

Главы новых регионов смогут назначать муниципальных руководителей



Фото: kremlin.ru

Президент РФ Владимир Путин подписал указ, который позволил главам исторических регионов самостоятельно назначать муниципальные власти на освобождаемых территориях. Документ опубликован и вступил в силу.

Согласно указу, главы ЛНР, ДНР, Херсонской и Запорожской областей теперь имеют право назначать муниципальных руководителей, которые будут заниматься обеспечением жизнедеятельности людей в населенных пунктах до формирования органов местного самоуправления.

Уважаемые работники средств массовой информации, издатели, полиграфисты! От всей души поздравляю вас с профессиональным праздником – Днем российской печати!



Фото: главлнр.рф

Медиафера – и особенно в нашем регионе – за последние годы серьезно изменилась. Это потребовало от всех вас новых подходов и знаний, новых форматов подачи информации. А зачастую – мужества и бесстрашия. Но главное осталось неизменным – умение слышать людей, понимать и передавать их настроения, надежды, радости и тревоги.

Сегодня на каждом из вас лежит огромная ответственность. Вам нужно не только объективно, полно и оперативно рассказывать о происходящем, но и помогать читательской аудитории ориентироваться в бурном потоке информации. Настраивать людей на созидание и развитие, учить отличать правду от лжи, формировать у молодежи правильные жизненные ориентиры, объяснять сложное простым и понятным языком. Отдельная, очень важная миссия прессы – создавать условия для постоянного и продуктивного диалога власти и общества. В этом мы очень надеемся на вашу помощь.

Дорогие друзья! Спасибо за преданность своему делу, за стремление к самым высоким профессиональным стандартам, за смелость и личный вклад в становление и развитие республики. Желаю вам вдохновения, успешной реализации новых идей и творческих проектов, ярких и интересных собеседников. Пусть хороших новостей у нас становится все больше. С праздником!

**Глава Луганской Народной Республики
Леонид Пасечник**

Сергей Кириенко пообещал помочь с ремонтом кафедрального собора

Первый заместитель Руководителя Администрации Президента РФ Сергей Кириенко посетил кафедральный собор в честь Рождества Пресвятой Богородицы в Ровеньках и пообещал помочь с ремонтом кровли храма.



Сергей Кириенко и Леонид Пасечник с архиепископом Ровеньковским и Свердловским

Фото: Администрация Глав ЛНР

Вместе с Главой ЛНР Леонидом Пасечником Сергей Кириенко помолился у иконы Пресвятой Богородицы, а затем в беседе с Высокопреосвященнейшим Аркадием, архиепископом Ровеньковским и Свердловским, узнал, что в соборе за счет средств прихожан проводились незначительные косметические работы, а вот кровля нуждается в серьезном ремонте, выполнить который самостоятельно ровеньчанам не под силу.

– Хорошо, поможем. Надо понимать, что нужны не только деньги. Нужно будет пригласить специалистов, чтобы посмотрели и дали оценку. Мы сами это сделаем, чтобы точно понимать, в какую сумму вписываемся и какие специалисты нужны. Какую-то часть работы возьмут на себя местные строители, – заверил Первый заместитель Руководителя Администрации Президента России.

Заслуженная награда герою

Глава городского округа город Ровеньки Андрей Рубанцов и военный комиссар Ровеньков Артем Ткачев в торжественной обстановке вручили орден Мужества ветерану СВО Сергею Сергеевичу Хрусталеву.

– Наш Президент Владимир Путин объявил 2025-й Годом защитника Отечества, и сегодня для нас честь

вручить заслуженную награду нашему герою. Сергей Сергеевич, спасибо вам за проявленные мужество,

отвагу и самоотверженность во время участия в специальной военной операции, – отметил глава муниципалитета Андрей Рубанцов.

Ветерана СВО также поздравил военный комиссар Ровеньков Артем Ткачев и представители фонда «Защитники Отечества».

Сергей Хрусталева рассказал, как попал на службу и чем занимается после комиссования.

– Я коренной россиянин, из Твери, воспитывался в детском доме, огромная благодарность моим воспитателям и учителям за вложенные в меня душу и знания. Работал на малой родине грузчиком, а когда начались боевые действия в ЛНР, не смог стоять в стороне. Я четко решил стать на защиту детей и пожилых граждан. Со своей женой познакомился, уже будучи в госпитале в Ровеньках. На данный момент моим хобби является рыбалка, – поделился ветеран СВО.



Фото: Дмитрий Терновенко

Сергею Хрусталеву вручили орден Мужества

Программа маткапитала будет продлена

Депутаты Госдумы приняли в первом чтении правительственный законопроект о продлении программы материнского капитала до 2030 года.

Продлить действие программы поручил Президент РФ Владимир Путин в Послании Федеральному Собранию. Премьер-министр РФ Михаил Мишустин отметил, что данное решение главы государства позволит поддержать еще почти пять миллионов семей.

Ближайшее повышение маткапитала предусмотрено в феврале этого года, его размер составит более 676 тыс. руб. на первенца и более 893 тыс. руб. на второго ребенка и последующих. За все время действия программы было выдано свыше 14 млн сертификатов.

Программа маткапитала позволяет использовать выделенные средства для улучшения жилищных условий, оплаты образования ребенка и других целей. С 2024 года семьи также могут получить неиспользованный остаток до десяти тысяч рублей.

Отопительный сезон – на контроле у Минстроя

Минстрой России держит на особом контроле ситуацию в зимний период в исторических регионах, выделены дополнительные силы для поддержки. Об этом доложил Президенту РФ Владимиру Путину глава Министерства Ирек Файзуллин.

– Ситуацию по прохождению зимы в воссоединенных регионах, а также в Курской, Брянской и Белгородской областях держим на отдельном контроле. Регионы-шефы сформировали 192 аварийно-восстановительные бригады на территориях Луганской и Донецкой Народных Республик, Херсонской и Запорожской областей в составе 1148 специалистов и почти 400 единиц техники, – сказал министр.



По данным Ирека Файзуллина, количество аварий в теплоснабжении сократилось в два раза с начала года.

– Выстроена системная работа в рамках отопительного периода. Запасов топлива достаточно. Техника и персонал – на местах в состоянии готовности. Во взаимодействии с регионами продолжаем осуществлять мониторинг и ежедневный контроль за ситуацией, – добавил он.

По оценке главы Минэнерго Сергея Цивилева, топливно-энергетический комплекс в праздничный период отработал штатно, на особом контроле Министерства также находятся субъекты Донбасса и Новороссии.

– Сформированы дополнительные силы и средства для восстановления разрушенных объектов энергетики в новых и приграничных регионах, – отметил Цивилев.

Протезные реабилитационные центры откроются в регионах

Президент РФ Владимир Путин поручил Правительству до 1 марта разработать план по созданию сети протезно-ортопедических реабилитационных организаций в регионах страны.

Помимо сети протезных центров, **Владимир Путин поручил** кабмину в тот же срок разработать программу подготовки и обучения кадров для протезно-ортопедической отрасли, а также проанализировать и обобщить лучшие практики оказания этого вида помощи.

До 31 марта Правительство должно включить спортивные соревнования среди инвалидов и лиц с ограничениями по здоровью, в которых также участвуют ветераны СВО, в Единый календарный план спортивных мероприятий.

Правительство до 1 сентября, а далее ежегодно будет представлять Президенту доклад о проведении на федеральном, региональном и муниципальном

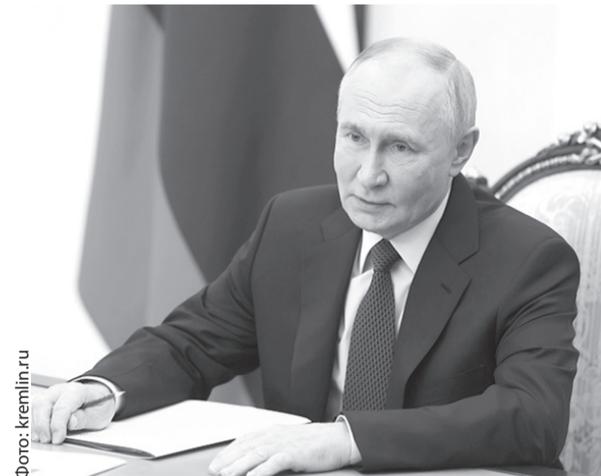


Фото: kremlin.ru

уровнях спортивных соревнований среди инвалидов и лиц с ОВЗ, включая ветеранов СВО. Власти определяют источники финансирования соревнований и денежные вознаграждения участникам.

Правительство улучшит качество услуг ЖКХ

Власти России к 2030 году намерены улучшить качество предоставляемых коммунальных услуг для 20 млн человек путем модернизации инфраструктуры. Об этом говорится в Едином плане по достижению национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года, утвержденном Правительством РФ.



Фото: rbc.ru

Для достижения этих целей будут реализованы мероприятия по строительству, реконструкции и капитальному ремонту объектов коммунальной инфраструктуры,

внедрению энергоэффективных технологий. Также власти намерены проводить сбалансированную долгосрочную тарифную политику и обеспечить рост

инвестиций в модернизацию систем ЖКХ.

Реализация мероприятий будет проходить в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни», госпрограммы «Обеспечение доступным и комфортным жильем и коммунальными услугами граждан РФ», а также за счет региональных программ модернизации систем ЖКХ, реализуемых за счет средств местных бюджетов и внебюджетных источников.

Особый акцент будет сделан на **модернизации объектов питьевого водоснабжения**, которая является приоритетной в ходе обновления инфраструктуры ЖКХ.

Медпомощь защитникам – вне очереди

Премьер-министр РФ Михаил Мишустин утвердил Программу госгарантий бесплатного оказания медицинской помощи на 2025–2027 годы. Среди нововведений – раздел о помощи демобилизованным участникам СВО.

– При формировании документа учтены поручения Президента, в том числе по поддержке участников специальной военной операции. Им помощь и дальше будет предоставляться без очереди. Усилится и взаимодействие медорганизаций с Государственным фондом «Защитники Отечества», – сообщил премьер-министр в ходе совещания.

Вице-премьер Татьяна Голикова подробнее доложила об изменениях: в программе учтены проактивный порядок оказания первичной медико-санитарной помощи участникам СВО, особенности проведения их диспансеризации с расширением перечня специалистов.

Зампредседателя Правительства подчеркнула, что высокотехнологичную медпомощь и медицинскую реабилитацию участники СВО будут получать во внеочередном порядке.

– Если участник специальной военной операции нуждается в постоянном динамическом наблюдении со стороны медицинских работников и проживает в отдаленном населенном пункте, то такое динамическое наблюдение может быть организовано с использованием телемедицинских технологий, – добавила она.

Помимо этого, **бойцы СВО будут проходить санаторно-курортное лечение** в приоритетном порядке – регионы определяют санаторные учреждения, которые будут подготовлены в том числе для протезирования.

В целом **финансовое обеспечение программы в рамках ОМС увеличено более чем на 500 млрд рублей.**

– Это позволит нам нарастить объемы предоставляемой медицинской помощи и индексировать ее стоимость, – заключила Голикова.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

В столице ЛНР наградили активистов «Комитета семей воинов Отечества»

В Луганске на собрании по случаю годовщины основания АНО «Комитет семей воинов Отечества Луганской Народной Республики» (КСВО) прошло награждение Благодарностями Главы ЛНР активистов общественной организации.

В число основных задач КСВО входят защита прав военнослужащих и их семей, их поддержка, помощь в лечении и реабилитации, содействие в розыске без вести пропавших, оказание гуманитарной помощи, поддержка семей погибших бойцов.

Первое заседание регионального штаба организации в ЛНР прошло 15 февраля 2023 года. На сегодня в ней насчитывается более 100 активистов, работают 15 штабов, чья деятельность охватывает все без исключения муниципалитеты республики.

Руководитель Комитета семей воинов Отечества в ЛНР Юлия Кожевникова рассказала, что

большинство активистов организации – это женщины, которые потеряли своих родных и близких в ходе СВО.

– В нашей организации они нашли новый смысл жизни, помогая таким же семьям, которые остались наедине с горем и бедой, – подчеркнула она.

Общественница активно помогает нашим бойцам и их семьям с 2014 года.

– Помогала, помогаю и буду помогать. Это очень важно – поддерживать такие семьи, – считает Юлия Кожевникова.

Не остаются без внимания комитета и госпитали.

– Пару раз в неделю мы выезжаем с гуманитарными грузами.

Поддерживаем боевой дух наших солдат, – поделилась руководитель организации.

Уполномоченный по правам человека в ЛНР Анна Сорока подчеркнула, что семьи погибших воинов или пропавших без вести, с которыми работают члены КСВО, нуждаются в полной отдаче сил каждого общественника.

– Всех наших сил, способностей и возможностей для того, чтобы каким-то образом смягчать последствия той страшной украинской агрессии, которая была развязана на нашей территории с 2014 года, – уверена она.

Омбудсмен поблагодарила активистов КСВО за самоотверженную работу и человеческий подход к людям, нуждающимся в помощи.

– Мне кажется, что именно чистота вашей души позволяет вам работать в этих очень непростых условиях, – заключила Анна Сорока.

Среди награжденных – активист комитета директор школы № 3 города Ровеньки Анна Писаревская. Она не понаслышке знает, что значит быть членом семьи защитника Отечества.

– Комитет семей воинов Отечества, созданный в 2022 году по инициативе Владимира Владимировича Путина, стал важнейшей частью системной работы по поддержке участников специальной военной операции и их близких. Более 100 активистов КСВО ЛНР помогают им в оформлении необходимых документов, реабилитации, поиске без вести пропавших бойцов, оказывают психологическую и гуманитарную поддержку. Искренне благодарю всех, кто занимается этой работой, за неравнодушие и милосердие.

Мы находимся в постоянном контакте с этой организацией, в решении многих вопросов действуем сообща. Ведь поддержка защитников Родины и их семей – это наш общий гражданский долг.

2025 год по инициативе Президента России объявлен в нашей стране Годом защитника Отечества. Будем и дальше укреплять взаимодействие с КСВО ЛНР по самым разным направлениям, чтобы участники спецоперации и их близкие оперативно и без проволочек получали любую необходимую им помощь, – отметил Глава ЛНР Леонид Пасечник.



Фото: пресс-служба Главы ЛНР

Ее муж – участник СВО, получил ранение, был комиссован.

– Проблемы, которые возникают у участников специальной военной операции и их семей, мне близки и пережиты лично. Поэтому в силу своих возможностей я стараюсь помочь каждому из них. Все мы должны оставаться безразличны к этой ситуации, которая касается каждого из нас, – поделилась она.

В школе есть дети, чьи отцы стали участниками СВО и погибли, защищая Донбасс.

– Я стараюсь помочь и поддержать каждого ребенка, каждую семью: помощью, советом, поездками – всем, чем возможно, – сказала Анна Писаревская.

С января по декабрь 2024 года в КСВО ЛНР за помощью обрати-

лись более шести тысяч человек. Почти 25 тысячам обратившихся оказана помощь в сборе и подаче документов для получения статуса ветерана боевых действий, члена семьи погибшего, инвалида войны. На безвозмездной основе юристом организации в рамках досудебной подготовки составлено 50 исковых заявлений. Комитетом оказано содействие в передаче более 100 тонн гуманитарной помощи мирным жителям и военнослужащим. Более 450 детей военнослужащих были вовлечены в культурно-досуговую программу с патриотическим уклоном. Сейчас активисты КСВО готовятся ко Дню защитника Отечества, чтобы достойно поздравить наших бойцов с этим знаменательным днем.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

«Знание» проведет марафон, посвященный 80-летию Победы

Российское общество «Знание» с 28 по 30 апреля организует марафон «Знание.Первые», приуроченный к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Об этом сообщили в организации.

Марафон объединит более 25 тысяч молодых людей, которые смогут увидеть более 130 выступлений лекторов и пообщаться с первыми лицами страны. В перерывах будут организованы встречи с блогерами и конкурсы с призами от организаторов. Лекторы расскажут об истории Великой Отечественной войны, напомнят молодежи о том, как важно сохранять историческую память о подвиге народа для построения общего будущего.

– Мы очень ответственно готовимся к этому событию, поскольку понимаем важность момента, значимость исторической даты для всей страны, для каждого



Фото: пресс-служба Общества «Знание»

жителя России. Мы чувствуем святую обязанность отдать дань уважения нашим предкам – настоящим героям, благодаря которым та Победа стала возможной. Поэтому мы сделаем все, чтобы весенний марафон стал самым ярким и запоминающимся, – отметил генеральный директор Российского общества «Знание» Максим Древаль.

В преддверии марафона Общество «Знание» запланировало проведение специальных тематических мероприятий к 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Среди них экскурсии по памятным историческим местам, просветительская акция о главных событиях и героях Победы в регионах России.

Чужой беды не бывает

Добровольцы из ЛНР участвуют в ликвидации разлива нефтепродуктов в Черном море. Об этом сообщил Глава республики Леонид Пасечник.

– Луганские ребята принимают участие в ликвидации последствий разлива нефтепродуктов в Черном море. Чтобы помочь справиться с серьезной экологической проблемой, сегодня в Анапу отправилась уже третья группа добровольцев Луганского регионального отделения Всероссийского студенческого корпуса спасателей, – рассказал Глава ЛНР.

Он отметил, что студенты Института гражданской защиты Луганского государственного университета имени Владимира Даля участвуют в этой работе с декабря.

– Сменяя друг друга каждые две недели, волонтеры занимаются очисткой от мазута анапских пляжей и спасением морских животных. Ежедневно, даже в праздники и выходные, вместе с добровольцами ВКСК из других регионов страны они делают все для того, чтобы общими усилиями восстановить пострадавшую экосистему, – добавил Леонид Пасечник.



Фото: официальный Telegram-канал Главы ЛНР

Глава ЛНР подчеркнул, что таким образом добровольцы делом подтверждают один из главных принципов русского народа – чужой беды для нас не бывает, а также поблагодарил студентов за неравнодушие и самоотверженность.

– С такой молодежью мы точно справимся с любыми трудностями, – подытожил руководитель республики.

Фольклорный ансамбль «Нохчо» выступил в Ровеньках

В преддверии Нового года и Рождества в ДК им. Горького состоялся концерт государственного фольклорного ансамбля песни и танца «Нохчо» из Грозного Чеченской Республики.

Этот танцевальный коллектив имеет большой опыт гастрольной деятельности. Он с успехом принимает участие во многих фестивалях и конкурсах регионального, всероссийского и международного уровней,



Зулейхан Хакишева



Выступление ансамбля «Нохчо»

а также активно участвует в различных культурных акциях и мероприятиях. Концертные номера «Нохчо» отличаются неповторимым творческим почерком, композиционным разнообразием и задором.

– В рамках гастрольного тура в Луганской Народной Республике мы уже выступили в Луганске и Краснодоне. Нашему коллективу – 34 года. В него входят артисты от 15 до 35 лет, наш ансамбль состоит из более чем ста человек, – рассказала пресс-секретарь ансамбля «Нохчо» Зулейхан Хакишева. – Главная цель

нашего тура – через искусство познакомить зрителей с красотой чеченских традиций и обычаев, а также поддержать жителей Луганской Народной Республики.

Концерт государственного фольклорного ансамбля песни и танца «Нохчо» стал прекрасным подарком ровеньчанам. Талантливые выступления, яркие номера и неповторимой красоты костюмы артистов просто завораживали. Зрители щедро дарили аплодисменты артистам из Грозного, восхищаясь их талантом.

Милена Гущина, фото автора

Детям рассказали о безопасности

В Ровеньковской школе № 6 им. О. В. Анащенко продолжается проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений среди несовершеннолетних.

Сотрудник полиции провел профилактические беседы на темы «Противодействие попыткам СБУ по вовлечению несовершеннолетних в преступную деятельность», а также «Правила поведения при обнаружении взрывоопасных предметов».

– Беседы направлены на формирование у молодежи навыков критического мышления и способности противостоять манипуляциям, которые могут привести к участию в преступных деяниях, – отметили педагоги.

Особое внимание было уделено вопросам безопасности в быту. Участники встречи получили исчерпывающую информацию о порядке действий при обнаружении подозрительных предметов, что крайне актуально в современных реалиях.

Подобные мероприятия способствуют созданию безопасной среды, где подростки могут развиваться и реализовывать свой потенциал, не подвергаясь негативному влиянию.

Дмитрий Терновенко

Состоялся фестиваль православной музыки и песнопений



Выступление воспитанников воскресной школы Свято-Никольского собора

9 января на большой сцене Дворца культуры имени М. Горького состоялся полюбившийся всем ровеньчанам Рождественский епархиальный фестиваль духовной музыки и песнопений «Свет Вифлеемской звезды». В ходе мероприятия воскресные школы, дома культуры, а также общеобразовательные школы округа представили музыкальные и хореографические композиции, посвященные Рождеству Христову. Фестиваль собрал талантливых исполнителей со всей республики.

С приветственным словом к гостям обратился глава городского округа город Ровеньки Андрей Рубанцов. Он поздравил всех со светлым праздником Рождества Христова, пожелал мира, добра, чистого неба над головой, а коллективам, принимающим участие в фестивале, – достойно продемонстрировать свои таланты.

Важность проведения епархиального фестиваля подчеркнул Высокопреосвященнейший Аркадий, архиепископ Ровеньковский и Свердловский.

– Мы возобновляем замечательную традицию проведения фестиваля. Это прежде всего мероприятие для детей, и мы хотели, чтобы ребята могли выступить на сцене с духовными композициями, ведь Рожде-

ство Христово – великий праздник. Без него не было бы жизни на земле или она была бы безрадостной. Нужно знать и помнить главное – Христос родился, значит мы все спасены, – сказал Владыка.

Для гостей и жителей города выступили воспитанники Свято-Никольского собора города Ровеньки (Ровеньковское благочиние), ансамбль народной песни «Панитіх» поселка Бирюково (Должанское благочиние), хор Храма Рождества Пресвятой Богородицы (Краснолучское благочиние), воспитанники воскресных школ Антрацита, Свердловска, Суходольска, Лутугино, Краснодона и творческие коллективы города.

Милена Гущина, фото автора

В преддверии старого Нового года в Администрации городского округа город Ровеньки состоялось торжественное вручение подарков в рамках акции «Елка желаний».

Настоящими волшебниками для ровеньковских ребят стали глава городского округа город Ровеньки, депутаты Совета городского округа, руководители учреждений.

Всем принявшим участие в акции детям были вручены подарки, о которых они так долго мечтали.

Перед вручением долгожданных подарков к ребятам обратился глава муниципалитета Андрей Рубанцов.

– Еще раз поздравляю всех с новогодними праздниками. В преддверии старого Нового года желаю всем мира и добра, здоровья вам и вашим близким. А также, дорогие дети, от всей души желаю вам исполнения всех ваших желаний, – сказал Андрей Викторович.

Все ребята получили массу положительных эмоций. Каждый, кто принял участие в новогодней акции, прикоснулся к волшебству. Детвора поверила в чудеса, а взрослые примерили роли волшебников.

Мечты сбываются



Виктория Романенко вручила подарок-сюрприз Ульяне Пелешко

– Для меня это огромная радость. Я очень тщательно подошла к выбору подарка для Ульяны Пелешко, потому что ребенок творческий, всесторонне развитый, и ко всему она загадала подарок-сюрприз. Я максимально постаралась исполнить желание ребенка. Сегодня с удовольствием вручила подарок своей подопечной, – поделилась депутат городского совета Виктория Романенко.

Как отмечает сама Ульяна, для нее момент вручения подарка

был трогательным и запоминающимся. Девочка занимается танцами, вокалом, играет на гитаре и посещает художественную школу. Решив исполнить свою новогоднюю мечту – получить подарок-сюрприз от Деда Мороза – она написала письмо. Очень волнительным стал момент, когда шар с желанием девочки сняли с елки, и детская мечта исполнилась.

Дмитрий Терновенко, фото автора

► ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Какие перемены ждут город в 2025 году?

Для решения экономических, социальных, культурных, жилищно-коммунальных проблем муниципалитета в 2025 году Администрацией городского округа были разработаны и приняты муниципальные программы по разным направлениям. Они предусматривают реализацию комплекса мероприятий, направленных на развитие и благоустройство муниципального округа. Об этом подробно рассказал глава городского округа город Ровеньки Андрей Рубанцов.

– Прежде всего хочу отметить, что большое внимание будет уделяться благоустройству нашего округа. Нами была принята программа «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы». В ее рамках мы будем продолжать реализацию уже существующих проектов, но и принимать участие в новых государственных грантовых конкурсах, которые направлены на благоустройство города, – рассказывает Андрей Викторович.

Также немаловажным аспектом развития округа является поддержка малого и среднего бизнеса. Соответствующая программа была принята, и реализация всех мер поддержки уже вступила в силу.

– В наступившем году мы продолжим активную работу по формированию

здорового образа жизни у подрастающего поколения. Нами была принята программа «Развитие физической культуры и спорта в городском округе муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2030 годы». В ее рамках мы будем проводить установку новых спортивных площадок, организовывать соревнования среди школ округа, обновлять спортивный инвентарь для занятий и многое другое, – отметил глава округа. – Также принята программа «Молодежная политика в городском округе муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2030 годы». Мы будем поддерживать нашу молодежь и ее проекты, которые направлены на

развитие нашего округа и республики в целом.

Андрей Викторович также отметил, что будет продолжаться работа по озеленению города, в которую входит как высадка молодых деревьев, так и спил аварийных. Также на текущий год утвержден план работы по реконструкции и ремонту уличного освещения в округе.

– Мы продолжим работу по ремонту дорожного полотна округа и межквартальных проездов. Несмотря на внушительный объем работ, проведенный в этом направлении за предыдущие годы, на территории нашего округа еще достаточно аварийных участков полотна, которые требуют замен или капитального ремонта, – подчеркнул Андрей Рубанцов.

Также в завершение беседы глава город-



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Андрей Рубанцов отметил, что это лишь часть направлений, по которым будет вестись планомерная работа. Продолжится и совместная работа с Республикой Коми, в рамках которой будут проводиться ремонт и восстановление социальных учреждений и инфраструктуры города.

Служим Родине верой и правдой

Пройти срочную службу в рядах армии Российской Федерации – долг каждого настоящего русского мужчины. Именно армия помогает молодым ребятам стать более мужественными и дисциплинированными, а также приобрести необходимые навыки воинской дисциплины. Отслужив, многие парни возвращаются к своим гражданским профессиям, однако есть и те, кто выбирает для себя работу, полную опасностей.

Служба в армии – дело правое

Артем Владимирович Бутенко родился и вырос в Ровеньках. Окончив 9 классов гимназии им. Г. С. Шонина, поступил в Ровеньковский технико-экономический колледж на специальность «горный электрослесарь». Однако окончив учебное учреждение, решил связать свою судьбу со службой в МЧС и поступил на заочное отделение Луганского государственного университета имени Владимира Даля, на факультет техносферной безопасности. Окончив обучение, Артем получил повестку и как истинный патриот своей страны решил пройти срочную службу.



Артем Бутенко с девушкой

– Конечно, было волнительно. Наверное, каждого пугают какая-то новая сфера деятельности и неизвестность. Однако все мои опасения оказались безосновательными, – рассказывает Артем Бутенко. – Служить я был направлен в Новочеркасск, в мотострелковую дивизию. Отношение к нам, ребятам из республик, было очень хорошим.

Наш герой, имея права, был назначен водителем УАЗа и всегда выполнял приказы командования четко и без промедлений.

– В части у нас всегда был порядок. Ребята из разных регионов Российской Федерации, все порядочные. Проходя службу, мы подружились с ровесниками из Дагестана и Воронежа. Даже сейчас, окончив службу, мы поддерживаем связь с ними и командирами, – рассказывает Артем.

Всегда хотел помогать людям

Срочная служба продлилась ровно год. Артема дома ждали любящие бабушка, мама и девушка. Вернувшись со службы в октябре 2024-го, он все же решил связать свою жизнь с МЧС.

– Я знаю, что работа опасная, но эта служба по мне, ведь когда на кону стоит человеческая жизнь, нужно смело выполнять свою работу. Спасать жизни я считаю важной и нужной миссией, – отметил наш герой.

У Артема Бутенко есть, помимо основной работы, и хобби. Он буквально из ничего может собрать мотоцикл и даже машину.



Фото из личного архива Артема Бутенко

2025 год
ЗАЩИТНИК
ОТЕЧЕСТВА

– Это довольно сложная задача, но мне нравится. У меня дома стоит 5 собранных мотоциклов. Бывает, попадает ко мне в руки мотор или еще что-то от определенной модели мотоцикла, и я потихонечку, скрупулезно начинаю работать над сборкой. Ищу другие детали и потом могу гордиться уже готовым результатом, – рассказывает Артем.

Талантливому и отважному ровеньчанину сейчас 25 лет, и впереди у него вся жизнь. Остается пожелать ему успешной службы в рядах МЧС, ведь эта работа – именно для таких смелых мужчин, которые готовы отважно защищать Родину и человеческие жизни.

ВОЕННЫЙ КОМИССАР ГОРОДА РОВЕНЬКОВ АРТЕМ ТКАЧЕВ:

– Наши ровеньчане очень активно проявляют желание проходить срочную службу в рядах армии Российской Федерации. Во время первого, второго и третьего призывов мы были просто удивлены тем, с каким воодушевлением ребята идут на службу. Но что приятнее всего – так это абсолютно положительные эмоции, с которыми они возвращаются. Конечно, наша молодежь идет на службу не только с 18- или 19-летнего возраста, основная часть – от 20 до 30 лет, потому как для молодого мужчины важно иметь воинский навык. Однако как юноши, так и ребята постарше по окончании службы с радостью делятся друг с другом своими воспоминаниями, подчеркивая, что никакие их опасения не подтвердились, а наоборот: служба в армии помогла им стать более мужественными, смелыми и дисциплинированными.



Фото: Милена Гущина

«Мы помогаем детям узнать и полюбить природу»

Ровеньковский детский экологический центр – одно из учреждений дополнительного образования в нашем округе, которое с удовольствием посещают ребята абсолютно разного школьного возраста. Именно экологический центр помогает им узнать и понять увлекательный мир живой природы.

Главное – заинтересовать

В последнее время мы все чаще слышим термин «экологическое воспитание», хотя далеко не каждый понимает, что именно он в себя включает. В нашей стране этот вектор развивается активно, в том числе и через работу учреждений дополнительного образования эколого-биологического профиля. Ровеньковский детский экологический центр помогает детям не только получить новые знания о природе и животных, но и понять тонкости взаимоотношений с окружающим миром. Наверное, поэтому от желающих посетить кружки экоцентра нет отбоя уже не первый год.

Ежегодно центром проводится множество мероприятий для обучающихся округа: конкурсы, акции, фестивали, просмотры и обсуждения видеоматериалов, благотворительные акции, работа

творческих мастерских, публичные презентации, экологические тематические игры.

– Наш экологический центр работает круглогодично, без каникул. В основном работа выстроена так, чтобы ребята могли посещать наши кружки после школы, то есть во второй половине дня. В любое время ребенок может к нам прийти, и педагоги с удовольствием проведут ему экскурсию. Благодаря этому каждый школьник сможет сам понять, что ему интереснее всего. Несмотря на то, что все наши кружки направлены на экологическое просвещение, однако они все разные, – рассказывает директор экоцентра Ксения Крюкова.

Особое внимание директор уделила, конечно, кружкам, ведь каждый из них помогает окунуться в удивительный мир природы. Одним из самых интересных и



Ксения Крюкова

популярных среди детей является кружок «Любители декоративных животных». Именно там дети учатся ухаживать за своими домашними питомцами.

– На базе нашего центра есть живой уголок. Там содержатся и декоративные крысы, и ряд видов хомяков, а также несколько пар

морских свинок. Дети под присмотром преподавателей могут их покормить, поухаживать за ними, а также наблюдать за их поведением. Даже взрослому человеку интересно наблюдать за животными, а дети всегда просто в восторге от таких занятий, – отмечает Ксения Петровна.

Замечательный коллектив

Сейчас на базе центра работают 6 педагогов: Светлана Шарапова, Ирина Виноградова, Алина Ткачук, Оксана Сухобок, Константин Забудько, Валентина Саевич, а также методист Елена Ивановская.

– Все наши преподаватели – люди любящие и знающие свое дело. Они, занимаясь с ребятами, умеют их заинтересовать в каждой новой теме. Даже детвора самого младшего возраста с радостью принимает участие в познавательных викторинах, но больше всего им нравятся практические занятия на природе, – рассказывает Ксения Крюкова.

На сегодняшний день актуальным решением для детей стало проведение занятий на базе школ. Преподаватели сами приезжают к ребятам и проводят тематические занятия согласно выбранному кружку. Это экономит время и родителей, и детей, так как удаленность школ округа разная.

делки и рисунки. Мы же, в свою очередь, создаем оценочную комиссию, по решению которой лучшие работы проходят отбор и представляют наш округ на республиканском или даже всероссийском уровнях. Все работы мы выставляем в фойе и абсолютно любой желающий может в любое время в период с 8:00 до 16:30 прийти и полюбоваться красотой и талантливым исполнением поделок наших ребят, – говорит директор учреждения. – Кроме того, благодаря тому, что мы теперь являемся частью Российской Федерации, дети, которые побеждают на городском и республиканском уровнях, имеют возможность бесплатного оздоровления, а это прежде всего отдых на Черноморском побережье и в других замечательных местах.

Сама Ксения Петровна руководит детским экологическим центром без малого два года. Она активно помогает педагогам и мотивирует ребят. На



Конкурсные работы тематической выставки «Живая ель»



Обитатели живого уголка

АНАСТАСИЯ ШИШКИНА, 8 ЛЕТ:

– Я учусь в школе № 3, в 3-м классе. С радостью посещаю кружок «Юные друзья природы», там преподает Ирина Николаевна. Занятия мне очень нравятся. Мы изучаем природу, подкармливаем птиц и участвуем в разных тематических играх и викторинах. Я всегда с нетерпением жду каждое новое занятие.

ДАРЬЯ ТИТАРЕНКО И ВАРВАРА ФАЛЬКИНА, ПО 9 ЛЕТ:

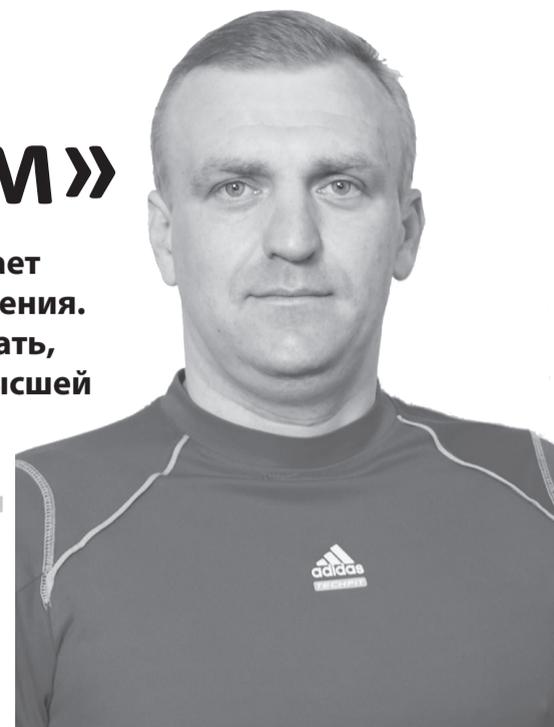
– Мы учимся в школе № 9, в 3-м классе, и с радостью посещаем кружок «Великан на поляне». Светлана Николаевна нам рассказывает о еще неведомых нам животных и насекомых, которых не стоит бояться, а нужно понимать их поведение и уметь жить в гармонии с природой и всем живым на нашей уникальной планете.

ее хрупких плечах – не только груз административной работы, но и творческая составляющая центра. Однако со всем руководителем справляется благодаря вдохновению, которое ей дарят дети:

– Вся наша работа направлена на то, чтобы сделать жизнь ребят более разнообразной и интересной. И когда мы видим, с каким азартом и любопытством в глазах малыши принимают участие в занятиях и конкурсах, то, конечно, заряжаемся позитивом и желанием творить и помогать познавать многогранный мир природы нашим маленьким ровеньчанам. Их улыбки и заинтересованность в занятиях – наша главная награда.

«Моя задача не только учить, но и быть примером»

Профессия учителя – одна из самых значимых в обществе. Учитель не просто передает знания ученикам, но и вдохновляет, мотивирует и поддерживает их в процессе обучения. От него требуется уметь доступно донести информацию, быть способным воспитывать, развивать мышление и учить ответственности. Сегодня мы поговорим о педагоге высшей категории, спортсмене, капитане сборной команды города среди педагогов по игровым видам спорта Сергее Викторовиче Иванове.



Сергей Иванов

Задатки учителя и лидера

Сергей Иванов родился и вырос в Ровеньках, в рабочей семье. С малых лет увлекался футболом и волейболом. Окончив школу № 3, без проблем поступил на Ровеньковский факультет Луганского государственного педагогического университета имени Тараса Шевченко, выбрав специальность «физическое воспитание». За время учебы в школе и будучи студентом, неоднократно выступал в город-

Будучи студентом, наш герой продолжил свою спортивную деятельность в стенах университета, состоял в волонтерских студенческих отрядах.

ских соревнованиях по игровым видам спорта.

– Я с раннего детства любил спорт, помню, как собирались командой и отстаивали честь своего двора в футбольных поединках. В школьные годы принимал участие в соревнованиях, эстафетах и спортивных конкурсах. Урок физкультуры был для меня

одним из любимых школьных предметов. Из-за любви к спорту я и выбрал специальность такой же направленности, – вспоминает Сергей.

– Именно в студенческие годы четко осознал свой путь. Лидерские качества, проявлявшиеся во время получения профессии, не раз помогали одерживать победы в соревнованиях. Я вел за собой и помогал отстающим, обучал и подсказывал. Всегда на личном примере объяснял и показывал то, что требовал от своих товарищей по команде, отряду, а сейчас требую от воспитанников и учеников, – рассказывает Сергей Иванов.

– Профессия учителя – это миссия, требующая отдачи, терпения и любви к своему делу. Учителя оказывают огромное влияние на жизнь своих учеников, формируя основы их будущего, – отмечает Сергей.

Трудовая деятельность

После окончания университета наш герой пришел работать в Ровеньковскую гимназию № 1 – ту самую школу, где проходил трудовую практику. Его наставником и первым напарником был Анатолий Митрофанович Черников. С огромной благодарностью и любовью Сергей отзывается о своем коллеге.

– Очень многому Анатолий Митрофанович научил меня. Благодаря его грамотному и четкому наставничеству я еще больше полюбил свое дело. Огромный багаж знаний и умений приобрел, уже будучи учителем. Мой наставник стал для меня образцом для подражания. Я до сих пор стараюсь быть на него похожим. Никогда не останавливаюсь в своем развитии – как теоретическом, так и физическом, – рассказывает Сергей Иванов.

Более 20 лет педагог преподает предмет «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении. Его воспитанники не раз становились победителями городских общешкольных

соревнований в игровых видах спорта. Он и сам является действующим игроком, капитаном городской команды педагогов, где продолжает вести за собой к победе и поставленным задачам.

С началом специальной военной операции одним из первых был призван на защиту Родины, где с честью выполнял свой долг перед Отчизной. Вернувшись с линии боевого соприкосновения по списанию, продолжил педагогическую работу. На данный момент Сергей, помимо уроков физической культуры, преподает также основы безопасности и защиты Родины. Как никто другой, наш герой четко понимает, какие знания и навыки нужны детям, как вести себя в той или иной ситуации и как поступать в критических моментах. Ученики гордятся своим наставником и всегда с радостью приходят на его уроки. Учителю высшей категории, ветерану боевых действий всегда есть чему научить и о чем рассказать своим ученикам.

Мнение специалиста



Туристический слет педагогов

– После победы в федеральном проекте «Успех каждого ребенка», реализуемом в рамках национального проекта «Образование», школа смогла обновить материально-техническую базу спортивного зала. А благодаря введению основ безопасности и защиты Родины (ОБЗР) – нового обязательного предмета в школах – материально-техническая база учебного учреждения пополнилась еще как дидактическими

материалами, так и наглядными пособиями. Макеты и оборудование во многом облегчили педагогическую деятельность, да и сами ребята с удовольствием изучают новый предмет и стали активнее на уроках физической культуры, – отмечает Сергей Викторович.

Формирование физической подготовки, понимание вопросов национальной безопасности и развитие практических навыков у детей – всему

этому наш герой обучает в школе, используя свои знания и опыт. Как отмечает Сергей, все это было бы невозможно без хорошей материально-технической базы. Помимо инвентаря, также большую роль играет и повышение квалификации самого преподавателя, что способствует профессиональному росту и личностному развитию учителей.

– Каждый учитель-предметник, независимо от специализации, несет свет знаний своим воспитанникам. А в ключе событий последних лет мужчина-педагог становится примером для каждого парня и девчонки. Россия – это наша страна, наша Родина, наше будущее, – подчеркивает Сергей.

Вот такой наш педагог с четкими и уверенными планами на будущее. Истинный патриот своей Родины. Пожелаем ему дальнейшего карьерного роста, крепчайшего здоровья, вдохновения и спортивных побед.



Спортивная сборная педагогов округа

Образование – это непрерывный процесс, и педагоги, стремящиеся быть лучше в своих профессиональных усилиях, получают обновленные знания. Они могут расширить свои горизонты, улучшить качество преподавания и стать востребованными специалистами. Повышение квалификации также открывает новые перспективы для карьерного роста и повышения в должности.

Как восстановиться после праздников?

Новогодние каникулы – пора соблазнов с обильными застольями и алкоголем, нарушенным режимом сна, отсутствием физической активности или же, наоборот, ее переизбытком – все это стресс для организма. Как вернуться в рабочий режим и перейти от праздников к продуктивным будням, рассказала инструктор по гигиеническому воспитанию ГБУЗ «РЦГМБ» ЛНР Екатерина Андросова.

Восстановить организм после новогодних праздников помогут сбалансированное питание, прогулки и массаж. Для возвращения в норму надо на время отказаться от алкоголя, сладостей и фастфуда, но ни в коем случае не переходить к голоданию.

Лучше во всем соблюдать меру, чтобы организму не пришлось восстанавливаться, но если все же не получилось, то надо определить степень ущерба. Нарушения пищевого поведения негативно влияют на весь организм, могут возникнуть самые разные проблемы.

Последний прием пищи должен быть не позднее трех часов до сна, тогда через какое-то время при наличии силы воли можно восстановиться.

Если же вы чувствуете дискомфорт в ЖКТ, появились головные боли, разбитость, вялость, тошнота, полезно провести более эффективные очищающие процедуры. Желательно перейти на дробное питание: ешьте пять-шесть раз в день маленькими порциями. Полезна разгрузочная диета на основе протертых нежирных супов, отваров, жидких каш, отварного нежирного мяса, а лучше птицы и рыбы.

Нужно исключить тяжелую пищу – жареное, соленое, маринованное, фастфуд, снеки.

Если разгрузочная диета не помогает, появились боли или тошнота, стойкое нарушение стула, рвота, необходимо обратиться к врачу, чтобы исключить отравление, гастрит, развитие панкреатита и других патологий.

Бывает и другая крайность – люди в праздники хотят успеть все и сразу, фанаты спорта устраивают себе ежедневные марафоны, что может навредить организму при наличии хронических заболеваний или если нагрузка оказалась чрезмерной.

Если вы чувствуете усталость, боль в мышцах, важно отдохнуть, но не лежать неделю на диване. Мышцы требуют для восстановления от двух до пяти дней. В это время можно позволить небольшие нагрузки в виде прогулок, упражнений на растягивание. Эффективны для восстановления массажные процедуры, прогревания в сауне, бане.

В меню следует включить продукты, богатые белком и аминокислотами. В случае если есть недомогание, боли в груди, одышка, нужно обратиться за консультацией к врачу.

Наряду с переизбытком еще одной распространенной проблемой в праздники может стать злоупотребление алкоголем,

именно после длинных каникул растет число алкогольных отравлений и заболеваний. Нарушения в работе печени можно заметить не сразу.

Большая часть потребляемого алкоголя выводится через печень, которая его

В рацион обязательно должны входить продукты, богатые антиоксидантами. Это красные, оранжевые и зеленые фрукты и овощи.

расщепляет. Во время этого процесса появляется токсичный для печени продукт – ацетальдегидрогеназа, который и разрушает орган. Печень способна восстанавливаться, но большинство алкогольных заболеваний этого органа на ранних стадиях протекают практически бессимптомно. Первые признаки поражения проявляются повышенной усталостью, нарушением сна, ухудшением состояния кожных покровов. Как правило, на такие признаки не обращают внимания, списывая состояние на переутомление.

Поэтому даже если вам кажется, что выпито немного, нужно предпринять меры для восстановления и очищения, чтобы предотвратить осложнения. Первое, что нужно сделать, – полностью прекратить прием алкоголя. Очень важно наладить правильное питание, включив в меню



Екатерина Андросова

каши, легкие супы, блюда, приготовленные на пару.

Необходимо исключить жирную, жареную, копченую и острую пищу. Голодание или монодиеты противопоказаны.

Если состояние не улучшается и возникают подозрения о нарушении работы печени, следует обратиться к врачу. Специалист назначит диагностику для определения степени поражения печени. Заболевание можно установить только с помощью анализа крови, УЗИ.

Лечение в зависимости от стадии заболевания включает обязательную детоксикацию, лекарственные препараты. Даже травяные отвары нужно употреблять только под контролем врача. Самолечение недопустимо.

Не пренебрегайте продуктами, богатыми витаминами и микроэлементами. Это овощи, зелень, фрукты. В то же время стоит ограничить себя в сладостях и выпечке, содержащей трансжиры и быстрые углеводы, меньше употреблять сладких газированных напитков.

Очень полезны сухофрукты – в них содержатся клетчатка, минералы, микроэлементы, витамины, но много и сахара, поэтому важна умеренность.

О чем говорят холодные руки

Постоянно холодные руки – симптом, который может быть связан с целым рядом заболеваний, от относительно легких до достаточно серьезных. Сам по себе он не является диагнозом, но служит важным предупреждением о необходимости медицинского обследования для выявления причины.

Нарушение периферического кровообращения – один из наиболее частых виновников постоянно холодных рук, представляет собой состояние, при котором доставка крови к конечностям оказывается недостаточной. Это не означает полное прекращение кровотока, скорее, его значительное снижение, не обеспечивающее адекватное снабжение тканей кислородом и питательными веществами. В результате конечности испытывают недостаток тепла, что проявляется ощущением холода.

Несколько факторов могут способствовать развитию этого состояния:

Гипотермия, или общее переохлаждение организма, является наиболее очевидной причиной. При низких температурах периферические кровеносные сосуды сужаются, что снижает кровоток в попытке сохранить тепло для жизненно важных органов. Однако постоянно холодные руки могут сигнализировать о проблеме даже при нормальной температуре окружающей среды, указывая на более глубокие нарушения.

Железодефицитная анемия (низкий уровень гемоглобина в крови) также может приводить к плохому периферическому кровообращению. Гемоглобин – белок, переносящий кислород из легких ко всем органам и тканям. При данном диагнозе его количество уменьшается, и кровь становится менее эффективной в переносе кислорода. Это особенно заметно в периферических областях, которые получают кровь в последнюю очередь. В результате ткани испытывают кислородное голодание, и одним из проявлений становится ощущение холода.

Вегетососудистая дистония (ВСД) – это состояние, характеризующееся нарушением регуляции вегетативной нервной системы. Вегетативная нервная система отвечает за регуляцию многих произвольных функций организма, включая тонус сосудов. При ВСД эта регуляция нарушается, что может проявляться различными симптомами, в том числе и ощущением холода в руках и ногах. Сосуды могут реагировать на различные раздражители неадекватно, вызывая спазмы или расширение в неподходящее время.

Заболевания соединительной ткани, такие как ревматоидный артрит и системная красная волчанка, также могут приводить к нарушению периферического кровообращения. Эти заболевания характеризуются воспалением соединительной ткани, включая стенки сосудов. Воспаление ухудшает эластичность и проходимость сосудов, снижая кровоток в конечностях. При ревматоидном артрите воспаление часто затрагивает мелкие суставы кистей рук, что усиливает ощущение холода.

Холодные руки могут быть связаны и с **гипотиреозом** – заболеванием щитовидной железы, характеризующимся снижением ее функции. Щитовидная железа играет важную роль в регуляции обмена веществ, а ее недостаточная активность может приводить к снижению температуры тела и ощущению холода в конечностях. Другими эндокринными причинами могут быть сахарный диабет, в частности, его некомпенсированная форма, а также дефицит некоторых витаминов и микроэлементов, например, витамина B₁₂ или железа.

Нельзя исключить и **сердечно-сосудистые заболевания,** такие как ишемическая болезнь сердца или периферическая артериальная болезнь. При этих заболеваниях нарушается кровоток в артериях, что может приводить к ощущению холода в конечностях. Кроме того, некоторые нервно-мышечные заболевания, а также нейропатии различного происхождения, могут затрагивать нервные окончания, отвечающие за регуляцию кровообращения, что и приводит к постоянному чувству холода в руках.

TV-программа

на неделю с 20 по 26 января



ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

20-26 ЯНВАРЯ



ОВЕН. Наступивший период имеет неоднозначную характеристику для Овнов, поэтому вы должны тщательно обдумать свои действия. Вероятно заключение выгодного контракта, соглашения или завершение коммерческой операции, которая станет результатом ваших целевых действий в последнее время. Тенденция к эгоцентризму может быть в корне разногласий в семье или с коллегами.

ТЕЛЕЦ. У Тельцов наступил удачный период для осуществления действий, направленных на обработку результатов труда и жизнедеятельности. У вас будет возможность осуществить радикальные перемены в судьбе! Не упустите свой шанс, будьте внимательны к подсказкам, которые посылает интуиция. Также сделайте выводы из допущенных ранее ошибок. Эта неделя удачна для накопления опыта и мудрости.

БЛИЗНЕЦЫ. На предстоящей неделе Близнецы смогут преодолеть давние сомнения, получить и переработать важную и полезную информацию. Однако будьте готовы к не совсем доброжелательному отношению к вам начальника или коллег. Не исключено, что недоброжелатели сейчас будут строить козни против вас. Неприятное известие может внести путаницу в дела, поездка не принесет ожидаемых результатов. Но помните, это только сейчас. Будьте осторожны и внимательны. Не падайте духом.

РАК. На этой неделе Ракам стоит остерегаться опасных дел, сомнительных людей и поездок, связанных с риском для здоровья. Если вас пригласили в гости или вам предстоит деловая встреча, переговоры, постарайтесь перенести свой визит на другой период. Возможны потери небольшой суммы, хлопоты по дому. В семье также может возникнуть недопонимание. Разберитесь в себе, ведь в любом конфликте есть две стороны.



ЛЕВ. На этой неделе у Львов не исключены приятные новости, связанные с близкими или успехами в профессиональной сфере. В этот период будут происходить как положительные, так и отрицательные события. Такие ваши качества, как гордыня, тщеславие и вспыльчивость будут сейчас вновь испытываться судьбой. Будьте спокойны и сдержанны в общении с окружающими вас людьми, но в то же время не подпускайте слишком близко тех, кто оказался вам ненадежным. Именно сейчас от вашего поведения зависит успех ваших начинаний. Будьте также внимательны к своему здоровью, следите за тем, что вы едите.

ДЕВА. У Дев наступил благоприятный период. Общение с друзьями, встречи с интересными людьми и любовные отношения успешны и принесут удовлетворение. Творчество может привести к внутренним открытиям или указать на дополнительный источник дохода. Желательно сделать визит или принять гостей. Вы должны заниматься только неотложными повседневными делами.

ВЕСЫ. Сейчас у Весов могут появиться новые интересные идеи, которые станут весьма продуктивными. Вероятно, что ваш авторитет в глазах коллег вырастет, и к вам будут прислушиваться. Смело начинайте воплощать в жизнь новые дела, связанные с общественной деятельностью, публичностью. Весьма удачным будут налаженные сейчас деловые связи и контакты. Не исключено, что ваша личная жизнь удивительным образом пересечется с работой, что повлечет за собой определенные перемены в жизни. Принимайте все решения самостоятельно.

СКОРПИОН. На предстоящей неделе все встречи Скорпионам лучше провести в первой половине периода. Если вам сейчас предложат сменить сферу деятельности,

хорошенько все обдумайте и не спешите соглашаться. Ближайшая неделя не способствует большим переменам. Если планируете новый проект, то должны быть уверены в поддержке влиятельных людей. Во второй половине недели у Скорпионов возможно ухудшение самочувствия.



СТРЕЛЕЦ. Период у Стрельцов благоприятен для длительных прогулок на свежем воздухе, активного отдыха и спорта. Мужчин сейчас ожидает романтическое свидание или интересное знакомство.

Умение вызвать собеседников на откровенность является залогом успеха. А вот женщинам стоит избегать азартных игр и торговых сделок, есть риск потерпеть финансовое поражение.

КОЗЕРОГ. Сейчас у Козерогов наступил очень неожиданный период. Если вы рассчитывали на повышение по службе или увеличение зарплата, ваши надежды могут не оправдаться. Планы может изменить непредвиденное событие. Чтобы не сходить с намеченного пути, будьте терпеливее, не стоит быть слишком раздражительным, экстравагантным или импульсивным. Если вы еще одиноки, то именно сейчас есть большая вероятность встретить свою любовь.



ВОДОЛЕЙ. Период у Водолея идеально подходит для выхода в свет и перспективных интересных знакомств. Встреча с друзьями пройдет удачно, возможно, у вас появится новый друг. Всем, кто сейчас будет сдавать экзамены, будет сопутствовать удача. Идеальный период для построения планов. Пойдет на пользу время, проведенное в шумной компании. Новое знакомство может быть крайне удачным. Отношения с партнером будут гармоничными.

РЫБЫ. Наступила неделя пробуждения внутренних сил у Рыб. Вероятно улучшение финансового положения или удовлетворения за счет успешной покупки. У женщин есть прекрасная возможность завести новые знакомства или пережить неожиданные романтические приключения, но старайтесь не рассматривать любовные отношения как продолжение ваших бизнес-планов. А мужчинам звезды рекомендуют избегать громких вечеринок. Это может оказать негативное влияние на ваше здоровье.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



20 января – сопричастие Богоявления; Собор честного и славного Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

21 января – преподобных Григория чудотворца и Григория затворника Печерских.

22 января – святителя Филиппа, митрополита Московского и всея Руси, чудотворца.

23 января – святителя Григория Нисского, епископа; преподобного Маркиана Константинопольского, пресвитера; священномученика Анатолия, митрополита Одесского.

24 января – преподобного Феодосия Великого, общих житий начальника; преподобного Михаила Клопского, Новгородского.

25 января – Татьянин день – день пресвятой мученицы Татьяны, пострадавшей за веру; святителя Саввы, архиепископа Сербского.

26 января – мучеников Ермила и Стратоника; преподобного Иринарха Ростовского.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

20 января – убывающая Луна в Весах, 21 лунный день.

21 января – последняя четверть (23:30), Луна в Скорпионе (19:20), 21/22 лунный день.

22 января – убывающая Луна в Скорпионе, 22/23 лунный день.

23 января – убывающая Луна в Скорпионе, 23/24 лунный день.

24 января – убывающая Луна в Стрельце (7:28), 24/25 лунный день.

25 января – убывающая Луна в Стрельце, 25/26 лунный день.

26 января – убывающая Луна в Козероге (16:42), 26/27 лунный день.

МАГНИТНЫЕ БУРИ 20 января мощностью 3 балла.

ПОНЕДЕЛЬНИК 20 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (0+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости (12+)
09:20 «Модный приговор» (0+)
10:10 «Жить здорово!» (16+)
11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30
«Информационный канал» (16+)
13:30 «АнтиФейк» (16+)
15:15 «Давай поженемся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
19:50 «Пусть говорят» (16+)
21:00 Время (12+)
22:00 Т/с «Минута тишины» (16+)
23:55 «Большая игра» (16+)
00:55, 03:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00
Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу (12+)
11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу (12+)
13:00 «Наши» (12+)
14:30, 21:10 Вести. Местное время (12+)
14:55 Т/с «Кулагины» (16+)
17:30 «Малахов» (16+)
21:30 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:30 «Вечер с Владимиром Соловьевым» (12+)
02:10, 03:30 Т/с «Доктор Рихтер» (16+)

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:30, 07:00, 07:20, 08:00, 08:30, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 13:21, 14:05, 14:29, 15:00, 16:05, 16:20, 19:00, 22:00, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00
Вести (12+)
06:05, 07:08, 11:15, 13:20 Экономика (16+)
06:23, 07:20, 08:20 Спорт (12+)
06:50, 08:50, 09:55 Погода 24 11:20, 16:25 Москва. Кремль. Путин (16+)
12:39, 13:45 Интервью (16+)
12:55 Вести.Net (12+)
14:45, 15:35 Вести. Обсуждение (12+)
18:00, 20:00 Факты (16+)
21:30 Вести. Дежурная часть

ЛУГАНСК-24

01:00 Д/с «Дикие и стильные» (12+)
01:30 Т/с «Любовь напоказ» (16+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
08:45 Просто про финансы (12+)

08:50 Подслушано в сети (16+)
09:00 Итоги недели (16+)
09:50 Актуальное интервью (12+)
10:10, 20:00 Т/с «Синяя роза» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа» (12+)
15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)
15:45, 17:40 Деловые новости (12+)
17:45, 23:45 Д/с «Эксперименты» (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30, 00:40 Местное время (12+)
19:00 Д/с «Тайные механизмы природы» (12+)
19:25 Страна 404 (16+)
21:00 Д/с «Ипуристы» (12+)

НТВ

04:50 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня (12+)
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
22:15, 00:00 Т/с «Шеф. Возвращение» (16+)
00:55 Т/с «Потерянные» (16+)
04:20 Т/с «Агентство скрытых камер» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» (16+)
05:25, 06:05 Т/с «Крепкие орешки 2» (16+)
06:45, 09:30, 10:25 Т/с «Черный пес» (16+)
08:05 «Фирменный рецепт» (12+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
13:30, 14:20, 15:05, 15:55, 16:45, 17:30, 18:05, 19:00, 19:45, 20:35, 21:25, 22:20, 23:05, 00:30, 01:15, 02:05, 02:40, 03:20, 03:55 Т/с «След» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (6+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:30 М/с «Маша и Медведь» (0+)

08:55 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья». Удивительные питомцы (0+)
09:25 М/с «Беби Борн» (0+)
10:30, 12:00 Т/с «Пугачики» (0+)
11:10 М/с «Диностер» (6+)
11:25 М/с «Отель у овец» (0+)
13:05 М/с «Карбот» (6+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)
17:05 М/с «Мини-Мишки» (0+)
19:00 М/с «Лунтики» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Белые сны» (6+)
22:10 М/с «Стальные стражи» (6+)
22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:00 М/с «Фьюжен Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Смешарики» (0+)
02:00 М/с «Тайны радужного кристалла» (0+)
03:45 М/с «Кругляши» (0+)

ОТР

06:00 Х/ф «Змеелов» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00, 10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20
«ОТражение» (12+)
11:00, 00:35 Т/с «Жизнь сначала» (12+)
11:45 Д/п «Отчий дом. Исчезнувшая родина» (12+)
15:15 «Игра в классики. Леонид Гайдай» (12+)
16:15 «За дело! Поговорим» (12+)
17:00 «Преодоление. Карл Фаберже. Империя изыщества» (12+)
17:40 Д/п «Конструкторы будущего. Ключ от ДНК» (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Метод» (18+)
22:35 Х/ф «Летняя поездка к морю» (12+)
00:05 Х/ф «Я хочю тебе что-то сказать» (16+)
01:25 «Свет и тени. Емельян Пугачев» (16+)
01:55 «Большая страна» (12+)
02:50 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)

05:15 «Преодоление. Николай Поликарпов» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10 «Москва резиновая» (16+)
08:30 Т/с «Женская версия. Дедушкина внучка» (12+)
10:40, 04:20 Д/с «Актерские драмы. После катастрофы» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События (16+)
11:50 Х/ф «Старая гвардия» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Анна Легчилова» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Анна и тайна теней» (12+)
17:00 «Хроники московского быта. Игра в бутылочку» (16+)
18:10 Т/с «Чернов» (16+)
22:35 «Миллиард оттенков серого». Специальный репортаж (16+)
23:05 «Знак качества» (16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 «Прощание. Виктор Гришин» (16+)
01:30 Д/ф «Звездные разводы» (16+)
02:10 Д/ф «Разлучённые властью» (12+)
05:35 Д/ф «Неуловимые мстители» (12+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:25 М/ф (0+)
07:45 М/ф «Зов джунглей» (6+)
09:35 Х/ф «Король-львёнок» (12+)
11:35 Х/ф «Мой пёс Руни» (12+)
13:55 Х/ф «Имущество с хвостом» (12+)
15:55 Х/ф «Маленькая мисс Дулиттл» (6+)
17:50 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
21:00 Х/ф «Младенец на 30 000 000» (12+)
23:40 Х/ф «Отчаянные аферистки» (16+)
01:50 Х/ф «Крысиные бега» (0+)
03:30 Т/с «Моя мама - шпион» (16+)
04:15 «6 кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07:30, 04:50 «Давай разведёмся!» (16+)
08:30, 02:50 «Тест на отцовство» (16+)
10:45, 23:20 Д/с «Понять. Простить» (16+)

11:55, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
13:00, 01:30 Д/с «Знахарка» (16+)
13:35, 02:00 Д/с «Верну любимого» (16+)
14:10, 02:25 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14:45 Х/ф «Тайные мечты Алисы» (16+)
19:00 Х/ф «Я вернусь за тобой» (16+)
04:30 «6 кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:00 Т/с «Гашишники» (16+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня (16+)
09:15, 21:00 «Открытый эфир» Ток-шоу (16+)
11:00, 18:50 «Специальный репортаж» (16+)
11:10, 23:15 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Знакомство» (12+)
12:35, 13:25, 15:05, 15:50, 17:15, 02:20 Т/с «Псевдоним «Албанец»» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Скрытые угрозы» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:35 Д/ф «Инженер Победы. Маршал Аганов» (12+)
01:20 Д/с «Военные миссии особого назначения» (16+)
02:00 Д/с «Москва фронту» (16+)

МИР

05:00 М/ф (6+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15, 00:30 «Наше кино. История большой любви» (16+)
06:50 Х/ф «Тайна» (0+)
08:45, 10:20 Т/с «Трасса» (18+)
10:10 «Белорусский стандарт» (12+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
14:10 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+)
15:05 «Дела судебные. Новые истории» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко раздора» (16+)
17:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
18:45 Д/ф «Время возможностей» (12+)
19:10 «Игра в кино» (16+)
21:15 «Игра в кино. Чемпионат МИРа» (16+)
22:00 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:45 Х/ф «Женитьба Бальзаминова» (6+)

01:00 «КультЛичности. Дмитрий Харатьян» (12+)
01:20 Первый Евразийский канал (12+)
02:20 Х/ф «Любимая девушка» (0+)
03:45 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00 Т/с «Однажды в России» (16+)
09:00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» (16+)
12:00 Т/с «Полярный» (16+)
20:00 Т/с «Купцы и дети» (16+)
21:00 Т/с «Девушки с Макаровым» (16+)
22:00 Х/ф «Я на перемотке!» (12+)
23:45 Х/ф «Опасный соблазн» (18+)
01:45 Х/ф «Живешь только раз» (18+)
03:10 Шоу «Студия «Союз» (16+)
04:35 «Однажды в России. Спецдайджест» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:40 Х/ф «Голубая стрела» (0+)
02:25 Х/ф «Мерседес уходит от погонии» (12+)
03:50 Х/ф «Олигарх» (16+)
06:20 Х/ф «Криминальный квартет» (12+)
08:00 Х/ф «Была не была» (12+)
09:35 Х/ф «Команда 33» (16+)
11:10, 16:55, 22:45 Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
13:10 Х/ф «Свидетельство о бедности» (12+)
14:30 Х/ф «Три полуграции» (12+)
19:00 Х/ф «Ва-банк» (12+)
20:50 Х/ф «Президент и его внучка» (0+)

РУССКИЙ РОМАН

06:45 Х/ф «Судьба напрокат» (12+)
08:25 Х/ф «Бедная Лиза» (12+)
10:15 Х/ф «Все вернется» (16+)
13:45, 03:40 Х/ф «Солнцекруг» (12+)
15:25, 05:10 Х/ф «Помощница» (16+)
17:30 Х/ф «Снег растает в сентябре» (12+)
21:00 Х/ф «Анютин счастье» (12+)
00:30 Х/ф «Позвони в мою дверь» (16+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
05:30, 01:30, 04:30 «Пятница News» (16+)
06:10 «Кондитер» (16+)
07:40 «Адский шеф» (16+)
10:40 «Битва шефов» (16+)
23:00 «Теперь я Босс!» (16+)

00:00 Х/ф «Пацаны» (16+)
02:00 «На ножах» (16+)
03:30 «Гастротур» (16+)

МАТЧ ТВ

10:00, 12:55, 15:25, 03:55 Новости (12+)
10:05 «Лица страны. Николай Олюнин» (12+)
10:25 «Лучшие из лучших» (12+)
11:30 Еврофутбол. Обзор (6+)
12:35, 01:55 Специальный репортаж (12+)
13:00 «Есть тема!» (16+)
14:25 «Что за спорт?» (12+)
14:55 «Тайны звезд спорта» (12+)
15:30 «Громко» (12+)
17:00 Смешанные единоборства. UFC. Ислам Махачев против Армана Царукяна. Мераб Двалишвили против Умара Нурмагомедова (16+)
19:15 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Торпедо» (Нижегород) - «Спартак» (Москва) (12+)
22:00 Бильярд. BetBoom Суперлига (0+)
23:35 Все на Матч! (12+)
00:25 Смешанные единоборства. АСА. Фаридун Одилов против Адлана Ибрагимова (16+)
02:10 Бадминтон. Всероссийские соревнования «Новогодний волан» (0+)
04:00 Баскетбол. Единая лига ВТБ. УНИКС (Казань) - «Самара» (6+)

РЕН-ТВ

05:00, 18:00, 01:15, 04:25 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06:00 «С бодрим утром!» (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00
Новости (16+)
09:00 «Военная тайна» (16+)
11:00 «Как устроен мир» (16+)
12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112» (16+)
13:00 «Загадки человечества» (16+)
14:00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15:00 Д/п «Засекреченные списки» (16+)
17:00, 02:10 «Тайны Чапман» (16+)
20:00 Х/ф «Наёмник» (18+)
22:05 «Знаете ли вы, что?» (16+)
23:30 Х/ф «За гранью жизни» (18+)

ТВ-ПРОГРАММА

ВТОРНИК 21 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (0+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости (12+)
09:20 «Модный приговор» (0+)
10:10 «Жить здорово!» (16+)
11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30
«Информационный канал» (16+)
13:30 «Антифейк» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
19:50 «Пусть говорят» (16+)
21:00 Время (12+)
22:00 Т/с «Минута тишины» (16+)
23:00 «Большая игра» (16+)
00:00, 03:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00,
03:00 Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу
(12+)
13:00 «Наши» (12+)
14:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
14:55 Т/с «Кулагины» (16+)
17:30 «Малахов» (16+)
21:30 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:30 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02:10, 03:30 Т/с «Доктор Рихтер»
(16+)

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:45, 07:00, 07:30,
08:00, 08:30, 09:00, 10:00, 12:00,
13:15, 16:00, 17:10, 19:00, 21:47,
00:30, 01:00, 02:00, 03:10, 04:00
Вести (12+)
06:08, 06:39, 07:07, 11:20 Экономика
(16+)
06:55, 07:50, 08:55 Погода 24 (16+)
07:16, 08:17, 09:35 Спорт (12+)
10:30 Спорт. Обсуждение (12+)
12:45 Специальный репортаж (16+)
13:50 Интервью (16+)
18:45, 20:55 Факты (16+)
20:00 Курс дня (16+)
21:33 Вести. Дежурная часть

ЛУГАНСК-24

01:00 Д/с «Дикие и стильные» (12+)
01:30 Т/с «Любовь напоказ» (16+)
04:15 Д/с «Научные сенсации» (12+)

СРЕДА

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (0+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости (12+)
09:20 «Модный приговор» (0+)
10:10 «Жить здорово!» (16+)
11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30
«Информационный канал» (16+)
13:30 «Антифейк» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
19:50 «Пусть говорят» (16+)
21:00 Время (12+)
22:00 Т/с «Минута тишины» (16+)
23:00 «Большая игра» (16+)
00:00 «Шоу Вована и Лексуса» (16+)
01:00, 03:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00,
03:00 Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу
(12+)
13:00 «Наши» (12+)
14:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
14:55 Т/с «Кулагины» (16+)
17:30 «Малахов» (16+)
21:30 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:30 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02:10, 03:30 Т/с «Доктор Рихтер»
(16+)

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:30, 06:45, 07:00,
07:10, 07:25, 07:50, 08:00, 08:30,
08:59, 10:00, 12:00, 13:00, 15:00,
17:00, 22:00, 23:00, 00:05, 01:00,
01:30, 02:30, 03:30, 04:10 Вести (12+)
06:07, 06:35, 07:05, 07:45, 08:20,
17:20 Экономика (16+)
06:21, 07:20, 08:25 Спорт (12+)
06:50, 07:55, 08:55, 09:55 Погода
24 (16+)
08:40 Вести.Net (16+)
09:40, 11:15, 16:30, 18:25 Прямой
эфир (16+)
17:35, 21:30 Вести. Дежурная часть
(12+)
18:00, 20:40 Факты (16+)

ЛУГАНСК-24

01:00 Д/с «Дикие и стильные» (12+)
01:30 Т/с «Жена олигарха» (18+)

05:00 Утро Донбасса (12+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30 Т/с «Синяя роза» (16+)
10:30, 21:00 Д/с «Птиристы» (12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны
доступа» (12+)
15:45, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
17:45, 23:45 Д/с «Эксперименты»
(12+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
18:30, 00:35 Время наших (12+)
18:45, 00:50 Важно знать (12+)
19:00 Д/с «Тайные механизмы
природы» (12+)
19:25 Страна 404 (16+)
20:00 Т/с «Синяя роза» (16+)

НТВ

04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
23:35 Сегодня (12+)
13:25 «Чрезвычайное
происшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
22:15, 00:00 Т/с «Шеф. Возвращение»
(16+)
00:55 Т/с «Потерянные» (16+)
04:20 Т/с «Агентство скрытых
камер» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:30, 06:10, 06:50, 07:35 Т/с
«Крепкие орешки 2» (16+)
08:25 «Страна советов» (16+)
09:30, 10:20 Х/ф «Поединок» (16+)
11:15 Х/ф «Белая стрела» (16+)
13:30, 14:20, 15:05, 16:00, 16:45,
17:30, 18:05, 19:00, 19:45, 20:35,
21:25, 22:20, 23:05, 00:30, 01:15,
02:00, 02:35, 03:05, 03:45, 04:25 Т/с
«След» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (6+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:30 М/с «Маша и Медведь» (0+)

08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Удивительные питомцы» (0+)
09:25 М/с «Беби Борн» (0+)
09:30 М/с «Команда Флоры» (0+)
10:45 «Лабораторию. Маленькие
исследователи» (0+)
11:10 М/с «Династер» (6+)
11:25 М/с «Отель у овечек» (0+)
13:05 М/с «Карбот» (6+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
17:05 М/с «Мини-Мишки» (0+)
19:15 М/с «Мастер Витя и Мотор»
(0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Белые сны» (6+)
22:10 М/с «Стальные стражи» (6+)
22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Смешарики» (0+)
02:00 М/с «Тайны радужного
кристалла» (0+)
03:45 М/с «Кругляши» (0+)

ОТР

06:00, 01:55 «Большая страна» (12+)
06:50 «Очень личное с Виктором
Лошаком» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00,
20:00 Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10,
18:20 «ОТражение» (12+)
11:00, 00:35 Т/с «Жизнь сначала»
(12+)
11:45 Д/п «Конструкторы будущего.
Ключ от ДНК» (12+)
15:15 Х/ф «Летняя поездка к морю»
(12+)
17:00 «Моя история. Михаил
Турецкий» (16+)
17:40 Специальный репортаж (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Метод» (18+)
22:35 Х/ф «Пацаны» (16+)
00:10 Х/ф «Рио» (16+)
01:25 «Свет и тени. Алексеев
Аракчеев» (16+)
02:50 «За дело! Поговорим» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10 «Доктор И...» (16+)
08:40 Т/с «Женская версия.
Дедушкина внучка» (12+)
10:40, 04:15 Д/с «Актёрские драмы.
Запомним их смешными» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Старая гвардия» (12+)
13:45, 04:55 «Мой герой. Сергей
Кошонин» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Анна и тайна
теней» (12+)
16:55 «Хроники московского быта.
Страшный суд по-советски» (12+)
18:10 Т/с «Чернов» (16+)
22:35 «Закон и порядок» (16+)
23:05 Д/ф «Как мама скажет» (16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 Д/ф «Русские тайны.
Некрасивые истории первых
красавиц» (16+)
01:30 «Прощание. Александр
Фадеев» (16+)
02:10 «Мифы о еде. Витамины» (16+)
05:30 Д/ф «Блондинка за углом»
(12+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:35 М/ф (0+)
07:00 М/ф «Гоу, Феликс» (6+)
08:35 Х/ф «Черепашки-ниндзя» (16+)
10:25 Х/ф «Черепашки-ниндзя 2:
Тайна изумрудного зелья» (0+)
12:05 Х/ф «Черепашки ниндзя 3:
Путешествие во времени» (0+)
14:05 Х/ф «Мистер Фрог» (6+)
15:55 Х/ф «Чародейка» (0+)
17:55 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
21:00 Х/ф «Зов волка» (16+)
23:20 Х/ф «Шутки в сторону» (16+)
01:10 Х/ф «Папина дочка» (0+)
02:55 Т/с «Цирк» (16+)
04:05 «6 кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:35 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:30, 04:45 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:30, 02:55 «Тест на отцовство»
(16+)
00:10 Х/ф «Рио» (16+)
01:25 «Свет и тени. Алексеев
Аракчеев» (16+)
02:50 «За дело! Поговорим» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10 «Доктор И...» (16+)
08:40 Т/с «Женская версия. Ваше
время и стекло» (12+)
10:40, 04:20 Д/с «Актёрские драмы.
Инно без купюр» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Старая гвардия.
Прощальная вечеринка» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Роза
Хайруллина» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Анна и тайна
ядов» (12+)
17:00 «Хроники московского быта.
Нищие вдовы» (12+)
18:10 Т/с «Чернов» (16+)
22:35 «Хватит слухов!» (16+)
23:05 «Деяньесты. Пипл хавает»
(16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 Д/ф «Дорогие товарищи. Охота
на композитора» (16+)
01:30 «Знак качества» (16+)
02:10 Д/ф «Русские тайны. Загадка
Жириновского» (16+)
05:30 Д/ф «Пираты XX века» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:35 М/ф (0+)
07:00 Х/ф «Моя ужасная сестра» (6+)
08:25 Х/ф «Код» (18+)
10:25 Х/ф «Долина рыцарей» (0+)
12:25 Х/ф «Маленькие волшебницы»
(6+)
14:20 Х/ф «Детки в порядке» (18+)
16:05 Х/ф «Дети шпионов 4.
Армагеддон» (12+)
17:55 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
21:00 Х/ф «Я богиня» (16+)
23:00 Х/ф «Конец славы» (16+)
01:00 Х/ф «Проходимцы» (16+)
02:55 Т/с «Цирк» (16+)
04:30 «6 кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:35 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:25, 04:45 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:25, 02:55 «Тест на отцовство»
(16+)
10:40, 23:30 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:45, 00:35 Д/с «Порча» (16+)
12:55, 01:35 Д/с «Знахарка» (16+)

13:00, 01:35 Д/с «Знахарка» (16+)
13:35, 02:05 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:10, 02:30 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:45 Х/ф «Судьба на двоих» (16+)
19:00 Х/ф «Нелюбимая невестка»
(16+)
04:35 «6 кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

04:35, 12:35, 13:25, 02:20 Т/с
«Псевдоним «Албанец» (16+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:15, 21:00 «Открытый эфир» Ток-
шоу (16+)
11:00, 18:50 «Специальный
репортаж» (16+)
11:10, 23:15 Т/с «Приключения
Шерлока Холмса и доктора Ватсона.
Кровавая надпись» (12+)
14:50, 15:05, 17:15, 03:55 Т/с
«Псевдоним «Албанец» 2» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Улика из прошлого» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:35 Х/ф «Действуй по обстановке!»
(12+)
01:45 Д/с «Военные миссии особого
назначения» (16+)

МИР

05:00, 03:20 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15 «Наше кино. История большой
любви» (16+)
07:05 Х/ф «Мы веселые, счастливы,
талантливые» (0+)
08:55, 10:10 Т/с «Розысник» (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
14:10 «Дела судебные. Битва за
будущее» (16+)
15:05 «Дела судебные. Новые
истории» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)
17:15 «Дела судебные. Деньги
верните!» (16+)
18:45 Д/ф «Время возможностей»
(12+)
19:10 «Игра в кино» (16+)
21:15 «Игра в кино. Чемпионат
МИРа. К юбилею Дмитрия
Харатьяна» (16+)

22:00 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:45 Х/ф «На Дерибасовской
хорошая погода, или на Брайтон-
Бич опять идут дожди» (16+)
00:35 «Наше кино. Неувядающие. К
юбилею Дмитрия Харатьяна» (16+)
01:10 Первый Евразийский канал
(16+)
01:50 Х/ф «Веселые ребята» (0+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00 Т/с «Однажды в России» (16+)
09:00 Т/с «СашаТаня» (16+)
19:00 Т/с «Купцы и дети» (16+)
21:00 Т/с «Девушки с Макаровым»
(16+)
22:00 Х/ф «Операция «Холодно»
(18+)
23:55 Х/ф «Агент Лев» (16+)
01:40 Х/ф «Робо» (12+)
04:25 «Однажды в России.
Спецдажджест» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:45 Х/ф «Синьор Робинзон» (16+)
02:45 Х/ф «Черная кошка, белый
кот» (16+)
05:10 Х/ф «Вербовщик» (16+)
06:55 Х/ф «Груз 300» (16+)
08:25 Х/ф «Три полуграции» (12+)
10:50, 22:15 Т/с «Агент
национальной безопасности» (16+)
12:50 Х/ф «Игра всерьез» (12+)
15:00 Х/ф «Снайпер» (16+)
16:55 Т/с «Агент национальной
безопасности 2» (16+)
19:00 Х/ф «Ва-банк II, или Ответный
удар» (12+)
20:40 Х/ф «Калачи» (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07:00 Х/ф «Снег растает в сентябре»
(12+)
10:20 Х/ф «Анютин счастье» (12+)
13:45, 03:50 Х/ф «Моя чужая дочка»
(12+)
17:25 Х/ф «Запах лаванды» (12+)
21:00 Х/ф «Совсем чужие» (12+)
00:25 Х/ф «Путь сквозь снега» (12+)
02:05 Х/ф «Год золотой рыбки» (16+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
05:30, 01:20, 04:30 «Пятница News»
(16+)
06:00 «Кондитер» (16+)
07:20 «Адский шеф» (16+)
10:40 «Четыре жены» (16+)
12:50 «Новые Четыре свадьбы»
(16+)

23:30 «Черный список. На кухне»
(16+)
00:00 Х/ф «Не болит голова у дятла»
(0+)
01:40 «На ножах» (16+)
03:20 «Гастротур» (16+)

МАТЧ ТВ

06:00, 14:55 «Тайны звезд спорта»
(12+)
06:30 «Всё о главном» (12+)
07:00, 10:00, 12:55, 15:25, 03:55
Новости (12+)
07:05, 15:30, 23:35 Все на Матч! (12+)
10:05, 12:35, 01:55 Специальный
репортаж (12+)
10:25 «Лучшие из лучших» (12+)
11:30 Бокс. Ваге Кнуц1е FC. Майк
Перри против Эдди Альвареза (16+)
13:00 «Есть тема!» (16+)
14:25 «Магия большого спорта.
Водное поло» (12+)
16:25 Д/ф «Финт Боброва» (12+)
19:00 Хоккей. Фонбет Чемпионат
КХЛ. СКА (Санкт-Петербург) -
«Локомотив» (Ярославль) (12+)
22:00 Бильярд. BetBoom Суперлига
(0+)
00:25 Профессиональный бокс. Олег
Маскаев против Питера Охелло (16+)
02:10 Футзал. Бетсити Суперлига.
«Кристалл» (Санкт-Петербург) -
«Синара» (Екатеринбург) (0+)

РЕН-ТВ

05:00, 18:00, 01:10, 04:25 «Самые
шокирующие гипотезы» (16+)
06:00 «С бодрым утром!» (16+)
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00
Новости (16+)
09:00 «Военная тайна» (16+)
10:00 «Совбез» (16+)
11:00 «Как устроен мир» (16+)
12:00, 16:00, 19:00 «Информационная
программа 112» (16+)
13:00, 22:05 «Загадки человечества»
(16+)
14:00 «Невероятно интересные
истории» (16+)
15:00 Документальный спецпроект
(16+)
17:00, 02:05 «Тайны Чапман» (16+)
20:00 Х/ф «Телохранитель на
фрилансе» (18+)
23:30 Х/ф «Красота на взводе»
(18+)

19:00 Т/с «Купцы и дети» (16+)
21:00 Т/с «Девушки с Макаровым»
(16+)
22:00 Х/ф «Киллеры» (16+)
00:00 Х/ф «Очень опасная штука»
(16+)
01:40 Х/ф «777 Чарли» (16+)
04:15 Шоу «Студия «Союз» (16+)
05:00 «Однажды в России.
Спецдажджест» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:10 Х/ф «Криминальный квартет»
(12+)
02:10 Х/ф «Олигарх» (16+)
04:30 Х/ф «Закучочная на колесах»
(0+)
06:35 Х/ф «Команда 33» (16+)
08:15 Х/ф «Была не была» (12+)
09:45 Х/ф «Свидетельство о
бедности» (12+)
11:05, 22:30 Т/с «Агент
национальной безопасности» (16+)
13:10 Х/ф «Президент и его внучка»
(0+)
15:05 Х/ф «Ва-банк» (12+)
16:55 Т/с «Агент национальной
безопасности 2» (16+)
19:00 Х/ф «День любви» (16+)
20:35 Х/ф «Игра без правил» (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07:00 Х/ф «Запах лаванды» (12+)
10:40 Х/ф «Совсем чужие» (12+)
14:00, 03:40 Х/ф «Любовь и
немножко плембира» (12+)
15:50, 05:15 Х/ф «Уйти, чтобы
остаться» (12+)
17:35 Х/ф «Чужая женщина» (12+)
21:00 Х/ф «Миллионерша» (12+)
00:40 Х/ф «Судьба напрокат» (12+)
02:15 Х/ф «Не свадебное
путешествие» (12+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
05:30, 01:40, 04:30 «Пятница News»
(16+)
06:10 «Кондитер» (16+)
07:40 «Адский шеф» (16+)
10:40, 02:00 «На ножах» (16+)
17:20 «Молодые ножи» (16+)
20:30 «Черный список. На кухне»
(16+)
00:00 Х/ф «Ключ без права
передачи» (0+)

Штрафы за нарушение ПДД выросли

Штрафы за нарушения правил дорожного движения в среднем выросли в полтора раза с 1 января. Помимо этого, скидка на их оплату в течение 30 дней уменьшена с 50 до 25 %.

Среди наиболее распространенных штрафов за нарушения можно выделить: **превышение скорости** – до 7,5 тыс. рублей, **вождение без ремня безопасности** – 1,5 тыс. рублей, **вождение в нетрезвом виде** – 45 тыс. рублей, **проезд на красный свет** – 1,5 тыс. рублей, **движение по обочине** – 2,25 тыс. рублей, **выезд на встречную полосу** – до 7,5 тыс. рублей.

Также вводятся новые штрафы за повторную езду без полиса ОСАГО – до 5 тыс. рублей, за повторное нарушение требований знаков, запрещающих движение грузовиков, – 10 тыс. рублей.

Как оформить справку о наличии (отсутствии) судимости

Перечень документов на выдачу справок о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования через отделения МФЦ:

✓ паспорт (оригинал и копии заполненных страниц) либо временное удостоверение личности гражданина Российской Федерации, выдаваемое на период оформления паспорта, – для граждан Российской Федерации;

✓ паспорт иностранного гражданина либо иной документ, установленный федеральным законом, – для иностранных граждан (переведенный на русский язык собственноручно заявителем или бюро переводов);

✓ для лиц без гражданства: документ, удостоверяющий личность лица без гражданства, разрешение на временное проживание, вид на жительство либо иные документы, переведенные на русский язык;

✓ копия доверенности на право получения справки – при подаче заявления доверенным лицом;

✓ копия документа, подтверждающего родство или факт усыновления (удочерения), – при подаче законным представителем (родителем, усыновителем) заявления в отношении несовершеннолетнего лица;

✓ копия документа, подтверждающего факт установления опеки, – при подаче опекуном заявления в отношении лица, находящегося под его опекой;

✓ копия документа, подтверждающего факт установления попечительства, – при подаче попечителем заявления в отношении лица, находящегося под его попечительством.

Администрация городского округа г. Ровеньки в вашем смартфоне. Отсканируйте QR-код камерой телефона – и окажетесь в официальном городском сообществе в социальной сети «ВКонтакте». Здесь вы найдете оперативные новости о деятельности главы и Администрации.



Многоэтажки республики – под единое управление с новыми тарифами

Заместитель министра строительства и ЖКХ ЛНР Станислав Дупленко сообщил, что в конце 2024 года в регионе начала работать некоммерческая организация «Единый региональный фонд по управлению многоквартирными домами на территории Луганской Народной Республики» (ЕУК). Под ее управление уже перешли МКД Луганска и Счастья. В остальных городах ЛНР перевод домов будет осуществляться поэтапно до ноября 2025 года.

Для ЕУК федеральными специалистами уже определены тарифы на содержание многоквартирных домов. Размер квартплаты составит от 16,18 до 28,96 руб. в месяц за квадратный метр – в зависимости от этажности дома, материала стен, наличия централизованной системы водоотведения и прочих факторов.

Новые тарифы будут применяться с января этого года. Но только к тем домам, которые фактически перешли под управление ЕУК.

Еще одно изменение в сфере ЖКХ – переименование с 1 января распоряжением Правительства ЛНР

ГУП «ЛУГАНСКГАЗ» в ГУП «Луганская тепловая организация» с целью разграничения функциональных обязанностей предприятий.

ГУП «ЛУГАНСКГАЗ» обеспечивает потребителей ЛНР тепловой энергией. А функции по обеспечению услугами по газоснабжению возложены на ООО «Черноморнефтегаз».

Переименование предприятия не потребует заключения (перезаключения) договоров теплоснабжения. Лицевые счета абонентов останутся прежними, как и порядок оплаты за услуги теплоснабжения.

Индексация страховых пенсий: есть нюансы

По информации Отделения Социального фонда России по ЛНР, в результате индексации **средний размер страховой пенсии по старости повышен на 1,7 тыс. руб. и составил около 22,9 тыс. руб. Вместе со страховой пенсией по старости также повышены страховые пенсии по инвалидности и по случаю потери кормильца.**

Особенностью прошедшей индексации стало ее распространение на работающих пенсионеров. Повышение проведено на сумму индексации пенсии, назначенной с учетом всех предыдущих индексаций, и коснулось всех трудоустроенных пенсионеров. После увольнения они также получат дополнительное повышение пенсии, которая будет пересчи-

тана с учетом всех пропущенных индексаций. Всего же январская индексация затронула 384,8 тыс. пенсионеров. Среди них 340,9 тыс. неработающих.

Одновременно увеличены на 7,3 % стоимость индивидуального пенсионного коэффициента (ИПК) и размер фиксированной выплаты к страховой пенсии. Стоимость одного ИПК повыше-

на со 133,05 руб. до 142,76 руб., размер фиксированной выплаты к страховой пенсии – с 8134,88 руб. до 8728,73 руб.

Отметим, если инфляция по итогам 2024 года окажется выше проведенной на 7,3 % индексации, в законе о бюджете Социального фонда России зафиксировано право Правительства дополнительно повысить размер страховой пенсии.

Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» определено, что ОПЕРАТОР – государственный орган, муниципальный орган, юридическое или физическое лицо, самостоятельно или совместно с другими лицами организующие и (или) осуществляющие обработку персональных данных, а также определяющие цели обработки персональных данных, состав персональных данных, подлежащих обработке, действия (операции), совершаемые с персональными данными.

Операторы **обязаны** уведомлять Роскомнадзор о начале или осуществлении любой обработки персональных данных за исключением случаев, предусмотренных ч. 2. ст. 22 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», когда данные обрабатываются в целях защиты безопасности государства и общественного порядка, транспортной безопасности, или если оператор обрабатывает данные исключительно без средств автоматизации.

Формы уведомлений утверждены Приказом Роскомнадзора от 28.10.2022 № 180 «Об утверждении форм уведомлений о намерении осуществлять обработку персональных данных, об изменении сведений, содержащихся в уведомлении о намерении осуществлять обработку персональных данных, о прекращении обработки персональных данных».

С информацией, касающейся обработки персональных данных, можно ознакомиться на Портале персональных данных Федеральной службы надзора в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (<https://pd.rkn.gov.ru>).

На территории Луганской Народной Республики уполномоченным органом по защите прав субъектов персональных данных является Управление Роскомнадзора по Южному федеральному округу. Контактный телефон территориального отдела в Луганской Народной Республике +7 959 269-37-96.



Правила безопасности в сети Интернет



БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТ В САДУ И ОГОРОДЕ

Виды работ	БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ											
	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	
Внесение органических удобрений	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21	10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 23	8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22	7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21	6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20	6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19	4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19	3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 30	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 30, 31	
Внесение минеральных удобрений	1, 2, 3, 5, 8, 24, 25, 26, 28, 29	1, 2, 3, 4, 6, 9, 25, 26, 27, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 23, 24, 25, 28, 29, 30	2, 3, 4, 5, 6, 23, 25, 26, 27, 31	1, 4, 5, 22, 23, 24, 26, 29, 30	1, 3, 4, 5, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	1, 2, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 31	1, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30	1, 17-19, 21, 22, 23, 24, 25, 27-30, 31	16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29	15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 29	
Заготовка компоста	5, 8, 10, 11, 13, 16, 18, 21, 23, 26, 27	1, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31	3, 4, 6, 9, 12, 14, 17, 20, 22, 23, 25, 27, 30	1, 4, 8, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 23, 28, 31	1, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 20, 24, 27, 29, 30	6, 8, 10, 14, 15, 17, 22, 29, 31	3, 4, 8, 9, 14, 17, 19, 27, 30, 31	1, 5, 6, 10, 13, 15, 17, 22, 23, 25, 26, 28	1-3, 5, 7, 11, 12, 13, 15, 19, 20, 24, 28, 30	1, 2, 3, 7, 8, 11, 14, 16, 17, 20, 22, 24, 26, 30	1, 5, 6, 8, 11, 13, 17, 18, 19, 22, 24, 27, 28	
Обрезка ветвей и побегов	8, 10, 11, 13, 16, 18, 21, 26, 27	1, 7, 8, 11, 16, 19, 26, 31	3, 5, 6, 9, 12, 13, 15, 23	1, 4, 8, 14, 17, 19, 22, 24	1, 5, 7, 9, 11, 14-16, 19, 20, 24, 25, 27, 29	6, 7, 9, 10, 14, 15, 16, 18, 20	3, 4, 8, 9, 14, 17, 19, 27, 30, 31	1, 5, 6, 10, 13, 15, 17, 22, 23, 25, 28	1-3, 5, 7, 9, 11, 14, 15, 19, 20, 24, 25, 28, 31	2, 3, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 20, 21, 25, 26, 30	1, 5, 7, 8, 11, 13, 17, 18, 19, 22-24, 27, 28	
Борьба с вредителями и болезнями	5, 8, 10, 11, 13, 16, 18, 21, 23, 26, 27	1, 2, 7-9, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 22, 23, 26, 29, 31	3, 5, 6, 9, 11, 12, 14, 16, 18, 23, 30	1, 4, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 19, 22, 24, 28, 31	1, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 20, 24, 27, 29, 30	1, 2, 3, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 29, 31	3, 4, 8, 9, 14, 17, 19, 21, 23, 25, 26, 28	1, 5, 6, 10, 13, 14, 17, 22, 23, 25, 26, 28	1, 2, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 24, 25, 28, 31	1, 2, 4, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 25, 26, 30	1, 5, 7, 8, 11, 13, 17, 18, 19, 22, 24, 27, 28	

Все прекрасно знают, что помимо всего прочего, фазы Луны оказывают воздействие на самочувствие растений. Если посадить растения в период растущей луны, то они будут расти на порядок быстрее, чем уже после посадки при убывающей луне. В новолуние астрологи не рекомендуют сеять и сажать любые растения. В такие дни посадка может даже укорачивать жизнь растений, забирать их энергетику и здоровье.



ЛУННЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2025 ГОД

Даже если вы не заядлый садовод и огородник, то все равно наверняка неоднократно сталкивались с высаживанием растений. Это могли быть овощные культуры, цветы или домашний «огород» на подоконнике. Согласитесь, всегда приятно осознавать, что вырастил что-то собственными руками. Лунный посевной календарь огородника и садовода на 2025 год советует чаще обращать внимание на расположение ночной красавицы на небосклоне. Ведь от фазы Луны зависит многое – рост, качество растений и, конечно же, урожай на участке.

Культуры	БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ									
	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	
Огурцы	1-3, 6, 7, 11, 14-18, 21 и 28	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	
Капуста	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Кабачок, тыква, патиссон	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Горох, фасоль, бобовые	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 25, 26, 29 и 30	3-9, 12-16, 18, 20-22, 26 и 27	1-6, 10-15, 17, 19, 23, 24, 27 и 31	5-10, 12, 13, 16-18, 26, 27 и 31	1-10, 17-24, 28-31	1-6, 9, 10, 14-20, 23, 24, 27-30	1-8, 12, 16, 17, 23, 24, 26-31	
Баклажан	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Арбуз, дыня	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Картофель	3, 4, 8-10, 13, 14, 17, 19-23 и 26	2, 6-8, 10-12, 16, 17, 21-23, 25, 26, 29-31	3-7, 9, 14, 18, 21, 22, 26 и 27	1-5, 10, 11, 15, 17, 19, 23, 24, 27 и 31	1-4, 7-9, 12-16, 19, 20, 24, 25, 29 и 30	5, 8, 9, 12, 13, 16-18, 21, 22, 26, 27 и 31	2-4, 6, 9, 10, 17, 18, 23, 24, 30 и 31	1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-29	2, 4, 8, 11-17, 21-24, 26, 27, 30 и 31	
Перец	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Морковь, свекла	3, 4, 8-10, 13, 14, 17, 19-23 и 26	1, 6-8, 10-12, 16, 17, 21-23, 25, 26, 29-31	3-7, 9, 14, 18, 21, 22, 26 и 27	1-5, 10, 11, 15, 17, 19, 23, 24, 27 и 31	1-4, 7-9, 12-16, 19, 20, 24, 25, 29 и 30	5, 8, 9, 12, 13, 16-18, 21, 22, 26, 27 и 31	2-4, 6, 9, 10, 17, 18, 23, 24, 30 и 31	1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-29	2, 4, 8, 11-17, 21-24, 26, 27, 30 и 31	
Петрушка корневая	3, 4, 7-14, 19-23, 26 и 2	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 25, 26, 29 и 30	3-9, 12-16, 18, 20-22, 26 и 27	1-6, 10-15, 17, 19, 23, 24, 27 и 31	1-3, 6-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Томаты	3, 4, 7-14, 22 и 23	3, 6-8, 10-13, 15-17, 21-23, 29 и 30	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10-15, 19, 24 и 31	1-3, 7-14, 16, 19, 20, 24-30	5-10, 12, 13, 26, 27 и 31	1-10, 17, 18, 23, 24, 28-31	1-6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-30	1, 2, 4-8, 12, 16, 17, 26-31	
Редис, репа, редька	3, 4, 8-10, 13, 14, 17, 19-23 и 26	1, 6-8, 10-12, 16, 17, 21-23, 25, 26, 29-31	3-9, 12-16, 26 и 27	1-6, 10, 11, 15, 17, 19, 23, 24, 27 и 31	1-3, 7-9, 12, 14, 16, 19, 20, 24, 25, 29 и 30	5, 8, 9, 12, 13, 16-18, 21, 22, 26, 27 и 31	2-4, 6, 9, 10, 17, 18, 23, 24, 30 и 31	1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15, 18-20, 23, 24, 27-29	2, 4, 8, 11-17, 21-24, 26, 27, 30 и 31	

Запрещенные дни для посадки и пересаживания растений в 2025 году:

- Январь: 4, 5, 8-10, 18-20;
- Февраль: 1, 2, 5, 6, 16 и 28;
- Март: 4, 5, 14, 27 и 28;
- Апрель: 1, 2, 10, 11, 23-25, 28, 29;
- Май: 9, 21, 22, 25 и 26;
- Июнь: 4, 5, 18, 21, 23;
- Июль: 1-3, 19, 29 и 30;
- Август: 11, 12, 15, 25;
- Сентябрь: 7-8, 11, 21;
- Октябрь: 6, 10, 18, 23;
- Ноябрь: 1, 5, 6, 15, 16, 28 и 29;
- Декабрь: 2-4, 12, 25, 26, 30 и 31.

Оказывается, даже мысли человека, работающего на огороде, могут повлиять на созревание культур. Значит, заниматься посадкой, поливом или сбором плодов нужно в позитивном настроении. Растения чувствуют искреннее отношение к себе, а в ответ даруют нам свой неповторимый вкус и комплекс витаминов.



НА РАСТУЩЕЙ ЛУНЕ САЖАЮТ ТЕ РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ РАСТУТ И РАЗВИВАЮТСЯ НАД ЗЕМЛЕЙ

УЧИТЫВАЕМ НАШ КАПРИЗНЫЙ КЛИМАТ

Климат Луганщины – типичный для степных широт: засушливый, жаркий летом и невыносимо ветреный зимой. Осадков здесь даже меньше, чем на Южном Урале, поэтому наши садоводы и огородники виртуозно освоили и классические, и высокотехнологичные способы полива своих посадок.

Зато малоснежную и стильную зиму с ливной компенсирует ранняя жаркая весна, а богатый чернозем и каштановые степные почвы позволяют при должном уходе снимать богатый урожай.

2025 год начинается с убывающей луны. Это не самое удачное время для:

- посева и замачивания семян;
- их пикировки;
- высаживания рассады во временные горшочки.

Но по-настоящему жаркая пора для садовых работ начинается месяцем позже – в феврале и марте, когда переменчивое в этом году солнце особенно охотно начинает пригревать, и рассада на подоконниках радостно колосится ему навстречу.

ПОСЕВ СЕМЯН НА РАССАДУ ОВОЩЕЙ

Календарь садовода на 2025 год можно смело начинать с февраля, и сделали: для рассады, замачивания и посева семян овощей это наиболее подходящее время. Быстрее всего в это время взойдут сладкие и раннеспелые сорта помидоров, перцы, тыквы с кабачками и капуста для раннего урожая. Также можно попытаться прорастить в салфетке или «улитке» семена моркови и свеклы, но их сажать в зем-

лю лучше в другие дни – выражаясь ведическим стилем, в «дни корней», а не «дни листьев».



ПОСАДКА СЕМЯН В ТЕПЛИЦУ

Для тех культур, чья рассада в домашних условиях места не хватит, существуют теплицы: просторные дома для рассады, лишённые недостатков подоконников, таких как дефицит солнечного света или загущенность ростков.

Из-за того, что ночные заморозки в наших краях могут совершенно спокойно продержаться до начала мая, начинать лучше с конца марта до середины апреля либо подготовить отапливаемый парник.

Кому положена компенсационная выплата за оплату ЖКУ и пользование стационарным телефоном?

Постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 4 февраля 2022 года № 77/22 утвержден Порядок предоставления ежемесячной компенсационной выплаты гражданам отдельных категорий, проживающим на территории Луганской Народной Республики (с изменениями).

Компенсационная выплата предоставляется лицам, имеющим право на льготы, в следующих размерах:

Наименование категории	% за оплату ЖКУ	% за оплату услуги связи
Инвалидам войны	100	50
Участникам боевых действий	75	50
Участникам войны	50	50
Детям войны (только за оплату ЖКУ, кроме содержания домов, сооружений и придомовых территорий).	25	-
Многодетным семьям, приемным семьям, в которых не менее года проживают трое или более детей, а также семьям (кроме многодетных семей), в которых не менее года проживают трое и более детей, учитывая тех, над которыми установлена опека или попечительство	50	50
Лицам, пострадавшим вследствие чернобыльской катастрофы, I и II категорий	50	50
Ветеранам военной службы	50	50
Ветеранам органов внутренних дел	50	50
Ветеранам налоговой милиции	50	50
Ветеранам государственной пожарной охраны	50	50
Ветеранам службы гражданской защиты	50	50
Вдовам (вдовцам) и опекунам (на момент опекунства) детей умерших лиц, смерть которых связана с чернобыльской катастрофой	50	50
Пенсионерам из числа медицинских и фармацевтических работников, которые проработали в населенных пунктах, расположенных в сельской местности, и проживают в этих населенных пунктах, (только за оплату централизованного отопления, электроэнергии на освещение, содержания домов, сооружений и придомовых территорий).	100	-
Членам семей погибших при защите Отечества (только за оплату ЖКУ).	100	-

Обращаться в филиал № 14 Государственного казенного учреждения Луганской Народной Республики «Республиканский центр социальной защиты населения» в городе Ровеньки и предоставить оригиналы и копии документов:

- документ, удостоверяющий личность;
- идентификационный номер;
- удостоверение (справку), подтверждающее право на льготы;
- свидетельство о рождении детей (для многодетных семей);
- лицевые счета на оплату ЖКУ;
- расчетный счет ПСБ.

Филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки расположен по адресу: ул. Кооперативная, 1. Режим работы: пн.-пт. 9:00 – 18:00, перерыв 13:00 – 14:00. Тел.: 5-16-17, 5-08-23.

Соцзащита проводит выдачу удостоверений многодетным семьям

Постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 26.12.2024 № 318/24 утвержден Порядок выдачи удостоверения, подтверждающего статус многодетной семьи в Российской Федерации.

Многодетной семьей считается семья, имеющая трех и более детей, статус которой устанавливается бессрочно. Удостоверение является документом, подтверждающим статус и права многодетной семьи на меры социальной поддержки, предусмотренные Законом Луганской Народной Республики от 21.01.2024 № 111-1 «О предоставлении мер социальной поддержки многодетным семьям на территории Луганской Народной Республики».

Для получения удостоверения один из родителей/законных представителей (далее – заявитель) обращается в филиал № 14 Государственного казенного учреждения Луганской Народной Республики «Республиканский центр социальной защиты населения» в г. Ровеньки с заявлением и предоставляет следующие документы:

- паспорт гражданина Российской Федерации заявителя и членов его многодетной семьи, в том числе детей, достигших возраста 14 лет, с предъявлением оригиналов;
- копии свидетельств о рождении каждого ребенка с предъявлением оригиналов;

- копии страхового номера индивидуального лицевого счета (СНИЛС) заявителя и членов его многодетной семьи с предъявлением оригиналов;

- копия свидетельства о регистрации по месту пребывания, копия временного удостоверения личности гражданина Российской Федерации, содержащего сведения об адресе места пребывания (при необходимости), с предъявлением оригиналов;
- фотография заявителя, другого родителя / законного представителя, являющегося членом многодетной семьи заявителя (при наличии), размером 3 x 4 см в цветном исполнении с четким изображением лица в анфас (в количестве одной штуки на каждого родителя или законного представителя), с указанием на обратной стороне фотографии фамилии, имени, отчества (при наличии) соответствующего родителя/законного представителя (при обращении за внесением изменений в удостоверение не представляется);

- документы (сведения), выданные компетентным органом иностранного государства, о рождении члена многодетной семьи, о заключении (расторжении) брака членом многодетной семьи с заверенным переводом на русский язык в соответствии с законодательством Российской Федерации (при регистрации указанных актов гражданского состояния компетентным органом иностранного государства) с предъявлением оригиналов;
- справка с места учебы ребенка/детей из общеобразовательного/

профессионально-технического/высшего учебного заведения (для лиц от 18 до 23 лет, в случае если они учатся по очной форме обучения);

- копия свидетельства о заключении или о расторжении брака супругов (при наличии) с предъявлением оригинала;
- копия свидетельства о смерти супруга (-и) (при наличии) с предъявлением оригинала;
- копия решения суда об определении места жительства детей в случае расторжения брака между родителями с предъявлением оригинала (при необходимости);
- копия документа установленной формы (за исключением случаев, когда в свидетельстве о рождении ребенка в графе «отец» стоит прочерк), выданного органами государственной регистрации актов гражданского состояния, с указанием оснований внесения сведений об отце ребенка в запись акта о рождении ребенка по заявлению матери или документ, выданный компетентным органом иностранного государства, предусмотренный законодательством такого государства, с указанием оснований внесения сведений об отце ребенка в запись акта о рождении ребенка по заявлению матери ребенка, с переводом, заверенным нотариально.

За более подробной информацией обращаться в филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки по адресу ул. Кооперативная, 1, каб. 9. Режим работы: пн. – пт. 9:00 – 18:00, перерыв 13:00 – 14:00, тел. 5-14-62.

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛЬГОТЫ И СУБСИДИИ НА ОПЛАТУ ЖКУ В ЛНР?

100%-ная ежемесячная компенсационная выплата на оплату ЖКУ предусмотрена:

- ✓ инвалидам войны;
- ✓ лицам, которые имеют особые заслуги перед Родиной и их вдовам (вдовцам) и родителям;
- ✓ лицам, которые имеют особые трудовые заслуги перед Родиной и их вдовам (вдовцам) и родителям;
- ✓ бывшим малолетним (которым на момент заключения не исполнилось 14 лет) узникам концентрационных лагерей, признанным инвалидами общего заболевания;
- ✓ членам семей погибших при защите Отечества;
- ✓ пенсионерам из числа медицинских и фармацевтических работников, которые проработали в сельской местности (только за оплату централизованного отопления, природного газа для бытовых нужд, электрической энергии на освещение, содержания домов, сооружений и придомовых территорий).

75%-ная ежемесячная компенсационная выплата на оплату ЖКУ предусмотрена:

- ✓ участникам боевых действий;
- ✓ бывшим несовершеннолетним (которым на момент заключения не исполнилось 18 лет) узникам концентрационных лагерей, а также

детям, родившимся в указанных местах принудительного содержания их родителей.

50%-ная ежемесячная компенсационная выплата на оплату ЖКУ предусмотрена:

- ✓ участникам войны;
- ✓ лицам, имеющим статус члена семьи погибшего (умершего) ветерана войны;
- ✓ бывшим узникам концентрационных лагерей и их вдовам;
- ✓ ветеранам военной службы, налоговой милиции, государственной пожарной охраны, уголовно-исполнительной службы, службы гражданской защиты, службы спецсвязи и защиты информации и их вдовам;
- ✓ лицам, пострадавшим вследствие чернобыльской катастрофы, I и II категорий, а также их вдовам (вдовцам) и опекунам их детей;
- ✓ семьям, которые имеют ребенка-инвалида, пострадавшего в результате чернобыльской катастрофы;
- ✓ многодетным семьям;
- ✓ детским домам семейного типа и приемным семьям, в которых не менее года проживают трое или более детей.

25%-ная ежемесячная компенсационная выплата на оплату ЖКУ предусмотрена:

✓ детям войны – 25 % (только на оплату ЖКУ, кроме содержания домов, сооружений и придомовых территорий).

Кроме того, в ЛНР работает программа субсидий в виде компенсационных выплат на оплату жилищно-коммунальных услуг предусмотрена для каждой семьи с низким уровнем дохода.

Компенсационная выплата назначается, если расходы граждан на оплату жилищно-коммунальных услуг превышают 15 % в совокупном ежемесячном доходе семьи.

Для предоставления компенсации на оплату ЖКУ необходимы документы:

- ▶ копия паспорта гражданина Российской Федерации;
 - ▶ копия документа об отнесении к категории лиц, имеющих право на получение компенсации;
 - ▶ копии документов, подтверждающих правовые основания владения заявителем жилым помещением;
 - ▶ копия СНИЛС (страхового номера индивидуального лицевого счета).
- За установлением права на льготы и субсидии обращаться в Республиканский центр социальной защиты населения по адресу: г. Луганск, ул. Пушкина, 8, а также в филиалы учреждения по месту проживания.

ТВ-ПРОГРАММА

ЧЕТВЕРГ

23 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (0+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости (12+)
09:20 «Модный приговор» (0+)
10:10 «Жить здорово!» (16+)
11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30
«Информационный канал» (16+)
13:30 «АнтиФейк» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
19:50 «Пусть говорят» (16+)
21:00 Время (12+)
22:00 Т/с «Минута тишины» (16+)
23:00 «Большая игра» (16+)
00:10, 03:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00,
03:00 Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу
(12+)
13:00 «Наши» (12+)
14:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
14:55 Т/с «Кулагины» (16+)
17:30 «Малахов» (16+)
21:30 Т/с «Склифосовский» (16+)
23:30 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)
02:10, 03:30 Т/с «Доктор Рихтер»
(16+)

РОССИЯ 24

05:00, 07:00, 07:25, 07:45, 08:00,
08:30, 09:00, 09:49, 10:00, 11:00,
12:00, 19:00, 19:30, 22:00, 00:00,
01:00, 04:10 Вести (12+)
06:38, 07:40, 08:20 Экономика (16+)
06:40 100 лет назад. Исторический
календарь (16+)
06:50, 07:50, 08:50, 09:55 Погода
24 (16+)
07:20, 08:25, 09:40 Спорт (16+)
08:40 Вести.Net (16+)
10:35 Вести. Обсуждение (16+)
15:35 Прямой эфир (16+)
17:30, 21:35 Вести. Дежурная часть
(12+)
18:00, 20:00, 21:00 Факты (16+)

ЛУГАНСК-24

01:00 Д/с «Дикое и стильные» (12+)
01:30 Т/с «Жена олигарха» (18+)

ПЯТНИЦА

24 января

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (0+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
(12+)
09:20 «Модный приговор» (0+)
10:10 «Жить здорово!» (16+)
11:00, 12:15, 14:00, 17:00
«Информационный канал» (16+)
13:30 «АнтиФейк» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
18:40 «Человек и закон» (16+)
19:45 «Поле чудес» (16+)
21:00 Время (12+)
21:45 «Фантастика. Следующий
уровень» (12+)
23:40 Д/п «30 лет вместе» (12+)
01:30 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00
Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-
шоу (12+)
11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу
(12+)
13:00 «Наши» (12+)
14:30, 21:10 Вести. Местное
время (12+)
14:55 Т/с «Кулагины» (16+)
17:30 «Прямой эфир» (16+)
21:30 «Один в один» (12+)
00:30 «Истории Большой Страны»
(12+)
01:30 Х/ф «Украдия меня» (12+)

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:15, 06:35, 06:40,
07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00,
09:30, 09:51, 10:00, 11:00, 12:00,
13:00, 14:00, 14:20, 17:00, 17:18,
22:00, 23:00, 00:00, 00:25, 01:00,
02:00, 03:00, 04:00 Вести (12+)
05:35, 17:34, 21:30 Вести.
Дежурная часть (12+)
06:10, 06:40, 07:07, 07:25, 07:40,
08:20 Экономика (16+)
06:50, 07:50, 08:50 Погода 24
07:20, 08:24, 09:45 Спорт (12+)
07:45 День в истории (16+)
10:15 Эксклюзив (16+)
10:36, 13:28, 14:39, 15:37, 21:00
Вести. Обсуждение (12+)
12:35 Футбол России (16+)
18:00, 20:00 Факты (16+)
19:00 Сенат (16+)

02:20 Т/с «Назад в СССР» (18+)
04:15 Д/с «Научные сенсации» (12+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:35 Т/с «Синяя роза» (16+)
10:30 Д/с «Путристы» (12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны
информационного канала» (16+)
15:45, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
17:45, 23:45 Д/с «Эксперименты»
(12+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
18:30, 00:35 Время наших (12+)
18:45, 00:50 Важно знать (12+)
19:00, 03:50 Д/с «Тайные механизмы
природы» (12+)
19:25 Страна 404 (16+)
20:00 Проект «Интеграция» (12+)
20:20 Спецрепортаж (12+)

НТВ

04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
23:35 Сегодня (12+)
13:35 2 5 « Ч р е з ы ч а й н о е
произшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
22:15, 00:00 Т/с «Шеф. Возвращение»
(16+)
00:55 «Поздняков» (16+)
01:10 Т/с «Потерянные» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:25, 06:10, 07:00, 08:00, 09:30,
09:55, 11:00, 12:00 Т/с «Белая
стрела. Возмездие» (16+)
08:35 «День ангела» (0+)
13:30, 14:20, 15:05, 16:00, 16:50,
17:30, 18:15, 19:00, 19:40, 20:35,
21:25, 22:15, 23:05, 00:30, 01:15,
02:00, 02:40, 03:15, 03:55 Т/с «След»
(16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малышки»
(0+)
07:30 М/с «Маша и Медведь» (0+)

01:35 Индустрия кино (16+)
04:30 Национальные проекты
(16+)

ЛУГАНСК-24

01:00 Д/с «Дикое и стильные»
(12+)
01:30 Т/с «Жена олигарха» (18+)
02:20 Х/ф «Принцесса на бобах»
(16+)
04:15 Д/с «Научные сенсации»
(12+)
05:00 Большие русские (12+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:00 Т/с «Синяя роза»
(16+)
10:30, 21:00 Д/с «Магия вкуса»
(12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны
доступа» (12+)
15:45, 17:40, 21:55 Деловые
новости (12+)
17:45, 23:45 Д/с «Эксперименты»
(12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
19:00 Содружество «Донбасс
(12+)
19:15 Время правительства (12+)
19:25 Страна 404 (16+)

НТВ

04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00
Сегодня (12+)
13:35 2 5 « Ч р е з ы ч а й н о е
произшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «ДНК» (16+)
17:55 «Жди меня» (12+)
20:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
22:15 Т/с «Шеф. Возвращение»
(16+)
00:20 «Своя правда» (16+)
02:10 «Инфоцит» (16+)
02:45 «Квартирный вопрос» (0+)
03:35 Т/с «Агентство скрытых
камер» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00
«Известия» (16+)
05:25, 06:10, 07:00, 07:55, 09:30,
09:55, 11:00, 12:00 Т/с «Белая
стрела. Возмездие» (16+)
08:30 «Ваше здоровье» (12+)

08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Удивительные питомцы» (0+)
09:25 М/с «Турбозавры» (0+)
10:45 «Мастерская Умелые ручки!»
(0+)
11:05 М/с «Династер» (6+)
11:20 М/с «Ум и Хрум» (0+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слэзки» (0+)
17:05 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)
19:00 М/с «Оранжевая корова» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Простоквашино» (0+)
22:10 М/с «Стальные стражи» (6+)
22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Смешарики» (0+)
02:00 М/с «Тайны радужного
кристалла» (0+)
03:45 М/с «Кругляши» (0+)

ОТР

06:00, 01:55 «Большая страна» (12+)
06:50 «Моя история. Михаил
Турецкий» (16+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00,
20:00 Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10,
18:20 «ОТражение» (12+)
11:00, 00:35 Т/с «Ивановы» (16+)
11:45 Д/п «Отчий дом. Мужчина
решил - мужчина сделал!» (12+)
15:15 Х/ф «История Аси Клячиной,
которая любила, да не вышла
замуж» (0+)
17:00 «Родительское собрание»
(12+)
20:45, 03:30 Т/с «Метод» (18+)
22:35 Х/ф «Мама вышла замуж»
(12+)
00:00 Х/ф «Снегурочка» (18+)
01:25 «Свет и тени. Александр
Алекин» (16+)
02:50 «Коллеги» (12+)
05:15 «Преодоление. Николай
Камов» (12+)

13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 17:30,
18:20, 19:00, 19:55, 20:40, 21:25,
22:20 Т/с «След» (16+)
23:10 «Светская хроника» (16+)
00:10 Д/с «Они потрясли мир.
Надежда Румянцева. Тайны
«Королевы бензоколонки» (12+)
01:00 Д/с «Они потрясли мир.
Сандра Буллок. Проживая боль»
(16+)
01:50, 02:30, 03:15, 03:50, 04:30
Т/с «Условный мент» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малышки»
(0+)
07:35 М/с «Барбоскины» (0+)
10:45 «Студия Калаяки-Малаяки»
(0+)
11:10 М/с «Чик-Чирикино» (0+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо»
(6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. У нас гости!»
(0+)
14:40 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма»
(0+)
17:00 М/с «Сказочный патруль»
(0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Буба» (6+)
22:35 М/с «Дикое скричеры!» (6+)
23:00 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Алиса и Льюис» (0+)
02:55 М/с «Малышарики» (0+)

ОТР

06:00 «Большая страна» (12+)
06:50 «Коллеги» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00,
20:00 Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10,
18:20 «ОТражение» (12+)
11:00 «Человек и судьба» (12+)
11:25 «Почитаем!» (12+)
11:40 Специальный репортаж
(12+)
15:15 Х/ф «Мама вышла замуж»
(12+)
16:40 «Тайны в искусстве» (16+)
17:00 «На приёме у главного
врача Смарьяной Лысенко» (12+)
20:45 «Ректорат с Анатолием
Торкуновым» (12+)
21:25 Х/ф «О любви» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10 «Доктор И...» (16+)
08:40 Т/с «Женская версия.
Романтик из СССР» (12+)
10:40, 04:20 Д/с «Актерские драмы.
Выйти замуж за режиссёра» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Старая гвардия.
Прошальная вечеринка» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Кирилл
Андреев» (12+)
14:55 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Анна и тайна
ядов» (12+)
17:00 «Хроники московского быта.
Страшная сказка» (16+)
18:15 Х/ф «Хрустальная ловушка»
(16+)
22:35 «10 самых... Звёздные жены-
добытчицы.» (16+)
23:05 Д/с «Легенды эстрады. Кино
и барды» (16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 Д/ф «Настоящий детектив.
Три мертвеца и бутылка рома» (16+)
01:30 Д/ф «По следу оборотня» (16+)
02:10 Д/ф «Дорогие товарищи.
Хлопковое дело» (16+)
05:30 Д/ф «Шерлок Холмс и доктор
Ватсон» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:25 М/ф (0+)
07:35 М/ф «Рок Дог» (6+)
09:15 М/ф «Рок Дог 2» (6+)
11:05 Х/ф «Крысиные бега» (0+)
13:20 Х/ф «Младенец на 30 000
000» (12+)
16:00 Х/ф «Я богиња» (16+)
18:00 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
21:00 Х/ф «Особо опасна» (16+)
22:55 Х/ф «Мой любимый враг» (16+)
01:00 Х/ф «Отчаянные аферистки»
(16+)
02:50 Т/с «Цирк» (16+)
04:05 «б кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:35 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:25, 04:45 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:25, 02:55 «Тест на отцовство»
(16+)
22:40 Х/ф «Жасмин» (12+)
00:15 Кино для полуночников.
«Минари» (12+)
02:10 Х/ф «Коллектор» (16+)
03:20 Х/ф «Ла-Ла Ленд» (16+)
05:15 «Преодоление. Анатолий
Александров. Атомный маршал»
(12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10, 11:50 Х/ф «Поездка за
счастьем» (12+)
11:30, 14:30, 17:50 События (16+)
12:30, 15:00 Х/ф «Лишний» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
17:00 Д/с «Актерские драмы. В
титрах не значился» (16+)
18:10 Х/ф «Тихие воды» (12+)
20:00 Х/ф «Тихие воды 2» (12+)
22:00 «В центре событий» (16+)
23:05 «Хорошие песни» (12+)
00:40 Х/ф «Хочу в тюрьму» (12+)
02:15 «Петровка, 38» (16+)
02:30 Х/ф «Озноб» (12+)
05:35 «Москва резиновая» (16+)
05:55 Д/ф «Владимир Меньшов.
Поздняя слава» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05 М/ф (16+)
07:00 «Уральские пельмени.
Смехbook» (16+)
12:40 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
01:00 «Кино в деталях с Фёдором
Бондарчуком» (18+)
02:00 Х/ф «Мой любимый враг»
(16+)
03:30 Т/с «Цирк» (16+)
04:20 «б кадров» (16+)
04:35 М/ф (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:25, 04:50 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:25, 02:50 «Тест на отцовство»
(16+)
10:40, 23:25 Д/с «Понять.
Простить» (16+)
11:45, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
12:50, 01:30 Д/с «Знахарка» (16+)
13:25, 02:00 Д/с «Верну
любимого» (16+)
14:00, 02:25 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:35 Х/ф «Другой мужчина» (16+)
19:00 Х/ф «Два крыла» (16+)
04:30 «б кадров» (16+)

10:40, 23:30 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:45, 00:35 Д/с «Порча» (16+)
12:55, 01:35 Д/с «Знахарка» (16+)
13:30, 02:05 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:05, 02:30 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:40 Х/ф «Порочная связь» (12+)
19:00 Х/ф «Секреты Лизы» (16+)

ЗВЕЗДА

04:35, 12:35, 13:25, 15:05, 15:50,
17:15, 03:55 Т/с «Псевдоним
«Албанец» 2» (16+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:15, 21:00 «Открытый эфир» Ток-
шоу (16+)
11:00, 18:50 «Специальный
репортаж» (16+)
11:10, 23:15 Т/с «Приключения
Шерлока Холмса и доктора Ватсона.
Смертельная схватка» (12+)
15:00 Военные новости (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Код доступа» (12+)
22:45 «Между тем» (12+)
01:40 Х/ф «Морской охотник» (12+)
02:50 Д/с «Предвидение космоса»
(16+)
03:35 Д/с «Москва фронту» (16+)

МИР

05:00, 03:45 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15, 10:10, 17:15 «Дела судебные.
Деньги верните!» (16+)
07:55, 11:00, 14:10 «Дела судебные.
Битва за будущее» (16+)
09:05, 12:05, 15:05 «Дела судебные.
Новые истории» (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)
18:45 Д/ф «Женский президент»
(16+)
19:10 «Игра в кино» (16+)
21:15 «Игра в кино. Чемпионат
МИРА» (16+)
22:00 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:45 Х/ф «Родня» (12+)
00:45 «Наше кино. История большой
любви» (16+)
01:15 Первый Евразийский канал
(12+)

ЗВЕЗДА

06:15, 12:35, 13:25, 15:05, 02:45
Т/с «Псевдоним «Албанец» 2»
(16+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:20 «Ищу своих» (12+)
10:05 «По горячим следам» (16+)
10:25 Д/с «Битва оружейников»
(16+)
11:10 Т/с «Приключения Шерлока
Холмса и доктора Ватсона. Охота
на тигра» (12+)
15:00 Военные новости (16+)
17:15 Х/ф «Тихая заставка» (16+)
19:40 Д/с «Загадки века с
Сергеем Медведевым» (12+)
20:30 Д/с «Война миров. Битва за
Тайвань. Как США и их союзники
разжигают войну между Китаем
и Тайванем?» (16+)
21:20 «Что русскому смешно...»
Специальный репортаж (16+)
22:00 «Здравствуй, товарищи!»
(16+)
23:30 «Музыка+» (12+)
00:50 Х/ф «Романс о влюбленных»
(12+)

МИР

05:00 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15, 10:10, 17:15 «Дела
судебные. Деньги верните!» (16+)
07:55, 11:00, 14:10 «Дела
судебные. Битва за будущее»
(16+)
09:05, 12:05, 15:05 «Дела
судебные. Новые истории» (16+)
13:15 «Мировое соглашение»
(16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)
18:40 Д/ф «Миссия выполнима»
(12+)
19:20 «Миллион за 5 минут» (16+)
20:05 Х/ф «Старики-разбойники»
(0+)
22:00 Х/ф «На Дерибасовской
хорошая погода, или На Брайтон-
Бич опять идут дожди» (16+)
23:55 Х/ф «Раз на раз
приходится» (12+)
01:15 Д/с «Рожденные в СССР.
Студенчество» (16+)

07:00,

ТВ-ПРОГРАММА

СУББОТА 25 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06:00 «Доброе утро. Суббота» (0+)
 09:00 «Умницы и умники» (12+)
 09:45 «Слово пастыря» (0+)
 10:00, 12:00, 18:00 Новости (12+)
 10:15 Д/ф «Валентина Талызина. Моей душе покоя нет...» (12+)
 11:05 «Поехали!» (12+)
 12:15 Д/ф «Владимир Высоцкий. Это я не вернулся из боя» (12+)
 12:45 «Наше всё» (12+)
 13:35 «ПроУют» (0+)
 14:25 Х/ф «Розыгрыш» (12+)
 16:15 Д/ф «Дмитрий Харатьян. Я ни в чем не знаю меры» (12+)
 17:05 «Кто хочет стать миллионером?» (16+)
 18:20 «Народный ледниковый» (0+)
 21:00 Время (12+)
 21:35 «Своя колея» (16+)
 23:10 Х/ф «Черный ящик» (16+)
 01:35 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России. Суббота» (12+)
 08:00 Местное время. Суббота (12+)
 08:35 «По секрету всему свету» (12+)
 09:00 «Формула еды» (12+)
 09:25 «Пятеро на одного» (12+)
 10:10 «Сто к одному» (12+)
 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (12+)
 11:50 «Доктор Масников» (12+)
 12:55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
 14:30, 20:50 Вести. Местное время (12+)
 14:50 «Парад юмора» (16+)
 17:50 «Привет, Андрей!» (12+)
 21:00 Х/ф «Муж моей мечты» (16+)
 00:40 Х/ф «Маруся» (12+)

РОССИЯ 24

05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00 Вести (12+)
 05:35 Индустрия кино (16+)
 06:05, 13:05, 19:05 Расследование Эдуарда Петрова (16+)
 07:05, 18:20 Вести. Дежурная часть (12+)
 08:10, 14:12, 00:35 Специальный репортаж (16+)
 08:35, 14:35, 01:35 Погода 24 09:15 Двенадцать (16+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ 26 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости (12+)
 06:10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
 06:55 «Часовой» (12+)
 07:25 «Здоровье» (16+)
 08:30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)
 09:10 «Непутевые заметки» (12+)
 09:30 «Мечтателион» (12+)
 10:15 «Жизнь других» (12+)
 11:05 «Повара на колесах» (12+)
 12:15 «Видели видео?» (0+)
 14:00 Т/с «Ладога» (16+)
 19:00 «Три аккорда» (16+)
 21:00 Время (12+)
 23:00 Х/ф «Кентавр» (18+)
 00:50 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:10, 01:30 Х/ф «Пряники из картошки» (16+)
 07:20 «В кругу друзей» (12+)
 08:00 Местное время. Воскресенье (12+)
 08:35 «Когда все дома» (6+)
 09:25 «Утренняя почта» (12+)
 10:10 «Сто к одному» (12+)
 11:00, 14:00, 17:00 Вести (12+)
 11:45 Д/ф «Донбасс. Зеркало для героев» (12+)
 13:00 «Большие перемены» (12+)
 14:30 Вести. Местное время (12+)
 15:00 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
 17:50 «Песни от всей души» (12+)
 20:00 Вести недели (12+)
 22:30 «Москва. Кремль. Путин.» (12+)
 23:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 22:25 Вести (12+)
 05:27, 09:02, 16:05, 19:30 Специальный репортаж (16+)
 06:20, 11:20 Вести. Дежурная часть (12+)
 07:05 Расследование Эдуарда Петрова (16+)
 08:35 Мобильный репортёр (16+)
 13:10 Парламентский час (16+)

10:00 Международное обозрение (16+)
 20:35, 02:10, 02:35 Мобильный репортёр (16+)
 21:05, 04:10 Репортаж (16+)

ЛУГАНСК-24

06:00, 09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)
 06:30, 20:40 Д/с «Сесиль в стране чудес» (12+)
 07:20, 00:10 Т/с «Гости из прошлого» (16+)
 08:15, 01:00 Д/с «Тайна на карте» (16+)
 09:30 Детское время (6+)
 10:15 Содружество «Донбасс (12+)
 10:30 Д/с «Животные, изменившие мир» (12+)
 11:00 ДНК России (12+)
 11:30 Проект «Интеграция» (12+)
 12:00, 15:55, 17:45, 01:45 Т/с «Принцип Хабарова» (16+)
 15:40, 22:00 Деловые новости (12+)
 19:20 Подслушано в сети (16+)
 20:00 Актуальное интервью (12+)
 20:20 Спецрепортаж (12+)
 22:10 Х/ф «Невеста моего друга» (16+)
 04:45 Х/ф «Француз» (16+)

НТВ

04:35 Х/ф «Непрощенный» (16+)
 06:20 «Жди меня» (12+)
 07:20 «Смотр» (0+)
 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня (12+)
 08:20 «Поедем, поедим!» (16+)
 09:20 «Едим дома» (0+)
 10:20 «Главная дорога» (16+)
 11:00 «Живая еда» (12+)
 12:00 «Квартирный вопрос» (0+)
 13:00 «Основано на реальных событиях» (16+)
 15:00 «Своя игра» (0+)
 16:20 «ЧП. Расследование» (16+)
 17:00 «Следствие вели...» (16+)
 19:00 «Центральное телевидение» (16+)
 20:20 Х/ф «Мститель. Страшный лес» (16+)
 00:30 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
 01:05 «Квартирник НТВу Маргулис» (16+)
 08:10, 14:12, 00:35 Специальный репортаж (16+)
 08:35, 14:35, 01:35 Погода 24 09:15 Двенадцать (16+)

14:25 Неделя в городе (16+)
 15:00 Территория смыслов (16+)
 20:20 Вести. Наука (12+)
 20:35 Церковь и мир (16+)

ЛУГАНСК-24

06:00, 09:00 Новости (16+)
 06:30, 11:55 Д/с «Сесиль в стране чудес» (12+)
 07:20, 00:10 Т/с «Гости из прошлого» (16+)
 08:15, 01:00 Д/с «Тайна на карте» (16+)
 08:50, 19:20 Подслушано в сети (16+)
 09:30, 20:30 Актуальное интервью (12+)
 10:10 Х/ф «Невеста моего друга» (16+)
 12:40 Т/с «Любовь напоказ» (16+)
 19:30 Итоги недели (16+)
 08:20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10:20 «Первая передача» (16+)
 01:45 Т/с «Принцип Хабарова» (16+) EOF

НТВ

04:45 Х/ф «Контракт на любовь» (16+)
 10:10 «Сто к одному» (12+)
 06:30 «Центральное телевидение» (16+)
 08:00, 10:00, 16:00 Сегодня (12+)
 08:20 «У нас выигрывают!» (12+)
 10:20 «Первая передача» (16+)
 11:00 «Чудо техники» (12+)
 13:00 «НашПотребНадзор» (16+)
 14:00 «Однажды...» (16+)
 15:00 «Своя игра» (0+)
 16:20 «Человек в праве» (16+)
 17:00 «Следствие вели...» (16+)
 18:00 «Новые русские сенсации» (16+)
 19:00 Итоги недели (12+)
 20:20 «Ты не поверишь!» (16+)
 21:25 «Звезды сошлись» (16+)
 23:00 Концерт «Трибунал Валерии» (6+)
 01:15 «Основано на реальных событиях» (16+)
 04:10 Д/с «Таинственная Россия» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 05:10, 05:50, 06:30, 07:15, 10:25, 11:20, 12:15, 13:05, 14:00, 15:00 Т/с «Условный мент» (16+)
 08:05, 09:30, 18:35, 19:25 Т/с «Условный мент 6» (16+)
 09:00 «Страна советов» (16+)
 15:45, 16:40, 17:35 Т/с «Условный мент 2» (16+)
 20:25, 21:20, 22:15, 23:05 Т/с «Наш спецназ» (16+)
 00:00 «Известия. Главное» (16+)
 01:05 «Светская хроника» (16+)
 02:05, 02:50, 03:35, 04:15 Т/с «Свидетели» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
 07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07:35 М/с «Черепашки» (0+)
 08:50 М/с «Волшебная кухня» (0+)
 10:00 «Съедобное или несъедобное» (0+)
 10:25 М/с «Царевна и дракон. Магическая книга» (0+)
 12:00 «Семья на ура!» (0+)
 12:30 М/с «Смешарики» (0+)
 14:00 «Детский сад для зверят» (6+)
 14:30 М/ф «Ну, погоди!» (0+)
 15:35 М/с «Геройчики» (0+)
 17:50 М/с «Мастер Витя и Мотор» (0+)
 19:30 М/ф «Белка и Стрелка. Звёздные собачки» (0+)
 21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21:20 М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)
 22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
 23:00 «Ералаш» (0+)
 00:55 М/с «Алиса и Льюис» (0+)
 02:55 М/с «Малышарики» (0+)

ОТР

06:00 Х/ф «Нищий студент» (12+)
 07:30 «Академики. Олег Орлов» (12+)
 08:05, 14:05 «Большая страна» (12+)
 09:00, 16:05 «Календарь» (6+)
 09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
 10:30 Х/ф «Чучело» (0+)
 00:30 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
 12:40 Х/ф «О любви» (16+)
 13:50 «Почитаем!» (12+)
 15:05 Х/ф «Весенний дождь» (12+)
 15:30 Х/ф «Фотограф» (0+)
 15:45 Д/п «Отчий дом. Запах старины» (12+)

5 КАНАЛ

05:00, 05:40, 06:20, 07:00, 07:55, 08:40, 09:30, 10:05, 11:00, 11:55, 12:50, 13:45, 14:40, 15:35, 16:25, 17:20, 18:15 Т/с «Наш спецназ 3» (16+)
 09:00 «Фирменный рецепт» (12+)
 19:05, 20:05, 21:05, 22:05 Т/с «Тайфун» (16+)
 23:05 Х/ф «Перехват» (12+)
 00:50 Х/ф «Классик» (16+)
 02:40, 03:20, 03:55 Т/с «Последний мент 2» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
 07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
 07:35 М/с «Лапозавры» (0+)
 10:00 «Еда как в сказке» (0+)
 10:25 М/с «Семь королевств» (0+)
 12:00 «Студия красоты» (0+)
 12:15 М/с «Муся, Чук и Станислав» (6+)
 14:00 «У меня лапки» (0+)
 14:30, 23:00 «Ералаш» (0+)
 16:00 «Это супер!» (0+)
 16:25 М/с «Царевны» (0+)
 18:35 М/с «Кошечки-собачки» (0+)
 21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
 21:20 М/с «Команда Флоры» (0+)
 22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
 00:55 М/с «Алиса и Льюис» (0+)
 02:55 М/с «Малышарики» (0+)

ОТР

06:00 Х/ф «Тереза Рахэн» (0+)
 07:50 «От прав к возможностям» (12+)
 08:05, 14:05 «Большая страна» (12+)
 09:00, 16:05 «Календарь» (6+)
 09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
 10:30 «На приёмё у главного врача с Марьяной Лысенко» (12+)
 11:25 «Моя история. Александр Соколов» (16+)
 12:05, 15:00, 19:00 Новости (12+)
 12:10 Х/ф «Веселые ребята» (0+)
 13:40 Д/п «Конструкторы будущего. Послесловие» (12+)
 15:05 Специальный репортаж (12+)
 15:20 «Закулисье. Домодедово» (12+)
 16:30 «Свет и тени. Аль-Бируни» (16+)
 17:00, 03:10 Х/ф «Деревенский детектив» (0+)

16:30 Д/ф «Город с историей» (12+)

17:00 «Песня остаётся с человеком» (12+)
 17:10 Х/ф «Хозяин тайги» (12+)
 18:30 Д/ф «Друзья человечества» (12+)
 19:15 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)
 19:55 «Игра в классики. Светлана Дружинина» (12+)
 20:35 Х/ф «Коллектор» (16+)
 21:45 Х/ф «Ла-Ла Ленд» (16+)
 23:45 Х/ф «Черная кошка, белый кот» (16+)
 01:50 Х/ф «Мне двадцать лет» (0+)
 04:35 Х/ф «Деньги» (18+)

ТВ-ЦЕНТР

0 6 : 3 5 « П р а в о с л а в н а я энциклопедия» (6+)
 07:00 Х/ф «Сердце женщины» (16+)
 09:05 «Здоровый смысл» (16+)
 09:35 «Смех, дрожь и видео» (16+)
 10:05 «Мифы о еде. Суперфуды» (16+)
 10:55 «Просто - вкусно» (6+)
 11:30, 14:30, 23:40 События (16+)
 11:45 «Смешите меня семеро» (16+)
 12:35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
 13:05, 14:45 Х/ф «Елена и капитан» (12+)
 17:05 Х/ф «Змеи и лестницы» (0+)
 21:00 «Постскриптум» (16+)
 22:15 «Право знать!» Ток-шоу (16+)
 23:50 Д/ф «Тайная комната. Королева Камилла» (16+)
 00:35 Д/ф «Русские тайны. Охота на русских!» (16+)
 01:15 «Миллиард оттенков серого». Специальный репортаж (16+)
 01:40 «Хватит слухов!» (16+)
 02:10 «Хроники московского быта. Игра в бутылочку» (16+)
 02:50 «Хроники московского быта. Страшный суд по-советски» (12+)
 03:30 «Хроники московского быта. Нищие вдовы» (12+)
 04:10 «Хроники московского быта. Страшная сказка» (16+)
 04:55 «Петровка, 38» (16+)
 05:05 «Закон и порядок» (16+)
 05:30 Д/с «Актёрские драмы. В титрах не значился» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
 07:00 М/с «Три кота» (0+)

18:25 Д/ф «Друзья человечества» (12+)
 19:15 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым» (12+)
 19:55 Х/ф «Мне двадцать лет» (0+)
 22:40 Х/ф «Деньги» (18+)
 00:10 Д/ф «Путешествие в классику. Великие композиторы. Моцарт» (12+)
 01:05 Х/ф «Чучело» (0+)
 04:35 Х/ф «Хозяин тайги» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:10 Х/ф «Тихие воды» (12+)
 07:45 Х/ф «Тихие воды 2» (12+)
 09:35 Х/ф «Парижанка» (0+)
 11:30, 00:15 События (16+)
 11:45 «Наша смешная жизнь» (16+)
 12:30 Х/ф «Хочу в тюрьму» (12+)
 14:30, 05:25 Московская неделя (12+)
 15:00 Д/ф «Дорогие товарищи. Ночь Вампира» (16+)
 15:50 Д/ф «Настоящий детектив. Клуб киллеров» (16+)
 16:40 «Девяностые. Кто правит миром?» (16+)
 17:25 Х/ф «Всё сначала» (16+)
 21:30, 00:30 Х/ф «Дом на краю леса» (12+)
 01:25 «Петровка, 38» (16+)
 01:35 Х/ф «Минус один» (16+)
 04:35 Д/ф «Шуранова и Хочинский. Леди и бродяга» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
 07:05 М/ф «Зов джунглей» (6+)
 08:50 М/ф «Альфа и Омега: Клыкастая братва» (0+)
 10:25 М/ф «Коты Эрмитажа» (6+)
 12:05 М/ф «Гномы в доме» (6+)
 13:45 М/ф «Зверогонщики» (6+)
 15:40 М/ф «Крутые яйца 2» (6+)
 17:25 М/ф «Крутые яйца: Миссия «Пингвин» (12+)
 19:15 Х/ф «Восстание» (12+)
 21:00 Х/ф «Игра Эндера» (12+)
 23:10 Х/ф «2067. Петля времени» (18+)
 01:30 Х/ф «Во имя короля 2» (16+)
 03:05 Т/с «Цирк» (16+)
 04:15 «б кадров» (16+)
 04:35 М/ф (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 Д/ц «Предсказание: 2025» (16+)

07:20 Шоу «Уральские пельмени» (16+)

17:00 «Просто кухня» (12+)
 10:00 Х/ф «Маленькая мисс Дулиттл» (6+)
 11:55 Х/ф «Хвостатые пришельцы» (6+)
 13:55 Х/ф «Питомец Юрского периода» (6+)
 15:35 Х/ф «Питомец Юрского периода. Утраченная тайна» (12+)
 17:20 Х/ф «Робот Ари» (6+)
 19:10 Х/ф «Месье пушистых» (12+)
 21:00 Х/ф «Уикенд с батей» (16+)
 22:45 Х/ф «Знакомство с родителями» (0+)
 01:00 Х/ф «Знакомство с Факерами 2» (16+)
 02:40 Х/ф «Проходимцы» (16+)
 04:25 М/ф (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30 Т/с «Дети ветра» (12+)
 10:15, 02:40 Т/с «Исправленному верить» (16+)
 14:45 Т/с «Исправленному верить. Паутина» (16+)
 19:00 Т/с «Гольджемаль» (16+)
 22:55 Х/ф «Кошкин дом» (16+)
 06:00 Д/ц «Предсказание: 2025» (16+)

ЗВЕЗДА

06:00 Д/с «Неизвестные сражения Великой Отечественной» (16+)
 06:40 Х/ф «Там, на неведомых дорожках...» (6+)
 07:50, 09:15 Х/ф «Кортик» (0+)
 09:00, 13:00, 19:00 Новости дня (16+)
 09:45 «Мужики» (16+)
 11:05 Д/с «СССР. Знак качества» (12+)
 11:55 «Не факт!» (12+)
 12:30 «Родная» (16+)
 13:15 Д/с «Тыл. БМП-3» (16+)
 13:40 Д/ф «Ледоколы войны» (16+)
 14:25 Х/ф «Вертикаль» (0+)
 16:00, 19:20 Т/с «Ермак» (16+)
 21:15 «Галерея Звезд» (12+)
 22:55 Х/ф «Бармен из «Золотого якоря» (12+)
 00:25 Х/ф «Тихая застава» (16+)
 01:55 Х/ф «Два билета на дневной сеанс» (0+)
 03:30 Х/ф «Круг» (18+)

06:50 Х/ф «Кошкин дом» (16+)
 11:00 Т/с «Не в деньгах счастье» (12+)
 15:00 Т/с «Не в деньгах счастье 2» (12+)
 19:00 Т/с «Гольджемаль» (16+)
 22:55 Т/с «Дети ветра» (12+)
 02:30 Т/с «Исправленному верить. Паутина» (16+)
 05:35 «б кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:15 Х/ф «По данным уголовного розыска...» (12+)
 06:30 Х/ф «Действуй по обстановке!» (12+)
 07:35 Х/ф «Вертикаль» (0+)
 09:00 Новости недели (16+)
 09:25 «Служу России» (12+)
 09:55 «Военная приемка» (12+)
 10:40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
 11:30 Д/с «Тайны военной разведки. Отто. На секретной волне» (16+)
 12:20 Д/с «Война миров. Битва за Тайвань. Как США и их союзники разжигают войну между Китаем и Тайванем?» (16+)
 13:10 «Код доступа» (12+)
 14:00 «Улика из прошлого» (16+)
 14:50 «Скрытые угрозы» (16+)
 15:40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
 16:30 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
 17:20 «Что русскому смешно...» Специальный репортаж (16+)
 18:00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
 19:40 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
 23:00 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
 23:40 Х/ф «Кортик» (0+)
 01:10 Х/ф «Бармен из «Золотого якоря» (12+)
 02:30 Д/с «Предвидение космоса» (16+)
 03:10 Т/с «Гаишники» (16+)

МИР

05:00 М/ф (6+)
 06:20 Х/ф «Родня» (12+)
 08:20 «Диктор делает» (16+)
 09:30 «ФазендаЛайф» (6+)
 10:00, 16:00 Новости (12+)
 10:10 Х/ф «Елки-палки» (12+)
 12:00, 16:15, 19:30, 01:00 Т/с «Мама-детектив» (16+)

МИР

05:00, 08:55, 04:55 М/ф (6+)
 05:45 «Всё, как у людей» (6+)
 06:10 Х/ф «Курьер» (16+)
 08:20 «Исторический детектив» (16+)
 09:30 «Наше кино. Неувядающие. К юбилею Дмитрия Харатьяна» (16+)
 10:00, 16:00, 18:30 Новости (12+)
 10:10 Х/ф «Старики-разбойники» (0+)

12:05, 16:15, 19:10 Т/с «Смертельный номер» (12+)

18:40 Д/ф «История 30-летия. Формируя будущее» (12+)
 21:55 Т/с «Гардемарины, вперед!» (0+)
 03:25 «Наше кино. История большой любви» (16+)

ТНТ

07:00 Т/с «Однажды в России» (16+)
 09:20 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
 21:00 «Конфетка» (16+)
 23:00 «Stand up» (18+)
 00:00 Х/ф «Апокалипсис» (18+)
 02:25 Шоу «Студия «Союз» (16+)
 03:50 «Импровизация» (16+)
 05:20 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:40 Х/ф «Алмазы шаха» (16+)
 02:45, 12:50 Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)
 07:30 Х/ф «Снайпер» (16+)
 09:20 Х/ф «Команда 33» (16+)
 11:00 Х/ф «Хочу в тюрьму» (12+)
 14:55 Т/с «Агент национальной безопасности 2» (16+)
 19:00 Х/ф «Ва-банк» (12+)
 20:50 Х/ф «Ва-банк II, или Ответный удар» (12+)
 22:30 Х/ф «Калачи» (12+)

РУССКИЙ РОМАН

07:20 Х/ф «Качели» (16+)
 10:50 Х/ф «Чужие и близкие» (12+)
 14:15 Х/ф «Не обмань» (16+)
 15:55 Х/ф «Моя мама невеста» (12+)
 17:15 Х/ф «Высокие отношения» (12+)
 21:00 Х/ф «Семь страниц страха» (16+)
 00:20 Х/ф «Нелюбимая» (12+)
 03:25 Х/ф «Подари мне лунный свет» (12+)
 04:55 Х/ф «Все к лучшему» (12+)



Оксана Жутенко

Как начать новый год правильно?

Вот мы и перешли рубеж нового, 2025 года. Позади осталось волшебство новогодней ночи, и вновь наступили рабочие будни. Многие из нас в обязательном порядке и уже по традиции определили, каких целей хотят добиться в наступившем году. А чтобы наши цели и мечты смогли стать явью, очень важно иметь правильную психологическую настройку. Подробнее об этом рассказала психолог Оксана Жутенко.

Подведите итоги года

Это может звучать пугающе, но мы часто недооцениваем себя и игнорируем свои достижения. Выполнив такое задание, вы можете сильно удивиться и восхититься тем, сколько всего вами было сделано за год.

- Напишите список ваших побед за прошедший год, а также список неудач (по десять пунктов в каждом списке).
- Оцените, насколько ваши ожидания на год совпали с реальностью, что помогало вам, а что мешало.
- Перечислите, кого или что вы потеряли за прошедший год, а кого или что приобрели. Чему вас это научило?
- Подумайте, какие качества вы развили в себе за этот период. Например, каждый из нас неизбежно развивает гибкость и адаптивность – главные качества современности, позволяющие оставаться конкурентоспособными в быстро меняющемся мире.
- Напишите, кому или чему вы благодарны в ушедшем году (не менее десяти пунктов). Признание своих результатов, даже если они не совпали с ожиданиями, сформирует опору и фундамент для следующего этапа пути – нового года.

Стоит ли вообще ставить себе цели и задачи?

Это каждый решает самостоятельно в соответствии со своими приоритетами. Цели нужны людям, которые проживают жизнь осознанно. Я лично использую планирование последние четыре года. Это помогает более эффективно распределять время и ресурсы. Можно заранее поставить задачи, увидеть недостающие элементы и понять, как действовать.

Благодаря планированию жизнь обретает смысл. Мы видим перспективу, чувствуем устойчивость и уверенность. Понимание дальнейших действий позволяет избежать хаотичного времяпрепровождения, о котором зачастую впоследствии жалеешь.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

Один из главных моментов в постановке цели – насколько сильно хочется достичь желаемого. Если планы соотносятся с внутренними ценностями, то цель и будет движущим фактором. Тогда вопрос, где искать мотивацию, даже не встанет, ведь если присмотреться к этой формулировке, то она о том, чего делать не хочется, но надо.

Коротко о главном

В первую очередь необходимо проанализировать прошлый год и ответить на вопросы, какие цели были достигнуты и что не было сделано. Исходя из этой информации, можно планировать текущий год.

Что очень важно, не нужно ставить перед собой завышенные, а иногда даже нереалистичные цели. Пусть движение к ним будет спокойным и плавным.

А для этого нужно ответить на вопросы: «Что я хотела бы привнести в этот год?», «Что я могу сделать в новом году, используя опыт ушедшего года?» То есть вспомнить более детально, как вы изменились, какие люди вас окружали, какие были поставлены цели, что исполнилось, а что нет, и почему.

Это упражнение можно выполнить не за один день, а дать себе время на выполнение, так как это полноценный анализ прошедшего года и его событий. Это важно, потому что события прошлого и будущего часто связаны между собой, и поняв ошибки прошлого, можно улучшить свою жизнь уже в настоящем времени.

Помечтайте о том, чего бы вам хотелось, а затем переведите мечты в цели. Это создаст ощущение управления жизнью, в которой сейчас и так слишком много неопределенности и страха упущенных возможностей.

Наведите порядок в доме и выбросьте лишнее

Это самый простой и эффективный способ. Чистота и порядок в доме способствуют улучшению мыслительных и психологических процессов, помогают систематизировать мысли и гармонизировать состояние. Здесь и до инсайтов недалеко: у мозга появится ресурс благодаря закрытию «старых вкладок» – в этом плане наш мозг очень похож на компьютер.

Порядок в доме – это прямая зона вашего влияния и лучший способ укрепить самооценку. Связка «решил – сделал» замечательно сказывается на том, как мы себя воспринимаем.

К тому же любая уборка – это физическая активность (по сравнению с уходом в виртуальную реальность социальных сетей), которая помогает телу оставаться в тонусе и дает важное ощущение контроля над пространством и своей жизнью. Именно поэтому я рекомендую в любой стрессовой ситуации идти мыть посуду или выносить мусор. Это простое действие приносит организму значительную пользу.

Пересмотрите свои вещи, газеты, журналы, косметику и документы. Отдайте на благотворительность или переработку то, что уже не актуально. Это станет важным шагом к внутренним изменениям.

Как правильно ставить цели?

1. Начните с ревизии настоящего момента и выберите то, что уже работает: личное качество, привычку, здоровое питание и сон, прогулки, чтение книг, любимые практики. Это будет базовой опорой, которая поможет в продвижении к цели.

2. Задайтесь несколькими вопросами:

- Что наиболее важно для меня сейчас?
- Это истинно мое желание?
- Что я хочу получить в результате реализации моего намерения?
- Каким/какой я стану, как изменится моя жизнь?

• Каким/какой меня увидят окружающие?

3. Создайте намерение на изменение и запишите ближайшие шаги. Не ставьте глобальные цели. Широкий шаг требует больших усилий. Это всегда про скорость и надрыв. Часто люди ставят масштабные цели и не могут осилить 1/3 пути. В результате – разочарование, апатия, самокопание, критика и остановка. А маленькие изменения способствуют комфортному движению и создают спокойствие для психики.

Пример. Выйти на новый уровень заработка, уволиться с наемной работы – это большой шаг. Промежуточный – пройти обучающую программу по повышению квалификации, начать вести страницу в соцсетях.

Можно написать несколько основных пунктов, которые создают понятный алгоритм шагов. Большой список подойдет тем, у кого уже есть положительные результаты в целеполагании.

4. Лучше прописывать цели, а не держать их в уме, чтобы не упустить

важное. На бумаге мы детально описываем желаемое, наполняем смыслами и придаем цели осязаемую форму.

5. Полезно делить свои цели на категории. Это помогает детализировать основные сферы жизни и увидеть перекосы или недостающие элементы. Человек может уделять больше внимания карьере и забывать о здоровье, личной жизни. В результате со временем накапливаются раздражение, усталость, снижается работоспособность, ослабевают защитные функции организма.

6. Возьмите за правило проводить осознанный пересмотр своих действий. В конце дня уделите 30 минут тому, чтобы проанализировать события/поведение за день и отметить промежуточные успехи.

Если не получилось, спросите себя, что произошло на самом деле, что вас остановило, какие новые действия помогут.

7. Поддерживайте себя и хвалите. Вы – тот человек, которому нужны ваши перемены.

Рассказы священника, писателя, члена Союза писателей России протоиерея Александра Авдюгина пользуются популярностью не только среди глубоко верующих прихожан, но и вызывают большой интерес у широких масс читателей. Его произведения написаны в простой форме. Он рассказывает истории возведения храмов Ровеньковского благочиния, о жизни людей, описывает церковные службы, различные курьезные ситуации. В очерках православного священника заключена глубокая житейская мудрость, они наполнены искренним, добрым юмором повседневной жизни и, конечно, тем, что заставляет нас произвести ревизию собственной души, очистить ее от духовного мусора, стать хотя бы немного лучше и чище.



Член Союза писателей России протоиерей Александр Авдюгин

Александр Сергеевич и Игорь Иванович

Болезни на старости лет особый вид имеют – последовательный: только от одной пилюлями отбил, уколами защитился – тут же вторая приключается, как у православных говорят, «горше первой».

Игорю Ивановичу уже за семьдесят, и с каждым годом количество болячек прибавляется.

Нет, он не ропщет, виноватых в своих недугах и недомоганиях не ищет, медиков не ругает и медицину уважает, одна лишь печаль у него и претензия – к жене своей покойной.

– Вот, Люба, не померла бы ты, я бы жменями лекарства не пил и врачам бы не надоедал. И так бы не уставал, и... – далее обычно вспоминались вечера, когда они с ушедшей в мир иной супругой книги вслух друг другу читали; причем самым любимым чтением был Пушкин.

Мысли свои Игорь Иванович всегда вслух произносил, так как рядом с ним, кроме старого рыжего кота Омлета, никого не было, а кот уже давно – член семьи и никому не расскажет, что дед сам с собой разговаривает.

Вообще-то Игоря Ивановича еще с тех времен, как он стал для всех человеком с обязательным отчеством, называли кратким, в православные святцы и светский перечень не входящим именем Ии.

Почему именно так, а не иначе?

Тут не только имя с отчеством роль сыграли. Игорь Иванович обладал неповторимым умением любой разговор, если его не остановить, превращать в монолог, который мог продолжаться до бесконечности, потому что все мысли и утверждения соединялись союзом «и».

Приключившийся собеседник, подождав несколько минут окончания речитатива нашего местного витии и не дождавсь его, махал рукой, кивал головой и признавал свою ораторскую и апологетическую несостоятельность.

Сегодня, в день Рождественского сочельника, все рассуждения старика касались только одного актуального вопроса, который придется решать в приближающийся предпраздничный вечер.

Вопрос был практического толка и требовал безотлагательного

разрешения: чем и как встречать вечером детвору, которая обязательно придет с кутьей и с положенными рождественскими приветствиями?

В раздумье ходил по квартире Игорь Иванович, огорченно хлопал себя руками по бокам и раз за разом повторял:

– Ох, беда, да и только. Ох, беда, да и только... Чем встречать? Как привечать? Что отвечать? Как поздравлять?

Насчет денег с конфетами и думать не хотелось, а простое «спасибо» малым казалось.

Старик даже о болячках своих запаматовал, и время, когда очередную порцию таблеток принимать надобно было, пропустил.

Откуда взялась мысль спросить у Бога, как поступить, чтобы данную проблему разрешить, Ии не помнит, но то, что выход был найден пред иконой, которая на книжных полках стояла, сомнений не вызывало.

Игорь Иванович тут же вспомнил о пропущенной порции таблеток, выпил забытое, оделся и поехал на рынок, где аккуратно за турецко-китайско-корейским тряпьем книжные развалы обрелись.

Надобно сказать, что Игорь Иванович считал себя православным человеком, но придерживался он «своих» правил в вере, которые

немного отличались от тех, что проповедовал и требовал местный священник.

Вера в Бога коснулось жизненных устоев Ии тогда, когда во вновь открытую в 1990-х годах церковь пошла его жена Люба.

Изначально Игорь Иванович воспринял данный факт с иронией, сомнением и небольшим удивлением, но видя, как каждое воскресенье жена рано утром читает полшепотом невесть откуда взявшийся старинный молитвослов, а затем, принарядившись, уходит в храм, решил (неожиданно для себя) с ней сходить.

– Гляну и послушаю, и уйду, и пойму, чего это моя Любаша, как из церкви придет, то бурчать перестает и меня не достает, и вообще светится...

Именно так рассуждал Игорь Иванович в тот воскресный день, когда объявил жене, что с ней пойдет.

Супруга восприняла данное решение мужа на удивление спокойно, но глаза ее радостью наполнились, это Ии четко заметил и удовлетворенно отметил, и... В общем, данное воскресенье особенное начало имело.

В храме Игорю Ивановичу понравилось. Правда, об этом он никому не сказал, потому что сам не мог понять, почему

понравилось и отчего абсолютно непонятное пение небольшого хора вызвало столько воспоминаний из детства, и откуда воскресли в памяти лица давних друзей, и почему показалось, что на него глаза материнские и даже бабушкины смотрят, и...

Перечислять впечатления можно было долго, поэтому Игорь Иванович решил иногда в храм заходить – как-то спокойнее жить становится, и вокруг соседи хорошеют, и небо голубеет, и трава зеленеет, и...

Одно лишь его смущало и смущает по сей день: священник, что в храме служит. Вернее, проповеди, которые пастырь местный произносит.

И служит хорошо, и голос звонкий и понятный, и одет красиво, и лицо светлое, и борода не лохматая, и матушка у него ласковая, и детишки умильные, а вот как начинает говорить – и раз за разом: «вы должны», «вы обязаны», «вам необходимо».

Не любил Игорь Иванович этого указательного, требовательного глагола «должен».

– Я сам знаю, чего я должен и чего мне делать, – бурчал старик. – Только и знают, что указывают и приказывают, и разрешают, и запрещают, и...

Продолжать возражения можно было бесконечно, но вывод был сделан однозначный: «Человек я уже старый, и правила церковные буду исполнять так, как моя бабка родная исполняла».

На первой же исповеди Игорь Иванович заявил священнику, что будет «жить по-старому, как бабка поставила».

– Это как? – удивленно спросил духовный руководитель прихода и окрестностей.

– Как у Пушкина написано и сказано, и применялось, и...

Данная ссылка ввела священника в ступор.

– А что там у него написано?

Игорь Иванович тут же выдал из-под священнической епитрахи строфу любимого им и его покойной супруги «Евгения Онегина»:

*Они хранили в жизни мирной
Привычки милой старины;
У них на Масленице жирной
Водились русские блины;*

*Два раза в год они говели;
Любили круглые качели,
Подблюдны песни, хоровод;
В день Троицын, когда народ,
Зевая, слушает молебен,
Умильно на пучок зари
Они роняли слезки три.*

Отец-настоятель произнес разрешительную молитву и задумчиво ушел в алтарь. Сказать ему в данном случае было нечего, да и Александр Сергеевич не значился у него в списке читательских приоритетов.

Первых колядовавших Игорь Иванович услышал заранее. Детские голоса у подъезда звонко обсуждали, к кому идти сначала – к Клавдии Семеновне или Ии. Было решено к Ии, ибо дед в церковь ходит и не глухой, как баба Клава, а уже потом по остальным квартирам.

Игорь Иванович в светлой рубашке, с большой миской конфет и полным карманом мелочи открыл дверь, лишь только зазвонил звонок.

Пред ним стояла стайка разнокалиберной по возрасту ребятни, сразу заявившей, что мамка «вечерю прислала», а они все деда Игоря с Рождеством поздравляют, здоровья ему желают и попробывать кутью предлагают.

Игорь Иванович уже хотел было подарки раздать, как вдруг в первый ряд колядовавших вышли мальчик с девочкой и запели так, как и Ии лет 65 назад в селе своем пел:

*Коляда, коляда!
Отворяйте ворота,
Доставайте сундучки,
Подавайте пяточки.
Хоть रुपь,
Хоть пятак –
Не уйдём из дома так!
Дайте нам конфетку,
А можно и монетку.
Не жалеите ничего:
Накануне Рождество!*

То, что по щекам текут слезы, Игорь Иванович заметил намного позже.

Он раздавал конфеты и монеты и еще в каждую детскую руку вкладывал изданные в разные годы небольшие разнокалиберные разноцветные книжки, которые за бесценок продаются нынче на книжном рынке. Объединял всю эту букинистическую библиотеку лишь автор – А. С. Пушкин.



Коляда. Художник Игорь Ропяник



Салат с ветчиной и болгарским перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ★ крупный болгарский перец – 1 шт., ★ изюм – 50 г, ★ ветчина – 200 г, ★ орехи – 50 г, ★ куриное филе – 200 г, ★ консервированные ананасы и грибы – по 200 г, ★ майонез и соль – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
 Куриное филе отварите и измельчите. Нарежьте ветчину и перец произвольно. Изюм залейте горячей водой на несколько минут, после обсушите. Соедините все ингредиенты, заправьте по вкусу майонезом и аккуратно перемешайте. Можно немного подсолить.



Фото: rovat.ru

СКУМБРИЯ «Сливочная неженка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ★ овощная смесь – 1/2 ст., ★ лук – 1 шт., ★ скумбрия – 1 шт., ★ сыр – 100 г, ★ сливки – 70 мл, ★ шампиньоны – 100 г, ★ масло оливковое – 1 ст. л., ★ соль, перец черный, белый и розовый – по вкусу.



Фото: rovat.ru

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
 Скумбрию выпотрошите через спинку. Для этого сделайте острым ножом два надреза вдоль хребта от головы до хвоста. Надрежьте только до реберных костей.

С помощью кухонных ножниц надрежьте хребет возле головы и хвоста и вытащите его из рыбы. Также обрежьте плавники и хвост. Выпотрошите рыбу, удалите черную пленку и реберные кости. Промойте тушку под холодной водой.

Лук нарежьте, обжарьте на разогретом оливковом масле до прозрачности. Добавьте замороженные овощи, готовьте в течение двух минут. Грибы разрежьте на четвертинки. Обжарьте вместе с овощами в течение двух минут. Посолите и поперчите по вкусу.

Разрезы на спинке рыбы соедините зубочистками. Разместите тушку брюшком вниз на застеленном пергаментом противне. Наполните скумбрию начинкой, залейте начинку сливками, посыпьте тертым сыром. Фаршированную рыбу запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

Мясные рулетики

ИНГРЕДИЕНТЫ:
 ★ свиная вырезка – 400 г, ★ шампиньоны – 200 г, ★ яйца – 2 шт., ★ лук репчатый – 1 шт., ★ сыр твердый – 100 г, ★ сметана – 200 г, ★ соль, перец – по вкусу, ★ масло растительное – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
 Луковицу нарежьте четвертинками колец, шампиньоны мелко порубите. Обжарьте их вместе с луком до готовности. Сыр натрите на крупной терке. Отварные яйца нарежьте мелкими кусочками. Смешайте грибы с луком, сыр и яйца. Свиную вырезку нарежьте пластинками толщиной около 5–6 мм. Отбейте каждую пластинку, посолите и поперчите с обеих сторон. На каждый кусок мяса положите примерно 1 ст. л. начинки. Сверните мясо в рулетики, обжарьте их на сковороде до образования румяной корочки, затем выложите в форму для запекания. Добавьте 200 мл воды, сверху залейте сметаной. Отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 30 минут. Подавайте мясные рулетики горячими.



Фото: rovat.ru

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

2. Специально приглашаемый свидетель убийства. 8. Материал для тяжёлых ног. 9. Поток, в который нельзя войти дважды. 10. Тачанка до изобретения пулемёта. 11. Колхозный «огород». 13. Лес, посаженный за решётку. 16. Ершистый юморист. 20. Мачта, рождённая в тайге. 21. Сидение у разбитого корыта по-современному. 22. Стервятник войны. 23. Результат работы кариеса. 24. И печень, и журнал, и налоговая инспекция. 25. Временный псевдоним Твери. 26. Известный специалист по блохам. 27. «Батареечная» часть дерева. 28. Обед у принявших обет. 32. Домохолодильник. 35. Месяц кошачьих концертов. 37. Карточное хвастовство. 38. «Скважина» кожи. 39. Издавна он считался символом славы, величия, победы, а сейчас мы его – в суп. 40. Свойство, присущее титулованным особам, а при социализме – ткачам и дояркам.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Дитяtko родное. 2. Что японцы пьют тёплым, чтобы быть «тёпленькими»? 3. Сосуд, умеющий химичить. 4. У них самая сложная работа, т.к. они реально целый день на ногах. 5. Это мечтает иметь каждый преступник. 6. «Крыльцо» к самолёту. 7. Мифологический герой, установивший рекорд высоты полёта. 11. Дискотека под балалайку. 12. Перевод деревьев в горизонтальную плоскость. 14. «Императрица» российской эстрады. 15. Общежитский начальник. 16. Транспорт для одной ноги. 17. Посуда, иногда летающая на небе, но чаще на кухне. 18. Мокрое сопровождение истерики. 19. Бронежилет для зуба. 29. Кулинарная «поножовщина». 30. Эквивалент Зевса на Руси. 31. Стремление задних колёс автомобиля обогнать передние. 33. Небесное явление, распространяющееся со скоростью звука. 34. Периодическое издание царя. 35. Подкравшееся дно. 36. Вечная плакса.

Ответы на кроссворд из № 48 (74)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

31. Джаз. 5. Август. 9. Океан. 10. Русь. 11. Эллипс. 12. Шорты. 13. Герб. 15. Стукач. 16. Директива. 20. Свинина. 21. Грозный. 23. Кросс. 24. Адреналин. 27. Кедровник. 31. Стон. 32. Ельцин. 33. Тайна. 34. Репа. 35. Юпитер. 36. Узник. 37. Явка. 38. Лыжник.

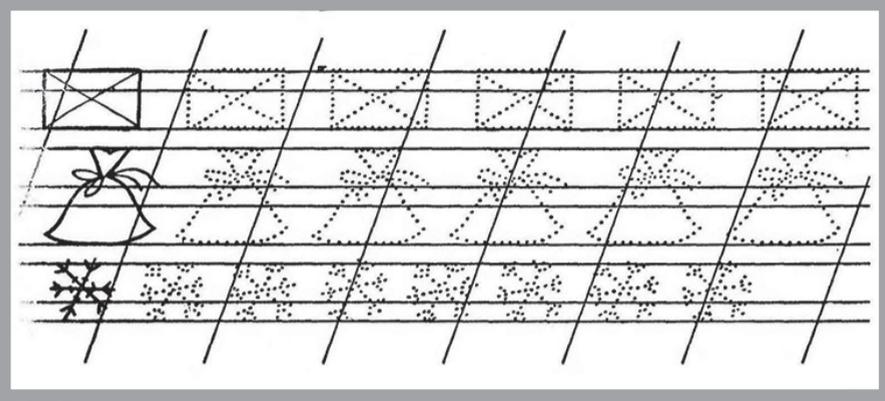
ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Дорога. 2. Абсурд. 3. Скворечня. 4. Частота. 6. Валюта. 7. Улитка. 8. Тысяча. 14. Бизнесмен. 15. Свершение. 17. Аверс. 18. Взмах. 19. Пыжик. 22. Одуванчик. 25. Архаизм. 26. Псарня. 27. Колпак. 28. Клипсы. 29. Ацетон. 30. Шнурок.

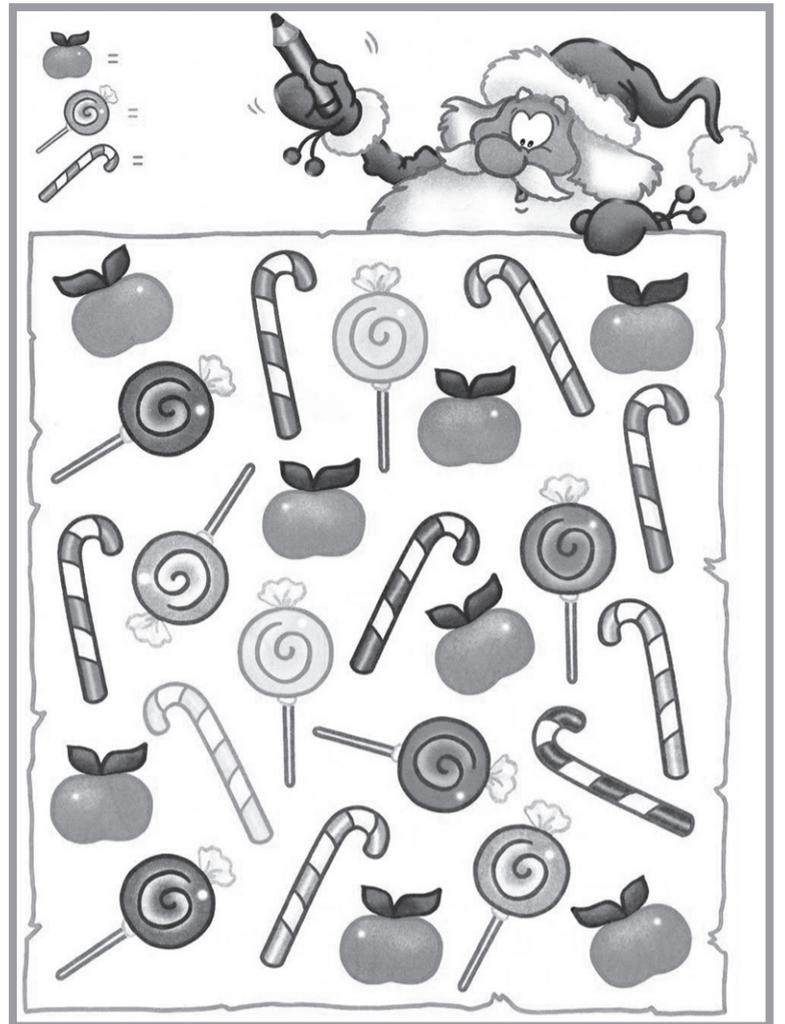
	1	2	3	4	5	6	7		
8						9			
		10							
11	12					13	14		15
			16	17	18	19			
20						21			
			22						
23						24			
			25						
26						27			
			28	29	30	31			
32	33	34					35		36
		37							
38							39		
		40							



ОБВЕДИ ПО КОНТУРУ



ПОСЧИТАЙ И ЗАПИШИ



НАЙДИ НЕДОСТАЮЩИЙ ПАЗЛ



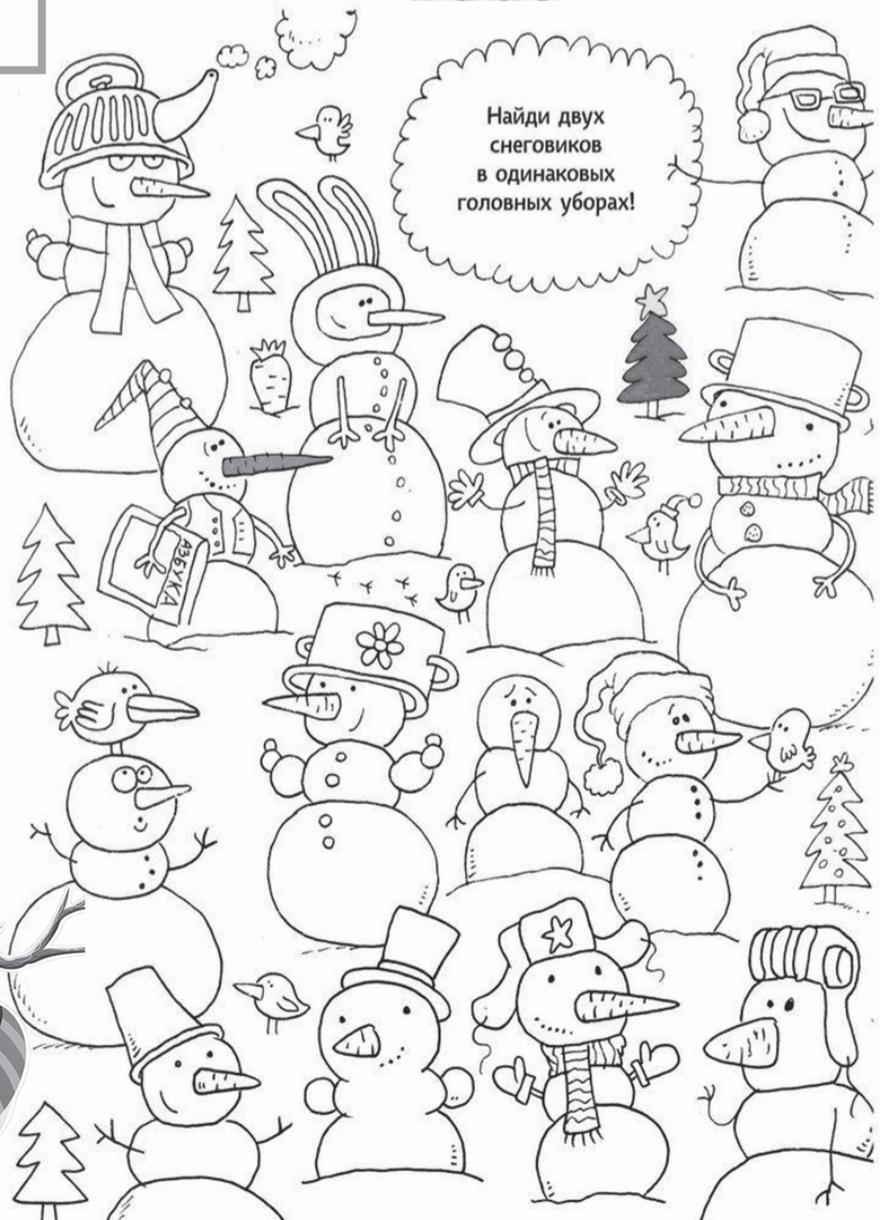
Доберись до верхушки ёлочки, пройдя лабиринт.



А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?

Самая большая новогодняя ёлка была поставлена в Мехико в 2009 году. Её устанавливали 200 рабочих в течение двух месяцев. Диаметр гигантской ёлки — 35 метров, высота — 110 метров (как сорокэтажный дом!), а общая длина электрических гирлянд — около 80 километров.

Найди двух снеговиков в одинаковых головных уборах!



Утепляем балкон своими руками

Незастекленным балконом или лоджией можно комфортно пользоваться только в хорошую погоду. В остальное время пользы от них мало. Снег, ветер, пыль, уличный шум не дают получать удовольствие от отдыха и портят оставленные на балконе вещи. Но если балкон или лоджию утеплить, они превратятся в дополнительное полезное помещение квартиры. Сегодня расскажем, в какой последовательности и какими материалами, не нарушая закон, утеплить помещение.

Этапы утепления

В работе по обустройству конкретной лоджии или балкона есть нюансы, но в общем можно выделить несколько этапов: планирование переустройства, проектирование электропроводки, отопления и вентиляции, выбор утеплителя и варианта отделки, остекление, утепление. После этого останется смонтировать электропроводку, отделать стены и установить оборудование – мебель, светильники, розетки.

Планируем освещение, отопление и вентиляцию

При планировании переустройства балкона или лоджии нужно заранее продумать расположение светильников, розеток и отопительных приборов. Совсем без отопления будет холодно. Переносить на лоджию или балкон батареи центрального отопления запрещено. Поэтому единственным рабочим вариантом остается электрическое отопление. Можно использовать электрические теплые полы, инфракрасные потолочные обогреватели, настенные конвекторы.

Мощность отопительных приборов зависит от площади балкона или лоджии – на 1 м³ должно быть не меньше 60 Вт мощности нагревателей. Для питания электрических приборов лучше всего проложить отдельную линию от квартирного распределительного щитка. Для безопасности электрической кабель, идущий на лоджию, присоединяют в щитке через дифавтомат или выключатель дифференциального тока (УЗО).

Помимо отопления, важно оборудовать вентиляцию, иначе на балконе летом будет жарко, а в холодную погоду – сыро, появится плесень. Вентиляцию можно сделать разными способами – через специальные отверстия в конструкции остекления с помощью бризера или рекуператора.

Требования к теплоизоляционному материалу:

- низкая теплопроводность – теплоизоляционный слой должен быть как можно тоньше, чтобы не «съесть» полезную площадь балкона;
- пожаробезопасность и экологичность – материал в процессе эксплуатации не должен выделять вредных веществ;
- долговечность – срок службы утеплителя должен быть не меньше 10 лет;
- с материалом для самостоятельного утепления балкона должно быть легко работать.

Для монтажа утепления потребуются:

плиты ЭППС; пенофол толщиной 5 мм для дополнительного слоя теплоизоляции; деревянные бруски 50 x 50 для каркаса чернового пола; деревянные бруски 20 x 45 для обрешетки; фанера 12 мм или ДСП для чернового пола; монтажная пена; крепеж: тарельчатые дюбели, анкеры, дюбель-гвозди, саморезы по дереву, саморезы с пресс-шайбой; перфоратор (можно взять в аренду); шуруповерт (можно взять в аренду); электрический лобзик (можно взять в аренду); строительный нож; молоток; рулетка; строительный уровень; средства индивидуальной защиты – очки, перчатки.

Выбираем материалы для утепления

Утепление защищает лоджию от холода зимой и от жары летом, служит шумоизоляцией. Его эффективность зависит от свойств выбранного материала и правильного монтажа.

При необходимости для утепления можно использовать любой имеющийся под рукой теплоизоляционный материал, однако оптимальный вариант в каждом случае может быть свой. Если удобно, на одной лоджии или балконе для стен, потолка и пола можно использовать разные теплоизоляционные материалы. Расскажем о самых распространенных.

ПЕНОПОЛИСТИРОЛ (ПЕНОПЛАСТ)

Теплоизоляционный материал в виде плит из вспененного полимера. Он на 98 % состоит из воздуха, поэтому отличается низкой теплопроводностью.

Плюсы: легкий, не намокает, не гниет, не выделяет вредных веществ, отличается минимальной ценой.

Минусы: легко крошится, по сравнению с другими плитными утеплителями самый непрочный, неудобно монтировать на изогнутые поверхности, пористый – пропускает пары воды, поэтому для него требуется монтировать отдельный пароизоляционный слой.

ЭКСТРУДИРОВАННЫЙ ПЕНОПОЛИСТИРОЛ

По составу и теплоизоляционным характеристикам экструдированный пенополистирол (ЭППС, XPS) похож на пенопласт. Имеет два основных отличия: ЭППС прочнее, чем пенопласт, и у него нет пор. Благодаря этому он не нуждается в дополнительном пароизоляционном слое. ЭППС – единственный утеплитель, который в качестве финишной отделки достаточно просто оштукатурить обычной или декоративной штукатуркой и покрасить, все остальные материалы нужно закрывать «съедающим» полезную площадь каркасом и обшивать гипсокартоном, декоративными панелями или вагонкой.

Плюсы: низкая теплопроводность, легкий, удобно крепить.

Минусы: неудобно монтировать на изогнутые поверхности, дороже, чем пенопласт.

МИНЕРАЛЬНАЯ (КАМЕННАЯ) ВАТА

Теплоизоляционный материал состоит из тонких волокон расплавленной каменной массы, скрепленных специальным клеем. Воздух между волокнами обеспечивает вате высокие тепло- и шумозащитные свойства.

Плюсы: низкая теплопроводность – от 0,035 до 0,039 Вт/(м*К), хорошее звукопоглощение, подходит для утепления изогнутых поверхностей, не горит и не поддерживает горение, при высокой температуре не разрушается, безопасна для экологии и здоровья человека – не выделяет вредных веществ, выпускается в удобных для самостоятельного утепления рулонах или матах.

Минусы: впитывает воду, при намокании теплоизоляционные свойства резко ухудшаются, нуждается в паро- и гидроизоляции, со временем может деформироваться, при этом на вертикальных поверхностях в теплоизоляционном слое образуются разрывы, требует аккуратного обращения – при работе образуется пыль, нужно использовать защитные очки и респиратор.

Минеральную вату выпускают в виде матов и рулонов. Для утепления стен и потолка используют только маты, полы можно утеплять рулонным материалом. Для финишной отделки нужно монтировать каркас.

Для утепления помещения с бетонными стенами изнутри минеральная вата не подходит – при таком монтаже точка росы образуется внутри утеплителя, и он начинает гнить и плесневеть. Вату можно использовать только для утепления здания снаружи.

ПЕНОФОЛ

Это рулонный материал из вспененного полиэтилена, покрытого с одной или двух сторон алюминиевой фольгой. Она дополнительно отражает тепловые инфракрасные

лучи, однако хорошо работает только в воздушном промежутке, поэтому пенофол всегда монтируют фольгированной стороной внутрь помещения. Толщина материала – от 3 до 10 мм. Как правило, пенофол используют в качестве дополнительного слоя теплоизоляции, как самостоятельный утеплитель он слишком тонкий.

Плюсы: низкая теплопроводность – от 0,037 до 0,051 Вт/(м*К), материал легкий и гибкий – можно использовать на поверхностях сложной формы, не впитывает влагу, не гниет, подходит для использования в качестве слоя пароизоляции.

Минусы: слишком тонкий, не подходит в качестве единственного слоя утеплителя, на пенофол нельзя крепить другие материалы.

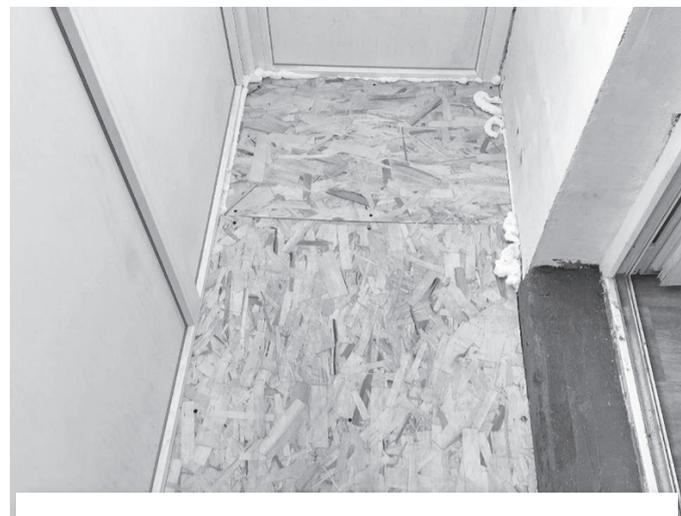
Основной смысл такой изоляции именно в фольгирующем слое или слое из лавсана, который отражает тепло от источника внутрь помещения. Если на балконе не будет отопительных приборов, то смысла использовать пенофол нет.

НАПЫЛЯЕМЫЙ ПЕНОПОЛИУРЕТАН

Напыляемая теплоизоляция напоминает монтажную пену. Пенополиуретан напыляют на утепляемую поверхность из баллона или с помощью специального распылителя. После полимеризации образуется сплошной (бесшовный) теплоизоляционный слой с отличными тепло- и шумозащитными свойствами.

Плюсы: минимальная теплопроводность – 0,021 Вт/(м*К), не впитывает влагу, не гниет – гидро- и пароизоляция не нужны, можно использовать на поверхностях любой формы, в том числе на балках, трубах, опорах, выступающих элементах конструкции, очень быстро наносится – до 1 м² за минуту.

Минусы: разрушается на свету – нельзя надолго оставлять без отделки, перед нанесением нужно тщательно подготавливать поверхность – удалять грязь, пыль, масляные пятна.



Остекление нужно смонтировать в первую очередь. Самостоятельно это сделать сложно, лучше обратиться к специалистам. Затем можно переходить к остальным этапам работы.

ООО «Точка зрения», ОГРН 1186196047454, ЛО-61-01-006962 от 05.02.2019

Глазная клиника **ТОЧКА ЗРЕНИЯ**

Ростовская обл.,
г. Белая Калитва,
ул. Вокзальная, 8.

8 800 333-70-49

(звонок по РФ бесплатный)



*действует для пациентов
с пропиской в ЛНР и ДНР
до 31.01.2025

Ежедневные автобусные рейсы
Луганск – Белая Калитва

АКЦИЯ* для жителей ЛНР и ДНР

Хирургия катаракты с премиум-хрусталиком – 36 000 руб. (1 глаз)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Меры социальной поддержки многодетным семьям на территории Луганской Народной Республики

В целях улучшения социального положения, а также обеспечения условий для полноценного воспитания и развития детей из многодетных семей, улучшения демографической ситуации в Луганской Народной Республике Народным Советом Луганской Народной Республики принят Закон Луганской Народной Республики от 21.11.2024 № 111-І «О предоставлении мер социальной поддержки многодетным семьям на территории Луганской Народной Республики».

В соответствии со ст. 3 вышеуказанного закона, на территории Луганской Народной Республики предусмотрены следующие меры социальной поддержки:

- ✓ ежемесячное пособие многодетным семьям – 3 тыс. рублей на каждого ребенка;
- ✓ ежемесячная денежная выплата на оплату проезда в пассажирском транспорте общего пользования (кроме такси) – 1 тыс. рублей на каждого ребенка;
- ✓ денежная компенсация затрат на приобретение одежды

для посещения учебных занятий, а также спортивной формы – 10 тыс. рублей на каждого обучающегося в образовательной организации;

- ✓ ежемесячная компенсация оплаты жилого помещения и коммунальных услуг – 50 %;
- ✓ компенсация на приобретение твердого бытового топлива (угля) – от 12,5 тыс. рублей до 25 тыс. рублей.

За дополнительной информацией обращаться в филиал № 14 Государственного казенного учреждения Луганской Народной Республики

«Республиканский центр социальной защиты населения» в г. Ровеньки.

Филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» расположен по адресу: ул. Кооперативная, 1.

Режим работы: пн. – пт. 9:00 – 18:00, перерыв 13:00 – 14:00, тел.: 5-16-17, 5-08-23.

**Филиал № 14
Государственного казенного
учреждения Луганской
Народной Республики
«Республиканский центр
социальной защиты
населения» в г. Ровеньки**

НА СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ:



МЫ НАХОДИМСЯ ПО АДРЕСУ: Г. РОВЕНЬКИ, УЛ. ЛЕНИНА, 46.
ЗА БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 5-11-61.

Переходите на Telegram-канал
«ЛУГАНЬМЕДИА» – и будете в курсе
всех событий!



@LUGANMEDIA

КУПЛЮ:

● Покупаю пух, перо, старые перины, подушки, свежий пух гуся, утки. Тел. +7 959 250-09-15.

СЧИТАТЬ НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ

Аттестат об основном общем среднем образовании АН № 46876348, выданный 13.06.2014 Ровеньковской общеобразовательной школой № 5 I-II ступеней на имя Симоняна Эрнеста Армаисовича, считать недействительным в связи с утерей.

ПРОДАМ:

УГОЛЬ
СЕМЕЧКА – 6000 руб.,
ОРЕШЕК, КУЛАК
граншлак, клинец,
щебень, отсев, песок

ИП Музыкин А. А., ОГРНИП № 323940100007519 от 19.01.2023
Тел. +7 959 111-28-69

● Фермерское хозяйство реализует кур-несушек. В наличии куры от 4 до 12 месяцев, петухи. Оптовые скидки. Доставка бесплатная.
Тел.: + 7 959 139-43-19,
+ 7 959 170-72-34.

ИП Глотова А. А.
ОГРНИП 323940100007519 от 19.01.2023



**Покупаем
подсолнечниковый
мед**
✓ 65 руб. за кг.

Разнотравье до подсолнуха – 200 руб. за кг.

+7 965 356-57-14

**Сами приезжаем.
Тара на обмен, деньги сразу.**

Минимальный объем – 400 кг.

ИП Полухин И. А. ОГРНИП 316774600320957 от 12.07.2016.

Уважаемые читатели!

Продолжается подписка на газету «ВПЕРЕД. РОВЕНЬКИ» на I квартал 2025 года!

ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ:

- ✓ с доставкой газет – через любое почтовое отделение;
- ✓ без доставки газет – внести предоплату в редакции по адресу: ул. Ленина, 46.

Стоимость предоплаты в редакции на I квартал 2025 года – **297,00 руб.**

С уважением, коллектив редакции газеты «Вперед. Ровеньки»

Хотите узнавать новости о важных событиях в республике из самого надежного источника?

Наведите камеру своего телефона на QR-код и подписывайтесь на официальную страницу Главы Луганской Народной Республики Леонида Пасечника в мессенджере Telegram и социальной сети «ВКонтакте».



12+ Периодическое печатное издание, газета Вперёд. Ровеньки
Учредитель – ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА».
Издатель – ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА».
Газета зарегистрирована в Управлении Роскомнадзора по Южному федеральному округу 01.06.2023.
Регистрационный номер: серия ПИ № ТУ23-01945.

Тематика и специализация: общественно-политическая, реклама в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.
Главный редактор: Е. Е. Колобова
Подготовка номера: М. Ю. Гушина
Дизайн и верстка: Ю. Е. Десятерик
Корректура: С. Н. Лузанова, О. Ю. Куцевская

Номер выпуска: 1 (78)
Дата выхода: 16.01.2025.
Время подписания номера в печать: по графику – в 18:00, подписано – в 18:00.
Цена газеты свободная

Юридический адрес ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА»: 291016, Луганская Народная Республика, г. о. город Луганск, г. Луганск, ул. Лермонтова, д. 15.
Адрес редакции: 291011, Луганская Народная Республика, г. Луганск, кв-л Еременко, д. 7
E-mail: lugmedia@luganmedia.ru
Почтовый индекс: 49045.

Газета отпечатана в ГУП ЛНР «Госреклама»: 291016, г. Луганск, ул. Лермонтова, 15, тел. 58-48-31.
Тираж – 1 230 экз. Заказ № 2504801.
Печать офсетная.
Объем – 6 печ. листов.

Редакция сохраняет за собой право редактировать, сокращать направленные в ее адрес материалы и изменять их названия. Ответственность за достоверность опубликованных сведений несут авторы публикаций.

Что знают школьники о печатных изданиях?



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Учащиеся ознакомились с печатными изданиями

На текущей неделе в ровеньковских образовательных учреждениях прошли внеурочные занятия «Разговоры о важном» на тему «День российской печати».

В ходе занятия ребята узнали, как называлась первая российская газета, обсудили роль прессы в современном информационном пространстве, вспомнили, какие специалисты работают над созданием периодических изданий.

В завершение занятия обучающиеся сделали вывод о том, что печатные издания служат не только источником достоверной информации, но и важным инструментом сохранения исторической памяти, передачи знаний и ценностей будущим поколениям.

В Коми презентовали радиоспектакль при участии детей из Ровеньков

Академический театр драмы им. В. Савина совместно с Детской школой искусств № 2 города Ровеньки и Республиканским фондом поддержки культуры и искусства представил премьеру радиопостановки «Гуманитарный класс» по пьесе директора Республиканского Дома творчества, драматурга Любови Терентьевой.

– Участие юных артистов из Луганской Народной Республики в данном проекте – большой шаг в развитии дружеских взаимоотношений между нашими регионами. Благодаря такому необычному формату талантливые дети из Ровеньков смогли перенять у профессиональ-

ных артистов уникальные знания и умения. Радиоспектакль «Гуманитарный класс» – это добрый и искренний новогодний подарок для каждого, – прокомментировала событие министр культуры и архивного дела Республики Коми Гульнара Идрисова.

Сказки Рождества

В Центральной библиотеке для взрослых им. Г. Сковороды 9 января прошла игра-викторина «Рождественские сказки» для воспитанников кружка «Техномир» Ровеньковского детского центра научно-технического творчества.

Ребята узнали о традициях зимних праздников, о рождении Иисуса Христа. Также они отвечали на вопросы викторины, посвященной таким произведениям, как «Щелкунчик», «Рождественская елочка», «Ночь перед Рождеством» и многим другим.

Окунуться в мир волшебства и сказок ребятам помог



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Юные участники игры-викторины «Рождественские сказки»

мастер-класс по изготовлению объемной игрушки «Младенец Иисус», который провела педагог

дополнительного образования центра научно-технического творчества.

С заботой о пернатых

Волонтерский отряд «Искра» Ровеньковской школы № 9 им. Л. Г. Шевцовой совместно с наставниками принял участие в акции «Сделай кормушку – покорми птиц».



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Ученица школы № 9 Милена Коваль устанавливает кормушку для птиц

Это мероприятие объединило учащихся школы и их родителей, которые с большим энтузиазмом принимали участие в создании кормушек для пернатых друзей.

В процессе изготовления ребята, используя различные материалы, проявили свои творческие способности и фантазию. В результате получились яркие, оригинальные и, самое главное, функциональные кормушки. Учащиеся с радостью развесили их на территории школы. Теперь птицы в холодное время года не будут голодать.

– Мы уверены, что кормушки помогут нашим пернатым друзьям пережить морозы, – поделились участники акции.

реклама

ООО «ДОМОФОН РЕГИОН»

АНТРАЦИТ - КРАСНЫЙ ЛУЧ - РОВЕНЬКИ

**УСТАНОВКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ ДОМОФОНОВ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ
ДОРАБОТКА ИМЕЮЩИХСЯ ДВЕРЕЙ**

- Безопасность квартиры
- Защита подъезда от незваных гостей
- Сохранность имущества подъезда
- Защита от шума, пыли, сквозняков
- Чистота и порядок



РАБОТА - ПОДРАБОТКА - СОВМЕЩЕНИЕ

ТРЕБУЕТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ для работы с жильцами (заключение договоров)

График работы - свободный, возраст - 25 - 65 лет, муж./жен.
Оплата - 35 000 - 70 000 руб. Можно без опыта, есть обучение.

**г. Антрацит, Дом быта, 3-й этаж
тел.: +7 959 269-54-05,
8 800 550-09-15**

ООО «Домофон Регион», ОГРН 123940004370 от 12.07.2023

Зарплата – приличная, команда – отличная!

В «ЛУГАНЬМЕДИА» не хватает только тебя. Сегодня открыты вакансии: **бухгалтера, IT-специалиста, специалиста по рекламе, водителя автомобиля, оператора электронного набора и верстки, специалиста отдела делопроизводства, корреспондента, корректора.**

Вакансии есть как в самом Луганске, так и по территории республики.

С 9:00 до 18:00 ждем тебя на собеседование в офисе.

Адрес: г. Луганск, кв-л Еременко, 7,
или звони по телефону +7 959 269-36-71.



ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА» ОГРН 1229400058128 от 29.11.2022

Здесь может быть
ваша реклама

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

- строительство и реставрация домов, дач;
- заливка фундаментов, отмосток;
- кладка кирпича, газоблока, пеноблока;
- строительство мансард, веранд, террас, беседок;
- кровельные работы;
- внешняя и внутренняя отделка домов и квартир;
- сварочные работы.

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА - 20%

+7 959 025-26-63,
Иван.

Реклама
Любимова А. А. НПД от 18.03.2024