

ЖИЗНЬ ТЕРРИТОРИИ

ПОД РОССИЙСКИМ ТРИКОЛОРОМ в Киренске отметили День Государственного флага

22 августа в России отмечают День государственного флага – праздник, посвящённый главному символу страны, чья судьба отражает перипетии отечественной истории. Это один из самых молодых, но при этом значимых праздников в календаре страны.

В субботу на Киренской набережной состоялось праздничное мероприятие, посвящённое Дню Государственного флага Российской Федерации. Жители города собрались, чтобы вместе отметить важное для страны событие. Праздничная программа началась с музыкальных номеров. Для зрителей прозвучали патриотические песни в исполнении Русалины, Татарникова Виктора, Карезина Дмитрия и Бабенко Ксении.

Перед собравшимися выступили мэр Киренского муниципального округа Кирилл Свистелин и руководитель Ассоциации ветеранов СВО в Киренском округе Сергей Николаевич Плахин. В своих выступлениях они говорили о значении государственного флага, единстве страны и важности сохранения исторической памяти.

Мы побеседовали с присутствующими на празднике. Для жителей Киренска триколор – не просто государственный символ, но и часть общего представления о своей стране. Они отмечают, что подобные мероприятия важны для города. По их мнению, цвета рос-



сийского флага можно воспринимать как символ неба, земли и воды.

Для участницы праздника Натальи День флага, прежде всего, связан с патриотизмом, а сам триколор – со свободой.

Более подробно о значении государственного символа рассказала Оксана Владимировна Карезина. Она считает, что триколор символизирует единство жителей страны. «Мы все под этим флагом, то есть должны быть едины, дружны», – сказала она. По её словам, отмечать День Государственного флага важно именно потому, что флаг является символом России и объединяет людей. В завершение она пожелала читателям газеты чистого неба над головой, здоровья, благополучия, сил, надежды и веры в лучшее.

О значении праздника рас-

сказал и мэр Киренского муниципального округа Кирилл Свистелин. По его словам, флаг в первую очередь является символом государственности и единения России. «Это основа государственной силы Российской Федерации», – отметил мэр. Кирилл Свистелин также подчеркнул важность подобных мероприятий для молодёжи. По его мнению, подрастающему поколению необходимо знать историю своей страны, понимать, что происходило в прошлом, что происходит сегодня и какие выводы необходимо сделать для будущего. «Молодёжь нужно учить истории, тому, что было вчера, что есть сегодня и что будет завтра. Воспитание молодёжи – это главное, поэтому такие мероприятия обязательно нужны», – сказал он.

Дети тоже приняли участие в беседе. На вопрос о родном городе они отвечали просто, но тепло: «Наша земля очень хорошая, достойная. Город наш меняет свой облик. Воздух у нас чистый».

Завершением праздника стало шествие с огромным российским триколором. Жители Киренска взяли флаг в руки и вместе пронесли его по набережной. Большое полотнище объединило участников мероприятия и стало символическим финалом праздника, посвящённого государственному флагу России.

В этот день для жителей Киренска триколор стал не только официальным символом государства, но и поводом собраться вместе, вспомнить историю страны и выразить своё отношение к ней.

Кирилл Рахлянский.

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ ОТ БОЙЦОВ ДЕСАНТНО-ШТУРМОВОЙ БРИГАДЫ

Бойцы ОГДШБр ВС РФ выражают особую благодарность всем неравнодушным людям, кто участвовал в сборе средств для приобретения специализированного оборудования для борьбы с БПЛА противника в зоне СВО. А также членов Киренского отделения Иркутской областной общественной организации ветеранов «Союз десантников» в лице Липина Александра Владимировича, членов Иркутской региональной общественной организации Ассоциации ветеранов СВО по Киренскому округу и его руководителя Плахина Сергея Николаевича, ветеранов ВВС РФ, группу «Жуки», Рукасуева Алексея Евгеньевича. Всем огромное спасибо!



НА ПРЯМУЮ ЛИНИЮ ГУБЕРНАТОРА ПОСТУПИЛО ОКОЛО 1,4 ТЫСЯЧИ ВОПРОСОВ ОТ ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА

Губернатор Игорь Кобзев провёл традиционную прямую линию. Вопросы жители Иркутской области задавали в социальных сетях, через колл-центр или присылали в формате видео

Игорь Кобзев ответил на вопросы о бюджете, дорогах, ситуации на топливном рынке, строительстве и обновлении социальных объектов, о мерах поддержки участников СВО и членов их семей, подготовке к отопительному сезону и т.д.

— Прямая линия — это ещё один способ быть на связи с людьми, слышать их и действовать в их интересах. Объяснить им своё понимание сложностей. Есть результаты, которыми мы можем гордиться. Но есть и проблемы — дороги, ЖКХ, транспорт, медицина и другие. Я их знаю и вижу, считаю важным о них говорить. Обратная связь для меня была и остаётся основной работы, — подчеркнул Игорь Кобзев.

Губернатор отметил, что все вопросы, поступившие на прямую линию, но не попавшие в эфир, будут отрабатаны профильными министерствами и другими ведомствами, на каждое обращение специалисты предоставят ответ.

— Да, наверное, не все вопросы возможно решить моментально, но я и моя коман-



да будут прикладывать максимум усилий, чтобы проблемных вопросов в регионе становилось меньше. Спасибо всем за участие и неравнодушие, — подытожил глава региона.

Трудные времена проверяют и людей, и власть

Говоря о состоянии бюджета региона Игорь Кобзев отметил, что финансовая ситуация сейчас действительно непростая. В предыдущие два года под влиянием внешнего воздействия наблюда-

лось снижение налоговых и неналоговых доходов.

— В непростых экономических условиях абсолютным приоритетом в работе правительства региона продолжает оставаться сохранение и развитие социальных гарантий гражданам, поэтому значительный объём расходов запланирован на исполнение таких расходов, как выплата заработной платы в бюджетной сфере, оказание мер социальной поддержки населению, в том числе участникам СВО и членам их семей, компенсация затрат предприятиям за ока-

зание населению услуг по пониженным тарифам в сфере жилищно-коммунального хозяйства и транспорта. Одновременно решить все вопросы с бюджетом невозможно, но сегодня своевременно и в необходимом объёме финансируются все жизненно важные направления, начинается постепенное восстановление доходной базы. Я не обещаю, что завтра исчезнут все проблемы. Обещаю другое: буду говорить с людьми честно, не прятаться от сложных вопросов и добиваться их решения, — подчеркнул Игорь Кобзев.

Топливообеспечение на контроле

Правительство Иркутской области держит на контроле ситуацию с топливообеспечением региона и готово к преодолению новой волны кризиса в случае её возникновения. Правительством Иркутской области уже направлены письма о продлении действия договоров на прямые поставки топлива на четвертый квартал текущего года.

– Мы живём в непростое время. Ситуация с топливообеспечением региона остаётся на контроле правительства Иркутской области. В начале топливного кризиса потребовалось срочное решение по перестройке логистики, в этой ситуации правительство региона, крупные топливные компании и региональные операторы работают сообща. Мы внимательно следим за всеми сигналами и делаем все возможное, чтобы нивелировать любые риски, – сообщил Игорь Кобзев.

В регионе продолжает работу оперативный штаб, который в ежедневном режиме отслеживает остатки топлива на АЗС и занимается организацией взаимодействия участников рынка по вопросам отгрузки заcontractованных объемов ГСМ, чтобы поставки шли без сбоев.

Подготовка к отопительному периоду

Глава региона напомнил, что на обновление объектов коммунального хозяйства и подготовку к отопительному периоду в муниципали-

тетах Приангарья в областном бюджете предусмотрено 510 млн рублей. Губернатор также подчеркнул, что на контроле остаётся вопрос северного завоза и подготовка к отопительному периоду в отдельных территориях: Бодайбо, Байкальск, Мамско-Чуйский район.

Для поставки топлива в рамках северного завоза заcontractовано почти 70 тыс. тонн топливно-энергетических ресурсов (ТЭР) на сумму 2,2 млрд рублей, в том числе 60,4 тыс. тонн угля и 8,5 тыс. тонн нефтепродуктов. Отгружено, без учёта поставки в первой половине года, 50,3 тыс. тонн ТЭР, доставлено до теплоисточников и объектов коммунальной энергетики 33,9 тыс. тонн ТЭР. Работа в этом направлении продолжается.

Обслуживание самолетов в аэропорту Киренска

К концу августа в аэропорту Киренска планируется восстановить обслуживание самолётов. Сейчас на аэродроме выполнен первый этап текущего ремонта взлётно-посадочной полосы. Специалисты компании-подрядчика фрезеровали повреждённое покрытие и уложили новое. Средства на это (20 миллионов рублей) предоставили три компании-спонсора. Завтра эксперты специализированной лаборатории начнут проверку качества проведённых работ. Планируется, что заключение о подтверждении прочностных характеристик материалов, которые исполь-

зовали при проведении текущего ремонта, будет получено к началу следующей недели.

– Первоочередная задача – в августе восстановить это воздушное сообщение. Сегодня исполняющий обязанности транспортного прокурора региона провел совещание, зафиксировал перечень мероприятий, которые необходимо провести для завершения текущего ремонта. Я ещё раз провел переговоры с компанией, которая является оператором аэродрома. Она заверила, что до конца месяца она завершит все остальные работы по восстановлению инфраструктуры взлётно-посадочной полосы, ликвидацию аварийных участков. Это позволит восстановить воздушное сообщение, – сказал Игорь Кобзев.

После завершения текущего ремонта будет продолжена полётная программа субсидированных авиарейсов по направлению Иркутск–Киренск–Иркутск, которую по соглашению с министерством транспорта Иркутской области выполняет АО Авиакомпания «ИрАэро».

Действительно ли вы хотите перейти в Государственную думу?

– Нет. Однозначно, нет. Никаких разговоров на этот счёт. Дальше работаем. В прошлом году более чем 60 % жителей Иркутской области оказали мне доверие. Работаю. Понимаю, что сложно. И убегать точно не хочу. Нужно понимать, что те обя-

зательства, которые я дал жителям, я должен исполнить, – подчеркнул глава региона.

То, что губернатор возглавляет партийный список «Единой России», понятно: это его долг как секретаря регионального отделения партии, и сложившаяся практика. Большинство губернаторов во главе региональных партийных списков.

И это понятно: «Единая Россия» – партия, которая имеет реальный вес и ресурс в стране.

– Вижу ряд вопросов, которые можно включить в программу партии – Народную программу, для нас это жизненно важно, необходимо – они имеют большое значение для нашего региона», – отметил Игорь Кобзев.

Если губернатор возглавил избирательный список, он доверяет этой команде, как капитан корабля своему экипажу.

– Команда Иркутской области должна любить свою территорию, бороться за её интересы, развивать, видеть и слышать людей Приангарья, – подчеркнул он.

Губернатор убеждён, что главным критерием работы команды должен быть конкретный результат для области. И ответственность перед жителями несут все депутаты. А капитан корабля – на виду: «Я открыто иду на диалог с людьми. Обратная связь для меня была и есть основа работы».

*Информация подготовлена
при содействии
пресс-службы
губернатора Иркутской
области и правительства
Иркутской области.*

ТУДА, ГДЕ ОСТАЛАСЬ ДУША

Для многих Киренск – место, где они родились и выросли. Кто-то остаётся здесь на всю жизнь, кто-то уезжает учиться или работать. Но есть и те, кого спустя десятилетия всё равно тянет обратно. Один из них – Анатолий Остапенко. Сегодня он живёт в подмосковной Балашихе, однако почти каждый год старается приезжать в Киренск – город, который давно стал для него второй родиной. Сам Анатолий признаётся: переезд был вынужденным.

– Мы уехали из-за болезни сына. Врачи посоветовали сменить климат, потому что здесь он постоянно болел воспалением лёгких.

Сначала переехали на мою Родину, в Луганскую область, а уже потом жизнь привела нас в Подмосковье. Если бы не обстоятельства, Сибирь я бы никогда не покинул.

Хотя в Киренске он прожил всего четыре года, именно здесь осталась значительная часть его жизни. Молодость, друзья, работа в комсомоле, первые серьёзные достижения – всё это и сегодня вызывает тёплые.

– Киренск для меня – вторая Родина. Не знаю, как это объяснить. Просто душа сюда зовёт. Здесь остались друзья, здесь

прошла моя комсомольская молодость. Люди ездят отдыхать на море, за границу, а меня всегда тянуло путешествовать по России. И если бы была возможность, я бы каждый год приезжал именно сюда.

Каждый приезд начинается одинаково – с чувства радости.

– Для меня это настоящее счастье. Встречи с друзьями, сибирская природа, реки, леса. Здесь словно дышится по-другому. Настроение сразу поднимается.

В городе много мест, которые он обязательно посещает. Правда, за долгие годы этот список изменился.

– К сожалению, многих друзей уже нет, поэтому первым делом еду на кладбище. Потом обязательно бываю там, где Киренга впадает в Лену. Очень люблю это место. Гуляю по городу, прохожу по улицам, где когда-то жил и работал. Конечно, многое изменилось, некоторые здания исчезли, но воспоминания никуда не делись.

В конце 1970-х годов Анатолий Остапенко работал секретарём комитета комсомола Киренского судоремонтного завода. Вместе с единомышленниками он организовывал субботники и молодёжные мероприятия, участвовал в восстановлении музея предприятия, писал статьи для

районной газеты «Ленские зори». Те годы он вспоминает с особой теплотой.

– Тогда город жил совсем другой жизнью. Навигация, молодёжь, соревнования, общественная работа – всё кипело. Мы проводили комсомольские мероприятия, чествовали лучшие экипажи, публиковали материалы в газетах. Главное – люди были дружными. Все помогали друг другу, вместе решали проблемы. Именно это я вспоминаю в первую очередь. По словам Анатолия, именно люди всегда были главным богатством Киренска.

– Мне нравятся небольшие города. Здесь люди знают друг друга, общаются, готовы прийти на помощь. В больших городах всё иначе. Бывает, соседи годами живут на одной лестничной площадке и даже не знакомы. А здесь всегда чувствовалось настоящее человеческое тепло. Вместе с тем он признаётся, что сегодня ему больно видеть некоторые изменения.

– Конечно, город изменился. Стал более современным, что ли. Много нового и интересного. Радует, что наглядно воссоздается история возникновения и развития города, обновились набережная и улицы, построен новый стадион. Много делается для детей и благоустройства города. Но часто встречаются заброшенные здания, плохие дороги, вырубленные деревья, что-то выглядит не так, как раньше. Хочется, чтобы Киренск становился уютнее и красивее. Это хороший город, который заслуживает развития.

Несмотря на любовь к Киренску, вернуться сюда уже вряд ли получится.

– Если честно, я бы с удовольствием. Но сейчас возраст уже такой, что нужно быть рядом с детьми и внуками. Они помогают, поддерживают. Поэтому жизнь сложилась так, как сложилась. Но если бы можно было прожить её ещё раз, я бы снова выбрал Сибирь.

В завершение разговора Анатолий Остапенко поздравил жителей с Днём города и пожелал Киренску дальнейшего развития.

– Самое главное – всем здоровья, семейного благополучия и долгих лет жизни. А городу хочется пожелать процветания. Очень хочется, чтобы он становился лучше, чтобы постепенно решались накопившиеся проблемы, а люди не оставались равнодушными к своему дому. Ведь город начинается с каждого из нас. Я очень люблю Киренск, поэтому и душа за него болит.

П. Кириллов.



ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 1131

**администрации Киренского муниципального округа
от 21. 08. 2026 г.**

**О проведении публичных слушаний по рассмотрению
схемы теплоснабжения Киренского муниципального
округа**

В целях обеспечения участия населения Киренского округа в осуществлении местного самоуправления, в соответствии с Федеральным Законом от 20.03.2025 № 33-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в единой системе публичной власти», Федеральным законом от 27 июня 2010 года № 190-ФЗ «О теплоснабжении», постановлением Правительства Российской Федерации от 22 февраля 2012 года № 154 «О требованиях к схемам теплоснабжения, порядку их разработки и утверждения», решением Думы Киренского муниципального округа от 01.10.2025 г. № 3 «Об утверждении порядка организации и проведения публичных слушаний на территории Киренского муниципального округа Иркутской области», руководствуясь статьями 15, 21, 36 Устава муниципального образования Киренский муниципальный округ, администрация Киренского муниципального округа

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Назначить публичные слушания по рассмотрению схемы теплоснабжения Киренского муниципального округа на 04 сентября 2026 года в 16.30 ч. в здании администрации Киренского муниципального округа по адресу: Иркутская область, г. Киренск, ул. Красноармейская, 5, актовый зал администрации.
2. Организатором проведения публичных слушаний по рассмотрению схемы теплоснабже-

ния Киренского муниципально-го округа определить Комитет по городскому хозяйству администрации Киренского муниципального округа.

3. Определить форму публичных слушаний как публичное мероприятие.

4. Определить порядок ознакомления с материалами о рассмотрении схемы теплоснабжения Киренского муниципально-го округа:

– администрация Киренского муниципального округа, ул. Коммунистическая, 14, второй этаж, отдел по ЖКХ и электроснабжению, тел.: 8-964-264-57-12;

– официальный сайт администрации Киренского муниципального округа <https://kirenskiy-okrug.mo38.ru/>.

5. Настоящее постановление опубликовать в газете «Ленские зори» и разместить на официальном сайте администрации Киренского муниципального округа.

6. Информацию о результатах публичных слушаний опубликовать в газете «Ленские зори» и разместить на официальном сайте администрации Киренского муниципального округа <https://kirenskiy-okrug.mo38.ru/>.

7. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя мэра – председателя комитета по городскому хозяйству.

К.В. Свистелин,
мэр округа.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ
о предварительном согласовании предоставления
земельных участков**

Администрация Киренского муниципального округа сообщает:

О предстоящем предоставлении земельных участков в аренду в соответствии с п. 12, п. 15, п. 19 ч. 2 ст. 39.6 Земельного кодекса РФ:

– земель населённых пунктов с кадастровым номером 38:09:020112:3У1, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, р. п. Алексеевск, в 19 метрах северо-восточнее жилого дома № 15 по ул. Пушкина, общей площадью – 396 кв. м, разрешённое использование: для огородничества;

– из земель населённых пунктов с кадастровым номером 38:09:010309:3У1, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, г. Киренск, мкр. Мельничный, ул. Магистральная, 8г, общей площадью – 86 кв. м, разрешённое использование: для объекта хранения индивидуального автомобильного транспорта;

– из земель населённых пунктов с кадастровым номером 38:09:011703:3У1, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, г. Киренск мкр. Пролетарский, пер. Володарского, северо-западнее земельного участка № 5, общей площадью – 167 кв. м, разрешённое использование: для огородничества;

– земель сельскохозяйственного назначения с кадастровым номером 38:09:000000:1638, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, общей площадью – 660046 кв. м, разрешённое использование: для сельскохозяйственного использования;

– земель сельскохозяйственного назначения с кадастровым номером 38:09:050101:442, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, окрестности бывшего населённого пункта Бубновка, общей площадью – 62028 кв. м, разрешённое использование: для сельскохозяйственного использования;

– земель сельскохозяйственного назначения с кадастровым номером 38:09:110003:298, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, окрестности бывшего населённого пункта Бубновка, общей площадью – 609988 кв. м, разрешённое использование: для сельскохозяйственного использования;

– земель сельскохозяйственного назначения с кадастровым номером 38:09:000000:1477, расположенного по адресу: Российская Федерация, Иркутская область, Киренский муниципальный округ, северо-западнее с. Змеиново, общей площадью – 1817218 кв. м, разрешённое использование: для сенокоса.

Заинтересованные лица могут ознакомиться с описанием местоположения земельных участков для указанных целей в течение 30 дней со дня опубликования настоящего информационного сообщения, все предложения, претензии, либо заявления по предоставлению земельного участка в письменном виде в течение 30 дней со дня публикации в газете «Ленские зори» направляются в администрацию Киренского муниципального округа, по адресу: 666703, Иркутская область, г. Киренск, ул. Красноармейская, д. 5.

К.В. Свистелин,
мэр округа.

Уважаемые жители Киренского округа!

Защищать Родину – достойное дело! Тем, кто заключит контракт и пойдет служить на СВО, государство предлагает следующие выплаты:

- единовременная выплата в размере 2,5 млн рублей (400 тыс. руб. от федерального центра и 2,1 млн руб. от правительства Иркутской области),
- зарплата от 210 тысяч рублей.

Также осуществляется поддержка семьи, предоставляются программы оздоровления и реабилитации, отпуск два раза в год и многое другое.

По вопросам прохождения военной службы по контракту нужно обращаться **в военно-учетный стол по адресу: г. Киренск, ул. Коммунистическая, 14, тел.: 8 (964) 262-48-34, 8 (964) 262-48-46.**

Также информацию можно получить в территориальных отделах администрации Киренского округа по месту проживания.

ТВ ПРОГРАММА

26 АВГУСТА – 28 АВГУСТА

СРЕДА
26 АВГУСТА

1 Первый канал

5.00 «Доброе утро» 0+
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «Петербургский роман» 12+
0.10, 3.05 Подкаст.Лаб 16+

1 Россия 1

5.00 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
9.30 Местное время
9.55 «О самом главном» 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 Минут» 12+
14.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Овчарка» 16+
23.35 «Новая волна 2026»
2.25 Т/с «Чёрная кровь» 12+

НТВ

5.55, 9.25, 11.35 Т/с «Лесник. Своя земля» 16+
7.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 1.15 Сегодня
14.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
15.00 «Место встречи» 16+
17.45 «За гранью» 16+
18.50 «ДНК» 16+
21.00 Т/с «Невский. Охота на Архитектора» 16+
23.10 Т/с «Невский. Расплата за справедливость» 16+
1.30 «Звезды» 16+
3.05 Т/с «Балабол» 16+

Звезда

5.50 Х/ф «Доброе утро» 12+
7.20 Х/ф «Возвращение «Святого Луки» 12+
9.45, 10.15, 14.25 Т/с «Подлежит уничтожению» 16+
10.00, 14.00, 18.00, 20.00 Новости дня 16+
15.05, 16.05, 18.15 Т/с «На безымянной высоте» 16+
16.00 Военные новости 16+
20.40 Д/с «Секретные материалы» 16+
23.05 Х/ф «Чёрный принц» 12+
1.10 Т/с «Адъютант его превосходительства» 12+
3.50 Х/ф «Парашиотисты» 12+
5.20 Д/с «Москва - фронт» 16+

5 Пятый канал

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+
5.50, 6.45, 7.40, 9.30, 9.45, 10.55, 11.55 Т/с «Бандитский Петербург 2: Адвокат» 16+
8.25 «Стройнадзор» 16+
13.30, 22.20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «Великолепная пятёрка 3» 16+
17.30, 18.20, 19.05, 19.45, 20.40, 21.25, 0.30, 1.20, 2.05, 2.40, 3.10, 3.50, 4.25 Т/с «След» 16+
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

Матч ТВ

11.00 «Вопреки всему» 12+
12.00, 14.00, 16.55, 20.30, 9.00 Новости
12.05, 20.35, 2.00, 5.00 Все на Матч! 12+
14.05, 16.35 Специальный репортаж 12+
14.25 Футбол. «Чемпионат мира-2026» Бразилия - Марокко 6+
17.00 Профессиональный бокс. Никита Цзю против Бена Махоуни 16+
21.55 Смешанные единоборства. UFC. Том Аспинэлл против Сирила Гана. Умар Нурмагомедов против Марио Баутисты 16+
23.40 Футбол. Фонбет Кубок России. «Волгарь» (Астрахань) - «Спартак-Нальчик» 6+
2.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Реал» (Мадрид) - «Реал Сосьедад» 6+
5.55 Футбол. Чемпионат Италии. Обзор 6+
7.00 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины 6+
9.05 Д/ф «Марадона Кустирицы» 16+

ТНТ

8.00, 6.50 Т/с «СашаТаня» 16+
20.00 Т/с «Малой» 16+
22.00 Т/с «Хутор» 16+
0.00 Х/ф «Терминатор 2. Судный день» 18+
2.40 Х/ф «Счастливые число Сленина» 16+
4.30 Х/ф «Омар в большом городе» 16+
6.00 «Утро ТНТ» 16+

Рен ТВ

6.00, 19.00, 2.20, 5.30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
7.00 «С бодрим утром!» 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 «Новости» 16+
10.00 «Документальный спецпроект» 16+
11.00 «Засекреченные списки» 16+
12.00 «Как устроен мир» 16+
13.00, 17.00, 20.00 «112» 16+
14.00 «Загадки человечества» 16+
15.00 «Невероятно интересные истории» 16+
16.00 «Момент в истории» 16+
18.00, 3.15 «Тайны Чапман» 16+
21.00 «Дикий, дикий мир» 16+
22.00 Х/ф «Авангард: арктические волки» 16+
0.25 Т/с «Рэмбо» 16+

Домашний

7.30, 6.30 По делам несовершеннолетних 16+
8.25, 5.40 Давай разведёмся! 16+
9.25, 3.55 Тест на отцовство 16+
11.40 Д/ф «Прости меня» 16+
12.45 Д/ф «Беду отведу» 16+
13.55, 2.30 Д/ф «Знахарка» 16+
14.30, 3.00 Д/ф «Верну любимого» 16+
15.05, 3.30 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
15.40 Х/ф «Если сердце дрогнет» 16+
20.00 Х/ф «Моя чужая семья» 16+
0.25 Д/ф «Понять. Простить» 16+
1.30 Т/с «Порча» 16+
5.35 Одна за всех 16+

СТС

5.00, 8.55, 4.50 «100 мест, где поесть» 16+
6.10 «С лёгким утром!» 16+
7.30 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
8.30 «Клуб обаятельных животных» 16+

10.55 Х/ф «Оторва» 16+
12.50 Х/ф «Элвин и бурундуки 3» 0+
14.25 Т/с «Ландыши. Такая нежная любовь» 16+
17.55, 20.00, 20.30 Т/с «Гудовы» 16+
21.00 Х/ф «Тачка №19» 18+
22.40 Х/ф «Агент на уикенд» 18+
0.40 Х/ф «В тумане» 18+
2.20 Х/ф «Детские игры» 18+
3.40 М/ф «Три разбойника и лев» 6+

Культура

7.30 «Пешком...» Москва арочная
8.00 Д/ф «Свадьба в Малиновке. Вашу ручку, битте-дритте»
8.40 «Звезда Зои Фёдоровой»
9.00, 19.05 Т/с «Святой Паисий. Из Фарасы на небеса» 16+
10.20 «Диалоги о животных. Казанский зооботсад»
11.00, 13.30, 18.00, 20.30 Новости культуры
11.15, 2.15 Неизвестные маршруты России. «Карачаево-Черкесия. От Черкесска до Эльбруса»
12.00 Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» 16+
13.15 Д/с «Первые в мире. Эффект Кулешова»
13.45 По следам тайны. «В подземных лабиринтах Экватора»
14.35 Х/ф «Восемнадцатый год» 16+
16.15 Д/с «Неизвестная. Михаил Врубель. Царевна-Лебедь»
16.45, 2.55 Д/с «Иностранное дело»
17.30 «Монолог в 4-х частях. Нина Усатова»
18.15, 1.30 Д/ф «Любовь и голуби. Что характерно! Любили друг друга!»
20.15 Оттепель. В добрый час. Станислав Любшин
20.45 Острова. Людмила Зайцева
21.25 «Спокойной ночи, малыши!»
21.40 Х/ф «Хмурое утро» 16+
23.20 Спектакль «Принц и нищий»
3.40 Кристальные истории. «Неправильный князь Георгий Романов»

ЧЕТВЕРГ 27 АВГУСТА

1 Первый канал

5.00 «Доброе утро» 0+
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 3.00 Новости
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.30 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00, 23.00 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
19.50 «Пусть говорят» 16+
21.00 Время
22.00 Т/с «Петербургский роман» 12+
0.10, 3.05 Подкаст.Лаб 16+

1 Россия 1

5.00 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 16.30, 20.00 Вести
9.30 Местное время
9.55 «О самом главном» 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 Минут» 12+
14.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17.00 «Малахов» 16+
21.30 Т/с «Овчарка» 16+
23.35 Х/ф «Срок давности» 12+
3.10 Х/ф «Любовь и Роман» 12+

НТВ

5.55, 9.25, 11.35 Т/с «Лесник. Своя земля» 16+
7.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 1.15 Сегодня
14.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
15.00 «Место встречи» 16+

17.45 «За гранью» 16+
18.50 «ДНК» 16+
21.00 Т/с «Невский. Расплата за справедливость» 16+
1.30 «Звезды» 16+
4.20 Т/с «Балабол» 16+

Звезда

5.50 Х/ф «Светлый путь» 12+
7.35 Х/ф «Чёрный принц» 12+
10.00, 14.00, 18.00, 20.00 Новости дня 16+
10.15, 14.25 Т/с «Орден» 16+
14.55, 16.05, 18.15 Т/с «Подлежит уничтожению» 16+
16.00 Военные новости 16+
20.40 «Код доступа» 12+
23.05 Х/ф «Версия полковника Зорина» 12+
1.05 Т/с «Адъютант его превосходительства» 12+
2.30 Х/ф «Пассажир с «Экватора» 12+
3.50 Д/ф «Ополченцы. Мелодия памяти» 12+
4.30 Х/ф «Садко» 6+
5.55 Д/с «ЦСКА. Спортивный щит Родины» 12+

5 Пятый канал

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+
5.45, 6.40, 7.40, 9.30, 9.40, 10.45, 11.55 Т/с «Крепкая броня» 16+
8.25 «Ваше здоровье!» 12+
13.30, 22.20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
14.20, 15.15, 16.05, 23.05 Т/с «Великолепная пятёрка 3» 16+
17.30, 18.20, 19.10, 19.50, 20.40, 21.25, 0.30, 1.15, 2.00, 2.40, 3.10, 3.45, 4.20 Т/с «След» 16+
0.00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

Матч ТВ

11.00 «Вопреки всему» 12+
12.00, 14.00, 17.55, 20.30, 9.00 Новости
12.05, 16.35, 20.35, 0.00, 2.30, 5.00 Все на Матч! 12+
14.05, 17.35 Специальный репортаж 12+
14.25 Футбол. «Чемпионат мира-2026» Гаити - Шотландия 6+
18.00 «Есть тема!» 16+
19.25 «География спорта. Оренбург» 12+
19.55 «Что за спорт?» 12+
21.55 Бокс. Чемпионат России 16+
0.25 Футбол. Фонбет Кубок России. «2Drots» (Москва) - «Муром» 6+
2.50 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселона» - «Атлетик» 6+
5.55 Смешанные единоборства. UFC. Энтони Хернандес против Грегори Родригеса 16+
7.00 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Мужчины 6+
9.05 Академическая гребля. Чемпионат мира 6+

ТНТ

8.00, 6.50 Т/с «СашаТаня» 16+
20.00 Т/с «Малой» 16+
22.00 Т/с «Хутор» 16+
0.30 Х/ф «Три мушкетера: д'Артаньян» 16+
2.45 Х/ф «Три мушкетера: Миледи» 16+
4.30 Х/ф «Омар в большом городе» 16+
6.00 «Утро ТНТ» 16+

Рен ТВ

6.00, 19.00, 2.20, 5.30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
7.00 «С бодрим утром!» 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30, 0.00 «Новости» 16+
10.00 «Документальный спецпроект» 16+
11.00 «Засекреченные списки» 16+
12.00 «Как устроен мир» 16+
13.00, 17.00, 20.00 «112» 16+
14.00 «Невероятно интересные истории» 16+
18.00, 3.15 «Тайны Чапман» 16+

21.00 «100 вопросов обо всем» 16+
21.30 Х/ф «Бандит» 16+
0.25 Т/с «Рэмбо» 16+



Домашний

7.30, 6.25 По делам несовершеннолетних 16+
8.25, 5.35 Давай разведёмся! 16+
9.25, 3.55 Тест на отцовство 16+
11.40 Д/ф «Прости меня» 16+
12.45 Д/ф «Беду отведу» 16+
13.55, 2.30 Д/ф «Знахарка» 16+
14.30, 3.00 Д/ф «Верну любимого» 16+
15.05, 3.30 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
15.40 Х/ф «За каменной стеной» 16+
20.00 Х/ф «Ведь мы семья» 16+
0.30 Д/ф «Понять. Простить» 16+
1.30 Т/с «Порча» 16+



СТС

5.00, 8.55, 4.40 «100 мест, где поест» 16+
6.10 «С лёгким утром!» 16+
7.30 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
8.30 «Клуб обаятельных животных» 16+
10.50 Х/ф «Моя супербывшая» 16+
12.35 Х/ф «Элвин и бурундуки: Грандиозное бурундуключение» 6+
14.25, 17.00 Т/с «Ландыши. Такая нежная любовь» 16+
17.55, 20.00, 20.30 Т/с «Гудовы» 16+
21.00 Х/ф «Пятый элемент» 16+
23.40 Х/ф «Девять яровд» 12+
1.30 Х/ф «Горец 2. Оживление» 16+
3.10 Х/ф «Горец 3. Чародей» 16+



Культура

7.30 «Пешком...» Москва Первомайская 8.00 Д/ф «Волга-Волга. Была бы песня!» 8.40 «Звезда Марины Ладониной» 9.00, 18.55 Т/с «Святой Паисий. Из Фарасы на небеса» 16+
10.20 «Диалоги о животных. Казанский зооботсад»
11.00, 13.30, 18.00, 20.30 Новости культуры
11.15, 2.25 Неизвестные маршруты России. «Пензенская область. Из Мокшана в Сосновку»
12.00 Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» 16+
13.10 Д/с «Первые в мире. Жуки Владислава Старевича»
13.45 По следам тайны. «Что было до Большого взрыва?»
14.35 Х/ф «Хмурое утро» 16+
16.15 Д/с «Неизвестная. Александр Самохвалов. Девушка в футболке»
16.45, 3.05 Д/с «Иностранное дело»
17.30 «Монолог в 4-х частях. Нина Усатова»
18.15 Д/ф «Зимний вечер в Гаграх. В четке главное - кураж!»
20.15 Оттепель. В добрый час. Никита Михалков
20.45 Острова. Глеб Панфилов
21.25 «Спокойной ночи, малыши!»
21.40 Х/ф «Большая семья» 16+
23.20 Спектакль «Всё, что после»
0.50 Д/ф «Кино нашего детства»
1.40 Д/ф «Кубанские казаки. А любовь девичья не проходит, нет!»

ПЯТНИЦА 28 АВГУСТА



Первый канал

5.00 «Доброе утро» 0+
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
9.25 «Модный приговор» 0+
10.15 «Жить здорово!» 16+
11.00, 12.15, 18.40 «Время покажет» 16+
14.00, 17.00 «Большая игра» 16+
15.15 «Давай поженимся!» 16+
16.05 «Мужское / Женское» 16+
19.45 «Поле чудес» 16+
21.00 Время
21.45 Зиверт: Большой концерт 12+
23.55 Д/ф «Щедрин-сюита» 16+
1.15 Подкаст.Лаб 16+



Россия 1

5.00 «Утро России»
9.00, 11.00, 14.00, 20.00 Вести
9.30 Местное время
9.55 «О самом главном» 12+
11.30, 21.10 Вести. Местное время
12.00, 18.00 «60 Минут» 12+
14.30 Т/с «Тайны следствия» 16+
21.30 «Новая волна 2026»
1.15 Х/ф «Виктория» 12+



НТВ

5.55 Т/с «Лесник. Своя земля» 16+
7.30 «Утро. Самое лучшее» 16+
9.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня
9.25, 11.35 Т/с «Лесник» 16+
14.25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
15.00 «Место встречи» 16+
17.45 «ДНК» 16+
18.55 «Жди меня» 16+
21.00 Т/с «Невский. Расплата за справедливость» 16+
1.20 «Своя правда» 16+
3.10 «ЧП. Расследование» 16+
3.40 Т/с «Балабол» 16+



Звезда

6.45 Х/ф «Табор уходит в небо» 16+
9.10, 10.20 Х/ф «Версия полковника Зорина» 12+
10.00, 14.00, 18.00, 20.00 Новости дня 16+
11.25, 14.25, 16.05, 16.55, 18.15 Т/с «Тихий Дон» 12+
16.00 Военные новости 16+
20.40 Д/с «Загадки века. Карл Маркс: евангелие от сатаны» 12+
21.25 Д/с «Война миров» 16+
23.00 «Здравствуй, товарищи!» 16+
0.30 «Музыка+» 12+
2.00 Х/ф «Мама вышла замуж» 12+
3.20 Х/ф «Чужая родня» 12+
4.55 Х/ф «Пассажир с Экватора» 12+
6.15 Д/с «ЦСКА. Спортивный щит Родины» 12+



Пятый канал

5.00, 9.00, 13.00, 17.00 «Известия» 16+
5.25, 6.05, 6.50, 7.40, 9.30, 9.35, 10.25, 11.20, 12.20, 13.30, 13.40, 14.35 Т/с «Эльбрус» 16+
8.30 «Ваше здоровье!» 12+
15.30, 16.25, 17.30, 17.45, 18.40, 19.35, 20.30, 21.25, 22.20 Т/с «Эльбрус 2» 16+

23.10 «Светская хроника» 16+
0.10 Д/с «Они потрясли мир. Ани Лорак. Обнажённое сердце» 16+
1.00 Д/с «Они потрясли мир. Проклятые клана Кеннеди» 16+
1.50, 2.35, 3.15, 3.55, 4.40 Т/с «Условный мент 5» 16+



Матч ТВ

11.00 «Вопреки всему» 12+
12.00, 14.00, 17.55, 20.30, 9.00 Новости
12.05, 16.35, 20.35, 23.50, 5.45 Все на Матч! 12+
14.05 «Небесная грация» 6+
14.25 Футбол. «Чемпионат мира-2026» Австралия - Турция 6+
17.35 «Лица страны. Евгений Климов» 12+
18.00 «Есть тема!» 16+
19.25 «География спорта. Норильск» 12+
19.55 «Что за спорт?» 12+
21.55 Футзал. Бетсити Суперлига. «Тюмень» - «Норильск» 6+
0.25 Футбол. Лига Пари. «Нефтехимик» (Нижнекамск) - «Уфа» 6+
2.35 Футбол. Чемпионат Италии. «Милан» - «Венеция» 6+
4.45 Евротур 12+
7.00 Лёгкая атлетика. Бриллиантовая лига 6+
9.05 Академическая гребля. Чемпионат мира 6+



ТНТ

8.00 Т/с «СашаТаня» 16+
14.00 Т/с «Малой» 16+
22.00 «Комеди Клуб 2024. Лучшее» 16+
23.00, 4.15 Т/с «Однажды в России» 16+
0.00 «Комеди Клуб 2025. Лучшее» 16+
1.00 «Комеди Клуб» 16+
2.00 «Погоня» 16+
3.30 «Женский стендап» 16+



Рен ТВ

6.00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
7.00 «С бодрым утром!» 16+
9.30, 13.30, 17.30, 20.30 «Новости» 16+
10.00 «Документальный спецпроект» 16+
11.00 «Засекреченные списки» 16+
12.00 «Как устроен мир» 16+
13.00, 17.00, 20.00 «112» 16+
14.00, 18.00, 5.30 «Тайны Чапман» 16+
19.00, 4.45 «Главные тайны мира» 16+
21.00 «Безумные факты» 16+
21.30 Х/ф «Ложный след» 16+
23.25 Х/ф «72 часа» 16+
1.00 Х/ф «Вальдер» 18+
3.10 Х/ф «Умереть за доллар» 18+



Домашний

7.30 По делам несовершеннолетних 16+
8.15 Давай разведёмся! 16+
9.15 Тест на отцовство 16+

11.30 Д/ф «Прости меня» 16+
12.40 Д/ф «Беду отведу» 16+
13.45, 4.35 Д/ф «Знахарка» 16+
14.20, 5.05 Д/ф «Верну любимого» 16+
14.55, 5.30 Д/ф «Голоса ушедших душ» 16+
15.30 Х/ф «Мур-мур, Амур» 16+
20.00 Х/ф «Срывае маски» 16+
0.30 Уютное утро 16+
1.00 Х/ф «Сезон посадок» 16+
2.50 Д/ф «Понять. Простить» 16+
3.45 Т/с «Порча» 16+
5.55 Одна за всех 16+
6.20 Т/с «Ночная сказка» 16+



СТС

5.00, 8.55 «100 мест, где поест» 16+
6.10 «С лёгким утром!» 16+
7.30 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
8.30 «Клуб обаятельных животных» 16+
10.00 «Уральские пельмени. Смехбокс» 16+
10.40 Шоу «Уральские пельмени» 16+



Культура

7.30 «Пешком...» Москва витражная 8.00 Д/ф «Престольный праздник. Успение Пресвятой Богородицы»
9.00 Т/с «Святой Паисий. Из Фарасы на небеса» 16+
10.20 «Диалоги о животных. Казанский зооботсад»
11.00, 13.30, 18.00, 20.30 Новости культуры
11.15 Неизвестные маршруты России. «Курильские Острова. Плана Кунашир»
12.00 Х/ф «Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна» 12+
13.10 Д/с «Первые в мире. Первый клипмейкер Михаил Цехановский»
13.45 По следам тайны. «Молчание пирамид»
14.35 Х/ф «Большая семья» 16+
16.15 Д/с «Неизвестная. Иван Никитин. Портрет царевны Прасковьи Иоанновны»
16.45 Кристальные истории. «Талассово железо»
17.05 Линия жизни. Михаил Рожков
18.15 Д/ф «Страсти по Щедрину»
19.10 Д/ф «Сочи. Вилла «Вера»
19.35 Д/ф «Кино нашего детства»
20.45 Острова. Леонид Быков
21.30 Х/ф «Настя» 16+
22.55 «2 Верник 2»
0.15 Х/ф «Ангел и злодей» 16+
1.55 Д/ф «Страна птиц. Закон журавля»
2.35 Искатели. «Никола Тесла из Царицына»
3.20 М/ф «Кто расскажет небылицу?» «Ух ты, говорящая рыба!» «В синем море, в белой пене...» - Ишь ты, Масленица!»

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

27 августа – МИХЕЙ. Если на Михея журавли полетят, то в середине сентября жди мороза, а если нет, то зима поздно придет. На Михея тихий ветер – к ясной осени, буря – к ненастному сентябрю.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ www.gp5.ru	СРЕДА 26 августа				ЧЕТВЕРГ 27 августа				ПЯТНИЦА 28 августа				СУББОТА 29 августа				ВОСКР. 30 августа	
	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00	14:00	20:00	02:00	08:00
Облачность																		
Осадки																		
Температура, °C	+9	+12	+19	+16	+11	+12	+19	+17	+12	+13	+19	+16	+13	+13	+19	+16	+11	+13
Давление, мм	741	741	739	739	737	737	736	735	735	735	734	734	735	736	735	736	737	738
Ветер, м/сек	С 1	СВ 1	В 4	СВ 2	СВ 1	С 1	СВ 1	С 1	Ю 1	шгл 0	ЮЗ 1	ЮЗ 1	ЮЗ 1	ЮЗ 1	С 2	Ю 2	Ю 1	Ю 1

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ

17 августа в пресс-центре газеты «Областная» состоялась пресс-конференция на тему: «Неделя отказа от алкоголя»

– С точки зрения психотерапии, граница зависимости и вредной привычки довольно чёткая, – рассказала врач-психотерапевт Иркутского областного психоневрологического диспансера **Людмила Коняева**. – Зависимость характеризуется потерей контроля над количеством выпитого и ситуацией, а также сильным влечением, когда отказаться от предложения выпить становится почти невозможно. В отличие от этого, при вредной привычке человек может сознательно отказаться от употребления, если не чувствует желания.

Алкоголизм случиться может с каждым, но есть определённые уязвимые периоды – кризисные этапы жизни. Они бывают возрастные, нормативные и ненормативные, которые связанные с потерями или внезапными событиями: развод, смерть близкого, тяжёлое заболевание. Ещё один важный фактор – высокая тревожность. Очень часто люди впервые пробуют алкоголь именно потому, что им тревожно, неуверенно, нужно облегчить общение в компании. И здесь мы говорим об алекситимии, когда человек не умеет распознавать и выражать свои чувства. В нетрезвом состоянии чувства по-прежнему не распознаются, но возникает иллюзия расслабления и возможность хоть немного быть «настоящим».

Мы всегда говорим, что алкоголь – это самый дешёвый антидепрессант, но расплата за него очень дорога. Если вы испытываете напряжение, нарушение сна, подавленность, высокую тревожность или навязчивые мысли

– это повод обратиться к психиатру, психотерапевту или психологу. Алкоголь только на время убирает симптомы. Как только его действие заканчивается, проблемы возвращаются – да ещё и сильнее. Человек испытывает ещё больший стресс и снова хочет выпить.

Проходить через возрастные кризисы – нормально. Но многие стараются не показывать свои чувства, будто переживать тяжело – это неправильно. В результате эмоции не находят выхода, и напряжение только растёт. Иногда человек начинает искать способ его снять – и одним из таких способов становится алкоголь. Особенно уязвимым периодом оказывается подростковый возраст: именно на него часто приходится первая проба алкоголя. В это время на подростка обрушивается сразу много переживаний: давление в школе, необходимость выбирать будущее, первая влюблённость, боль от отказа или дискомфорт от навязчивого внимания. Если не получается справиться с этим грузом, употребление алкоголя может казаться простым решением.

Многие боятся бросить пить, потому что кажется: без алкоголя жизнь станет серой и неинтересной. Это очень понятный страх, и с ним важно бережно работать. Лечение зависимости – это не одна таблетка, а целый комплекс мер. Ведь человек – это и тело, и эмоции, и окружение. Поэтому врачи помогают телу восстановиться: назначают нужные препараты, поддерживают печень, приводят в порядок обмен веществ. А психологи помога-



ют справиться с чувством пустоты, которое часто появляется, когда перестаёшь пить. Ещё одна важная тема – друзья и компания. Иногда звучит жёстко, но очень честно: «Если компания не принимает тебя трезвым – это не друзья, а собутыльники». Это помогает посмотреть на отношения по-новому. И ещё один хороший шаг – вспомнить, что нравилось раньше. Может, ты любил кататься на велосипеде, фотографировать, мастерить что-то своими руками. Возвращение к старым увлечениям помогает почувствовать: трезвость – это не про «ничего не будет», а про то, чтобы снова радоваться простым вещам.

Первый шаг в работе с зависимостью – диагностика. В нашем учреждении её начинают ещё на этапе диспансеризации. Самое трудное на старте – то, что человек часто не считает себя больным (это называется анозогнозия, или отрицание проблемы). Чтобы помочь человеку увидеть реальную картину, используют мотивационное интервью: вместе разбирают, действительно ли алкоголь решает проблемы или только создаёт видимость помощи. На-

пример, кажется, что он помогает уснуть или «поддерживает», но на деле всё может быть иначе.

Иногда алкоголь становится для человека главной опорой – как несущая стена в доме: стоит убрать один кирпич, и всё может пошатнуться. Поэтому новую опору строят постепенно, кирпичик за кирпичиком: учат справляться со стрессом, находят поддержку, выстраивать новые привычки. Если требуется медицинская помощь, сначала помогают пережить «похмелье» (абстинентный синдром), затем подключают реабилитацию, психологическую поддержку и помогают вернуться к обычной жизни.

При этом неважно, сколько длилось употребление – три года или двадцать: возвращение в обычную жизнь всегда непросто. Человек попадает в мир, который успел измениться, и ему приходится заново учиться многим вещам. Бояться этого – абсолютно нормально. Специалисты прямо говорят: «Нормально бояться идти на свидание, нормально переживать из-за новых знакомств и смены круга общения». Такая поддержка помогает не

чувствовать себя одиноким в этом сложном процессе.

Когда человек начинает путь трезвости, первые недели часто бывают самыми воодушевляющими. Особенно если рядом есть поддержка и понятные правила – в реабилитационной среде это заметно лучше. Но со временем подъём спадает: примерно к 80-му дню могут появиться сомнения и желание выпить. И тут важно понимать: это не слабость. Мозг устроен так, что постепенно «стирает» воспоминания о том, как тяжело было в употреблении. Кажется, что «не всё было так плохо», и это подталкивает к возвращению к старому.

Примерно к 180-му дню бывает новый сложный момент: «Путь был понятен, а что делать дальше?» Возникает чувство пустоты и неопределённости – и именно здесь риск срыва особенно высок.

Специалисты выделяют периоды, когда влечение особенно сильное или, наоборот, становится легче. Самый острый пик влечения – на 3-й и 7-й день. Потом наступает небольшое облегчение (14-16-21-й день), но 30-й день снова очень уязвимый. Дальше многое зависит от того, кто рядом с человеком.

Если человек прошёл 180 дней – это большая победа. Но это не значит, что опасность полностью миновала. Срывы могут случаться из-за сильных стрессов, обострений или просто потому, что человеку трудно справляться с эмоциями. При этом есть и хорошие примеры: некоторые люди сохраняют трезвость 30 лет и больше. Это доказывает, что желание оставаться трезвым может стать самой сильной опорой».

В психотерапии зависимости редко работает какой-то один метод – лучше всего помогает сочетание разных подходов (полимо-

дальный подход). Например, когнитивно-поведенческая терапия помогает увидеть и разобрать мысли, которые незаметно подталкивают к употреблению: вроде «алкоголь поможет расслабиться», «мне скучно, значит, надо выпить» или «так я буду выглядеть современнее». Вместе со специалистом человек учится замечать эти установки и менять привычные реакции.

Зависимое поведение – это не внезапная поломка, а устойчивые сценарии, которые постепенно закрепляются. При этом сама способность привязываться – это нормально и естественно. Мы все в чём-то зависимы с самого рождения: сначала нам нужно грудное молоко, потом очень нужна мама, а позже появляются новые опоры – например, любимые вещи или гаджеты. Проблема начинается, когда привязанность превращается в зависимость и начинает управлять жизнью.

Часто бывает так, что у человека сразу несколько зависимостей: например, алкоголь плюс трудовголизм или шопоголизм. Они могут усиливать друг друга, поэтому важно работать со всеми сторонами проблемы, а не только с одной.

Чтобы справляться с триггерами, у нас есть правило «стоп». Первое, чему учим, – узнать своё влечение в лицо. Потому что срыв начинается задолго до того, как человек взял стакан. Иногда он зреет целый год: человек потихоньку подтягивает убеждения, готовит себе оправдания, и в какой-то момент «всё складывается» для употребления.

Мы тренируем ассертивность – умение спокойно и уверенно говорить «нет». Если видим закономерность, что срывы случаются после рабочих конфликтов, не просто говорим «не злись», а учим проживать конфликт по-другому и справляться

с напряжением без алкоголя.

Когда накатывает острое желание выпить, хорошо работает техника «5-4-3-2-1»: пять предметов, которые видишь, четыре звука, три вкуса, два ощущения от прикосновения, одно слово. Плюс дыхание, где главный акцент – на длинном выдохе. Задача простая, но очень важная: задержать себя сначала на 5 минут, потом ещё на 10. Побегать к бутылке всегда проще, но эти минуты дают шанс остановиться.

Ещё важный момент – про замены. Сладкое или спорт часто оказываются не решением, а переносом зависимости: поведение быстро переключается на другой объект. Если пациент говорит: «Ладно, буду заедать шашлыки конфетами», мы мягко корректируем: это не остановит тягу. Лучше задать себе простой вопрос: «Я сейчас хочу алкоголь или просто хочу пить?» В качестве нейтральной замены подойдут компот, морс, квас. А вот безалкогольное пиво в режиме полной трезвости не берём: мозг считает ритуал и вкус, система вознаграждения запускается, и риск срыва растёт».

– Роль родственников в процессе лечения велика. Но и у них формируется зависимость – это страшнее, чем сама зависимость. Она часто становится причиной рецидивов. Родственники прячут бутылки, читают нотации – этого делать нельзя. Они говорят: «Он не такой, как все, не как те, кто лежит в наркологии». И этим обесценивают серьёзность болезни. Мы работаем и с родственниками, учим их жить своей жизнью, а не контролировать пациента.

Отказ от алкоголя приносит неожиданные плюсы. В гендерном плане например, мужчины говорят о карьерном росте, доходах, улучшении отношений в семье, путешествиях. Однажды пациент сказал мне: «Я столько

раз летал в Таиланд, но никогда не замечал, где был. Я всё время был пьян. А теперь я впервые увидел океан». Такие моменты – настоящая награда за трезвость. Если мне скучно, я спрашиваю себя: «Отчего мне скучно?» И оказывается, что скука – вовсе не повод пить.

«Если состояние пациента тяжёлое, мы назначаем медикаменты – и в этом нет ничего стыдного. К сожалению, стигма вокруг психиатрии и наркологии до сих пор мешает людям вовремя получить помощь. А иногда без препаратов просто не обойтись: нужно выровнять уровень дофамина, серотонина, кортизола – и это нормальная медицинская задача.

Практика показывает, что у 90 % наших пациентов при психологическом обследовании выявляется депрессия или тревожное расстройство. Поэтому мы почти всегда работаем в связке: психотерапия плюс фармакология. Это не «заглушить таблеткой», а дать человеку ресурс, чтобы он мог работать на психотерапии и справляться с нагрузкой.

И вот какой совет я даю тем, кто решил бросить пить: как встретить первое утро после решения о трезвости? Принять душ, нормально позавтракать – это простые, но очень важные опорные действия. Потом стоит подкрепить мотивацию: сесть и честно ответить себе, зачем ты выбрал трезвость, что для тебя в этом ценного. И обязательно – не оставаться одному. Зависимость не формируется в вакууме, она всегда связана с окружением, и выходить из неё тоже лучше с поддержкой. «Один в поле не воин» – здесь эта фраза очень точная.

*Пресс-центр газеты
«Областная».*



Поздравляем!

Дорогой Сергей Николаевич
Потапов, поздравляем с юбилеем.
Пусть радость, оптимизм и уда-
ча никогда не покидают тебя, а все
самые добрые слова и пожелания,
сказанные в это день, воплотятся в
жизнь. Пусть возраст не тяготит, а
добавляет уважения и почёта. Же-
лаем отменного здоровья на дол-
гие годы, благополучия, внимания и
поддержки родных и близких.

*С наилучшими пожеланиями
папа, Галина Алексеевна.*

УСЛУГИ «ЛЕНСКИХ ЗОРИ»

«ЛЕНСКИЕ ЗОРИ» оказывают широкий спектр услуг

- ✓ ксерокопии ч/б и цветные
- ✓ цветная печать (А4, А3)
- ✓ широкоформатная печать
- ✓ ламинирование (А4, А3, А2, А1)
- ✓ переплет (А4, А3)
- ✓ ВИЗИТКИ
- ✓ печать на
керамических кружках
- ✓ печать на футболках
- ✓ печать на магнитах

НАШ АДРЕС:

г. Киренск, ул. Ленрабочих, 38, (2 этаж).
Тел. 4-31-57, 4-32-73

КИРЕНСК - ИРКУТСК - КИРЕНСК / КИРЕНСК - УСТЬ-КУТ - КИРЕНСК

ТАКСИ «КОМАНДИР»

Лиц. АК-38000482 ИП Сладников А.И.



КИРЕНСК - ЭКСПРЕСС

**КАЖДУЮ
НЕДЕЛЮ
РОЗЫГРЫШ НА
БЕСПЛАТНУЮ
ПОЕЗДКУ**



8-964-734-50-00

лиц. № АК-38-000013
ИП Суханов В.В.

ТАКСИ "777"

Иркутск - Киренск - Иркутск

8-964-111-7-111

Киренск - Усть-Кут - Киренск

8-964-11-999-11

8-950-11-11-038

**Сбор и доставка пассажиров в Киренске, Алексеевке по адресам.
Доставка в Иркутске до «Росы» и автовокзала.**



Выезд с 9.00 ч. до 10.00 ч.

РЕКЛАМА

ТАКСИ «ИДЕАЛ»

8-964-273-95-11, 8-904-148-41-17

ТАКСИ «555»

8-964-65-75-555

**КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ
ПАССАЖИРОПЕРЕВОЗКИ**

КИРЕНСК - МАГИСТРАЛЬНЫЙ - КОВЫКТА - ИРКУТСК

Сбор в Иркутске от автовокзала.

Сбор и доставка в Киренске, Алексеевке по адресам.

Выезды

с 9.00 ч. до 10.00 ч.

ИП КОЛЕСНИКОВ А.А.

Лицензия: АК-38-001536

«ЮНЫЙ ДЕТЕКТИВ»: РЕБЯТА ПОПРОБОВАЛИ СЕБЯ В РОЛИ КРИМИНАЛИСТОВ

Когда слышишь «полиция», в голове сразу строгие кабинеты и серьёзные люди. Но для ребят из замещающих семей, воспитанников учреждения ОГБУ «Управление социальной защиты и социального обслуживания населения по Киренскому муниципальному округу и Катангскому району» этот день стал приключением. Сегодня они попробовали себя в очень «взрослой» роли и справились потрясающе!

Зал в полиции на время превратился в штаб сыщиков. Всё началось с главного атрибута – криминалистического чемодана. Ребята распахнули его и будто перенеслись в мир настоящих расследований: достали лупу, перчатки, пробирки/ пакетики, бланки протокола.

Увидели на себе, как снимают отпечатки пальцев: Теперь ребята точно знают: отпечаток пальца – это персональный код, который невозможно повторить. Сами составляли фотороботы по



описанию «подозреваемого», из отдельных деталей собирали лицо.

Особенно круто получилось с допросом. Две девочки взяли на себя самые ответственные роли: одна стала следователем, другая – свидетелем. Было видно, как они стараются: следователь переспрашивала, чтобы ничего не упустить, вела протокол, а свидетель честно признавалась. Справились так серьёзно, будто всю жизнь только этим и занимались!

И отдельное, самое ис-

креннее спасибо нашим замечательным полицейским – заместителю начальника МО МВД России «Киренский» подполковнику полиции Рыковой Юлии Геннадьевне, следователю следственного отдела старшему лейтенанту юстиции Афанасьевой Кристине Андреевне, старшему криминалисту-эксперту капитану полиции Курбатовой Екатерине Руслановне. Они не просто рассказали про работу криминалиста, они показали всё на деле, терпеливо отвечали на десятки детских

«а почему?», помогли ребятам по-настоящему прочувствовать профессию.

Спасибо и всем ребятам за этот день – вы настоящие молодцы! Пусть этот опыт станет первым шагом в мир логики, анализа и настоящих открытий!

А кто знает, может, среди этих ребят уже растут будущие следователи!

С. Воронина,
социальный педагог
отделения замещающих
семей.



СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ – ЗАЛОГ ПОБЕДЫ Осуществляется набор в новые войска беспилотных систем

Если вы в поисках работы или службы по контракту, уверенный пользователь ПК, вам интересны компьютерные симуляторы и игры, то вам помогут найти вакантные места в войсках беспилотных систем.

После прохождения отбора вы освоите специальную программу от Минобороны России и приступите к работе.

Вы будете служить только в войсках БПС, уровень безопасности – повышенный.

Срок службы – 1 год, но при желании можно заключить контракт повторно.

Гарантированы крупные единовременные выплаты 2,5 млн рублей + зарплата и дополнительные выплаты за выполнение заданий.

Узнать подробности: на сайте служба-по-контракту38.рф или по тел.: 117.

Военно-учетный стол г. Киренска: ул. Коммунистическая, 14;
тел.: 8 (964) 262-48-34, 8 (964) 262-48-46.

ПРОДАЁТСЯ коммерческое помещение по адресу: мкр. Мельничный, ул. Смычка, 1 (здание Wildberries). Площадь здания – 93,9 м². Свободное назначение. Удобное месторасположение. Центральное водоснабжение и канализация. Возможность перепланировки под ваши нужды. Документы чистые, без обременения. Все вопросы по тел.: 8-964-215-94-74.

ПРОДАМ профлист. В наличии в Киренске С-21 оцинкованный, цена – 3800; С-21 и С-10 (шоколад, слоновая кость, зелёный мох, красное вино), цена – 4100. Тел.: 8-950-118-31-33.

ООО «АЛЕКСЕЕВСКАЯ РЭБ ФЛОТА» приглашает на постоянную работу инженера технической поддержки. Официальное трудоустройство, оплата достойная. Обращаться по адресу: г. Киренск, ул. Партизанская, д. 30. Тел.: 8-964-125-90-92, с 8.00 до 16.00.

ВНИМАНИЕ! ПРОДАЁТСЯ готовый бизнес – действующее кафе (мкр. Мельничный). Кафе находится у паромной переправы, имеет наработанную клиентскую базу и стабильный доход, полностью оборудовано для работы. Вопросы по тел.: 8-964-215-94-74.

ТРЕБУЮТСЯ мойщики автомобилей по адресу: ул. Можайского, 23А. Без вредных привычек. Тел.: 8-952-617-18-47.

РЕАЛИЗУЕМ профлист С-21 оцинкованный, толщина – 0,45, по 4000 тыс.; цветной С-21 по 6 м и 2 м. Тел.: 8-964-753-56-96.

ОКНА из ПВХ и АЛЮМИНИИ! Самые лучшие и выгодные окна – У НАС! Звоните по тел.: 8-964-117-77-73, 8-964-220-65-33. Работаем с физическими и юридическими лицами. Договор. Установка. Гарантия. Ремонт москитных сеток.

РЕАЛИЗУЕМ цемент по 50 кг. Цена – 1250 руб. Тел.: 8-964-753-56-96.

ПРОДАМ очень экономичный, неприхотливый и надёжный автомобиль «Mitsubishi eK Wagon», 2016 г. выпуска, который отлично подойдёт для ежедневных поездок по городу, также для путешествий за его пределы. Автомобиль полностью исправен технически, не требует вложений. Пробег – 58 тыс. км. Цена соответствует состоянию автомобиля. Тел.: 8-964-115-98-98.

УТЕРЯН военный билет на имя Кузакова Михаила Николаевича. Считать недействительным.

Администрация и Дума Киренского муниципального округа выражают глубокое соболезнование родным и близким, коллегам по работе в «Детской школе искусств им. А.В. Кузакова г. Киренска» по поводу невосполнимой, преждевременной утраты замечательного человека, талантливого и любящего свою работу педагога, наставника, друга, дочери, мамы, бабушки, сестры –

ТЕТЕРИНОЙ
Евгении Юрьевны.
Светлая ей память. Крепитесь, мужайтесь.

Администрация и коллектив МКОУ «СОШ с. Макарово» выражают глубочайшее соболезнование Константины Юрьевичу Дворецкому, детям по поводу преждевременной смерти жены, мамы

АНДРЕЕВОЙ
Наталии Александровны.
Крепитесь.

Выпускники 1998 года Киренского педагогического училища выражают искреннее соболезнование Кларе Анатольевне, Ольге, Лике, всем родным и близким в связи с преждевременной смертью любимой дочери, сестры, мамы

ТЕТЕРИНОЙ
Евгении.
Крепитесь. Скорбим вместе с вами.

РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ, ПАМЯТНИКИ

по ул. Зайцева, 6. Круглосуточно, без выходных.

Комплекс ритуальных услуг.

Тел.: 4-39-01, 8964-268-39-95, 8-964-213-07-35 .

РЕКЛАМА

Педагогический коллектив, работники Киренского педагогического училища/ колледжа выражают искреннее соболезнование Кларе Анатольевне Тетериной, всем родным и близким в связи с утратой любимой дочери

ЕВГЕНИИ ЮРЬЕВНЫ.

Нас потрясла эта печальная весть. Ведь Женя – наша бывшая студентка. Она была мягким и чутким человеком. При этом за внешней скромностью скрывалась настоящая внутренняя сила. Именно она позволила Евгении построить свою педагогическую карьеру, стать профессионалом и учить детей прекрасному. После окончания учёбы Евгения Юрьевна работала в училище преподавателем музыки и методики. Женя была светлым человеком, деликатным, внимательным и отзывчивым, умела доводить начатое до конца. Мы будем помнить её именно такой – доброй, надёжной, настоящей.

Дорогие родные, говорим вам слова поддержки. Разделяем вашу боль и знаем, что Женя оставила свет после себя, и пусть он никогда не исчезает.

Ребята фольклорного ансамбля «Дуныша» и их родители, выражают родным и близким самые искренние и сердечные соболезнования в связи с невосполнимой утратой – уходом из жизни нашей дорогой

ТЕТЕРИНОЙ

Евгении Юрьевны.

Для всех нас – она была не только преподавателем, концертмейстером, она была наставником, примером стойкости, профессионализма, разносторонности. Ни один номер, ни одна песня не обходились без её чуткого баяна. Её музыкальная поддержка, невероятная самоотдача, любовь к музыке, к ученикам, к работе вдохновляли и восторгали каждого... Такая хрупкая и яркая, точная и нежная... Её фирменный стиль, почерк, осанка – неповторимы и узнаваемы среди учеников и зрителей...

Мы всегда будем помнить Евгению Юрьевну как удивительно креативного человека, чья душа вмещала в себя и народную песню, и рок-музыку. Этим она показывала нашим детям, каким многогранным может быть мир искусства. Мы навсегда запоем её заботливый взгляд, точные слова и образ музыканта, бесценно играющего весь концерт на одном дыхании...

Её внезапный уход стал шоком для всех нас. Дети растеряны и не могут поверить, что такого светлого и полного жизни человека больше нет рядом. Эта потеря оставила пустоту в наших сердцах и на нашей сцене.

Скорбим вместе с вами. Светлая память о Евгении Юрьевне – блестящем музыканте, преподавателем и добром человеке, друге нашим детям – навсегда останется жить в мелодиях, песнях и в наших благодарных воспоминаниях.

*С глубоким уважением ученики и родители
фольклорного ансамбля «Дуныша».*



С глубоким прискорбием сообщаем, что 23 августа 2026 г. ушла из жизни заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель и концертмейстер МКОУ ДО «Детская школа искусств им. А.В. Кузакова г. Киренска»

ТЕТЕРИНА

Евгения Юрьевна –

наша коллега, отдавшая делу обучения и воспитания детей многие годы своей жизни.

Евгения Юрьевна родилась 27 января 1979 года в г. Киренске.

С 1999 г. работала в Киренском педагогическом училище преподавателем музыки. С 2007 г. работала заместителем директора по учебно-воспитательной работе и преподавателем в Детской школе искусств. Её профессионализм и преданность профессии отмечены Благодарностью Министерства культуры Иркутской области.

Это тяжёлая и невосполнимая утрата. Светлая память о Евгении Юрьевне, чутком, неравнодушном человеке, светлом и справедливом преподавателе навсегда сохранится в сердцах её учеников, коллег, родных.

Прощальная церемония состоится в среду 26 августа по адресу: ул. Галата и Леонова, д. 5 – 1 (в 13 час. 00 мин.), по ул. Ленина, 50 – главный вход МКОУ ДО «Детская школа искусств им. А.В. Кузакова г. Киренска» – ориентировочно в 13 час. 20 мин.

Коллектив ДШИ.