 3.15 «БЛИЗНЕЦЫ». Художественный фильм. 6+.
 4.35 «ОФИЦЕРЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

5.50 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» /стерео/ (12+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие».
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Дмитрий Ульянов в остросюжетном сериале «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» /стерео/ (16+).
 23.10 Константин Крюков, Эдуард Флёров, Пётр Рыков, Макар Запорожский в остросюжетном сериале «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+).
 0.35 «Сегодня».
 1.00 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+).
 1.40 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
 4.00 Детектив «КРЫСОЛОВ» /стерео/ (16+).
 5.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.50.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
 8.00 «ВСЕ ПСЫ ПОПАДАЮТ В РАЙ» (0+). Полнометражный анимационный фильм.
 9.40 Субтитры. «ОДНОКЛАССНИКИ» (16+). Комедия.
 11.40 Субтитры. «ОДНОКЛАССНИКИ-2» (16+). Комедия.
 13.35 Субтитры. «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
 21.00 Субтитры. «ПЯТАЯ ВОЛНА» (16+). Фантастический боевик.
 23.20 Субтитры. «ИГРА ЭНДЕРА» (12+). Фантастический боевик.
 1.35 «Кино в деталях» с Фёдором Бондарчуком». (18+).
 2.35 «6 кадров» (16+). Скетч-шоу.
 5.55 «Мультфильмы» (0+)
 6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
 10.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+).
 14.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
 18.30 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал.
 21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
 22.00 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (12+) Сериал.
 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 0.00 «ПАПЕ СНОВА 17» (16+). Комедия/Фэн-тази.
 2.00 «Такое кино!» (16+). Программа.
 2.30 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
 4.55 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
 6.25 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая программа.



ВТОРНИК, 31 января

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Судьбы женские» (12+).
 08:30 «Знай себе цену» (16+).
 09:00 «Маленькая невеста» Телесериал. (16+).
 11:00 «Любить до смерти» Телесериал. (16+).
 13:00 «Знай себе цену» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Судьбы женские» (12+).
 14:00 «НЛП. О женском» (16+).
 15:00 «Маленькая невеста» Телесериал. (16+).
 17:00 «Желтый глаз тигра» Телесериал. (16+).
 18:00 «НЛП. О женском» (16+).
 19:00 «Знай себе цену» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
 20:00 «Любить до смерти» Телесериал. (16+).
 22:00 «Маленькая невеста» Телесериал. (16+).
 00:00 «Знай себе цену» (16+).
 01:00 «Желтый глаз тигра» Телесериал. (16+).
 02:00 «Любить до смерти» Телесериал. (16+).
 04:00 «Знай себе цену» (16+).
 05:00 «НЛП. О женском» (16+).
 06:00 «Российские звезды готовят блюда китайской кухни» (16+).
 06:30 «Личный тренер» (16+).
 07:00 «Желтый глаз тигра» Телесериал. (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
 9.00 Новости
 9.05 «АнтиФейк» (16+)
 9.40 «Жить здорово!» (16+)
 10.30 Информационный канал (16+)
 14.00 Новости (с субтитрами)
 14.20 Информационный канал (16+)
 14.55 «Мужское / Женское» (16+)
 15.45 Информационный канал (16+)
 17.00 Новости (с субтитрами)
 17.15 Информационный канал (16+)
 20.00 Новости (с субтитрами)
 20.15 Информационный канал (16+)
 21.00 «Время»
 21.45 Многосерийный фильм «Пробуждение» (16+)
 22.45 «Большая игра» (16+)
 0.00 «Краткий курс счастливой жизни» (18+)
 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
 3.00 Новости
 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4:57

05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 09:35 «Утро России-Иркутск».
 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
 11:00 ВЕСТИ.
 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 14:00 ВЕСТИ.
 14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
 16:00 ВЕСТИ.
 16:30 «Малахов».[16+]
 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
 20:00 ВЕСТИ.
 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
 21:20 «Склифосовский. Юбилейный сезон». Телесериал. [16+]
 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым».[12+]
 02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменская».
 03:45 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело».[12+] до 04:35

6.10 «ОФИЦЕРЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+.
 10.00 Новости дня. 16+.
 10.15 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». Художественный фильм. 12+.
 12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 14.00 Новости дня. 16+.
 14.55 «ОФИЦЕРЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
 19.00 Новости дня. 16+.
 19.20 «Специальный репортаж». 16+.
 19.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Документальный сериал. «Миус-Фронт». 16+.
 20.40 «Улика из прошлого». 16+.
 22.00 Новости дня. 16+.
 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+.
 23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+.
 0.20 «ПРОПАЖА СВИДЕТЕЛЯ». Художественный фильм. 12+.
 2.10 «ДЕНЬ КОМАНДИРА ДИВИЗИИ». Художественный фильм. 12+.
 3.35 «Маресьев: продолжение легенды». Документальный фильм. 12+.
 4.25 «Сделано в СССР». Документальный сериал. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
 4.35 «ОФИЦЕРЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).

5.50 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» /стерео/ (12+).
 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
 9.00 «Сегодня».
 9.25 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 11.00 «Сегодня».
 11.35 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
 14.00 «Сегодня».
 14.25 «Чрезвычайное происшествие».
 15.00 «Место встречи» (16+).
 17.00 «Сегодня».
 17.45 «За гранью» (16+).
 18.50 «ДНК» (16+).
 20.00 «Сегодня».
 21.00 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
 23.10 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+).
 0.35 «Сегодня».
 1.00 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+).
 1.40 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+).
 4.00 Детектив «КРЫСОЛОВ» /стерео/ (16+).
 5.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.50.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
 8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал.
 8.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал.
 9.40 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
 9.45 Субтитры. «ПЯТАЯ ВОЛНА» (16+). Фантастический боевик.
 12.00 Субтитры. «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+). Комедийный сериал.
 19.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА» (16+). Комедийный сериал.
 21.00 «КОД 355» (16+). Триллер.
 23.30 Субтитры. «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ» (16+). Комедийный боевик.
 1.55 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ» (16+). Комедия.
 3.25 «6 кадров» (16+). Скетч-шоу.
 5.55 «Мультфильмы» (0+)
 6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа.
 9.30 «Модные игры» (16+). Программа.
 10.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+). Сериал.
 14.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 19.00 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
 22.00 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (12+) Сериал.
 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
 0.00 «ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ ЗЕМЛИ» (12+). Фантастика/боевик.
 1.50 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
 4.20 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
 5.50 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая программа.

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



СРЕДА, 1 февраля

<p>08:00 «9 этаж» (12+). 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+). 08:30 «Дневники матери» (16+). 09:00 «Маленькая невеста» телесериал. (16+). 11:00 «Любить до смерти» телесериал. (16+). 13:00 «Дневники матери» (16+). 13:30 «9 этаж» (12+). 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+). 14:00 «НЛП. О женском» (16+). 15:00 «Маленькая невеста» телесериал. (16+). 17:00 «Желтый глаз тигра» телесериал. (16+). 18:00 «НЛП. О женском» (16+). 19:00 «Дневники матери» (16+). 19:30 «9 этаж» (12+). 19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+). 20:00 «Любить до смерти» телесериал. (16+). 22:00 «Маленькая невеста» телесериал. (16+). 00:00 «Дневники матери» (16+). 01:00 «Желтый глаз тигра» телесериал. (16+). 02:00 «Любить до смерти» телесериал. (16+). 04:00 «Дневники матери» (16+). 05:00 «НЛП. О женском» (16+). 06:00 «Поэтический Лишуй» (д/ф) (16+). 06:25 «Язык Танца» (16+). 07:00 «Желтый глаз тигра» телесериал. (16+).</p>	<p>5.00 Телеканал «Доброе утро» 9.00 Новости 9.05 «АнтиФейк» (16+) 9.40 «Жить здорово!» (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 14.00 Новости (с субтитрами) 14.20 Информационный канал (16+) 14.55 «Мужское / Женское» (16+) 15.45 Информационный канал (16+) 17.00 Новости (с субтитрами) 17.15 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 Многосерийный фильм «Пробуждение» (16+) 22.45 «Большая игра» (16+) 0.00 «Краткий курс счастливой жизни» (18+) 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 3.00 Новости 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57</p>	<p>05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 09:35 «Утро России-Иркутск». 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+] 11:00 ВЕСТИ. 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 14:00 ВЕСТИ. 14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+] 16:00 ВЕСТИ. 16:30 «Малахов». [16+] 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:20 РУССКАЯ СЕРИЯ. Максим Аверин, Мария Куликова, Елена Яковлева, Андрей Ильин, Мария Порошина, Нина Усатова, Дмитрий Ульянов, Игорь Бочкин, Анна Якунина, Эмануил Виторган, Ольга Павловец, Дмитрий Миллер, Константин Юшкевич, Владимир Жеребцов, Александр Сирин и Екатерина Травова в телесериале «Склифосовский. Юбилейный сезон». [16+] 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+] 02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменская». 03:45 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело». [12+] до 04:35</p>	<p>6.15 «ОФИЦЕРЫ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+. 10.00 Новости дня. 16+. 10.20 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». Художественный фильм. 12+. 12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+. 14.00 Новости дня. 16+. 14.25 «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 19.00 Новости дня. 16+. 19.20 «Специальный репортаж». 16+. 19.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Документальный сериал. «Курляндия». 16+. 20.40 «Секретные материалы». Документальный сериал. 16+. 22.00 Новости дня. 16+. 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+. 23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+. 0.20 «ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ РАССЛЕДОВАНИЕ». Художественный фильм. 12+. 3.45 «Влюбленные в небо». Документальный фильм. 12+. 4.10 «Сделано в СССР». Документальный сериал. 12+ (Со скрытыми субтитрами). 4.25 «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).</p>	<p>5.50 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» /стерео/ (12+). 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+). 9.00 «Сегодня». 9.25 Эмилия Сливак, Кирилл Сафонов в остросюжетном сериале «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» /стерео/ (16+). 11.00 «Сегодня». 11.35 Остросюжетный сериал «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» /стерео/ (16+). 14.00 «Сегодня». 14.25 «Чрезвычайное происшествие». 15.00 «Место встречи» (16+). 17.00 «Сегодня». 17.45 «За гранью» (16+). 18.50 «ДНК» (16+). 20.00 «Сегодня». 21.00 Остросюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» /стерео/ (16+). 23.10 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+). 0.35 «Сегодня». 1.00 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+). 1.30 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+). 3.45 Остросюжетный сериал «ДЕМОНЫ» /стерео/ (16+). 5.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.50.</p>	<p>7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+). Детский юмористический киножурнал. 8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал. 8.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал. 9.35 Субтитры. «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ» (16+). Комедийный боевик. 11.55 Субтитры. «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ» (12+). Комедийный сериал. 19.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал. 21.00 Субтитры. «ДЖЕК РИЧЕР-2. НИКОГДА НЕ ВОЗВРАЩАЙСЯ» (16+). Боевик. 23.30 Субтитры. «ДЖЕК РИЧЕР» (16+). Боевик. 2.05 Субтитры. «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ» (12+). Комедийная мелодрама. 3.40 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу. 5.55 «Мультфильмы» (0+) 6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.</p>	<p>8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами. 10.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+). Сериал. 14.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами. 19.00 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами. 21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 22.00 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (12+) Сериал. 22.30 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (12+) Сериал. 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Сериал. С субтитрами. 0.00 «НАЧНИ СНАЧАЛА» (16+). Драма/мелодрама. 2.00 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа. 4.30 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача. 6.00 «Открытый микрофон. Дайджест» (16+). Юмористическая программа. 7.40 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.</p>
--	--	---	--	--	--	--



ЧЕТВЕРГ, 2 февраля

<p>08:00 «9 этаж» (12+). 08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+). 08:30 «Арт-детективы» (16+). 09:00 «Маленькая невеста» телесериал. (16+). 11:00 «Любить до смерти» телесериал. (16+). 13:00 «Арт-детективы» (16+). 13:30 «9 этаж» (12+). 13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+). 14:00 «Я вас услышал» (16+). 15:00 «Маленькая невеста» телесериал. (16+). 17:00 «Желтый глаз тигра» телесериал. (16+). 18:00 «Я вас услышал» (16+). 19:00 «Арт-детективы» (16+). 19:30 «9 этаж» (12+). 19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+). 20:00 «Любить до смерти» телесериал. (16+). 22:00 «Маленькая невеста» телесериал. (16+). 00:00 «Арт-детективы» (16+). 01:00 «Желтый глаз тигра» телесериал. (16+). 02:00 «Любить до смерти» телесериал. (16+). 04:00 «Арт-детективы» (16+). 05:00 «Я вас услышал» (16+). 06:00 «Backstage» (16+). 06:30 «BRICСтервью» (16+). 07:00 «Желтый глаз тигра» телесериал. (16+).</p>	<p>5.00 Телеканал «Доброе утро» 9.00 Новости 9.05 «АнтиФейк» (16+) 9.40 «Жить здорово!» (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 14.00 Новости (с субтитрами) 14.20 Информационный канал (16+) 14.55 «Мужское / Женское» (16+) 15.45 Информационный канал (16+) 17.00 Новости (с субтитрами) 17.15 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 «Время» 21.45 Многосерийный фильм «Пробуждение» (16+) 22.45 «Большая игра» (16+) 0.00 «Краткий курс счастливой жизни» (18+) 1.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) 3.00 Новости 3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57</p>	<p>05:00 «Утро России». 05:07-05:10, 05:35-05:41, 06:07-06:10, 06:35-06:41, 07:07-07:10, 07:35-07:41, 08:07-08:10, 08:35-08:41-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 09:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 09:35 «Утро России-Иркутск». 09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+] 11:00 ВЕСТИ. 11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 14:00 ВЕСТИ. 14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+] 16:00 ВЕСТИ. 16:30 «Малахов». [16+] 17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+] 20:00 ВЕСТИ. 21:05 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. 21:20 «Склифосовский. Юбилейный сезон». Телесериал. [16+] 23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+] 02:05 Елена Яковлева в телесериале «Каменская». 03:45 Анна Гарнова, Илья Шакунов, Никита Панфилов, Борис Невзоров и Екатерина Кистень в телесериале «Личное дело». [12+] до 04:35</p>	<p>6.05 «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 8.00 Информационно-развлекательная программа «Сегодня утром». 12+. 10.00 Новости дня. 16+. 10.20 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». Художественный фильм. 12+. 12.20 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+. 14.00 Новости дня. 16+. 14.25 «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами). 19.00 Новости дня. 16+. 19.20 «Специальный репортаж». 16+. 19.55 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Документальный сериал. «Сандомирский плацдарм». 16+. 20.40 «Код доступа». 12+. 22.00 Новости дня. 16+. 22.15 «Открытый эфир». Ток-шоу. 16+. 23.55 «Между тем» с Натальей Метлиной. 12+. 0.20 «ОЖИДАНИЕ ПОЛКОВНИКА ШАЛЫГИНА». Художественный фильм. 12+. 2.05 «ГОРЯЧИЙ СНЕГ». Художественный фильм. 12+. 3.45 «ТРОЙНАЯ ПРОВЕРКА». Художественный фильм. 12+. 5.20 «Живые строки войны». Документальный фильм. 12+. 5.45 «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).</p>	<p>5.50 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» /стерео/ (12+). 7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+). 9.00 «Сегодня». 9.25 Остросюжетный сериал «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» /стерео/ (16+). 11.00 «Сегодня». 11.35 Остросюжетный сериал «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» /стерео/ (16+). 14.25 «Чрезвычайное происшествие». 15.00 «Место встречи» (16+). 17.00 «Сегодня». 17.45 «За гранью» (16+). 18.50 «ДНК» (16+). 20.00 «Сегодня». 21.00 Премьера. Остросюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» /стерео/ (16+). 23.10 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+). 0.35 «Сегодня». 1.00 Остросюжетный сериал «КРАСНЫЙ ЯР» /стерео/ (16+). 1.30 «Поздныков» (16+). 1.45 Остросюжетный сериал «ЧУМА» /стерео/ (16+). 4.00 Остросюжетный сериал «ДЕМОНЫ» /стерео/ (16+). 5.35 «Их нравы» (0+). До 5.50.</p>	<p>7.00 Субтитры. «Ерлаш» (0+). Детский юмористический киножурнал. 8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал. 8.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал. 9.40 Субтитры. «ИГРА ЭНДЕРА» (12+). Фантастический боевик. 11.55 Субтитры. «ИВАНОВЫ-ИВАНОВЫ». (12+). Комедийный сериал. 19.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». (16+). Комедийный сериал. 21.00 «ЗНАМЕНИЕ» (16+). Фантастический фильм-катастрофа. 23.30 «МЕДАЛЬОН» (16+). Боевик. 1.20 «КОД 355» (16+). Триллер. 3.30 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу. 5.55 «Мультфильмы» (0+) 6.50 Субтитры. «Ерлаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.</p>	<p>8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами. 10.00 «ВОЙНА СЕМЕЙ» (16+). Сериал. 14.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами. 19.00 «ПАТРИОТ» (16+). Сериал. С субтитрами. 21.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. 22.00 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (12+) Сериал. 22.30 «ПРОСТО МИХАЛЫЧ» (12+) Сериал. 23.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Сериал. С субтитрами. 0.00 «ОДИННАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» (12+). Триллер. 2.20 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа. 4.45 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача. 6.15 «Открытый микрофон. Дайджест» (16+). Юмористическая программа. 7.50 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.</p>
--	--	---	---	--	---	--

Плыть или не плыть

Крещение для многих россиян – повод окунуться в прорубь. Кто-то верит в особые свойства воды в эту ночь, кто-то идёт за компанию. Но есть люди, которым повод для зимнего купания не нужен: это для них не экстрим, а образ жизни.

- Я раньше моржевала, - рассказывает Ирина Ульянова, видеоредактор телерадиокомпании «Диалог». - Но интерес со временем угас: не стало того адреналина, который был изначально. Это же надо ездить, как они, постоянно. А как с работы уйдёшь? Я помню, однажды после купания в проруби шла по редакции «Диалога», а Василий Магис, который был тогда руководителем, спросил: «Ты откуда такая мокрая?» И сильно удивился, когда узнал. Но ощущения были замечательные: как будто вода тебя сначала принимает, а затем выталкивает. Мол, хватит! Сначала главное – настрой. Зато потом организм привыкает и долго находится в тонусе. Считаю, что моржевание полезно, но доступно не для каждого человека: некоторым нельзя получать такую нагрузку по состоянию здоровья. И не все решаются.

В первый раз Ирину Васильевну подтолкнула к зимнему купанию рабочая необходимость. Она заранее договорилась снять репортаж об усть-кутских моржах. Но Андрей Серкин (он тогда был одним из организаторов моржевания в городе) сказал: «Мы согласны, но при одном условии: вы окунаетесь с нами». Вроде бы шутка, но Ирина Васильевна подготовилась. Мужчины искупались, оператор это снял. Стоят, смеются: «Ну что? Ны-

рять будете?» И корреспондент в первый раз попробовала на себе, какова Лена зимой.

И стар, и мал

На улице -38, и многие с удовольствием сидели бы дома. Но для тех, кто хочет окунуться в студёную воду Якурима, это не помеха. «Пойдём купаться и в 50, чем холоднее на берегу – тем теплее в проруби», - смеются мужчины. Тапочки, купальные трусы и полотенце – весь наряд. До машин – метров 30. Вроде и близко, но их ещё надо пробежать, кажется на первый взгляд. Но люди собрались привычные: стоят, не спеша вытираются, перешучиваются, ждут друг друга. «А где Слава?» - «Вон он, идёт».

- Когда привыкнешь, отказаться уже никак! А начать очень просто: сперва контрастный душ недельку-другую, потом можно в прорубь окунуться, - инструктирует Олег, расположившись в той самой проруби, как в кресле: руки на бортиках, откинулся на спину... Видно, что ему комфортно. - Я с этого начинал. И не болею никакими простудами.

В воде, говорят бывалые моржи, теплее, чем на воздухе. Но без подготовки нырять в прорубь не рекомендуют: непривычному организму от этого будет только вред, начиная от простуды и заканчивая сердечным приступом.

Течение в Якурима сильное, но прорубь безопасна: с одной сторо-

ны – широкая деревянная лестница, с трёх других – крепкие решётки, которые вбили в дно и вморозили в лёд: под него не «удёрнет». Купаются каждый день, кто-то в субботу-воскресенье, кто-то – между сменами. Владимир бывает здесь каждый день, следит, чтобы прорубь не замёрзла (сверху её для этого всегда накрывают крышкой). Как говорят товарищи, он первый её намораживает и последний вылезает из тающей.

- Я уже и не помню, сколько лет моржую... То ли 11, то ли 12. Беру с собой внучку, ей восемь лет. Уже второй год со мной ныряет. Всегда с удовольствием, просит: «Деда, возьми меня с собой!» Конечно, когда у неё учёба, не беру. А так – поддерживаю её увлечение, - рассказывает он.

Есть, говорят, и диванные моржи: те, которые настроются, соберутся, а в итоге остаются дома: там теплее.

Старый знакомый

Бывает такое: теряешь контакт с человеком, неважно почему, а через несколько лет вы встречаетесь как старые приятели. Так вышло и здесь: в сутолоке одной из сельскохозяйственных ярмарок мы встретились с Алексеем, который рассказал, что среди его увлечений появилось моржевание. Он и заинтересовал этой темой, рассказав о себе.

- Уже несколько лет купаюсь в проруби. Первые два раза просто по шее садился, но ощущения совсем не те, как если окунаешься с головой. И когда в мороз купаешься, тело быстрее гореть начинает,



Нырять зимой без подготовки – опасно.

больше инфекций выводит. Я сейчас только по выходным там бываю: работа. В первый раз добровольно оказался в зимней воде в речке Ние, работал в тех краях в 2015 году. Было где-то – 20. Потом забыл про это. А три года назад, в 2020, смотрю: Олег купается, спросил: «С вами можно попробовать на Крещение искупаться?» Он ответил, что могу приехать, если есть желание, - рассказывает Алексей. Утром проснулся – на улице -30. Не охота, но раз сказал, надо делать. Понравилось! Прошлую зиму купался постоянно, но из-за соревнований по хоккею пришлось пропустить привычную процедуру. И всё: вялость, простуда... Но и здесь Алексей нашёл выход: пара вёдер ледяной воды помогает поддержать себя в тонусе.

За и против

Недаром говорят: «Что одному хорошо то, другому – смерть.» Почему же врачи призывают как можно осторожнее относиться к этому экстремальному виду закалывания? Казалось бы, положительный пример тех, кто улучшил состояние своего здоровья благодаря моржеванию, должен убедить любых скептиков.

Для того чтобы понять, почему моржевание вызывает столько споров, нужно выяснить, на чём основано лечебное воздействие моржевания.

При погружении в ледяную воду человек испытывает стресс, а при стрессе происходит мощный выброс адреналина. Он отвечает за адаптацию организма к экстремальным условиям. Он снижает болевую чувствительность, учащает сердцебиение, повышает кровяное давление, активизирует иммунную систему.

Иными словами, оказавшись в экстремальных условиях, организм начинает интенсивно бороться за выживание, мобилизуя все свои внутренние ресурсы. Отвечая на холодовой шок, организм резко увеличивает выработку тепла. Благодаря моржеванию у человека пробуждаются процессы естественной терморегуляции. Чем опытнее морж, тем быстрее тело восстанавливает первоначальную температуру.

Моржевание также является хорошей гимнастикой для кровеносной системы. При погружении мор-

жа в ледяную воду сосуды кожи резко сужаются, а при выходе из воды – расширяются. Когда сосуды кожи сжимаются, кровь устремляется к внутренним органам. Считается, что подобная гимнастика сосудов и капилляров оказывает на организм человека омолаживающее действие.

Таким образом, в условиях стресса тренируются все системы организма: от сердечно-сосудистой и дыхательной до иммунной и эндокринной.

После купания в проруби человек испытывает эйфорию и необычайный подъем душевных сил. Это объясняется выбросом в кровь так называемых «гормонов радости» - эндорфинов, обладающих удивительным свойством уменьшать боль и смягчать воздействие стресса.

Моржевание не даёт долгосрочного эффекта. Как только тренировки прекращаются, у человека начинают «вылезать» все застарелые болезни. Таким образом, есть основания предполагать, что моржи не излечивают свои болезни, а «загоняют» их внутрь.

По мнению физиолога Ганса Селье, какой бы ни была причина стресса, реакция организма на стресс строится по одной и той же схеме: сначала все силы организма мобилизуются, чтобы выжить, а по прошествии времени, если стресс не прекращается, наступает фаза истощения. Приспособительные возможности организма истощаются, и на этом фоне проявляется множество различных заболеваний.

Моржевание не рекомендуется при холодовой аллергии, а также людям с нарушенной функцией почек, тяжёлыми поражениями коронарных и мозговых сосудов, легочно-сердечной недостаточностью, туберкулёзом лёгких и воспалительными гинекологическими заболеваниями.

Если моржевание по медицинским соображениям вам запрещено, можно закаляться, используя прохладные обтирания или контрастный душ, тем более что большинство медиков считает подобные неэкстремальные виды закалывания не менее эффективными, но при этом более безопасными, чем моржевание.

Николай Чупров
 Фото автора
 и из архива ТРК «Диалог»



После купания можно и поболтать на свежем воздухе.

ПОЖАРЫ

Три очага в один день

Возгорания произошли в двух частных домах, бане и в гаражах.

Первый пожар произошёл в частном доме на ул. Черкасской, 10. В результате повреждена кровля крыши по всей площади (40 кв.м). Причиной возгорания стала неисправность печного оборудования.

Второе происшествие – на ул. Водников, 19. Повреждён дом площадью 72 кв. м. Возможная причина – короткое замыкание электропроводки.

Вечером загорелась баня на ул. Киевской, 6. Пожар повредил дворовые постройки на площади 10 кв.м.

СПОРТ

Устькутяне – на первых местах

В г. Байкальске Иркутской области с 14 по 15 января 2023г. прошли соревнования «Первенство Восточной Сибири по лыжным гонкам»

В соревнованиях приняли участие спортсмены из Усть-Кута. Всего на традиционные старты, проводимые в это время на юге Иркутской области, поехало семь спортсменов, все они из лыжного клуба «Сибиряк»: Ярослав Савык, Георгий Марков, Андрей Марков, Николай Таюрский, Виктор Карпов, Оксана Жернакова и Мария Самсонова.

В соревнованиях принимали участие команды из Иркутска, Бурятии, Усолья-Сибирского, Якутии, Байкальска, Шелехова. Старты проводились на протяжении двух дней. В первый день на дистанцию спортсмены ушли классическим стилем, на второй – свободным стилем. По итогам двух дней соревнований сильнейшие лыжники Восточной Сибири заняли свои места на пьедесталах почёта. Усть-Кутские ветераны лыжного спорта как всегда достойно представили г. Усть-Кут на данных соревнованиях и заняли призовые места. В возрастной группе 70-74 года первое место занял Ярослав Савык, второе – Виктор Карпов. В возрастной группе 75-79 лет первое место занял Георгий Марков. Тем самым Усть-Кутские лыжники в очередной раз доказали, что именно они являются лучшими в данном виде спорта на территории Восточной Сибири.

Сергей Ульянов

Фото из архива лыжного клуба «Сибиряк».



Усть-кутские ветераны лыжного спорта достойно представили свой город.

И в настольном теннисе успехи!

21 января в городе Усть-Илимске прошел ежегодный турнир по настольному теннису памяти Виктора Банаева и Николая Малых. В соревнованиях принимали участие спортсмены из Братска, Вихоревки, Усть-Илимска, Железногорска-Илимского, Рудногорска, Барнаула и Усть-Кута.

Соревнования проходили в нескольких возрастных категориях. В них приняли участие более 60 человек.

Честь нашего города защищали члены «Клуба любителей настольного тенниса города Усть-Кута» Виктор Присик и Андрей Константинов.

В итоге игре за первое место в своей возрастной категории сразились чемпион области, призер чемпионата России из Братска Леонид Лесников и член нашего клуба Виктор Присик. В итоге в практически равной борьбе за счет опыта первое место досталось братчанину, второе – нашему спортсмену.

Второй наш спортсмен, Андрей Константинов, также сразился в финале за первое место с представителем Усть-Илимска Алексеем Черноусовым. В итоге в острой, бескомпромиссной борьбе фортуна была на стороне усть-илимского спортсмена. Наш земляк занял второе место.

Подводя итоги этих соревнований, можно отметить высокий уровень подготовки наших спортсменов, который был достигнут благодаря четкой и слаженной работы «Клуба любителей настольного тенниса».

Члены Клуба любителей настольного тенниса города Усть-Кута»

ОБЩЕСТВО

Шум в соцсетях и тишина в зале

Более 50 предложений направили устькутяне для включения в перечень проектов для реализации в рамках программы «Народные инициативы». Все они были рассмотрены на встрече с гражданами в минувшую пятницу.

Проект «Народные инициативы» реализуется в Усть-Куте с 2011 года. За это время на средства из бюджетов разного уровня была приобретена дорожная техника, автобусы для пассажирских перевозок, мебель для учреждений культуры, выполнено освещение и асфальтирование.

Суть проекта заключается в том, что жители муниципалитета сами вносят предложения, на что бы они хотели направить средства народных инициатив.

В минувшую пятницу в ДК «Речники» состоялась первая встреча с жителями Усть-Кута, на которой были озвучены предложения, поступившие в администрацию.

В этом году жители проявили необычайную активность. Заявлено 53 мероприятия. Мероприятия хорошие, но не все их можно реализовать из-за законодательных ограничений.

По каждому поступившему предложению было дано заключение комиссии: возможно или нет реализовать инициативу.

Часть предложений была отклонена, так как они не соответствуют требованиям к реализации проекта.

Многие предложения жителей города касались обустройства детских площадок и мест культурного отдыха. Глава города Евгений Кошаров отметил, что, несмотря на невозможность включить эти предложения в перечень Народных инициатив, все они будут рассмотрены

с точки зрения реализации за счет местного бюджета или при помощи спонсоров.

Несмотря на большое количество поступивших предложений, лишь малая часть жителей пришла на обсуждение. При этом была заметна активность в мессенджерах и социальных сетях. Однако для того что-

бы предложение было принято к реализации, необходимо личное присутствие жителей на обсуждениях.

По итогам обсуждений было принято решение включить в перечень для голосования обустройство тротуаров по улицам Дзержинского, Речников и Советской; благоустройство площади у Водного вокзала и приобретение звукового оборудования для городского культурно-библиотечного центра.

Юлия Банникова



Несмотря на высокую активность в социальных сетях, на обсуждение проекта пришло немного устькутян.

КУЛЬТУРА

Новая встреча

Рождественские встречи Народного любительского творческого объединения «Даван» при Усть-Кутском историческом музее состоялись в субботу 14 января. Даванцы заслушали отчет о работе объединения в 2022 году, обсудили план работы на этот год, поучаствовали в мастер-классах.

Открыла заседание директор музея, руководитель НЛТО «Даван» Зинаида Мифодьевна Тирская. Совместно с председателем НЛТО «Даван» Татьяной Душиной Зинаида Мифодьевна представила присутствующим отчет по работе за прошлый год и план работы на год наступивший, а также вручила благодарственные письма и каталоги фотографий из фондов музея Марине Марисовой и Снежане Кочетковой за активное участие в выставке ёлочных игрушек «Сохраняя традиции» (они представили больше всего работ) и Виктору

Горелову за участие в реализации проекта-победителя грантового конкурса ИНК «Энергия родной земли – 2021» «Площадь двух вокзалов» (Виктор принимал участие в проекте как фотограф).

Затем заместитель мэра по социальным вопросам Елена Кузнецова вручила музею в лице его руководителя Благодарственное письмо от управления культуры, спорта и молодежной политики администрации района и жесткий диск с оцифрованным фотоархивом усть-кутского фотографа и капитана речного флота Юрия Молокова. Также по ито-

гам работы в 2022 году Благодарственным письмом от управления культуры, спорта и молодежной политики был награжден творческий коллектив художниц арт-студии «Импрессио».

Продолжилось мероприятие экскурсией по экспозиции, посвященной 100-летию СССР «С Новым годом, товарищи!», которую провела научный сотрудник музея Екатерина Родионова. Участники мероприятия с удовольствием посетили старую советскую «квартиру», хозяева которой готовятся к Новому году, и познакомились с интересными экспонатами советской эпохи. Затем для всех желающих состоялись мастер-классы по изготовлению символа наступившего года – зайца из ваты и ткани. Их провели мастера декоративно-прикладного искусства Наталья Пименова и Марина Марисова.

А затем свои работы присутствующим представили участники НЛТО «Даван» и кандидаты на вступление в объединение Ольга Шалахина, Никита Морозов, Татьяна Карплюк. Особый восторг у присутствующих вызвали текстильные куклы Ольги Шалахиной и вышивка Татьяны Карплюк.

Такие встречи в НЛТО «Даван» проводятся ежеквартально, следующая встреча участников состоится весной.

Наталья Сергеева
Фото из архива Усть-Кутского исторического музея



Состоялись традиционные рождественские встречи НЛТО «Даван».

КОЛЛЕГИ

85 лет истории, событий и судеб.

Общественно-политическая газета Усть-Кутского района отмечает юбилей.

«Ленский большевик», «Ленский коммунист», а сейчас – «Ленские вести».

Январь 1938 года - начало большого пути первого усть-кутского печатного издания. Все эти годы на его страницах жизнь Усть-Кута, рассказы о людях и самых важных событиях. Судя по названию, газета представляла собой рупор партии большевиков

В 1953 году редактором газеты работал Михаил Иванович Лыткин, при нем по решению райкома партии и райисполкома газета стала называться «Ленский коммунист».

35 лет проработал редактором газеты Валентин Игнатьевич Зуев, в 1990 году на второй сессии городского Совета было утверждено новое название газеты – «Ленские вести».

Листая пожелтевшие страницы подшивки газет, хранящиеся в редакции, можно проследить всю историю развития района, строительства БАМа, работы Осетровского речного порта, узнать о производственных достижениях городских предприятий и о том, чем и как жили устькутяне.

В свое время главным редактором газеты работала Ольга Владимировна Щемелева, с 2016 года коллектив возглавляет Наталья Васильевна Шведова.

Сейчас наш коллектив не такой большой, как был много лет назад. Но все вместе мы – команда, и каждый номер выходит благодаря нашим совместным усилиям, - говорит она.

За эти годы много пройдено дорог «ради нескольких строчек в газете», но жизнь продолжается, и всегда коллектив с большой благодарностью вспоминает своих ветеранов, к сожалению, ушедших в мир иной: Валентина Игнатьевича Зуева, Владимира Владимировича Тихомирова, Евгения Сергеевича Акимова. Всегда рады встрече с ныне живущими Александром Сергеевичем Поповым, Ниной Васильевной Ждановой, Ольгой Иннокентьевной Антипиной, Капитолиной Николаевной Банщиковой.

Многое изменилось за годы существования газеты, но неизменным остается одно - ее востребованность.

Ирина Ульянова
Фото Ланы Москвы



Коллектив газеты «Ленские вести» остаётся крепким, надёжным и профессиональным несмотря ни на что.

БОЕВЫЕ ПЕРЧАТКИ



Усть-кутские спортсменки заняли высокие ступени на пьедестале почёта.

Спорт – это не только тренировки

Конец 2022 года и начало 2023 для воспитанников клуба бокса «Боевые перчатки» выдались богатыми на события. Начнём с того, что в конце декабря в Иркутске состоялось первенство области по боксу среди девушек 2009-2010 годов рождения.

В соревнованиях приняли участие около 80 спортсменок. Усть-Кут представляли две воспитанницы боксёрского клуба «Боевые Перчатки» МКУ «СОЦ»: София Брызгалова и Софья Бережнова.

София Брызгалова завоевала первое место в весовой категории до 36 кг. В первом бою она с явным преимуществом одержала победу над соперником из п. Невон, во втором - убедительную победу над боксёром из города Усть-Илимска. Софья Бережнова заняла второе место в весовой категории до 40 кг.

На этих соревнованиях устькутские спортсменки завоевали путёвки на первенство Сибирского федерального округа, где будут защищать честь Усть-Кутского района и Иркутской области.

30 декабря, в начале новогодних каникул, в боксёрском клубе «Боевые перчатки» МКУ «СОЦ» старший тренер МКУ «СОЦ» Фёдор Брызга-

лов совместно с общественной организацией «Федерация бокса города Усть-Кута» организовали для боксёров МКУ СОЦ и МКУ СШ-1 УКМО новогодний праздник.

Гостями на нём стали около 70 ребят. Дед Мороз и Снегурочка пришли в гости, раздавали сладости, поздравляли с Новым годом и веселили детей. Попрошавшись с Дедом Морозом и Снегурочкой, все спортсмены сели за большой дружный стол, где было чем полакомиться: всевозможные фрукты, пицца, торты, соки и т.д. Такие праздники и чаепития, где дети общаются, сплываются, дружат, проводятся не в первый раз.

А в начале этого года, 6 января, в спортивном зале плавательного бассейна «Нептун» МКУ «СОЦ» прошли Новогодние «Веселые старты» для детей. Традиционно организаторами спортивных мероприятий уже в 6-ой раз выступили тренер

по боксу Фёдор Брызгалов, общественная организация «Федерация бокса города Усть-Кута», отдел по молодёжной политике, спорту и культуре городской администрации и МКУ «Спортивно-оздоровительный центр».

Волнение, которое присутствовало на площадке в начале соревнований, пропало благодаря поддержке болельщиков. Участники изо всех сил старались прийти к финишу первыми, показать свою ловкость, силу и быстроту. В этот день дети получили заряд бодрости и хорошего праздничного настроения.

В весёлых стартах приняли участия спортсмены боксёрского клуба «Боевые перчатки» МКУ «СОЦ», клуба бокса «Юность» МКУ СШ №1 УКМО, отделения баскетбола МКУ «СОЦ», клуба бокса «Нефтяники» - всего около 100 человек. По окончании спортивного праздника всех ребят поощрили новогодними сладкими призами.

Татьяна Брызгалова
Фото из архива Виктора Брызгалова

ЭКОЛОГИЯ

Как создать свой проект

18 и 19 января в Усть-Куте на базе школы № 2 прошли тренинги по социально-экологическому проектированию. Провела их директор благотворительного фонда «Подари планете жизнь» Наталья Еремеева.

В Иркутской области есть всего три экокласса, один из них – в нашем городе. В каждом из них прошли подобные занятия.

Часть программы экокласса – научить детей не только мечтать и создавать идеи, но и доводить их до реализации, показать им, каким способом это можно сделать, – говорит Наталья Еремеева.

19 числа из-за морозной погоды на занятия пришли всего несколько девочек, но

18-ого был аншлаг: тема заинтересовала не только учеников экокласса, и участников было около 40 (ученики второй и четвёртой школ). Хотя учителя считают, что тема слишком сложна для детей (они учатся в 5-6 классах), ребята показали хорошие результаты и при работе, и при анализе освоенного материала.

В первый день работа шла в ко-

мандах по четыре-пять человек, у каждой команды был педагог-куратор, и все справились с задачей создать свой проект. Но работа в команде – это одно, в одиночку гораздо сложнее. И ребята, уже получившие первоначальный опыт, ушли домой с заданием придумать идею и по готовым шаблонам разработать свой проект. Как минимум, те, кто пришёл на второй день, с заданием справились.

Идеи, предложенные детьми, были самые разные: пошив экосумок, съёмка агитационных роликов на тему экологии, проект экономии семейного бюджета (чем выгодны экологические привычки), отдельный сбор отходов (по крайней мере, тех видов, которые можно сдать в Усть-Куте) и другие варианты.

На базе школы уже несколько лет действует эковолонтерский отряд. Одна из инициатив его участников –

создание летней патрульной службы наподобие советского «зелёного патруля».

Кроме того, ребята предложили провести исследование Домашнего острова: какие территории там можно расчистить, какие деревья посадить.

Я считаю, что поддержать порядок в местах отдыха можно, если следовать нескольким пунктам. Первый – создать в обществе движение, в которое вовлечены взрослые и дети, более глубоко понимающие экологические проблемы. Такие, как Марина Аксёнова, которая руководит муниципальной экологической площадкой, дети, которые пришли на семинар, многие люди, которые следуют экопривычкам. Это общество эволюционеров. Или революционеров. В любом случае – люди, которые мотивируют. Они способны распространять идеи, - продолжает Наталья Сергеевна.

С другой стороны, нужны рычаги сдерживания: законодательство, ограничительные меры, для того



Мороз не помешал самым активным школьникам посетить вторую часть семинара.

чтобы соблюдали порядок в тех же местах отдыха. Например, в Иркутске по договорённости с администрацией закрывали въезд на определённые территории. И количество мусора в береговой зоне резко сократилось: многим просто лень тащить увесистый груз, который они привезли с собой, и они оставались в машине. А рядом с парковой устанавливалась контейнерная площадка, и почти весь мусор оказался на ней.

Обычно 20 процентов населения – это те люди, которых легко замотивировать хорошими поступками, в это число входят эоактивисты. Ещё 20 процентов – те, кого замотивировать тяжело. На них и рассчитаны рычаги сдерживания. И 60 процентов – это неопределившиеся. При формировании положительного фона (СМИ, работа активистов), их тоже можно привлечь на свою сторону.

Николай Чупров
Фото автора

В диалоге с читателями

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

ды общению, поэтому возродили в газете рубрику «Спрашивали? Отвечаем!», в которой устаканены могут задавать интересующие их вопросы, касающиеся различных сфер жизни. А корреспонденты еженедельника «Диалог» будут находить ответы, связываясь с представителями соответствующих организаций и ведомств.

Пишите о волнующих вас темах, задавайте свои вопросы, присылайте курьезные фото по электронной почте gdialogtv@mail.ru или по телефону 89642307781.

ШТРАФЫ

Как хотят наказывать за сброс мусора в канализацию?

? Российский экологический оператор (РЭО) хочет инициировать внесение изменений в законодательство и наказывать россиян за сброс мусора в канализацию — с этой целью организация намерена обратиться в Министерство строительства.

РЭО основывает свое предложение на статистике: ежегодно коммунальщики ликвидируют более пяти тысяч засоров канализации, которые происходят из-за того, что население смывает в унитаз все подряд.

Как сообщает издание, для россиян хотят ввести ответственность за создание засоров. Представители РЭО уточнили, что засоры могут образовываться и из-за бытового, и из-за крупногабаритного мусора. Как будут определять виновника и другие нюансы пока не определены.

Конкретных мер ответственности оператор не озвучивает, однако понятно, что россиян хотят штрафовать

в рамках Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.



За сброс мусора в канализацию будут штрафовать.

ЖКХ

Зачем нужен спецсчет для отчислений на капремонт?

? Зачем нужен спецсчет для отчислений на капремонт?

Если в доме появилась инициативная группа, предлагающая открыть спецсчет для отчислений на капремонт, то что выиграют жильцы?

Платежи большинства собственников жилья поступают в «общий котёл» — региональный фонд капремонта. И в дальнейшем эта же структура будет их дом ремонтировать. А там, где деньги идут на специальный счёт, открытый при УК, ТСЖ, ЖК, ЖСК, организацией капитальных работ занимаются сами жильцы, — рассказывает координатор федерального проекта «Школа грамотного потребителя», депутат Мосгордумы Александр Козлов. — В результате у дома со спецсчётом больше прав. Можно провести капремонт раньше, чем предписывает региональная программа. Если денег не хватает, можно взять кредит или договориться о дополнительных сборах с квартир. Можно самим выбрать строительную организацию, в качестве работ которой уверены. А если на спецсчёте уже достаточно средств, то платежи можно приостановить. Но такая модель эффективна только там, где люди накопили опыт совместного принятия решений, регулярно проводят собрания и готовы отчислять на капремонт больше. Ведь им приходится совместно нести все бухгалтерские и организационные расходы, которые берёт на себя государственный оператор. Как лучше копить — через фонд капремонта или спецсчёт, — решает собрание собственников квартир. Не менее 2/3 должны проголосовать за один из двух вариантов.

ПДД и ГИБДД

Как жителям бороться с громкой музыкой из машин во дворах?

? Громкая музыка нередко мешает отдыху жителей многоквартирных домов. Владельцы автомобилей могут включать музыкальные системы на полную мощность и тем самым доставлять неудобство гражданам.

Бывает, что мощные колонки могут располагаться в скверах и городских парках в непосредственной близости от жилых зданий. В Рыбинске, к примеру, в городском сквере в центре города даже проходил чемпионат по автозвуку, где одним из критериев оценки музыкальных систем являлась громкость и мощность музыки. Могут ли жители многоквартирных домов защититься от подобных шумных мероприятий и какие нормативы существуют по громкости музыки в скверах и парках, рассказывает член Ассоциации юристов России, адвокат Асия Мухамедшина.



Громкая музыка из автомобилей — повод обратиться в полицию.

Федеральный закон № 54 от 19.06.2004 в редакции от 11 октября 2018 года регламентирует порядок проведения собраний, митингов, демонстраций, шествий и пикетирования и определяет нормативы для массовых мероприятий. Он регулирует часы проведения массовых мероприятий и определяет места, где они возможны.

К примеру, массовые мероприятия допускаются проводить в промежутке с 7:00 до 22:00 часов. Однако есть и исключения: это салюты в памятные даты и общегородские культурные мероприятия.

Кроме того, действует и Закон о тишине, где установлены периоды времени, на которые распространяются требования к обеспечению тишины и покоя граждан.

Установленные законом требования по обеспечению тишины и покоя жителей многоквартирных домов и дворовых территорий распространяются на следующие периоды времени:

- 1) с 22 часов до 7 часов (с понедельника по пятницу включительно);
- 2) с 23 часов до 10 часов (суббота, воскресенье и установленные федеральным законодательством нерабочие праздничные дни);
- 3) в обеденное время с 12 часов 30 минут до 15 часов ежедневно.

В случае нарушения парком или сквером времени проведения мероприятий жители имеют право вызвать полицию. Сотрудники правоохранительных органов имеют право потребовать прекращения данного правонарушения на основании закона о полиции.

Для разных мест города установлен свой допустимый уровень шума. Например, возле жилых домов днем он не должен превышать 70 децибел, а ночью — 60 децибел.

Кроме того, с нарушителей режима тишины можно взыскать компенсацию за моральный ущерб и потребовать устранить обстоятельства, послужившие обращению в суд. Кроме того, если в парке установлено шумное оборудование, от которого идет технический гул, то жители домов имеют право обратиться в Роспотребнадзор.

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Что за новые трудовые книжки вводят в России и нужно ли менять старые?

? С 1 января 2023 года в России вводят новые бланки трудовой книжки и вкладыши (приказ Минтруда от 19.05.2021 № 320н). Трудовые книжки старого образца в связи с изменениями не нужно менять. Трудовые книжки нового образца будут действовать до 1 сентября 2027 года.

В приказе сказано об изменении вида документа, а именно: разделов с общим положением, сведений о работнике, сведений о работе, сведений о награждениях, разделов об особенностях заполнения дубликата трудовой книжки, вкладыша в трудовую книжку, порядка выдачи трудовой книжки работнику, учета и хранения трудовых книжек.

В трудовых книжках нового образца стало больше страниц в разделе со сведениями о работе — 14 разворотов в трудовой книжке и 12 во вкладыше.

Если молодой специалист раньше нигде не работал, бумажную трудовую ему заводить не нужно. Но он может сам изъявить такое желание и подать письменное заявление. В настоящее время на всех сотрудников, которых принимают на работу впервые, работодатели ведут электронные сведения о трудовой деятельности.

**ПЯТНИЦА, 3 февраля**

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).
09:00 «Маленькая невеста» Телесериал. (16+).
11:00 «Любить до смерти» Телесериал. (16+).
13:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Я вас услышал» (16+).
15:00 «Маленькая невеста» Телесериал. (16+).
17:00 «Желтый глаз тигра» Телесериал. (16+).
18:00 «Я вас услышал» (16+).
19:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Чужой среди своих» Телесериал. (16+).
00:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
03:00 «Стереоклуб» (16+).
04:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).
05:00 «Я вас услышал» (16+).
06:00 «Чек-лист» (16+).
07:00 «Любовь в лунном свете» Телесериал. (16+).

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «АнтиФейк» (16+)
9.40 «Жить здорово!» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.20 Информационный канал (16+)
14.55 «Мужское / Женское» (16+)
15.45 Информационный канал (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 Информационный канал (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 «Голос. Дети». 10-й юбилейный сезон (0+)
23.25 «Олег Целков. Единственный из многих» (12+)
0.20 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-СИБИРЬ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:35 «Утро России-Иркутск».
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:55 «Кто против?». Ток-шоу.[12+]
16:00 ВЕСТИ.
16:30 ПРЕМЬЕРА. «Малыхов». [16+]
17:30 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:15 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Ну-ка, все вместе!». Битва сезонов. [12+]
23:55 Александр Демьяненко, Алексей Смирнов, Наталья Селезнёва, Юрий Никулин, Георгий Визин и Евгений Моргунов в комедии Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика».
01:30 Мария Порошина, Александр Карпов, Ольга Медынич и Максим Литовченко в фильме «Французы под Москвой». [12+] до 04:55

7.25 «ОФИЦЕРЫ. ОДНА СУДЬБА НА ДВОИХ». Телесериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня. 16+.
10.20 «Сталинградская битва». Документальный сериал. 16+.
13.45 «Битва оружейников». Документальный сериал. 16+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.20 «Битва оружейников». Документальный сериал. 16+.
14.55 «ЛЕГЕНДА ДЛЯ ОПЕРШИ». Телесериал. 16+.
19.00 Новости дня. 16+.
19.20 «ПРАВО НА ПОМИЛОВАНИЕ». Телесериал. 16+.
23.00 «Здравствуйте, товарищи!» 16+.
0.00 «Музыка+». 12+.
1.00 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ». Художественный фильм. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
2.50 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА». Художественный фильм. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
4.20 «БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО». Художественный фильм. 12+.
5.50 «Покер-45. Черчилль, Рузвельт, Сталин». Документальный фильм. 12+.

5.50 Детективный сериал «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ. ВОЗВРАЩЕНИЕ» /стерео/ (12+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Остросюжетный сериал «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Остросюжетный сериал «МЕДВЕЖИЙ УГОЛ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие».
15.00 «Место встречи» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 «ДНК» (16+).
18.55 «Жди меня» (12+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «ЧУЖАЯ СТАЯ. НЕВИДИМЫЙ ВРАГ» /стерео/ (16+).
23.10 Боевик «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. ДАЛЬНИЕ РУБЕЖИ» /стерео/ (16+).
1.00 «Своя правда» с Романом Бабаевым (16+).
2.45 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+).
3.10 «Квартирный вопрос» (0+).
4.05 Остросюжетный сериал «ДЕМОНЫ» /стерео/ (16+).
5.35 «Их нравы» (0+). До 5.55.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
8.00 «Лунтик» (0+). Мультсериал.
8.30 «ЖЕНА ОЛИГАРХА». 2-й сезон. 16-я и 17-я серии (16+). Комедийный сериал.
9.40 «ТРУДНОСТИ ВЫЖИВАНИЯ» (16+). Комедия. Россия, 2019 г.
11.20 Субтитры. «СТАВКА НА ЛЮБОВЬ» (12+). Комедийная мелодрама. Россия, 2015 г.
13.15 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
14.10 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
23.30 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ» (12+). Комедия.
1.35 «БОЛЬШЕ ЧЕМ СЕКС» (16+). Романтическая комедия.
3.30 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.
5.55 «Мультфильмы» (0+)
6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.
10.00 «Конфетка» (16+). Программа.
12.00 «Страна в Shope» (16+). Развлекательная программа.
16.00 «Наша Russia. Дайджест» (16+). Сериал.
21.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.
22.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
0.00 «Stand up» (16+). Комедийная программа.
1.00 «ДВЕНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» (16+). Триллер.
3.15 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
4.45 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
6.15 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая программа.
7.50 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.

**СУББОТА, 4 февраля**

08:00 «Мама в деле» (16+).
09:00 «Одеть надежду» (16+).
10:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).
10:30 «Кадры» (12+).
11:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
14:00 «Чужой среди своих» Телесериал. (16+).
18:00 «Одеть надежду» (16+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
20:30 «Белый Бим Черное ухо» Художественный фильм. (0+).
00:00 «Любовь в лунном свете» Телесериал. (16+).
01:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).
03:00 «Чужая кровь» Телесериал. (16+).
07:00 «Любовь в лунном свете» Телесериал. (16+).

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.00 «Умницы и умники» (12+)
9.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 К 100-летию великого режиссера Леонида Гайдая. «Самогонщики» (12+)
10.35 «Леонид Гайдай. Все бриллианты короля комедии» (12+)
11.40 Фильм «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (0+)
13.10 «Как Иван Васильевич менял профессию» (12+)
14.05 Фильм «12 стульев» (0+)
17.10 «Бриллиантовая рука». Рождение легенды (12+)
17.50 «Пес Барбос и необычный кросс» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.15 «Леонид Гайдай. Все бриллианты короля комедии» (12+)
19.25 Фильм «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» (0+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.15 «Нина Гребешкова. «Я без тебя пропаду» (12+)
0.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России. Суббота».
08:00 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
08:20 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.
08:35 «По секрету всему свету».
09:00 «Формула еды». [12+]
09:25 «Пятеро на одного».
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
12:00 «Доктор Мясников». Медицинская программа. [12+]
13:05 Агния Дитковските, Владимир Яглыч и Александр Тютин в телесериале «Только ты». [16+]
17:00 ВЕСТИ.
18:00 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:00 Алла Юганова, Пётр Баранчев и Елена Антипова в фильме «Нарисуй меня счастливой». [12+]
00:30 Мария Куликова, Владислав Резник, Алиса Авчинник и Анатолий Голуб в фильме «Доктор Улитка». [12+]
03:50 Анна Дубровская, Александр Дьяченко, Арнис Лицитис и Людмила Артемьева в фильме «Леший». [16+] до 05:50

7.20 «СКАЗКА ПРО ВЛЮБЛЕННОГО МАЛЯРА». Художественный фильм. 6+.
9.00 Новости дня. 16+.
9.15 «Морской бой». 6+.
10.15 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» Художественный фильм. 12+.
11.40 «Кремль-9». «Ялта 45. Тайны дворцовых переговоров». 12+.
12.45 «Легенды музыки». Николай Караченцов. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
13.10 «Легенды кино». Людмила Касаткина. 12+.
14.00 Новости дня. 16+.
14.15 «Время героев». 16+.
14.35 «Главный день». «МиГ-21 и конструктор Анатолий Брунов». 16+.
15.20 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным». 12+.
16.10 «Не факт!». 12+.
16.35 «Война миров». Документальный сериал. «Битва с фашистами за Украину». 16+.
17.25 «Великие битвы России». Документальная драма. 16+.
19.00 Новости дня. 16+.
19.25 «Великие битвы России». Документальная драма. 16+.
23.55 «БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ». Телесериал. 12+.
4.35 «МЕЧЕННЫЙ АТОМ». Художественный фильм. 12+ (Со скрытыми субтитрами).
6.10 «Вторая мировая война. Возвращая имена». Документальный фильм. 12+.

5.55 Детективный сериал «СТАЖЁРЫ» /стерео/ (16+).
8.25 «Смотр» (0+).
9.00 «Сегодня».
9.20 «Поедем, поедим!» (0+).
10.20 «Едим дома» (0+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Главная дорога» (16+).
12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым (12+).
13.00 «Квартирный вопрос» (0+).
14.00 Научное расследование Сергея Малозёмова (12+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «ЧП. Расследование» (16+).
18.00 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Таковым.
21.20 «Ты не поверишь!» (16+).
22.20 «Секрет на миллион». Тайны детей звёзд (16+).
0.15 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном (16+).
0.55 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Академия современной музыки А. Белова и О. Кормухиной /стерео/ (16+).
2.25 «Дачный ответ» (0+).
3.15 Остросюжетный сериал «ДЕМОНЫ» /стерео/ (16+). До 5.50.

7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
7.05 Субтитры. «Фиксики» (0+). Мультсериал.
7.25 «Мультфильмы» (0+)
7.45 «Три кота» (0+). Мультсериал.
8.30 Субтитры. «Отель «У овечек» (0+). Мультсериал.
9.00 Субтитры. «Лекс и Плу. Космические таксисты» (6+). Мультсериал.
9.25 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
10.00 «ПроСТО кухня». (12+).
Кулинарное шоу.
10.30 «ПроСТО кухня». (12+).
Кулинарное шоу.
11.00 «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ» (12+). Комедия.
13.05 Субтитры. «ANGRY BIRDS В КИНО» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
15.00 Субтитры. «ANGRY BIRDS-2 В КИНО» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
16.55 Субтитры. «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» (12+). Фантастический боевик.
19.20 Субтитры. «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2» (12+). Фантастический боевик.
22.00 Субтитры. «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ» (12+). Фантастический боевик.
0.50 «ЗНАМЕНИЕ» (16+). Фантастический фильм-катастрофа.
3.05 «6 кадров» (16+). Скetch-шоу.
5.55 «Мультфильмы» (0+)
6.50 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.

8.00 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.
9.55 «Модные игры» (16+). Программа.
10.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.
14.00 «ЖУКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.00 «Конфетка» (16+). Программа.
0.00 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
1.00 «ТРИНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ ОУШЕНА» (16+). Триллер.
3.10 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
4.45 «Comedy Баттл» (16+). Юмористическая передача.
6.20 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая программа.



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 5 февраля

08:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	6.00 Новости	06:15 Анна Леванова, Матвей Зубалевич, Артём Крылов, Сергей Губанов, Вадим Андреев, Екатерина Травова и Юлия Юрченко в фильме «Однажды и навсегда». [16+]	6.35 «АТЫ-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ...» Художественный фильм. 12+.	5.50 Детективный сериал «СТАЖЁРЫ» /стерео/ (16+).	7.00 Субтитры. «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.	8.00 «НАЧНИ СНАЧАЛА» (16+). Драма/мелодрама.
09:00 «Одеть надежду» (16+).	6.10 «Как Иван Васильевич менял профессию» (12+)	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	8.15 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ». Художественный фильм. 12+.	7.30 «Центральное телевидение» (16+).	7.05 Субтитры. «Фиксики» (0+). Мультсериал.	10.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал.
10:00 «#КЕМБЫТЬ» (6+).	7.45 «Часовой» (12+)	08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым. 16+.	9.00 «Сегодня».	7.25 «Мультфильмы» (0+)	14.10 «ОСТРОВ» (12+).
10:30 «Кадры» (12+).	8.15 «Здоровье» (16+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.25 «Служу России». 12+.	9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).	7.45 «Три кота» (0+). Мультсериал.	17.00 «МАТРИЦА» (16+).
11:00 «Проект 123/19. Дебют» (16+).	9.20 «Мечталлион». Национальная Лотерея (12+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	10.55 «Военная приемка». 12+.	11.00 «Сегодня».	8.30 Субтитры. «Царевны» (0+). Мультсериал.	19.40 «КОНГ: ОСТРОВ ЧЕРЕПА» (16+). Фантастика/приключения.
12:00 «Я вас услышал» (16+).	9.40 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+)	11:00 ВЕСТИ.	11.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Альманах №128». 16+.	11.20 «Первая передача» (16+).	8.55 Субтитры. «Шоу «Уральских пельменей» (16+)	22.00 «Это миниатюры» (16+). Программа.
13:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	10.00 Новости	12:00 «Большие перемены».	12.30 «Код доступа». 12+.	12.00 «Чудо техники» (12+).	9.55 Субтитры. «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» (12+). Фантастический боевик.	0.00 «Конфетка» (16+). Программа.
14:30 «Белый Бим Черное ухо» Художественный фильм. (0+).	10.10 «Жизнь своих» (12+)	13:05 Агния Дитковските, Владимир Яглыч и Александр Тютин в телесериале «Только ты». [16+]	14.05 «Специальный репортаж». 16+.	12.55 «Дачный ответ» (0+).	12.20 Субтитры. «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2» (12+). Фантастический боевик.	2.00 «LAV. Лаборатория музыки Антона Беляева» (16+). Программа.
18:00 «Одеть надежду» (16+).	11.05 «Повара на колесах» (12+)	17:00 ВЕСТИ.	14.55 «НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ». Телесериал. 16+.	14.00 «НашПотребНадзор» (16+).	15.00 Субтитры. «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ» (12+). Фантастический боевик.	2.55 «Импровизация» (16+). Юмористическая программа.
19:00 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	12.00 Новости	18:00 ПРЕМЬЕРА. «Песни от всей души». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]	19.00 Главное с Ольгой Беловой. 16+.	15.05 «Однажды...» (16+).	17.45 «СТРАЖИ ТЕРРАКОТЫ» (12+). Полнометражный анимационный фильм.	4.30 «Comedy Баттл». «Финал» (16+). Юмористическая передача.
20:00 «Чужая кровь» Телесериал. (16+).	12.15 «Видели видео?» (0+)	20:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ.	20.40 «Легенды советского сыска». Документальный сериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	16.00 «Своя игра» (0+).	20.00 Субтитры. «КАМУФЛЯЖ И ШПИОНАЖ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.	6.30 «Открытый микрофон» (16+). Юмористическая программа.
00:00 «Любовь в лунном свете» Телесериал. (16+).	13.25 К 80-летию окончания Сталинградской битвы. Фильм Юрия Озерова «Сталинград» (12+)	22:00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН.	21.30 «Легенды советского сыска. Годы войны». Документальный сериал. 16+ (Со скрытыми субтитрами).	17.00 «Сегодня».	22.00 Субтитры. «МАРСИАНИН» (16+). Фантастическая драма.	7.15 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+). Юмористическая программа. С субтитрами.
01:00 «Деконструкция» (16+).	17.00 Специальный репортаж. «Добровольцы» (16+)	22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]	0.00 «Фетисов». Ток-шоу. 12+.	17.20 «Следствие вели...» (16+).	0.55 Субтитры. «ЖИВОЕ» (18+). Научно-фантастический фильм ужасов.	
03:00 «Белый Бим Черное ухо» Художественный фильм. (0+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами)	01:30 К 80-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В СТАЛИНГРАДСКОЙ БИТВЕ. ПРЕМЬЕРА. «Тушенка. Солонина. Разведка». Фильм Сергея Брилёва. [12+]	0.45 «ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ...» Художественный фильм. 12+ (Со скрытыми субтитрами).	19.00 «Новые русские сенсации» (16+).	2.50 «6 кадров» (16+). Скетч-шоу.	
06:30 «Вкусно по ГО-Сту» (16+).	19.00 «Три аккорда». Новый сезон (16+)	02:20 Анна Леванова, Матвей Зубалевич, Артём Крылов, Сергей Губанов, Вадим Андреев, Екатерина Травова и Юлия Юрченко в фильме «Однажды и навсегда». [16+]	2.25 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА...» Художественный фильм. 12+.	20.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.	5.55 «Мультфильмы» (0+)	
	21.00 «Время»	до 04:05	3.35 «СКАЗКА ПРО ВЛЮБЛЕННОГО МАЛЯРА». Художественный фильм. 6+.	21.20 «Звезды сошлись» (16+).	6.50 «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.	
	22.35 Премьера. Оксана Акиньшина, Филипп Янковский в драме «Контейнер» (16+)		4.50 «ЛЕГЕНДА ДЛЯ ОПЕР-ШИ». Телесериал. 16+.	22.45 «Основано на реальных событиях». «Живые и мертвые» (16+).		
	23.30 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57			1.30 Острозубетный сериал «ДЕМОНЫ» /стерео/ (16+).		
				5.25 «Их нравы» (0+). До 5.50.		

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

Контракт на успешную жизнь

Служба по контракту становится привлекательной среди жителей области

Служба в армии в течение года дает молодому человеку время подумать о том, чем же заняться после возвращения. Для тех же, кому служба пришлась по душе, отличной возможностью продолжить карьеру может стать предложение Вооруженных сил РФ о службе по контракту.

— Сегодня служба по контракту открывает перед военнослужащими массу возможностей: от достойного денежного довольствия и решения жилищного вопроса до льготного поступления в высшие учебные заведения, — говорит начальник пункта отбора на военную службу по контракту (1 разряда) г. Иркутска майор Станислав Арустамян. Очевидны плюсы контрактной армии и для государства, ведь профессиональные военные — это основа безопасности страны, залог ее спокойного и уверенного развития.

На пункт отбора на военную службу по контракту обратилось уже более 10000 иркутян, желающих служить по контракту. География возможного прохождения службы довольно широка: от Калининграда до Курильских островов. Во всех родах и видах войск: в сухопутных войсках, на флоте и в воздушно-десантных войсках.

Чтобы стать профессиональным защитником Родины, нужно соответствовать ряду требований: это возраст от 18 до 50 лет,

образование не ниже 9 классов, отсутствие противопоказаний по здоровью, выполнение нормативов по физической подготовке. И, разумеется, нужно быть готовым к особенностям службы в качестве профессионального военного.

Плюсов в таком выборе немало: стабильность, относительно высокая заработная плата. Привлекательна служба и социальными гарантиями. Так что, если служба — это то, к чему стремится душа, почему бы не дать себе шанс?

Каждому военнослужащему по контракту гарантируется:

- денежное довольствие, средний размер которого для военнослужащих по контракту рядового и сержантского состава составляет от 40000 рублей в месяц;
- обеспечение жилым помещением (служебное жильё или денежная компенсация за поднаем жилого помещения на период военной службы; возможность приобрести собственное жильё по государственной накопительно-ипотечной системе жилищного обеспечения военнослужащих);
- получение образования (в



образовательных учреждениях в период службы, а также преимущественное право на поступление после увольнения с военной службы в государственные образовательные учреждения);

- бесплатное медицинское обеспечение военнос-

- бесплатный проезд к новому месту службы, в командировку, к месту проведения отпуска и обратно один раз в год военнослужащему и одному члену его семьи;
- право на пенсионное обеспечение при условии наличия

- общей выслуги 20 и более лет;
- система страхования жизни и здоровья.

По вопросам прохождения военной службы по контракту можно обращаться по адресу: г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 34, а также по телефону: 8 (3952) 20-04-46.

Как преодолеть свои слабости

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), средняя продолжительность жизни в мире в 2022 году составила 72,98 года, где самый высокий показатель – 89,52 года, а низкий – 53,65 года. В России, по словам главы Минздрава Михаила Мурашко, эта цифра составляет 72,4 года.

При этом среди факторов, ответственных за продолжительность жизни, исследователи выделяют не только социальные и медицинские условия. Несмотря на наше очевидное желание долгой и здоровой жизни, нередко мы сами отнимаем у себя драгоценное время. Такие привычки, как курение, сидячий образ жизни, употребление вредной пищи и алкоголя негативно сказываются на здоровье, а избавиться от них невероятно трудно. Но можно ли взять себя в руки и заменить вредные привычки полезными? И если да, то как?

Как формируются привычки

Чтобы понять, как именно формируются те или иные привычки, исследователи советуют выявить факторы, побуждающие нас к определенному поведению. Как правило ими являются повторяющиеся действия, совершаемые «на автомате» и активирующие так называемую систему вознаграждения в мозге. Эта система, как известно, появилась в

ходе эволюции и была необходима для выживания нашего вида.

Чувство голода, например, исчезает после еды, в результате чего мы испытываем удовольствие (ради которого, к слову, готовы на многое). Этот же механизм работает и в обратную сторону – мы избегаем всего, что может доставить неприятности, например, стресса.

Исследователи также выделяют три основных фактора, содействующие системе вознаграждения – «триггер», «поведение» и «награда» – они проявляются каждый раз, когда мы пробуем что-то вкусное или закуриваем сигарету. Это особенно заметно на работе: каждый раз, пытаясь отвлечься от утомительного задания, мы переключаемся на разнообразные отвлекающие факторы, которые в конечном итоге превращаются в нездоровые привычки.

Работает ли самоконтроль

Но почему, несмотря на поставленную цель, например, похудеть или бросить курить, избавиться от

привычки не выходит? Самоконтроль, призванный помочь в этой нелегкой борьбе, в реальной жизни работает редко, так как мы отпускаем из вида кое-что важное: обучение тем или иным навыкам основано на вознаграждении, а не поведении (когда поведение приносит удовольствие, мы запоминаем это и продолжаем в том же духе).

Психиатр-нарколог и нейробиолог Джайлс Брюер изучал привычки более 20 лет и пришел к выводу, что единственным способом избавиться от них является осознанность. Как только человек обращает внимание на свои действия и поведение, становится проще изменить ассоциации с желаемой «наградой».

Когда мы видим, как одно и то же действие происходит снова и снова, ценность привычки снижается, и в конечном итоге мы решаем, что она не так уж и приятна, как кажется. Брюер приводит в пример одну из своих пациенток, которая в подростковом возрасте считала, что курение делает ее крутой. Эта мотивация рассеялась по мере взросления, однако ее мозг по-прежнему ассоциировал положительные чувства с курением. Следовательно, ценность вознаграждения была высока.

Когда та же клиентка начала обращать внимание на сам процесс курения, то поняла, что сигареты неприятны на вкус, а запах напоминает просроченный сыр. Это помогло ей мозгу обновить ценность вознаграждения за привычку, получив точную информацию о том, каково это курить прямо сейчас. В конечном итоге это осознание помогло ей не только бросить курить, но и полностью разочароваться в самом процессе.

Хотя исследование было сосредоточено в первую очередь на изменении привычек, разработанная учёными стратегия может помочь повысить производительность, поднять моральный дух и научить бороться с пагубными привычками.

Как избавиться от вредной привычки

Знание собственных триггеров

(провоцирующих факторов) помогает их избежать. Так, если вы курите, не лишним будет избавиться от пепельниц и предметов, ассоциирующихся с этим процессом. Эксперты отмечают, что изменения в образе жизни могут стать идеальной возможностью избавиться от вредных привычек. Но вот что особенно интересно: если вы будете подавлять мысли о привычке, избавиться от нее будет намного сложнее.

Первое, что советует сделать Брюер, – выявить триггеры, способствующие привычке (неважно какой). Если привычка заключается, например, в прокрастинации или питании, обратите внимание на окружающие обстоятельства, способствующие привычке. Вы работаете над большим проектом, но хотите его избежать? Или у вас слишком много дел, чтобы справиться с трудностями?

После того как вы определите собственные триггеры, попробуйте определить модели поведения: чтобы избавиться от пагубной привычки необходимо четко знать действия, к которым вы прибегаете ради комфорта или душевного спокойствия, прежде чем сможете оценить ценность вознаграждения.

Действие и результат

Следующий шаг – четко увязать действие и результат. Точно так же, как Брюер помог своей пациентке бросить курить, обратив ее внимание на сам процесс, вам следует внимательно отнестись к чувствам и ощущениям, когда вы предаётесь пагубному удовольствию. Так, если вы испытываете стресс из-за питания фастфудом, подумайте, какой эффект эта пища оказывает на состояние вашего ума и тела через пятнадцать минут после еды.

Подобное новое осознание поможет вашему мозгу точно обновить ценность вознаграждения за привычку, от которой вы хотите избавиться. Проще говоря, вы начинаете видеть, что поведение “X” приводит к последствиям “Y”, и эти послед-

ствия зачастую мешают вам полностью раскрыть свой потенциал.

Полезно также иметь в виду следующее: чем дольше вы живете так, как живете сейчас, тем труднее это изменить.

Новые привычки

Последним шагом к созданию устойчивых позитивных привычек является поиск новой награды, которая принесет больше пользы, чем существующее поведение. Все потому, что наш мозг всегда ищет лучшее предложение. Представьте, что вы пытаетесь избавиться от вредной привычки, например курения, а самоконтроль не помогает. Вместо того чтобы потакать своей слабости, подумайте о том, почему вы вообще испытываете эту тягу и как она сказывается на ваших ощущениях.

Ценность вознаграждения за подобное любопытство в данном случае ощутимо отличается от привычки. В конечном итоге, любопытство доставляет гораздо больше удовольствия, чем размышления, возникающие после отказа от вредной привычки.

Чаще всего тяга к определенным действиям и поступкам состоит из физических ощущений и мыслей. Проявление любопытства помогает признать эти ощущения, не воздействуя на них.

Так что в следующий раз, когда вы будете предаваться пагубной привычке, сделайте паузу и подумайте, как помочь себе преодолеть ее, несмотря на то, что поведение может измениться не сразу.

И главное: ни в коем случае не расстраивайтесь, если вам потребуется много времени, чтобы избавиться от привычки. Как показали результаты ранее проведенных исследований, для изменения поведения требуется в среднем 66 дней (это число может варьироваться от 18 до 254 дней).

Lifehacker.ru

Фото из открытых источников



Увлечение фастфудом - одна из самых распространённых вредных привычек.

Один день без интернета

В последнее воскресенье января страна, да и весь мир, отмечают «Международный день без интернета». Как говорит нам один из информационных ресурсов, организаторами этого праздника являются энтузиасты из онлайн-сообщества Do Be («Будь!»), назначившие его на эту дату.

Ежедневно миллионы людей начинают своё утро с чашки кофе и просмотра новостей или почты в интернете. Вещи, которые делают нашу жизнь проще и интересней, заставляют быть зависимыми от них. Глобальная сеть прочно вошла в наш обиход, и никуда от этого не деться. Конечно, нельзя оспорить тот факт, что интернет сегодня – важнейший источник информации для многих людей. Но нельзя и отрицать такие недостатки, как неизбежная бесполезная трата времени и вред для здоровья, в первую очередь, для зрения.

Что будет, если отказаться от интернета на один день? Подобный эксперимент был проведён над студентами Университета Борнмута (Великобритания). Все испытуемые должны были провести день «в изоляции» от благ технического прогресса и попутно записывать всё, что приходит им в голову, желая, конечно, уделять больше внимания описанию своего физического и морального состояния. Итоги эксперимента

оказались неутешительными. Участники чувствовали тревогу, волнение, упадок сил. Без любимых гаджетов у студентов было ощущение, что они голые. Молодым людям также казалось, что их лишили возможности общаться с друзьями и родственниками, даже в тех случаях, когда и те, и другие жили поблизости.

Данные не прибавляют энтузиазма, но провести опыт на себе стоит: неужели оставаться без интернета современному студенту так невыносимо? Следуя редакционному заданию, я решила положить себя на алтарь науки и провести эксперимент: прожить один день без Сети.

Итак, день начался как обычно. Из двух моих чёрных друзей, кофе и ноутбука, остался только один. Ощущение, как будто меня лишили возможности быть в центре событий.

День тянется медленно, нет, очень медленно. Появляется суетливость, даже раздражительность, руки так и тянутся к значку подключения. Появились мысли о генеральной уборке, а телефон стал суперизобрете-

нием. В такие «критические» дни лучше выйти из дома. Повидаться с друзьями, сходить туда, где давно не был. Что и было сделано.

В памяти всплыли книги, которые принесены из библиотеки полгода назад, но так и не прочитаны. Иногда возникают порывы что-то скачать. Вспоминаю, что это невозможно, и снова просматриваю то, что было. Новая музыка, фильмы, общение с друзьями и даже прогноз погоды – всё это находится там, куда сегодня для меня путь закрыт.

Отказаться от интернета как бросить курить: так и тянет затянуться. Положение спасают другие чудеса техники: телевизор, телефон, а главное, холодильник.

Вечером в интернет тянуло ещё сильнее, чем утром: всё-таки большей частью жители Сети – люди ночные. Зато можно было раньше лечь спать. Но сон не приходил. В мыслях были друзья из социальных сетей, Skure и аська.

Подведём итоги. Отсутствие интернета даёт массу свободного вре-

мени, которое можно потратить с умом, а можно просто без ума пойти и сделать то, что хочется. Максимум, что вам грозит, – слабое ощущение изолированности, как будто вы оставили за стеклом монитора что-то очень важное, даже в какой-то степени родное. Но, на самом деле, всё самое родное и важное находится рядом с вами. Учитесь искать положительное во всем, даже в отсуствии чего-то.

Юлия ШПАКОВСКАЯ, kv.by
Фото из открытых источников

