



**ДА ЗДРАВСТВУЕТ
ГОРЯЧАЯ ВОДА!**

5

**ИНТЕРНЕТ И ДЕТИ:
ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА**

4

**КОМУ НА ФРИЛАНСЕ ЖИТЬ
ХОРОШО?**

7



УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 31 мая 2019 г. № 22 (1322)

ДИАЛОГ **ТВ**

ПРОГРАММА

Стр. 9.

16+

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

Песнь леса и пламени

Об особом противопожарном режиме в регионе и обстановке в Усть-Кутском районе читайте на стр. 3



Тем временем в регионе:

350

лесных пожаров зарегистрировано на территории Прибайкалья с начала пожароопасного периода, общая площадь составила 91530 га.

632

пожара общей площадью 88,1 тыс. га произошло в регионе за пожароопасный сезон в прошлом*.

1680

патрульных группы в количестве 6300 человек работают на территории области.

609

возгораний, уже выявлено в ходе рейдов, 270 из них в лесной зоне, 339 – на землях иных категорий.

784

протокола составлено по факту административных правонарушений. Это больше в два раза, чем за аналогичный период прошлого года.

12

уголовных дел возбуждено по итогам проверок зарегистрированных сообщений о лесных пожарах.

По информации пресс-службы ГУ МЧС России по Иркутской области на 22 мая.

**по информации пресс-службе министерства лесного комплекса Иркутской области.*

QR-код*

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



Фото Виктора Горелова, архив 2011 г.

Телевещание «Диалог» теперь в цифровом формате с интернет-провайдером ООО «Связь» на 11 канале

НАША АФИША

ДК «Речники»		
1 июня	10.30	Театрализованная праздничная программа «Пусть детство радостно смеётся» «Волшебство детских рук» (нетрадиционное рисование)
	11.00	Гала-концерт «Весенний звездопад» «Приключение Фунтика»
	13.00	Кукольный спектакль «Что стряслось в Ку-Ку?»
	16.00	Квест-игра «Кто украл Солнышко?»
	17.00	Дискотека для подростков
РКДЦ «Магистраль»		
1 июня	15.00	Спектакль «Серый волк и все, все, все»
	15.30	Квест-игра «Путешествие волшебного сундука»

ПОГОДА НА ВЫХОДНЫЕ

Суббота, 1 июня:
 Ночь + 8 День + 24
 Переменная облачность
 Небольшой дождь
 Скорость ветра – 2 м/с

Воскресенье, 2 июня:
 Ночь + 6 День + 22
 Переменная облачность
 Небольшой дождь
 Скорость ветра – 2 м/с

Полная информация Гидрометцентра России.

Уважаемые жители Иркутской области!

Примите сердечные поздравления с Международным днем защиты детей!

Одно мудрое высказывание гласит, что «нигде, ни в каком городе мира звёзды не светят так ярко, как в городе детства». И это действительно так! Детство – самая счастливая пора, которая дарит веру в чудеса, восторг первых открытий, первой дружбы, первых маленьких побед и достижений.

Наша область всегда славилась талантливыми, творческими, спортивными ребятами. Мы гордимся их успехами! Вместе – власть, общество, семья – мы должны и дальше создавать благоприятные условия для всестороннего развития и воспитания детей, окружать теплом и заботой каждого ребенка. Ведь счастливые дети – залог успешного будущего!

Отдельные слова благодарности и признательности всем родителям и педагогам, особенно тем, кто посвятил свою жизнь приемным детям, детям с ограниченными возможностями и оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Традиционно 1 июня во всех уголках Иркутской области пройдут праздничные мероприятия, наступят долгожданные летние каникулы. Пусть они подарят много радости, улыбок и ярких впечатлений!

От имени депутатов регионального парламента и от себя лично желаю всем здоровья, благополучия, любви, взаимопонимания и всего самого наилучшего.



С.М. Сокол,
председатель Законодательного собрания
Иркутской области.

Дорогие дети и уважаемые родители!

Поздравляю вас с Международным днем защиты детей!

Дети – цветы нашей жизни, наше будущее и наше настоящее. Мы в ответе за судьбу каждого ребенка, забота о детях – это забота о будущем нашей страны. Мы должны сделать все необходимое для того, чтобы дать ее маленьким гражданам достойное воспитание и образование, обеспечить условия для их всестороннего развития.

Летняя пора – любимое и долгожданное время для детей – праздник детства. Желаю всем школьникам и дошколятам чудесно провести это время, пусть каждый день каникул будет веселым, познавательным, ярким и счастливым. А выпускникам, в период самой волнительной, сложной и ответственной экзаменационной поры, хочется пожелать удачи и успеха.

В этот праздничный день особые слова благодарности родителям, бабушкам, дедушкам и педагогам – всем, кто, не жалея сил и души, дарит любовь и заботу детям, обеспечивая их светлое будущее.

Дорогие наши мальчики и девочки, примите самые искренние и сердечные поздравления. Пусть в вашей жизни никогда не будет разочарования! Желаю вам крепкого здоровья, успехов в учёбе, огромного счастья. Пусть ваш весёлый, радостный смех всегда радует нас!



Т.А. Климина,
мэр Усть-Кутского муниципального образования.

По доброй традиции 1 июня – в первый день лета – мы отмечаем Международный день защиты детей. Этот замечательный праздник совпадает с началом долгожданных каникул. Впереди у ребят – радостная и веселая пора удивительных открытий, время отдыха и развлечений, занятий спортом.

Для взрослых это еще одно напоминание о том, что проблемы семьи, детства, занятости детей и подростков, их духовного и физического воспитания сегодня – самые важные. Крепкая и дружная семья – надежная защита для детей. Наша с вами задача – помочь им поверить в свои силы и дать возможность реализовать свои таланты.

Дорогие ребята! От всей души поздравляю вас с праздником! Желаю счастья, удачи, веселых летних каникул! Пусть сбудутся все ваши мечты!



А.В. Душин,
глава города Усть-Кут.

Популярная наука для жителей Усть-Кута

Иркутская нефтяная компания продолжает социально-культурную акцию «Северный десант». Кроме традиционных гастролей известных актеров театра и кино в этом году устькутян ждет научно-популярная программа – лекции и мастер-классы известных учёных и популяризаторов науки. Они будут посвящены химии, геологии, астрономии, физике и программированию.

В Усть-Куте в рамках акции «Северный десант. Образование» уже побывали два известных лектора, популяризатора науки: журналист, главный редактор крупнейших научно-популярных интернет-проектов: neugonovosti.ru и indicator.ru, химик по образованию, участник, победитель и тренер интеллектуальных игр, таких как «Что? Где? Когда?» и «Своя игра» Алексей Паевский и директор некоммерческой организации популяризации науки «звездный десант», сотрудник обсерватории ИГУ, соучредитель делового клуба «Байкальские стратегии», предприниматель в области виртуальных технологий Михаил Меркулов.

Алексей Паевский провел серию мероприятий в Усть-Куте 19 и 20 апреля. Прочёл увлекательную лекцию об истории создания таблицы Менделеева, которой, по ре-

шению Генассамблеи ООН, посвящён 2019 год, и уникальных свойствах отдельных химических элементов, а также рассказал устькутянам о работе мозга, а также о том, как улучшить его работу.

И школьникам, и взрослым очень понравились лекции. Они внимательно слушали докладчика, отвечали на вопросы, которые по ходу выступления задавал Алексей Паевский, и, что самое главное – задавали свои, удивляя лектора уровнем знаний.

– Самое главное – у ребят есть интерес. Они задавали очень интересные вопросы. После лекций сразу несколько учеников, в том числе и из «ИНК-Класса» подписались на мои аккаунты в социальных сетях, и с некоторыми из них, мы переписывались по теме лекций. Это самый главный результат этого образовательного проекта, – отметил Алексей Паевский.

Не менее интересными и

увлекательными оказались лекции и мастер-классы Михаила Меркулова, которые состоялись в Усть-Куте 20 и 21 мая. В первый день своего визита он прочёл лекцию для широкой аудитории, посвященную выбору профессий, которые будут набирать популярность на рынке труда в ближайшие годы. Также лектор рассказал о роли дополненной (AR) и виртуальной (VR) реальности в будущем, а также о применении этих технологий в геологии и добыче полезных ископаемых.

Во второй день с самого утра начались занятия для школьников: ребятам предлагали посетить виртуальный планетарий в очках виртуальной реальности. Ученики начальной школы посмотрели фильм о таком явлении, как свет. Узнали, что такое электромагнитное излучение, как влияет свет на жизнь и рост растений, познакомились с таким понятием, как фотосинтез, узнали, как применяется свет в промышленности. Ребята постарше посмотрели фильм о зрении, из которого они узнали, как устроен человеческий глаз и как он работает, а старшеклассники посмотрели фильм «Призрак во вселенной», посвященный астрономии.

Специально для учеников

«ИНК-Класса» Михаил Меркулов подготовил мастер-класс, также основанный на работе с виртуальной реальностью. В течение двух уроков ребята при помощи камеры с круговым обзором самостоятельно пытались создать виртуальный тур по школе. Полученное задание явно пришлось по душе школьникам, они с интересом приступили к съемке школьных коридоров, чтобы потом вместе с товарищами проработать сценарий виртуальной экскурсии.

– Жителям Усть-Кута очень повезло, что на территории их города работает такой образовательный проект, как «Северный десант. Образование». Школьники и взрослые, которые уже побывали на лекциях известных популяризаторов науки – просто счастливики! Они получили новые знания и на любые процессы и явления теперь они будут смотреть через призму этих новых знаний. Благодаря этому, их жизнь, однозначно, изменится в лучшую сторону, – уверен Михаил Меркулов.

В рамках акции «Северный десант. Образование» запланированы визиты и других популяризаторов науки: физиков, геологов, астрономов.

Екатерина Родионова

Песнь леса и пламени: меры предосторожности и ликвидация пожаров

В Иркутской области уже месяц действует особый противопожарный режим, во время которого горожанам запрещается разжигание костров, посещение леса и сжигание сухой травы. Тем не менее, ситуация с природными пожарами в регионе ухудшается. Какова обстановка в Усть-Кутском районе, и почему основной причиной возгораний остается человек?

Устькутяне знают не понаслышке, как летом постоянно информируют о сгоревших гектарах в лесу, а в городе чувствуется запах гари. По данным пресс-службы ГУ МЧС России в Иркутской области, на утро 27 мая действует 15 лесных пожаров на площади более 1000 га. В связи с усилением ветра возможно незначительное задымление населенных пунктов, находящихся близко к очагам. Как сообщили в пресс-службе правительстве региона, к этому же времени в лесном фонде ликвидировано 13 пожаров. Общая площадь потушенных очагов – 38,1 га, в том числе 30,6 га, покрытых лесом. В локализованном состоянии перешло три пожара. Их общая площадь – 25 га, из которых 20 га, покрытых лесом.

– На 28 мая в Усть-Кутском районе действует одно возгорание. Его площадь – три гектара. Предварительная причина возникновения – гроза. На ликвидации возгорания девять сотрудников лесной охраны, один мобилизованный гражданин, привлечено пять единиц техники. Пожар обнаружен 27 мая, ближайший населенный пункт – село Каймоново, – рассказали в пресс-службе министерства лесного комплекса Иркутской области.

В нашем районе ситуация ста-

бильна, чего не скажешь про область в целом. В связи с плюсовыми дневными температурами и ветреной погодой местами по области возможно возникновение новых лесных пожаров. На 28 мая пятый класс пожарной опасности прогнозируется в девяти районах, в том числе и в Усть-Кутском.

Всему виной человек?

Основной причиной возгораний остаются люди, потому что халатно относятся к правилам пожарной безопасности. Разведение открытого огня, сжигание сухой травы – это порой приводит к необратимым последствиям. Кроме того, если взглянуть на обочины возле лесов или прогуляться вглубь, то увидите заросшие территории. Там можно встретить что угодно: от пакетов и банок до сигаретных окурков и габаритного мусора. А ведь именно такое захламление способствует возникновению и мгновенному распространению пламени, которое сложно устранить в кратчайшие сроки. Огнеборцам приходится в круглосуточном режиме локализовать, а затем ликвидировать пожары.

Особый противопожарный режим в регионе продлится до 15 июня, во время него запрещено разведение костров, сжигание травы и мусора на территориях населенных



По информации сайта спутниковой карты очагов лесных пожаров на территории России fires.ru

Тем временем в регионе:

- **350 лесных пожаров** зарегистрировано на территории Прибайкалья с начала пожароопасного периода, общая площадь составила 91530 га.
- **632 пожара** общей площадью 88,1 тыс. га произошло в регионе за пожароопасный сезон в прошлом году*.
- **1680 патрульных группы** в количестве 6300 человек работают на территории области.
- **609 возгораний**, уже выявлено в ходе рейдов, 270 из них в лесной зоне, 339 – на землях иных категорий.
- **784 протокола** составлено по факту административных правонарушений. Это больше в два раза, чем за аналогичный период прошлого года.
- **12 уголовных дел** возбуждено по итогам проверок зарегистрированных сообщений о лесных пожарах.

По информации пресс-службы ГУ МЧС России по Иркутской области на 22 мая.

*по информации пресс-службе министерства лесного комплекса Иркутской области.

При обнаружении возгорания звоните по телефонам:

Диспетчерская МЧС России – 101.
Единая диспетчерская служба – 112.
Прямая линия лесной охраны – 8-800-100-94-00.



«ЛЮДИ, ЗАЯВЛЯЮЩИЕ, ЧТО СЖИГАНИЕ ПРОШЛОГОДНЕЙ ТРАВЫ НЕОБХОДИМО, ЗАБЛУЖДАЮТСЯ САМИ И ВВОДЯТ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ ДРУГИХ.

ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В РАЗРУШЕНИИ ЭКОСИСТЕМЫ И ПРОВОЦИРОВАНИИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ»

МЧС России

ГОРЯЩИЕ НОВОСТИ

Будьте осторожны с огнем!

С 24 по 26 мая в Усть-Кутском районе произошло четыре возгорания. Пострадавших и погибших нет. В настоящий момент проводятся проверки отделением дознания по установлению причин пожаров.

В пятницу, 24 мая, в 02:09 пожарно-спасательные подразделения МЧС России принимали участие в ликвидации пожара в СОТ «Ленские зори». Возгорание произошло в дачном доме. В 02:32 пожар локализован, в 02:35 – ликвидирован. В результате поврежден дачный дом на площади 25 кв. м. От МЧС России работали пять человек личного состава и две единицы техники.

В этот же день произошло возгорание в мкр.

Кирзавод по адресу: ул. Полевая, 9 в неэксплуатируемом строении. В результате площадь повреждения составила 60 кв. м. Предварительной причиной возгорания стало неосторожное обращение с огнем.

На следующий день, 25 мая, в 12:43 произошло возгорание надворной постройки по адресу: ул. 2-я Ледорезная, 25. Пожарно-спасательное подразделение в составе

девяти человек личного состава и двух единиц техники ликвидировали пожар в 12:58. В результате надворная постройка была полностью уничтожена по всей площади огнем.

В воскресенье, 26 мая, в 17:28 произошло возгорание жилого дома по адресу: ул. Мичурина, 7. На тушении пожара, который в 17:42 был ликвидирован, работали 11 человек личного состава и четыре единицы техники.

МЧС России напоминает о необходимости строго соблюдать правила пожарной безопасности. Помните, что от этого зависит ваша жизнь и жизнь ваших близких, сохранность имущества. В случае обнаружения пожара немедленно обращайтесь в службу спасения с мобильных телефонов – 101.

Анастасия Чепелева,
фото Виктора Горелова.



Пожар на Мичурина, 7

Электроплитка взрослым не игрушка

Из-за невнимательности граждан 23 мая чуть не произошло возгорание. Оставленная на плите пища подгорела, задымление быстро распространилось по всему подъезду пятиэтажного дома. Вместе с сотрудниками МЧС и медиками к месту выехали и корреспонденты.

В 9 утра на пульт 01 поступило сообщение от жителей второго корпуса дома по адресу: Кирова, 36. Люди были взволнованы быстро распространяющимся по подъезду и всем помещениям едким дымом. Сразу три пожарных расчета выехали на место. Следом за ними – медики, ведь от задымления могут пострадать люди. Сотрудники МЧС быстро обошли все квартиры в поисках очага возгорания. Выяснилось, что едкий дым распространяется из квартиры, расположенной на втором этаже.

По словам Семена Кузьминича, заместителя начальника Усть-Кутского пожарно-спасательного гарнизона, именно из-за невнимательности и безалаберности людей мог произойти пожар. От едкого дыма пострадали бы не только соседи, но и сами хозяева квартиры. Кроме того, на вызов были направлены сразу три пожарных расчета. А ведь в это время их помощь могла бы понадобиться в другом месте.

Сотрудники МЧС отмечают, что по статистике довольно большое количество вызовов можно отнести к этой же категории.

Полина Зубрилина

Рубрика «Недетский вопрос» посвящена семейным вопросам, в частности, касающимся воспитания детей и налаживания доверительных отношений. На поступающие вопросы в редакцию отвечают компетентный психолог и социальный педагог, чтобы оградить ребенка от неприятностей. Ждем ваших писем, также вы можете предложить тему для следующей рубрики по телефону редакции: 8 (39565) 40-202 (4), 89526307000.

Интернет и дети: вред или польза?

С появлением компьютеров и интернета многие родители вздохнули спокойно: ребенок не гуляет постоянно на улице, не попадает в плохие компании, за ним стало легче уследить: вот он, дома, учится азам электронной грамотности. Со временем эта картина оказалась не такой радужной и повлекла за собой другие проблемы. Глобальная сеть не меньше похожа на ту же улицу, где встречается не только прекрасное, но и опасное.

Здравствуйте! Суть моей проблемы такова, что мой сын (12 лет) проводит много времени за компьютером. Что делать? Как можно повлиять на него, чтобы он больше интересовался реальной жизнью? И сколько вообще рекомендуется проводить времени детям в интернете?

С уважением, Елена К.

Мнение социального психолога Оксана Латышевой

Нельзя сказать однозначно, полезен или вреден интернет. К положительным сторонам можно отнести познавательность, насыщенность информацией. Глобальная сеть стала незаменимым средством общения, позволяет экономить время при поиске нужной информации. Но с другой стороны, в интернете также тратишь много времени, встречаешь ложную информацию, вредную и противоречивую. Именно большой поток данных приводит к умственному перенапряжению, поэтому важно пользоваться этим ресурсом дозированно.

Ограничить время – это выход?

Некоторые устанавливают определенные временные рамки: полчаса в день, час. Безусловно, детям до семи лет ограничения обязательны. В это время у них ведущая

деятельность – игровая, в которой они обучаются, получают опыт и развиваются. Всякий раз, когда вы не можете уделить ребенку время, не стоит давать в руки гаджет, чтобы его отвлечь. В ход идут мультфильмы на ютьюб-канале и незамысловатые игры, но нужно понимать, что на это не должно выделяться больше получаса.

По мере взросления ребенок больше находится в сети. Иногда родители продолжают жестко ограничивать во времени: 30 минут и не минутой больше, даже если ребенок не успел доиграть или досмотреть мультфильм. В результате он разочаровывается, ведь его потребность «наиграться» не удовлетворена. В следующий раз он будет еще больше просить времени. Жесткие рамки срываются не всегда, все индивидуально.

Часто сталкиваюсь с ситуацией, когда родители попрекают ребенка тем, что он много времени проводит за компьютером, но сами порой тратят весь вечер на общение в соцсетях и просмотр видеороликов. Прежде чем ограничивать ребенка нужно, во-первых, самому стать примером и выпустить смартфон из рук. Во-вторых, занять своё чадо не менее увлекательным занятием, чтобы он не страдал от безделья.

Ругать нельзя помочь

Если вы видите, что ребенок достаточно долго занимается чем-то в

интернете, нужно поинтересоваться, что он там делает. Зачастую бывает так, что подростки проворачивают огромную работу: много читают, смотрят познавательные видео, изучают материалы. Такое увлечение порицать нельзя. Важно отметить, что обязательно нужно приучать тинейджера к критическому мышлению, чтобы умел оценивать, какая информация правдивая и полезная, а какая ложная и опасная.

Если же он постоянно играет и это переходит уже в легкую форму зависимости, то просто запретами не обойтись. Обязательно нужно понять, почему ребенок уходит в интернет, подменяя реальность. Во многих случаях это связано с конфликтами в школе или отсутствием доверительных отношений в семье. Тогда нужно налаживать качество общения, разговаривать со специалистами, показывать, что он может приобрести, если откажется от дурной привычки.

Не стоит забывать, что мы живем в то время, когда без гаджетов не обойтись. Теперь уже в школе бумажные дневники заменяют электронными, учебники переходят в цифровой формат. Дети могут увлеченно изучать возможности интернет-ресурсов. Самое главное, что может сделать родитель, – это быть рядом и учить ими правильно пользоваться.

Пользуемся соцсетями правильно

Для безопасного интернета можно использовать различные программы, например, на популярном видеохостинге «Ютьюб» есть приложение «Ютьюб-детям», где уже не найдете роликов, которые могут пойти ребенку во вред. Есть антивирусные программы, блокирующие нежелательные сайты, к тому же, провайдеры связи могут помочь ограничить доступ к некоторым ресурсам.

Главное, нужно разговаривать, объяснять, что в социальных сетях могут присылать не очень корректную информацию, просить выполнить рискованные действия. Дети должны знать, что такие контакты нужно блокировать и сообщать об этом взрослым.

Не рекомендуется родителям специально регистрироваться в тех же социальных сетях, где и ребенок, добавляться в друзья, в целом требовать пароли от аккаунта и читать



личные сообщения. Это делать категорически нельзя. Пока вы будете контролировать ребенка, он не научится самостоятельно оценивать критические моменты. В целом это только подорвет доверие к вам. При неприятной ситуации за помощью ребенок уже не обратится к вам, ведь кроме наказания и осуждения ничего больше не услышит.

Мнение социального педагога Анастасии Иржицкой

Школы повсеместно переходят на электронные технологии, не стоят на месте, развиваются через интернет – это здорово. Безусловно, он может быть полезен в развитии, помогать в учебе. Без интернета сейчас никуда, но определенные ресурсы нужно ограничивать. Не совершенство в нашем законодательстве делает детей уязвимыми в сети. Хотя сейчас усиленно ведется работа в этом направлении.

Добавлю только, что в общеобразовательных учреждениях постоянно проводят профилактические мероприятия по информационной безопасности. Сейчас охватывают как начальную школу, так и старшее звено. В беседах с родителями объясняем, что контролировать детей в интернете нужно, но осторожно и с доверием. Ребенку важно рассказывать, какие ресурсы нельзя посещать и что при трудностях нужно сообщать об этом взрослым. Все только на взаимопонимании, без ультиматумов и осуждения.

Дети наивны и доверчивы, легко поддаются манипуляции и могут ввязаться в неприятные ситуации. Нужно рассказывать о таких явлениях, как интернет-мошенничество, троллинг и кибербуллинг. Во всех сложных и непонятных ситуациях ребенок должен знать, что может обратиться к вам за помощью и советом.

На сайтах школ можно найти разделы по информационной безопасности, где есть памятки министерства образования, видеоролики, статьи для родителей, которые помогут в общении со своим чадом о том, как ориентироваться в интернет-пространстве. Будьте внимательны к своим детям, налаживайте доверительные и теплые отношения, тогда он минует опасности в сети и не станет «пленником» компьютера.

Анастасия Чепелева.

Три правила интернет-грамотности:

1. Пароли, как ключи от вашего дома

Используйте всегда индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Исклучите использование паролей по умолчанию, не сохраняйте их в ваших гаджетах и браузерах. Регулярно осуществляйте смену паролей, обеспечивая каждый раз их конфиденциальность. Это ваш самый большой секрет, как ключ от замка входной двери в ваш дом.

2. Моем руки с мылом, к вирусам не прикасаемся

Любому компьютеру или гаджету могут навредить вредоносные программы (или вирусы). Они могут скопировать, повредить или уничтожить важную информацию, отследить ваши действия и даже украсть средства со счета.

Для защиты компьютера на нем устанавливаются специальные защитные программы и фильтры. Использовать можно только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями. И главное – не посещайте ресурсы с сомнительной репутацией, которые вызывают у вас (или у вашей антивирусной программы) подозрения любого толка.

3. Наши документы всегда в сейфе

Никому не передавайте свои конфиденциальные данные (логин, пароль), свидетельство о рождении, паспортные данные, адрес и прописку, и даже ваши фотографии. Такие «цифровые следы», если их создать, могут тянуться за вами всю жизнь. Могут навредить вам на пути к достижению поставленной цели. Игнорируйте в интернете подобные запросы.

По информации МВД РФ

ПЕРВЫЙ СМАРТФОН ИЛИ ПЛАНШЕТ

Мобильное устройство родители чаще всего дают ребенку впервые в **3 года**.

У **54% детей** в возрасте **4-6 лет** уже есть свой смартфон или планшет, а к **11-14 годам** этот показатель достигает отметки в **97%**.



Взрослые сами активно приучают детей к гаджетам – **92% родителей** детей в возрасте **4-6 лет** используют девайсы для обучения / развития ребенка.

Почти **половина** родителей часто используют мобильные устройства в поездке, чтобы занять ребенка.

АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В 2018 VS 2019

Дети стали больше использовать интернет для онлайн-покупок, поиска информации, общения и учебы и чуть меньше для компьютерных игр.



Инфографика исследований «Лаборатории Касперского», май 2019 г.

Линия помощи «Дети онлайн» – 8 800 25 000 15
бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

В РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

27 мая в администрации района состоялось расширенное планёрное совещание, на котором присутствовали главы сельских поселений. Главными на повестке были вопросы завершения отопительного сезона, использования средств программы «Народные инициативы», участия в программе «Чистая вода» и перехода на цифровое вещание.

Заседание административного совета началось с информации от глав сельских поселений. В Усть-Куте отопительный сезон завершился 20 мая, горячая вода подаётся, но, как отмечалось ранее, в некоторые дни горячее водоснабжение будет отсутствовать по причине проведения гидравлических испытаний. Размещён аукцион по программам «Комфортная среда», «Народные инициативы». Заключены первые соглашения по переселению граждан из ветхого и аварийного жилья, расположенного в зоне БАМа. Начата подготовка к новому отопительному сезону. Первый заместитель главы города Евгений Кокшаров доложил, какие участки автодорог планируются отремонтировать в этом году.

Состоялся аукцион и на проведение ямочного ремонта, необходимые материалы закуплены, ожидается подходящая погода. Также по городу будут оборудованы ливневые канавы.

На прошлой неделе состоялся завершающий штаб по отопительному сезону. Отметим, что в каждом из поселений уже ведутся работы по модернизации оборудования котельных и теплосетей. Средства, выделенные администрацией района, осваиваются. В ходе штаба представители муниципалитетов также рассказали об участии в программе «Чистая вода» и переходе на цифровое вещание.

В поселениях района массово проводятся субботники, сходы граждан, где обсуждаются наиболее важные вопросы по подключению летнего водопровода, организованному выпасу скота. В связи с пожароопасным периодом в Усть-Кутском районе в сёлах проводятся профилактические мероприятия: патрулирования, рейды, разъяснительная работа с жителями. Кстати, сразу в двух посёлках, в Нии и в Ручье, произошли возгорания вдоль железнодорожных путей во время работы рельсо-шлифовочного по-

езда. Проблема в том, что пожарные машины не всегда приезжают вовремя на тушение таких пожаров. В Звёздном тоже из-за пожара чуть не пострадали два жилых дома, но возгорание удалось предотвратить благодаря водовозной машине с мотопомпой.

В посёлках Ния и Подымахино по-прежнему актуальной остаётся проблема плачевного состояния электрических сетей и их обслуживания. Этот вопрос, по словам мэра, решается на уровне областного министерства ЖКХ.

В сёлах верхнего подрайона свои проблемы: периодические отключения электроэнергии и поставка горюче-смазочных материалов. Тамара Климина отметила, что при возникновении проблемных ситуаций нужно ежедневно, даже в выходные, докладывать в единую диспетчерскую службу.

Мэр района пригласила глав муниципалитетов на праздничные мероприятия, посвящённые юбилеям города и района. А пока в посёлках, также как и в городе, ведётся подготовка к празднованию Дня защиты детей.

Остальные вопросы на планёрном совещании обсудили в рабочем порядке.

Оксана Некрасова



Лист нетрудоспособности теперь оформляют в электронном виде

И до нас дошёл прогресс!

27 мая специалисты 13-го филиала Иркутского регионального отделения Фонда социального страхования провели семинар для страхователей Усть-Кута и Усть-Кутского района. Основной вопрос, который обсуждался на совещании, касался оформления электронного листа нетрудоспособности и перехода на прямые выплаты.

Трудовые отношения между работником и работодателем регулируются ТК РФ, согласно которому сотрудник того или иного предприятия может рассчитывать на поддержку в случае болезни. Чтобы воспользоваться этой услугой, заинтересованное лицо должно предоставить соответствующий больничный лист, впоследствии по нему будут производиться начисление денежных средств. Выдача больничного листа производится соответствующими медицинскими учреждениями. Главным основанием для оформления больничного документа является признание нетрудоспособности работающего человека, например, в случае приобретения той или иной болезни или травмы, а также по уходу за несовершеннолетним ребёнком.

С 1 июля 2017 года в силу вступил ФЗ № 86 от 01.05.2017, внесший значительные изменения в процедуру выдачи и оплаты больничных листов. Появилась возможность оформить и оплатить их посредством интернета, иными словами, в электронном виде. Однако далеко не все страхователи знают, как сделать это правильно, быстро и результативно.

По словам специалистов ФСС, целью проекта является создание системы электронного обмена сведениями между участниками обязательного социального страхования и медицинскими организациями для достижения прозрачности системы обязательного социального страхования, оптимизации участия страхователя в назначении и выплате пособий. ЭЛН исключает возможность предъявления на оплату поддельных листов нетрудоспособности, ошибки в заполнении листка и необходимость его переоформления.

Оплатой электронного больничного листа в любом случае занимается ФСС. Как говорилось ранее, с 2017-го года запущен проект электронного больничного листа, в связи с этим появилась возможность производить прямые выплаты. Перечисление пособий работникам производит ФСС сразу же без взаимодействия с работодателем. Введенные меры позволяют не изымать денежные средства из оборота компании, что положительно сказывается на росте организаций и общем повышении конкурентоспособности предприятий.

Электронный больничный лист обладает множеством плюсов по сравнению с обычным больничным: ему не нужны архивные места, его практически невозможно подделать, его можно быстро транспортировать. Однако в нашей стране его ввели совсем недавно, из-за чего открывающиеся возможности известны пока еще не всем. Если же руководители организаций и их бухгалтеры будут знать о перспективах и удобствах новой системы, пользоваться государственными сервисами станет еще проще. Распространение знаний о новой системе совершенно необходимо. С этой целью для усть-кутских работодателей и проводятся данные мероприятия.

Пресс-служба администрации УКМО,
фото Марины Хорошевой.

В ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ

24 мая в администрации города состоялось очередное совещание, во время которого были рассмотрены основные направления в работе: подготовка к предстоящему отопительному сезону, работа общественного транспорта, благоустройство города.

Глава города Александр Душин находится в рабочей командировке, во время которой состоялся ряд встреч, важных для дальнейшего развития города. Накануне глава города принял участие в работе сессии Законодательного собрания Иркутской области, где представители ассоциации муниципальных образований региона обсуждали вопросы реализации ФЗ № 131. Кроме того, Александр Душин встретился с председателем ЗС Сергеем Соколом, чтобы обсудить стратегию развития города. Как отметила Ольга Шалакова, заместитель главы города по экономическим вопросам, приоритетный проект на сегодняшний день – реализация застройки

жилого комплекса для горожан, в котором будут жить сотрудники ИНК.

Во время обсуждения была затронута еще одна важная для Усть-Кута тема – строительство котельной на Бирюсинке. О перспективах в этом вопросе во время пресс-подхода рассказал первый заместитель главы города Евгений Кокшаров. Он пояснил, что помимо этого получены средства на восстановление тепловых сетей и проведение капитального ремонта в микрорайоне Нефтебаза. В данный момент на эти работы объявлены конкурсы, до 15 сентября должны подать горячую и холодную воду уже по новым тепловым сетям.

Эдуард Ковалев, председатель комитета промышленности, транс-

порта, связи и потребительского рынка, рассказал о совещании с предпринимателями, осуществляющими деятельность в микрорайоне Лена. Содержание и благоустройство территории стало главной темой встречи, которая проходила в формате свободного общения. Все бизнесмены выразили согласие в содействии совместной работы с администрацией по благоустройству территории.

22 мая сотрудники комитета провели внеплановую проверку исполнения графика движения по маршруту № 6. В ходе мониторинга выявлены автобусы, водители которых намеренно съезжают с линии, тем самым нарушая расписание. Некоторым владельцам необходимо обратить внимание на содержание и санитарное состояние транспорта. Эдуард Ковалев отметил, что эти автобусы принадлежат частным перевозчикам.

Остальные вопросы на совещании решались в рабочем порядке.

Полина Зубрилина

Да здравствует горячая вода!

21 мая, как и было заявлено ранее, в квартирах устькутян отключили отопление, но к приятному удивлению многих, горячая вода осталась. Корреспонденты, решив развеять сомнения горожан насчет этого вопроса, обратились за комментарием к Татьяне Ворониной, директору Усть-Кутских тепловых сетей и котельных.

Новость о том, что в Усть-Куте летом не будет осуществляться подача горячей воды, всколыхнула весь город. Некоторые даже бегом бросились за бойлерами – перспектива принимать вместо горячей душа банные процедуры с ковшом и тазиком не прельщала. Тем не менее, когда было заявлено отключение воды и тепла, самого страшного не произошло: радиаторы остыли, а вода из горячего крана как бежала, так и продолжает бежать.

Чтобы развеять сомнения горожан относительно того, к чему им готовиться в летний период, обра-

тились за комментарием к Татьяне Ворониной, директору УКТС и К. Оказалось, что самая большая проблема, из-за которой в центральных микрорайонах города могла прекратиться подача горячей воды, решена. Задолженность перед энергетиками частично погашена, но кратковременные отключения горячего водоснабжения все-таки ожидаются для проведения гидравлических испытаний. Сделано это будет в период с 27 мая по 5 июня.

Кстати, по словам Татьяны Ворониной, с мертвой точки сдвинулся и вопрос выделения субсидии на ком-

пенсацию выпадающих доходов. Теперь предприятие сможет в срок приступить к подготовке предстоящего отопительного сезона. На лето запланировано проведение целого ряда ремонтных работ.

Большой объем работ теплоснабжающей организации предстоит выполнить в поселке Ния. Кроме того, по городу в разных микрорайонах будет проводиться замена участков теплосетей, а также оборудования на теплоисточнике. Так, например, перед тем как подрядчики городской администрации приступят к асфальтированию участка дороги возле детского сада «Солнышко», здесь будут заменены трубы подачи горячей воды. В это время, разумеется, жителям близлежащих домов придется потерпеть временные неудобства, связанные с отключением.

Полина Зубрилина

Обезопасьте свои жилища от посягательства воров

В преддверии летних каникул, отпусков множество граждан покидают свои квартиры на долгое время без присмотра. Среди наиболее распространённых способов проникновения в жилище оперативники называют взлом входной двери, разбитие оконного стекла и подбор ключей.

За последнее время участились случаи проникновения преступника в чужую квартиру свободным доступом, то есть через незапертые двери и открытые окна. Как отмечают сотрудники уголовного розыска, квалифицированные квартирные кражи совершаются преимущественно в многоквартирных домах. Больше половины этих преступлений приходится на период с апреля по август. Злоумышленники пользуются отсутствием хозяев, которые на длительное время оставляют квартиры, уезжая в отпуск или на дачу.

Для предотвращения криминальных инцидентов полицейские настоятельно рекомендуют гражданам обеспечить безопасность своего жилища. Для этого необходимо оборудовать входную дверь надёжными замками, установить квартиру сигнализацию, а также до убывания к месту отдыха попросить соседей, чтобы во время вашего отсутствия присматривали за дверью квартиры, забирали корреспонденцию из почтовых ящиков.

Заключите договор на определенный срок с Главным управлением государственной специализированной службой охраны МВД, организуйте постановку камер видеонаблюдения.

При выявлении в подъезде дома подозрительных лиц – незамедлительно сообщать в дежурную часть полиции.

По информации МО МВД России «Усть-Кутский».



«Выхожу на сцену. Здравствуй, вот он я...»

Нынешний год объявлен Годом театра. Прав, пожалуй, тот, кто воскликнул, что он – вся его жизнь. Но что мы об этом знаем?.. Давайте мысленно перенесёмся на сорок лет назад, когда в Усть-Куте, а именно в ДК «Речники», была создана актёрская труппа Владимира Петровича Чемоданова. Заглянем за кулисы, пройдемся по театральным подмосткам... А проводят нас замечательные экскурсоводы – артисты Эвелина Александровна Блохина и Василий Владимирович Дьяков, благо, им есть, что вспомнить и рассказать.

Работать, работать и ещё раз работать!

Впоследствии В.П. Чемоданов связал жизнь с журналистикой, но тогда, в 1979 году, поделившись прекрасной задумкой с руководством Осетровского речного порта (дом культуры изначально строился для речников), получил добро: дерзай!

Первый спектакль – по пьесе А. Арбузова «Мой бедный Марат». Несмотря на то, что в ней было задействовано всего три человека (двое мужчин и одна женщина), набрать исполнителей оказалось делом непростым. В речном училище посоветовали попробовать на роль Марата курсанта Аркадия Чупрова. Режиссёра терзали сомнения: персонаж должен быть довольно сдержанным, а у новоявленного актёра энергия была ключом. Но после читки пьесы Аркадия невозможно было отговорить от роли: он полюбил Марата всей душой. Потом начались долгие репетиции. И наконец – премьера.

Следующей была пьеса грузинского драматурга Л. Табукашвили «В поисках фантома». Труппа пополнилась молодыми участниками. Некоторые из них, увы, стали актёрами одной роли: труд артиста – это всегда самоотдача, к которой готовы не все. Но для тех, кто не отлынивал и выдержал испытание славой, театр стал вторым домом.

Зрителям запомнились и полюбились Нина Пластинина, Юрий Константинов, Владимир Тюкачев, Елена Пахорукова, Евгений Спиридонов, Маргарита Юдолович, Василий Дьяков, Андрей Бердников, Владимир Кузнецов, Эвелина Блохина и другие не менее талантливые личности.

В общей сложности коллективом поставлено более 15 спектаклей, в основном, советских драматургов А. Арбузова, М. Карима, Э. Брагинского, А. Иващенко, Н. Семёновой, С. Ласкина, М. Зощенко (каждый год по спектаклю, а то и по два).

А. Вампилов – уже признанный классик, и вряд ли найдётся режиссёр, который не хотел бы прикоснуться к его творчеству. Не стал исключением и Владимир Чемоданов. «Утиная охота» – одна из самых сложных пьес земляка. Тем не менее, её взяли для постановки. Творческая находка Владимира Петровича – не диалог Зилова, а его монолог, ведь на протяжении всей пьесы персонаж вспоминает произошедшие с ним события. Было решено поставить на сцене два больших зеркала, в них Зилов – Аркадий Чупров – ви-

дел своё отражение и отражения друзей. После «Утиной охоты» появилась уверенность в себе. Хотелось работать, работать и ещё раз работать!

Не играли – жили

Всё сказанное выше – своеобразный отчёт, итоги деятельности народного театра при Доме культуры речников Осетровского речного порта за несколько – десятков другой – лет, но желательно услышать мнение рядовых актёров.

Воспоминаниями поделилась Эвелина Александровна Блохина. Она рассказала, что в театр пришла через год после его создания: очень хотела заниматься, тем более, что, будучи школьницей, прошла отбор в драмкружок Дворца пионеров г. Иркутска (там прошло её детство). Мечтам свойственно сбываться, и девушка влилась в коллектив театральной студии В.П. Чемоданова. Здесь были и взрослые, и молодёжь – курсанты речного училища. Иногда действовали детей, а бывало, сами играли школьников. Например, с этим успешно справился А. Чупров в спектакле «Поставьте мальчику тройку». Тогда и состоялся дебют Э. Блохиной, ей дали роль директора школы (так сразу – «на повышение»). Кстати, сам режиссёр тоже засветился на сцене – в «Игре воображения». Переживал, что будет чувствовать себя не в своей тарелке, однако напрасно: Владимир Петрович – мастер перевоплощений.

Костюмы шили сами. Репетиции проходили три раза в неделю. До позднего вечера, пока режиссёр рукой не махнёт: хватит, устали! Премьеры спектаклей – летом и зимой, в лютый мороз. Артисты на сцене, а руки ледяные: холодно, пуговицы на пиджаке застегнуть невозможно. Грели озябшие пальчики. Но оно того стоило: зал битком. Актёрам дарили живые цветы, а театралы удивлялись: откуда среди снегов и вьюг такая роскошь?! Над постановками работали сообща. Не потому ли на программах и афишах вместо фамилии режиссёра однажды появилась другая – Эвенаров, по начальным буквам имён участников спектакля?..

Они не играли – жили театром. Здесь появлялись новые друзья, зарождались симпатии, которые перерастали в нечто большее: «люди встречаются, люди влюбляются, женятся...» Безусловно, красивыми парами были Нина Пластинина и Аркадий Чупров, Андрей Бердников (актёр, осветитель, звукооператор – всё в одном лице) и Татьяна Ланец.



Коллектив театральной студии ДК «Речники» после премьеры



В.В. Дьяков и Э.А. Блохина в спектакле «Печка на колесе»

Время было не самое лучшее: перестроенные годы, нестабильность. Но все понимали, что это – сиюминутное и преходящее. Театр помогал не замечать то плохое, что было в жизни, а наполнить её новым смыслом.

Импровизации – хоть отбавляй!

С теплотой отозвался о театре Василий Владимирович Дьяков:

– Я тогда трудился в детской школе искусств, которая в Речниках, – объясняет он. – С работы, на работу проходил мимо ДК. И однажды, нос к носу столкнувшись с В.П. Чемодановым, услышал: «Вася, ты ведь рисуешь?»

Владимир Петрович попросил помочь с афишами. Я согласился. Ещё отвечал за изготовление декораций. Ведь на сцене не могут стоять только стол и стул, иначе зрители не поймут, где происходит действие. В общем, от скуки на все руки!

Оформительской деятельности показалось мало, хотелось принести как можно больше пользы. Решил, чтобы время зря не терять, попробовать себя в качестве актё-

ра: а почему бы и нет? Опыт имелся: когда учился в девятом классе, записался в школьный драмкружок, участвовал в постановке спектакля «Вечера на хуторе близ Диканьки», играл Сатина в пьесе М. Горького «На дне».

Слова не зубрили, но по много раз перечитывали. У меня зрительная память хорошая, редко подводила. Однако случалось что-то ляпнуть не по тексту, а зрители принимали за чистую монету. Хорошо, что смысл не менялся. Был, конечно, суфлёр, который стоял за кулисами и подсказывал, если немного подзабыли. Да и сами старались в грязь лицом не ударить. Импровизации – хоть отбавляй! Допустим, в том же «Вожде краснокожих» – это уже не спектакль, а самый настоящий фильм. Их несколько, в том числе по рассказу В. Солоухина «Давняя ночь». Для детей – «Морозко», правда, на новый лад. Главный герой по сцене перемещался на тресе, а в «По щучьему веленью, по моему хотенью» натянули леску, благодаря которой двигалась Емелина печь. Много было оригинальных решений...

Выступали на разных площадках города. Славу и успех коллективу принёс спектакль «Печка на колесе» – десятая, юбилейная постановка. Она своеобразная, но попали в самую точку: все остались довольны. После премьеры, состоявшейся в 1984 году, театру присвоили звание народного (вот тебе и самодеятельность).

Хорошо помню «Свадьбу» М. Зощенко: одни диалоги чего стоят! И с реквизитами выкручивались, как могли. По сценарию нужно было организовать что-то наподобие застолья. Намешали соду с уксусом. Залили в бутылку, закупорили. Стали открывать – пробка как выстрелит! Получилось очень правдоподобно. А последним был «Колобок» – мюзикл. Мы пели, музыку подбирала Татьяна Ланец. Спрашивала, подходит или нет.

Театр сплотил и объединил

Да... Остаётся добавить лишь одно: «как молоды мы были...». Теперь артисты народного театра немного завидуют, как могли бросить всё и бежать на репетиции, запросто устраивать чаепития, иногда дурачиться, а потом выдавать на гора великолепные спектакли и фильмы. Всегда считали и до сих пор считают себя одной большой дружной семьёй. И не с вешалки начинается театр. Это, прежде всего, коллектив. Спустя годы каждый пошёл своей дорогой, но ничто не проходит бесследно: если это было, значит, для чего-то нужно.

Благодарны Владимиру Петровичу Чемоданову: его роль в артистическом становлении неоценима, это он их объединил. Выжимал, как говорится, все соки. И действительно творил!

Елена Попова,
фото предоставлено
актёрами театра.

Кому на фрилансе жить хорошо

14 мая в России отмечался День фрилансера. Люди, работающие на самих себя, вызывают зависть у сотрудников офиса, привязанных к рабочему месту и жёсткому графику «пятитдневка с восьми до пяти». Однако для того чтобы выйти на стабильный доход, фрилансерам нужно приложить усилия. Разбираемся, кому подходит самозанятость и как организовать работу на дому.

Самозанятость становится популярной

Газета «Коммерсантъ» пишет, что в нашей стране, по экспертным оценкам, проживает не менее пяти миллионов фрилансеров. Издание также приводит данные «Переписи фрилансеров», проведенной биржей FL.ru и Высшей школой экономики в конце 2018 – начале 2019 года. Согласно исследованию, 52 процента самозанятых россиян живут исключительно на эти доходы. Большая часть фрилансеров зарабатывает до 48 тысяч рублей в месяц.

– Будучи студенткой, я удалённо работала копирайтером, получая в месяц около 15 тысяч рублей при нагрузке три-четыре часа в сутки, – рассказывает устукютянка Виктория. – Конечно, деньги небольшие, но мне этого вполне хватало, чтобы не зависеть от родителей: самой оплачивать съёмное жильё в Иркутске и покупать продукты.

Исследование показало, что фрилансерами сейчас становятся не только студенты: половине из них больше 31 года. Стоит отметить и

то, что 70 процентов опрошенных имеют высшее образование. Наверняка среди них много молодых мам в декрете, а также тех, кто параллельно ищет официальную работу.

– После университета я тоже подрабатывала написанием рекламных текстов на фриланс-биржах, пока не устроилась на официальную работу, – говорит Виктория. – Конечно, можно было дальше трудиться удалённо, но мне намного интереснее находиться в коллективе, чем одной. Да и что ни говори, а соцпакет необходим.

Риски и борьба за заказы

Для исследования опрашивались, главным образом, те, кто работает в сферах IT и digital. Выяснилось, что женщины чаще всего удалённо занимаются копирайтингом, переводом, маркетингом, рекламой и менеджментом, а мужчины – программированием, веб-разработкой и инженерией. Заказы находят на официальных сайтах фриланса fl.ru, freelance.ru, freelancejob.ru, freelance.youdo.com, etxt.ru. Для того, чтобы получить задание, сна-



чала нужно зарегистрироваться на сайте, заполнить портфолио, указать свои навыки и опыт, добавить контактные данные.

– Для получения работы рекомендуем регулярно просматривать ленту проектов, отвечая на подходящие вам предложения: в случае заинтересованности заказчик обязательно предложит вам сотрудничество по freelance-проектам с дальнейшим выполнением работы, – отмечается на сайте fl.ru.

Получить заказ непросто: на фриланс-биржах зарегистрированы тысячи людей, и все они «охотятся» на интересные и оплачиваемые задачи. Заказчик тщательно выбирает исполнителя, и если результат ра-

боты ему понравится, то в будущем он будет обращаться именно к этому фрилансеру, а не подавать объявления на сайтах. Так что со временем реально наработать базу заказчиков для стабильного дохода. Но есть нюанс: поскольку фрилансер сам себе начальник, нужна жёсткая самодисциплина, чтобы в рабочее время не отвлекаться на посторонние дела.

Самозанятость в интернете несёт определенные риски. Например, можно нарваться на нечестных заказчиков, которые откажутся оплачивать выполненную работу. Поэтому нужно заранее обсудить все ус-

ловия сотрудничества, а также изучить профиль заказчика. Если на него имеются негативные отзывы, желательно поискать другого. Лучший вариант – заключить договор с заказчиком.

Также на себя работают многие парикмахеры, мастера маникюра, таксисты, репетиторы, нянечки. Клиентов находят с помощью объявлений и рекламы в соцсетях и СМИ, благодаря сарафанному радио.

Чтобы не получить штрафы за работу «вчёрную», рекомендуется оформить ИП и вовремя отчислять налоги с доходов.

Любовь Арбатская, фото из интернет-источников.

Сферы, востребованные у фрилансеров в России:

- Дизайн и графика – 35%
- Тексты и копирайт – 32%
- Реклама, маркетинг, консалтинг, юридические услуги и финансы – 25%
- Разработка и поддержка сайтов – 20%
- Программирование – 13%
- Аудио, видео и фотография – 8%
- Инженерия – 7%

(По данным исследования «Перепись фрилансеров».)

ПАНОРАМА ГОРОДА

Улицы разбитых фонарей

В Усть-Куте вандалы расстреляли фонари уличного освещения, поэтому их пришлось заменить на новые. Пострадало более 80 фонарей: 50 – на улице Речников и 30 – в РЭБе. Однако найти хулиганов так и не смогли.



Вот, что осталось от уличного освещения: фонари теперь напоминают решето, и теперь их, что называется, только в утиль. Восстановлению не подлежат.

– Лампочки меняем регулярно, – прокомментировал ситуацию Леонид Поплевичев, заместитель директора, начальник технического отдела «Службы заказчика по ЖКХ». – Два дня проходит – опять не горят: всё разбито.

Речники и так не самый освещённый микрорайон Усть-Кута. Недавно по этой улице усилиями городской администрации повреждённые фонари заменили на новые, однако неизвестно, какой срок отмерен им, ведь найти нарушителей полицейским не удаётся.

На замену одного такого фонаря потребуется три тысячи рублей, с установкой и того больше – примерно семь тысяч. Это деньги бюджета городской администрации, которые могли бы пойти на уплотнение уличного освещения, но теперь приходится латать имеющиеся пропуски в линии. Тем не менее в текущем году за летний период намечено заменить примерно 200 светильников и 400 ламп. Кстати, в основном это светодиодные лампы, которые значительно сэкономят потребление электроэнергии. Часть намеченного уже сделана, например, в Мостоотряде, РЭБе, Речниках и Старом Усть-Куте. Согласно плану, также работы будут проводиться на улицах Мира, 40-летия Победы, Буровиков, в Закуте и других микрорайонах города.

Прогнозы неплохие, остаётся надеяться на добропорядочность жителей. Если вы вдруг стали очевидцами подобных правонарушений, сообщите об этом в дежурную часть полиции: т.: 5-01-43 и 5-20-03.

Оксана Некрасова.

Итог проверки: задолженность по заработной плате полностью погашена

Прокуратура города Усть-Кута проверила соблюдение требований трудового законодательства в ООО «ТрансАвто».

Установлено, что на данном предприятии 58 работникам не выплачена заработная плата с ноября 2018 года по март 2019 года. Задолженность и составила более двух миллионов рублей.

В целях восстановления нарушенных трудовых прав работников прокурором района в суд поданы заявления о выдаче судебных приказов о взыскании начисленной, но не выплаченной заработной платы. Все заявления удовлетворены. Также в адрес директора ООО «ТрансАвто» внесено представле-

ние об устранении нарушений трудового законодательства, которое рассмотрено и удовлетворено.

Кроме того, в отношении директора организации вынесено постановление о возбуждении дела об административном правонарушении, предусмотренном ч. 6 ст. 5.27 КоАП РФ (невыплата или неполная выплата в установленный срок заработной платы, других выплат, осуществляемых в рамках трудовых отношений). Директор привлечен к административной ответственности в виде штрафа в размере 20 тысяч рублей.

Также прокуратура города направила материалы проверки в следственные органы. По результатам рассмотрения следователем Усть-Кутского МСО СУ СК РФ по Иркутской области возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 145.1 УК РФ (полная невыплата свыше двух месяцев заработной платы).

Благодаря прокурорскому вмешательству в настоящее время задолженность по заработной плате перед работниками предприятия полностью погашена.

По информации прокуратуры г. Усть-Кута.

Прохождение медосмотра – на контроле прокуратуры

Прокуратурой города Усть-Кута проведена проверка исполнения требований законодательства о здравоохранении.

Исходя из положений Порядка и сроков проведения профилактических медицинских осмотров граждан в целях выявления туберкулеза, утвержденных приказом Минздрава России от 21 марта 2017 года № 124н, лица, освобожденные из мест отбывания наказания в виде лишения свободы, из мест содержания под стражей в целях предупреждения угрозы возникновения и распространения туберкулеза в течение двух лет после освобождения

обязаны не реже двух раз в год проходить профилактический медицинский осмотр.

В ходе проверки установлено, что в нарушение указанных требований законодательства не все граждане, освобожденные из мест лишения свободы и проживающие на поднадзорной территории, проходили флюорографическое исследование легких.

По результатам проверки прокурором города в суд направлены

исковые заявления, согласно которым семь граждан обязаны пройти флюорографию легких или рентгенографию органов грудной клетки (легких) в условиях областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Усть-Кутская районная больница» с представлением результатов обследования участковому врачу-терапевту.

Исковые заявления рассмотрены, требования прокурора удовлетворены. Исполнение решений суда находится на контроле прокуратуры города.

По информации прокуратуры г. Усть-Кута.



ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 ИЮНЯ

- 5.00 - «Территория заблуждений с Игорем Прокопенко» (16+).
- 07.50 - Приключенческий фильм «Сокровище Гранд-Каньона» (США-Канада) (США) (16+).
- 09.30 - «Кино»: Жан-Клод Ван Дамм, Наташа Хенстридж в боевике «Максимальный риск» (США) (16+).
- 11.20 - «Кино»: Вин Дизель в фантастическом боевике «Вавилон нашей эры» (Франция) (16+).
- 13.20 - Боевик «Широко шагая» (США) (16+).
- 15.00 - Приключенческий боевик «Сокровище Амазонки» (США) (16+).
- 17.00 - Комедийный боевик «Лысый нянька: Спецзадание» (12+).
- 18.50 - Фантастический боевик «День независимости: Возрождение» (США) (12+).
- 21.00 - Фантастический триллер «Я - легенда» (США) (16+).
- 23.00 - «Добров в эфире» Информационно-аналитическая программа (16+).
- 00.00 - «Соль: Легенды мировой музыки» «Green Day - Bullet in the Bible» (16+).
- 01.50 - «Военная тайна с Игорем Прокопенко» (16+).
- 7.00 Новости.
- 7.10 «Россия от края до края» (12+).
- 8.00 Ералаш.
- 8.30 «Смешарики. ПИН-код».
- 8.45 «Часовой» (12+).
- 9.15 «Здоровье» (16+).
- 10.20 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+).
- 11.00 Новости.
- 11.10 «Валентина Леонова. Объяснение в любви» (12+).
- 12.15 «Честное слово» с Юрием Николаевым.
- 13.00 Новости.
- 13.20 «Анна Герман. Дом любви и солнца» (12+).
- 14.25 «Анна Герман». Многосерийный фильм (12+).
- 19.20 «Клуб Веселых и Находчивых» (16+).
- 22.00 Воскресное «Время».
- 23.00 Премьера. «Звезды под гипнозом» (16+).
- 0.50 Сандра Баллок в комедии «Копы в юбках» (16+).
- 3.00 Модный приговор.
- 4.05 «Мужское / Женское» (16+).
- 4.55 «Давай поженимся!» (16+).
- 04:20 Татьяна Кравченко, Фёдор Добронравов и Людмила Артемьева в телесериале «Сваты». [12+]
- 07:30 «Смехопанорама Евгения Петросяна».
- 08:00 «Утренняя почта».
- 08:40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.
- 09:20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».
- 10:10 «Сто к одному». Телеигра.
- 11:00 ВЕСТИ.
- 11:20 ПРЕМЬЕРА. «Смеяться разрешается». Юмористическая программа.
- 13:25 «Далёкие близкие» с Борисом Корчевниковым. [12+]
- 15:00 «Выход в люди». [12+]
- 16:00 Евгения Нохрина, Иван Жвакин, Анна Казюциц и Игорь Сигов в фильме «По щучьему велению». 2018 г. [12+]
- 20:00 ВЕСТИ НЕДЕЛИ.
- 22:00 МОСКВА. КРЕМЛЬ. ПУТИН.
- 22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым». [12+]
- 01:30 Георгий Жжёнов. «Русский крест». Фильм 2-й. [12+]
- 03:10 Телесериал «Гражданин начальник». [16+]
- 5.55 «Последний бронепоезд». Телесериал (Россия, 2006). 1-4 серии (16+).
- 10.00 НОВОСТИ НЕДЕЛИ с Юрием Подкопаевым.
- 10.25 Служу России!
- 10.55 «Военная приемка» (6+).
- 11.45 «Код доступа» (12+).
- 12.30 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. «Планета Спорт. Темная сторона» (12+).
- 13.20 «Прорыв». Художественный фильм (Россия, 2006) (12+).
- 15.05 «Снайпер. Последний выстрел». Телесериал (Россия, 2014). 1-4 серии (12+).
- 19.00 Главное с Ольгой Беловой.
- 20.20 «Легенды советского сыска». Документальный сериал. Премьера! (16+).
- 21.10 «Легенды советского сыска. Годы войны». Документальный сериал (16+).
- 0.00 «Фетисов». Ток-шоу. Премьера! (12+).
- 0.45 «Сержант милиции». Телесериал («Ленфильм», 1974). 1-я - 3-я серии (6+).
- 4.40 «Пятнадцатая весна». Художественный фильм (К/ст. им. М. Горького, 1972) (12+).
- 6.10 «Навеки с небом». Документальный фильм (12+).
- 6.20 «Ты супер!» (6+).
- 9.00 Сегодня.
- 9.20 Их нравы (0+).
- 9.40 «ПОРА В ОТПУСК» (16+).
- 10.25 Едим дома (0+).
- 11.00 Сегодня.
- 11.20 «Первая передача» (16+).
- 12.00 «Чудо техники» (12+).
- 12.55 «Дачный ответ» (0+).
- 14.00 «Наш ПотребНадзор» (16+).
- 15.00 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).
- 16.05 Своя игра (0+).
- 17.00 Сегодня.
- 17.20 Следствие вели... (16+).
- 19.00 «Новые русские сенсации» (16+).
- 20.00 Сегодня.
- 20.40 Детектив «ШАМАН. НОВАЯ УГРОЗА» (16+).
- 0.30 Игорь Лифанов в остросюжетном фильме «ОПАСНАЯ ЛЮБОВЬ» (16+).
- 4.10 Сериал «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ» (16+).
- 7.00 «Ералаш» (0+). Детский юмористический киножурнал.
- 8.10 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+). Мультсериал.
- 8.35 «Новаторы». (6+). Мультсериал.
- 8.50 «Три кота» (0+). Мультсериал.
- 9.05 «Тролли. Праздник продолжается!» (6+). Мультсериал.
- 9.30 «Уральские пельмени». Любимое (16+).
- 10.45 «КАК СТАТЬ ПРИНЦЕССОЙ» (0+). Комедия.
- 13.05 «БРИЛЛИАНТОВЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ» (16+). Комедийный боевик.
- 15.00 «ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ» (16+). Боевик.
- 17.00 «Уральские пельмени». Любимое (16+).
- 17.30 «СТАЖЁР» (16+). Комедия. США, 2015 г.
- 19.50 «ДНЕВНИКИ ПРИНЦЕССЫ-2. КАК СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ» (0+). Комедия.
- 22.00 «ПРЕДЛОЖЕНИЕ» (16+). Комедия.
- 0.10 «МОЙ ПАРЕНЬ - ПСИХ» (16+). Комедийная мелодрама. США, 2012 г.
- 2.35 «СЛАВНЫЕ ПАРНИ» (18+). Криминальный боевик.
- 4.50 «Миллионы в сети» (16+). Скетчком.
- 5.50 «Ералаш» (0+).
- 6.50 «Музыка на СТС» (16+).
- 8.00 «ТНТ. Best» (16+). Программа.
- 10.00 «Дом-2. Lite» (16+).
- 11.00 «Дом-2. Остров любви» (16+). Реалити-шоу.
- 12.00 «Переагрузка» (16+). Программа.
- 13.00 «Большой завтрак» (16+). Юмористическая программа.
- 13.30 «Comedy Woman» (16+). Юмористическое шоу.
- 15.00 «Мальчишник: Часть III». (16+). Криминальная комедия.
- 17.00 «Дедушка легкого поведения». (16+). Комедия. США, 2016 г.
- 19.00 «ПОЛИЦЕЙСКИЙ С РУБЛЕВКИ» (16+). Сериал.
- 23.00 «Комик в городе». «Воронеж» (16+). Юмористическая передача.
- 23.30 «Комик в городе». «Казань» (16+). Юмористическая передача.
- 0.00 «Дом-2. Город любви» (16+). Реалити-шоу.
- 1.00 «Дом-2. После заказа» (16+). Реалити-шоу.
- 2.00 «Такое кино!» (16+). Программа.
- 2.25 «Джейсон X». (18+). Ужасы, триллер.
- 4.25 «ТНТ MUSIC» (16+). Музыкальная программа.
- 5.00 «Импровизация» (16+). 17-я серия.
- 6.00 «Где логика?» (16+).
- 7.00 «ТНТ. Best» (16+). Программа.

220-ЛЕТИЮ А.С. ПУШКИНА ПОСВЯЩАЕТСЯ

Неделя конкурсов, выставок и призов

По традиции школе № 9 прошла неделя детской и юношеской книги, которая была посвящена праздничной дате – 220-летию Александра Сергеевича Пушкина. Юбилей главного поэта России будет отмечаться в июне.

Мы постарались напомнить детям об Александре Сергеевиче, в том числе о его сказках. Для этого в библиотеке продолжает работать выставка-викторина «Что за прелесть эти сказки!». Были выставлены книжки с вечными произведениями для детей, а при входе размещена викторина с иллюстрациями, ответив на вопросы которой можно было получить сладкий приз. Всю неделю первоклассники и второклассники делали рисунки по сказкам А.С. Пушкина, которые теперь выставлены для всеобщего обозрения.

Празднованию недели детской книги были посвящены и еще две выставки, организованные школьной библиотекой. Некоторые читающие семьи откликнулись принять участие в выставке фотографий «Мы читаем всей семьей». Это оказались очень трогательные истории, которые рассказывают о том, что не только родители читают дома с детьми, но и бабушки и даже прабабушки. Замечательно, что в некоторых семьях традиция читать книги передается из поколения в поколение.

И еще одна выставка появилась накануне «книжной» недели. Мы спросили постоянных читателей библиотеки, какую бы книгу они посоветовали своему другу. Ответы были интересными, ведь книжные пристрастия у ребят разнообразны. Но тем лучше получилась вы-

ставка «Эту книгу я посоветовал бы другу...». Ответы с фотографиями мы также разместили в фойе возле библиотеки.

Надо сказать, что жизнь библиотеки была насыщенной и в течение всего учебного года. Мы выпустили несколько номеров настенной газеты «Библиобус», где рассказывали о библиотечных новостях, о помощниках библиотеки, задавали ребятам каверзные вопросы на знание литературы и многое другое. В библиотеке постоянно работали выставки, посвященные юбилеям писателей, памятным датам. Например, в этом учебном году мы предложили ребятам взять книги, что называется, не глядя: они могли выбрать книжку только по описанию, не зная ни автора, ни названия. Таким образом, мы хотели привлечь внимание ребят на книги, которые когда-то читали сами и которые сейчас остаются в тени книг о Гарри Поттере, Тани Гроттер и других современных героях. Эта выставка называлась «Тайны старого портфеля».

В течение всего учебного года мы старались устраивать школьникам в библиотеке различные конкурсы и викторины, они разгадывали загадки, которые периодически обновлялись в наших «волшебных» коробочках. Ребятам это очень нравилось. Если вдруг мы брали паузу, наши посетители интересовались,

когда снова будут загадки, и они появлялись.

Но вернемся к нашей неделе. Завершилась она праздником, на который были приглашены активисты, классы-победители конкурсов, участники театрализованных постановок. Поскольку праздник был посвящен 220-летию А.С. Пушкина, третьеклассники представили зрителям инсценировку отрывков его сказок.

Есть в школе хорошая традиция: дети каждый год дарят библиотеке книги, кто-то по одной-две, а кто-то десятками. Таких ребят мы чествовали на празднике. Лучшими дарителями стали Елизавета Фролова (4 «д»), Дарья Терешук (7 «в»), Роман Багинский (8 «б»). Лиза Фролова уже не первый год дарит книги школьной библиотеке, причем это в основном новые издания российских и зарубежных детских писателей.

Конечно, чествовали на празднике и лучших читателей. Среди первоклашек ими стали Варя Гавриленко и Иван Хлябин (1 «б»). Эти ребята прочитали больше других книг и журналов, а Иван еще и выступил перед одноклассниками с представлением журналов «Клепа» и «Мурзилка». В других параллелях лучшими читателями стали Ислам Ибрагимов (2 «а»), Милена Вайгнис (2 «б»), Ксения Кузнецова, Альберт Мамедов, Маргарита Капустина (все из 3 «в»), Илья Занин (3 «д») и Дарья Бокишева из 5 класса. Все эти ребята получили грамоты. Но есть и те учащиеся, которые лишь чуть-чуть не дотянули до победителей. Мы решили поощрить и их. Для таких ребят были изготовлены яркие бейджики с надписью «Я лю-



Неделя детской книги завершилась торжеством



Активистам библиотеки вручили почетные грамоты

блю читать», которые и вручили на празднике.

Лучшими читающими классами признаны 3«в» (классный руководитель Елена Станиславовна Собянина), 1«б» класс (Ольга Семёновна Мазур) и 2«б» (Наталья Анатольевна Бушватюк). Все они также получили грамоты. Награждены были и помощники библиотеки. Это ребята,

которые помогают принимать и ремонтировать учебники, а также те, кто в течение учебного года проводил в классах библиотечные уроки.

Итак, неделя завершилась, но творческая жизнь в школьной библиотеке продолжается. Надеемся, что ребятам будет у нас интересно.

О. Иванова,
библиотекарь.

Любительский театр «Мостостроителя» – лучший

19 мая состоялось громкое событие для Дома культуры «Мостостроитель». Театральная студия «Атлантида» заняла первое место в XI областном фестивале любительских театров «Театральная весна на БАМе-2019», который проходил в поселке Магистральный Казачинско-Ленского района. Устюктыне показали замечательный спектакль «Антигона», так полюбившийся зрителям микрорайона «Мостоотряд», профессионального режиссера В.Р. Булычевой.



Постановка спектакля в лучших традициях древнегреческой трагедии

Антигона – это история о девушке, которая не побоялась ни закона, установленного царем, ни боли, ни смерти, ни даже проклятия Богов, и осталась Антигоной. Спектакль по пьесе Жана Ануя поставлен в самых лучших традициях древнегреческой трагедии: хор – повествует, герои – гибнут, царь – правит, и все идет по кругу, вырваться из которого удается только тем, кто готов пожертвовать всем. Порой даже собственной жизнью, чтобы навсегда остаться собой, как главная героиня.

В 21 веке, когда темы денег, положения в обществе и власти – это главные атрибуты бытия, хочется

спросить: «А сколько стоит душа? И на что готов пойти ты, наш дорогой зритель, чтобы «жить без забот»? Готов ли ты где-то промолчать, что-то не заметить, о чем-то не сказать? Что тебя волнует: пятидесятипроцентная скидка где-то или то, что именно сегодня, именно сейчас надо сказать «люблю» кому-то, кто в этом действительно нуждается?».

Одно из основных художественных средств в спектакле, конечно же, музыка. Она не просто усиливает восприятие, она живет вместе с героями. Она в словах и за словами, в песнях и в звуках и даже в движении платья Исмены, в звуках песка, который сыплется, не переставая, на протяжении всего спектакля. И в лягге бляшек, и в стуке сапог, и даже в кашле Креона, царя Фив – везде звучит музыка. Музыка здесь – некое сакральное пространство, в которое попадают и герои спектакля, и его зрители.

Молодая, но очень талантливая солистка театральной студии, гордость клуба ДК «Мостостроитель» Алла Воробьева стала победительницей в номинации «Лучшая женская роль». Хочется отметить всех ребят, сыгравших в спектакле, и выразить им слова благодарности за первый громкий творческий успех: Елизавете Седуновой, Константину Галушко, Александру Котову, Валентине Жевлак, Евгении Меньшиковой. Талант этих артистов покорила сердца жюри.

Ю.В. Соколова,
сотрудник
ДК «Мостостроитель»,
фото автора.



«Стимул» выступил на высоте

17 мая состоялся отчетный концерт образцовой цирковой студии «Стимул», руководителем которого является Светлана Скопина. Перед зрителями выступили все воспитанники: от самых маленьких до взрослых ребят. Участники концерта показали истинное цирковое мастерство, что было высоко оценено публикой.

На концерте коллектив студии представил новые и уже полюбившиеся номера, цирковой студии «Стимул» последнего творческого года. Концерт оставил много ярких и незабываемых впечатлений, как у родителей, так и у самих участников. Каждый номер студии встречали и провожали несмолкаемыми аплодисментами. После концерта зрители подошли к участникам студии, благодарили за выступление.

– Концерт замечательный! Очень понравилось, что дети красиво двигаются, выражают свои эмоции, – делились своими впечатлениями гости праздника. – Поразило, насколько дети организованы, успевают между номерами менять костюмы. За всем этим виден огромный труд руководителя, ведь нужно всё предусмотреть: подобрать современные красивые костюмы, обувь, выучить движения. С удовольствием посмотрели концерт, остались самые приятные впечатления!

По информации ДК «Мостостроитель»,
фото из архива.

Люди и маски

Ни для кого не секрет, что с самого детства мы учимся притворяться кем-то, чтобы получить одобрение родителей или влиться в новый коллектив. Одни шутят бесконечно, даже когда не смешно, другие надевают маску спокойствия и невозмутимости, думая, что так они защищают себя. С психологическими масками мы сталкиваемся ежедневно, надевая их, чтобы скрыть что-то о себе, свои истинные чувства или предстать в лучшем свете. Многие люди кажутся успешными, счастливыми, живущими идеальной жизнью. Однако очень часто они пытаются казаться тем, кем вовсе не являются. Но иногда мы заигрываемся настолько, что лишаем себя подлинных отношений и настоящих чувств.

Давайте попробуем разобраться, какие маски мы носим в повседневной жизни, чтобы скрыть свое истинное лицо и как они мешают нам и нашим близким.

Психологические маски – это, прежде всего, психологические защиты, стратегии совладания с тем миром, в котором мы живем. То есть это некий способ адаптации к миру. Маска определяет ту роль, которую мы играем в обществе. Но в жизни случается так: что нас защищает, порой мешает нам развиваться. Психологические защиты мешают устанавливать теплые, глубокие, дружеские близкие отношения.

Возьмем маску «крутого», мужественного, невозмутимого человека. Чем она опасна для него самого? Чтобы быть «крутым» и невозмутимым, нужно стать практически неуязвимым. Для этого необходимо как-то избавиться от собственной чувствительности. И нас на самом деле этому обучают. Например, с детства говорят «будь выше всего этого», «будь умнее», и мы, конечно, этому учимся. В итоге, мы стали умнее, выше всего этого, мы совершенно ничего не чувствуем, но реакции все равно сохраняются. Фактически мы продолжаем

реагировать на окружающий мир, но внутренне все же понимаем, что открыто показывать свои реакции не стоит, поскольку окружающие могут заметить, что не такие уж мы неуязвимые, не такие «крутые». Накопление подобных реакций со временем чревато развитием депрессий, зависимостей и других негативных состояний.

Маска «Беспомощная личность» – человек создает образ несчастного и невезучего, чтобы получить помощь от окружающих. По жизни «несчастные» ощущают себя жертвами, поэтому планомерно делают жертвами своих «несчастных» всех близких. Такие люди обязательно находят всевозможные поводы к своему несчастному существованию, а если в ближайшей видимости ума таких поводов нет, то им становится некомфортно, и ум делает все возможное, чтобы поправить эту некомфортность в сторону состояния «несчастного».

Маска-образ «плохого» («плохого парня», «плохой девчонки», «плохого человека»). Антипод маске «хорошего». Такой образ применяют в трёх вариантах: либо от внутренней обиды, либо в качестве защитного покрывала от социума,



либо как знак протеста этому миру. Во всех трёх вариантах – это явная незрелость личности.

В первом случае, когда выбранная маска есть реакция на обиду, человек как бы говорит себе «раз у меня ничего не получилось («раз у никому не нужен», «раз он(а) меня бросила»), то я буду плохим, буду делать всё, что захочу...». К чему это может привести – никто не знает: надоест человеку быть «плохим» – он прекратит, а если затынет – то может и вправду пуститься «во все тяжкие».

Во втором случае, когда маска-образ «плохого» есть защитное покрывало от надоевших родственников, знакомых, социума, человек прячется не только от излишнего общения, он бежит и от ответственности: от «плохого» никто ничего толкового не ожидает, а потому такому человеку ничего серьезного не предложат, да и спросу с него – никакого. Человек всем своим видом говорит «я плохой, отстаньте от меня».

В третьем случае, когда выбранная маска выражает протест миру, обществу, социуму – это амбициозное, кричащее, показное поведение. Чаще оно характерно для подростков, нежели для взрослого человека, хотя и среди взрослых такие представители тоже встречаются. Эти люди предпочитают объединяться в различные специфические сообщества. Надо сказать, что

данная маска-образ в большинстве случаев не доставляет радости даже тому, кто её носит: индивидуум в конце-концов очень устаёт от неё.

Маска «Юмориста». Человек который все время шутит, смеется. По существу юмор обесценивает, снижает градус переживаний. С помощью юмора мы расслабляемся, но если использовать юмор постоянно как средство защиты, то он часто сталкивается с тем, что его одиночество постепенно нарастает, увеличивается уровень непонимания. Итог – чувство одиночества, чувство, что обществом ты не принят, не понят, дистанцирование от других людей.

Маску «Вечного отличника» многие надевают не потому, что любят пятерки, а как некий защитный механизм. Часто такие люди делят мир на черное и белое. У них в основном присутствует понимание только хорошего и плохого, правильного и неправильного. Такие люди очень сильно зависят от общественной оценки. Они боятся совершить ошибку, что довольно часто приводит их к бездействию. «Лучше я вообще не буду ничего делать, лишь бы не совершить ошибок», – аргументируют они. В данном случае одному работать над собой очень сложно, потому как самому трудно выйти из дуальности черного и белого, правильного и неправильного. Здесь необходим третий, кто сможет показать, что мир не черно-белый, а цветной.

Маска «Самоеда» – одна из самых мощных защит по той простой причине, что в данном случае человек «грызет» сам себя, очень самокритичен, совсем не щадит себя, критика с другой стороны уже не воспринимается так болезненно, не становится такой травмирующей. В целом, эта маска защищает вообще от отношений. То есть «в хорошее отношение к себе я просто не верю, а плохое – не такое плохое как у меня к самому себе».

Маска «Очень приятный человек». Представьте большой сундук, который наполнен абсолютно всем, что есть в этом мире – хорошим, плохим, приятным, неприятным. И вот мы открываем его и начинаем из него что-то доставать. В какой-то момент понимаем, что достаём мы оттуда все только очень приятное, белое и пушистое, розовое и воздушное. И вроде бы это неплохо при небольшом приближении к человеку, но если мы идем чуть глубже, а там ничего другого не находим, то нас начинает это настораживать. Мы начинаем сомневаться, думая, что в данном поведении есть какой-то подвох, который следует ждать неизвестно откуда. В этом смысле все приятное и хорошее помогает устанавливать лишь поверхностные легкие контакты, но эти люди испытывают довольно большие сложности с тем, чтобы устанавливать глубокие и длительные отношения.

Все эти маски – наши способы адаптироваться к жизни, поэтому мы носим их постоянно, и это не проблема. Проблема появляется тогда, когда человек постоянно использует только одну единственную маску на все случаи жизни. Присвоив ее, человек так привыкает к ней, что и вправду может стать тем, кем сначала хотел лишь казаться.

Педагог-психолог
Надежда Викторовна
Шушакова,
фото из интернет-источников.



Последний звонок в МКОУ СОШ № 6



В этом году со школой прощаются четверо юношей и шесть девочек

До свидания, родная школа!

22 мая в небольшом актовом зале средней школы № 6 имени Андрея Шерстянникова собрались взволнованные учителя, растроганные родители, серьезные и задумчивые ученики младших и средних классов. Для выпускников 11 «А» прозвучал торжественный последний звонок. Отныне они вступают во взрослую жизнь.

В этом году с шестой школой попрощались четверо юношей и шесть девушек. Праздничный день прошел для них в особенно теплой и дружеской атмосфере. Ребята мастерски перевоплощались на сцене, попробовав себя в роли актеров, сценаристов и режиссеров. Для всех присутствующих в зале они подготовили шуточные сценки, взяв за основу известные отечественные и зарубежные фильмы, а для каждого учителя спели песню и вручили заслуженную награду в виде премии «Оскар».

В ответ прозвучали напутственные слова директора и первых учителей, прощальные стихи от первоклассников. Глаза выпускников и их родителей то и дело наполнялись слезами.

– Все мои ученики замечательные, яркие и талантливые. Раньше

мне было не так-то просто за ними приглядывать, потому что они очень подвижные и энергичные, – говорит Галина Федоровна Плисова, классный руководитель, учитель русского языка и литературы. – Но я всегда старалась давать ребятам свободу, и думаю, что поступала правильно. Они выросли внимательными и воспитанными людьми, которые твердо идут к намеченным целям и придерживаются своих принципов. Я счастлива, что они успешно закончили школу, но в то же время волнуюсь, так как впереди их ждут экзамены. Я желаю им достойно справиться с этим испытанием.

Самые активные, спортивные и творческие выпускники были отмечены почетными грамотами и памятными подарками, а это практически весь класс. В завершение праздника на школь-



Ребята подготовили шуточные сценки

ном дворе они исполнили чудесный вальс. Для зрителей особым сюрпризом стал динамичный танец родителей под современные эстрадные хиты.

– Это одно из самых важных и прекрасных событий в моей жизни, – с улыбкой призналась Альфия Рахматуллина. – Мне кажется, что в процессе подготовки к нему мы с одноклассниками намного лучше узнали друг друга. Я бы хотела сказать спасибо учителям за подготовку к экзаменам, а также поблагодарить родителей и друзей за поддержку. Любимой

школе желаю побольше учеников, которые будут защищать её честь на городском уровне так, как это делали раньше мы.

– Сегодня я пришла в школу с хорошим настроением, – рассказывает Марина Смирнова. – Хочется танцевать, плакать и смеяться одновременно. На меня нахлынули такие разные эмоции: и радостные, и грустные, когда Галина Федоровна произносила речь. Я бы хотела поблагодарить свою семью, учителей, руководство школы и любимых одноклассников. Буду скучать по



Чудесный вальс в школьном дворе

тем забавным ситуациям, которые случались у нас. Когда осознаешь, что мы больше не будем одной командой, становится особенно грустно. Школе желаю процветания, ярких и активных ребят, чтобы она занимала все больше и больше призовых мест и подтверждала свое героическое звание.

Ольга Фофонова,
фото автора

Активисты привели в порядок остров «Домашний»

С пользой для города и удовольствием для себя. Участники клуба «Дозор» вновь проявили добрую инициативу. В минувшие выходные усть-кутские активисты собрались на острове «Домашний», чтобы привести в порядок его территорию. Вся она была заполнена мусором, который, по словам ребят, еле поместился в самосвал.

«Внимание! Нам удалось побывать на Домашнем острове, приехав туда, мы ужаснулись. Ребята, какой же там бардак» – это объявление с призывом собраться и убрать остров дозоровцы разместили в социальных сетях. Оно вызвало бурю негодований и обсуждений, но нашлись те, кто от слов, приступил к действиям.

В субботу, 25 мая, за уборку взялись супруги Андрей и Екатерина Мовчан, организаторы ежегодного музыкально-развлекательного фестиваля «Электровоз», и семья Рябчинских. На следующий день участники клуба «Дозор», порядка 20 человек, вооружившись перчатками и мешками, субботник продолжили.

Удивительно, но изначально активисты отмечали, что в их общественной деятельности уборка города от мусора не входила, но удручающая картина на острове убедила их в обратном. Вся территория и берега рек были завалены бутылками, жестяными банками, битым стеклом и прочим хламом. Глаза бояться, а руки делают. Ребята собрали самосвал мусора, раскиданного по всей территории. Кстати, машину предоставило предприятие «Оника».

Так, молодые люди провели время с пользой для города и для себя. «Отрадно было видеть результат своего труда: на душе стало легче и чище», – признались



они. Активисты надеются, что своим примером подвигнут население Усть-Кута, беречь природу своей малой родины.

Оксана Некрасова,
фото предоставлено
председателем клуба «Дозор».



В Усть-Кутском районе снимают документальный фильм к 45-летию БАМа

Сразу три съёмочные группы московского телеканала «РЖД-ТВ» в настоящее время работают в Усть-Куте. Журналисты приехали снимать документальный фильм, посвящённый 45-летию Байкало-Амурской магистрали. Наши корреспонденты встретились с московскими коллегами 22 мая, чтобы узнать подробнее о документальном фильме, который выйдет в эфир в день юбилея БАМа.

Как в старые добрые времена, когда строилась Байкало-Амурская магистраль, в Усть-Кутский район приезжали журналисты со всего света. Московские коллеги планируют собрать большое количество фото и видеоматериалов, поэтому около недели будут работать в Усть-

Кутском районе. У каждого из них своя задача. Первая бригада, под руководством шеф-редактора службы информации телеканала «РЖД-ТВ», сегодня направилась в первый посёлок на БАМе – Звёздный.

– Съёмки будут проходить не только в Усть-Куте, но и в п. Звёзд-

ный, успеем съездить в Тынду. Задача первого фильма – снять некий образ БАМа романтический или реалистичный, без официальных показателей, без тех вещей, которые делают любую информацию скучной, – рассказывает Алексей Васюков, шеф-редактор службы информации телеканала «РЖД-ТВ».

Второй фильм, условное название которого «Голос БАМа», будет повествовать об истории магистрали, о её нынешнем состоянии, перспективах развития и том, что может стать с историей БАМа ещё через 45 лет. Главная особенность – в этом фильме будут говорить люди: жители городов, работники магистрали, ветераны великой стройки.

Ещё одна съёмочная группа собирает материал по строительству второго моста через Лену. Другая – готовит фотопроjekt, посвящённый юбилею БАМа. Совместные работы объединят в единый проект.

– 8 июля на канале «РЖД-ТВ» будет большой телемарафон, посвящённый 45-летию БАМа, где будут транслировать видеоматериалы, собранные, в том числе в Усть-Кутском районе, и фильмы, – добавил Алексей Васюков.

Прошлое, настоящее и будущее нашего района запечатлит и оставит в памяти ещё один документальный проект, который все желающие могут увидеть совсем скоро.

Оксана Некрасова,
фото Ольги Фофоновой.



Наши боксеры на открытом первенстве в п. Магистральный

С 18 по 19 мая 2019 года в п. Магистральный в спортзале «Первопроходец» состоялся открытый турнир по боксу памяти тренера-преподавателя ДЮСШ Казачинско-Ленского района Николая Николаевича Зарубина.

На этом турнире за два дня приняли участие 140 спортсменов из городов и посёлков Иркутской области, в том числе из Усть-Кута. Наш город представляли 11 спортсменов из боксёрских клубов «Боевые Перчатки» МКУ СОЦ (старший тренер-преподаватель Фёдор Брызгалов) и «Боевые Перчатки» МКУ СОЦ школа № 4 (тренер-преподаватель Алексей Хрущёв). По результатам прошедшего турнира все завоевали звания победителей и призёров.

Тренерский коллектив Иркутской области выражает огромные слова благодарности организаторам турнира по боксу памяти Н.Н. Зарубина: заведующему отделом по физической культуре, спорту, молодёжной политике и туризму администрации Казачинско-Ленского МО Александру Антонову, директору ДЮСШ Казачинско-Ленского района Евгению Гузию.

Общественная организация «Федерация бокса города Усть-Кута» информирует, что 1 июня в День защиты детей в 14.00 на стадионе футбольного поля УИВТа будет проходить спортивный праздник – XIV дворовой футбол под лозунгом «Усть-Кут – без наркотиков» и весёлые старты. Приглашаем всех желающих детей провести время с пользой в летние каникулы. В завершение праздника будет чаепитие и награждение участников грамотами, фруктами и сладкими призами.

Федор Брызгалов,
старший тренер отделения бокса МКУ СОЦ.

Итоги спартакиады города среди трудовых коллективов

В РКДЦ «Магистраль» состоялось торжественное закрытие спартакиады города среди трудовых коллективов. В этом году участие в ней приняли 10 команд.

Одним из самых масштабных и значимых событий в спортивных кругах нашего города является спартакиада среди трудовых коллективов. В этом году она проходила уже в 19 раз и стала настоящим праздником для всех любителей спорта.

На протяжении трёх месяцев команды-участники и болельщики не покидали площадки спортивно-оздоровительного центра. Зачастую борьба была жесткой, но всегда справедливой. Всего было 10 команд, кстати, в этом году прибавились две новые: «Геотек» и «ИНК». Каждый из участников стремился показать свои самые лучшие результаты, соревнуясь в 11 видах спорта. И вот, наконец, долгожданный момент – торжественная церемония награждения. В начале отметили победителей и призёров в отдельных видах спорта: лидерами по многим из них стала команда «Локомотив», которая участвует в спартакиаде четвертый год подряд и непременно становится победителем.

Участие в спартакиаде работающих людей и есть пропаганда спорта и здорового образа жизни среди молодёжи. Свидетельством тому является успешное участие в соревнованиях курсантов и работников УИВТа. Светлана Стаценко, выпускница учебного заведения, ныне работает в нём бухгалтером. Девушка говорит, что традиции, в том числе и спортивные, заложенные ранее, успешно продолжает нынешнее поколение студентов. На этот раз в спартакиаде города у них общекомандное третье место.

Поддержка команд ощущалась и в зале: родные и близкие спортсменов, вооружившись фотоаппаратами, поддерживали своих аплодисментами, когда тем вручали медали и грамоты. А подарком для всех стали выступления творческих коллективов города.

Победителями в гиревом спорте стала команда «Локомотив», она же лидировала в соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Золото по настольному теннису и стрельбе досталось «Старвею», в лыжных гонках и в многоборье ГТО победил коллектив спортивно-оздоровительного центра, в шахматах – «Усть-Кутские тепловые сети и котельные». Первыми в плавании и легкоатлетической эстафете, посвящённых Дню Победы, стала команда УИВТа. По итогам всех состязаний первое место в спартакиаде города завоевала команда «Локомотив» (уже в четвёртый раз!). В ходе церемонии награждения отметили чемпионов в личном первенстве.

Оксана Некрасова



Есть книжкин дом – библиотека

20 мая в литературном клубе «Умная синица» детской библиотеки № 3 состоялась заключительная встреча с учениками 4 «б» класса школы № 1, посвящённая наступающему Общероссийскому Дню библиотек, который ежегодно отмечается 27 мая.



Ребята стали участниками библиотечного урока «Есть книжкин дом – библиотека». Это занятие включило в себя немало интересного и нового для школьников. Дети со-

вершили виртуальное путешествие к началу возникновения письменности, узнали о различных способах письма древних людей, познакомились с историей появления – ещё в

древности – первых библиотек. Все участники встречи с увлечением слушали рассказ, прекрасным дополнением к которому стала красочная электронная презентация. Словом, приняли в мероприятии самое активное участие и даже ответили на вопросы викторины. После всего услышанного и увиденного учащиеся узнали, сколько трудов и сил было вложено в создание и сохранение книг, а значит, бережнее будут к ним относиться.

Грамотами и памятными подарками были отмечены самые инициативные – Константин Шахуров, Мария Антипина и Роман Гомзяков. Они на протяжении всего учебного года с удовольствием принимали участие в мероприятиях и читали, а их знания вызывают восхищение.

Благодарность за старание хочется выразить всем ребятам класса. Ждём вас в нашей библиотеке!

М.В. Соколова,
библиотекарь детской библиотеки № 3.

Безопасность детей превыше всего

В дошкольных учреждениях Усть-Кута начали установку электронных замков. С чем это связано и много ли детских садов коснется нововведение, выясняли корреспонденты.

Электронный замок на двери, войти смогут только те, у кого есть ключ. Совсем скоро так будет во многих детских садах нашего города, а потом и района. Муниципалитет начал устанавливать их на воротах в дошкольных учреждениях. В настоящий момент система функционирует в двух садах, в летний период планируется оборудовать еще в шести из семнадцати.

Как отмечает Ольга Зуева, начальник Управления образованием,

такое решение было принято в целях обеспечения безопасности для малышей, посещающих дошкольные учреждения. Сразу же исчезнет вопрос самовольного ухода маленьких проказников. Вышеупомянутые случаи в Усть-Куте, к счастью, практически не встречаются. Зато большую проблему представляют незваные гости, которые частенько приходят на площадки детских садов, чтобы скоротать вечерок. Теперь войти на территорию учреждения

будет не просто. Ворота будут открыты в определенное время в часы приема и возврата детей. В случае, если родители примут решение о приобретении ключей, вход будет и вовсе ограничен: только для тех, у кого есть ключ.

По словам Ольги Николаевны, электронные замки на воротах детских садов устанавливаются во многих территориях. Первые шаги в этом направлении сделаны и в Усть-Кутском районе. Муниципалитет поддержал эту инициативу и выделил финансирование, ведь безопасность детей – это очень важно.

Полина Зубрилина