

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

2

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

15

**ЛЕГЕНДА
САМБО
И НАСТАВНИК
ЧЕМПИОНОВ**

7

УСТЬ-КУТСКАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Пятница, 31 июля 2026 г. № 30 (1697)

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!

Усть-Кут отпраздновал грандиозный двойной юбилей на берегах великой Лены

О том, как прошел День города в Усть-Куте, читайте на с. 9-10.



Социальные сети ТРК «Диалог»

Фото из социальных сетей администрации УКМО



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

Мы остаемся с вами в цифровом формате на следующих каналах:

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

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

ЮБИЛЕЙ

Поздравляем с 80-летним юбилеем!

22 июля свой 80-летний юбилей отметила Ольга Николаевна Моисеева, ветеран труда Иркутской области и дитя ВОВ.

По этому приятному поводу с поздравлениями и цветами её посетили директор ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Усть-Кутскому району» А.Ю. Кобзева и специалисты Управления. Ольга Николаевна приняла поздравления прямо на рабочем месте – сейчас она трудится в поликлинике ОГБУЗ «Усть-Кутская РБ» участковым фельдшером.

С теплыми пожеланиями и словами восхищения специалисты вручили Ольге Николаевне поздравительный адрес от имени Губернатора Иркутской области Игоря Ивановича Кобзева.

Ольга Николаевна родилась в 1946 послевоенном году в поселке Аллах – Юнь Якутской области, в семье было четверо детей, из которых она была старшей, отец занимался золотодобычей, по состоянию здоровья на фронт



его не взяли, поэтому все силы он отдавал на добычу золота, работая в тылу.

Ольга Николаевна рассказала, как они жили. К сожалению, семье пришлось столкнуться с разрухой, голодом и бедностью.

Помнит, как мама доставала американские банки с сухим молоком и топленым маслом – варила им манную кашу.

Ольга Николаевна подросла, окончила медицинский колледж в г. Иркутске по специальности –

фельдшер, потом перевелась в г. Усолье, где жила ее бабушка.

В г. Усть-Кут переехала в 1967 году и сразу устроилась на работу в районную больницу, за 59 лет работы она была и заведующей Тажурским фельдшерским пунктом, и работала на станции скорой помощи фельдшером, медсестрой в отделениях больницы, и по сей день не оставляет любимую работу.

В свои годы Ольга Николаевна выглядит великолепно, сохраняя молодость и обаяние. Она служит настоящим примером для подражания, является человеком с истинно выдающимся трудовым стажем. Всю свою жизнь она посвятила работе, что делает её примером невероятной преданности, трудолюбия и усердия.

Сегодня она может с гордостью оглядываться на свою жизнь, зная, что её труд и усилия принесли пользу многим людям. Ольга Николаевна имеет почетное звание «Ударник коммунистического труда», за добросовестный и многолетний труд ей присвоено почетное звание «Ветеран труда Иркутской области».

Сейчас Ольга Николаевна живет одна, у нее двое детей, достойно воспитала двух внуков, а недавно родился правнук.

От всего сердца поздравляем Ольгу Николаевну с днем рождения и желаем ей долгих лет счастливой жизни, крепкого здоровья и мирного неба! Пусть ее душа всегда остается молодой!

По информации ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Усть-Кутскому району»

ВАЖНО

Безопасное лето

В летний период особенно важно помнить о безопасности несовершеннолетних. Александра Нечаева, начальник ПДН МО МВД России «Усть-Кутский», капитан полиции, напоминает: внимание и контроль за местонахождением ребенка остаются главными условиями предотвращения несчастных случаев.

Особое внимание уделяется местам, которые могут представлять угрозу для жизни и здоровья несовершеннолетних. Это незавершенные объекты строительства, подвалы, чердаки, крыши, канализационные колодцы, лифтовые шахты и другие опасные территории.

На сегодняшний день ситуация с нахождением несовершеннолетних на заброшенных объектах в районе остается под контролем. В ходе рейдовых мероприятий детей на незавершенных объектах строительства не выявляли.

При этом родители должны помнить: за нахождение несовершеннолетних в запрещенных местах предусмотрена ответственность. В соответствии с законом Иркутской области № 38-ОЗ в отношении законных представителей может быть составлен административный протокол. Размер штрафа составляет от 300 до 500 рублей.

Ранее специалисты сталкивались с ситуациями, когда дети и подростки проникали на крыши зданий. Сейчас благодаря работе управляющих организаций доступ к таким объектам ограничен.

Отдых у воды требует особого внимания

Летом одним из главных направлений профилактической работы остается безопасность детей у водоемов. Несовершеннолетние

должны находиться на берегу и в воде только в сопровождении законных представителей.

В районе регулярно проходят рейдовые мероприятия, которые проводятся совместно с администрацией и транспортной полицией. Если специалисты обнаруживают ребенка у воды без взрослых, его доставляют в отдел полиции либо возвращают законным представителям домой.

После этого проводится проверка, берутся объяснения, а в отношении родителей может быть составлен административный протокол по статье 5.35 части 1 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

Ответственность наступает в случае ненадлежащего исполнения родителями обязанностей по обеспечению безопасности, воспитанию и контролю за местонахождением несовершеннолетнего. Размер штрафа может составлять от 500 до 2000 рублей.

В этом году случаев происшествий, связанных с купанием несовершеннолетних без сопровождения взрослых, не зафиксировано. При этом жители продолжают внимательно относиться к безопасности детей и сообщают специалистам о возможных нарушениях.

Особое внимание уделяется береговой линии в районе Речпорта и моста – оттуда поступает значительное количество сообщений.

Благодаря реакции неравнодушных граждан многие потенциально опасные ситуации удается предотвратить еще до того, как они приводят к серьезным последствиям.

Специалисты отмечают положительную динамику: если в прошлом году во время рейдов выявлялись дети, находившиеся у воды без взрослых, то сейчас чаще несовершеннолетние приходят отдыхать вместе с родителями.

Однако полностью исключить риск невозможно. Сотрудники профилактических служб напоминают: невозможно круглосуточно находиться у каждого водоема, поэтому главная ответственность за безопасность ребенка лежит на взрослых.

Если уж очень хочется купаться, то бассейн «Волна» ждёт всех желающих!

Время бесплатных сеансов для детей: с 12:00 до 17:00. Первый заход – 11:45, последний заход – 15:45. Для взрослых бассейн также открыт ежедневно: первый сеанс – 9:45, последний сеанс – 18:45. Стоимость посещения для взрослых – от 170 до 190 рублей. Справки по телефону: Бассейн «Волна» – 8-924-605-24-13.

Особого внимания требуют дети младшего возраста – примерно от 8 до 12 лет. В этом возрасте многие уже считают себя самостоятельными и могут отправляться к реке вместе с друзьями, не оценивая возможные риски.

Лето должно оставаться временем радости и активного отдыха, но безопасность детей всегда

должна быть на первом месте.

Простые меры – разговоры с ребенком, знание его местонахождения и внимание со стороны родителей – помогают избежать опасных ситуаций и сохранить здоровье и жизнь несовершеннолетних.

**Олеся Козлова
Фото из открытых источников**



АЛЛЕЯ СЛАВЫ

«Ими гордится Усть-Кутская земля»: Аллея Славы в новом облике



24 июля 2026 года в Усть-Куте торжественно открылась обновлённая Аллея Славы на улице Кирова. Этот проект посвящён двум знаменательным датам: 100-летию Усть-Кутского района и 395-летию со дня основания Усть-Кутского острога.

Обновлённая аллея превратилась в настоящую галерею памяти, где каждый стенд рассказывает историю выдающихся земляков,

внесших неоценимый вклад в развитие Усть-Кутского района. На 28 портретах увековечены имена почётных граждан, руководителей, врачей, учителей, краеведов, журналистов, писателей, общественных деятелей и спортсменов. Их труд, талант и самоотверженность стали фундаментом для процветания нашего края.

Эти люди построили предприятия, открыли школы и больницы, развивали культуру, спорт и общественную жизнь. Их имена навсег-

да останутся в памяти устькутян. Среди них есть те, кто продолжает вносить свой вклад в развитие территории, и те, к сожалению, уже ушёл, но навсегда останется символом преданности родной земле.

Теперь каждый шаг по обновлённой аллее — это путешествие в прошлое и настоящее Усть-Кутского района. Жители и гости города могут прикоснуться к истории, узнать о людях, которые сделали наш край лучше.

Мэр Усть-Кутского района Сергей Геннадьевич Анисимов пригласил всех на прогулку по аллее, чтобы познакомиться с выставкой и узнать больше о земляках, чьи имена навсегда останутся в летописи района. Многие фамилии, без сомнения, окажутся знакомыми, ведь их достижения известны и уважаемы всеми.

Обновлённая Аллея Славы стала не только местом памяти, но и символом гордости и единства устькутян. Она напоминает о том, что каждый из нас может внести свой вклад в процветание родного края, и вдохновляет на новые свершения.

Валерия Кривцова
Фото автора

ПАМЯТЬ

«Ангелы Донбасса»: тихая скорбь Усть-Кута в память о погибших детях

27 июля в Усть-Куте прошла памятная акция, приуроченная ко Дню памяти детей — жертв войны в Донбассе. Эта дата была установлена в Донецкой Народной Республике в 2022 году Денисом Пушилыным и с тех пор отмечается ежегодно. В этом году жители города в четвёртый раз собрались у мемориала «Родина-мать», чтобы почтить память погибших.



Война не знает возраста. Она беспощадно вычеркивает будущее, обрывая детские голоса. С 2014 года официально подтверждена гибель более 250 несовершеннолетних на территории ДНР. Однако за сухими цифрами статистики — тысячи исковерканных судеб, разбитых сердец родителей и осиротевших надежд. Реальная цена этой трагедии, увы, намного выше, и она навсегда останется незаживающей раной на теле истории.

Аллея Ангелов в Донецке стала не просто мемориалом. Это место, где гранитные плиты хранят имена тех, кто никогда не успеет вырасти, пойти в школу, влюбиться или просто увидеть завтрашний рассвет.

К вечной вахте памяти присоединился и Усть-Кут.

В полдень 27 июля на площади Водного вокзала у мемориала «Родина-мать» собрались горожане. Мероприятие не носило массового характера — оно было организовано как возможность для всех желающих выразить своё отношение к трагическим событиям. Организаторы предложили участникам по возможности придерживаться белого цвета в одежде.

Жители возложили к мемориалу цветы и детские игрушки, зажгли свечи. Этот жест стал символом памяти о тех, чьи жизни были оборваны в результате военных действий.

Главный специалист по рабо-

те с молодёжью молодёжного центра «БАМ» Марина Дыдык пояснила цель встречи: «Сегодня мы собрались, чтобы зажечь свечи и возложить цветы. Список погибших ангелов Донбасса — это наша общая незаживающая рана. Их не вернуть словами, но наша память делает их бессмертными. Сегодня мы здесь, чтобы показать: мы помним. Мы не имеем права забыть эту боль, ведь самая страшная проблема человечества — когда гибнут дети».

Мэр Усть-Кутского муниципального образования Сергей Анисимов, комментируя акцию, отметил, что во время поездок в Донецк с гуманитарной помощью ему довелось посетить Аллею Ангелов: «Мы видели этот мемориал своими глазами. Там высечены имена детей, которые не были виноваты в происходящем. Это тяжёлое впечатление, и подобные акции — возможность разделить эту боль с другими».

Трагедия Донбасса — это не просто строчка в новостях. Это сотни детских судеб, которые навсегда останутся в памяти тех, кто не может оставаться равнодушным. Усть-Кут, как и многие другие города России, в этот день ещё раз напомнил себе и другим: за цифрами и сводками — живые люди, а за войной — всегда невозможные потери. Пока мы помним, у боли есть имя.

Вечная память невинным ангелам Донбасса...

Валерия Кривцова
Фото автора

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Уважаемые железнодорожники, ветераны отрасли, жители Усть-Кутского района!



Железная дорога для нашего района — это не просто транспортная магистраль. Это часть нашей истории, фундамент развития и символ больших возможностей. Именно благодаря железной дороге Усть-Кут стал важнейшими воротами на север, а Байкало-Амурская магистраль навсегда вписала наш район в историю страны.

Мы гордимся тем, что именно отсюда начиналась западная ветвь БАМа. Вместе с великой стройкой росли наши город и посёлки, появлялись новые предприятия, создавались рабочие места, строились дома, школы и объекты социальной сферы.

И сегодня железная дорога остаётся одним из главных двигателей экономики Усть-Кутского района, обеспечивая бесперебойную работу предприятий, развитие промышленности и связь с другими регионами России.

За каждым отправленным поездом, каждым километром пути и каждой безопасной поездкой стоит огромный труд людей, для которых ответственность, дисциплина и преданность своему делу — не просто слова, а ежедневная работа.

Спасибо машинистам, путейцам, диспетчерам, ремонтникам, связистам, работникам станций и всем, кто круглосуточно обеспечивает надёжную работу железнодорожного транспорта.

Особые слова благодарности — ветеранам отрасли. Ваш опыт, самоотверженный труд и верность профессии стали прочной основой, на которой сегодня развивается железнодорожная отрасль.

От всей души желаю каждому из вас крепкого здоровья, семейного благополучия, счастья, уверенности в завтрашнем дне и новых профессиональных достижений. Пусть в жизни будет как можно больше светлых дорог, добрых встреч и счастливых возвращений домой.

С.Г. Анисимов,
мэр Усть-Кутского района

ПРАЗДНИК



С Днём железнодорожника!

Работа железнодорожников не прекращается ни на минуту. Даже в праздничные дни, в Новый год и другие значимые даты, когда большинство людей отдыхает в кругу семьи, специалисты отрасли продолжают выполнять свои обязанности, обеспечивая бесперебойное движение поездов и безопасность пассажиров. Именно эта постоянная готовность быть на своем месте делает труд железнодорожников особенно ценным и важным для всей страны.

Каждый день тысячи поездов отправляются в путь, перевоза людей и грузы. За привычным движением составов стоит большая команда специалистов, от работы которых зависит безопасность на железной дороге. Среди них — специалисты, которые координируют и контролируют техническое обслуживание вагонов, обеспечивая их исправность и безопасность движения поездов. Их работа остаётся незаметной для пассажиров, но оттого она не становится менее значимой.

На пункте технического обслуживания станции Лена работа не прекращается ни днем, ни ночью. Здесь принимают и отправляют поезда, контролируют процессы технического обслуживания вагонов, поддерживают связь между всеми участниками движения.

Оператор работает с телефонами, компьютерами и радиосвязью. Через связь передаются данные о прибытии и отправлении поездов, осуществляется взаимодействие с осмотрщиками вагонов и машинистами. Каждая информация должна быть передана вовремя и точно, ведь от этого зависит безопасность движения.

По словам работников, скучать на такой работе не приходится. Постоянные звонки, радиосвязь, взаимодействие с коллегами и выполнение поручений требуют внимательности и собранности.

Несмотря на сложность профессии, железнодорожники отмечают и ее особенность — чувство команды. За годы работы коллеги становятся близкими людьми: вместе встречают праздники, проводят субботники, поддерживают связь даже после выхода на пенсию.

Сегодня железная дорога продолжает развиваться, но ее надежность по-прежнему зависит от людей, которые каждый день выходят на смену. Операторы, осмотрщики, машинисты и другие специалисты работают как единый механизм, где важна каждая деталь.

В преддверии Дня железнодорожника хочется поздравить всех работников отрасли — тех, кто обеспечивает движение поездов, безопасность пассажиров и стабильную работу большой железнодорожной системы. Пусть ваш труд всегда будет оценен по достоинству, а путь остаётся надёжным и безопасным.

Олеся Козлова
Фото автора

ОФИЦИАЛЬНО

ИЗВЕЩЕНИЕ

24 июля 2025 года в 17 часов 00 минут в конференц-зале Администрации Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения) по адресу: г. Усть-Кут, ул. Володарского, 69 состоялись публичные слушания по проекту изменений и дополнений в Устав Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения).

По результатам публичных слушаний рекомендовано Думе Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения) на очередном заседании утвердить дополнения и изменения в Устав Усть-Кутского муниципального образования (городского поселения) оглашенные на публичных слушаниях следующего содержания: Внести в Устав Усть-Кутского городского поселения Усть-Кутского муниципального района Иркутской области, зарегистрированный Главным управлением Министерства юстиции Российской Федерации по Сибирскому федеральному округу 31 декабря 2005 года № 385231022005001 с изменениями и дополнениями, зарегистрированными Управлением Министерства юстиции Российской Федерации по Сибирскому федеральному округу по Иркутской области 27 апреля 2007 года № 385231022007001, 26 мая 2008 года № 385231022008001, 23 ноября 2009 года № 385231022009001, 24 сентября 2010 года № 385231022010001, 26 сентября 2011 года № 385231022011001, 25 июля 2012 года № 385231022012001, 14 июня 2013 года № 385231022013001, 12 марта 2014 года № 385231022014001, 10 октября 2014 года № 385231022014002, 28 апреля 2015 года № 385231022015001, 17 марта 2016 года № 385231022016001, 12 декабря 2016 г. № 385231022016002, 21.06.2017 г. № 385231022017001, 14.03.2019 г. № 385231022019001, 14.04.2020 г. № RU385231022020001, от 15.12.2020 г. № RU385231022020002, от 16.11.2021 г. № RU385231022021001, от 30.06.2023 г. № RU 385231022023001, от 14.03.2024 г. № RU385231022024001, от 23.12.2024 № RU385231022024002 от 30.09.2025 № RU385231022025001, следующие изменения:

1. Внести изменения в часть 2 статьи 2 изложив его в новой редакции следующего содержания:

«2. Границы территории городского поселения определяются законом области в соответствии с требованиями предусмотренными действующим законодательством в сфере организации местного самоуправления в Российской Федерации».

2. Внести изменения в абзац 1 пункта 1 статьи 6 изложив его в новой редакции следующего содержания:

«Вопросы местного значения – вопросы непосредственного обеспечения жизнедеятельности населения муниципального образования, решение которых в соответствии с Конституцией Российской Федерации и Федеральными законами в сфере организации местного самоуправления в Российской Федерации».

2. В абзаце 1 статьи 5 слова «, конференциях граждан (собраниях делегатов)» исключить.

3. Часть 2 статьи 15.1 изложить в следующей редакции:

«2. С инициативой о внесении инициативного проекта вправе выступить инициативная группа численностью не менее 10 граждан, достигших восемнадцатилетнего возраста и проживающих на территории Поселения, органы территориального общественного самоуправления, староста сельского населенного пункта (далее – инициаторы проекта). Минимальная численность инициативной группы может быть уменьшена нормативным правовым актом Думы Поселения. Право выступить инициатором проекта в соответствии с нормативным правовым актом Думы Поселения может быть предоставлено также иным лицам, осуществляющим деятельность на территории Поселения».

4. Часть 5 статьи 15.1 изложить в следующей редакции:

«5. Информация о внесении инициативного проекта в администрацию Поселения подлежит обнародованию, в том числе посредством размещения на официальном сайте Поселения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в течение трех рабочих дней со дня внесения инициативного проекта в администрацию Поселения и должна содержать сведения, указанные в настоящей статье, а также об инициаторах проекта. Одновременно граждане информируются о возможности представления в администрацию Поселения своих замечаний и предложений по инициативному проекту с указанием срока их представления, который не может составлять менее пяти рабочих дней. Свои замечания и предложения вправе направлять жители Поселения, достигшие восемнадцатилетнего возраста.»

5. Часть 5 статьи 16 изложить в новой редакции:

«5. Правом на участие в собраниях по вопросам организации и осуществления территориального общественного самоуправления, правом входить в состав органов территориального общественного самоуправления обладают лица, имеющие место жительства в пределах соответствующей территории, достигшие восемнадцатилетнего возраста».

6. Часть 6 статьи 16 изложить в новой редакции:

«6. Собрание граждан по вопросам организации и осуществления территориального общественного самоуправления считается правомочным, если в нем принимают участие не менее одной трети жителей соответствующей территории, достигших восемнадцатилетнего возраста.»

7. В пункте 2 части 9 статьи 16 слова «и конференциях» исключить.

8. Дополнить часть 2 статьи 18 абзацем 5 следующей редакции:

«В собрании граждан по вопросам внесения инициативных проектов и их рассмотрения вправе принимать участие жители городского поселения, достигшие восемнадцатилетнего возраста. Порядок назначения и проведения собрания граждан в целях рассмотрения и обсуждения вопросов внесения инициативных проектов определяется нормативным правовым актом Думы городского поселения.»

9. Статью 19 исключить.

10. Часть 2 статьи 20 дополнить абзацем 2 следующего содержания:

«В опросе граждан по вопросу выявления мнения граждан о поддержке инициативного проекта вправе участвовать жители Поселения или его части, в которых предлагается реализовать инициативный проект, достигшие восемнадцатилетнего возраста, - для выявления мнения граждан о поддержке данного инициативного проекта».

11. Пункт 3 части 3 статьи 20 изложить в следующей редакции:

«3) жителей муниципального образования или его части, в которых предлагается реализовать инициативный проект, достигших восемнадцатилетнего возраста, - для выявления мнения граждан о поддержке данного инициативного проекта».

ТРУДОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Как часто проверяют организации: периодичность плановых проверок зависит от категории риска

Заместитель руководителя Государственной инспекции труда в Иркутской области Р.В. Радушевский разъяснил, как надзорные органы определяют, насколько часто нужно проверять ту или иную организацию.

Частота плановых проверок напрямую связана с категорией риска, которая присваивается компании в рамках контроля за соблюдением трудового законодательства. Всего выделяют пять категорий:

1) Высокий риск – проверка проводится раз в 2 года;

2) Значительный риск – раз в 3 года;

3) Средний риск – раз в 5 лет;

4) Умеренный риск – раз в 6 лет;

5) Низкий риск – плановые проверки не проводятся.

Категорию риска устанавливают ежегодно – до 1 июля, а применять её начинают с начала следующего календарного года.

На присвоение той или иной категории влияют несколько ключевых факторов:

– случаи производственного травматизма со смертельным исходом за последние три года;

– задержки выплаты заработной платы в установленные сроки за последний год;

– вступившие в силу постановления о назначении административных наказаний по статьям 5.27 и 5.27.1 КоАП РФ.

Когда при временном переводе работника медосмотр не обязателен: разъяснения Минтруда

Заместитель руководителя Государственной инспекции труда в Иркутской области Р.В. Радушевский сообщил о разъяснениях Минтруда по вопросу прохождения медосмотров при временном переводе сотрудника (ч. 2 и 3 ст. 72.2 ТК РФ).

Как поясняет ведомство, дополнительный периодический медосмотр не требуется, если:

– перевод оформлен без растор-

жения трудового договора;

– вредные и опасные производственные факторы, а также характер выполняемых работ остаются прежними;

– срок очередного обязательного медосмотра ещё не наступил.

В то же время, если работника переводят на другую профессию, где присутствуют иные вредные или опасные факторы – и при этом нет заключения об отсутствии медицинских противопоказаний, –

сотрудник обязан пройти медосмотр с учётом всех воздействующих факторов.

Таким образом, ключевым критерием для назначения медосмотра является не сам факт временного перевода, а изменение условий труда и оснований для обязательного обследования.

Разъяснения содержатся в Письме Минтруда России от 15.05.2026 № 15-2/ООГ-830.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Самоспасание

1. В воде появились судороги: свело руки или ноги. Не теряйся, старайся удержаться на поверхности воды, плавая на спине. Энергично разотри сведенную мышцу. Если есть на берегу люди, не стесняйся позвать их на помощь.

2. Если случайно хлебнул воды. Остановись, приподними голову над водой и откашляйся. Энергичные движения рук и ног помогут тебе держаться вертикально в воде, а потом приплыть к берегу.

3. Попад в водоворот, набери побольше воздуха в легкие. Погрузись в воду и сделай сильный рывок в сторону по течению, всплывай на поверхность.

4. Запутавшись в водорослях, не делай резких движений и рывков. Ляг на спину и постарайся мягкими, спокойными движениями выплыть в ту сторону, откуда приплыл. Если это не поможет, нужно подтянуть ноги к животу и осторожно освободиться от водорослей руками.

5. Попад в сильное течение, не теряйся, не плыви против потока. Плыви по течению, постепенно смещаясь к берегу. Основное при самоспасании – не впасть в панику, владеть собой, спокойно предпринимать все необходимые меры для выхода из создавшегося положения.

Помощь утопающему

Если вы заметили тонущего человека или услышали крики о помощи, немедленно сообщите о происшествии в службы спасения. Занесите в память вашего



сотового телефона номера служб спасения: 01 и 637-22-22. Спасатели всегда готовы оказать помощь терпящему бедствие на воде, они имеют для этого соответствующее снаряжение, в том числе и для подъема утонувшего с грунта (дна) и последующего его оживления, если он находился под водой не более 6 минут, поэтому действовать надо решительно и оперативно. Если поблизости нет спасательной станции, некому прийти на помощь, кроме вас, прежде всего, оцените свои возможности и, если вы уверены в своих силах:

1. Посмотрите, нет ли рядом спасательного круга или другого предмета, способного увеличить плавучесть человека (палки, доски), бросьте его на максимальное расстояние в сторону тонущего. Подплывите к нему (но не вплотную), постарайтесь успокоить и ободрить. Выясните, контролирует ли он свои действия, если тонущий не потерял самообладание, то помогите ему держаться на воде и добраться до берега,

при этом он может держаться за ваши плечи.

2. Если терпящий бедствие потерял самообладание, то действовать надо осторожно, чтобы он не увлек вас за собой под воду. Подплыв, надо нырнуть под него и, взяв за ноги, вытолкнуть вверх, одновременно разворачивая его к себе спиной. Оказавшись сзади, захватите своей рукой обе руки тонущего под локти, приподнимите и разверните его лицом вверх над поверхностью воды, чтобы он мог дышать. Ваша вторая рука при этом остается свободной, и вы можете плыть и транспортировать тонущего к берегу.

3. Если человек уже погрузился под воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Подняв потерявшего из воды и доставив его на берег, попросите находящихся поблизости людей вызвать «Скорую помощь» и немедленно начинайте его оживление.



ПОНЕДЕЛЬНИК, 3 АВГУСТА

08:00 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Мама в деле» (16+).
09:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
10:00 «Жить любовью» (т/с, Мексика, 2024 г.), 129 и 130 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
13:30 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
15:00 «Жить любовью» (т/с, Мексика, 2024 г.), 129 и 130 серии (16+).
17:00 «Купель дьявола» (т/с, Россия, 2018 г.), 3 и 4 серии (16+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Волшебный сундучок» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 1 и 2 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 1 и 2 серии (16+).
00:00 «Мама в деле» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 5 серия (16+).
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 1 и 2 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Мама в деле» (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 «Знай себе цену» (16+).

8.00 «Большой куш» (16+). Программа.
10.00 «Большой куш» (16+). Программа.
13.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
20.10 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Сериал. С субтитрами.
22.30 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
22.50 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
23.15 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
23.35 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
0.05 «ТРИ МУШКЕТЕРА: Д'АРТАНЬЯН» (16+). Боевик.
2.25 «ТРИ МУШКЕТЕРА: МИЛЕДИ» (16+). Боевик.
4.10 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.45 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
12.00 Новости
12.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
12.45 «Князь Владимир. Крещение Руси» (12+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.15 «Время покажет» (16+)
19.50 «Пусть говорят» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. Екатерина Олькина, Антон Феоктистов в многосерийном фильме «Пармские фиалки» (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)
23.45 «Время героев» (16+)
0.45 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+)
3.00 Новости
3.05 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38,
07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08,
08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Сестра моя, Любовь». [12+]
01:05 «Девять жизней». [16+]
02:55 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+] до 04:55

6.50 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». Художественный фильм (6+).
8.50 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». Художественный фильм (16+) (Со скрытыми субтитрами).
11.20 «ЦЕЛЬ ВИЖУ». Художественный фильм (16+) (Со скрытыми субтитрами).
13.25 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». Телесериал (12+).
2.00 «ИЗ ЖИЗНИ НАЧАЛЬНИКА УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
3.30 «ЖАЖДА». Художественный фильм (12+).
5.10 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).

5.45 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 Премьера. «Неизвестная Россия». «Наука о жизни» (12+).
3.15 Евгений Бакалов в фильме «ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ» /стерео/ (16+). До 5.55.

6.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
11.10 Субтитры. «ALL INCLUSIVE, ИЛИ ВСЁ ВКЛЮЧЕНО» (16+). Комедия.
13.05 Субтитры. «ВИНСКИ И ПОРОШОК-НЕВИДИМКА» (12+). Фантастическая комедия.
14.55 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ». (12+). Комедийный сериал.
19.00 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+). Комедийный сериал.
22.00 «ОНА СКАЗАЛА «ДА!» (16+). Драма.
23.55 Субтитры. «МУЖЧИНА НАРАСХВАТ» (16+). Комедия.
2.00 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА» (16+). Драма.
3.40 Субтитры. «ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ-3» (16+). Фантастическая комедия.
5.10 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу



ВТОРНИК, 4 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Волшебный сундучок» (6+).
08:30 «Знай себе цену» (16+).
09:00 «Мама в деле» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 1 и 2 серии (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Знай себе цену» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Волшебный сундучок» (6+).
14:00 «Мама в деле» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 1 и 2 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 1 и 2 серии (16+).
19:00 «Знай себе цену» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 3 и 4 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 3 и 4 серии (16+).
00:00 «Знай себе цену» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 6 серия (16+).
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 3 и 4 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Знай себе цену» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Дневники матери» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
19.55 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
22.30 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал. 5-я серия.
23.00 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
23.30 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
0.00 «ЛЫСЫЙ НЯНЬ» (12+). Комедия.
1.45 «ВАЛЕРИАНИ И ГОРОД ТЫСЯЧИ ПЛАНЕТ» (16+). Фантастика.
3.55 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.25 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.

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

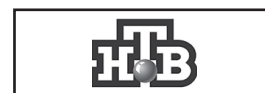
05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38,
07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08,
08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Сестра моя, Любовь». [12+]
01:05 «Девять жизней». [16+]
02:55 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+] до 05:00

6.40 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
11.15 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
13.25 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Улика из прошлого» (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». Телесериал (12+).
2.05 «ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ». Художественный фильм (12+).
3.40 «МОРСКОЙ ОХОТНИК». Художественный фильм (12+).
5.30 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).

5.55 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 Премьера. «Неизвестная Россия». «Черкашины. Перформанс перестройки» (16+).
2.15 Премьера. «Неизвестная Россия». «Краснокишник» (12+).
2.35 Екатерина Олькина, Кирилл Плетнев в детективном сериале «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» /стерео/ (16+). До 5.50.

6.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
10.55 Субтитры. «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО-2» (16+). Комедия.
12.55 «СУПЕР ПАПОЧКА» (12+). Комедия.
14.55 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» (12+) Комедийный сериал.
19.00 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+) Комедийный сериал.
22.00 «БИБЛИОТЕКАРЬ» (16+). Фэнтези.
23.55 Субтитры. «ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?» (16+). Романтическая комедия.
2.25 «МАДАМ КЛИКО» (18+). Биографическая драма.
3.45 «ОСТРОВ АКУЛ» (18+). Ужасы Китай, 2021 г.
4.45 «ПЕРНАТЫЙ ПАТРУЛЬ» (12+). Полнометражный анимационный фильм.

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



СРЕДА, 5 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Дневники матери» (16+).
09:00 «Знай себе цену» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 3 и 4 серии (16+).
12:00 «НЛП. О женском» (16+).
13:00 «Дневники матери» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Знай себе цену» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 3 и 4 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 3 и 4 серии (16+).
19:00 «Дневники матери» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 5 и 6 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 5 и 6 серии (16+).
00:00 «Дневники матери» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 7 серия (16+).
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 5 и 6 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Дневники матери» (16+).
06:00 «НЛП. О женском» (16+).
07:00 «Здравый подход» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+).
Сериал. С субтитрами.
9.00 «Кто куда» (16+).
Программа.
9.30 «САШАТАНЯ» (16+).
Сериал. С субтитрами.
20.10 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
22.30 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
22.55 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
23.25 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
23.55 «ДЕТИ-ШПИОНЫ» (12+). Комедия семейная.
1.45 «ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ КИНУЛ» (16+). Боевик.
3.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.25 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.05 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+).
Сериал. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+).
Сериал. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+).
Сериал. С субтитрами.

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

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38,
07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Сестра моя, Любовь». [12+]
01:05 «Девять жизней». [16+]
02:55 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+] до 05:00

7.00 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ». Телесериал (16+).
11.40 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Секретные материалы». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». Телесериал (12+).
2.05 «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ». Художественный фильм (12+).
4.00 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).

5.50 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 Премьера. «Неизвестная Россия». «Артур путешествует во времени» (12+).
2.00 Премьера. «Неизвестная Россия». «Три сестры» (16+).
2.30 Детективный сериал «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» /стерео/ (16+). До 5.45.

6.00 ПЕРНАТЫЙ ПАТРУЛЬ (12+) Полнометражный анимационный фильм
6.15 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
11.00 «ОНА СКАЗАЛА «ДА!» (16+). Драма.
12.55 «ВАЙЛЕТ В СТРАНЕ ЧУДЕС» (12+). Фэнтези.
14.55 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» (12+) Комедийный сериал.
19.00 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+) Комедийный сериал.
22.00 Субтитры. «БЕЛОСНЕЖКА. МЕСТЬ ГНОМОВ» (12+). Фэнтези.
0.05 Субтитры. «КРАСАВИЦА И ЧУДОВИЩЕ» (16+). Фэнтези.
2.20 Субтитры. «РУСАЛКА И ДОЧЬ КОРОЛЯ» (12+). Фантастико-приключенческий фильм.
3.40 «ПРИМАДОННА» (16+). Биографическая драма.
5.20 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу



ЧЕТВЕРГ, 6 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Здравый подход» (16+).
09:00 «Дневники матери» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 5 и 6 серии (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Здравый подход» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Дневники матери» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 7 и 8 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 5 и 6 серии (16+).
19:00 «Здравый подход» (16+).
19:30 «9 этаж» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 7 и 8 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 7 и 8 серии (16+).
00:00 «Здравый подход» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 8 серия (16+).
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 7 и 2 серии (16+).
04:00 «ПРО КИНО» (16+).
05:00 «Здравый подход» (16+).
06:00 «Это нормально» (16+).
07:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Сериал. С субтитрами.
20.05 «ПРАЗДНИКИ» (16+). Комедия. С субтитрами.
22.30 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
22.55 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
23.25 Премьера. «КОП-ЗВЕЗДА» (16+). Сериал.
0.00 «В ПОТЕРЯННЫХ ЗЕМЛЯХ» (18+). Фэнтези, приключения.
1.50 «ГИЛЬДИЯ УБИЙЦ» (18+). Фэнтези, приключения.
4.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
4.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.35 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.
6.50 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
7.20 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
7.40 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.

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

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38,
07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
16:30 ВЕСТИ.
17:00 «Малахов». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 «Сестра моя, Любовь». [12+]
01:05 «Девять жизней». [16+]
02:55 ПРЕМЬЕРА. Сериал «Богатые тоже плачут». [16+] до 05:00

7.00 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня (16+).
10.20 «ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
11.40 «БАТЯ». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «БАТЯ». Телесериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Код доступа» (12+) (Со скрытыми субтитрами).
23.05 «СОЛЬ ЗЕМЛИ». Телесериал (12+).
0.40 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
3.15 «АКВАЛАНГИ НА ДНЕ». Художественный фильм (6+).
4.35 «ЖАЖДА». Художественный фильм (12+).
5.55 «Преступления в сети: МВД против кибермошенников». Документальный фильм (16+).

5.45 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
7.30 «Утро. Самое лучшее» (16+).
9.00 «Сегодня».
9.25 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
11.00 «Сегодня».
11.35 Сериал «ЛЕСНИК» /стерео/ (16+).
12.05 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
14.00 «Сегодня».
14.25 «Чрезвычайное происшествие». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» /стерео/ (16+).
1.15 «Сегодня».
1.30 Премьера. «Неизвестная Россия». «Уроки якутского» (6+).
2.35 Детективный сериал «ТЕМНАЯ ЛОШАДКА» /стерео/ (16+). До 5.45.

6.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
11.10 «НЕОЖИДАННЫЕ СВЯЗИ» (16+). Комедия. Франция, 2024 г.
13.05 «МАРМАДЮК» (12+). Комедия.
14.55 Субтитры. «ПАПИНЫ ДОЧКИ. НОВЫЕ» (12+) Комедийный сериал.
19.00 Субтитры. «МАМА БУДЕТ ПРОТИВ» (16+) Комедийный сериал.
22.00 Субтитры. «ВЫШКА» (16+). Триллер.
0.05 Субтитры. «ВЫЖИВАША» (18+). Триллер.
2.10 «СИНДРОМ» (16+). Психологический триллер.
3.30 «ПОБЕГ ИЗ СТРАНЫ РОБОТОВ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
5.00 «ЛЕНИВАЯ СЕМЕЙКА» (6+). Полнометражный анимационный фильм.



Владимир Иванович Козлов: легенда самбо и наставник чемпионов

В мире спорта есть люди, которые не просто достигают высоких результатов, но и становятся наставниками для новых поколений атлетов. Одним из таких людей является Владимир Иванович – заслуженный тренер России по самбо и дзюдо. Его имя известно не только в России, но и за её пределами. Начав тренерскую деятельность в 1989 году, Владимир Иванович организовал в Усолье-Сибирском клуб спортивных единоборств. Благодаря его усилиям и вере в спортсменов, воспитанники клуба стали и продолжают становиться чемпионами мира. Мастер спорта СССР одновременно по дзюдо и самбо, в молодости Владимир Иванович входил в состав сборных СССР и России. Ещё трижды он становился чемпионом Киргизии по самбо. Этот богатый опыт и преданность спорту позволили ему стать одним из самых уважаемых тренеров в стране.

– Как Вы начали заниматься самбо?

– В 1970-е годы, я только начал заниматься самбо после того, как Леонид Петрович Онул, основатель самбо в Усть-Куте и наш тренер, приехал и развесил объявления о наборе в секцию. Тренировались сначала на стадионе, затем в речном вокзале, где ковер обтягивали ремнями и покрывками. Позже открыли зал «Водник», куда мы переехали, спустя некоторое время там начало заниматься около 600 человек.

В марте 1973 года занял третье место в Сибири и один из всей области поехал на чемпионат России. В 1974-м году состоялся всесоюзный турнир в Караганде, один из шести. На мою весовую категорию участвовало 48 человек, всего на турнире участвовало 700 человек на 10 весовых категорий. Такое большое количество человек приезжало с целью получить мастера спорта за первое, второе и третье место. Затем я участвовал в чемпионате СССР и стал пятым. Меня приглашали тренироваться в качестве спортсмена в Одессу в 1976 году, обещали хорошую зарплату и трехкомнатную квартиру, но в связи с обстоятельствами ре-

шил уехать в Киргизию.

Я состоял в сборной СССР, а затем в сборной России. Еще также являюсь двукратным чемпионом по вольной борьбе Забайкальского округа. Трижды становился чемпионом Киргизии по самбо в 1976 году, так как боролся в трех весовых категориях. В составе сборной Киргизии боролся за кубок СССР среди мужчин. Также участвовал в других турнирах и соревнованиях.

Тренерской деятельностью я начал заниматься с 1989 года. В 35 лет стал заслуженным тренером. Моя спортивная школа работает не только в Усть-Куте, но и в Усолье-Сибирском: там есть две спортивных школы, в которых занимаются суммарно 1000 человек и 10 тренеров. Многие из моих воспитанников стали чемпионами мира, стали тренерами и ежегодно у моих воспитанников их занимающиеся входят в сборную России как минимум по 10 человек.

– Какие цели Вы ставили перед собой в начале карьеры и как они изменились с годами?

– Цели остались прежними, но теперь они сосредоточены на том, чтобы заниматься любимым делом и стремиться к тому, что видишь впереди. С детства спорт



был неотъемлемой частью моей жизни. Занимаясь спортом, я веду здоровый образ жизни: никогда не пью алкоголь и не курю. Регулярно участвую в соревнованиях по самбо, включая международные, и постоянно тренируюсь. Когда ты в хорошей форме, это видно, и это вдохновляет окружающих.

Главное – это приучить детей к тренировкам с раннего детства, но важно не переусердствовать. В Японии и Китае начинают с тренировать с 4 лет. Я же набираю детей с 5 лет.

Сейчас я готовлюсь к Чемпионату мира, который пройдет в ноябре. Тренируюсь утром и вечером, две тренировки в день. Помимо этого, каждый день плаваю в реке. На чемпионате России я занял первое место. На чемпионате мира тоже участвовал, но не знаю, что произошло, может быть, отравился, но все равно взял первое место.

Я считаю, что каждый человек, независимо от возраста, должен заниматься спортом. Это помогает избежать вредных привычек и улучшить здоровье. Чем раньше дети начнут заниматься спортом,

тем больше пользы это принесет. Но не все становятся чемпионами. Главное – чтобы каждый ребенок вырос здоровым, сильным и полноценным членом общества.

– Как Вы считаете, какое качество у спортсменов в этом спорте самое важное?

– Главное качество – трудолюбие. Оно проявляется в желании заниматься. Однако многое зависит от стабильности и поддержки родителей. Родители часто проявляют энтузиазм на первых порах, но потом могут потерять интерес к занятиям ребенка. Это долгий процесс, требующий усилий и терпения. Поэтому важно, чтобы и дети, и родители были вовлечены и поддерживали друг друга на этом пути.

– Какие трудности Вам пришлось преодолеть на пути в чемпионате России по самбо среди мастеров?

– Даже если ты не полностью готов, психология играет ключевую роль. Ты должен забыть обо всем, кроме ковра и противника. Неважно, болеешь ли ты или нет, устал или нет – если ты вышел на ковер, ты должен бороться. Это

твои правила, и другого не дано.

Психология – это самое главное. Многие ломаются именно из-за неё, если не готовы морально. Но даже если ты не в лучшей форме, ты должен выйти на ковер и бороться. Это не только вопрос физической подготовки, но и внутренней силы.

Когда мы смотрим чемпионаты, мы видим, как спортсмены выходят на старт, несмотря на усталость, болезни или другие проблемы. Они забывают обо всем и сосредотачиваются на борьбе. Это требует огромной внутренней силы и решимости.

Так что, если ты вышел на ковер, ты должен бороться и делать всё возможное. Не имеет значения, с кем бороться, главное – сам процесс. Общение с людьми на соревнованиях приносит огромное удовольствие. На последнем чемпионате России организация была на высшем уровне. В мой день на соревнованиях боролось 280 человек, а в целом на чемпионате участвовало около 500 спортсменов. Это говорит о популярности и востребованности этого вида спорта.

– Как часто в самбо случаются травмы?

В самбо, как и в других видах спорта, травмы могут возникать. Хотя они не происходят с такой же частотой, как, например, в футболе или большом теннисе, где риск получения повреждений выше из-за интенсивности игры и физических контактов. В самбо травмы также могут случаться, но они, как правило, менее серьезные. Важно помнить, что безопасность спортсмена всегда на первом месте, и правильное соблюдение техники минимизирует риск получения травм.

Продолжение на стр. 8

– Какие можете дать советы, тем, кто хочет прийти в этот вид спорта или пришел совсем недавно?

Главное – просто начать и продолжать заниматься. Если вы никогда раньше не занимались спортом, никто не будет вас принуждать или давить. Вы сами решите, с чего начать и как двигаться дальше, исходя из своего физического состояния и возможностей.

Со временем, через месяц-два, вы заметите, как ваши силы и выносливость растут. То, что раньше казалось невозможным, станет доступным. Вы почувствуете себя частью команды, полноценным и уверенным в себе человеком. Здоровье – это не только физическое состояние, но и способность дышать полной грудью, не чувствуя усталости.

Когда вы уверены в себе, это отражается на всех аспектах вашей жизни: становитесь более целеустремлённым и решительным. Тренировки и достижения в спорте дают вам уверенность в том, что вы можете добиться успеха и в других сферах жизни. Перестанете метаться из стороны в сторону, а идёте к своей цели, несмотря ни на что.

В спорте, как и в любой другой сфере, важны усилия и целеустремлённость. Не каждый способен выдержать нагрузки, особенно если речь идёт о подготовке к высоким результатам. Здесь же мы имеем дело со сборной, где каждый участник – профессионал своего дела.

На сборах ребята стремятся стать лучше друг друга, что требует от них ещё больших усилий. У нас есть потенциал и финанси-

рование для достижения высоких целей, но важно, чтобы человек занимался спортом на определённом уровне.

Раньше система была более простой: мастеров спорта оформляли в организациях, где они получали зарплату и тренировались. Сейчас же каждый должен не только тренироваться, но и работать над достижением своих целей.

– Как Вы поддерживаете физическую форму и здоровье вне соревнований?

– Я увлекаюсь моржеванием с 2001 года. Это позволяет мне поддерживать отличную физическую форму. Важно помнить, что данный вид закаливания организма требует регулярности и настойчивости. Начинать нужно постепенно и потом увеличивать нагрузку. Я рекомендую всем, кто хочет улучшить своё здоровье и самочувствие, попробовать этот вид практики кратковременных погружений. Моржевание помогает не только укрепить здоровье, но и повысить устойчивость к холоду. Я заметил, что после регулярных тренировок стал меньше болеть и не нуждаюсь в лекарствах. Это отличный результат, который достигается благодаря закаливанию и физической активности.

Я начал заниматься ходьбой в то же время, как и моржеванием, и занимаюсь этим по сей день.

– Какие у Вас планы и цели на чемпионат мира в Кипре?

– В первую очередь нужно добраться до места, а там уже посмотрим. В такой ситуации никаких эмоций, просто приходишь, работаешь и всё. Я, конечно, боролся и в Узбекистане, но это не та



борьба, которая была у меня раньше. Мне всегда было интересно бороться, и если сейчас наберу ту форму, в которой боролся раньше, то не знаю, сколько секунд мне понадобится, чтобы победить всех. Даже на старом багаже это добавит мне уверенности.

– Как Вы справляетесь с моральным напряжением?

– Просыпаюсь рано утром, принимаю холодный душ, чтобы взбодриться и настроиться на день. Утром и вечером у меня тренировки. Даже после них я стараюсь уделить время спортивным занятиям или посещению бассейна.

Баня – это особое место для меня. Я не просто любитель, а настоящий профессионал в этом деле. У меня есть воспитанник, Алексей, который стал чемпионом мира по

боевому самбо и Европы. Я научил его банному методу, и когда был банный день все просили его попарить.

Баня для меня – это не просто место для отдыха, а настоящее искусство. Это серьёзная тема, которая требует профессионализма и мастерства.

– Расскажите о Вашем клубе спортивных единоборств.

– Нашему клубу уже восемь лет. За это время мы создали дружную и сплочённую команду, и сейчас у нас есть постоянные спортсмены, которые продолжают радовать нас своими достижениями. Мы понимаем, как важно поддерживать интерес детей к спорту, поэтому пока не возобновляем проведение спортивных наборов. В будущем мы рассмотрим возможность

вновь приветствовать новых лиц, однако сейчас этот вопрос не является приоритетным. Сейчас я тренирую детей просто потому, что мне это нравится. Вижу, как они развиваются, и это приносит мне удовлетворение. Но чтобы достичь больших результатов, необходимо создать более благоприятные условия для занятий спортом.

Я надеюсь, что в будущем мы сможем организовать больше спортивных мероприятий и привлечь больше детей к занятиям спортом. Это поможет им развить свои таланты и достичь высоких результатов.

Беседовала

Валерия Кривцова

Фото из открытых источников

На ринге у Байкала

С 14 по 18 июля живописный город Слюдянка, расположенный на самом берегу священного озера Байкал, принимал престижный открытый областной турнир по боксу среди юношей под названием «Слюдянский ринг». В этом году соревнования собрали 170 сильнейших спортсменов. География участников впечатляла: на турнир приехали команды из Иркутска, Шелехова, Томска, Забайкалья, Улан-Удэ, Красноярского края и даже далёкого Владивостока.

Честь Усть-Кутского муниципального района на этих статусных стартах защищала дружная сборная из восьми боксёров. О том, как проходили напряжённые бои, в каких условиях боксировали ребята, и как шла подготовка к турниру, нашим корреспондентам подробно рассказал директор МБУ ДО «СШ № 1» УКМО Евгений Кокорин.

– Организация турнира «Слюдянский ринг» была, как и всегда, на высочайшем уровне, – делится впечатлениями Евгений Кокорин. – Но самым уникальным моментом стало место проведения поединков. Представьте себе: ринг установили прямо на берегу Байкала! Прохладный озёрный воздух, невероятные виды и поддержка зрителей создавали совершенно особенную атмосферу. Для ребят это был потрясающий опыт – боксировать под шум байкальских волн.

Усть-Кутская делегация была сформирована из лучших воспитанников двух ключевых спортивных учреждений города. От спортивной школы № 1 (МБУ ДО «СШ № 1») выступили трое боксёров: Ньёматуллох Козиев (его тренирует Сергей Атыев), Родион Паламар (воспитанник Фёдора Брызгалова) и Лев Голотенко, трениру-

ющийся под руководством самого Евгения Кокорина.

Спортивную школу СОЦ (МБУ ДО «СШ СОЦ») представили пять сильных бойцов, занимающихся у тренера-преподавателя Фёдора Брызгалова: Илья Окуловских, Дмитрий Попов, Макар Горбунов, Кирилл Кошкин и Даниил Тыминский.

За каждым успешным раундом на турнире стоит долгая и изнурительная предсезонная работа. Евгений Кокорин рассказал, как сборная шла к этим результатам: – К этому турниру мы начали готовиться ещё с мая. Пока большинство школьников наслаждалось началом летних каникул, наши ребята ежедневно пахали в зале и на стадионах. Мы бегали многокилометровые кроссы для развития выносливости, подолгу стояли в парах и проводили жёсткие тренировочные спарринги. Это был тяжёлый труд, но он себя полностью оправдал. Дети выступили очень достойно и добились хороших спортивных результатов, показав настоящий характер и волю к победе на байкальском ринге.

Золото, серебро и бронза в копилке Усть-Кута

Упорные тренировки принесли нашей сборной заслуженные

награды. Настоящим триумфом завершились выступления Илья Окуловских (подопечного Фёдора Брызгалова) и Ньёматуллоха Козиева (воспитанника Сергея Атыева). Оба боксёра завоевали золотые медали турнира. Ребята провели свои поединки на одном дыхании – мощно, тактически грамотно и настолько уверенно, что буквально не оставили соперникам ни единого шанса на победу.

Ещё две медали, на этот раз серебряные, пополнили копилку нашей команды благодаря мастерству Родиона Паламара и Дмитрия Попова.

Оба серебряных призёра тренируются под руководством Фёдора Брызгалова и показали в финальных боях красивый, упорный бокс.

Почётное третье место и бронзовые награды завоевали Лев Голотенко (тренер Евгений Кокорин) и Макар Горбунов (тренер Фёдор Брызгалов). Ребята продемонстрировали отличную силу воли и стойкость в полуфинальных поединках.

Отдельно хочется отметить выступления Кирилла Кошкина и Даниила Тыминского. Несмотря на то, что им совсем немного не хватило до призового места, парни боксировали самоотверженно и смело. Встречи на ринге с сильными, техничными соперниками из других регионов стали для них великолепной школой и подарили тот бесценный соревновательный опыт, который обязательно приведёт их к медалям на следующих стартах.



Работа над ошибками и взгляд в будущее

Несмотря на успешное выступление команды, тренерский штаб Усть-Кута не планирует расслабляться. Для наставников любые соревнования – это, прежде всего, детальный разбор полётов и аналитическая работа.

– Мы внимательно пересмотрели все бои наших ребят и детально разобрали каждое выступление, – подчёркивает Евгений Кокорин. – Тренеры увидели характерные ошибки – как технические, так и тактические. Это нормальный рабочий процесс. Сейчас мы точно знаем, над чем именно нам нужно усердно поработать в зале в ближайшие месяцы. Мы скорректируем тренировочный план, сделаем упор на исправление этих недочётов, и я уверен, что уже на следу-

ющих соревнованиях результаты наших боксёров будут ещё лучше и увереннее.

Сейчас усть-кутские спортсмены возвращаются к привычному графику тренировок. Впереди у них несколько месяцев упорной работы над ошибками и укрепления физической формы. Следующие крупные старты и новые вызовы ждут наших боксёров в октябре.

Усть-Кут искренне гордится своими юными спортсменами и их наставниками, которые прославляют наш северный край на областном уровне. Пожелаем ребятам крепкого здоровья, твёрдости духа, успешных тренировок и только победных раундов в будущем осеннем сезоне!

Ульяна Козлова

Фото участников соревнований

Усть-Кут отпраздновал грандиозный двойной юбилей на берегах великой Лены

Сибирь всегда славилась своей молчаливой, величественной и суровой красотой. Здесь, среди бескрайнего изумрудного океана вековой тайги, под глубоким куполом северного неба несёт свои могучие воды великая сибирская река Лена. Именно в том месте, где её стремительное течение ласково принимает в себя извилистую реку Куту, раскинулся город с удивительной, сильной и по-настоящему героической судьбой – Усть-Кут. В этот жаркий июльский день сама природа, казалось, решила сделать подарок устькутянам: тёплые солнечные лучи щедро заливали городские улицы, отражаясь тысячами золотых искр в речной воде, а лёгкий ветерок приносил с берегов тонкий аромат сосновой хвои и речной прохлады.

Нынешнее лето стало для нашего города не просто очередным сезоном отпусков и каникул. Оно озаменовано исторической вехой, заставляющей трепетать сердца всех, кто искренне любит этот суровый северный край. Усть-Кут торжественно и с поистине сибирским размахом отпраздновал уникальный двойной юбилей — 395-летие со дня основания легендарного Усть-Кутского острога и 100-летие со дня образования Усть-Кутского района. Две даты, два великих рубежа соединились в одном празднике, ставшем живым мостом между славным прошлым нашей земли и её многообещающим будущим.

Страницы истории: от казачьего пикета до «Ворот Севера»

Чтобы понять характер современного Усть-Кута, необходимо хотя бы на мгновение перелистнуть пожелтевшие страницы нашей богатейшей истории. Всё началось в далёком семнадцатом веке. В 1631 году отряд отважных русских казаков под предводительством десятника Ивана Галкина, пробиваясь сквозь неизведанные таёжные леса и преодолевая опасные речные пороги, вышел к устью реки Куты. Именно здесь, оценив стратегическое значение этой географической точки, казаки заложили первое деревянное укрепление – Усть-Кутский острог.

Этот небольшой форпост на окраине великой империи очень быстро превратился в ключевой транспортный узел. Именно через Усть-Кут пролегал знаменитый

Ленский волок – единственный путь, связывавший бассейны Енисея и Лены. Через эти импровизированные «ворота» шли экспедиции первопроходцев, отправлявшихся на восток в поисках новых земель для российского государства. В этих краях начинал свой легендарный путь знаменитый исследователь Ерофей Хабаров. Именно он в 1639 году разглядел в здесь бесценное сокровище – солёные источники – и основал первые на Лене солеварни, положив начало промышленному освоению региона. Здесь бывали великие мореплаватели Витус Беринг и Харитон Лаптев, здесь бывали в ссылке выдающиеся мыслители, такие как Александр Радищев.

Проходили века, деревянные стены острога уступали место каменным постройкам, а речные карбасы сменялись первыми пароходами. В 1926 году в ходе административных реформ на этой исторической земле был официально образован Усть-Кутский район. Новый статус дал мощнейший толчок развитию территории.

Строительство крупнейшего на Лене Осетровского речного порта, получившего гордое звание «Ворот Севера», прокладка железнодорожной ветки, и, наконец, грандиозная всесоюзная стройка – Байкало-Амурская магистраль – превратили Усть-Кут в стратегически важный промышленный и логистический центр страны. Но за всеми этими великими стройками и миллионами тонн перевезённых грузов всегда стояли люди – сильные, выносливые, щедрые душой сибиряки, которые строили дома,

воспитывали детей и бережно передавали любовь к родному краю из поколения в поколение.

На площади у ДК «Речники»: атмосфера всеобщего торжества

Главным эпицентром праздничных событий в день юбилея стала просторная и украшенная площадь перед Домом культуры «Речники». С самого раннего утра здесь всё бурлило и дышало предвкушением грандиозного торжества. Площадь украсили яркие флаги, разноцветные воздушные шары и баннеры с историческими видами города. Из динамиков разносились праздничные песни, создавая особое, приподнятое настроение.

В воздухе витали аппетитные запахи сладкой ваты, попкорна и свежей выпечки, смешиваясь с ароматами шашлыка и горячего чая. Праздник был организован так, чтобы абсолютно каждый житель – от ребёнка до взрослого – нашёл здесь себе занятие по душе. Детвора заливиисто хохотала в облаках пушистой пены: в час дня на площади стартовала долгожданная интерактивная пенная вечеринка. Малыши и подростки с огромным удовольствием прыгали в воздушных белых сугробах, танцевали под зажигательную музыку и спасались от летней жары.

О том, как задумывался этот масштабный праздник и какие сюрпризы были приготовлены для горожан, рассказала начальник управления культуры и спорта администрации района Наталья Васильевна Носкова:

– Наша администрация, и управление культуры, в частности, выступила главным инициатором и организатором этого грандиозного праздничного мероприятия. Повод действительно уникальный, ведь сто лет району и почти четыре века нашему историческому острогу – такие даты обязывают ко многому! Мы постарались составить очень обширную, яркую и разноплановую программу. Для детей мы подготовили пенную ве-



черинку, которая прошла с огромным успехом.

На территории площади ДК «Речники» проходил увлекательный квест, в котором молодёжь могла проверить свои знания об истории родного края. Но, пожалуй, самым душевным и запоминающимся элементом праздника стала наша выставка поселений. На площади выстроились шесть нарядных тематических палаток. Каждое муниципальное образование нашего района оформило свой павильон, чтобы представить свою уникальную историю, ремёсла и традиции.

Живая карта района: гостеприимство, уходящее корнями вглубь веков

И действительно, выстроившись в ряд праздничные палатки манили к себе сотни устькутян. Каждое поселение района по-

старалось удивить гостей чем-то своим, особенным. Здесь можно было увидеть старинную домашнюю утварь, бережно сохранённые бабушкины рушники, изделия местных резчиков по дереву. И, конечно же, сибирское гостеприимство не обходилось без щедрого угощения.

Настоящим островком тепла, уюта и душевности стал павильон посёлка Ручей.

Возле него было многолюдно: весёлый смех, шутки и ароматный пар над большим самоваром привлекали прохожих. Художественный руководитель МКУК «Сибиряк» Олеся Леонидовна Подольская с гордостью рассказывала о том, какой подарок подготовили жители посёлка к общему празднику:

Продолжение на стр. 10



— Мы приехали на этот юбилей с огромной радостью и открытой душой! Наш посёлок Ручей представил на выставке большую экспозицию декоративно-прикладного творчества. Наша особая гордость — это куклы ручной работы. Наши мастерицы выполнили их в самых разных, уникальных и очень сложных техниках, вложив в каждую частичку своего сердца. Кроме того, мы оформили исторический уголок с архивными фотографиями и подробным рассказом о том, как зародился наш посёлок Ручей, откуда пошло его название и как трудились наши предки.

Но какой же сибирский праздник без богатого стола? Специально для юбилея наши хозяйки испекли огромный, невероятно пышный и ароматный каравай, на котором красовалась надпись нашего родного посёлка. А ещё заварили большой самовар целебного травяного чая из таёжных сборов и привезли фирменное «живое» варенье из лесных ягод. С огромным удовольствием они наливали чай всем гостям, угощали их вареньем и делились праздничным караваем.

Молодой пульс древнего города: энергия творчества

Пока взрослые вели неспешные

беседы у выставочных палаток и угощались таёжным чаем, на главной сцене праздника кипела бурная молодёжная жизнь. Усть-Кут сегодня — это город с молодой душой, и местная молодёжь активно заявляет о себе в творчестве, спорте и общественной жизни. В этот день на сцене блистали десятки юных талантов.

Настоящим ураганом эмоций и драйва стало выступление известной усть-кутской танцевальной студии «Зеркало» под руководством талантливого хореографа Алёны Борисовны. Их динамичный, сложный и невероятно стильный номер в жанре хип-хоп заставил всю площадь аплодировать в такт музыке. Сразу после выступления, тяжело дыша, но сияя от счастья, своими впечатлениями поделилась одна из юных участниц коллектива Алиса:

— Мы танцевали наш любимый хип-хоп номер! Для нас это выступление было безумно важным и ответственным, ведь мы выступали на юбилей нашего родного города, перед тысячами зрителей. Нас пришёл поддержать почти весь Усть-Кут! Мы готовились к этому празднику очень долго, репетировали буквально каждый день, оттачивая каждое движе-

ние до идеала, чтобы порадовать зрителей. Наша Алёна Борисовна очень строго следила за репетициями, но всегда верила в нас и во всём поддерживала. Наш коллектив выложился сегодня на все сто процентов! Сам праздник получился просто нереально крутым, весёлым и масштабным. Мне кажется, в этом году всё организовано ещё ярче и лучше, чем в прошлые разы. Я очень счастлива, что мы смогли подарить родному Усть-Куту наш танец, зарядить людей энергией и стать частью этой великой истории!

Золотой закат над Леной и грандиозный финал

Когда жаркий июльский день стал постепенно склоняться к вечеру, над великой рекой Леной разлился потрясающий сибирский закат. Небо окрасилось в нежные розовые, золотые и глубокие багряные тона, отражаясь в зеркальной глади воды.

Но праздничная площадь ДК «Речники» даже не думала затихать — напротив, людей становилось всё больше, устькутяне целыми семьями шли к сцене, чтобы встретить кульминацию юбилейного вечера.

Торжественная часть праздника сменилась грандиозной концертной программой, главным подарком в которой стало выступление приглашённых звёзд. Первыми на сцену вышли артисты известной фолк-группы «Красная горка». Их мощные, протяжные и невероятно

душевные народные мотивы в современной обработке буквально завоорожили площадь. Люди подпевали знакомым песням, аплодировали и кружились в хороводах.

А следом за ними эстафету веселья перехватила зажигательная кавер-группа «Меланж». Их яркие костюмы, сумасшедшая энергетика и любимые всеми хиты заставили танцевать абсолютно всю площадь — от маленьких детей до пожилых ветеранов. Это был момент абсолютного единения, когда тысячи голосов сливались в один дружный хор под мирным северным небом.

Вера в будущее

Этот великий двойной юбилей показал главное: Усть-Кут — это не просто точка на географической карте Иркутской области, известная своими заводами, портом и железной дорогой. Усть-Кут — это живой, сильный и вечно молодой душой город, главная ценность

которого заключается в его людях. В их трудолюбии, открытых сердцах, сибирском гостеприимстве и искренней любви к своей малой родине.

Век района и почти четыре столетия острога позади. Впереди у нашего города новые горизонты, новые смелые проекты, победы и достижения. И глядя на горящие глаза усть-кутской молодёжи, на дружные семьи и бережное отношение к ветеранам, можно быть абсолютно уверенным: история Усть-Кута, начатая казаками на таёжных берегах 395 лет назад, будет продолжаться ещё много веков, наполняясь новыми славными именами и великими делами!

С праздником, любимый город! С юбилеем, родной район!

Ульяна Козлова

Фото автора, из социальных сетей администрации УКМО и из сообщества «Хорошие новости Усть-Кута»



МОЛОДЁЖНЫЙ ИМПУЛЬС

Итоги фиджитал-турнира по футболу

Спортивная площадка РКДЦ «Магистраль» превратилась в настоящую арену битвы двух миров — реального и цифрового!

22 июля мы провели невероятный фиджитал-турнир, где сила удара по мячу встречалась со скоростью клика по геймпаду. Формат 3 на 3 подарил нам самые жаркие эмоции, непредсказуемые голы и настоящий взрыв адреналина. Команды сражались не только на зеленом газоне, но и за приставками в FC26, доказывая, что быть лучшим можно в любой реальности.

Это было мощно! Спасибо каждой команде за накал страстей, честную игру и потрясающую атмосферу.

А теперь к результатам:

1 место — команда «Усть-Кутское Авиаотделение». Безоговорочные чемпионы, которые забрали главный приз и наши искренние поздравления!

2 место — команда «Месси». Ребята показали класс как на поле, так и за его пределами.

3 место — дерзкая команда «Все кроме Месси». Название говорит само за себя — они просто вышли и забрали свое!

Мероприятие организовано в рамках программы комплексного развития молодежной политики «Регион для молодых» национального проекта «Молодежь и дети», реализуемой Федеральным агентством по делам молодежи по поручению Президента России Владимира Путина, при поддержке Губернатора Иркутской области и министерства по молодежной политике Иркутской области.



Ния — в гостях у БАМа!

19 июля, ребята из посёлка Ния приехали в Молодёжный центр «БАМ» — и устроили настоящий праздник энергии и творчества!

В программе было столько всего интересного, что глаза разбегались.

Актёрское мастерство.

Юные гости учились раскрывать эмоции, вживаться в роли и не бояться сцены. Теперь каждый знает: быть в центре внимания — это весело!

Старт-Ап игра. Здесь фантазия встречалась с логикой: ребята придумывали идеи, строили планы и учились превращать задумки в реальные проекты. Кто знает — может, именно сегодня родился будущий крутой стартап!

А ещё в рамках Всероссийской просветительской эстафеты по финансовой грамотности «Мои финансы» (9 этап: «Безопасность денег в цифровой среде») участники получили полезные листовки по безопасности. Ребята узнали, как защитить деньги от аферистов, как распознать взлом и восстановить аккаунт, а также — как нас видят мошенники в сети. Будьте на шаг впереди!

Надувные игры. А после серьёзной работы — время для безудержного веселья! Прыжки, эстафеты и смех — в надувном мире правила

простые: заряжаться радостью и поддерживать друг друга.

Спасибо ребятам из Нии за горящие глаза, активность и искренние улыбки — это лучшая награда для нашей команды!





ПЯТНИЦА, 7 АВГУСТА

08:00 «9 этаж» (12+).
08:20 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
08:30 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
09:00 «Здравый подход» (16+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 7 и 8 серии (16+).
12:00 «Это нормально» (16+).
13:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
13:30 «9 этаж» (12+).
13:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
14:00 «Здравый подход» (16+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 7 и 8 серии (16+).
17:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 7 и 8 серии (16+).
19:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
19:30 «9 этаж. Главное за неделю» (12+).
19:50 «Мой край – усть-кутская земля» (6+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 9 и 10 серии (16+).
22:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 9 и 10 серии (16+).
00:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
01:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
02:00 «От Сибири» с любовью» (16+).
03:00 Клипотека ПИ ФМ (16+).
05:00 «Вкусно по ГОСТу» (16+).
06:00 «Это нормально» (16+).
07:00 «Мама в деле» (16+).

8.00 «САШАТАНЯ» (16+). Комедия. С субтитрами.
22.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
23.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
0.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
1.00 «Комеди Клуб» (16+). Юмористическая программа.
2.30 «Погоня» (16+). Программа.
3.30 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.10 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

5.00 Телеканал «Доброе утро»
9.00 Новости
9.05 «Модный приговор» (0+)
9.55 «Жить здорово!» (16+)
10.40 «Время покажет» (16+)
11.10 «Большая игра» (16+)
12.00 Новости
12.05 «Большая игра» (16+)
12.20 «Время покажет» (16+)
13.40 «Большая игра» (16+)
14.00 Новости (с субтитрами)
14.25 «Большая игра» (16+)
15.15 «Давай поженимся!» (16+)
16.05 «Мужское / Женское» (16+)
17.00 Новости (с субтитрами)
17.20 «Время покажет» (16+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.40 «Время покажет» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Премьера. Баста. Большой концерт в Лужниках (12+)
0.00 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России».
05:06-05:08, 05:36-05:38, 06:06-06:08, 06:36-06:38, 07:06-07:08, 07:36-07:38, 08:06-08:08, 08:36-08:38-ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:00 ВЕСТИ.
09:30 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
09:55 «О самом главном». Ток-шоу.[12+]
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
12:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
14:00 ВЕСТИ.
14:30 Анна Ковальчук в детективном сериале «Тайны следствия». [16+]
18:00 «60 Минут». Ток-шоу.[12+]
20:00 ВЕСТИ.
21:10 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:30 ПРЕМЬЕРА. «Нюка, все вместе! Народный кастинг». [12+]
23:55 Валерия Ланская, Илья Алексеев, Артём Григорьев и Вероника Пляшкевич в фильме «Танец для двоих». [12+]
03:20 Светлана Антонова, Андрей Биланов, Юлия Кудояр и Руслан Чернецкий в фильме «Мой белый и пушистый». [12+] до 04:55

6.55 «Ты - МНЕ, Я - ТЕБЕ». Художественный фильм (12+).
8.50 «Они снимали за Родину». Документальный фильм (12+).
10.00 Новости дня (16+).
10.25 «ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ». Художественный фильм (12+).
12.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Телесериал (12+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Телесериал (12+) (Со скрытыми субтитрами).
20.00 Военные новости (16+).
20.40 «Загадки века с Сергеем Медведевым». Документальный сериал. «Гибель Аркадия Гайдара» (12+).
21.25 «Война миров». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).
23.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+).
0.30 «Музыка+» (12+).
2.00 «РОДНЯ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
3.30 «Ты - МНЕ, Я - ТЕБЕ». Художественный фильм (12+).
4.55 «УЧЕНИК ЛЕКАРЯ». Художественный фильм (12+).
6.05 «КОЛЬЦА АЛЬМАН-ЗОРА». Художественный фильм (6+).

5.45 Сериал «ЛЕСНИК. СВОЯ ЗЕМЛЯ» /стерео/ (16+).
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». (16+).
15.00 «ДНК» (16+).
16.00 «Жди меня» (12+).
17.00 «Сегодня».
17.45 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» /стерео/ (16+).
20.00 «Сегодня».
21.00 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» /стерео/ (16+).
3.00 «Дачный ответ» (0+).
3.50 Андрей Мерзликин, Оксана Базилевич, Дарья Мороз в фильме «СИЛЬНАЯ» /стерео/ (16+). До 5.25.

6.00 ЛЕНИВАЯ СЕМЕЙКА (6+) Полнометражный анимационный фильм
6.15 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
6.50 С лёгким утром! (16+)
7.40 ПроСТО кухня. Лучшее (12+) Кулинарное шоу
9.00 Вам и не снилось (16+) Развлекательная программа. Премьера.
10.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
11.00 «Уральские пельмени». «Смехbook» (16+).
11.10 «Шоу «Уральские пельмени» (16+)



СУББОТА, 8 АВГУСТА

08:00 «Классики» (12+).
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 9 и 10 серии (16+).
12:00 «НЛП. Дети» (12+).
13:00 «Мама в деле» (16+).
14:00 «Классики» (12+).
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 9 и 10 серии (16+).
17:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 1 и 2 серии (16+).
19:00 «Мама в деле» (16+).
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 11 и 12 серии (16+).
22:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 1 и 2 серии (16+).
00:00 «ПРО КИНО» (16+).
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 7 серия (16+).
02:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 1-4 серии (16+).
06:00 «НЛП. Дети» (12+).
07:00 Дискотека ПИ ФМ (16+).

8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
12.30 Премьера. «Кто куда» (16+). Программа.
13.00 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу.
19.30 Премьера. «Мастер игры» (16+). Программа.
22.00 Премьера. «Игра вслепую» (16+). Программа.
0.00 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
1.00 «Игра вслепую» (16+). Программа. 6-я серия.
2.50 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
3.40 «Женский стендап» (18+). Юмористическая программа.
4.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
5.20 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.05 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.
7.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.

6.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота»
9.45 «Слово пастыря» (0+)
10.00 Новости
10.15 Премьера. Специальный репортаж. «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец» (12+)
11.10 «Вспомнить всё» (12+)
12.00 Новости
12.15 «Поехали!» (12+)
13.05 Сергей Марин, Мария Лисовая в многосерийном фильме «Один шанс на троих» (16+)
17.05 «Кто хочет стать миллионером?» (12+)
18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
18.20 «Сегодня вечером» (16+)
21.00 «Время»
21.35 «Сегодня вечером» (16+)
23.30 Леа Сейду в фильме «История моей жены» (16+)
2.15 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 6.00

05:00 «Утро России. Суббота».
08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.
08:35 «По секрету всему свету».
09:00 «Формула еды». [12+]
09:25 «Пятеро на одного».
10:10 «Сто к одному». Телеигра.
11:00 ВЕСТИ.
11:30 ПРЕМЬЕРА. «Наши Военкоры». [12+]
12:00 «Доктор Мясищев». Медицинская программа. [12+]
13:00 «Большие перемены».
14:00 ВЕСТИ.
14:30 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!». Программа Евгения Петросяна. [16+]
17:00 ВЕСТИ.
17:50 «Привет, Андрей!». Вечернее шоу Андрея Малахова. [12+]
20:00 ВЕСТИ.
20:50 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.
21:00 «Последний богатырь: Корень Зла». [6+]
23:05 «Последний богатырь: Посланник Тьмы». [6+]
01:05 «Перевод с турецкого». [12+]
04:30 «Напрасная жертва». [12+] до 06:05

7.05 «ЗЕЛЕНый ФУРГОН». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
10.00 Новости дня (16+).
10.10 «НЕУЛОВИМЫЕ МСТИТЕЛИ». Художественный фильм (12+).
11.50 «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕУЛОВИМЫХ». Художественный фильм (12+).
13.35 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
14.00 Новости дня (16+).
14.20 «КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).
16.50 «МИРАЖ». Телесериал (16+).
20.00 Новости дня (16+).
20.20 «МИРАЖ». Телесериал (16+).
21.45 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Телесериал (12+) (Со скрытыми субтитрами).
0.50 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШЕРЛОКА ХОЛМСА И ДОКТОРА ВАТСОНА». Телесериал (12+) (Со скрытыми субтитрами).
4.20 «ПОД КАМЕННЫМ НЕБОМ». Художественный фильм (12+).
5.45 «Шедевры военных музеев». Документальный сериал (12+).

5.25 Павел Делонг, Георгий Дронов в сериале «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» /стерео/ (16+).
9.00 «Сегодня».
9.20 Сериал «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» /стерео/ (16+).
9.25 «Поедем, поедим!» (16+).
10.25 «Едим дома» (0+).
11.00 «Сегодня».
11.20 «Главная дорога» (16+).
12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым (12+).
13.00 «Квартирный вопрос» (0+).
14.00 «Сатья» (16+).
15.00 «Основано на реальных событиях». «Миссия Мессинга» (16+).
16.00 «Своя игра» (0+).
17.00 «Сегодня».
17.20 «Следствие вели...» (16+).
20.00 «Сегодня».
20.40 Остросюжетный сериал «НЕВСКИЙ. ЧУЖОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ» /стерео/ (16+).
0.30 «Маска» /стерео/ (12+).
4.20 «АГЕНТСТВО СКРЫТЫХ КАМЕР» (16+). До 5.20.

6.00 Субтитры. «Шоу «Уральские пельмени» (16+)
9.50 «ПроСТО кухня» (12+). Кулинарное шоу
11.00 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу
12.00 «Две стороны одной страны». (16+). Тревел-шоу. Премьера.
13.00 Чем заняться в выходные? (16+) Лайф-стайл тележурнал
13.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАНДЫ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
15.25 «ГОЛОС ИЗ КОСМОСА» (6+). Фантастико-приключенческий фильм.
17.25 Субтитры. «ФУКУСИМА» (16+). Драма.
20.00 «КОЛОМБИАНА» (16+). Боевик.
22.05 «ДЕТКА НА ДРАЙВЕ» (16+). Криминальный триллер.
0.25 «БЕГУЩАЯ ПО ЛЬДУ» (16+). Драма.
2.10 «В КОЛЬЦЕ ВРЕМЕНИ» (16+). Фантастико-приключенческий фильм.
3.30 «ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА» (16+). Драма.
5.05 «100 мест, где поесть» (16+). Кулинарное тревел-шоу.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ, 9 АВГУСТА**

08:00 «От «Сибири» с любовью» (16+).	8.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	6.00 Новости	06:05 «Когда цветёт сирень». [16+]	6.40 «ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).	5.20 Сериал «ПЛЯЖ. ЖАРКИЙ СЕЗОН» /стерео/ (16+).	6.00 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
09:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	10.30 «Однажды в России». «Бенефис Ольги Картунковой» (16+). Юмористическая программа.	6.10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)	08:00 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. ВОСКРЕСЕНЬЕ.	8.05 «ОТЕЦ СОЛДАТА». Художественный фильм (12+).	9.00 «Сегодня».	9.20 «ПроСТО кухня» (12+). Кулинарное шоу
10:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 11 и 12 серии (16+).	11.30 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	6.55 «Часовой» (12+)	08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым».	10.00 «ОТЕЦ СОЛДАТА». Художественный фильм (12+).	9.20 «У нас выигрывают!» Лотерейное шоу (12+).	10.00 «Две стороны одной страны» (16+) Тревел-шоу
12:00 «НЛП. Дети» (12+).	12.00 «Битва экстрасенсов» (16+). Паранормальное шоу.	7.25 «Здоровье» (16+)	09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым».	10.05 «Служу России» (12+).	11.00 «Сегодня».	11.00 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАНДЫ» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
13:00 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	19.30 Премьера. «Большой куш» (16+). Программа.	8.30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)	10:10 «Сто к одному». Телеигра.	10.25 «Военная приемка» (12+).	11.20 Премьера. «Инженеры Победы. Народный ВПК» (16+).	12.50 «ЛЕЯ И ВОЛШЕБНАЯ КАРТА» (12+). Полнометражный анимационный фильм.
14:00 Дискотека ПИ ФМ (16+).	22.00 Премьера. «Погоня» (16+). Программа.	9.10 «Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+)	11:00 ВЕСТИ.	11.40 «Легенды армии с Александром Маршалом».	12.00 «Чудо техники» (12+).	14.40 «ПОСЛЕДНИЙ ДРАКОН» (6+). Полнометражный анимационный фильм.
15:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 11 и 12 серии (16+).	0.00 Премьера. «Шоу Воли» (16+). Программа.	9.30 «Мечталлион». Национальная Лотерея (12+)	11:40 ВЕСТИ-ИРКУТСК. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	11.40 «Легенды армии с Александром Маршалом».	13.00 «Дачный ответ» (0+).	16.35 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ АЛАДДИНА» (16+). Комедия.
17:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 3 и 4 серии (16+).	1.10 «Мастер игры» (16+). Программа.	10.00 Новости	12:10 «В кругу друзей».	12.30 «Война миров». Документальный сериал.	14.00 «НашПотребНадзор» (16+).	18.25 Субтитры. «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. ПОДНЕБЕСНАЯ» (16+). Комедия.
19.30 «Вкусно по ГО-СТу» (16+).	3.15 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	10.15 «Жизнь своих» (12+)	12:50 «Последний богатырь: Корень Зла». [6+]	13.20 «Код доступа». «Отцы украинского ЦИПСО: тайная война британских «Чиндитов» (12+) (Со скрытыми субтитрами).	15.00 10 лет в эфире! «Однажды...» (16+).	20.40 Субтитры. «АССА-СИН. БИТВА МИРОВ» (16+). Фантастический боевик.
20:00 «Одержимость тобой» (т/с, Бразилия, 2024-2026 г.), 13 и 14 серии (16+).	4.00 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	11.10 «Повара на колесах» (12+)	15:05 «Последний богатырь: Посланник Тьмы». [6+]	14.30 «КОМАНДА 8». Теле-сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).	16.00 «Своя игра» (0+).	23.15 Субтитры. «БИТВЫ МОНСТРОВ» (16+). Фантастический боевик.
22:00 «Больше, чем любовь» (т/с, Россия, 2019 г.), 3 и 4 серии (16+).	4.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	12.00 Новости	17:00 ВЕСТИ.	19.00 «КОМАНДА 8». Теле-сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).	17.00 «Сегодня».	1.00 Субтитры. «ВОССТАНИЕ» (18+). Научно-фантастический боевик.
00:00 «ПРО КИНО» (16+).	5.40 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	12.15 Фильм Валдиса Пельша. Премьера. «Москва. Дом, в котором мы живем» (12+)	22:30 ПРЕМЬЕРА. «Аэропорт». Фильм Андрея Кондрашова. [16+]	19.15 «Незримый бой». Документальный сериал (16+) (Со скрытыми субтитрами).	17.20 «Следствие вели...» (16+).	2.40 «ПРИБЫВШИЕ» (18+). Фантастический триллер
01:00 «За твоими пределами» (т/с, Мексика, 2023 г.), 8 серия (16+).	6.00 Премьера. «Утро ТНТ-2026» (16+). Программа.	13.20 «Видели видео?» (0+)	00:05 «Пассажир». [16+]	23.35 «МИРАЖ». Телесериал (16+).	19.00 Премьера. Детектив «ДЕЛЬФИН» /стерео/ (16+).	3.55 «СИНДРОМ» (16+). Психологический триллер
02:00 «Команда Че» (т/с, Россия, 2012 г.), 9 и 10 серии (16+).	6.50 «Однажды в России» (16+). Юмористическая программа.	14.15 К 80-летию Николая Бурляева. «Вспомнить всё» (12+)	01:50 ПРЕМИЯ «ЗОЛОТОЙ ОРЁЛ». Богдан Ступка, Владимир Вдовиченков, Игорь Петренко, Магдалена Мельцаж, Михаил Боярский, Владимир Ильин, Юрий Беляев, Ада Роговцева и Борис Хмельницкий в фильме Владимира Бортко «Тарас Бульба». [16+] до 04:05	3.30 «ЗАСТАВА В ГОРАХ». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).	20.00 «Сегодня».	5.15 «100 мест, где поест» (16+). Кулинарное тревел-шоу
04:00 «ПРО КИНО» (16+).	7.20 «Большой куш» (16+). Программа.	15.15 Николай Бурляев в фильме «Иваново детство» (0+)		5.05 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА». Художественный фильм (12+) (Со скрытыми субтитрами).	20.40 Премьера. Детектив «ДЕЛЬФИН» /стерео/ (16+).	
06:00 «НЛП. О женском» (16+).		17.05 Специальный репортаж. «Альфонсы. Ловушка для одиноких сердец» (12+)			23.40 Премьера. «Dream Fest-2026». Международный музыкальный фестиваль /стерео/ (12+).	
07:00 «Мама в деле» (16+).		18.00 Вечерние новости			2.30 «Маска» /стерео/ (12+). До 6.25.	
		19.00 Премьера. Светлана Колпакова, Кирилл Сафонов в многосерийном фильме «Скрытые мотивы» (16+)				
		21.00 «Время»				
		23.00 «Большая игра» (16+)				
		0.10 ПОДКАСТ.ЛАБ (16+) До 4.57				

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

КВЕСТ-ВИКТОРИНА

А вы готовы пройти Квест-викторину?!

Усть-Кутская межпоселенческая библиотека приглашает жителей города Усть-Кута и Усть-Кутского района, независимо от возраста и социального положения принять участие в Квест-викторине, посвящённой 100-летию образования Усть-Кутского района и 395-летию Усть-Кутского острога. Допускается как индивидуальное участие, так и командное (коллективные и семейные работы).

Квест-викторина проводится в период с 1 августа 2026 г. по 15 сентября 2026 г.

Успевайте принять участие, будет интересно!

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении районной краеведческой квест-викторины «Усть-Кут: время, события, люди»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок, условия организации и проведения районной краеведческой квест-викторины «Усть-Кут: время, события, люди» (далее – Квест-викторина).

1.2. Квест-викторина посвящена 100-летию образования Усть-Кутского района и 395-летию Усть-Кутского острога.

1.3. Организатором выступает Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Усть-Кутская межпоселенческая библиотека» Усть-Кутского муниципального образования (далее – Организатор).

1.4. Партнёры: МКУК «Усть-Кутский исторический музей» УКМО, музей народного образования

им. Н.К. Маркова.

1.5. Информационные партнёры: общественно-политическая газета Усть-Кутского района «Ленские вести», МП «Телерадиокомпания «Диалог» УКМО.

2. Цели и задачи

2.1. **Цель:** Популяризация краеведческих знаний об Усть-Кутском районе, воспитание чувства патриотизма и гордости за родной край.

2.2. Задачи:

– развитие интеллектуально-творческого потенциала жителей, стимулирование интереса к углублённому изучению краеведения;

– внедрение интерактивных, игровых и цифровых форм в культурно-просветительскую деятельность библиотеки;

– организация содержательного и активного досуга населения в рамках юбилейных мероприятий района.

3. Участники Квест-викторины

3.1. К участию в Квест-викторине приглашаются жители города Усть-Кута и Усть-Кутского района, независимо от возраста и социального положения.

3.2. Допускается как индивидуальное участие, так и командное (коллективные и семейные работы).

4. Порядок, сроки и место проведения Квест-викторины

4.1. Квест-викторина проводится в период с **1 августа 2026 г. по 15 сентября 2026 г.**

4.2. Для участия в Квест-викторине необходимо в срок до **15 сентября 2026 г.** направить заявку (согласно Приложению №1 к настоящему Положению) на электронный адрес Организатора: libuskut@mail.ru или предоставить лично в библиотеку по адресу: г. Усть-Кут, ул. Речников, д. 42 (Усть-Кутская межпоселенческая библиотека).

4.3. Маршрут Квест-викторины проходит по историческим и культурным объектам города Усть-Кута. Задача участников – посетить все локации, указанные в заданиях Квест-викторины, и найти ответы на вопросы.

4.4. Контактная информация Организатора:

– Телефон для справок: **(39565) 4-02-76;**

– Электронная почта: **libuskut@mail.ru.**

5. Требования к оформлению работ

5.1. Ответы на задания Квест-викторины принимаются в печатном или рукописном виде.

5.2. Работа должна иметь титульный лист (согласно Приложению №2 к настоящему Положению), на котором обязательно указываются:

– Ф.И.О. участника (или всех участников команды);

– возраст участников;

– наименование образовательного учреждения и класс (для школьных коллективов);

– контактные данные (номер телефона и/или адрес электронной почты).

5.3. В Квест-викторине присутствуют специальные практические задания, для выполнения которых участникам необходимо сделать фотографию (селфи) на фоне указанного объекта.

6. Критерии оценки и начисление баллов

6.1. Оценку предоставленных работ осуществляет Экспертное жюри, формируемое Организатором Квест-викторины.

6.2. Работы участников оцениваются по следующим критериям:

– **Правильность и полнота от-**

ветов на теоретические вопросы Квест-викторины;

– **Оформление работы** (эстетичность, аккуратность, полнота указанной информации об авторах).

7. Подведение итогов и награждение

7.1. Итоги Квест-викторины подводятся в срок до **30 сентября 2026 г.**

7.2. Победители награждаются дипломами и памятными призами от Организаторов.

7.3. Победители и призёры (1, 2, 3 место) определяются по максимальному количеству набранных баллов в категориях: «Индивидуальное участие», «Коллективная работа». Организаторы оставляют за собой право корректировать перечень категорий или вносить дополнительные номинации при необходимости.

7.4. Все участники Квест-викторины, не занявшие призовые места, поощряются электронными сертификатами.

7.5. Информация об итогах Квест-викторины и фотоотчёт публикуются на официальном сайте МБУК «Усть-Кутская межпоселенческая библиотека» <http://libuskut.ru> и на официальной странице в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.ru/libuskut389>.

Важные даты

Друзья, добро пожаловать в наше библиотечное пространство! Мы открываем для вас двери в удивительный мир библиотек, делимся самыми яркими моментами нашей жизни и рассказываем о том, что действительно важно и интересно. Почувствуйте пульс библиотечной жизни вместе с нами!



Литературное наследие писателя Александра Волкова очень внушительно: повести, романы, рассказы и очерки, многие на историческую тему, научно-популярные книги, переводы, стихи, пьесы для детского театра и радиопьесы, песни, пара десятков неоконченных произведений разного жанра. Общий тираж его произведений, изданных на многих языках мира, превысил 25 миллионов экземпляров! Но мы, русскоязычные читатели, конечно, знаем

этого удивительного, талантливого человека, эрудита, в первую очередь, как автора шести сказочных повестей про приключения смелой и доброй девочки Элли в Изумрудном городе.

Кто-то знает, а кто-то и нет, но наши, с детства любимые, Элли, Тотошка, Железный Дровосек, Страшила, Лев и даже Великий и Ужасный Гудвин появились на свет только потому, что однажды Александр Мелентьевич решил попрактиковаться в английском языке, и для достижения этой цели взялся переводить сказочную повесть Фрэнка Баума «Удивительный волшебник из страны Оз». Но в процессе перевода писатель вдруг начал придумывать для героев новые приключения, и столько напридумывал, что в 1939 году эта повесть, под названием «Волшебник Изумрудного города», была официально признана абсолютно самостоятельным произведением! А затем стали появляться

другие сказки, в которых Элли, а потом и её сестра Энни, вновь и вновь спасают волшебную страну от врагов и доказывают, что добро нельзя победить, тем более, если рядом верные друзья!

14 июня писателю Александру Мелентьевичу Волкову исполнилось бы 125 лет. В честь этого юбилея предлагаем вам вспомнить сказку «Волшебник Изумрудного города» и ответить на вопросы кроссворда. А если вдруг вы немного позабыли содержание сказки, чего-то не сможете вспомнить – милости просим в Детскую библиотеку (Пролетарская, 13). Там точно есть такая книга! И её продолжение тоже!

Полосу подготовила главный библиограф Усть-Кутской межпоселенческой библиотеки Надежда Калиниченко

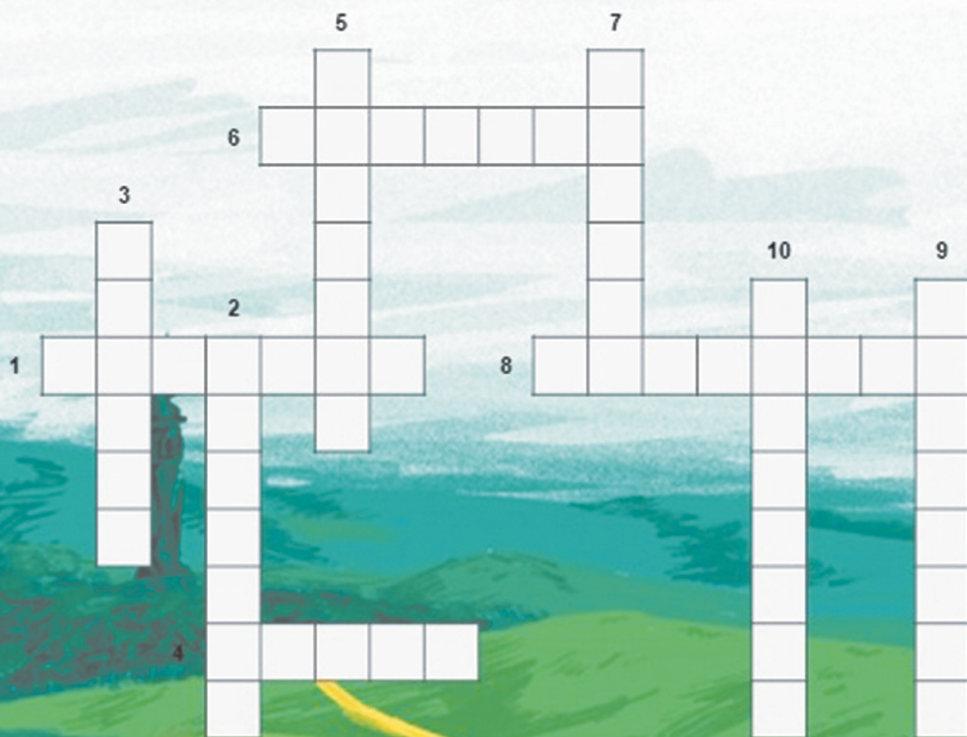
МБУК Усть-Кутская Межпоселенческая библиотека Отдел обслуживания

Адрес: г. Усть-Кут, ул. Речников, 42
 Телефон: 8(39565) 4-02-76
 E-mail: uomb-lib@mail.ru

Летний режим работы
 Пн.-Пт. с 9.00 до 18.00
 Суббота, воскресенье - выходной



Волшебник Изумрудного города



По горизонтали:

1. На пути в Розовую страну перед Элли и её друзьями встали высокие горы. Кто помешал им преодолеть их?
4. Заветное желание Страшилы?
6. Кто нашёл серебряные башмачки Гингема и принёс их Элли?
8. Имя Стража Ворот в Изумрудном городе.

По вертикали:

2. Кто вызвал ураган, который перенёс Элли в Волшебную страну?
3. Заветное желание Железного Дровосека
5. Каким народом управляла Стелла?
7. Как звали Королеву полевых мышей?
9. Кто остался править Изумрудным городом после того, как Гудвин его покинул?
10. Заветное желание Льва (Смелость)