



### ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ МИНИМУМ

Что и сколько нужно человеку для жизни, по версии правительства, граммов в день

Хлеб <b>277</b>	Крупы <b>60</b>	Картошка <b>260</b>	Овощи <b>301</b>	Ягоды, фрукты <b>175</b>
Мясо и мясопродукты (сало, колбасы) <b>145</b>	Рыба и рыбопродукты <b>36</b>	Сахар и кондитерские изделия <b>101</b>	Подсолнечное масло <b>25</b>	Молоко и молокопродукты <b>406</b>

  

<b>СРОК ЖИЗНИ ТЕХНИКИ</b>	<b>ГАРДЕРОБНЫЙ ЦИКЛ</b>
Телевизор <b>10 лет</b>	Трусы - 5 мес.
Холодильник <b>15 лет</b>	Майка - 6 мес.
Стиральная машина <b>14 лет</b>	Носки - 2 мес.
Утюг <b>9 лет</b>	Плавки - 10 лет
	Дом. тапочки - 3 года
	Куртка зимняя - 4 года
	Зимняя обувь - 5 лет
	Шапка и шарф - 6 лет
	Костюм - 5 лет
	Рубашка - 10 мес.
	Джемпер - 3 года
	Брюки полушерстяные - 4 года
	Брюки хлопчатобумажные - 3 года
	Кроссовки - 3 года

Как определяется их цена? Откуда такое пренебрежение к одежде, транспорту, ЖКХ и другим статьям расходов? Что делать молодым людям, снимающим жильё? И т. д. и т. п.

Цена потребительской корзины на 2019 год по федеральным округам выглядит таким образом:

- Северо-Запад – 11,7 тыс. руб.
- Центральный ФО – 8,2 тыс. руб.
- Южный ФО – 8,5 тыс. руб.
- Северный Кавказ – 8,4 тыс. руб.
- Приволжье – 8,5 тыс. руб.
- Урал – 9,7 тыс. руб.
- Сибирь – 9,3 тыс. руб.

- Дальний Восток – 10,2 тыс. руб.
- Санкт-Петербург – 10 тыс. руб.
- Москва – 14,4 тыс. руб.

(Окончание читайте в следующем номере)

Автор публикации Светлана, Россия, Находка  
*Использована информация юридической социальной сети <https://www.9111.ru/>*

День недели	Сегодня				Суббота				Воскресенье				Понедельник				Вторник				Ср	
	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08
Местное время	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08
Сложность, %	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Национальная погода																						
Температура, °C	+4	0	+4	+4	+7	+4	+4	+3	+6	+2	+3	+2	+4	-1	0	0	+1	-4	0	-5	-3	-12
Существенная макс, °C	+3	-2	+2	+3	+3				0	+1	0		+2	-4	-2	-1	0	-6	-1		-4	
Давление, мм рт. ст.	737	737	736	737	741	743	743	742	739	737	736	739	741	743	744	747	749	750	751	752	752	753
Ветер: скорость, м/с	1	2	2	1	1	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	0
порывы, м/с			5									5	5	5	5							
направление	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-В	Ю-З	Ю	ШТЛ	ШТЛ	С	С-З	З	С-З	С-З	С-З	С-З	З	З	З	С-З	ШТЛ	З	ШТЛ
Влажность, %	89	85	65	81	89	84	68	82	89	85	69	81	87	83	64	80	89	85	51	82	87	85
Солнце: восход/закат	07:09 17:17				07:12 17:14				07:14 17:12				07:16 17:09				07:18 17:06				07:21 17:04	
Луна: восход/закат	19:13 11:56				19:46 13:11				20:34 14:17				21:40 15:09				23:03 15:46				00:36 16:11	
фаза	☉				☉				☉				☉				☉				☉	

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация Мамско-Чуйского района  
 ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ - ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:  
 В.В. Каен  
 АДРЕС ИНФОРМАЦИОННОГО ОТДЕЛА: 666811,  
 пос. Мама, ул. Советская, 25.  
 Тел: 2-19-06  
 Адрес типографии: 666811 п.Мама, ул.Советская, 25  
 Факс: 2-19-06.  
 E-mail: mamskiy-gornayk@yandex.ru

Ссылка на сайт: <http://mamzerom.info>  
 E-mail МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района - ЦРБ»: [sbmatama@mail.ru](mailto:sbmatama@mail.ru)  
 Точка зрения авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения Отдела.  
 В работе с письмами Отдел руководствуется ст. 42 Закона РФ "О средствах массовой информации".  
 Ответственность за содержание объявлений несет рекламодатель.

Цена газеты в розницу свободная.  
 ТИРАЖ - 250 экз.  
 Газета выходит по вторникам и пятницам.  
 Подписано в печать: 17.10.2019 г.  
 по графику 12.00 час.  
 фактически 12.00 час.

# Мамский Горняк

Издается с 1933 года

Информационное издание МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района - ЦРБ»

16+

18 октября 2019 года № 79 (9354)

Читайте в этом номере:

Точка зрения

**Новости п. Луговский:**  
 «Сияние России» вместе с библиотекой

## Мама - точка на карте Прибайкалья Взгляд журналиста



\* \* \*

**Актуально:**  
 Избран новый председатель районного общества инвалидов

Стр. 13-15

\* \* \*

**Наболело:**  
 Опустили ниже минимума, или Борьба с бедностью по-чиновничьи

Стр. 15-16



На днях наш район посетил директор музея истории Иркутского аэропорта, журналист Андрей Коршунов, который реализует проект о родном крае «Точка на карте». В рамках проекта Андрей Коршунов путешествует по городам и поселкам нашей области и рассказывает на страницах областной газеты «СМ Номер один» и в сетевом издании «Иркутск сегодня» о том, чем интересна и самобытна каждая территория Иркутской области.

В географии проекта Андрея Коршунова уже появились такие города как Свирск, Саянск, Черемхово, Нижнеудинск, Братск, Тайшет, Северобайкальск и другие «точки на карте», которые стали ярче и привлекательнее, благодаря авторскому взгляду. Недавно Андрей Коршунов побывал у наших соседей – в золотом Бодайбо, этот город его встре-

прочтеть в его материалах, которую он опубликует в рамках проекта. Расскажем пока только, что мы постарались за несколько дней его пребывания показать и рассказать ему всё, чем славится наш район, чем печальна его история, и почему мы любим свой родной край.

Под местонаимением «мы», я имею в виду всех, с кем встречался путешественник по ходу своего краеведческого исследования. Это и мэр Мамско-Чуйского района Александр Сергей, который побеседовал с журналистом о судьбе района, а также предоставил речной транспорт, чтобы он смог посетить посёлки Витимского куста. Глава Витимского поселения Николай Балуткин показал журналисту детский сад и школу, которые сегодня активно ремонтируются, рассказал о временах промышленного подъёма и строительного бума Витимских посёлков, и, конечно, о сегодняшних насущных проблемах вымирающих посёлков. К примеру, о том, что сегодня в посёлках Колотовка и Мусковит нет своего водителя на водовозку, и его сегодня приходится переправлять через реку из п. Витимский. Как будут жить жители в период распутицы, у которых в домах нет водоснабжения? Это глубоко беспокоит главу Витимского городского поселения.

Где в прошлом обрабатывали слоду в посёлке Мусковит, согласился показать журналистам Сергей Злобин, электромонтёр по ремонту воздушных линий электропередач электросетевого участка №1. Он провёл путешественников по заброшенным зданиям фабрики помола слоды, бывшей горно-механической школы, центральных ремонтных мастерских. Разрушенные строения – свидетели былого промышленного расцвета слодяного края и они же – кладбище надежд и планов на его развитие предстали перед путешественником как призраки нашего эпохального прошлого. Монументальные строения с провалившимися потолками, обрушенными стенами и вынесенными воротами и окнами выглядели, как павильоны для съёмки фильмов ужасов или катастроф. Иркутский журналист собрал себе на память кусочки слоды и сухого помола. Наш добровольный экскурсовод Сергей Злобин, хотя уже и не учился в ГМШ и не работал на фабрике, был хорошо осведомлён, как был устроен промышленный процесс помола на фабриках. По словам гда, еще его отец работал на фабрике сварщиком.



Журналисту предоставили речной транспорт, чтобы посетить посёлки Витимского куста



На фабрике мокрого помола можно было подняться по железным ступенькам на самый верх и обозреть панораму всего производства промышленного предприятия. Масштабность, размах, мощь и... разруха



Журналист побывал в музее Мамской школы, которым заведует Ирина Негода

сотрудничество с Иркутским реабилитационным техникумом. Председатель ИООООО «ВОИ» Константин Михайлович Шумков входит в координационный совет этого техникума. Они приглашают на учёбу инвалидов, предоставляют общежития, совместно с ними мы проводим спортивные и культурно-массовые мероприятия.

По словам заместителя председателя ИООООО «Всероссийского общества» Светланы Пухляк Иркутское областное отделение Всероссийской организации инвалидов финансируется из федерального бюджета, и все средства направляются на различные мероприятия спортивной, культурно-массовой на-

правленности.

Согласно уставу ИООООО «ВОИ», в каждой первичной организации председателем является выборное лицо, относящееся к категории граждан, имеющих инвалидность. В состав первичной организации могут входить граждане, не имеющие инвалидность, заработная плата председателю первичной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» не предусмотрена, но в скором времени ожидаются изменения устава. За два года работы первичной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» на территории Мамско-Чуйского района у общества сменились три председателя.



По материалам прежних публикаций подготовила Евгения Карасова

## Опустили ниже минимума, или Борьба с бедностью по-чиновничьи

### Блага свыше

Еще Георгий Данелия, устами одного из героев фильма «Кин-дза-дза», грустно и точно заметил, что чиновники – они «на другой планете живут, родной».

Но, будем честны, иногда спускаются на Землю нами поруководить, дать мудрый совет и улететь обратно.

Так, в 2006 году, в очередной раз снизойдя на землю, они ввели для нас, именно для нас, такое понятие, как прожиточный минимум, на который сейчас и существует половина нашего населения.

Да, еще есть и продовольственная корзина, показывающая нам, что и сколько мы должны есть, чтобы находиться в прекрасной форме.

### Откуда же берётся прожиточный минимум?

Для каждой «социально-демографической группы» (трудоспособные, пенсионеры, дети) устанавливается продуктовая корзина с довольно общими категориями, вроде «овощи и бахчевые», «мясопродукты» и т. п.

Некоторым способом этот натуральный продукт переводится в деньги. Затем к сумме прибавляется ещё 50% на непродовольственные товары и ещё 50% на услуги. То есть каким-то образом рассчитывается только цена продовольствия, а цена всего остального, необ-



димого для жизни, просто приравнивается к цене продовольствия.

И что же предлагает нам правительство? По официальным данным, чтобы обеспечить себя всем необходимым, россиянину будет достаточно 10 444 рублей в месяц.

Так, в ст. 2 ФЗ № 227 указан размер потребления в килограммах на одного человека разного возраста. Это 2019 год. (Смотрите иллюстрацию на стр.16)

Предварительно пересмотр комплекта продуктового набора планировалось производить каждые 5 лет. Но за прошедшие 7 лет никаких изменений, касающихся структуры и состава потребительской корзины, не произошло.

К составу продовольственной корзины и всего прожиточного минимума есть много вопросов.

Что за «мясопродукты» — сосиски из шкурок и копыт, курица, говядина?

карствами, техническими средствами реабилитации (ТСР). У них есть претензии к определённым видам ТСР и другие проблемы, подход, которым должен быть индивидуальным. Чтобы такое общество инвалидов работало, и помощь людям была реальной, необходим активный и неравнодушный руководитель. Потому сотрудники ОГБУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Мамско-Чуйского района» предложили избрать на пост председателя правления первичной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» в Мамско-Чуйском районе – Татьяну Юрьевну Коваль. По словам заместителя председателя районного общества инвалидов Ирины Клец, они сотрудничают давно с Татьяной Юрьевной, и она сама заинтересована возглавить общественную организацию, так как проблемы инвалидов ей известны не понаслышке. Татьяна Юрьевна воспитывает ребёнка, имеющего ограничения по здоровью.

Татьяна Юрьевна Коваль - воспитатель МК ДОУ д/с «Родничок» пос. Мама, родилась в 1989 году в п. Луговский. Окончила «Ангарский педагогический колледж» по специальности "Воспитатель детей дошкольного возраста" и четыре года работает в д/с «Родничок» с младшей группой.

Председателем правления Мамско-Чуйской общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» члены Правления единодушно избрали Татьяну Юрьевну Коваль. Все пожелали новоизбранному председателю сил, терпения и взаимопонимания на этом общественном поприще.

Евгения Карасова



Татьяна Юрьевна Коваль - новоизбранный председатель правления первичной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» в Мамско-Чуйском районе

## Из истории создания первичной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» на территории Мамско-Чуйского района

Целью защиты прав и законных интересов жителей нашего района, имеющих категорию инвалидности, администрации района выступила инициатором создания в Мамско-Чуйском районе первичной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов». Для участия в конференции по созданию в Мамско-Чуйском районе общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» в п. Мама приехала заместитель председателя Иркутского областного отделения общероссийской общественной организации Всероссийского общества инвалидов Иркутской области, сокращенно - ИОООО «ВОИ», Светлана Пухляк.

30 октября 2017 года в здании администрации района состоялась конференция, на которой было выбрано правление Мамско-Чуйской районной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» и председателя. В конференции принимали участие руко-

водители администраций района и посёлков, учреждений образования, здравоохранения, социальной защиты и социального обслуживания населения, центра занятости, общественных объединений, действующих на территории Мамско-Чуйского района.

Иркутское областное отделение общероссийской общественной организации «Всероссийского общества инвалидов Иркутской области» работает в Приангарье с 1988 года. Основной целью организации является содействие широкому участию инвалидов в общественной жизни, приобщение к посильному труду, более активному решению социальных и бытовых вопросов, иными словами, для социальной, трудовой и иной адаптации людей с инвалидностью в современном обществе. Правление Мамско-Чуйской районной общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» было избрано сроком на 5 лет. Данное отделение входит в состав

Иркутской областной организации общероссийской общественной организации «Всероссийского общества инвалидов» (Иркутское региональное отделение Всероссийского общества инвалидов).

У Иркутского областного отделения общероссийской общественной организации заключены соглашения с различными структурами власти, общество тесно работает с Центром занятости населения, с Фондом социального страхования. Специалисты ВОИ входят в комиссию по выдаче технических средств реабилитации (ТСР), в частности, они приезжают на каждую приёмку ТСР, оценивают качество средств реабилитации. У общества заключено соглашение с Министерством физкультуры и спорта, на основе которого работает региональная программа по развитию физкультуры и спорта в муниципальных образованиях Иркутской области, в том числе в Мамско-Чуйском районе. Установлено тесное (Окончание. Начало на стр 13-14)

- Вот там были ЦРМ, видите на торце здания 1963 год. Из ГМШ затем была сделана фабрика мокрого помола, внизу построили фабрику сухого помола, - показывал и рассказывал гид Сергей Злобин. - Вот там уже лесом заросло здание кислородной станции.

На фабрике мокрого помола можно было подняться по железным ступенькам на самый верх и обозреть панораму всего производства промышленного предприятия. Масштабность, размах, мощь и... разруха, и какая-то тоска. В толчке громадного здания зияла дыра, вероятно, от смотрового окна, легкий снежок, струясь, безмятежно сыпался в помещение, ложился на проржавевшие машины - последние достижения индустриализации Советского Союза. От этой картины по спине пробежал лёгкий холодок.

Хороший человек Сергей Злобин попрощался с нами на берегу Витима возле здания бывшей водонапорной станции, выглядевшей как средневековая башня для заточения принцесс или ведьм. В общем, очень колоритно.

Журналиста и краеведа Андрея Коршунова интересовало всё: он фотографировал жилые здания, в которых видел что-то особенное, демонтированные краны - гансы, и, конечно - нашу природу. В ходе своего трехдневного пребывания Андрей Леонидович посетил Дом творчества, где ребята из художественного кружка Инны Ручкиной показали ему свои рисунки, которые они наносят на кусочки прозрачной слюды. Познакомился с директором РКДЦ «Победа» Людмилой Тарадановой, она рассказала историю последних трех десятилетий дома культуры района. Журналист побывал в музее Мамской школы, которым заведует Ирина Негода. Встретился в краеведческом музее с участниками краеведческого объединения - Владимиром Сильченко, Александром Пановым. Сами пытливые исследователи истории родного края, они рассказали много занимательных событий, связанных с историей Мамско-Чуйского района. Как директора истории Иркутского аэропорта Андрея Коршунова интересовал Мамский аэропорт, о котором многое ему поведал директор аэропорта Трофим Бутаков.

Перед отъездом я попросила нашего гостя поделиться своими впечатлениями от посещения Мамской земли.

- Я потрясён душевным потенциалом



Краевед Андрей Коршунов познакомился с директором РКДЦ «Победа» Людмилой Тарадановой, она рассказала историю последних трех десятилетий Дома культуры района



В ходе своего трехдневного пребывания областной журналист посетил Дом творчества, где ребята из художественного кружка Инны Ручкиной показали ему свои рисунки, которые они наносят на кусочки прозрачной слюды

людей, которые живут в вашем районе, люди - колоссальные, очень отзывчивые, готовые развиваться, в общем, готовые что-то делать. Но, действительно, вы живёте в такой блокаде, где что-то делать очень сложно: нет автомобильной дороги, нет помощи. Но, я думаю, что моя страна, Россия, сегодня выбирается из этой ямы, в которую она попала, ситуация налаживается. Это я вижу, путешествуя по городам нашей Сибири. И эта

тенденция дойдёт и до Мама, пробьют дорогу, появятся здесь новые отрасли, которые еще пока не задействованы, или ещё в зачатке, к примеру, туристическая деятельность, промысловая. Есть перспективы. Молодежь у вас замечательная, глаза горят. Вот этому душевному потенциалу людей нужно дать дорогу. Дать воздуха. Я думаю, всё будет у вас хорошо!

Евгения Карасова  
Фото автора

## "Сияние России" - вместе с библиотекой

«... А кругом - снь, снег, белый камень Спасской церкви, древнейшей в Восточной Сибири. Тускло мерцают тяжёлые плиты ангарской воды, сияет золото куполов, под легким дуновением ветра, колыхнувшись, нет, нет, да и возникает очертания бестелесного пламени над стальной пентаграммой. Сияние России...»

Станислав Куняев

Двадцать шестой раз подряд отмечается в 2019 году в Прибайкалье Дни Русской духовности и культуры «Сияние России». Сияние России... Эти простые, но безгранично ёмкие слова очень точно отражают суть праздника, знакомящего нас, сибиряков со всей палитрой слов, звуков, красок, которыми богата русская культура.

Фестиваль «Сияние России» в Иркутской области с каждым годом привлекает все больше участников встреч с писателями и творческих дискуссий.

Мысль о России - главная для этого фестиваля - звучит не только со сцены Иркутской областной филармонии, Музыкального театра и театра Народной драмы, в Домах культуры городов и посёлков, но и в библиотечных залах, студенческих аудиториях и школьных классах.

Каждый год программа «Сияние России» включает в себя театральные премьеры, художественные выставки, концерты профессиональных и самодеятельных артистов. Жителей области ждут встречи с известными писателями, общественными деятелями Москвы, Санкт-Петербурга и других городов.

Ну и конечно, этот праздник, не обошёл стороной нас, луговчан.

На протяжении всей недели проходило много мероприятий, посвященных данному празднику, были оформлены выставки и информационные витрины о книгах и писателях Приангарья.

Для детей младшего школьного возраста была оформлена тематическая выставка "Писатели Сибири - Детям", проведены мероприятия «Осенняя прогулка по лесу с детьми». Дети рассказывали известные стихи о временах года, собирая листья на гербарий. Так же была проведена беседа "Наш друг - Сибирячок". Библиотекарь рассказала об этом замечательном журнале, его известных писателях, создателях и конечно же, о всеми известных героях. Были проведены подвижные игры народов Севера, викторины.

Для ребят среднего и старшего школьного возраста были оформлены



информационные витрины о появлении данного праздника, книжная выставка "Сияй - моя Сибирь", проведён час истории об известных людях, прославивших Иркутскую область не только по стране, но и по всему миру. Большое место в проведении праздника занял устно - литературный журнал "Сибирский меридиан", в котором библиотекарь рассказала, о писателях юбилярах Иркутской области, а именно о *В. П. Астафьеве (95 лет)*, *Ю. П. Аксаментове (80 лет)*, *В. П.*

*Хайризове (70 лет)*.

Для старшего поколения так же было проведено ряд мероприятий: Поле Чудес "Знаменитые люди Иркутской области", викторины, чаепитие с душевными разговорами.

Вот так в нашем поселке замечательно и обширно прошёл праздник - фестиваль "Сияние России".

Статью подготовила библиотекарь Ф. №6 Т.А. Ушакова.

5. В случае высокого суицидального риска не оставлять подростка одного.

6. Проконсультироваться с психологом или психотерапевтом.

7. Важно переключить подростка на интересную и безопасную для него деятельность.

8. Создать атмосферу любви, заботы, участия, понимания.

9. Установить категорический запрет на участие в данных играх.

10. На ночь рекомендуется забирать у ребёнка телефон, так как именно в этот период психика не стабильна и кураторы групп смерти проводят работу с ребёнком.

11. Выяснить причины участия в подобных играх.

12. На основе выявленных потребностей и проблем подростка, строить дальнейшее взаимодействие.

Соблюдение следующих рекомендаций позволит восстановить утраченные детско-родительские отношения.

10 правил заботливого родителя

1. Быть внимательным наблюдателем, видеть своего ребенка со стороны.

2. Давать возможность ребенку высказываться и самому делиться переживаниями.

3. Использовать ритуалы для укрепления семейных связей: совместный ужин, поездки за город, привлечение к помощи по дому.

4. Давать безусловную любовь, гордиться маленькими и большими достижениями.

5. Создавать ситуации успеха и подчеркивать положительные качества ребенка.

6. Доверять ему, но не попустительствовать.

7. При приветствии и расставании улыбаться, смотреть в глаза, говорить: «Я тебя люблю».

8. Использовать в общении ненавязчивые прикосновения.

9. Занимать деятельностью, однако и разрешать немного побездельничать.

10. Говорить, так «Что бы у тебя не

случилось, я тебя всегда пойму и приму!».

7 приемов эффективного учителя

1. Поиск скрытых ресурсов ученика в его интересах и возможностях.

2. Содействие нахождению ребенком своего предназначения через интересную эмоционально насыщенную и полезную деятельность.

3. Снятие страха неудач, обучение умению извлекать опыт из сделанных ошибок.

4. Подчеркивание любых улучшений в учебной деятельности ребенка.

5. Использование на уроках динамических пауз, позволяющих снять эмоциональное напряжение.

6. Способность педагога признать свои ошибки, однако ни в коем случае не заискивать перед учеником.

7. Уважение личности любого даже самого «проблемного» ребенка.

Врач психиатр РБ п.Мама С.В.Плюйко

## Избран новый председатель районного общества инвалидов

16 октября в администрации Мамско-Чуйского района состоялось заседание правления Первичной общественной организации «Вероссийского общества инвалидов» в Мамско-Чуйском районе, в связи со сложением полномочий предыдущего председателя общества инвалидов и избранием нового руководителя. На заседание был приглашён мэр Мамско-Чуйского района Александр Сергей.

Заместитель председателя районного общества инвалидов Ирина Клец доложила членам правления об основных направлениях деятельности местного отделения общества инвалидов, о его целях и задачах. В частности, Ирина Петровна заострила внимание членов правления на том, что в декабре стартует традиционная декада инвалидов, в рамках которой необходимо провести мероприятия, направленные на поддержку и внимание к инвалидам, проживающим на территории района. Собственные средства об-



щества, собранные за счёт взносов участников общества – крайне малы, потому необходимы добрая воля и меценатское участие.

В ходе заседания обсуждались такие проблемы инвалидов как проезд к областным лечебным учреждениям, который

оплачивается только в случае, если его доход не превышает определённый минимум. В основном инвалидами среди нашего населения являются люди старшего поколения, и они остро нуждаются во внимании и заботе, в решении определённых вопросов, в обеспечении ле-

(Продолжение, начало на стр. 6)

Подростки жалуются на интеллектуальные перегрузки в школе, высокие требования со стороны учителей. Все это вызывает эмоциональное напряжение, которое затем переходит в депрессивное состояние. Стоит отметить, что, как правило, суициду предшествует депрессия. На западе это состояние считается серьезным заболеванием, на лечение тратятся большие средства. У нас таких детей называют чаще ленивыми и проблемными.

Для того чтобы ребенку было комфортно, он чувствовал себя уверенно, важно сформировать у него ситуацию успеха. Если он получает удовольствие от определенной деятельности, которая дает еще и результаты, то чувствует эмоциональный подъем. Достижения вызывают уверенность в себе, повышают самооценку, формируют желание идти вперед и полноценно жить. Большую роль играет ситуация в семье: даже если взрослый выступает как хороший родитель, у него могут быть конфликты с супругом. Родительские скандалы, расставания и разводы негативно сказываются на психическом состоянии ребенка. Ребенок счастлив, когда его родители счастливы. Это основной постулат эмоционального благополучия личности. Даже если родители вынуждены расстаться, им не обязательно при этом быть в одиночестве и страдании. Человеку при желании можно «наладить жизнь» в любом возрасте.

Родителям необходимо учитывать и то, что ребенок растет, это вынуждает их менять систему детско-родительских отношений. Общение с дошкольником и подростком существенно отличается. Однако не все родители это понимают. В подростковом возрасте у ребенка появляется «чувство взрослости». Он пытается самоутвердиться, показать свою независимость. Но родители часто сопротивляются подобным возрастным изменениям своего «дита», пытаются сохранить собственные авторитетные позиции. Ребенок сопротивляется внешнему давлению, стараясь показать свою самостоятельность в девятнадцати формах. Проще всего продемонстрировать взрослость через курение, употребление алкоголя, половые связи.

Бывает, что родители слишком опекают своего ребенка, пытаются оградить от различных трудностей, помочь ему. Тем самым он лишается самостоятельности, не приобретает умение преодо-

левать трудности, самостоятельно решать проблемы. И поэтому затруднения, возникающие в школе, ему трудно решить и формируется потребность уйти от прет-пастивий.

Таким образом, можно сказать, что стиль воспитания в семье, характер супружеских и детско-родительских отношений закладывает у ребенка отношение к разным жизненным явлениям. Родители формируют у ребенка способность решать проблемы, справляться с затруднениями, адекватно воспринимать происходящие события. Самое главное, что чем чаще родители ограждают своих детей от проблем, тем больше вероятность, что в дальнейшей жизни они не справятся с жизненными трудностями самостоятельно. Иногда своей излишней любовью и заботой родители вредят ребенку, превращая его в зависимого иждивенца. Иными словами, как недостаток, так и избыток родительской любви может навредить ребенку.

Основные причины суицидального поведения у подростков:

– Семейные проблемы: конфликтные супружеские или детско-родительские отношения.

– Школьные проблемы: трудности усвоения материала, конфликты с педагогами.

– Несчастливая любовь: сложности в интимных отношениях: сексуальные трудности.

Данные проблемы провоцируют:  
– Депрессивное состояние, развивающееся на основе одиночества, негативной оценки своего тела, отрицательного мироощущения.

– Девиантное поведение подростка: злоупотребление алкоголем или наркотиками.

– Незрелость личности подростка, склонность к внушаемости, подражанию стереотипным моделям поведения.

Можно сказать, что причин для суицидального поведения множество, но ни одна сама по себе не является решающей. Стоит отметить, что подростки могут совершить суицид по казальному бы незначительным поводам. Для взрослого ситуация может восприниматься как несерьезная, а подросток видит многие события совершенно иначе. Французский писатель, философ эпохи Возрождения Мишель де Монтель, сказал: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит».

В этой связи важно научить ребенка

преодолевать трудности, воспринимать их как некий жизненный опыт. И, кстати, система дополнительного образования, внеурочная деятельность в школе этому способствует. Когда ребенок занимается спортом или творчеством, он эффективно переключает свое напряжение на полезную деятельность. Спорт хорошо развивает волевые качества: настойчивость, целеустремленность, терпение и др. Творчество (сценическое искусство, хореография, живопись и т.п.) выполняет мощную арт-терапевтическую функцию. Во время занятия искусством снимается напряжение, адекватно «отреагируется» тревожность или агрессия. Достижения в таких видах деятельности формируют ситуацию успеха, повышающую самооценку личности. Подросток видит разные грани себя. Поэтому неуспешность в учебе или проблемы в семье можно компенсировать другими видами духовной и практической деятельности.

В профилактике суицидального поведения важно ориентироваться на три основных направления:

1. Формировать у ребенка позитивное восприятие окружающего мира.
2. Найти нишу наибольшего проявления склонностей и интересов подростка, направив туда его активность.
3. Формировать антисуицидальные факторы личности подростка (работа с семьей).

Суицидальное поведение является неким «криком подростка о помощи». Предотвратить суицид можно, если быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка. Разглядеть его трудности и вовремя оказать помощь можно, если видеть и слышать. Ребенок со стабильной психикой не станет играть в игры со смертью. Видя поддержку близких, он сможет противостоять внешним манипуляциям.

Однако если родители или педагоги заметили участие ребенка в данной игре необходимо принимать экстренные меры:

1. Ни в коем случае не давить на ребенка, не осуждать, стимулировать к открытому разговору.
2. Беседу проводить в спокойном тоне, нейтральном эмоциональном состоянии, выражая поддержку и надежду на разрешение ситуации.
3. В беседе напрямую спросить подростка, есть ли у него мысли о смерти.
4. Выяснить, насколько серьезны у него намерения и когда назначена «дата смерти».

## Профилактика инфекций, передаваемых половым путем

Сейчас нет такого человека, который никогда не слышал бы о венерических болезнях и СПИДе. Все мы знаем и о том, что этих недугов можно избежать, и даже знаем, как. Однако эти заболевания, к сожалению, достаточно широко распространены.

А ведь кроме сифилиса и гонореи существует еще более 20 болезней, которые могут передаваться при половых контактах и встречаются достаточно часто: трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, мочеполовой кандидоз (молочница), бактериальный вагиноз (гарднереллез), генитальный герпес. Остроконечные кандиломы, цитомегаловирусная инфекция, контагиозный моллюск, и даже чесотка и лобковая вшивость (лобковый педикулез).

Такие заболевания распространены во всем мире. Эксперты ВОЗ подсчитали, что на земном шаре каждый шестой житель страдает какой-либо из болезней, передаваемых половым путем. Все эти заболевания имеют инфекционную природу, то есть вызываются болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, простейшими паразитами), поэтому в сокращении именуется ИППП. Они никогда не проходят сами по себе, без лечения. И, конечно же, самым опасным и губительным для человечества является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), вызываемый вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Некоторые венерические заболевания не имеют ярко выраженных признаков, что особенно касается женщин, у которых из-за их анатомических и физиологических особенностей ИППП часто протекают стерто, малосимптомно и даже вовсе бессимптомно. Поэтому их можно долго не обнаруживать или расценивать как «простуду» или «обычное» гинекологическое заболевание, продолжая вместе с тем заражать других. Хронические протекающие или не до конца вылеченные ИППП приводят к тяжелым последствиям – хроническим воспалительным процессам мужских и женских половых органов, снижению потенции (вплоть до импотенции) у мужчин, у женщин – к выкидышам, невынашиванию беременности, внематочной беременно-

сти и даже раку в отдаленном будущем. Примерно каждый пятый брак бесплоден, и в этом в значительной мере повинны ИППП. Печальным и трагическим событием для любой матери является заражение венерическими заболеваниями своего ребенка – во время беременности, родов или в результате бытового контакта. Коварство ИППП кроется еще и в том, что они являются «благодатной почвой» для заражения СПИДом. Дело в том, что через разрыхленную, поврежденную, воспаленную слизистую оболочку, язвочки, эрозии вирусу иммунодефицита человека гораздо легче внедриться в организм.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ИППП**  
Как человек может узнать о том, что он болен? Если имеются:

- Необычные выделения из влагалища (обильные, желтоватые, пенистые, творожистые, возможно с запахом), мочеиспускательного канала или из прямой кишки;
- Зуд, жжение, раздражение, отек в области половых органов;
- Боли внизу живота или в области поясницы у женщин или в области яичек либо промежности у мужчин;
- Кровянистые выделения из влагалища у женщин в период между менструациями;
- Болезненные ощущения во время полового акта.

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ИППП?**  
Для того, чтобы избежать инфекций, передаваемых половым путем, нужен высокий уровень мотивированности, то есть прочная внутренняя установка, направленная на систематическое использование средств индивидуальной защиты ИППП.

Прежде всего, это барьерные противозачаточные средства (презерватив). Многие почему-то ошибочно думают, что все противозачаточные средства (контрацептивы) предохраняют от ИППП, но это не так. Гормональные оральные контрацептивы (пилюли) и внутриматочные средства (спирали) не защищают женщину от инфекций. Спирали, наоборот, способствуют распространению инфекции в полость матки. Поэтому в некоторых странах пропагандируется так называемая «двойная контрацепция» -

использование одновременно гормональных препаратов и презерватива. В-первых, это повышает надежность противозачаточного эффекта, во-вторых, презерватив предохраняет от инфекций половой сферы.

Презервативы нужно иметь еще до того, как они могут понадобиться. Презерватив должен использоваться при всех видах половых контактов (вагинальный, оральный, анальный).

Кроме презервативов, существуют также противозачаточные средства для женщин с противовенерическим эффектом в виде влагалищных таблеток, крема, свечей, губок, содержащих дезинфицирующее вещество.

Кроме того, необходимо помнить, что существуют меры экстренной противовенерической профилактики, которые эффективны только в том случае, если применены не позднее 2 часов после сомнительного незащищенного полового контакта, а еще лучше – в первый час после него. Экстренная противовенерическая профилактика заключается в обработке кожи и слизистых оболочек половых органов одним из специальных дезинфицирующих растворов (хлоргексидина биглюконат, мирамистин, цидипол). Вышеуказанные растворы имеются в продаже в аптеках в пластмассовых флаконах плоской формы с накопчиком, что позволяет проводить обработку мочеиспускательного канала или спринцевание влагалища, и снабжены подробной инструкцией по применению.

Если ни одна из вышеуказанных мер не применялась, то на крайний случай следует знать: после незащищенного (без презерватива или презерватив разорвался) контакта необходимо помочиться, принять душ, тщательно вымыть хозяйственным мылом, антибактериальным мылом руки, лицо, половые органы, низ живота, внутреннюю поверхность бедер. Ни в коем случае нельзя в качестве средства профилактики ИППП принимать внутрь антибиотики или трихопол, это приведет к нарушению естественной флоры организма и может вызвать тяжелую молочницу, но заражения, особенно сифилисом, не предотвратит.

Помните, что употребляя наркотики

или вступая в незащищенную половую связь с человеком, употребляющим наркотики путем инъекций, человек тоже рискует заразиться СПИДом, гепатитами В, С, Д.

Нелишне также знать и о том, что хотя презерватив и является достаточно надежной защитой против большинства ИППП, все же сифилисом можно заразиться, несмотря на его использование, потому что заразные высыпания могут быть и на тех участках тела, которые презерватив не закрывает, например, в полости рта (язвы или эрозии на губах или слизистой оболочке), и тогда заражение возможно даже при поцелуях. Кроме того, презерватив может соскользнуть или порваться. Поэтому даже при малейшем сомнении не нужно пренебрегать обследованием, тем более что сейчас существуют возможности сделать это анонимно. Не следует откладывать визит к врачу (это может быть дерматовенеролог, гинеколог или уролог). Не стоит за-

ниматься самолечением, так как симптомы многих ИППП схожи, но лечатся по-разному. Точный диагноз ставится не только на основании внешнего осмотра, но и обязательно подтверждается лабораторным исследованием (выявлением возбудителя болезни). Таким же образом подтверждается и излеченность.

Кроме того, довольно часто венерические инфекции бывают сочетанными (когда одновременно выявляются две, три, а то и больше ИППП), и, конечно, лечить такие случаи сложнее. Поэтому самолечение или лечение по чьему-либо совету, возможно не теми, что нужно, препаратами или неверными дозами, «вслепую», без лабораторного контроля, вместо пользы часто приносит вред, так как недолеченные ИППП переходят в хроническую форму, теряется драгоценное время, развиваются осложнения, лечить которые гораздо труднее. Ни в коем случае нельзя забывать о лечении партнера (даже если при обследовании ИППП

у него не обнаружено).

Не следует стесняться распросить врача подробнее о своем заболевании, выяснить все интересующие вопросы, нужно постараться узнать больше о предупреждении ИППП и безопасном половом поведении. Любой пациент, обратившийся в медицинское учреждение, имеет право на:

- Уважение и гуманное отношение со стороны медицинского и обслуживающего персонала;
- Обследование и лечение в условиях, соответствующих санитарно – гигиеническим нормам;
- Конфиденциальность, то есть сохранение в тайне информации о факте обращения за медицинской помощью, о состоянии здоровья, диагнозе и иных сведениях, полученных при обследовании и лечении в соответствии с действующим законодательством.

**Врач инфекционист РБ п. Мама Л.Р. Тюменцева**

## Профилактика суицида у подростков

В последнее время одной из самых обсуждаемых тем является увеличение количества подростков, желающих «свести счеты с жизнью».

Добровольный уход детей из жизни противоречит законам природы и поэтому шокирует наше сознание. Почему это происходит? Какая ситуация заставляет современных подростков таким фатальным образом решать свои проблемы? Не лишним будет сказать, что проблема детской смертности была характерна для России и раньше. Особенно эта тенденция стала проявляться в период распада СССР, когда на смену коллективизму пришел менталитет индивидуализма. До революции 1917-го года Россия сохраняла Христианская вера. Мы знаем, что согласно ее постулатам самоубийство является самым тяжелым грехом. После революции в стране воцарился социализм, дающий надежду населению на защищенность и определенность в будущем. С 90-х годов прошлого века в стране произошли резкие перемены в экономике, политике, социальной среде. Самое страшное, что началось духовный распад общества. Чувства разобщенности, одиночества, отвержения и даже унижения

испытывали многие. Неопределенность в будущем вызвала страхи у взрослых и беспомощность у их детей. С 2000-х годов появилось ощущение уверенности, надежды. Стоит отметить, что возрос уровень рождаемости населения. Что касается количества суицидов, то к 2015 году, оно снизилось. Но вот в середине 2016 года появляются еще мало известные общественности, но уже знакомые подросткам, группы смерти.

Виртуальная зависимость давно беспокоит взрослых. Однако она не была столь опасна до последнего момента, последствием чего стали случаи ухода людей из жизни. Хотя есть и другая версия, согласно которой эта тема всего лишь раздутая «страшилка» Интернета, не имеющая под собой никаких оснований. Однако о серьезности и масштабах ситуации может говорить то, что в феврале 2017 г. Владимир Путин дал правительству и регионам поручение усовершенствовать систему профилактики суицидов среди подростков. Затем в марте он поддержал ужесточение наказания за склонение детей к суициду через так называемые группы смерти, возникшие в социальных сетях.

Таким образом данная ситуация говорит нам о необходимости принять меры по выстраиванию системы профилактики суицидальной (или авитальной) активности у современных подростков. В литературе говорится, что в группе риска по суицидальному поведению дети из неблагополучных семей. Такие семьи отличаются девиантным поведением, наличием конфликтов, низким социальным статусом. Однако реальные жизненные ситуации показывают обратное. Большинство детей, ушедших из жизни, из вполне приличных семей. Такие семьи имеют средний достаток, родители работают и в целом занимают неплохие должности, заботятся о своих детях. Да и детей, которые совершают суициды, сложно назвать асоциальными: они неплохо учатся (многие даже отличники), имеют определенные увлечения. Однако стоит обратить внимание на личностные особенности таких детей.

Многие из них проявляют неуверенность в себе, повышенную тревожность или раздражительность. Часть таких детей испытывает трудности коммуникации со сверстниками, говорят о конфликтных взаимоотношениях со взрослыми.

(Окончание на стр. 12)

стер Сити" (Англия) - "Аталанта" (Италия) (0+).  
15.35 Новости.  
15.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
16.20 Футбол. Кубок Либертадорес. 1/2 финала. "Бока Хуниорс" (Аргентина) - "Ривер Плейт" (Аргентина) (0+).  
18.20 Новости.  
18.25 Реальный спорт. Волейбол.  
19.10 Футбол. Лига чемпионов. "Атлетико" (Испания) - "Байер" (Германия) (0+).  
21.10 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
21.50 Футбол. Лига чемпионов. "Галатасарай" (Турция) - "Реал" (Мадрид, Испания) (0+).  
23.50 "Ювентус" - "Локомотив". Live". Специальный репортаж (12+).  
00.10 Новости.  
00.15 Все на футбол!  
00.45 Футбол. Лига чемпионов. "Лейпциг" (Германия) - "Зенит" (Россия). Прямая трансляция.  
02.50 Футбол. Лига чемпионов. "Интер" (Италия) - "Боруссия" (Дортмунд, Германия). Прямая трансляция.  
04.55 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
05.55 Баскетбол. Кубок Европы. УНИКС (Россия) - "Ховентут" (Испания) (0+).  
07.55 "Утомленные славы". Документальный цикл (16+).  
08.25 Футбол. Кубок Либертадорес. 1/2 финала. "Фламенго" (Бразилия) - "Гремио" (Бразилия). Прямая трансляция.  
10.25 Обзор Лиги чемпионов (12+).

### Четверг, 24 октября

11.00 "Вся правда про ...". Документальный цикл (12+).  
11.30 "Утомленные славы". Документальный цикл (16+).  
12.00 Новости.  
12.05 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
13.55 Новости.  
14.00 Футбол. Кубок Либертадорес. 1/2 финала. "Фламенго" (Бразилия) - "Гремио" (Бразилия) (0+).  
16.00 Новости.  
16.05 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
16.35 Футбол. Лига чемпионов. "Бенфика" (Португалия) - "Лион" (Франция) (0+).  
18.40 Футбол. Лига чемпионов. "Лилль" (Франция) - "Валенсия" (Испания) (0+).  
20.40 Новости.  
20.45 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
21.15 Футбол. Лига чемпионов. "Аякс" (Нидерланды) - "Челси" (Англия) (0+).  
23.15 "Лейпциг" - "Зенит". Live". Специальный репортаж (12+).  
23.35 Новости.  
23.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
00.20 Футбол. Лига Европы. ЦСКА (Россия) - "Ференцварош" (Венгрия). Прямая трансляция.  
02.50 Футбол. Лига Европы. "Трабзонспор" (Турция) - "Краснодар" (Россия). Прямая трансляция.  
04.55 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
05.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Зенит" (Россия) - "Панатинаикос" (Гре-

ция) (0+).  
07.30 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Бавария" (Германия) - "Химки" (Россия) (0+).  
09.30 Смешанные единоборства. Наши в Bellator (16+).  
10.30 Обзор Лиги Европы (12+).

### Пятница, 25 октября

11.00 "Вся правда про ...". Документальный цикл (12+).  
11.30 "Утомленные славы". Документальный цикл (16+).  
12.00 Новости.  
12.05 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
13.55 Новости.  
14.00 Футбол. Лига Европы. "Рома" (Италия) - "Боруссия" (Мёнхенгладбах, Германия) (0+).  
16.00 Новости.  
16.05 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
16.35 Футбол. Лига Европы. "Порту" (Португалия) - "Рейнджерс" (Шотландия) (0+).  
18.35 Новости.  
18.40 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
19.40 Футбол. Лига Европы. "Партизан" (Сербия) - "Манчестер Юнайтед" (Англия) (0+).  
21.40 "Лига Европы. Live". Специальный репортаж (12+).  
22.00 Новости.  
22.05 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
22.55 "Испанская классика". Специальный репортаж (12+).  
23.25 Все на футбол! Афиша (12+).  
00.25 Футбол. Российская Премьер-лига. "Рубин" (Казань) - "Урал" (Екатеринбург). Прямая трансляция.  
02.25 Баскетбол. Евролига. "Альба" (Германия) - ЦСКА (Россия). Прямая трансляция.  
03.55 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
04.50 "Дерби мозгов" (16+).  
05.30 Автоспорт. Российская Драфт Серия. Гран-при Сочи (0+).  
06.30 Смешанные единоборства. Оне FC. Кямран Аббасов против Себастьяна Кадестаса. Виталий Бигдаш против Леандро Атаидеса. Трансляция из Индонезии.  
09.00 Смешанные единоборства. Bellator. Фрэнк Мир против Роя Нельсона. Джейк Хагер против Энтони Гарретта. Прямая трансляция из США.

### Суббота, 26 октября

11.00 Смешанные единоборства. Bellator. Фрэнк Мир против Роя Нельсона. Джейк Хагер против Энтони Гарретта. Прямая трансляция из США.  
11.30 "Вся правда про ...". Документальный цикл (12+).  
12.00 "Лига Европы. Live". Специальный репортаж (12+).  
12.20 Футбол. Чемпионат Франции. "Нап" - "Монако" (0+).  
14.20 Новости.  
14.25 "Гран-при с Алексеем Поповым" (12+).  
14.55 Все на футбол! Афиша (12+).  
15.55 Регби. Чемпионат мира. 1/2 финала. Прямая трансляция из Японии.  
17.55 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
18.30 Смешанные единоборства. Bellator. Сергей Харитонов против Мэтта Митри-

она. Виталий Минаков против Тимоти Джонсона. Трансляция из США (16+).  
20.00 "Фабрика скорости". Специальный репортаж (12+).  
20.20 Новости.  
20.25 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
20.55 "На гол старше" (12+).  
21.25 Футбол. Российская Премьер-лига. "Ахмат" (Грозный) - "Арсенал" (Тула). Прямая трансляция.  
23.25 Новости.  
23.30 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
23.55 Футбол. Чемпионат Италии. "Интер" - "Парма". Прямая трансляция.  
01.55 Формула-1. Гран-при Мексики. Квалификация. Прямая трансляция.  
03.00 Суперпрофессиональный бокс. Всемирная Суперсерия. Финал. Реджис Прогрейс против Джоша Тейлора. Дерек Чисора против Дэвида Прайса. Прямая трансляция из Великобритании.  
06.15 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
07.00 Футбол. Чемпионат Нидерландов. "Витесс" - "АДО Ден Хааг" (0+).  
09.00 "Тает лёд" с Алексеем Ягудиным (09.30 Смешанные единоборства. Bellator. Сергей Харитонов против Мэтта Митриона. Виталий Минаков против Тимоти Джонсона. Трансляция из США (16+).  
10.00 Смешанные единоборства. Bellator. Рори Макдональд против Дугласа Лимы. Виталий Минаков против Хави Айллы. Прямая трансляция из США.

### Воскресенье, 27 октября

11.00 Смешанные единоборства. Bellator. Рори Макдональд против Дугласа Лимы. Виталий Минаков против Хави Айллы. Прямая трансляция из США.  
12.30 Реальный спорт. Единоборства.  
13.15 "Вся правда про ...". Документальный цикл (12+).  
13.45 "Испанская классика". Специальный репортаж (12+).  
14.15 Футбол. Чемпионат Испании. "Барселона" - "Реал" (Мадрид) (0+).  
16.15 "На гол старше" (12+).  
16.45 Новости.  
16.55 Регби. Чемпионат мира. 1/2 финала. Прямая трансляция из Японии.  
18.55 Новости.  
19.00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. "Зенит" (Санкт-Петербург) - "Локомотив-Кубань" (Краснодар). Прямая трансляция.  
21.25 Футбол. Российская Премьер-лига. "Локомотив" (Москва) - "Спартак" (Москва). Прямая трансляция.  
23.25 После футбола с Георгием Черданцевым.  
00.50 Новости.  
00.55 Футбол. Чемпионат Италии. "Рома" - "Милан". Прямая трансляция.  
02.55 Формула-1. Гран-при Мексики. Прямая трансляция.  
05.15 Все на Матч! Прямой эфир. Аналитика. Интервью. Эксперты.  
05.40 "Кибратлетика" (16+).  
06.10 Футбол. Чемпионат Франции. ПСЖ - "Марсель" (0+).  
08.10 Футбол. Чемпионат Нидерландов. "Аякс" - "Фейеноорд" (0+).  
10.10 "Фабрика скорости". Специальный репортаж (12+).  
10.30 "Команда мечты" (12+).





Первый	Россия	НТВ
05.00 Телеканал "Доброе утро".	05.00 "Утро России".	06.10 Остросюжетный сериал "СВИДЕТЕЛИ" (16+).
09.00 Новости.	09.00 ВЕСТИ.	07.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
09.15 Телеканал "Доброе утро".	09.25 "Утро России".	09.05 "Мальцева" (12+).
09.50 "Модный приговор" (6+).	09.55 "О самом главном". Ток-шоу.[12+]	10.00 Детективный сериал "ДИКИЙ" (16+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).	11.00 ВЕСТИ.	11.00 Сегодня.
12.00 Новости.	11.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	11.20 Детективный сериал "ДИКИЙ" (16+).
12.10 "Время покажет" (16+).	11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым".[12+]	14.00 Сегодня.
15.00 Новости.	12.50 "60 Минут". Ток-шоу.[12+]	14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).	14.00 ВЕСТИ.	15.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Мужское / Женское" (16+).	14.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	17.00 Сегодня.
17.00 "Время покажет" (16+).	14.45 "Кто против?". Ток-шоу.[12+]	17.30 Ты не поверишь! (16+).
18.00 Вечерние новости.	17.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	18.00 "ДНК" (16+).
18.30 "На самом деле" (16+).	17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир".[16+]	19.00 "Своя правда" с Романом Бабаевым
19.45 "Пусть говорят" (16+).	18.50 "60 Минут". Ток-шоу.[12+]	20.00 Сегодня.
21.00 "Время".	20.00 ВЕСТИ.	20.40 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ" (16+).
21.30 Премьера сезона. "Мосгэз". Новое дело майора Черкасова (S) (16+).	20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	22.40 Премьера. Остросюжетный сериал "КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ" (16+).
23.25 "Вечерний Ургант" (S) (16+).	21.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал "Екатерина. Самозванцы". 5-я серия [12+]	00.45 Сегодня.
00.00 К юбилею легендарного института. Премьера. "МГИМО. На всех языках мира" (12+).	22.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал "Екатерина. Самозванцы". 6-я серия [12+]	00.50 "Сегодня. Спорт".
01.00 "Время покажет" (16+).	23.00 "Вечер с Владимиром Соловьевым".[12+]	00.55 "Однажды..." (16+).
03.00 Новости.	02.00 Телесериал "Следователь Тихонов".[12+]	01.55 "Место встречи" (16+).
03.05 "Время покажет" (16+) До 04.57	03.55 Телесериал "Семейный детектив". [12+] До 04.44	03.55 "ПОДОЗРЕВАЮТСЯ ВСЕ" (16+).
		04.45 Остросюжетный сериал "СВИДЕТЕЛИ" (16+) До 06.10

## Четверг, 24 октября

Первый	Россия	НТВ
05.00 Телеканал "Доброе утро".	05.00 "Утро России".	06.10 Остросюжетный сериал "СВИДЕТЕЛИ" (16+).
09.00 Новости.	09.00 ВЕСТИ.	07.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
09.15 Телеканал "Доброе утро".	09.25 "Утро России".	09.05 "Мальцева" (12+).
09.50 "Модный приговор" (6+).	09.55 "О самом главном". Ток-шоу.[12+]	10.00 Детективный сериал "ДИКИЙ" (16+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).	11.00 ВЕСТИ.	11.00 Сегодня.
12.00 Новости.	11.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	11.20 Детективный сериал "ДИКИЙ" (16+).
12.10 "Время покажет" (16+).	11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым".[12+]	14.00 Сегодня.
15.00 Новости.	12.50 "60 Минут". Ток-шоу.[12+]	14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).	14.00 ВЕСТИ.	15.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Мужское / Женское" (16+).	14.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	17.00 Сегодня.
17.00 "Время покажет" (16+).	14.45 "Кто против?". Ток-шоу.[12+]	17.30 Ты не поверишь! (16+).
18.00 Вечерние новости.	17.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	18.00 "ДНК" (16+).
18.30 "На самом деле" (16+).	17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир".[16+]	19.00 "Своя правда" с Романом Бабаевым
19.45 "Пусть говорят" (16+).	18.50 "60 Минут". Ток-шоу.[12+]	20.00 Сегодня.
21.00 "Время".	20.00 ВЕСТИ.	20.40 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ" (16+).
21.30 Премьера сезона. "Мосгэз". Новое дело майора Черкасова (16+).	20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	22.40 Премьера. Остросюжетный сериал "КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ" (16+).
23.25 "Вечерний Ургант" (16+).	21.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал "Екатерина. Самозванцы". 7-я серия [12+]	00.45 Сегодня.
00.00 К 90-летию Л. Яшина. "Прыжок Льва" (12+).	22.00 РУССКАЯ СЕРИЯ. ПРЕМЬЕРА. Телесериал "Екатерина. Самозванцы". 8-я серия [12+]	00.50 "Сегодня. Спорт".
01.00 "Время покажет" (16+).	23.00 "Вечер с Владимиром Соловьевым".[12+]	00.55 "Захар Прилепин. Уроки русского"
03.00 Новости.	02.00 Телесериал "Следователь Тихонов".[12+]	01.40 "Место встречи" (16+).
03.05 "Время покажет" (16+) До 04.57	03.45 Телесериал "Семейный детектив". [12+] До 04.34	03.55 Остросюжетный сериал "СВИДЕТЕЛИ" (16+) До 06.10

Первый	Россия	НТВ
05.00 Телеканал "Доброе утро".	05.00 "Утро России".	06.10 Остросюжетный сериал "СВИДЕТЕЛИ" (16+).
09.00 Новости.	09.00 ВЕСТИ.	07.00 "Утро. Самое лучшее" (16+).
09.15 Телеканал "Доброе утро".	09.25 "Утро России".	09.05 "Мальцева" (12+).
09.50 "Модный приговор" (6+).	09.55 "О самом главном". Ток-шоу.[12+]	10.00 Детективный сериал "ДИКИЙ" (16+).
10.50 "Жить здорово!" (16+).	11.00 ВЕСТИ.	11.00 Сегодня.
12.00 Новости.	11.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	11.20 Детективный сериал "ДИКИЙ" (16+).
12.10 "Время покажет" (16+).	11.45 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым".[12+]	14.00 Сегодня.
15.00 Новости.	12.50 "60 Минут". Ток-шоу.[12+]	14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
15.10 "Давай поженимся!" (16+).	14.00 ВЕСТИ.	15.00 "Место встречи" (16+).
16.00 "Мужское / Женское" (16+).	14.25 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	17.00 Сегодня.
17.00 "Время покажет" (16+).	14.45 "Кто против?". Ток-шоу.[12+]	17.30 Ты не поверишь! (16+).
18.00 Вечерние новости.	17.00 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	18.00 "ДНК" (16+).
18.30 "Человек и закон" с Алексеем Пинановым (16+).	17.25 "Андрей Малахов. Прямой эфир".[16+]	19.00 "Жди меня" (12+).
19.45 "Поле чудес" (16+).	18.50 "60 Минут". Ток-шоу.[12+]	20.00 Сегодня.
21.00 "Время".	20.00 ВЕСТИ.	20.40 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ" (16+).
21.30 "Голос". Новый сезон (12+).	20.45 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	22.40 Премьера. Остросюжетный сериал "КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА. БОЛЬШОЙ ПЕРЕДЕЛ" (16+).
23.30 "Вечерний Ургант" (16+).	21.00 ПРЕМЬЕРА. "Юморина".[16+]	00.55 "ЧП. Расследование" (16+).
00.25 "Время покажет" (16+).	23.45 "Сто причин для смеха". Семён Альтов.	01.35 "Мы и наука. Наука и мы" (12+).
02.40 "На самом деле" (16+).	00.15 Фильм "Васильки". 2013г.[12+]	02.30 Квартальный вопрос (0+).
03.35 "Про любовь" (16+).	03.55 "Судьба человека с Борисом Корчевниковым".[12+] До 04.58	03.35 "Место встречи" (16+).
04.20 "Наедине со всеми" (16+) До 05.30		05.20 "Таинственная Россия" (16+) До 06.10

## Суббота, 26 октября

Первый	Россия	НТВ
05.30 Николай Караченцов, Евгений Леонов, Михаил Боярский в фильме "Старший сын" (0+).	05.00 "Утро России. Суббота".	06.10 "ЧП. Расследование" (16+).
06.00 Новости.	08.15 "По секрету всему свету".	06.40 Николай Караченцов, Владимир Стеклов, Борис Щербаков в остросюжетном фильме "КРИМИНАЛЬНЫЙ КВАРТЕТ" (16+).
06.10 "Старший сын" (0+).	08.40 МЕСТНОЕ ВРЕМЯ. СУББОТА.[12+]	08.20 Смотр (0+).
08.10 "Играй, гармонь любимая!" (12+).	09.20 "Пятеро на одного".	09.00 Сегодня.
08.55 Умницы и умники (12+).	10.10 "Сто к одному". Телеигра.	09.20 "Готовим с Алексеем Зиминим"
09.45 "Слово пастыря" (0+).	11.00 ВЕСТИ.	09.45 "Кто в доме хозяин?" (12+).
10.00 Новости.	11.20 ВЕСТИ. МЕСТНОЕ ВРЕМЯ.	10.25 Едим дома (0+).
10.10 К юбилею Николая Караченцова. Премьера. "Я тебя никогда не забуду..."	11.40 ПРЕМЬЕРА. "Юмор! Юмор! Юмор!!!" [16+]	11.00 Сегодня.
11.10 "Теория заговора" (16+).	13.50 Светлана Колпакова, Андрей Чадов, Леонид Громов и Дарья Калмыкова в фильме "На обрыве". 2018г. [12+]	11.20 Главная дорога (16+).
12.00 Новости.	18.00 "Привет, Андрей!". Вечернее шоу Андрея Малахова.[12+]	12.00 "Еда живая и мёртвая" (12+).
12.20 "Николай Караченцов. "Любви не названа цена" (16+).	20.00 ВЕСТИ В СУББОТУ.	13.00 Квартальный вопрос (0+).
13.55 Фигурное катание. Гран-при 2019. Передача из Канады.	21.00 ПРЕМЬЕРА. Ольга Павловец и Иван Колесников в фильме "Совсем чужие". 2019г. [12+]	14.10 "Поедем, поедим!" (0+).
15.55 Николай Караченцов в фильме "Белые росы" (12+).	01.00 Марина Денисова, Никита Салопин, Максим Щёголев и Галина Петрова в фильме "Сила Веры". 2013г. [16+]	15.00 Своя игра (0+).
17.40 "Кто хочет стать миллионером?"	До 04.37	17.00 Сегодня.
19.10 "Сегодня вечером" (16+).		17.20 Следствие вели... (16+).
21.00 "Время".		20.00 "Центральное телевидение" с Вадимом Тахменевым.
21.20 "Клуб Веселых и Находчивых". Высшая лига (16+).		22.00 "Россия рулит!" (12+).
23.35 Футбол. Чемпионат Испании. "Барселона" - "Реал Мадрид".		00.05 "Международная пиццерама" с Тиграном Кеосаяном (18+).
01.40 Мэрил Стрип, Энн Хэтвудэй в фильме "Дьявол носит Prada" (16+).		01.00 "Квартирник НТВ у Маргулиса". Светлана Сурганова (16+).
03.45 "Наедине со всеми" (16+).		02.20 "Фоменко фейк!" (16+).
04.35 Фигурное катание. Гран-при 2019. Прямой эфир из Канады До 06.00		02.45 "Данный ответ" (0+).
		03.55 Андрей Панин, Денис Никифоров, Елена Панова в боевике "БОЙ С ТЕНЬЮ" (16+) До 06.05