

Принят закон об индексации военных пенсий на 9,5 %



Фото: Администрация Президента РФ

По поручению Президента Российской Федерации Владимира Путина будет проведена доиндексация пенсий военным пенсионерам в связи с ростом инфляции.

В октябре прошлого года военные пенсии были проиндексированы на 5,1 %, с учетом принятия закона они будут дополнительно проиндексированы на 4,4 %. Депутаты Госдумы на пленарном заседании единогласно приняли в первом чтении в целом закон о дополнительной индексации пенсий военным пенсионерам с 1 января 2025 года. К уже произведенным выплатам за январь и февраль будет сделана доплата.

Участие в национальных проектах повысит качество жизни граждан



Фото: главлинр.рф

Леонид Пасечник провел расширенное заседание членов комиссии по организации проектной деятельности в республике, где были утверждены несколько региональных проектов в рамках стратегии национального развития.

Также Глава ЛНР отметил, что на сегодняшний день республика принимает участие в 11 из 19 национальных проектов, объявленных Президентом России.

Подробнее читайте на странице 3

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».



Обновленный спортивный зал встретил учеников



Фото: Милена Гущина

Учащиеся Ровеньковской школы № 3 им. А. Ф. Бурды на уроке физкультуры в обновленном спортзале

В Ровеньковской школе № 3 им. А. Ф. Бурды завершен ремонт спортивного зала. Подрядной организацией были заменены окна, двери, защитные сетки, освещение, окрашены стены, полы, поставлены щиты на отопительные приборы.

После завершения ремонта спортивный зал стал светлым и комфортным. Ребята с радостью спешат на занятия физкультурой.

– Проведенный ремонт спортивного зала позволит учащимся заниматься спортом в комфортных условиях. Мы надеемся, что благодаря этому наши ученики смогут достичь еще больших успехов в спорте, – отметила директор школы Анна Писаревская.

Обновленный спортзал стал настоящей гордостью школы. Учащиеся получили возможность в более современных условиях развивать свои спортивные навыки.

Глава городского округа город Ровеньки Андрей Рубанцов вручил юбилейные медали «80 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» участникам Великой Отечественной войны, труженикам тыла и детям войны, проживающим на территории городского округа.

Ветеранам округа вручили юбилейные медали

В зале Администрации в торжественной обстановке вручили медаль узнику концлагеря Александру Павловичу Резникову, выражая слова благодарности за стойкость и героизм. Еще две юбилейные медали Андрей Рубанцов передал родственникам Якова Афанасьевича

Ништы (узника концлагеря) и Екатерины Семеновны Рыбалко (труженицы тыла).

Также глава округа посетил на дому еще четверых ветеранов – Ларису Александровну Суркову, Лидию Ивановну Середенко, Тамару Петровну Гавриленко, Тамару Алексеевну Брагину. Андрей Викторович вручил женщинам медали «80 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», цветы и сладкие подарки.

– Позвольте от имени Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина вручить вам эти юбилейные медали, пожелать вам и вашим близким крепкого здоровья и благополучия, чистого и мирного неба над головой, – сказал Андрей Викторович.

Пришли поздравить ветеранов Великой Отечественной войны активисты «Юнармии» и «Движения первых». Ребята поблагодарили их за неоценимый вклад в Победу и будущее для последующих поколений.



Фото: Дмитрий Терновенко

Лариса Александровна Суркова с медалью «80 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.»

Внутренний валовой продукт вырос на 4,1 %

Внутренний валовой продукт России вырос, его номинальный объем составил исторический максимум – 200 трлн рублей по итогам прошлого года. Об этом доложил Президенту РФ Владимиру Путину глава Правительства Михаил Мишустин.

«Российский валовой внутренний продукт вырос на 4,1 %, то есть больше на 0,2 %, чем было в официальном прогнозе. В результате уточнения мы получили номинальный размер ВВП, это исторический максимум в стране – 200 триллионов рублей за 2024 год. Прежде всего за счет интенсивного роста обрабатывающей промышленности», – сказал Мишустин.

По оценке премьера, российская экономика уже второй год демонстрирует достаточно устойчивый,

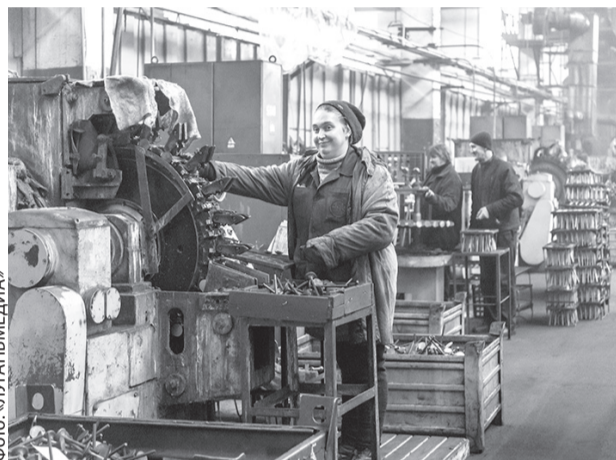


Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

динамичный рост в условиях беспрецедентных санкций Запада. Например, по итогам прошлого года **рост обрабатывающей промышленности составил 8,5 %, машиностроительный комплекс нарастил производство почти на 20 %, производство компьютерной и электронной техники выросло на 28,8 %.**

– У нас реальные денежные доходы населения увеличились на 8,4 %, что превысило прогноз. Реальная зарплата за 11 месяцев – плюс 8,7 %. Еще, наверное, один важный показатель – это уровень безработицы. Она в среднем не превышала 2,5 % за год, сейчас – 2,3 %, – добавил глава Правительства.

Михаил Мишустин назвал главным вызовом для экономики России рост инфляции.

Михаил Мишустин:

«Наша задача – в первую очередь совместно с Банком России перейти к очень ответственной бюджетной и макроэкономической политике».

Утверждены правила выдачи инфраструктурных кредитов

Правительство РФ утвердило механизм выдачи регионам казначейских инфраструктурных кредитов до 2030 года, они станут частью нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Об этом сообщил премьер-министр РФ Михаил Мишустин.

– По поручению Президента мы запускаем новый инструмент – казначейские инфраструктурные кредиты. Соответствующие правила их предоставления утверждены. Средства будут выдаваться по льготной ставке 3 % годовых на 15 лет, – сказал он на совещании с членами кабинета.

Регионы смогут потратить средства на модернизацию объектов ЖКХ (не менее 50 %),

поддержку инвестиционных проектов в сфере туризма, особых экономических зон, территорий опережающего развития, приобретение городского транспорта, мастер-планы городов. **Общий объем финансирования программы до 2030 года – 250 млрд рублей.**

– Условия предоставления казначейских инфраструктурных кредитов такие же, но с учетом

Президент поручил менять структуру роста экономики

Правительство России должно обеспечить сбалансированный рост экономики и добиться снижения инфляции в этом году. Такое поручение дал Президент РФ Владимир Путин на встрече с главой кабинета Михаилом Мишустиним.

– Задача на текущий год – выйти на траекторию сбалансированного роста, добиться снижения инфляции. У нас [уровень инфляции] по году 9,5 %, а, по-моему, на третье февраля это было уже 9,9 % год к году. Это вызов для нас. Мы должны принять все необходимое для того, чтобы у нас рост был сбалансирован, – сказал Владимир Путин.

Президент напомнил об успешном опыте работы Правительства в годы коронавирусной пандемии



Фото: kremlin.ru

и призвал использовать его в ключевых отраслях экономики: **«Нужно понимать перспективы отдельных отраслей, приоритеты и по нужным направлениям оказывать эффективную поддержку».** Глава государства считает одним из важнейших направлений развитие экономики предложений. России необходимо менять структуру роста, повсеместно во всех регионах страны создавать новые предприятия и рабочие

места на основе современных технологий.

– Это удовлетворительный, хороший результат. Надеюсь, что сохраним не только нужные нам темпы экономического роста, но, самое главное, предпримем все необходимое для того, чтобы менялась структура нашей экономики и сбалансированный рост был устойчивым, – заключил Владимир Путин.

Правительство поддержит переселенцев из Донбасса

Правительство РФ выделило регионам 411,9 млн рублей на единовременную выплату вынужденно покинувшим территории Донбасса, Новороссии и Украины. Соответствующее постановление подписал премьер-министр РФ Михаил Мишустин.



Фото: Телеграм-канал Правительства РФ

«Выделить в 2025 году бюджетные ассигнования в размере 411 930 тыс. рублей из резервного фонда Правительства, имея в виду осуществление выплаты единовременной материальной помощи 41 193 гражданам и лицам без гражданства в размере 10 тысяч рублей на человека», – говорится в документе.

Выплата предоставляется гражданам, вынужденно покинувшим территории постоянного проживания – Украины, ЛНР, ДНР, Запорожской или Херсонской областей – и прибывшим на отдельные территории РФ в границах до 30 сентября 2022 года.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

Новая программа является продолжением инфраструктурных бюджетных кредитов, самого капиталоемкого инструмента в рамках инициативы Правительства «Инфраструктурное меню». Одобрять проекты субъектов РФ будет президиум Правительственной комиссии по региональному развитию.

Участие в национальных проектах поможет повысить качество жизни граждан

Луганская Народная Республика участвует в 11 из 19 новых национальных проектов, стартовавших в России в 2025 году по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина. Об этом заявил Глава ЛНР Леонид Пасечник.

– Президент России Владимир Владимирович Путин объявил о старте в этом году 19 новых национальных проектов, которые будут реализовываться на территории всей страны. Их основа – обозначенные лидером государства приоритетные направления, а главная цель – улучшение качества жизни россиян в разных сферах, – сообщил руководитель региона.

Он отметил, что **республика тоже активно включается в эту работу** – регион участвует в 11 новых нацпроектах. Уже стартовал цикл стратегического планирования:

– Провел расширенное заседание членов комиссии по организации

проектной деятельности в республике, где были утверждены паспорта двух региональных проектов, направленных на достижение национальных целей развития.

Первый из них – **«Модернизация первичного звена здравоохранения»**. Он направлен на обеспечение доступности первичной медико-санитарной помощи для населения республики. В его рамках запланировано приобретение 19 единиц транспорта для медучреждений первичного звена и создание четырех новых фельдшерско-акушерских пунктов на территории региона.

Второй региональный проект – **«Модернизация коммунальной ин-**



Фото: главлнр.рф

фраструктуры ЛНР» – будет реализовываться в рамках национального проекта «Инфраструктура для жизни». Его цель – улучшение качества предоставления услуг водоснабжения и водоотведения жителям республики. В регионе планируется строительство и модернизация де-

вяти объектов питьевого водоснабжения.

– Уверен, поэтапное выполнение мероприятий в рамках этих проектов позволит существенно повысить качество жизни на Луганщине. Приложим все усилия для их максимально эффективной реализации, – подчеркнул Леонид Пасечник.

Центр «Воин» начал сотрудничать с вузами

Луганский филиал Центра военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания молодежи «Воин» начал сотрудничество со всеми вузами Луганской Народной Республики. Это взаимодействие дает студентам региона возможность стать курсантами и овладеть военно-прикладными навыками. Об этом сообщил председатель правления Центра «Воин», депутат Госдумы РФ Виктор Водолацкий.

– Луганский филиал Центра «Воин» заключил сетевые договоры со всеми вузами республики и начал работу. В рамках соглашения студенты вузов смогут стать курсантами Центра и освоить военно-прикладные навыки: пройти огневую, инженерную и тактическую подготовку, научиться управлять БПЛА, оказывать первую помощь, – рассказал Виктор Водолацкий.

Депутат отметил, что **Центр играет важную роль в возрождении системы добровольной военно-спортивной подготовки в стране**, способствуя формированию у молодежи патриотизма и развитию физической подготовки.

Ранее Глава Луганской Народной Республики **Леонид Пасечник сообщил**, что луганский филиал



Фото: главлнр.рф

Центра обучил более 500 молодых людей в 2024 году.

– Военно-спортивная и патриотическая подготовка особенно важны для нашего региона, который уже более десяти лет борется с агрессией ВСУ. Уверен, что Центр «Воин», идею создания которого под-

держал Владимир Владимирович Путин, не только даст многим молодым людям возможность получить полезные навыки, но и поможет им определиться с профессией и в нужную минуту встать на защиту Родины, – отметил руководитель республики.

Производители республики расширили рынок сбыта

Производители ЛНР наладили поставки своей продукции в ряд регионов РФ, значительная доля приходится на Южный и Центральный федеральные округа. Об этом сообщили в Министерстве промышленности и торговли ЛНР.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИЯ»

В ведомстве отметили, что в настоящее время актуальной задачей для региона остается выход и укрепление позиций предприятий на отечественном рынке по индустриям.

– География сотрудничества республиканских предприятий уже широко охватывает территорию Российской Федерации. Значительная доля поставок приходится на предприятия Южного и Центрального федеральных округов (например, продукция радиоэлектроники и легпрома). Некоторые компании машиностроительной и металлургической отраслей нашли деловых партнеров в Уральском и Приволжском федеральных округах, – проинформировали в Минпромторге.

В ЛНР готовятся к запуску детского телефона доверия

Министерство труда и социальной политики ЛНР готовится к запуску детского телефона доверия, который будет выполнять функцию службы экстренной психологической помощи. Об этом сообщила руководитель ведомства Елена Макаренко.

– Министерством разработан проект распоряжения Правительства ЛНР «О возложении на Министерство труда и социальной политики Луганской Народной Республики полномочий по обеспечению функционирования в Луганской Народной Республике детского телефона доверия (службы экстренной психологической помощи) с единым общероссийским телефонным номером», – сказала министр.

Она отметила, что инициатива направлена «на обеспечение функционирования на территории республики службы детского телефона для оказания экстренной и анонимной консультационно-психологической помощи детям, их родителям или иным законным представителям».

Проект распоряжения направлен на рассмотрение Правительства.

Ветераны СВО получают новые профессии в рамках проекта «Профессия цифра»

Около 100 ветеранов СВО проходят переобучение по ИТ-специальностям в рамках реализации проекта «Профессия цифра». Об этом сообщили в Министерстве цифрового развития, связи и массовых коммуникаций ЛНР.

– Ветераны СВО могут пройти переподготовку по ИТ-специальностям в университете «Синергия». Обучение завершается выдачей свидетельств или

дипломов. Можно освоить программы: графический дизайн, аналитик кибербезопасности, оператор БПЛА, разработчик пользовательского интерфейса и другие. Участвовать могут ветераны с любым образованием и члены семей. В программе переподготовки уже участвуют около 100 человек, – рассказали в министерстве.

Заместитель министра цифрового развития, связи и массовых коммуникаций ЛНР, региональный координатор «Цифровой России» Владимир Харитонов отметил, что **цель програм-**

мы – обучение и ресоциализация ветеранов.

– Многие участники СВО имеют высшее образование и могут столкнуться с трудностями при восстановлении в прошлой профессии или поиске подходящей работы после возвращения

домой. «Цифровая Россия» совместно с университетом «Синергия» предлагает современные программы обучения и переподготовки, которые позволят приобрести новые навыки и освоить востребованные специальности, – сказал он.

В Минцифры ЛНР разъяснили, что подать заявление на обучение можно на портале «Работа России» через Госуслуги. В университете «Синергия» также возможно зарегистрироваться на бесплатное переобучение.

«ТУГАН ТЭЛ» в Ровеньках

В зимнем саду Дворца культуры имени М. Горького 6 февраля в рамках выставки этнических костюмов жителей слободы Ровенецкой прошел День татарской культуры «Туган тэл», подготовленный сотрудниками Музея истории города Ровеньки.

День татарской национальной культуры «Туган тэл» («Родная речь») – это праздник дружбы, радости и веселья.

Он включает в себя различные мероприятия, направленные на знакомство с культурой и традициями татарского народа.



Фото: Дмитрий Терновенко

Одна из организаторов мероприятия Мершидя Шуляк знакомит с традиционной кухней татарского народа

На мероприятии присутствовали представители татарских диаспор городов Луганской Народной Республики – Луганска, Антрацита, Ровеньков, сотрудники городской библиотеки, ДК имени М. Горького, жители нашего города.

Ведущие познакомили присутствующих с традициями, устным народным творчеством, бытом, обычаями, национальной кухней татарской диаспоры, проживающей на Луганской земле.

На протяжении всего мероприятия звучали песни на русском и татарском языках, исполнялись народные татарские танцы.

В конце мероприятия была проведена дегустация татарских национальных блюд.

В школах провели День науки

В рамках Недели науки и техники, приуроченной ко Дню российской науки, в образовательных учреждениях города прошел ряд тематических мероприятий.

В Ровеньковской школе № 12 им. В. Ю. Андреева для обучающихся начальных классов были проведены «Путешествие на математическом поезде» и «Музыкальное путешествие».

В 5-х классах прошел увлекательный математический турнир под названием «Решай, считай, отгадывай» и занятие «Час веселой математики», которые были полны увлекательных заданий и неожиданных открытий. В 7-м классе прошло внеклассное мероприятие «Физика за столом».

На мероприятиях школьники узнали о достижениях науки и техники, познакомились с открытиями выдающихся людей. Занятия прошли интересно и познавательно.

Память о героях на века

9 февраля в Ровеньках состоялся митинг, посвященный 82-й годовщине со дня расстрела членов молодежной подпольной организации «Молодая гвардия». У обелиска в Гремучем лесу в день той страшной трагедии собрались представители разных поколений, чтобы отдать дань памяти и уважения подвигу героев.



Фото: Дмитрий Терновенко



Активисты «Движения первых» приняли участие в митинге, посвященном 82-й годовщине со дня расстрела членов «Молодой гвардии»

Администрации городского округа, депутатского корпуса и активисты молодежных движений.

– На подвиге юных героев-молодогвардейцев выросло не одно поколение молодежи, это яркий пример того, как нужно любить свою Родину и свой народ, – сказал глава городского округа Андрей Рубанцов.

Последние минуты жизни ребят и их клятву никогда не сдаваться врагу воссоздал образцовый театр тещца «Мельпомена» Дома творчества детей и юношества.

После торжественной части участники мероприятия почтили минутой молчания память юных подпольщи-

ков и возложили цветы к месту их расстрела в Гремучем лесу.

– Сегодня мы пришли почтить память героев-молодогвардейцев. Они стояли до конца, веря в Победу. Мы должны помнить всех героев, отдавших свои жизни за наше будущее, – отметила специалист по организации работы «Движения первых» городского округа город Ровеньки Анна Сможенкова.

На памятнике молодогвардейцам высечены знаменитые слова Юлиуса Фучика: **«Но и мертвые мы будем жить в частице вашего великого счастья, ведь мы вложили в него нашу жизнь...»**

Бессмертие юных



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Слушатели Университета третьего возраста знакомят присутствующих с биографиями юных героев Второй мировой войны

В Ровеньковском комплексном центре социального обслуживания населения в преддверии дня памяти молодогвардейцев прошло мероприятие под названием «Бессмертие юных».

Слушатели факультетов Университета третьего возраста познакомились с героическими и вместе с тем трагическими судьбами юных героев, которые служили разведчиками, распространяли газеты, писали и расклеивали листовки, участвовали в демонстрациях, вкладывали все свои силы и мужество, чтобы остановить врага, невзирая на свой

юный возраст. Их поступки и отвага не были напрасными, ведь благодаря самоотверженной борьбе юных молодогвардейцев и множества других людей – на фронте, в тылу, подполье на оккупированных территориях – наш народ победил фашизм.

На мероприятии присутствовали депутаты муниципального округа город Ровеньки Светлана

Бородаенко и Виктория Романенко, а также учащиеся школы № 6 им. полковника О. В. Анащенко.

След молодых героев останется в истории нашей общей Победы навеки, ведь никто не забыт и ничто не забыто. Великая Отечественная война и те, кто одержал победу в ней, навсегда останутся в памяти потомков народа великой страны.

Страницу подготовил Дмитрий Терновенко

► ИЗ ПЕРВЫХ УСТ



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Андрей Рубанцов

– Совет женщин – это совет инициативных, неравнодушных, творческих людей, которые активно участвуют в судьбах жителей и жизни города. В своих рядах организация насчитывает 864 члена, в актив входят 19 человек. Среди основных направлений работы особое внимание уделяется развитию волонтерской деятельности, формированию милосердия, отзывчивости и доброты у горожан, – отмечает Андрей Викторович.

Тесно взаимодействует Совет женщин с органами местного самоуправления, городской общественной организацией «Совет женщин Донбасса», Союзом женщин России Республики Коми и активно работает с семьями – как погибших участников СВО, так и оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Привлеченный Советом женщин психолог обеспечивает поддержку жен и матерей участников СВО. Для решения вопросов и консультаций привлекаются специалисты государственных органов.

– Особое внимание Совет женщин уделяет, конечно же, детям, активно сотрудничая с благотворительным фондом «Страна для детей» Луганского штаба гуманитарной акции «Детям в руки». В этом году с их помощью оказано внимание 50 детям из числа детей-сирот и детей ЛРО, а также 10 семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Волонтерами проводятся «визиты милосердия» в семьи с оказа-

В течение 2024 года с участием Совета женщин города Ровеньки Союза женщин России проведено 43 мероприятия с целью духовно-нравственного воспитания детей и молодежи, укрепления общероссийского гражданского единства в рамках реализации всероссийской программы «Мы – граждане России», в учреждениях культуры проводятся патриотические часы, встречи, акции памяти, круглые столы.

Наши верные помощники

Уже не первый год Совет женщин города Ровеньки Союза женщин России не словами, а делами доказывает сопричастность к судьбе нашего округа и каждого его жителя. Инициативные женщины города, вошедшие в организацию, оказывают огромную поддержку нуждающимся и во многих сферах являются надежными помощниками городской власти. Подробно о самых важных направлениях работы Совета женщин мы поговорили с главой округа Андреем Рубанцовым.



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

нием посильной помощи, – отмечает Андрей Викторович.

Совет женщин поддерживает и помогает участникам СВО, собирает и передает ребятам благотворительную помощь. В 2024 году собрано более 400 кг благотворительной помощи, которая передана на передовую.

– Огромную работу Совет женщин проводит и с молодежью города. Развитие волонтерской помощи позволяет

им шире решать вопросы. Активное участие в развитии волонтерской помощи оказывают дети и молодежь. Ребята с радостью помогают фронту – плетут маскировочные сети, изготавливают окопные свечи и делают многое другое, – подчеркнул Андрей Рубанцов.

По инициативе членов Совета женщин города Ровеньки в 2024 году проведены акции: «Материнская посылка», «Тепло родного дома» по сбору теплых вещей, предметов личной гигиены, свечей, влажных салфеток, чая, кофе, сухофруктов, которые переданы участникам СВО.

– В этом году большую беду принесли пожары. Администрацией города совместно с Советом женщин была организована помощь местным жителям пгт Большекаменка и пгт Михайловка, пострадавшим от пожаров и оставшимся без жилья. На базе ДК им. Горького СП МБУ «Центр культуры и досуга г. Ровеньки», клуба пгт Михайловка – филиала МБУ «Центр культуры и досуга г. Ровеньки» были организованы пункты приема и выдачи необходимого для вышеуказанных граждан: теплых вещей, обуви, постельных принадлежностей, посуды, моющих средств, предметов личной гигиены, – отметил глава округа.

В 2024 году в рамках всероссийской акции «Собери ребенка в школу» была организована выдача подарков – око-

ло 50 комплектов школьной формы и 75 школьных рюкзаков.

Во исполнение плана работы Союза женщин России в рамках мероприятий, посвященных 80-летию Победы и 115-летию со дня рождения В. С. Гризодубовой (советской летчицы, полковника, участницы одного из рекордных перелетов, участницы Великой Отечественной войны, первой женщины, удостоенной званий Героя Советского Союза и Героя Социалистического Труда), организована выставка «Женское лицо Победы». Совместно с сотрудниками МБУ «Музей истории города Ровеньки» разработан плакат о женщинах-труженицах города Ровеньки в годы Великой Отечественной войны и современницах под названием «Ровенчанки – труженицы тыла».

На сегодняшний день Совет женщин города Ровеньки Союза женщин России объявляет старт акции «Материнская посылка» по сбору благотворительной помощи военнослужащим. Ацию может поддержать каждый желающий. В холодное время года на фронте актуальны нательное термобелье, трикотажные изделия, которые можно надеть под форму, теплые и простые носки, войлочные стельки для сапог. А также носовые платки, предметы личной гигиены, бритвенные станки, влажные салфетки, свечи, спички, сигареты, чай, кофе, печенье, вафли, пряники, сушки, орехи, сухофрукты и другие продукты длительного хранения. Также нашим защитникам очень нужны маскировочные сети и окопные свечи.

Очень важны письма поддержки и поздравительные открытки с Днем защитника Отечества.

Место сбора: г. Ровеньки, ул. Ленина, 112, Дворец культуры им. Горького. Сбор посылок будет осуществляться ежедневно с 9:00 до 16:00 до 20 февраля 2025 года.

Страницу подготовила Милена Гушина



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Члены Совета женщин Союза женщин России

Мы строим будущее уже сегодня

Нечасто можно встретить представителей молодежи, которые в свои юные годы уже твердо выбрали собственный путь и принимают самое активное участие в жизни школы да и республики в целом. Осознавая ответственность перед будущим страны, эти ребята ежедневно вносят вклад в развитие региона здесь и сейчас. Сегодня мы познакомим наших читателей с Оксаной Клименко – уникальной девочкой, отличницей и активисткой, на которую стоит равняться.

Умница и отличница

Родилась и выросла Оксана в Ровеньках. Талантливая и активная девочка стала проявлять лидерские качества с самого раннего детства. Поэтому став ученицей Ровеньковской гимназии имени писателя Николая Трублаини, буквально с начальных классов демонстрировала незаурядный талант в учебе и творческий потенциал. Сегодня Оксана уже одиннадцатиклассница, круглая отличница и будущая медалистка. Однако это далеко

не все заслуги выдающейся молодой активистки.

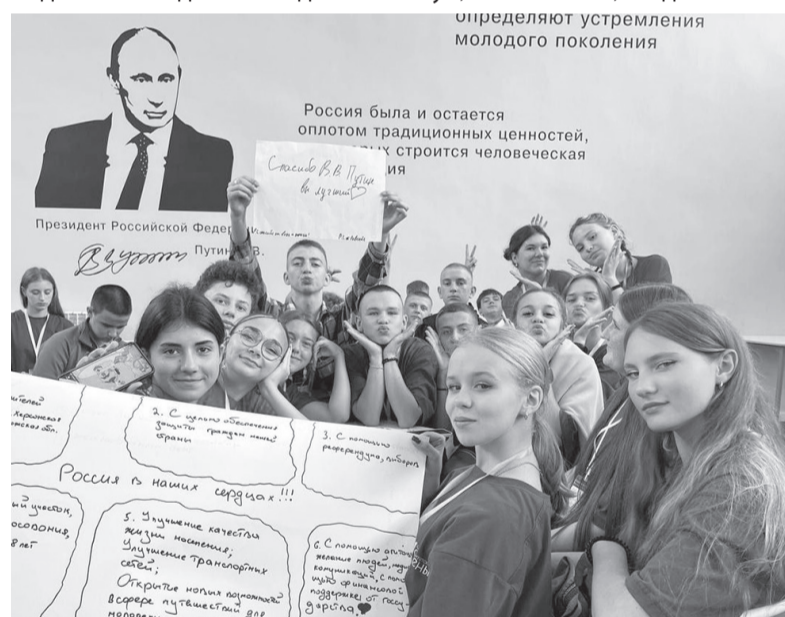
– На сегодняшний день я являюсь президентом гимназии, председателем школьного самоуправления совета первых, – рассказывает Ксюша. – Свою жизнь как активистка я начала еще с младших классов, когда старалась принимать участие во всех школьных конкурсах и олимпиадах. Но самый пик моей деятельности наступил, пожалуй, в 9-м классе, когда в нашей

республике начало развиваться «Движение первых». Я сразу же погрузилась в процесс и уже буквально спустя пару месяцев участия в конкурсах и олимпиадах попала на фестиваль движения, который проходил в Москве.

На этом первом, но таком знаменитом фестивале наша героиня получила не только заряд позитива и положительные эмоции, но и новые знания, и, конечно же, вдохновение. Они пригодились Оксане в реализации проектов на территории города и республики.

– Буквально спустя пару недель после возвращения с фестиваля я отправилась в новое увлекательное путешествие, а именно – на университетскую смену в Карачаево-Черкессию. Эмоции от поездки были очень яркими. Самобытный край с невероятной прекрасной природой меня просто очаровал, а новые знакомства сделали эту поездку незабываемой, – отмечает девушка.

Буквально за несколько лет благодаря своей активной жизненной позиции Оксана объездила множество городов нашей огромной и гостеприимной Родины. Однако среди множества проектов и путешествий есть и самые-самые.



Оксана Клименко на молодежном форуме

Незабываемые встречи

Одной из самых запоминающихся стала университетская смена в Тамбове, которая прошла в 2024 году.

– Пожалуй, для меня именно эта поездка оказалась самой интересной и душевной. Отряд, в который я попала, стал для меня очень близким и родным, а образовательная программа была настолько яркой и насыщенной, что для грусти и усталости просто не было места, – отмечает наша героиня.

Наряду со всеми путешествиями и учебой активистка Оксана Клименко ездила на различные встречи и мероприятия в столицу нашего региона, в Дом молодежи. Также Оксану за ее активную позицию вместе со всеми молодежными лидерами республики пригласили в Москву.

– В Москву мы прибыли на 10 дней. За это время смогли посетить все знаковые места столицы: ВДНХ, парк «Зарядье» и многое-многое другое. Также мы встретились с директором Лиги безопасного интернета Екатериной Мизулиной. Встреча прошла в очень теплой обстановке, мы смогли задать все интересующие нас вопросы и получили на них точные и развернутые ответы, – подчеркивает Оксана.

Несмотря на все путешествия и активное участие Оксаны Клименко в различных проектах, девушка продолжала большую часть времени посвящать учебе, с блеском усваивая новые знания.



Оксана Клименко и Екатерина Мизулина



Оксана Клименко

Несмотря на прекрасную учебу в школе и участие в различных проектах, Оксана находит время и для хобби. Для девушки это занятия в спортивном зале. По ее мнению, спорт дает не только прекрасную физическую форму, но и является лучшим психологом, так как помогает полностью отключиться от повседневных проблем и задач.

Моя главная поддержка

Несмотря на совсем еще юный возраст, Оксана Клименко добилась значимых высот. Девушка прилагает максимум усилий для достижения все новых и новых целей. Огромную роль в своих успехах она отводит родителям.

– Мои мама и папа для меня – самая лучшая поддержка и опора. Они всегда меня мотивируют, помогают советом и искренне радуются вместе со мной каждой моей победе, даже самой маленькой. Без их поддержки не было бы ничего. Я их очень люблю и горжусь ими – так же, как и они мной, – говорит школьница.

Также наша героиня отметила, что огромную роль в ее жизни сыграла советник по воспитанию Юлия Чередниченко. По словам девушки, именно она показывает, что значит быть настоящим активистом, и является достойным примером для учеников.

А что же дальше?

Впереди у нашей героини – один из самых важных этапов в жизни, это окончание школы и выбор профессионального пути. Однако девушку абсолютно не страшат будущие испытания. В своих знаниях Оксана уверена, а с выбором профессии уже определилась.

– Для себя я рассматриваю несколько вариантов будущего пути. Либо реклама и связи с общественностью, либо организация и работа с молодежью. Как по мне, эти специальности просто созданы для меня, потому что я позиционирую себя как активный человек и не собираюсь сидеть на месте. Общение и социум мне просто необходимы. Надеюсь, мои планы воплотятся в жизнь, и я смогу добиться поставленных перед собой целей, – подытожила старшеклассница.

На сегодняшний день Оксана Клименко не только стала для молодежи нашего города ярким примером того, каких высот можно добиться, занимая активную жизненную позицию. Являясь абсолютной отличницей, она скрупулезно, день за днем оттачивает свои знания, ведь впереди ЕГЭ и поступление в престижный ростовский вуз.



Бои в районе города

82-й годовщине освобождения Ровеньков посвящается...

Участие жителей города в Великой Отечественной войне

На вопрос о вкладе в общую Великую Победу жителей города нам ответил сотрудник музея Андрей Комиссаренко: – Более **60 % населения Ровеньковского района** взяло в руки оружие в период войны. Большой отряд шахтеров влился в сформированную 395-ю стрелковую дивизию, **6 500 человек** вступили в народное ополчение, велось строительство оборонительных сооружений на Дьяковском направлении. Более 40 тысяч жителей Ровеньков и Свердловска, 5 тысяч автомашин и 10 тысяч подвод участвовало в строительстве аэродрома возле железнодорожной станции Дарьевка.

Промышленные предприятия работали для нужд фронта. Рабочие Центральных электромеханических мастерских и Ровеньковской МТС изготавливали

корпуса мин, ремонтировали оружие. Хлебозавод ежедневно поставлял действующим частям **3 тонны хлеба**.

– В течение первого года войны комсомольцы города собрали 242 тысячи рублей на строительство танковой колонны им. Ленинского комсомола, более 100 тыс. рублей – на строительство авиаэскадрильи, – констатирует факты Андрей Комиссаренко. – За все годы войны трудящиеся Ровеньков из своих личных сбережений внесли в фонд обороны страны 30 млн рублей. В городе и поселках было дислоцировано 15 военных госпиталей. Около 200 девушек и молодых женщин ухаживали за ранеными воинами. С приближением фронта на восток страны были отправлены 5 тысяч горняков и члены их семей.

За время оккупации были вывезены на принудительные работы в Германию 10 тысяч молодых юношей и девушек, расстреляны около 2 тысяч ровеньчан. Фашисты нанесли большой убыток экономике города. Были подорваны мукомольный завод, железнодорожный вокзал, элеватор, выведены из строя практически все шахты.

Оккупация города

Об этапе оккупации города и событиях того периода нам рассказала директор Музея истории города Ровеньки Наталья Канивцова.

– В период с **14 по 17 июля 1942 года** гитлеровская авиация совершила массированные налеты на город и подвергла его яростной бомбардировке, в результате которой **погибли 2 400 жителей**. А уже 18 июля 1942 года город был занят гитлеровцами. В первые дни оккупации немцы схватили и зверски замучили оставленных для подпольной работы коммунистов. Основной формой борьбы с оккупантами стал саботаж их приказов, срыв планов, шахты были подготовлены к взрывам. В сентябре 1942 года горняки шахты № 30/35 «Михайловка» отказались выполнять распоряжение оккупантов о возобновлении работ. За это были арестованы и брошены в застенки около 150 человек.

На шахте № 5 патриоты сорвали пуск подстанции, выведя из строя моторы, трансформаторы, другое оборудование, – отмечает она.

Во время оккупации на территории Ровеньковского района действовало несколько партизанских групп, наиболее боеспособной была группа шахты № 30/35 «Михайловка». В сентябре 1942 года они взорвали железнодорожное полотно между станцией Картушино и Стахановским разъездом, 3 октября в трех местах был порван центральный подземный кабель, идущий на Ровеньки, 5 декабря 1942 года взорваны пути за станцией Картушино, разбиты 3 вагона и свалено с

путей 11 вагонов поезда, идущего с продуктами на фронт, 16–17 января партизаны отряда сожгли склад с продовольствием в г. Ровеньках.

В феврале 1943 года в Ровеньках, в Гремучем лесу, были расстреляны 375 жителей города, здесь же были казнены члены краснодонской подпольной организации «Молодая гвардия» Олег Кошевой, Любовь Шевцова, Виктор Субботин, Дмитрий Огурцов, Семен Остапенко. После освобождения города их останки захоронили в городском сквере, названном Молодогвардейским. Сейчас там находится мемориальный комплекс «Слава».

В лагере у поселка Михайловка погибли 400 человек. 23 января 1943 года лагерные охранники забили прикладами автоматов и расстреляли 120 пленных за то, что те рискнули взять пищу у местных жителей.

Очень символично, что 2025-й объявлен нашим Президентом Владимиром Путиным Годом защитника Отечества, ведь в этом году вся наша огромная страна отметит 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. Одним из памятных исторических событий для нашего города стало его освобождение от немецко-фашистских захватчиков. Историческими фактами и событиями тех лет с нами поделились сотрудники Музея истории города Ровеньки.

Освободительная операция

В ходе Ворошиловградской наступательной операции 17 февраля 1943 года 39-я танковая бригада (командир – полковник Федор Ильич Румянцев) и 56-я мотострелковая бригада (командир – подполковник Александр Яковлевич Кравцов) 23-го танкового корпуса под командованием генерал-лейтенанта Ефима Григорьевича Пушкина, 203-я (командир – полковник Гавриил Станиславович Зданович) и 333-я (командир – полковник Митрофан Ильич Матвеев) стрелковые дивизии Юго-Западного фронта освободили Ровеньки. Стремясь оказать существенную помощь Советской армии, ровеньковские шахтеры создали специальный фонд Победы, в который вносили добытый сверх плана уголь.

Свыше 12 тысяч ровеньчан с оружием в руках сражались за свободу Отчизны. За время

войны Героями Советского Союза стали А. Ф. Бурда, С. И. Титаренко, А. А. Мален, Н. Н. Покачалов, В. А. Трушин и др.

Более 5 400 ровеньчан погибли в боях против немецко-фашистских захватчиков. **Семерых сыновей проводила на фронт О. В. Мухина из колхоза им. Шевченко. В живых остался только один.**

Среди ровеньчан, отдавших жизнь в боях за Родину, было 33 женщины. Это были отважные стрелки, медсестры, просто рядовые воины своей страны. Каждая пядь Ровеньковской земли напоминает о тех жертвах, которые принес советский народ на алтарь Победы. В городе и поселках имеется 17 братских могил периода Великой Отечественной войны, в которых захоронены останки более 1 400 воинов.

Освобождение Ровеньков

Вечером 16 февраля 1943 года на окраинах города появились первые разведчики в белых масках. Получив от них сведения, командование Юго-Западного фронта начало готовить план освобождения Ровеньков.

Полки 203-й стрелковой дивизии под командованием Гавриила Здановича подошли к городу и сразу попали под ружейно-пулеметный огонь противника. 592-й полк развернулся вправо, стал наступать вдоль северо-западной окраины города, 619-й полк двинулся через центр – они охватили город полукольцом.

Около 19 часов эти части вступили в город и начали продвигаться вдоль северо-западной окраины. Враг ожидал наступления с востока и укрепился в районе железнодорожной станции, оказывая сильное сопротивление 610-му стрелковому полку. Дважды наши бойцы открывали огонь из минометов и пушек и дважды шли в атаку. Но безуспешно.

На помощь спешили танкисты. Танковая бригада под командованием Федора Румянцева, пройдя с боями село Большекаменку, вышла на исходные рубежи перед броском в город.

В районе промсада танковая бригада разбилась на две группы. В задачу правофланговой группы входило ворваться в город со стороны железнодорожной станции и не дать немцам отступить в сторону Антрацита, захватив при этом господствующую высоту 359. Левофланговой группе ставилась задача пересечь железную дорогу Ровеньки – Дарьевка, овладеть высотой 332 и вступить в город со стороны Дарьевки по улице Шевченко, захватив больницу, где располагались немецкая жандармерия и гестапо, пивоваренный завод и мост через речку Ровенёк, соединяющий улицу Шевченко с улицей Карла Маркса.

Выполняя приказ командования, тридцатьчетверки танковой бригады, сметая врага огнем и давя гусеницами, ворвались в город Ровеньки с двух сторон, полностью уничтожив оборону врага. Соединившись в районе рынка, герои-танкисты начали преследовать фашистов, которые отступали в направлении микрорайона Алмазный, а затем – села Дьяково. Немцы были отброшены за Миус.

К полуночи 17 февраля 1943 года удалось полностью очистить город от гитлеровцев.

Страницу подготовил Дмитрий Терновенко

Что нужно знать о пороках сердца?

Работоспособность сердечной мышцы зависит от функционирования клапанов, которые при ее сокращении беспрепятственно пропускают кровь в следующий отдел, а при расслаблении не позволяют крови поступать обратно. Если функция клапанов нарушается, то нарушается и работа сердца. Подробно о пороке сердца нам рассказала врач-кардиолог ГБУЗ «РЦГМБ» ЛНР Инесса Федоровна Ткачева.

Порок сердца – это атипичное или аномальное строение его структур (камер, клапанов, крупных сосудов). Он является следствием нарушений закладки и развития (врожденный порок сердца) либо разнообразных патологических изменений в течение жизни (приобретенный порок сердца). В результате формирования данной патологии нарушается работа сердца и формируется кислородная недостаточность органов и тканей организма, которая может привести к сердечной недостаточности.

У человека кровь возвращается к сердцу от всех органов и тканей (кровь, бедная кислородом), проходит через правое предсердие и затем через правый желудочек – в легочную артерию, а оттуда поступает в легкие. В легких кровь обогащается кислородом, высвобождает углекислый газ и поступает в левое предсердие и левый желудочек, оттуда перекачивается ко всем органам и тканям через аорту, а затем – через артерии более мелкого калибра.

Врожденные пороки сердца

Описано более 150 различных вариантов нетипичного строения сердца. Примерно один из 100 младенцев рождается с его пороком. Часто встречающимися патологиями сердца, диагностированными в младенчестве и детстве, являются дефекты межпредсердной и межжелудочковой перегородки (отверстия между камерами сердца). Нередко дефекты сочетаются с аномалиями клапанного аппарата сердца или крупных сосудов. Наиболее распространенным врожденным пороком сердца является **двустворчатый аортальный клапан**, который открывается при каждом сердечном сокращении, давая крови возможность течь от сердца ко всем органам. Нормальный аортальный клапан имеет три створки. Двустворча-

тый обычно не вызывает проблем в младенчестве или детстве, поэтому часто диагностируется только во взрослом возрасте.

Причинами развития врожденных пороков сердца могут быть генетические, экологические и инфекционные факторы. Кроме этого, к их формированию могут приводить определенные заболевания у матери, прием некоторых лекарственных препаратов, наркотиков и алкоголя во время беременности и другие факторы.

Приобретенные пороки – это аномалии и дефекты клапанов сердца, его отверстий или перегородки между камерами, отходящих от него сосудов, которые появляются в течение жизни под воздействием различных изменений в работе сердца.

Митральный клапан страдает чаще, чем аортальный. Реже встречаются патологии трехстворчатого клапана и клапана легочной артерии. Заболевания могут проявиться клинически в любом возрасте под влиянием атеросклероза, кардиосклероза, ишемической либо гипертонической болезни, ревматизма, системной патологии, травмы и некоторых других причин. Также к клапанным порокам сердца приводят изменения структуры клапанов – при развитии заболевания нарушаются их строение и функции, что вызывает перестройку гемодинамики. Происходит перегрузка соответствующих отделов сердца, гипертрофия сердечной мышцы, нарушение кровообращения в сердце и организме в целом.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

Клинические симптомы

Прежде всего это одышка, слабость, быстрая утомляемость, отеки нижних конечностей, нарушение сна, перебои в работе сердца, аритмия (чаще тахикардия), изменение цвета кожи (синюшность или бледность), набухание вен шеи и головы, беспричинное беспокойство, давящая боль в области сердца (особенно при физических нагрузках) или между лопатками, в редких случаях потеря сознания.

Специфические симптомы врожденных пороков сердца зависят от возраста пациента. Поскольку нормальная циркуляция богатой кислородом крови необходима для нормального роста и развития организма, у младенцев может наблюдаться затрудненное или учащенное дыхание, плохой аппетит, потливость или повышенная частота дыхания во время кормления, цианоз губ, кожи, необычная раздражительность или отставание в прибавке в весе. У детей и подростков могут наблюдаться снижение переносимости физических нагрузок, головокружения, обмороки.

Лечение

Часто за пороками сердца просто наблюдают или лечат консервативно. Например, дефекты межжелудочковой или межпредсердной перегородки небольших размеров обычно закрываются сами по мере взросления ребенка. В некоторых случаях операция может потребоваться со временем – если дефект сохраняется и приводит к расширению правых отделов сердца и легочной гипертензии.

При тяжелых пороках сердца всегда назначают оперативное лечение, однако до операции пациент проходит медикаментозную терапию, которая помогает ему купировать симптомы сердечной недостаточности. В каждом случае тактику лечения подбирают индивидуально.

Людам с любым пороком сердца важно следить за здоровым питанием: отказаться от большого потребления сладкого, «быстрых» углеводов и клетчатки. Исключить патологический набор веса и развитие ожирения.

Принято выделять:

- пороки «белого» типа, когда нет смешивания артериальной и венозной крови;
- пороки «синего» типа – венозная кровь попадает в артериальное русло, вследствие чего формируется кислородная недостаточность.

Тип функциональной патологии:

- стеноз – в результате патологического процесса сужается отверстие, через которое кровь поступает в следующий отдел сердца;
- недостаточность клапанов – неполное смыкание клапанов сердца из-за изменения формы;
- комбинированные и сочетанные пороки сердца: комбинированные – при наличии и стеноза, и недостаточности одного клапана; сочетанные – при поражении сразу нескольких клапанов.

Общие рекомендации

Чтобы справиться с сердечной недостаточностью, важно ограничить потребление соли до 1,5–5 г в сутки. В свою очередь полноценное питание, содержащее достаточное, но не чрезмерное количество белков, жиров и углеводов, помогает кишечнику лучше всасывать полезные микроэлементы. Младенцу с сердечной недостаточностью может быть трудно сосать грудь из-за одышки, поэтому он быстро устает, капризничает, кричит и плохо набирает вес – такие дети нуждаются в повышении энергоценности рацио-



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

на. Этого можно добиться с помощью более частых кормлений и добавления в питание смесей для недоношенных детей. В некоторых случаях приходится отказываться от грудного

вскармливания и кормить ребенка сцеженным грудным молоком из бутылочки или через зонд.

В более взрослом возрасте рекомендуется давать детям пищу с повышенным содержанием калорий (например, белковые легкоусвояемые продукты: рыбу, куриную грудку и нежирное красное мясо).

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!

TV-программа

на неделю с 17 по 23 февраля

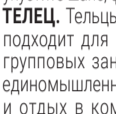


ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

17-23 ФЕВРАЛЯ



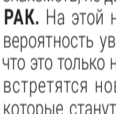
ОВЕН. Овны, в первой половине периода будьте сконцентрированы на положительных мыслях, приятные эмоции пойдут вам на пользу. Избавьтесь от гордыни и ревности, так как они только помешают вам. Имейте смелость признать свои ошибки, а не перекладывать ответственность на других людей. Возможно получение хорошей новости, которая приведет к большому и приятным переменам в личной жизни. Не упустите шанс, фортуна на вашей стороне.



ТЕЛЕЦ. Тельцы, эта неделя идеально подходит для работы в коллективе, групповых занятий и обсуждений с единомышленниками. Будет уместен и отдых в компании коллег после плодотворной рабочей недели. Смело проявляйте себя, предлагайте нестандартные решения. Ваши идеи будут продуктивными. Возможно новое любовное увлечение, которое будет, к сожалению, очень коротким. Также стоит обратить внимание на здоровье: возможны обострения хронических заболеваний, травмы. Будьте осторожны и прислушивайтесь к сигналам, которые вам посылает ваше тело. Избегайте злоупотребления спиртными напитками.



БЛИЗНЕЦЫ. Первая половина недели складывается для Близнецов крайне благоприятно. Верьте в себя и смело начинайте новые дела. Старайтесь поддерживать душевное равновесие. Близкие люди изо всех сил поддерживают вас, и им это удастся. Любая неприятность будет восприниматься вами достаточно спокойно и не выведет из равновесия. Избегайте любовных приключений, старайтесь не заводить новых знакомств, не давайте волю своим слабостям.

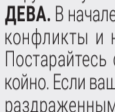


РАК. На этой неделе у Раков высока вероятность увольнения, но окажется, что это только начало нового пути. Вам встретятся новые необычные люди, которые станут вашими постоянными партнерами на длительное время. Поначалу их идеи

могут показаться вам непонятными, но со временем все сложится успешно. Путь к успеху тернист, но помните, что всегда бывают временные неудачи, которые не смогут существенно изменить ваши планы.



ЛЕВ. Сейчас Львы не могут похвастаться хорошим самочувствием. Вы можете испытывать неуверенность в своих решениях. Настроение будет неровным, радость и грусть, спокойствие и тревога будут меняться на протяжении всего дня. Не следует бросаться из крайности в крайность. Найдите золотую середину между работой и развлечениями. Знайте во всем меру. Все свое время.



ДЕВА. В начале недели у Дев вероятны конфликты и неприятности в семье. Постарайтесь отнестись к этому спокойно. Если ваш партнер чувствует себя раздраженным, проявите терпение и поддержите его. Может быть, вам стоит чему-то поучиться у детей, ведь не всегда прав тот, кто старше. Лучшим занятием сейчас будет совместный ужин в кругу семьи. Только поддерживая друг друга, вы можете сделать свою семью крепче и счастливее.



ВЕСЫ. Период у Весов благоприятен для всего, что связано с общением. Смело заводите новые знакомства, устанавливайте деловые контакты, ведите переговоры. Также можете заняться решением бытовых проблем. Постарайтесь принимать в свое окружение только достойных внимания людей, тех, которые могут вас чему-то научить. Иначе есть риск попасть в неловкое или двусмысленное положение. У вас начинается благоприятный период для новых дел. Уверенно беритесь за осуществление планов, проведение встреч. Не исключено появление влиятельных людей, помощь которых послужит успеху в ваших начинаниях.



СКОРПИОН. На предстоящей неделе звезды берут Скорпионов под свое покровительство. Жизненный потенциал находится на самом высоком уровне.

Это обеспечит успех всех начинаний. Будут удачными как коммерческие, так и любовные дела. Вам окажут поддержку важные люди, что поможет продвинуться по карьерной лестнице. Также есть большая вероятность выигрыша в лотерею. Возможно получение подарка от близкого человека.



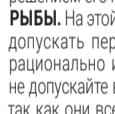
СТРЕЛЕЦ. Этот период сложится для Стрельцов не очень удачно. Особенно внимательно относитесь к своему здоровью. Есть опасность отравления и инфекционного заражения. Минимизируйте посещение общественных мест, чтобы сохранить здоровье. Будьте осторожны, если вы планируете посещение бассейна или занятия активными видами спорта, так как высока вероятность получения травмы.



КОЗЕРОГ. На этой неделе Козероги будут во всем сомневаться. Вы почувствуете неуверенность в себе. Будете бояться принимать решения и начинать новые дела. Лучшим вариантом будет приостановить активность, так как вы не чувствуете под собой надежного основания. Если этого не сделать, то о многих ваших достоинствах никто не узнает. Ваш партнер может решить, что следует найти себе кого-нибудь другого. Хорошее время для размышлений и анализа.



ВОДОЛЕЙ. Этот период у Водолея благоприятен для того, чтобы исправить текущее положение дел. Есть возможность наладить отношения с руководством и коллегами. Вы будете готовы прийти на помощь ближнему. Это очень хорошо, так как вам самим вскоре понадобится надежный и крепкий тыл. Период символизирует выбор, возможны сомнения в себе и своих силах, недоверие к новой информации. Сделав выбор, вы восстановите душевное равновесие. Вы сможете внимательно отнестись к своему избраннику, помочь с решением его проблем.



РЫБЫ. На этой неделе Рыбам не нужно допускать перегрузок. Максимально рационально используйте свои силы, не допускайте возникновения стрессов, так как они всегда являются причиной многих заболеваний. Если днем вы будете чересчур активничать, принимать все близко к сердцу, то ночью могут возникнуть проблемы со сном. Отдыхайте с помощью расслабляющих ванн, массажа и медитации. Все это поможет вам расслабиться и набраться сил.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



17 февраля – преподобного Кирилла Новозерского, чудотворца; благоверного князя Георгия (Юрия) Всеволодовича Владимирского.

18 февраля – святителя Феодосия, архиепископа Черниговского.

19 февраля – преподобных Варсонофия Великого и Иоанна пророка.

20 февраля – преподобного Луки Елладского; преподобного Парфения, епископа Лампсакийского.

21 февраля – великомученика Феодора Стратилата; пророка Захарии Серповида из 12 малых пророков.

22 февраля – Вселенская родительская суббота; обретение мощей святителя Тихона (Белавина), патриарха Московского и всея России; преподобного Панкратия Печерского.

23 февраля – благоверной княгини Анны Новгородской; преподобного Прохора Печерского; преподобного Лонгина Коряжемского, иеромонаха.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

17 февраля – убывающая Луна в Весах, 19/20 лунный день.

18 февраля – убывающая Луна в Скорпионе (3:18), 20 лунный день.

19 февраля – убывающая Луна в Скорпионе, 20/21 лунный день.

20 февраля – последняя четверть (20:32), Луна в Стрельце (15:54), 21/22 лунный день.

21 февраля – убывающая Луна в Стрельце, 22/23 лунный день.

22 февраля – убывающая Луна в Стрельце, 23/24 лунный день.

23 февраля – убывающая Луна в Козероге (2:08), 24/25 лунный день.

МАГНИТНЫЕ БУРИ 17-19 февраля мощностью 3 балла.

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 февраля ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (12+)
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 «Натали и Александр» (16+)
23:50 «Большая игра» (16+)
00:50, 03:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

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

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 (12+)
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 (12+)

ЛУГАНСКАЯ-24

01:00 Магия вкуса (12+)
01:30 Т/с «Любовь на показ» (16+)
05:00 Утро Донбасса (12+)

08:50, 18:50 Просто про финансы (12+)
09:00 Итоги недели (16+)
09:50 Актуальное интервью (12+)
10:10, 20:00 Т/с «Лучшие враги» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
12:55 Подслушано в сети (16+)
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+)
15:40, 17:40 Деловые новости (12+)
15:45 Достояние Республики (12+)
17:45, 23:45 Историк государства российского Карамзин Н.М. (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30, 00:40 Местное время (12+)
19:00 Д/с «Тайные механизмы природы» (12+)
19:20 Страна 404 (16+)

НТВ

04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Смерть» (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. Мужская работа» (16+)
01:00 Т/с «Тень за спиной» (16+)
04:25 Т/с «Агентство скрытых камер» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» (16+)
05:25, 05:40, 06:45 Т/с «Противостояние» (16+)
07:45, 09:30, 10:05, 11:00, 12:00, 04:10,
04:55 Т/с «Позывной «Стая» (16+)
08:05 «Фирменный рецепт» (12+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
08:30, 14:20, 15:20, 16:10, 17:30, 18:20,
19:05, 19:55, 20:35, 21:25, 02:05, 02:45,
03:35 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свои б» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свои 3» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35 М/с «Лунтики» (0+)
08:45 «Макс и Крякс» (0+)
08:55 М/с «Робокор 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+)
11:00 М/с «Хранители Кью» (0+)
11:20 М/с «Диностер» (6+)
11:35 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
13:15 М/с «Спинфайтеры» (6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Король Шакир» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)
17:10 М/с «Турбозавры» (0+)
19:00 М/с «Сказочный патруль» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Ум и Хрум» (0+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
01:40 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты» (6+)
02:55 М/с «Бумажки» (0+)
03:40 М/с «Синий трактор» (0+)

ОТР

06:00 Х/ф «Магия лунного света» (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 «Анатомия сердца» (16+)
15:15 «Игра в классики. Станислав Ростоцкий» (12+)
16:00 «Новости Совета Федерации» (12+)
16:15 «За дело! Поговорим» (12+)
17:00 «Преодоление. Карл Росси. Творец Петербурга» (12+)
17:40 Д/п «Конструкторы будущего. В тепле» (12+)

20:45, 03:35 Т/с «Жёлтый глаз тигра» (16+)
22:30 Х/ф «Долгие проводы» (12+)
00:05 «Кино. Короткий метр» (18+)
01:30 «Свет и тени. Михаил Ломоносов» (16+)
02:00 «Большая страна» (12+)
02:55 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)
05:15 «Преодоление. Валентин Глушко. Движение к звёздам» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08:50 Х/ф «Московские тайны. Гости из прошлого» (12+)
10:55 «Городское собрание» (12+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События (16+)
11:50 Х/ф «Психология преступления. Туфелька не для Золушки» (12+)
13:45, 04:55 «Мой герой. Евгений Гришковец» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:45 Т/с «Золотая кровь. Черный Орлов» (12+)
17:00 Д/с «Легенды эстрады. Замуж за поклонника» (16+)
18:10 Х/ф «Серьга Артемиды» (12+)
22:35 «Упражнения с ядром». Специальный репортаж (16+)
23:10 «Знак качества» (16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (12+)
00:45 Д/ф «Русские тайны. Новые пророки» (16+)
01:25 Д/ф «Ради звездной роли» (16+)
02:05 Д/ф «Кирилл Толмацкий. Безотцовщина» (16+)
04:15 Д/с «Короли эпизода. Надежда Федосова» (16+)
05:30 Д/ф «Я шагаю по Москве» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05 Т/с «Папины дочка. Новые» (12+)
07:55 М/ф «Пёс-самурай и город кошек» (6+)
09:40 Х/ф «Одни дома» (0+)
12:00 Т/с «Солнце, море, два ствола» (16+)
14:05, 19:30, 19:50, 20:20 Т/с «Ивановы-Ивановы» (12+)
20:55 Х/ф «1+1» (16+)
23:05 Х/ф «30 безумных желаний» (16+)

01:05 Х/ф «Достучаться до небес» (18+)
02:40 Х/ф «88 минут» (18+)
04:20 Мультфильмы (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07:25, 04:50 «Давай разведёмся!» (16+)
08:30, 02:45 «Тест на отцовство» (16+)
10:40, 23:20 Д/с «Понять. Простить» (16+)
11:45, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
12:55, 01:25 Д/с «Знахарка» (16+)
13:30, 01:50 Д/с «Верну любимого» (16+)
14:05, 02:20 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14:40 Х/ф «Врачебная ошибка» (12+)
19:00 Х/ф «У тебя есть я» (16+)

ЗВЕЗДА

05:00 Т/с «Гаишники. Продолжение» (12+)
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 «Что русскому смешно...» Специальный репортаж (16+)
11:40, 13:25, 23:15 Х/ф «Возвращение» (12+)
14:00, 15:05, 17:15, 03:15 Т/с «Жуков» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
18:50 Специальный репортаж (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Скрытые угрозы» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:55 Х/ф «Перед рассветом» (16+)
02:20 Д/с «Уроки Донбасса» (16+)

МИР

05:00 Х/ф «Частная жизнь Петра Виноградова» (0+)
05:05 Мультфильмы (6+)
05:20, 06:15, 10:20, 01:50 Т/с «Наружное наблюдение» (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
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+)
18:50 «Игра в кино» (16+)
20:55 «Игра в кино. Мультфильмы» (16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:25 Х/ф «Дети понедельника» (12+)
00:15 «Наше кино. История большой любви» (16+)
01:00 Первый Евразийский канал (12+)
02:00 Х/ф «Аринка» (0+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00, 03:25 Т/с «Однажды в России» (16+)
09:00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» (16+)
13:30 Т/с «Патриот» (16+)
21:00 Т/с «Афродеревня» (16+)
22:00 Х/ф «Гнев человеческий» (18+)
00:20 Х/ф «Без компромиссов» (16+)
02:05 Х/ф «Пирани-3D» (18+)

РОДНОЕ КИНО

00:25 Х/ф «Волкодав» (12+)
02:25 Х/ф «Барышня-крестьянка» (0+)
04:30 Х/ф «Первый троллейбус» (0+)
06:10 Х/ф «Курьер на восток» (16+)
08:00 Х/ф «Граф Монте-Кристо» (12+)
09:50, 22:35 Т/с «Ментовские войны» (12+)
12:50 Х/ф «Крысиный угол» (12+)
14:25 Х/ф «Особенности национальной охоты» (12+)
16:15 Т/с «Ментовские войны 2» (16+)
19:00 Х/ф «Игрушка» (0+)
20:45 Х/ф «Капитан» (16+)

РУССКИЙ РОМАН

10:25 Х/ф «Перепишите любовь» (12+)
12:20 Х/ф «Человек у окна» (12+)
14:05, 04:55 Х/ф «Полцарства за любовь» (12+)
15:50 Х/ф «Майский дождь» (12+)
17:25 Х/ф «От печали до радости» (12+)
21:00 Х/ф «Папа для Софии» (12+)
00:30 Х/ф «В час беды» (12+)
03:15 Х/ф «Летний дождь» (18+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
05:30 «Пробный переезд» (16+)
06:20, 02:00, 04:30 «Пятница News» (16+)
07:00, 12:50 «Битва шефов» (16+)
08:50 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)

10:50 «Адский шеф» (16+)
23:00 «Черный список. На кухне» (16+)
00:00 Х/ф «Прощай, Бафана» (18+)
02:20 «На ножах» (16+)

МАТЧ ТВ

06:00, 14:55 «Тайны звезд спорта» (12+)
06:30 «Всё о главном» (12+)
07:00, 10:00, 12:55, 15:30, 03:55
Новости (12+)
07:05, 21:55, 01:00 Все на Матч! (12+)
10:05 «Лица страны. Юлия Стулак» (12+)
10:25 Танцевальное шоу «Любовь спасёт мир» (6+)
11:30 Смешанные единоборства. Оне Ф.с. Джосуа Пасио против Джарреда Брукса (16+)
12:35 Д/ф «Время чемпионов» (12+)
13:00 «Есть тема!» (16+)
14:25 «Что за спорт?» (12+)
15:35 «Громко» (12+)
16:55 Д/ф «История Джесси Лингарда» (16+)
18:00 Еврофутбол. Обзор (6+)
19:00 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Спартак» (Москва) - «Динамо» (Москва) (12+)
22:50 Футбол. Чемпионат Испании. «Барселона» - «Райо Вальекано» (6+)
01:40 «Вы это видели» (12+)
02:25 Лёгкая атлетика. Мировой тур в закрытых помещениях (6+)

РЕН-ТВ

05:00, 18:00, 02:15 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
06:00 «С добрым 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, 03:00 «Тайны Чапман» (16+)
20:00 Х/ф «Перекресток» (16+)
22:00 «Знаете ли вы, что?» (16+)
23:30 Х/ф «Томирис» (16+)

ТВ-ПРОГРАММА

ВТОРНИК 18 февраля ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (12+)
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 «Натали и Александр» (16+)
23:45 «Большая игра» (16+)
00:45 Д/ф «Юрий Антонов. Я не жалею
ни о чем» (12+)
01:45, 03:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

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

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 Вести. 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 (12+)

СРЕДА 19 февраля ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (12+)
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 «Натали и Александр» (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, 16:30, 20:00, 03:00
Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
12:00, 18:00 «60 Минут» Ток-шоу (12+)
14:30, 02:05, 03:30 Т/с «Кулагины»
(16+)
17:00 «Малахов» (16+)
21:30 Т/с «Русская жена» (16+)
23:30 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)

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 Магия вкуса (12+)
01:30 Т/с «Любовь напоказ» (16+)
04:15 Д/с «Научные сенсации» (12+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:20 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:00 Т/с «Лучшие враги» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
12:55, 14:40 Просто про финансы
(12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа»
(12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45 Достояние Республики (12+)
17:45, 23:45 Историк государства
российского Карамзин Н.М (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+)

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, 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. Мужская
работа» (16+)
00:55 Т/с «Тень за спиной» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:25, 06:00, 06:50, 07:45, 09:30, 10:05,
11:05, 12:00, 04:45 Т/с «Позывной
«Стая»» (16+)
08:00 «Страна советов» (16+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 17:30, 18:20,
19:10, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:40,
03:20, 04:05 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свой 6» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свой 3» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск»
(16+)

ЛУГАНСК-24

01:00 Магия вкуса (12+)
01:30 Т/с «Разведчицы» (16+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:20 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:00 Т/с «Лучшие враги» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа»
(12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45, 04:50 Достояние Республики
(12+)
17:45, 23:45 Историк государства
российского Карамзин Н.М (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30 Д/с «Тайные механизмы
природы» (12+)
19:00, 00:40 Парламентский вестник
(12+)

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, 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. Мужская
работа» (16+)
00:40 «Россия - Китай. Новая эпоха»
(12+)
01:25 Т/с «Тень за спиной» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:25, 05:50, 06:40, 07:25 Т/с
«Позывной «Стая»» (16+)
08:20, 09:30, 09:55, 11:00, 12:00, 03:45,
04:35 Т/с «Позывной «Стая» 2» (16+)
13:30, 14:20, 15:25, 16:05, 17:30, 18:20,
19:00, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:40,
03:10 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свой 6» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свой 3» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Лунтик» (0+)
08:45 «Макс и Кряк» (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 «Царевны» (0+)
11:00 М/с «Хранители Кью» (0+)
11:20 М/с «Диностер» (6+)
11:35 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
13:15 М/с «Сплайнфайтеры» (6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Король Шакир» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слэзки» (0+)
17:05 М/с «Турбозавры» (0+)
19:00 М/с «Семь королевств» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Ум и Хрум» (0+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжи Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
01:40 М/с «Лекс и Плу. Космические
таксисты» (6+)
02:55 М/с «Бумажки» (0+)

ОТР

06:00, 02:00 «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 «Анатомия сердца»
(16+)
15:15 Х/ф «Путешествие молодого
композитора» (16+)
17:00 «Моя история. Владислав
Сулимский» (16+)
17:40 Специальный репортаж (12+)
20:45, 03:35 Т/с «Жёлтый глаз тигра»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Лунтик» (0+)
08:45 «Макс и Кряк» (0+)
08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Удивительные питомцы» (0+)
09:25 М/с «Команда Флоры» (0+)
10:45 «Всё, что вы хотели знать, но
болись спросить» (6+)
11:15 М/с «Приключения
Мегащенко» (0+)
11:35 М/с «Диностер» (6+)
11:50 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
13:15 М/с «Сплайнфайтеры» (6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Король Шакир» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слэзки» (0+)
17:05 М/с «Оранжевая корова» (0+)
19:00 М/с «Семь королевств» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Крутой Майк» (6+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжи Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
01:40 М/с «Лекс и Плу. Космические
таксисты» (6+)
02:55 М/с «Бумажки» (0+)
03:40 М/с «Синий трактор» (0+)

ОТР

06:00 День региона. Предисловие
(12+)
06:50 «За дело! Поговорим» (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 «ОТражение» (12+)
(16+)
12:05, 13:10, 18:20 «ОТражение.
Челябинская область» (12+)
15:15 Х/ф «Проверка на дорогах»
(16+)
17:00 «Очень личное с Виктором
Лошаком» (12+)

22:30 Х/ф «Проверка на дорогах»
(16+)
00:05 Х/ф «Portfolio» (18+)
00:25 Х/ф «Счастье моё» (16+)
01:30 «Свет и тени. Ричард Дадд»
(16+)
02:55 «За дело! Поговорим» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение.» (12+)
08:15 «Доктор И...» (16+)
08:40 Х/ф «Московские тайны. Семь
сестёр» (12+)
10:35 Д/с «Актёрские драмы. Вечно
вторые» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Психология преступления.
Красное на белом» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Анна
Назарьева» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Золотая кровь.
Градус смерти» (12+)
16:55 Д/с «Легенды эстрады.
Поющие дети» (16+)
18:10 Х/ф «Пояс Ориона» (12+)
22:35 «Закон и порядок» (16+)
23:10 Д/ф «Георгий Юматов. Роковая
Муза» (16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (12+)
00:45 «Девяностые. Квадратные
метры власти» (16+)
01:25 «Девяностые. Звёздные
разводы» (16+)
02:10 «Мифы о оде. Икра» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:15 Т/с «Папины дочки. Новые»
(12+)
08:00 Х/ф «Как влюбиться за 12
дней» (16+)
09:45 Х/ф «Модная штучка» (12+)
12:00 Т/с «Солнце, море, два ствола»
(16+)
13:35 «Уральские пельмени.
Смехоок» (16+)
13:55 Х/ф «Шеф» (16+)
15:35 Х/ф «1+1» (16+)
17:55, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с
«Ивановы-Ивановы» (12+)
21:00 Х/ф «2012» (16+)
00:15 Х/ф «Власть огня» (12+)
01:55 Х/ф «Улицы крови» (16+)
03:25 Мультфильмы (0+)

17:40 Д/п «Отчий дом. Пейте на
здоровье» (12+)
20:45, 03:35 Т/с «Жёлтый глаз тигра»
(16+)
22:30 Х/ф «Скверный анекдот» (0+)
00:10 Х/ф «Ну, здравствуй! Оксана
Соколова» (16+)
01:30 «Свет и тени. Жюль Верн» (16+)
02:00 «Большая страна» (12+)
02:55 «Моя история. Владислав
Сулимский» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение.» (12+)
08:15 «Доктор И...» (16+)
08:40 Х/ф «Московские тайны.
Опасный переплёт» (12+)
10:35 Д/с «Актёрские драмы. Смерть
по собственному желанию» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Уравнение с
неизвестными. Химия убийства»
(12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Марианна
Шульц» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Золотая кровь.
Чертелье» (12+)
17:00 Д/ф «Юрий Антонов. От печали
до радости» (16+)
18:15 Х/ф «Камея из Ватикана» (12+)
22:35 «Хватит слухов» (16+)
23:05 «Девяностые. Ночная жизнь»
(16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (12+)
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи.
Алмазная пыль» (16+)
01:25 «Знак качества» (16+)
02:05 «Прощание. Георгий Вичин»
(16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:15 Т/с «Папины дочки. Новые»
(12+)
08:00 «Уральские пельмени.
Смехоок» (16+)
08:15 Х/ф «Подарок с характером»
(0+)
10:05 Х/ф «Мой папа - вождь» (6+)
12:00 Т/с «Солнце, море, два ствола»
(16+)
13:40 Х/ф «30 безумных желаний»
(16+)
15:40 Х/ф «Статус: Обновлен» (16+)
17:50, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с
«Ивановы-Ивановы» (12+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:30, 04:50 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:35, 02:45 «Тест на отцовство» (16+)
10:45, 23:20 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:55, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
13:00, 01:25 Д/с «Знахарка» (16+)
13:35, 01:50 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:05, 02:20 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:40 Х/ф «Контракт на счастье» (12+)
19:00 Х/ф «Молодая» (16+)

ЗВЕЗДА

05:00, 14:00, 15:05, 17:15, 03:15 Т/с
«Жуков» (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+)
11:15, 19:55 «По горячим следам»
(16+)
11:40, 13:25, 23:15 Х/ф «Чёрный
принц» (12+)
15:00 Военные новости (16+)
20:10 «Улика из прошлого» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:55 Х/ф «Летят журавли» (12+)
02:30 Д/с «Уроки Донбасса» (16+)

МИР

05:00 Мультфильмы (6+)
05:05 «Наше кино. Неувядающие. К
90-летию Геннадия Гладкова» (16+)
05:30, 06:15, 10:10 Т/с «Наружное
наблюдение» (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (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+)
18:50 «Игра в кино» (16+)
20:55 «Игра в кино. Мультфильмы»
(16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)

21:00 Х/ф «Падение Луны» (12+)
23:40 Х/ф «Чёрный лотос» (18+)
01:30 Х/ф «Нация воров» (18+)
03:10 «Шесть кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:30 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:30, 04:40 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:30, 02:45 «Тест на отцовство» (16+)
10:40, 23:15 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:45, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
12:55, 01:25 Д/с «Знахарка» (16+)
13:30, 01:50 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:05, 02:20 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:40 Х/ф «Беззащитное сердце»
(16+)
19:00 Х/ф «Курьеры добра» (16+)
04:25 «Шесть кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:00, 14:00, 15:05, 17:15, 03:15 Т/с
«Жуков» (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+)
11:15, 19:55 «По горячим следам»
(16+)
11:50, 13:25, 23:15 Х/ф «Версия
полковника Зорина» (0+)
15:00 Военные новости (16+)
20:10 Д/с «Секретные материалы»
(16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:45 Х/ф «Непобедимый» (12+)
02:00 Х/ф «Морской охотник» (12+)

МИР

05:00, 03:20 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
05:30, 06:15, 10:10 Т/с «Наружное
наблюдение» (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
14:10 «Дела судебные. Битва за
будущее» (16+)
15:05 «Дела судебные. Новые
истории» (16+)

22:25 Х/ф «Родины солдат» (12+)
00:15 Д/ф «Непокоренный» (16+)
00:50 Первый Евразийский канал
(12+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00, 04:15 Т/с «Однажды в России»
(16+)
09:00 «Титаны» (16+)
11:00 Т/с «Девушки с Макаровым»
(16+)
19:00 Т/с «Патриот» (16+)
21:00 Т/с «Афродеревня» (16+)
22:00 Х/ф «Переводчик» (12+)
00:25 Х/ф «Леон» (18+)
02:45 Х/ф «Нечто» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:30, 22:40 Т/с «Ментовские войны»
(12+)
02:40 Х/ф «Найти и обезвредить»
(12+)
04:15 Х/ф «Блеф» (12+)
06:25 Х/ф «Моя морячка» (12+)
07:55 Х/ф «Граф Монте-Кристо» (12+)
09:35, 16:15 Т/с «Ментовские войны
2» (16+)
12:30 Х/ф «Линия смерти» (16+)
14:20 Х/ф «Особенности
национальной рыбалки» (12+)
19:00 Х/ф «Принцесса на бобах» (12+)
21:05 Х/ф «Ловчак и Хиппоза» (0+)

<

В наличное обращение поступили

Жители Луганской Народной Республики начали получать при наличных расчетах модернизированные 5000 рублей образца 2023 года. Эти банкноты будут вводить в оборот постепенно, заменяя ветхие.

НОВЫЕ 5000 рублей

«Модернизированная банкнота номиналом 5000 рублей начала поступать в обращение в наш регион. Теперь в наличном денежном обращении найдутся три разновидности пяти тысячных банкнот: образца 1997 года, ее модификация 2010 года и новая банкнота 2023 года. У них одинаковый размер и схожая цветовая палитра. Обращаю ваше внимание, что специально обменивать купюры, которые есть у вас на руках, на новые, модернизированные, не надо. Все они одинаково платежеспособны», – отметила управляющий Отделением по Луганской Народной Республике Южного главного управления Центрального банка Российской Федерации Мария Герасимова.

На лицевой стороне модернизированной банкноты в центре размещено изображение стелы «Европа – Азия», видна панорама узнаваемых зданий Екатеринбурга. С правой стороны – архитектурная достопримечательность города – Дом Севастьянова.

На оборотной стороне купюры – изображение памятника «Сказ об Урале», установленного в Челябинске. Правее – стела «66-я параллель», которая расположена в Салехарде. Левее от памятника можно увидеть

изображения, относящиеся к металлургической тематике: сталелитейный ковш, ротор паровой турбины. Справа на оборотной стороне – нефтегазодобывающее оборудование и стилизованное изображение карты Уральского федерального округа.

Полное описание внешнего вида и признаков подлинности модернизированной банкноты есть на сайте Банка России – на страницу можно попасть, считав QR-код с лицевой стороны купюры, он расположен в нижней правой части. Также можно воспользоваться подсказками мобильного приложения «Банкноты Банка России».

Любая российская банкнота содержит целый комплекс защитных признаков, с помощью которых можно определить ее подлинность. Защитный комплекс модернизированных купюр более сложный для подделок. Так, новый элемент, который расположен на лицевой стороне банкноты, изменяет цвет с золотисто-зеленого на золотисто-малиновый и содержит скрытое изображение символа рубля «Р», которое можно наблюдать под острым углом. При повороте банкноты на 90 градусов тон скрытого изображения проявляется в светлом или темном виде.



В РОВЕНЬКАХ ПРОХОДИТ ВЫДАЧА УДОСТОВЕРЕНИЙ МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ

Филиал № 14 Государственного казенного учреждения Луганской Народной Республики «Республиканский центр социальной защиты населения» в г. Ровеньки осуществляет выдачу удостоверений многодетным семьям согласно Порядку выдачи удостоверения, подтверждающего статус многодетной семьи в Российской Федерации, утвержденному Постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 26.12.2024 № 318/24.



Для получения удостоверения один из родителей / законных представителей (далее – заявитель) обращается в филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки с заявлением и приложением следующих документов:

- ✓ 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 3x4 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 много-

детной 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 брака 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 с 13:00 до 14:00, тел. 5-14-62.

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».

В НИХ СИЛА ВЕРЫ И РОДНОЙ ЗЕМЛИ!

Совсем не хрупкий ХРУСТАЛЬ

2025 год
ЗАЩИТНИК
ОТЕЧЕСТВА



Защитник Отечества – это человек, который с первым вздохом, с молоком матери впитывает в себя особую любовь к Родине, чувство ответственности и долга, готовность стать непреодолимым препятствием для любых страшных врагов Отчизны.

Из поколения в поколение растет земля Донбасса героев – от славных богатырей-русичей до удалых луганских казаков, от советских солдат, освободивших мир от фашистского гнета, до верных долгу и чести воинов-интернационалистов. Достойными преемниками своих предков в ратных подвигах стали наши земляки – участники народного ополчения и специальной военной операции.

«Эта война закалила мой характер»

Владимир Григорьевич Пащук – участник боевых действий в Афганистане, которым гордятся жители Белокуракино. Он достойно прошел свой боевой путь и с честью выполнил солдатский долг перед Родиной.

Владимир Григорьевич родился в селе Паньковка. Его детство проходило, как и у всех деревенских ребят, беззаботно и счастливо.

– Мне запомнились походы на речку, игры с друзьями в футбол и волейбол. Зимой мы расчищали лед на огромных лужах и сооружали катки, играли на улице до онемения пальцев, строили тоннели в снежных холмах, а летом бегали босыми ногами по теплым лужам, жгли костры до поздней ночи, – с ностальгией вспоминает наш земляк. Окончив восемь классов в Паньковке, полное среднее образование он получил в Нещеретовской школе.



Мы выполняем свой солдатский долг, Соленый пот глаза нам застилает. Но пусть увидит враг и пусть поймет, Как русские живут и умирают!

Александр Комаровский

Начало службы

– 28 октября 1985 года я ушел служить в армию и был распределен в Ашхабадский Туркменистанский военный округ, в разведбат. 16 апреля 1986 года, спустя шесть месяцев, проведенных в учебной части, попал в Афганистан, провинцию Кундуз, в 783-й отдельный разведывательный батальон. Там и началась моя служба, – рассказывает Владимир Григорьевич.

Семье он не писал – о службе в Афганистане родные узнали только спустя полгода.

Вспоминаю годы службы, бывший воин-интернационалист не жалеет о ней.

– Это был армейский долг. Когда принимаешь присягу, не может быть «не хочу». Со школьной скамьи в нас воспитывали чувство патриотизма. Знаете, как раньше считалось – если ты не пошел в армию, значит, больной или калека. И пойти слу-

жить, отдать свой долг Родине было святым для каждого парня, для каждого мужчины. Ты должен любить Родину, как любишь своих родных и близких людей, ведь она у тебя ОДНА! И любовь эта живет в душе каждого из нас, – утверждает Владимир Григорьевич.

К любому военному заданию он подходил с огромным чувством ответственности, ведь прежде всего отвечал за того, кто находился рядом:

– Если ты не будешь внимательным, может погибнуть твой товарищ и ты вместе с ним. У тебя есть враг, есть задача его уничтожить. И поддержка сослуживцев, конечно, крайне важна.

Самая сложная для Владимира Григорьевича военная общевойсковая операция «Маневр» произошла 17 июня 1986 года на горе Яфсадж (высота 2 540 м), в ущелье

Джарав, что у населенного пункта Мирхайль, когда в ходе вылазки завязался ожесточенный бой с противником.

В этом неравном бою солдаты и офицеры 783-й отдельной разведывательной бригады, проявив мужество и героизм, с честью выполнили свой воинский долг.

783-й отдельный разведывательный батальон был сформирован 1 декабря 1972 года в Среднеазиатском военном округе и решал оперативно-тактические задачи разведывательного подразделения. Мотивирован боевой славой, традициями и элитностью спецподразделения. Выполнял задачи разведывательно-поискового, авангардно-наступательного и штурмового характера.



Владимир Пащук отмечен медалью «За отличие в воинской службе» II степени, юбилейными наградами.

Вероника Петрова, фото из личного архива Владимира Пащука

Война сделала мужчиной

После всего увиденного и пережитого на службе в далекой стране в мировоззрении Владимира Пащука произошла переоценка ценностей.

– После того как я прошел Афганистан, стал смотреть на многие вещи другими глазами. Во-первых, узнал, что такое вода и какое огромное значение для жизни она имеет, испытал на себе голод и осознал, насколько важна ответственность за рядом стоящего человека. Из мальчишки я быстро превратился в мужчину, – рассуждает наш герой.

13 ноября 1987 года участник боевых действий вернулся домой.

– Это была большая радость для моей мамы. Так совпало, что брат окончил институт, у сестры истек контракт, и она вернулась из Германии, а тут явился и я! Вся семья собралась! Встреча с моими родными была для меня самым радостным и долгожданым событием, – улыбается он.

Все свободное время наш герой посвящает своему хобби – рыбалке.

– В нашем районе довольно много водоемов, и поездка на рыбалку – это отличный повод сменить обстановку, пообщаться с единомышленниками, избавиться себя от лишнего тревога, а затем, отдохнув, с новыми силами можно вернуться к обычной жизни, – утверждает Владимир Григорьевич.

Он поддерживает связь с сослуживцами, перепицывается с ними в социальных сетях, поздравляет с праздниками, и вместе они с чувством выполненного перед Родиной долга вспоминают о пройденном с честью боевом пути.

Решение, которое изменило жизнь

Сергей Сергеевич Хрусталева – уроженец деревни Большие Горки Калининского района Тверской области. Воспитывался в детском доме, где педагоги постарались вложить в нашего героя не только знания, но и часть своей души. Привитые им чувства долга, правды и справедливости по отношению к окружающим и происходящему вокруг и умение отвечать за свои поступки сделали из парня настоящего мужчину. До принятия решения в 2021 году заключить контракт с Министерством обороны РФ наш герой занимался абсолютно мирным трудом – работал грузчиком на складах оптовой базы.

– Как-то раз, придя домой после тяжелой смены на работе, включую телевизор, а там идет репортаж об очередных зверствах ВСУ в отношении мирного населения Донбасса. Тогда

передавали про артиллерийский обстрел, в результате которого погибло большое количество гражданских, включая детей. Именно этот момент для меня стал отправной точкой для решения присоединиться к своим в зоне проведения специальной военной операции, – вспоминает Сергей.

По прибытии в Донбасс наш герой ни разу не пожалел о своем выборе, а еще раз убедился в правильности принятого решения. Немало боев и столкновений с противником пришлось испытать нашему герою – он прошел бой за Соледар, Белогоровку, Лисичанск и многие другие жилые сектора и массивы Донбасской земли.

Расставание и проверка чувств

Пройдя курс лечения, наш герой вернулся на линию боевого соприкосновения, несмотря на угрозы полюбившей его девушки.

– Я приехал для защиты детей Донбасса и продолжу их защищать! – сказал он тогда будущей супруге.

В феврале 2023 года в боях за поселок Белогоровка при выполнении очередной боевой задачи в тем-

ное время суток Сергей попорвался на mine. Оценив степень ранения и текущую обстановку, он самостоятельно добрался к своим, откуда его эвакуировали в медроту города Лисичанска, а оттуда перевели в Луганский госпиталь:

– Придя в себя (а это было раннее утро), позвонил Алине, сообщил, что серьезно ранен. Она тог-

да отпросилась с работы и приехала ко мне. Меня это очень сильно тронуло. В дальнейшем был переведен в знакомое мне отделение хирургии города Ровеньки.

Домой после выписки Сергей вернулся в апреле 2023 года. А спустя полгода решил сделать Алине предложение, на что получил положительный ответ.

Знакомство с супругой

При выполнении поставленной задачи в жилом секторе города Соледаря наш боец с позывным Хрусталь получил первое тяжелое ранение, после чего был госпитализирован и доставлен в Луганск с дальнейшим переводом в Ровеньковское отделение хирургии.

– Заведующий отделением хирургии города Ровеньки Геннадий Иванович Колодин взял надо мной шефство. Благодаря его опыту и квалифицированной помощи я быстро пошел на поправку. После многочисленных операций мне нужно было связаться с боевыми товарищами и разузнать обстановку. В поиске связи неожиданно-негаданно познакомился с медсестрой кардиологии Алиной, которая в будущем и стала моей женой. Алина навещала свою родственницу и параллельно проводила меня. Разговор между нами завязался сразу, а в дальнейшем она и вовсе ухаживала за мной, пока я находился на лечении, – вспоминает Хрусталь.



– Благодаря медработникам, супруге и ее детям я остался жив. Они меня поддерживали и не давали опустить руки, за что я им очень благодарен, – отмечает наш герой.

Планы на будущее

– В этом году планирую свозить семью в Абхазию на время отпуска жены. Там отличный климат, воздух, природа. Все-таки и курорт, и смена обстановки. Дети, конечно, хотели бы посетить нашу столицу, но думаю, Москва никуда не денется, и эту мечту со временем также удастся осуществить, – говорит Сергей.

Как отмечает орденосеца, после восстановления он много времени проводит с семьей, а бывает, с радостью отправляется на рыбалку, куда часто берет с собой сына.

Но как бы семья и дети, да и в целом мирная жизнь ни привлекали нашего героя, все же в планах у Сергея еще теплится надежда вновь вернуться в строй. Пусть и не на первую линию, но хотя бы в штаб или роту обеспечения, чтобы помогать ребятам во имя нашей общей победы.

Заслуги перед Отечеством

Вот такая судьба у нашего героя. Чтобы встретить любовь всей своей жизни, пришлось пройти сквозь ряд испытаний и проверок. Сергей ни о чем не жалеет и повторил бы весь пройденный путь еще раз, если бы понадобилось. За проявленную во время выполнения боевых задач отвагу наш герой удостоен ордена Мужества. Также награжден медалями от благодарных жителей республики и казачества. Сейчас Сергей активно принимает участие в мероприятиях и акциях, посвященных событиям в Донбассе. Он частый гость школьных тематических встреч.

Дмитрий Терновено, фото из личного архива Сергея Хрусталева



Любитель рыбалки, скромный и всегда вежливый молодой человек стал для многих школьников примером для подражания. Дети супруги, Дмитрий и Виктория, души не чают в отчине. Как отмечает Дима, Сергей научил его всем премудростям рыболовного дела и вождению квадроцикла.



Обеспечение техническими средствами реабилитации инвалидов, детей-инвалидов

Бесплатное обеспечение людей, имеющих группу инвалидности, техническими и другими средствами реабилитации (ТСР) – это одно из направлений социальной поддержки людей филиала № 14 Государственного казенного учреждения Луганской Народной Республики «Республиканский центр социальной защиты населения» в г. Ровеньки.

Выдача ТСР осуществляется на основании рекомендаций, указанных в индивидуальных программах реабилитации инвалидов, детей-инвалидов, или индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов, детей-инвалидов, заключений врачебной комиссии учреждений здравоохранения. Согласно Порядку обеспечения инвалидов и отдельных категорий граждан техническими и другими средствами реабилитации, утвержденному постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 23 апреля 2024 г. № 93/24, и Региональному перечню технических и других средств реабилитации, предоставляемых инвалидам и отдельным категориям граждан, утвержденному постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 23.04.2024 № 92/24, филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в городском округе муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики осуществляет прием документов на получение технических средств реабилитации, постановку инвалидов и отдельных категорий граждан на учет, а также выдачу технических и других средств реабилитации.

С целью постановки на учет для обеспечения техническими и другими средствами реабилитации получатели либо лица, представляющие их интересы, подают в ГКУ ЛНР «РЦСЗН» по месту жительства:

- ✓ ИПР/ИПРА для инвалидов и детей-инвалидов или заключение врачебной комиссии для других категорий граждан;
- ✓ копию паспорта или иного документа, заменяющего его, или свидетельства о рождении (для детей, не достигших 14-летнего возраста);
- ✓ копию страхового номера индивидуального лицевого счета (СНИЛС);
- ✓ справку, подтверждающую факт установления инвалидности (для инвалидов и детей-инвалидов);
- ✓ копию льготного удостоверения (при наличии);
- ✓ справку об обучении в образовательном учреждении (при обеспечении ноутбуком с программой речевого экранного доступа, комплектами для письма по Брайлю, планшетами для рельефного рисования и черчения, электронными брайлевскими самоучителями);
- ✓ заявление.

В январе текущего года специалистами филиала № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки выданы технические средства реабилитации: сиденья для ванны и душа, стулья для ванны и душа, ступени для ванны и другие ТСР, необходимые для комфортных условий жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

За более подробной информацией обращаться в филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки по адресу: г. Ровеньки, ул. Кооперативная, 1.

Режим работы филиала № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки: пн. – пт. – с 9:00 до 18:00, перерыв с 13:00 до 14:00, тел. 5-19-61.

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.



Совет городского округа
муниципальное образование
городской округ город Ровеньки
Луганской Народной Республики

XXVIII заседание I созыва
РЕШЕНИЕ
05 февраля 2025 г. г. Ровеньки № 2

**О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ
В СОСТАВ ПОСТОЯННЫХ КОМИССИЙ СОВЕТА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД
РОВЕНЬКИ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

На основании пункта 15 статьи 25, пункта 6 статьи 26 Устава муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, принятого решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 31.10.2023 № 5 (с изменениями), в соответствии со статьями 6, 7, 11 главы 1 Положения о постоянных комиссиях Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденного решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 19.09.2023 № 5, статьей 64 главы IX Регламента Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденного решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 02.11.2023 № 1 (с изменени-

ями), Протоколом заседания постоянной комиссии по правовой политике и связям с общественностью Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 04.02.2025 № 1, Совет городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики

РЕШИЛ:

1. Внести в состав постоянных комиссий Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденный решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «Об образовании постоянных комиссий Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» от 19.09.2023 № 6 (с изменениями), следующие изменения:

пункт 3 изложить в следующей редакции:
«3. Постоянная комиссия по правовой политике и связям с общественностью:
Председатель – Князев Александр Сергеевич,
Заместитель председателя – Филиппова Илона Анатольевна.

Члены – Калашникова Инна Юрьевна, Казаков Роман Юрьевич, Польжок Елена Борисовна.».

2. Внести в Решение Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «Об избрании председателей и заместителей председателей постоянных комиссий Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» от 19.09.2023 № 7 (с изменениями) следующие изменения:

**Заключение
о результатах публичных слушаний по
проекту решения Совета городского округа
муниципальное образование городской округ
город Ровеньки Луганской Народной
Республики «О внесении изменений в Устав
муниципального образования городской
округ город Ровеньки Луганской Народной
Республики»**

30 января 2025 г. г. Ровеньки

Инициатор публичных слушаний: Совет городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики.

Публичные слушания назначены: решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 24 декабря 2024 г. № 6 «Об одобрении проекта решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» и назначении публичных слушаний».

Опубликование (обнародование) информации о публичных слушаниях: 26 декабря 2024 года, № выпуска № 51(77), страница 14, в газете «Вперёд, Ровеньки» Государственное унитарное предприятие Луганской Народной Республики «ЛУГАНМЕДИА», 291016, Луганская Народная Республика, г. Луганск, ул. Лермонтова, д.15, e-mail: lugmedia@mslnr.ru (дата регистрации средства массовой информации 01.06.2023, регистрационный номер ПИ № ТУ 23 – 01945)

и размещен на официальном сайте Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики в информационно-телекоммуникационной сети Интернет: <https://rov-adm.su/>.

Порядок учета предложений граждан по проекту решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» и участия граждан в его обсуждении утвержден решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 24 декабря 2024 г. № 7 «Об утверждении Порядка учета предложений граждан по проекту решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» и участия граждан в его обсуждении».

Опубликование (обнародование) Порядка учета предложений граждан по проекту решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» и участия граждан в его обсуждении: 26 декабря 2024 года, № выпуска № 51(77), страница 14, в газете «Вперёд, Ровеньки» Государственное унитарное предприятие Луганской Народной Республики «ЛУГАНМЕДИА», 291016, Луганская Народная Республика, г. Луганск,

абзац 4 пункта 1 изложить в следующей редакции:
«Князев Александр Сергеевич – на должность председателя постоянной комиссии по правовой политике и связям с общественностью Совета»;

абзац 4 пункта 3 изложить в следующей редакции:
«Калашникова Инна Юрьевна, Казаков Роман Юрьевич, Польжок Елена Борисовна – на должность членов постоянной комиссии по правовой политике и связям с общественностью Совета»;

3. Опубликовать настоящее решение в печатном средстве массовой информации в газете «Вперёд, Ровеньки» Государственное унитарное предприятие Луганской Народной Республики «ЛУГАНМЕДИА» и разместить на официальном сайте Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики в информационно-телекоммуникационной сети Интернет: <https://rov-adm.su/>.

4. Настоящее решение вступает в силу со дня его принятия.

5. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на заместителя председателя Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Д. В. Гринку.

**Председатель Совета городского округа
муниципальное образование
городской округ город Ровеньки
Луганской Народной Республики Е. В. Подоплепов**

**Глава городского округа
муниципальное образование
городской округ город Ровеньки
Луганской Народной Республики А. В. Рубанцов**

ул. Лермонтова, д.15, e-mail: lugmedia@mslnr.ru (дата регистрации средства массовой информации 01.06.2023, регистрационный номер ПИ № ТУ 23 – 01945) и размещен на официальном сайте Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики в информационно-телекоммуникационной сети Интернет: <https://rov-adm.su/>.

Вопрос публичных слушаний: обсуждение принятия проекта решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики».

Уполномоченный орган по проведению публичных слушаний: Организационный комитет, уполномоченный на проведение публичных слушаний на территории муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденный решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 24 декабря 2024 г. № 7 «Об утверждении Порядка учета предложений граждан по проекту решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» и участия граждан в его обсуждении».

Количество участников публичных слушаний, принявших участие: местные жители, представители ОМСУ, представители государственных органов Луганской Народной Республики – 28 человек.

№ п/п	Норма, в которую предлагается внести поправку	Содержание поправки	Заключение об обоснованности внесения поправки
1.	часть 5 статьи 7	часть 5 статьи 7 «Порядок обнародования муниципальных правовых актов городского округа» изложить в следующей редакции: «Официальным опубликованием муниципального правового акта или соглашения, заключенного между органами местного самоуправления, считается первая публикация его полного текста в периодическом печатном издании – газете «Вперёд, Ровеньки» Государственное унитарное предприятие Луганской Народной Республики «ЛУГАНМЕДИА», ПИ № ТУ23-01945 или первое размещение его полного текста в сетевом издании Луганский Информационный Центр (доменное имя сайта в информационно-телекоммуникационной сети Интернет: https://lug-info.ru/), регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации средства массовой информации: серия ЭЛ № ФС 77-85665 от 20.07.2023.»	Внесение указанного изменения обоснованно.

Выводы по результатам публичных слушаний:

1. Устьч предложения, поступившие в период учета предложений, определенный решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 24 декабря 2024 г. № 7 «Об утверждении Порядка учета предложений граждан по проекту решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» и участия граждан в его обсуждении», которые обоснованны и подлежат внесению в обсуждаемый проект решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики».

2. Одобрить и принять за основу предложенную редакцию проекта решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» (с учетом указанных ранее обоснованных поправок).

Заключение о результатах публичных слушаний подготовлено на основании протокола публичных слушаний по проекту решения Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики «О внесении изменений в Устав муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики» от 30 января 2025 г.

**Председатель Совета городского округа муниципальное образование
городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики
Е. В. Подоплепов**

Секретарь _____ Н. В. Рева

Тексты муниципальных актов идентичны текстам актов, предоставленных редакции в электронном виде муниципальной администрации. Орфография и пунктуация текстов документов сохранены.

УФНС России по ЛНР информирует о продлении льготной ставки УСН для налогоплательщиков республики

Специалисты налоговых органов сообщают, что 6 февраля на пленарном заседании Народного Совета ЛНР принят Закон «О внесении изменения в статью 1 Закона Луганской Народной Республики «Об установлении ставки налога, взимаемого в связи с применением упрощенной системы налогообложения, на территории Луганской Народной Республики».

Принятый закон продлевает действие льготных ставок по УСН еще на один год. Кроме того, положения закона распространяются на правоотношения, возникшие с 1 января 2025 года.

Напомним, что ставки налога на упрощенной системе налогообложения для плательщиков ЛНР составляют:

- ▶ 3 % – при объекте налогообложения «доходы»;
- ▶ 7 % – при объекте налогообложения «доходы минус расходы».

ТВ-ПРОГРАММА

ЧЕТВЕРГ

20 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (12+)
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 «Натали и Александр» (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, 16:30, 20:00, 03:00
Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
12:00, 18:00 «60 Минут» Ток-шоу (12+)
14:30, 02:05, 03:30 Т/с «Кулагины»
(16+)
17:00 «Малахов» (16+)
21:30 Т/с «Русская жена» (16+)
23:30 «Вечер с Владимиром
Соловьёвым» (12+)

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+)

ПЯТНИЦА

21 февраля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (12+)
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 поженемся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
18:40 «Человек и закон» (16+)
19:45 «Поле чудес» (16+)
21:00 Время (12+)
21:45 «Голос» (12+)
23:30 Т/с «Первый номер» (18+)
01:10 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00
Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
12:00, 18:00 «60 Минут» Ток-шоу (12+)
14:30 Т/с «Кулагины» (16+)
17:00 «Прямой эфир» (16+)
21:30 Х/ф «Бременские музыканты»
(0+)
23:40 Х/ф «Золотой папа» (16+)
03:15 Х/ф «Весомое чувство» (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 (12+)
07:20, 08:24, 09:45 Спорт (12+)
07:45 День в истории (16+)
10:15 Экспресс (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+)
01:35 Индустрия кино (16+)

ЛУГАНСК-24

01:00 Магия вкуса (12+)
01:30 Т/с «Разведчицы» (16+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:20 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:45 Т/с «Лучшие враги» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа»
(12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45, 04:50 Достояние Республики
(12+)
17:45, 23:45 Историк государства
российского Карамзин Н.М (12+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
18:30, 00:35 Время наших (12+)
18:50 Жёня знает (12+)
19:00 Д/с «Тайные механизмы
природы» (12+)
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+)
13:25 «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. Мужская
работа» (16+)
00:55 «Поздняков» (16+)
01:10 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
02:05 Х/ф «Отставник» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:25, 05:45, 06:40, 07:35, 09:30, 10:05,
11:00, 12:00, 04:25 Т/с «Позывной
«Стая» 2» (16+)
08:00 «Ваше здоровье!» (12+)
08:35 «День ангела» (0+)
13:30, 14:20, 15:25, 16:05, 17:30, 18:20,
19:00, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:45,
03:20, 03:50 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свои б» (16+)

ЛУГАНСК-24

01:00 Магия вкуса (12+)
01:30 Т/с «Разведчицы» (16+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:20 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:45 Т/с «Лучшие враги» (16+)
10:15, 20:00 Д/ф «Кавалеры ордена
Славы» (12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
12:55 Жёня знает (12+)
13:00, 22:50 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа»
(12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45, 04:50 Достояние Республики
(12+)
17:45, 23:45 Историк государства
российского Карамзин Н.М (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
19:00 Содружество «Донбасс (12+)
19:15 Время правительства (12+)
22:00 Вечерний Луганск (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
Сегодня (12+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
(16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:50 «ДНК» (16+)
17:55 «Жди меня» (12+)
20:00 Т/с «Первый отдел» (16+)
22:15 Т/с «Шеф. Мужская работа»
(16+)
00:20 «Своя правда» (16+)
02:15 «Захар Прилепин. Уроки
русского» (12+)
02:45 «Инфоцит» (16+)
03:25 «Квартирный вопрос» (0+)
04:15 Т/с «Агентство скрытых камер»
(16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:25, 05:35, 06:20, 07:05, 08:00, 09:30,
10:00, 11:00, 12:00 Т/с «Позывной
«Стая» 2» (16+)
08:30 «Ваше здоровье!» (12+)
13:30, 14:20, 15:25, 16:05, 17:30, 18:20,
19:15, 20:00, 20:55, 21:40, 22:20 Т/с
«След» (16+)
23:10 «Светская хроника» (16+)

23:05, 01:20 Т/с «Свои 3» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Лунтики» (0+)
08:45 «Макс и Крякс» (0+)
08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Удивительные питомцы» (0+)
09:25 М/с «Царевны» (0+)
10:45 Мастерская «Умелые ручки»
(0+)
11:00 М/с «Приключения
Мегащенков» (0+)
11:20 М/с «Диностер» (6+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
11:35 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
13:15 М/с «Отважные дракончики»
(6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Король Шакир» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
17:05 М/с «Мастер Витя и Мотор» (0+)
19:00 М/с «Ник-изобретатель» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Крутой Майк» (6+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжи Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)
01:40 М/с «Лекс и Плу. Космические
таксисты» (6+)
02:55 М/с «Бумажки» (0+)

ОТР

06:00 «Большая страна» (12+)
06:50 «Моя история. Владислав
Сулимский» (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 «Анатомия сердца»
(16+)
15:15 Х/ф «Скверный анекдот» (0+)
17:00 «Родительское собрание» (12+)

00:10 Д/с «Они потрясли мир. Любовь
и разлука Людмилы Сенчиной» (12+)
01:00 Д/с «Они потрясли мир. Энтони
Хопкинс. Управляя гневом» (12+)
01:50, 02:30, 03:10, 03:55, 04:35 Т/с
«Условный мент 2» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Ася и Вася» (0+)
08:45 «Макс и Крякс» (0+)
08:55 М/с «Три котика» (0+)
10:45 «Студия Каляки-Маляки» (0+)
11:10 М/с «Супер Ралли. Тайна двух
планет» (0+)
13:15 М/с «Отважные дракончики»
(6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14:45 М/с «Буба» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Барбоскины» (0+)
22:30 М/с «Метазеллс» (6+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:05 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:15 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная
семейка» (0+)
02:40 М/с «Снежная Королева.
Хранители Чудес» (0+)
03:40 М/с «Жила-была царевна» (0+)

ОТР

06:00, 05:05 «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 «Житие и вознесение
Юрася Братчика» (12+)
16:40 «Тайны в искусстве» (16+)
17:00, 02:40 «На приёме у главного
врача с Марьяной Лысенко» (12+)
20:45 «Ректорат с Анатолием
Торкуновым» (12+)
21:25 Х/ф «Тема» (18+)

20:45, 03:35 Т/с «Жёлтый глаз тигра»
(16+)

22:30 Х/ф «Житие и вознесение
Юрася Братчика» (12+)
23:55 Х/ф «Самоубийство» (kat18+)
01:30 «Свет и тени. Михаил Врубель»
(16+)
02:00 «ОТражение. Специальный
выпуск» (12+)
02:55 «Коллеги» (12+)
05:15 «Преодоление. Александр
Ферсман. Поэзия камня» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Доктор И...» (16+)
08:40 Х/ф «Московские тайны.
Графский парк» (16+)
10:35 Д/с «Актерские драмы.
Закрытые друзья» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Уравнение с
неизвестными. Сегодня ты умрёшь»
(12+)
13:45, 04:55 «Мой герой. Евгений
Ганилин» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Золотая кровь.
Чёртов кистень» (12+)
17:00 Д/с «Легенды эстрады. В кругу
измен» (16+)
18:10 Х/ф «Нефритовая черепаха»
(12+)
22:35 «10 самых... Служебные
романы звезд» (16+)
23:10 Д/с «Актерские драмы. Трудные
дети» (16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (12+)
00:45 Д/ф «Охота на маньяка. «Дело
ночного гостя» (16+)
01:25 «Девяностые. Аномальщина»
(16+)
02:05 Д/ф «Дорогие товарищи.
Меховая мафия» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 Т/с «Папины дочки. Новые»
(12+)
08:05, 08:35 «Чудак» (16+)
09:45 Х/ф «Волк и лев» (6+)
12:00 Т/с «Солнце, море, два ствола»
(16+)
13:25 Х/ф «Рашн Юг» (12+)
15:55 Х/ф «Легенды» (0+)

23:00 Х/ф «Ускользающая красота»
(16+)
00:55 Х/ф «Акын» (12+)
02:55 Х/ф «Меланхолия» (18+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:25, 11:50 Х/ф «Племяшка» (12+)
11:30, 14:30, 17:50 События (16+)
12:35, 15:05 Х/ф «Кабинет
путешественника» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
16:55 Д/с «Легенды эстрады. Кино и
барды» (16+)
18:10 Х/ф «Поймай меня» (16+)
20:00 Х/ф «Чёрная гора» (16+)
22:00 «В центре событий» (16+)
23:05 «Хорошие песни» (12+)
00:35 Д/ф «Юрий Антонов. От печали
до радости» (16+)
01:15 Х/ф «Дорогой мой человек»
(16+)
02:55 «Петровка, 38» (12+)
03:10 Х/ф «Колодец забытых
желаний» (12+)
06:05 «Москва резиновая» (16+)
06:20 «Закон и порядок» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:20 Т/с «Папины дочки. Новые»
(12+)
08:05 Х/ф «Статус: Обновлен» (16+)
10:10 Х/ф «Легенды» (0+)
12:00 Т/с «Солнце, море, два ствола»
(16+)
14:05 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
01:00 «Кино в деталях с Фёдором
Бондарчуком» (18+)
02:00 Х/ф «Достучаться до небес»
(18+)
03:25 «Шесть кадров» (16+)
03:30 Мультфильмы (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:30 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:35, 04:40 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:35, 02:50 «Тест на отцовство» (16+)
10:45, 23:25 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:55, 00:35 Д/с «Порча» (16+)
13:00, 01:30 Д/с «Знахарка» (16+)
13:35, 01:55 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:10, 02:25 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)

17:50, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с
«Ивановы-Ивановы» (12+)
21:00, 22:00 Т/с «Чудо-доктор» (16+)
23:05 Х/ф «Сквозь время» (12+)
01:20 Х/ф «Париж. Всё включено»
(18+)
03:10 «Шесть кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:45 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:20, 04:55 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:20, 02:45 «Тест на отцовство» (16+)
10:30, 23:20 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:40, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
12:45, 01:25 Д/с «Знахарка» (16+)
13:20, 01:50 Д/с «Верну любимого»
(16+)
13:55, 02:20 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:30 Х/ф «Открытая дверь» (12+)
19:00 Х/ф «Токсичный роман» (16+)
04:25 «Шесть кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:05 Т/с «Жуков» (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, 23:15 Х/ф «Дело «Пестрых»
(12+)
13:25, 19:55 «По горячим следам»
(16+)
13:45, 15:05, 17:15, 05:15 Т/с «СМЕРШ.
Легенда для предателя» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
18:50 Специальный репортаж (16+)
20:10 «Код доступа» (12+)
22:45 «Между тем» (12+)
01:00 Х/ф «Генерал» (12+)
02:40 Х/ф «Непобедимый» (12+)
03:50 Д/ф «Инженер Победы. Маршал
Аганов» (12+)

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, 10:10, 17:15 «Дела судебные.
Деньги верните!» (16+)
07:55, 11:55, 14:10 «Дела судебные.
Битва за будущее» (16+)

14:45 Х/ф «В тихом омуте...» (16+)
19:00 Х/ф «Сердце купидона» (16+)
04:30 «Шесть кадров» (16+)
06:20 Х/ф «Врачебная ошибка» (12+)

ЗВЕЗДА

06:45 Т/с «СМЕРШ. Легенда для
предателя» (16+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:20 «Ищу своих» (12+)
10:05 Х/ф «Экипаж машины боевой»
(0+)
11:35, 13:25, 15:05, 15:20, 17:15 Т/с
«Лето волков» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
19:40 Д/с «Загадки века. Охотники за
шпионскими игрушками» (12+)
20:30 Д/с «Война миров. Битва
разведок. Операция «Долина» (16+)
21:20 «Что русскому смешно...»
Специальный репортаж (16+)
22:00 «Здравствуй, товарищи!»
(16+)
23:30 «Музыка+» (12+)
00:50 Х/ф «Несколько дней из жизни
Обломова» (0+)
03:10 Х/ф «Генерал» (12+)
04:55 Х/ф «Опасные тропы» (6+)

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, 11:55, 14:10 «Дела судебные.
Битва за будущее» (16+)
09:05, 11:00, 15:05 «Дела судебные.
Новые истории» (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)
18:50 «Игра в кино. Чемпионат МИРА»
(16+)
19:40 «Миллион за 5 минут» (16+)
20:20 «Миллион за 5 минут. Дети» (6+)
21:00 Х/ф «В зоне особого внимания»
(0+)
23:00 Х/ф «Ответный ход» (12+)
00:40 Х/ф «Высота» (6+)
02:15 Х/ф «Пятнадцатилетний
капитан» (0+)
03:35 Х/ф «Вратарь» (0+)
04:50 «Наше кино. История большой
любви» (16+)

09:05, 11:00, 15:05 «Дела судебные.
Новые истории» (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)
18:50 «Игра в кино» (16+)
20:55 «Игра в кино. Мультфильмы»
(16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:25 Х/ф «Мерседес» уходит от
погоны» (12+)
00:00 «Наше кино. История большой
любви» (16+)
01:00 Первый Евразийский канал
(12+)
01:55 Х/ф «Остров сокровищ» (16+)

ТНТ

ТВ-ПРОГРАММА

СУББОТА 22 февраля

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 «Юрий Антонов. Я не жалею ни о чем» (12+)
11:05 «Поехали!» (12+)
12:15 Д/ф «Они выбрали Родину» (16+)
12:55 Т/с «Участок» (12+)
17:05 «Кто хочет стать миллионером?» (16+)
18:20 «Народный ледниковый» (0+)
21:00 Время (12+)
21:35 «Сегодня вечером» (16+)
23:00 Бокс. Чемпионский бой за титул Чемпиона мира по версиям WBA, IBF, WBC и WBO. Артур Бетербиев - Дмитрий Бивол (16+)
00:30 Подкаст.Лаб «Бокс» (16+)
01:15 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+)
11:30 «Наши. Военкоры» (12+)
12:00 «Доктор Мясников» (12+)
13:00 «Большие перемены» (12+)
14:30, 20:50 Вести. Местное время (12+)
14:50 Х/ф «Бременские музыканты» (0+)
17:50 «Привет, Андрей!» (12+)
21:00 Х/ф «Подруги» (12+)
01:05 Х/ф «Срок давности» (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+)

ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 февраля

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 Союзмультифильма» (0+)
09:10 «Непутевые заметки» (12+)
09:30 «Мечталлион» (12+)
10:15 «Своих не бросаем» (12+)
12:15 Д/ф «Живи, брат, мы едем» (16+)
13:10 Т/с «20/22» (16+)
17:05 «Герои». Специальный репортаж (16+)
18:50 Концерт ко Дню защитника Отечества (0+)
21:00 Время (12+)
23:00 Т/с «Территория» (18+)
00:00 Литературно-музыкальный спектакль «Новороссия» (16+)
01:25 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

06:10, 02:20 Х/ф «Мой папа летчик» (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+)
11:50 «Наши. Военкоры» (12+)
12:20 Праздничный концерт ко Дню защитника Отечества (0+)
14:30 Вести. Местное время (12+)
15:00 «Измайловский парк» (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+)
01:35 Д/ф «Братья Газдановы. Семеро бессмертных» (12+)

08:35, 14:35, 01:35 Погода 24 (12+)
09:15 Двенадцать (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+)
06:35, 20:40 Д/с «Прокуроры» (12+)
07:30 Х/ф «Вальс-Бастон» (12+)
09:30 Время правительства (12+)
09:35 Содружество «Донбасс» (12+)
09:50 Жена знает (12+)
09:55 Хорошие новости (12+)
10:00 Детское время (6+)
10:35 Д/с «Животные, изменившие мир» (12+)
11:00 Вместе по России (12+)
11:30 Проект «Интеграция» (12+)
12:00, 15:55, 17:45, 00:10 Т/с «Убить Сталина» (16+)
15:40 Деловые новости (12+)
19:20 Подслушано в сети (16+)
20:00 Актуальное интервью (12+)
20:20 Спецрепортаж (12+)
20:30 Луганский характер (12+)
22:00 Исторические параллели (16+)

НТВ

04:45 Х/ф «Отставник 3» (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 «НашПотребНадзор» (16+)
14:00 «Своя игра» (0+)
16:20 «ЧП. Расследование» (16+)
17:00 «Следствие вели...» (16+)
19:00 «Центральное телевидение» (16+)
20:10 «Суперстар!» (16+)
23:50 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоныян (16+)
00:10 Д/ф «Секретная Африка. Ангола. Последний бой» (18+)
01:20 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
02:40 «Дачный ответ» (0+)

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+)
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, 15:05 Праздничный концерт ко Дню защитника Отечества (12+)
08:50, 19:20 Подслушано в сети (16+)
09:30, 20:30 Актуальное интервью (12+)
09:45 Спецрепортаж (12+)
10:00 Просто про финансы (12+)
10:10 Проект «Интеграция» (12+)
10:30, 13:00 Т/с «Жди меня» (12+)
12:00 «Вместе!». Телемост Казань-Луганск, (12+)
17:30 Х/ф «Единичка» (12+)
19:30 Итоги недели (16+)
20:50 Х/ф «Жди меня» (12+)
«Время выбрало нас!» (12+)
посвященный Дню защитника Отечества (12+)
«Время выбрало нас!» (12+)
00:15 Т/с «Убить Сталина» (16+)
03:40 Х/ф «Контрабанда» (16+)

НТВ

05:00 Х/ф «Отставник. Спасти врага» (16+)
06:50 «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+)
12:00 «Дачный ответ» (0+)
13:00 Х/ф «Отставник. Защита Дедова» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 05:15, 05:55, 06:35, 07:20, 08:10, 10:25, 11:20, 12:15, 13:05, 14:00, 14:55, 15:45, 16:40, 17:35, 18:35 Т/с «Условный мент 2» (16+)
09:00 «Страна советов» (16+)
09:30, 19:25 Т/с «Условный мент 6» (16+)
20:20, 21:15, 22:10, 23:05 Т/с «Закон тайги» (16+)
00:00 «Известия. Главное» (16+)
01:05 «Светская хроника» (16+)
02:10, 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 «Супер Ралли. Тайна двух планет» (0+)
08:55 М/с «Муся, Чук и Станислав» (6+)
10:00 «Съедобное или несъедобное» (0+)
10:25 М/с «Оранжевая корова» (0+)
12:00 «Семья на урал» (0+)
12:30 М/с «Три кота» (0+)
14:00 «Это супер!» (0+)
14:25 М/ф «Пёс в сапогах» (0+)
14:45 М/ф «Волшебное кольцо» (0+)
15:05 М/ф «Бобик в гостях у Барбоса» (0+)
15:20 М/с «Отель у овечек» (0+)
16:50 М/с «Мастер Витя и Мотор» (0+)
17:40 М/с «Простоквашино» (0+)
19:40 М/ф «Смешарики. Легенда о золотом драконе» (6+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:15 М/с «Маша и Медведь» (0+)
22:30 М/с «Метазеллс» (6+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:05 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:15 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка» (0+)

ОТР

06:00 «Свет и тени. Александр Суворов» (16+)
06:30 Х/ф «Любовное гнездышко» (12+)
08:00 «Пёстрый мир» (12+)
09:00, 16:00 «Календарь» (6+)
09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
10:30, 03:05 Х/ф «Африканец» (12+)

16:20 Х/ф «Отставник. Ближний бой» (16+)
19:00 Итоги недели (12+)
20:20 Шоу «Маска» (12+)
00:00 «Звезды сошлись» (16+)
01:35 Х/ф «Пропавший без вести» (12+)

5 КАНАЛ

05:00 М/ф «Трое из Простоквашино» (0+)
05:15, 01:50 Х/ф «Как Иванушка дурачок за чудом ходил» (0+)
06:40 Х/ф «Максим Перелёпича» (0+)
08:20, 00:00 Х/ф «Мужики!» (6+)
10:20, 11:15, 12:05, 13:00 Т/с «Краповый берет» (16+)
13:55, 14:45, 15:40, 16:35 Т/с «Изгой» (16+)
17:35, 18:25, 19:20, 20:15 Т/с «Изгой. Нечисть» (16+)
21:05 Х/ф «Время первых» (0+)
03:15, 04:05 Т/с «Позыной «Стая» 2» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35 М/с «Лунтик» (0+)
10:00 «Еда как в сказке» (0+)
10:25 М/с «Геройчики» (0+)
12:00 «Студия красоты» (12+)
12:15 М/с «Чик-Чирикино» (0+)
14:00 «У меня лапки» (0+)
14:30 М/с «Чемпионы» (0+)
15:10 М/с «Три кота» (0+)
17:05 М/с «Оранжевая корова» (0+)
18:30 М/с «Лео и Тиг» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Шаранавты. Герои космоса» (6+)
22:30 М/с «Метазеллс» (6+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:05 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:15 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Белка и Стрелка. Озорная семейка» (0+)
02:40 М/с «Снежная Королева: Хранители Чудес» (0+)
03:40 М/с «Жила-была царевна» (0+)

ОТР

06:00 «Вспомнить всё» (16+)
06:25 Х/ф «Два бойца» (6+)
07:45 «От прав к возможностям» (12+)
08:00 «Пёстрый мир» (12+)

12:05, 04:45 «Тайны в искусстве» (16+)
12:20, 15:00, 17:00, 19:00 Новости (12+)
12:25 Д/ф «Родом из Вавилона» (12+)
13:50 Специальный репортаж (12+)
14:05, 05:05 «Большая страна» (12+)
15:05 «Преодоление. Испытание как профессия» (12+)
15:45 Д/п «Отчий дом. Дым Отечества» (12+)
16:30 Д/ф «Город с историей» (12+)
17:10 Х/ф «В зоне особого внимания» (0+)
19:15 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)
19:55 «Игра в классики. Александр Алов и Владимир Наумов. Выбор сделан» (12+)
20:35 Х/ф «Семь пар нечистых» (16+)
21:55 Х/ф «Бубен, барабан» (16+)
23:30 Х/ф «Меланхолия» (18+)
01:35 Х/ф «Нос, или Заговор «Не таких» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:50 «Православная энциклопедия» (6+)
07:15 Х/ф «Поймай меня» (16+)
09:05 Х/ф «Солдат Иван Бровкин» (0+)
10:55 «Просто - вкусно» (6+)
11:30, 14:30, 23:35 События (16+)
11:50 «Смешите меня семеро» (16+)
12:40 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
13:10, 14:45 Т/с «Чудны дела твои, Господи!» (12+)
17:20 Х/ф «Ждите неожиданного» (12+)
21:00 «Постскриптум» (16+)
22:15 «Право знать!» Ток-шоу (16+)
23:45 Д/ф «Тайная комната. Золото Третьего рейха» (16+)
00:25 Д/ф «Русские тайны. Мировая закулиса» (16+)
01:05 «Ералаш» (0+)
01:05 «Упражнения с ядром». Специальный репортаж (16+)
01:35 «Хватит слухов!» (16+)
02:00 Д/с «Легенды эстрады. Замуж за поклонника» (16+)
02:40 Д/с «Легенды эстрады. В кругу измен» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
07:00 М/с «Три кота» (0+)
07:15, 10:00 Шоу «Уральские пельмени» (16+)

09:00, 18:30 «Календарь» (6+)
09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
10:30, 05:30 Д/ф «Дело всей жизни маршала Василевского» (12+)
11:00, 12:05 «ОТражение. День защитника Отечества» (12+)
12:00, 15:00, 17:00, 19:00 Новости (12+)
13:40 «Большая страна» (12+)
14:35, 15:05 Александр Розенбаум. «Неужели это было... 40 лет спустя» (12+)
16:45 «Почитаем!» (12+)
17:10, 04:05 Х/ф «Ответный ход» (12+)
19:15 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым» (12+)
20:15 Х/ф «Живые и мёртвые» (12+)
23:35 Х/ф «День полулуния» (12+)
01:05 Д/ф «Родом из Вавилона» (12+)
02:25 Х/ф «В зоне особого внимания» (0+)

ТВ-ЦЕНТР

06:45 Д/ф «Мужские песни о главном» (16+)
07:30 Х/ф «Чёрная гора» (16+)
09:25 Х/ф «Иван Бровкин на целине» (0+)
11:30, 00:20 События (16+)
11:45 «Наша смешная жизнь» (16+)
12:30 Х/ф «Дорогой мой человек» (16+)
14:30, 05:30 Московская неделя (12+)
15:00 Д/с «Назад в СССР. Служу Советскому Союзу!» (16+)
15:55 Д/ф «Следствие ведёт КГБ. Операция «Набат» (16+)
16:40 «Деваностые. Американский шансон» (16+)
17:35 Х/ф «Селфи с судьбой» (12+)
21:10 Х/ф «Алмазный эндшпиль» (12+)
00:35 «Петровка, 38» (12+)
00:45 Х/ф «Ждите неожиданного» (12+)
03:40 Д/ф «Тайна песни. Украденные ноты» (16+)
04:15 «Хорошие песни» (12+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:45 М/ф «Крепость: Щитом и мечом» (6+)
08:05 М/ф «Князь Владимир» (16+)
09:45 М/ф «Садко» (6+)

08:00, 09:00 «Просто кухня» (12+)
10:55 М/ф «Бука. Моё любимое чудище» (6+)
12:55 М/ф «Синдбад. Пираты семи штормов» (6+)
14:35 М/ф «Садко» (6+)
16:15 М/ф «Карлик Нос» (0+)
18:00 Х/ф «По шучьему велению» (0+)
20:30 Х/ф «Чебурашка» (6+)
22:40 Х/ф «Подростки. Первая любовь» (16+)
00:55 Х/ф «Одиннадцать молчаливых мужчин» (12+)

ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф «Врачебная ошибка» (12+)
10:15 Х/ф «Мамино счастье» (16+)
14:40 Х/ф «Подари мне надежду» (16+)
19:00 Х/ф «Спрячь меня» (16+)
22:50 Х/ф «Беззащитное сердце» (16+)
02:35 «Шесть кадров» (16+)
03:00 Д/ц «Не отрекаются любя» (16+)

ЗВЕЗДА

06:00 Х/ф «Воскресный папа» (0+)
07:25 Х/ф «Фейерверк» (18+)
09:00, 13:00, 19:00 Новости дня (16+)
09:15 «Второе мнение» (12+)
09:45 «Мужики» (16+)
10:15 «Легенды кино» (12+)
11:05 «СССР. Знак качества» (12+)
11:55 «Не факт!» (12+)
12:30 «Родная» (16+)
13:15 Специальный репортаж (16+)
13:35 «По горячим следам» (16+)
13:55, 19:25 Т/с «Битва за Москву» (12+)
21:15 «Галерея Звезд. Анатолий Лысенко» (12+)
22:55 Х/ф «Эскадрон гусар летучих» (12+)
01:55 Х/ф «Добровольцы» (0+)

МИР

05:00, 04:15 «Наше кино. История большой любви» (16+)
05:15, 06:10, 08:50 Мультфильмы (6+)
05:45 «Все как у людей» (6+)
06:40 Х/ф «Салон красоты» (12+)
08:20 «Исторический детектив» (16+)
09:15 Мультфильмы (16+)
10:10, 16:00, 18:30 Новости (12+)
10:10 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты» (12+)
11:55 Х/ф «Экипаж машины боевой» (0+)

11:35 М/ф «Карлик Нос» (0+)
13:15 Х/ф «По шучьему велению» (0+)
15:40 Х/ф «Чебурашка» (6+)
18:00, 00:10 Т/с «Ландыши. Такая нежная любовь» (18+)
01:05 Х/ф «Небо измеряется милями» (12+)
04:20 Мультфильмы (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф «Контракт на счастье» (12+)
09:55 «Пять ужинов» (16+)
10:10 Х/ф «Как вернуть бывшего» (16+)
14:40 Х/ф «Требуется мама в семью с тремя детьми» (16+)
19:00 Х/ф «Спрячь меня» (16+)
23:00 Х/ф «Открытая дверь» (12+)
02:45 «Шесть кадров» (16+)
03:15 Д/ц «Не отрекаются любя» (16+)

ЗВЕЗДА

05:30 Х/ф «Солдаты» (0+)
07:15 Х/ф «День командира дивизии» (0+)
09:00 Новости недели (12+)
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. Секретный фронт в тылу врага» (16+)
12:20 Д/с «Война миров» (16+)
13:10 «Код доступа. Невидимая война российского спецназа» (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/ф «Студия Грекова. Искусство на передовой!» (16+)
20:25, 00:00 Д/с «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии» (16+)
21:10 Концерт, посвященный Дню защитника Отечества (kat12+)
23:10 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
02:10 Х/ф «По данным уголовного розыска...» (12+)
03:25 Т/с «Гаишники. Продолжение» (12+)

13:15, 16:15 Х/ф «Фронт без флангов» (12+)
16:55, 18:45 Х/ф «Фронт за линией фронта» (12+)
20:35 Х/ф «Фронт в тылу врага» (12+)
23:50 Х/ф «Мерседес» уходит от погони» (12+)
01:15 Х/ф «Член правительства» (0+)
02:55 Х/ф «Близнецы» (0+)

ТНТ

07:00, 06:15 Т/с «Однажды в России» (16+)
10:40 «Битва экстрасенсов» (16+)
15:50 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
21:00 «Конфетка» (16+)
23:30 «Stand up» (18+)
00:30 Х/ф «Облачный атлас» (16+)
02:20 «Женский Стендап» (16+)
03:50 «Комеди Клуб» (16+)
04:55 М/ф «UglyDolls. Куклы с характером» (6+)

РОДНОЕ КИНО

00:40, 09:00 Т/с «Ментовские войны 2» (16+)
02:15 Х/ф «Линия смерти» (16+)
04:00 Х/ф «Капитан» (16+)
05:50 Х/ф «Моя морячка» (12+)
07:20 Х/ф «Найти и обезвредить» (12+)
15:25 Х/ф «Жених из Майами» (16+)
16:55 Х/ф «Дежа вю» (16+)
19:00 Х/ф «Игрушка» (0+)
20:45 Х/ф «Принцесса на бобах» (12+)
22:55 Х/ф «Ловкач и Хиппоза» (0+)

РУССКИЙ РОМАН

07:10 Х/ф «Вера больше не верит в приметы» (16+)
10:25 Х/ф «Не приходи ко мне во сне» (16+)
13:50 Х/ф «Первый раз прощается» (16+)
17:20 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать» (16+)
19:00 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... снова» (16+)
21:00 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... на свадьбе» (12+)
22:45 Х/ф «Разрешите тебя поцеловать... Отец невесты» (12+)
00:25 Х/ф «...в стиле JAZZ» (16+)
02:00 Х/ф «Кем мы не станем» (16+)

МИР

05:00 «Наше кино. История большой любви» (16+)
05:50, 01:50, 04:30 «Пятница News» (16+)
06:20 «Приключения Буратино» (12+)
07:30 «Запретный Китай» (16+)
09:40 Шоу «Прекрасное далеко» (16+)
12:00 Шоу «Выживалити. Миссия Альфа» (16+)
15:00 Шоу «Погнали!» (16+)
00:00 Х/ф «Ты не ты» (18+)
02:30 «Пробный переезд» (16+)

ТНТ

07:00 Т/с «Однажды в России» (16+)
11:05 «Битва экстрасенсов» (16+)
15:55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
18:30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» (16+)
21:00 «Титаны» (16+)
00:05 «Шоу Воли» (16+)
01:05 «Конфетка» (16+)
03:05 «Женский Стендап» (16+)
04:40 «Комеди Клуб» (16+)
06:00 «Утро ТНТ» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:30 Х/ф «Бухта смерти» (0+)
03:20 Х/ф «Граф Мон

Боремся с тревожностью



Фото из личного архива Оксаны Жутенко

Оксана Жутенко

Все люди о чем-либо беспокоятся: нормально волноваться из-за кризиса, смены работы или места жительства. Но когда наша тревога копится и превращается в беспокойный снежный ком, мешая нормальной жизни, то стоит остановиться и разобраться в происходящем. О том, что такое тревожность, как с ней справляться и к кому обращаться за помощью, рассказывает психолог Оксана Жутенко.

Начнем с главного

Тревожность – это распространенное и сложное психологическое состояние, с которым сталкивается большое количество людей повсеместно. Состояние тревоги проявляется в виде навязчивого беспокойства, внутреннего напряжения, необоснованного страха. Или же предчувствия, что сейчас

точно что-то произойдет. Такие ощущения могут являться источником постоянного дискомфорта, внутренней нестабильности и серьезно ухудшать качество жизни человека. В целом тревожность способна оказывать объемное негативное влияние на все сферы нашей жизни – от профессиональной деятельности

до личных отношений. Тревожность негативно сказывается на состоянии психики, приводя к снижению работоспособности, проблемам с концентрацией внимания, нарушениям сна, трудностям в общении с окружающими людьми.

С индивидуально подобранной терапевтической поддержкой каждый может научиться управлять своим тревожным состоянием, восстанавливая душевное равновесие, внутреннюю гармонию и обретая способность в полной мере реализовывать свой потенциал во всех сферах жизни.

Важно понимать, что тревожность – это не какое-то страшное разрушающее и неизлечимое состояние, а скорее сигнал организма о необходимости обратить более пристальное внимание на свое эмоциональное и психологическое состояние.

А не тревожник ли ты?

• Как правило, психологи выделяют два вида тревожных состояний.

Временная, ситуативная тревожность. Беспокойство приходит и уходит, не меняя повседневной жизни человека.

Тревожность как черта характера. В этом случае человек постоянно находится в напряженном состоянии и остро реагирует на все, что происходит в его жизни. Чувство беспокойства постепенно перерастает в расстройство, которое мешает жить: человек может бояться выходить из дома или перестает делать то, что ему нравится.

Откуда берется тревога

Причины ситуативной тревоги обычно кроются в конкретных событиях, вызывающих беспокойство. Например, увольнение с работы, смена места жительства, проблемы в семье.

Причины постоянной тревожности могут быть физическими: изменения гормонального фона, стресс, депрессия, иные расстройства психики.

Иногда тревожность «родом из детства»: если ребенок был свидетелем беспокойства родителей по поводу и без. Например, взрослые могли сильно переживать по мелочам, нагнетали, раздували из мухи слона – и ребенок зафиксировал такую модель поведения.

Тревога проявляется по-разному:

• чувство беспокойства перемешивается с раздражением, снижается концентрация внимания, учащается сердцебиение, в горле появляется «комочек»;

• у кого-то повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд;

• сначала возникает чувство легкого дискомфорта, которое вскоре перерастает в настоящую панику.

Преодолеваем тревожность правильно

Выявите причину своих переживаний. Если вы хотите избавиться от тревоги и беспокойства, обязательно найдите их причину. Подумайте, какая именно ситуация вас страшит. Может быть, вы боитесь высоты, толпы, общения с незнакомыми людьми или выступления перед аудиторией. Вспомните, когда ваш страх проявился впервые, в какой ситуации это произошло.

Не прячьтесь от своего страха, не отрицайте его. Если вы честно признаете его присутствие в вашей жизни, бороться с ним станет легче.

Научитесь расслабляться. Тревожные состояния заставляют вас находиться в постоянном напряжении, отбирают энергию и силы. Поэтому очень важно научиться расслабляться. Для этого можно использовать любые способы: теплая ванна, прогулка в парке, вечерняя пробежка на свежем воздухе, занятия йогой или медитацией, дыхательная гимнастика, прослушивание приятной, успокаивающей музыки. Постарайтесь отвлечься от мучающих вас переживаний и отдайтесь выбранному занятию.

Обсудите свои страхи с близким человеком. Нет ничего лучше, чем поведать о своих тревогах человеку, которому вы доверяете. Это может быть близкий родственник или друг, которому вы сможете открыть свою душу. Расскажите, что вас тревожит и беспокоит, и выслушайте мнение собеседника. Очень часто после такого разговора человек начинает относиться к своей проблеме более спокойно, а переживания теряют остроту.

Почаще смейтесь и улыбайтесь. Привнесите в свою жизнь побольше юмора. Смотрите комедии или юмо-

ристические шоу, читайте анекдоты, ищите в интернете разные забавные розыгрыши. Хорошо делать это в компании друзей. Так вы сможете вдоволь посмеяться, снять напряжение и на время забыть о своих тревогах.

Не сидите без дела. Когда человек ничем не занят, негативные переживания начинают наступать на него, а мрачные мысли крутятся в голове и не дают расслабиться. Лучшее, что можно сделать в подобной ситуации, – заняться делом. Делайте

все что угодно: уберите в квартире, приготовьте вкусный ужин, уделите внимание мужу или жене, поиграйте с ребенком, сходите в магазин.

Не «подкармливайте» свои страхи. Если у вас есть склонность к излишнему беспокойству, постарайтесь как можно реже читать или смотреть по телевизору новости, криминальные сводки и другую информацию, которая только усугубит имеющиеся страхи и создаст благоприятную почву для возникновения новых.

Когда состояние тревоги длится более шести месяцев и сопровождается физическими симптомами, то речь может идти о тревожном расстройстве, которое само не пройдет. В таком случае требуется помощь психолога или психотерапевта.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

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

ЗАБОР

(Архивное, 2014 год)

Надежда красила забор. Старенькие серые, покрытые трещинами-морщинами деревянные рейки преобразались под зеленой краской и как будто молодели...

Всегда находились дела домашние. Казалось бы, управься утром с небольшим хозяйством в количестве десяти кур с петухом и козой да и отдыхай, но не привыкла Надежда на скамейке сидеть, когда день на улице.

Как это – ничего не делать? Тогда жить-то зачем? Вот забор краской обновляет и мужа вспомнила покойного, как он его городил и, разгибая старые проржавевшие гвозди, себя по пальцу ударил. Год потом ноготь у него синий был.

На кладбище бы сходить, могилку поправить, да нельзя – вокруг погоста мин поставили вояки. Греха натворили, а сами сбежали. Сосед дед Сашка к своей жене на Димитровскую субботу решил сходить, проведать, да и остался на старости лет без ноги. Слава Богу, что живой. Хорошо хоть детишек всех из села развезли по родственникам и знакомым. Туда, где не стреляют. Выживут и, может быть, когда все закончится, вернуться.

Хотя куда возвращаться-то?

На улице, где всю жизнь прожила, целых домов почти не осталось. Это ее хатынку Бог сохранил. Осколками только крышу посекло, да стекла в прихожей вылетели и разбились.

Одно окно Надежда кирпичами заложила и глиной замазала, а второе пленкой затянула полиэтиленовой. Хватит и одного. Да и староста из церкви пообещал вставить шибку. Сказал, как только армию отгонят, затихнет хоть немного, и вставит, дай Бог ему здоровья.

Вчера вот пересчитали, сколько душ в селе осталось, оказалось, и двух десятков не наберется... Ох, горе.

Надеждыны размышления крик с огорода оборвал: «Надя, заканчивай! Скоро стрелять начнут».

И действительно, что-то она о времени забыла. Как чуть смеркнется, так и начинает грохотать, свистеть и взрываться. Слава Богу, хоть подвал в церкви хороший, там и отсиживаются все. Вот только плохо, что батюшки сейчас нет, но ничего, акафисты прихожане и сами читают да псалмы поют.

Надежда отерла кисть травой, положила ее в чугунок с водой, руки ополоснула и пошла в церковь.

Оглянулась, когда за угол заворачивала, и улыбнулась. Забор красивый стал, как на Троицу. А с запада уже загудело, загромыhalo...

Со Сретением Господним, православные!



15 февраля – Сретение Господне

Вся планета – сплошной зал ожидания. По сути, мы всегда ждем встречи.

И даже когда расстаемся, все едино о будущей встрече мечтаем.

Расставание с теми, кого любишь и без кого не мыслишь свою земную жизнь, всегда грустно. Печаль разлуки – это испытание, но насколько легче его переносить, когда присутствует надежда на встречу!

У нас, людей верующих, Бога во Христе исповедующих, эта надежда есть всегда, даже когда мы стоим у могил тех, кто уже покинул этот мир.

Помните, как Окуджава пел-плакал после смерти Владимира Высоцкого:

*Ненадолго разлука,
Всего лишь на миг, а потом
Собираться и нам
По стопам по его по горячим...*

Именно: ненадолго разлука.

Но для того, чтобы не вечной она была, необходимо Сретение. Нужно пережить событие, которое соединило Ветхий Завет с Новым и заставило праведного

Симеона радостно запеть «Ныне отпускаеши раба Твоего, Владыко», а затем новость эту поведать всем праведникам, до Христа на Земле жившим.

Своим Рождеством, Крещением и Сретением Господь делает навстречу нам три шага и ждет от нас хотя бы стремления идти к Нему.

Первый шаг был сделан нами в день нашего Крещения. **Второй** – когда заставили себя войти в храм Божий. **Третий**, самый главный и самый нелегкий – это раскрыть свое сердце навстречу Богу, почувствовать себя великим грешником, всей душой захотевшим исправиться, и прожить каждый следующий день лучше, чем предыдущий.

Видя даже стремление, даже намерение, Господь обязательно поможет. Сотворит так, чтобы печальных и тем паче трагических расставаний у нас никогда не было в вечности...

С праздником!

Встреча в Оптиной

Сретение Господне в тот год монастырь встречал хотя и снежно, но практически без мороза.

Рыхлый снег, чирикающие воробьи и черные каркающие галки на пути из скита в монастырь четко напоминали всему окружающему миру, что грядет весна с ее Великим постом и Светлым Воскресением.

Павел с осени был при монастыре. Приехал «посмотреть», да и задержался. Изначально даже сам себе объяснить не мог, что его тут держит, а когда очередной раз отодвинул на потом дату отъезда, понял, что уезжать ему не только не хочется, но и не нужно. Почему? Словами не объяснялось. Не нужно, и всё тут.

После праздничной литургии все отправились на трапезу, которая в этот день из-за обилия паломников, туристов и местных верующих затянулась, да и уходило от радостных знакомых и незнакомых лиц не хотелось. Сретение – особое торжество, его даже сомневающаяся во всем и вся личность невольно признает. Как не признать, если радость житейская и тем более духовная у нас всегда со встречами связана?

До вечерни еще оставалось время, можно было передохнуть, книжку почитать. Современный паломник или трудник монастырский литературой духовной всегда конкретно и всесторонне интересуется. Павел – не исключение, но он в те дни «Братьев Карамазовых» перечитывал, что часть его соседей по келье смущало.

– Все от страстей не отойдешь, брат? – спрашивали некоторые.

Обычно Павел не отвечал, но когда надоедливо доставали рассуждениями и советами о том, как и что читать надобно, молча брал под руку ретивого «аскета», выводил его за порог храма и объяснял:

– Вот в этой келье жил старец Зосима, а тут ночевал Алешка Карамазов, а вон в том домике и сам писатель время свое проводил.

Радетели «кондового православия» и непрестанного повседневного исихазма после подобного толкования всегда становились тише, вдумчивей и на вид красивей.

Рядом со скитом до дня нынешнего колодезь располагается. Все его Амвросиевским называют, хотя имел он какое-то отношение к преподобному старцу оптинскому или не имел, мнения у историков и архивариусов расходятся. Но как по-иному его определить, если он по дороге к келье старца располагается?

Павел, не спеша, гремя колодезной цепью, достал воды, набрал ее в прикованную к срубе кружку, напился и решил умыться. В прошедшие дни морозные не каждый раз на это смелости хватало. Пока ополаскивал свое уже обросшее небольшой бородой лицо, услышал сзади шаги, а затем знакомый и почти забытый голос:

– Как вода святая, сержант?

Обернулся. За ним стоял священник. На подрысник с ярким на темном фоне иерейским крестом была надета синяя меховая офицерская авиационная куртка.

– Благословите, отче, – только и смог ответить Павел, лихорадочно пытаясь сообразить, как и откуда этот священник

знает его армейское звание и почему его голос столь знаком.

– Бог благословит! – батюшка широко, уверенно, утверждающе осенил Павла крестным знаменем, а затем с улыбкой спросил: – Думаешь? Ну думай, сержант, думай.

Попил незнакомец в сане иерейском воды святой, крикнул, губы отер и утверждающе произнес:

– Эх, жизнь моя еловая, голова садовая!

– Отец старшина! Ой, товарищ старшина! – только и смог сказать Павел.

Именно эта присказка-поговорка дала понять и сообразить, что пред ним в полном реальном времени и собственной персоной – его армейский старшина. Тот, который в степях казахстанских спас Павла, когда он, не спросив разрешения, отправился на полигон посмотреть мишени для самолетов и попал под бомбежку, тот, который полтора года учил его премудростям авиационного мастерства и армейской жизни.

В эти первые секунды встречи Павел сразу четко на себе осознал сущность двух определений: «стоять как соляной столб» и «в зобу дыханье сперло».

Он не знал, что сказать и какой первый вопрос задать. Одно лишь молвилось:

– Господи, да как же это?!

Отец старшина, то есть батюшка, приобнял своего бывшего подчиненного сержанта Павла и, как в те давние годы службы, утверждающе произнес:

– Держись, парень, будем жить! – а затем перекрестился и добавил: – Видишь, как Господь-то распорядился? Одно слово – встреча, Сретение!



Фото: russianfood.com

Куриный суп со сливками и лапшой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу залейте в кастрюле водой и добавьте 3-4 веточки петрушки. Доведите до кипения. Снимите пену и варите на небольшом огне до готовности куриного мяса (примерно 30 минут). Картофель нарежьте небольшими кубиками. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке.

В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите морковь и лук, обжарьте до мягкости (примерно 5 минут). Отваренную курицу извлеките из бульона. Бульон процедите и верните в чистую кастрюлю. Куриное мясо отделите от костей, разделите на волокна. Переложите мясо птицы в кастрюлю с бульоном, поставьте на плиту, доведите до кипения.

В закипевший бульон добавьте картофель, варите 15 минут на небольшом огне. Добавьте в суп лапшу (длинную можно поломать на части) и варите еще 5 минут. Оставшуюся петрушку снимите со стеблей, измельчите. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Добавьте в кастрюлю обжаренные овощи, соль и молотый перец. Влейте в суп сливки, доведите до кипения и снимите с огня. Добавьте измельченный чеснок и рубленую свежую зелень. Перемешайте. Дайте супу настояться минут 10.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

★ курица (любые части) – 400 г; ★ лапша – 100 г; ★ сливки 10-15% – 200 мл; ★ картофель – 500 г; ★ лук репчатый – 100 г; ★ морковь – 100 г; ★ чеснок – 3 зубчика; ★ петрушка свежая – 6 веточек; ★ масло растительное – 3 ст. л.; ★ перец черный молотый – 1 ч. л.; ★ соль – 1,5 ч. л.; ★ вода – 2-2,5 л.

Суп-затируха с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

★ курица (спинка) – 150 г; ★ яйца – 2 шт.; ★ мука – 6 ст. л.; ★ картофель – 2 шт.; ★ морковь – 1 шт.; ★ лук репчатый – 1 шт.; ★ лавровый лист – 1 шт.; ★ соль – 0,5 ст. л.; ★ перец черный молотый – 1/3 ч. л.; ★ масло растительное для жарки; ★ лук зеленый (по желанию) – для подачи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу выложите в кастрюлю, залейте ее водой. Добавьте соль и варите бульон на слабом огне 40 минут. Когда бульон закипит, обязательно соберите ложкой пену.

В миску вбейте одно яйцо, немного взбейте венчиком. Теперь руки окуните в яйцо, затем в муку. Потрите ладошки над тарелкой друг о друга. Таким образом проделайте несколько раз, чтобы использовать всю муку.



Фото: russianfood.com

Лук нарежьте маленькими кубиками, морковь натрите на мелкой терке. Разогрейте сковороду с растительным маслом, обжарьте овощи на среднем огне в течение 3 минут. Картофель нарежьте небольшими

кубиками. Достаньте мясо из бульона. Выложите в бульон нарезанный картофель, добавьте лавровый лист.

Мясо отделите от костей, нарежьте и отправьте снова в бульон. Поместите кастрюлю на слабый огонь и варите суп с картофелем и курицей в течение 20 минут.

Теперь выложите в суп за жарку. Затируку просейте через сито и выложите в суп. Второе яйцо взбейте венчиком и влейте в суп. Варите суп с затирукой еще 10 минут. В готовый суп добавьте молотый перец.

Зеленый лук мелко нарежьте. Разлейте суп по тарелкам, украсьте зеленым луком и подавайте.



Фото: russianfood.com

Куриный суп с сырными шариками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

★ куриное филе – 400 г; ★ картофель – 450 г; ★ морковь – 120 г; ★ лук репчатый – 100 г; ★ масло растительное – 45 мл; ★ петрушка свежая – 25 г; ★ соль, перец черный молотый – по вкусу; ★ лавровый лист – 2 шт.; ★ вода – 2,3 л.

Для сырных шариков: ★ сыр твердый – 100 г; ★ масло сливочное – 50 г; ★ яйцо – 1 шт.; ★ петрушка свежая – 15 г; ★ мука – 100-130 г; ★ соль – по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе нарезаем небольшими кусочками, выкладываем в кастрюлю и заливаем холодной водой. После закипания уменьшаем огонь, добавляем лавровый лист и варим бульон 30-40 минут. Сыр натираем на средней терке.

Зелень петрушки мелко нарезаем, оставляем немного для подачи супа. В миске соединяем сыр, размягченное сливочное масло (нарезанное кусочками), яйцо, петрушку, муку и соль. Замешиваем мягкое тесто, накрываем пленкой и помещаем в холодильник на 30 минут.

Лук нарезаем мелкими кубиками. Морковь натираем на крупной терке. Лук пассеруем в растительном масле около 4 минут, до прозрачности. Добавляем морковь и обжариваем еще 4-5 минут. Картофель нарезаем средним кубиком. Из бульона вынимаем лавровые листики, добавляем картофель и варим 10 минут. Добавляем в кастрюлю пассерованные овощи, доводим суп до кипения.

Формируем из теста маленькие шарики и добавляем их в суп. Даем закипеть, уменьшаем огонь и варим еще 8-10 минут. За 5 минут до готовности добавляем соль и черный молотый перец по вкусу.

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									

1	2	3	4	С	1	5	6	7	2	8	9	О	
10	11	6	5	11	5	2	12	5	1	А	10	5	
13	11	13	7	У	1	13	10	14	2	6	11	К	
2	15	7	14	11	13	7	2	9	16	Т	10	11	
С	8	О	А	7	14	17	С	15	Л	11	З		
11	4	1	У	6	А	18	К	И	11	2	1		
7	14	11	19	3	А	16	16	8	10	6	2	7	А
5	9	5	10	9	10	1	13	О	5	17	1		
3	17	3	17	1	А	17	11	5	10	14	20	16	Р
5	5	9	11	5	11	13	17	Е	10	13	1		
18	2	18	16	9	О	14	1	1	10	9	21	22	А
14	9	Г	14	А	13	А	5	А	23	17	1		
5	А	9	Ь	К	10	11	14	11	Р	3	Я	К	
17	10	24	10	9	21	5	3	16	5	Р	10	11	
6	11	3	25	О	9	2	8	1	16	13	11	Р	
1	17	5	14	16	2	15	10	9	1	А	11	16	
И	6	К	14	А	Р	А	О	Н	11	Х	11	Л	

Анекдоты

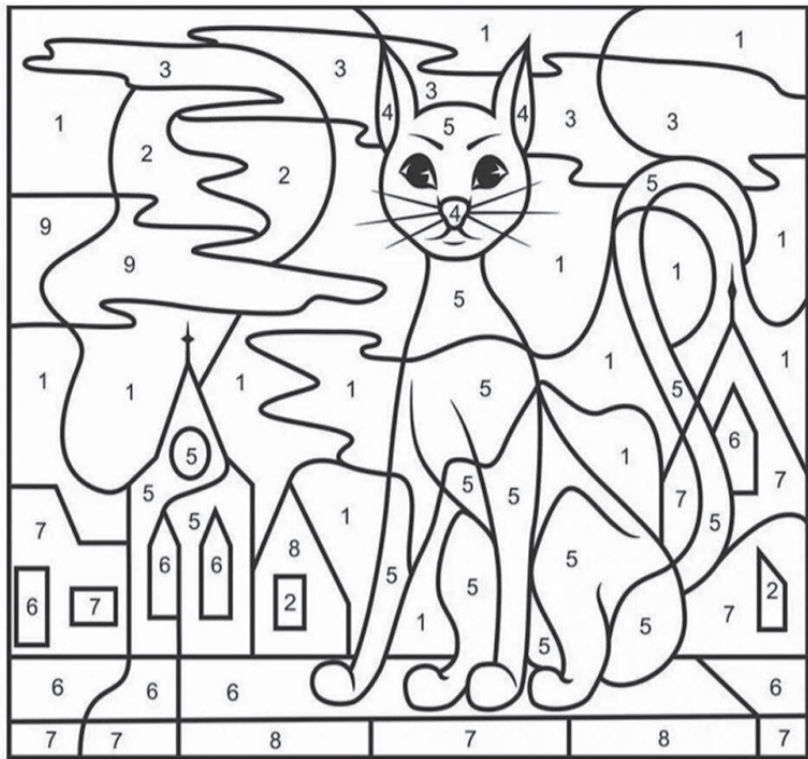
...
– Вот я зимой родился. Теперь объясните, откуда я взялся?
Аисты не летают, капуста не растет...
– Снеговика слепили.

...
Парашютист рассказывает своей подруге:
– Как-то в одном прыжке запутались у меня стропы. Помню только, что упал на какую-то крышу, проломил ее и отключился. Потом открываю глаза и вижу вокруг себя свет, и подходят ко мне эти... белые, с крыльями за спиной...
– Неужели ангелы?
– Нет, бройлеры.

...
Боря все детство провел с отцом на рыбалке, поэтому он так и не научился разговаривать.
...
– Ваша собака не кусается?
– Не бойтесь, добрых людей она не трогает.
– Вы знаете, я до конца в себе не уверен.
...
Экзамен по специальности «сомелье». Заходит студент, преподаватель ему наливает и спрашивает, что это. Студент пробует и отвечает:
– Это кагор 20-летней

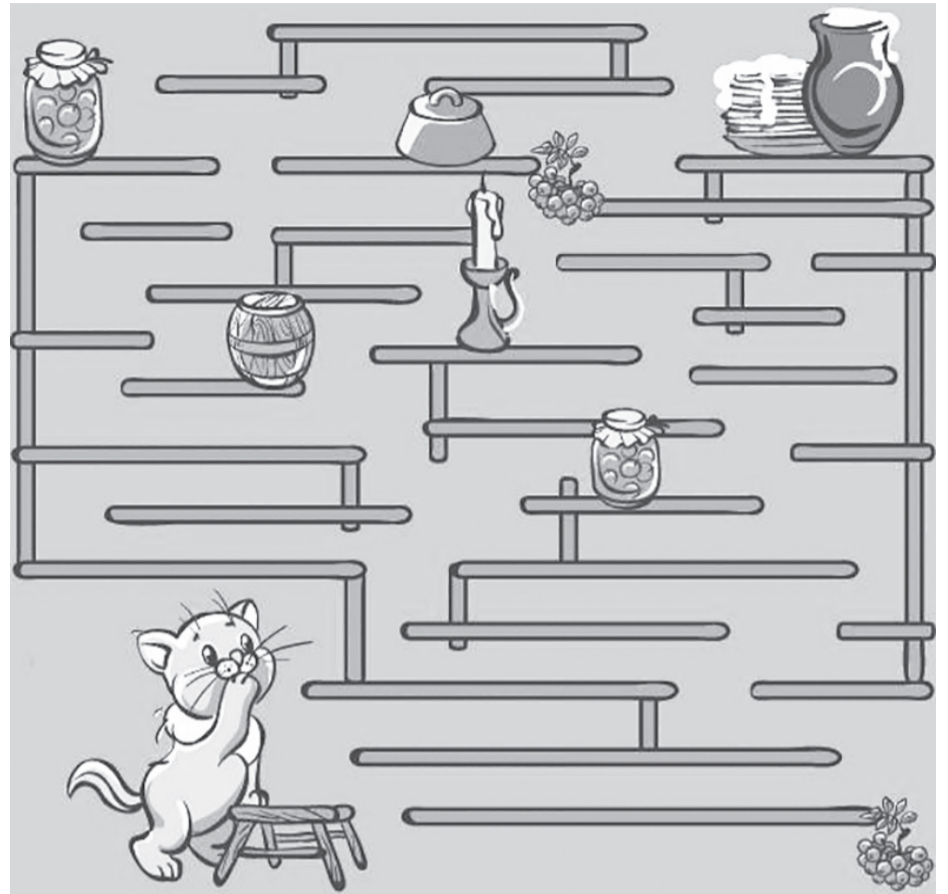
выдержки, собран там-то и там-то и т. д. Препад с удивлением:
– А вот это?
– А это коньяк, столько-то лет выдержки и т. д.
– А вот это тогда?
– А это водка и все такое.
Препад просто в шоке берет зачетку, открывает:
– Тыфу! Опять с истфака пришли похмеляться.
...
– А правду говорят, что на Камчатке медведи прямо по дорогам ходят?
– Неправда, нет на Камчатке дорог...

РАСКРАСЬ ПО НОМЕРАМ



1 – красный, 2 – желтый, 3 – светло-серый,
4 – розовый, 5 – темно-серый, 6 – черный,
7 – коричневый, 8 – зеленый, 9 – голубой.

ПОМОГИ КОТИКУ ДОБРАТЬСЯ ДО СЛИВОК



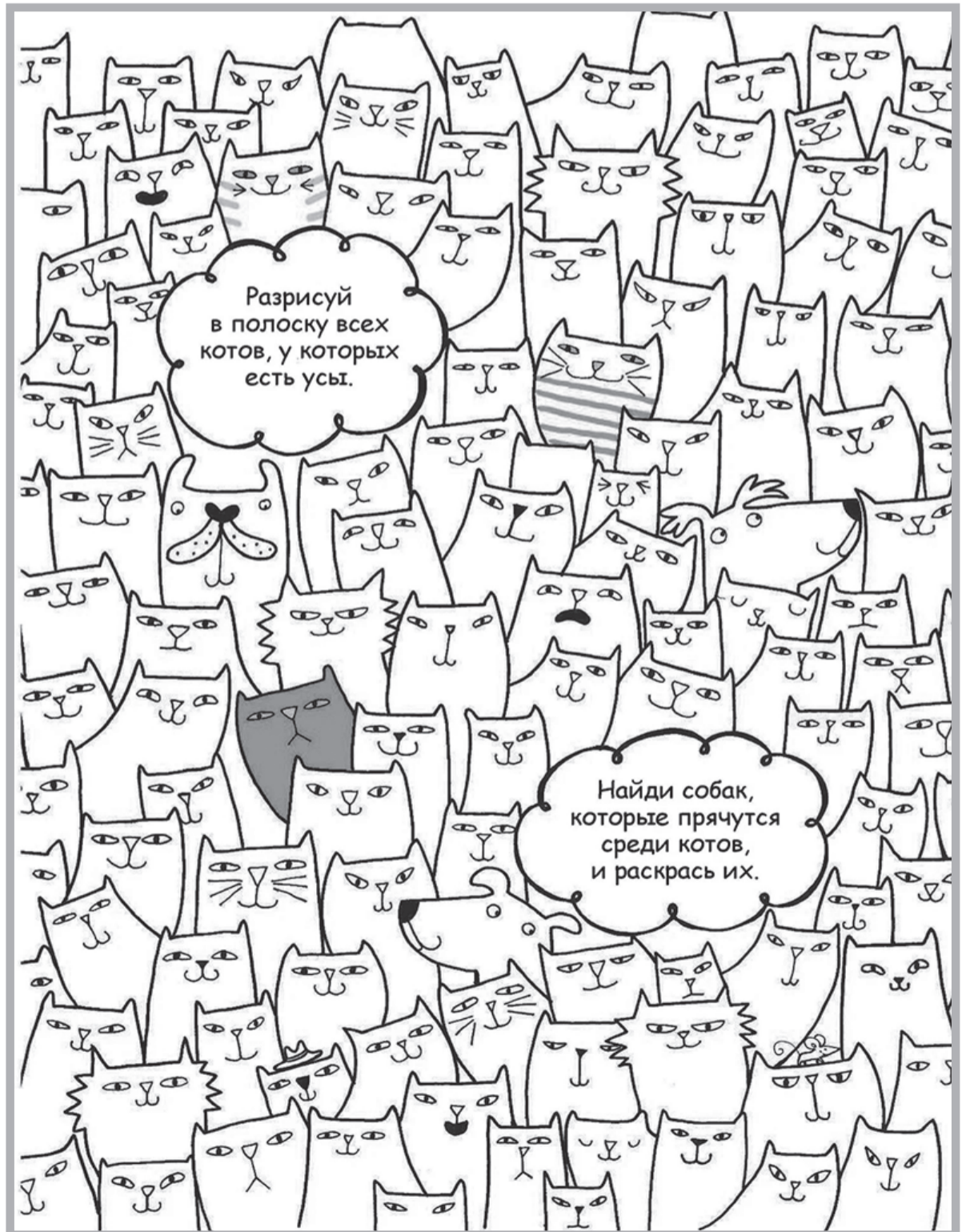
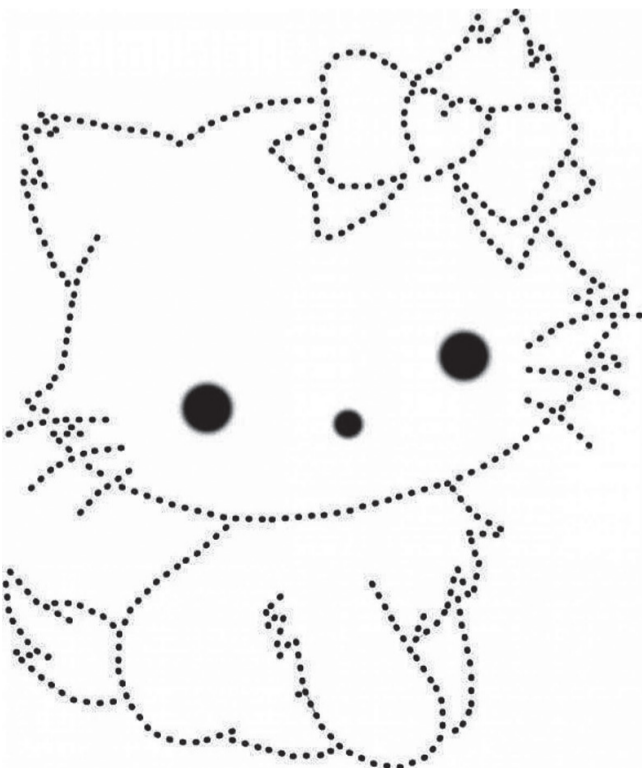
КОШКИ В ИСТОРИИ

Блокадники рассказывали про кота Ваську, который жил на зенитной батарее под Ленинградом во время Великой Отечественной войны. Этого отощавшего кота привёз старшина расчёта. Под бомбёжками у него выработалось особое чутьё.

По легенде, задолго до налёта немецкой авиации Васька предупреждал о нём и знал даже направление атаки, при этом советская авиация отрицательных эмоций у него не вызвала.

Кот был поставлен на довольствие, а специальный солдат докладывал командованию о поведении хвостатого предсказателя.

ОБВЕДИ ПО КОНТУРУ И РАСКРАСЬ



САМОМАССАЖ – верный ПОМОЩНИК в борьбе с усталостью

Поскольку мы все живем в быстро меняющемся мире, то довольно часто ощущаем себя перегруженными к концу рабочего дня. В такие моменты просто необходимо знать, как можно восстановить силы после тяжелой работы. Недостаток сна, нездоровая пища, стресс и плохие привычки – все это мешает нам быть абсолютно здоровыми. Используя наши советы, можно максимально расслабиться после тяжелого рабочего дня. Сегодня мы поговорим о самомассаже.

Самомассаж – простой способ улучшить свое самочувствие без дополнительных затрат и специального оборудования. Он снимает напряжение в мышцах, улучшает кровообращение и расслабляет после напряженного дня. Благодаря ему организм быстрее восстанавливается после тренировок, физической нагрузки или мышечной усталости. Самомассаж снимает боль и дискомфорт, улучшает тонус кожи и стимулирует обменные процессы.

Краткие правила самомассажа

Начните с коротких сеансов, увеличивая время по мере необходимости. Массируйте проблемные участки не реже двух раз в день. Найдите точки повышенной болезненности и концентрируйтесь на них. Регулируйте степень нажатия, начиная с легкого и постепенно наращивая нажим. Слушайте свое тело и при необходимости снижайте нагрузку. Завершите сеанс растяжкой для расслабления мышц и предотвращения боли.

Самомассаж головы

Примите удобное положение и расслабьтесь. Указательными и средними пальцами делайте круговые движения от центра лба к вискам. Постепенно увеличивайте давление, фокусируясь на точках боли. Массируйте эти точки в течение одной-двух минут, пока не почувствуете расслабление. Переходите к мягкому давлению на точки между бровями и верхней частью переносицы, также делая круговые движения. Пройдитесь пальцами по всей голове от лба до макушки. Завершите массаж легкими потягиваниями волос для растяжки кожи головы. После массажа отдохните несколько минут и выпейте стакан воды.

Самомассаж шейно-воротниковой зоны

Сядьте прямо. Положите ладони на область шеи и плеч. Делайте мягкие круговые движения пальцами или ладонями. Уделите особое внимание участкам с болью или напряжением, плавно наращивая степень нажатия. Большими пальцами надавите на точки в основании черепа, где он соединяется с шеей. Сделайте круговые движения. Массируйте в течение пары минут, пока не ощутите расслабление. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

Самомассаж спины

Лягте на спину – желательно на коврик для фитнеса. Согните колени и поставьте стопы на пол. Поместите теннисный мяч под область поясницы, где ощущается напряжение или боль. Медленно перемещайте таз вперед-назад или вправо-влево, чтобы мяч массировал мышцы поясницы или спины. Фокусируйтесь на точках напряжения, но не давите мячом на позвоночник – только на мышцы по бокам. Уберите мяч

ВНИМАНИЕ!

Не следует применять самомассаж в случае тяжелых болезней, в частности онкологии, сердечно-сосудистых заболеваний или острых воспалительных процессов. Нельзя делать самомассаж на участках с поврежденной кожей, ранами, ссадинами или синяками, чтобы не усугубить травму.

и дайте мышцам отдохнуть несколько минут. Повторите процесс, пока спина не расслабится.

Самомассаж ног

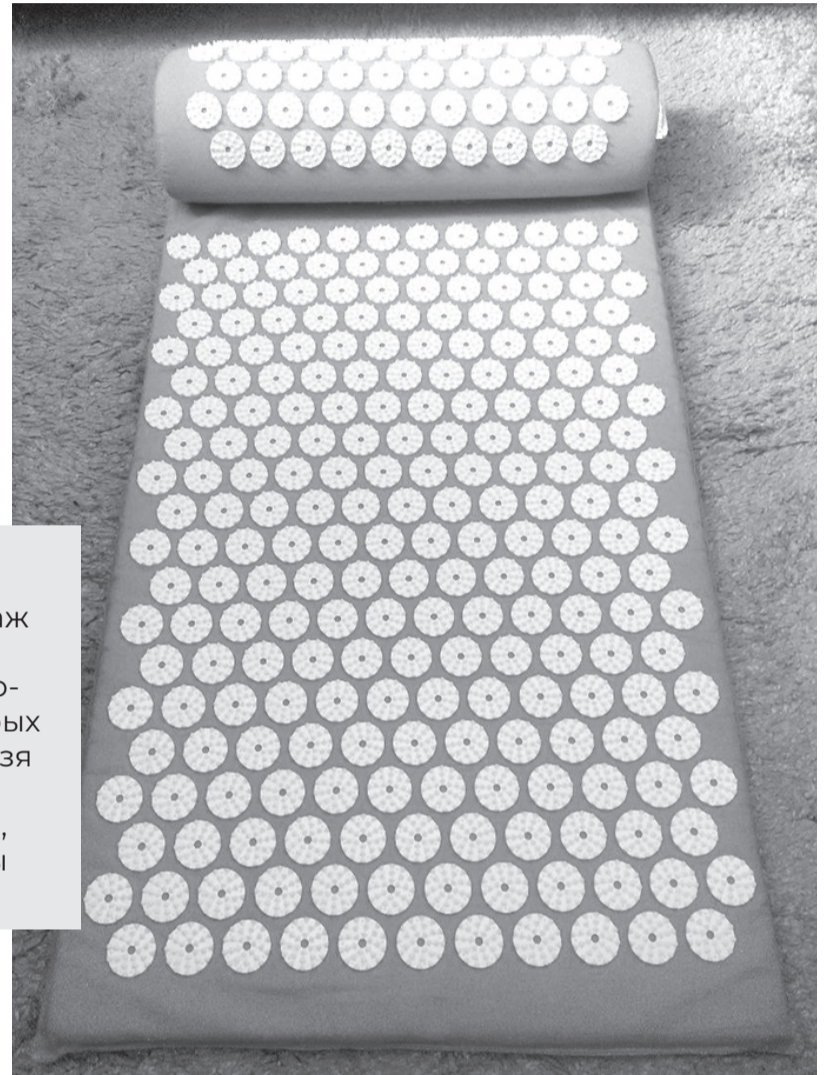
Начните массаж снизу вверх, делая круговые движения ладонями по всей поверхности ног. Растирайте их, для облегчения скольжения можно применить масло либо крем. Надавливайте и растирайте болевые точки и места зажимов. Крупные мышцы массируйте с помощью «щипков» ладонями. Твердыми пальцами пройдитесь вдоль мышц и сухожилий – особенно на задней и передней части голени. Сделайте легкую растяжку.

Самомассаж стоп

Делайте круговые движения большими пальцами от пятки до пальцев ног. Давите на различные точки на подошве стопы, особенно на точки, связанные с внутренними органами. Проработайте стопы в районе пальцев и между ними. Чтобы снять напряжение, потяните их в разные стороны, вверх и на себя.

Самомассаж рук

Массируйте руки ладонями и пальцами, двигаясь от плеча к запястью. Используйте «щипки» на крупных мышцах. Поочередно сосредоточьтесь на бицепсах, трицепсах, дельтовидной и всех остальных мышцах рук. Сжимайте и разжимайте ладони, чтобы улучшить кровообращение и расслабить мышцы. Разомните пальцы в районе костяшек с обеих сторон. Большими пальцами разомните кисти.



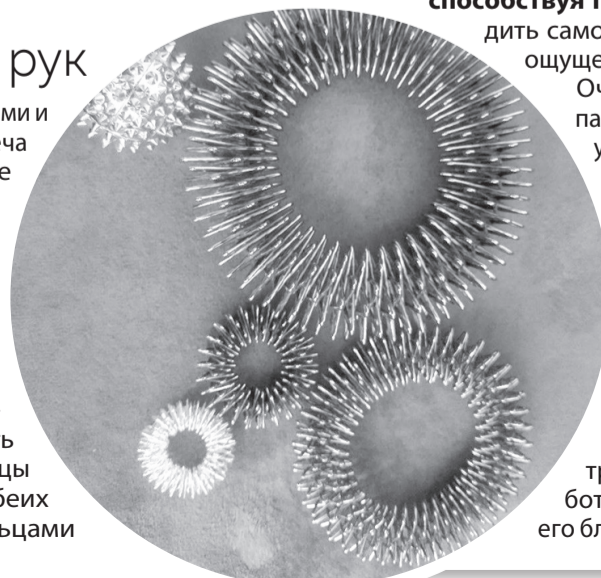
Самомассаж – отличный способ расслабиться, улучшить кровообращение и уменьшить мышечную боль. Этот простой и доступный метод поможет снять напряжение после долгого дня и почувствовать себя здоровее.

Для самомассажа можно применять различные виды массажеров: шарики су-джок, ролики, массажные коврики, аппликаторы, вибромассажеры, массажные кресла, воротники, которые также окажут благоприятное воздействие на расслабление организма.

Су-джок-тренажеры – это шарики, включающие в себя две кольцевые пружины. Сами шарики и колечки используются при пальчиковой гимнастике. С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что **оказывает благотворное влияние на весь организм**, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым **способствуя психоречевому развитию**. Проводить самомассаж необходимо до появления ощущения тепла.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

Следите за своим организмом, помогайте ему качественно и правильно расслабиться после тяжелого трудового дня для плодотворной работы в последующие дни и оздоровите его благодаря нашим небольшим советам.



Мы помогаем людям видеть!



Шесть лет назад в Белой Калитве открылась глазная клиника «Точка зрения». Уникальность этой медицинской организации отметили сразу же первые пациенты. На прочных «китах» создана и продолжает свое активное развитие клиника, теперь уже сеть глазных центров в Ростовской области: профессиональные качества врачей и медперсонала в совокупности с оснащением высокотехнологичным диагностическим, микрохирургическим оборудованием и применяемыми инновационными методами обследования и лечения.

Слово создателю и главному врачу «Точки зрения», к.м.н., директору филиала Международной академии медицинского образования **Евгении Александровне Смотрич:**

– С момента открытия клиники **более 75 тысяч человек доверили нам здоровье глаз. Для нас каждый – это особый случай.**

В «Точке зрения» не может быть «простой» диагностики на «минус/плюс». Мы разнопланово исследуем все слои сетчатки глаза, сосудистую оболочку, роговицу; определяем патологии диска зрительного нерва, глазного дна. Только полноценное и качественное обследование поможет предупредить развитие болезни, назначить своевременное лечение, не допустив точки невозврата. Именно поэтому мы постоянно обновляем медоборудование, не опускаемся до «усредненных» аналогов, а тратим колоссальные средства на покупку только высококлассных приборов. Погрешность при расчетах обследования – недопустима!

С таким уровнем технологической оснащенности мы принимаем пациентов даже с серьезными заболеваниями и которым отказали в других клиниках. Всё больше коллег из других городов направляют к нам своих пациентов, высоко оценивая мастерство врачей и наши возможности. Операции по удалению катаракты проводим современным бесшовным методом с применением ультразвука и имплантацией высокотехнологичных биосовместимых интраокулярных линз. **Восстанавливаем зрение при дальнозоркости, близорукости, астигматизме, даже с высокими нарушениями рефракции с помощью эксимерного лазера последнего поколения.**

Годами наработанный опыт наших докторов, десятки тысяч проведенных операций и стремление вернуть здоровье глаз в сложных клинических случаях – это относится к каждому врачу «Точки зрения». И мы продолжаем повышать свой уровень знаний, изучаем абсолютно всё новое в офтальмологии, сами ведем большую научно-исследовательскую работу, обучаем других и представляем коллегам свои достижения и новые методы лечения! Цель одна – определить единственное решение для каждого пациента!



Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Вокзальная, 8
Ежедневные автобусные рейсы Луганск – Белая Калитва

Для жителей с пропиской Луганской и Донецкой Республик мы продлеваем акцию на хирургию катаракты с премиум-хрусталиком по цене 36 тыс. руб. (1 глаз) до 31 марта 2025 г. Подробности по тел. 8 800 333-70-49 (бесплатно по РФ).

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

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД РОВЕНЬКИ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
05.02.2025 г. Ровеньки № 55-п/25

О внесении изменений в муниципальную программу «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы»

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Законом Луганской Народной Республики от 30.03.2023 № 432-III «О местном самоуправлении в Луганской Народной Республике», распоряжением Правительства Луганской Народной Республики от 30.01.2025 № 51-р/25 «О распределении бюджетных ассигнований», руководствуясь уставом муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики,

1.2. Изложить приложение № 1 «Целевые показатели муниципальной программы «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы» в новой редакции (прилагается).

1.3. Изложить приложение № 3 «Поддресный перечень мероприятий муниципальной программы «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы» в новой редакции (прилагается).

1.4. Изложить приложение № 4 «Основные сведения о подпрограммах, входящих в состав муниципальной программы «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы» в новой редакции (прилагается).

1.5. Изложить приложение № 5 «Ресурсное обеспечение муниципальной программы «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы» в новой редакции (прилагается).

Положением об Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденным решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 02.11.2023 № 3, Администрация городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики постановляет:

1. Внести в муниципальную программу «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы», утвержденную постановлением Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 31.10.2024 № 378-п/24, следующие изменения:

1.1. Изложить паспорт муниципальной программы «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы» в следующей редакции:

2025–2027 годы» в новой редакции (прилагается).

1.6. Дополнить приложением № 6 «Реализация мероприятий по созданию комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях – победителях Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды» (прилагается).

2. Настоящее постановление опубликовать в официальном периодическом печатном издании – газете «Вперед, Ровеньки» Государственного единичного предприятия Луганской Народной Республики «ЛУГАНЬМЕДИА» и разместить на официальном сайте Администрации муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (<https://rov-adm.su>).

3. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.
Глава городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики А. В. Рубанцов

«ПАСПОРТ муниципальной программы «Формирование современной городской среды города Ровеньки Луганской Народной Республики на 2025–2027 годы»

Ответственный исполнитель муниципальной программы	Администрация городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики
Куратор муниципальной программы	Первый заместитель Главы городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Хрипачева Татьяна Анатольевна
Сроки реализации муниципальной программы	2025–2027 годы
Цель (и) муниципальной программы	повышение качества и комфорта проживания населения на территории города; повышение эстетического уровня благоустройства и дизайна города, формирование комфортной среды жизнедеятельности
Объемы финансирования муниципальной программы в разрезе всех источников	общий объем средств, необходимых для финансирования программы в 2025–2027 год, составляет всего 639387,03 тыс. руб., в том числе по годам реализации программы: 2025 год – 145387,03 тыс. руб.; 2026 год – 226000,00 тыс. руб.; 2027 год – 268000,00 тыс. руб.; из них: средства федерального бюджета – 630319,808 тыс. руб., в том числе по годам реализации программы: 2025 год – 141259,808 тыс. руб.; 2026 год – 223740,00 тыс. руб.; 2027 год – 265320,00 тыс. руб.; средства регионального бюджета – 1426,867 тыс. руб., в том числе по годам реализации программы: 2025 год – 1426,867 тыс. руб.; 2026 год – 0,0 тыс. руб.; 2027 год – 0,0 тыс. руб.; средства муниципального бюджета – 7640,355 тыс. руб., в том числе по годам реализации программы: 2025 год – 2700,355 тыс. руб.; 2026 год – 2260,00 тыс. руб.; 2027 год – 2680,00 тыс. руб.; на реализацию подпрограмм программы в период ее реализации планируется направить: подпрограмма № 1 «Благоустройство общественных территорий» – 387387,03 тыс. руб.; подпрограмма № 2 «Благоустройство дворовых территорий многоквартирных домов» – 252 000,00 тыс. руб.; подпрограмма № 1 «Благоустройство общественных территорий»; подпрограмма № 2 «Благоустройство дворовых территорий многоквартирных домов»
Перечень целевых подпрограмм и основных мероприятий, входящих в состав муниципальной программы	Первый заместитель Главы городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Хрипачева Татьяна Анатольевна т. (0-233) 5-02-02. Начальник управления архитектуры, градостроительства и земельных отношений – главный архитектор Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Зорина Ирина Николаевна, т. (0-233) 5-16-61. Начальник управления жилищно-коммунального хозяйства Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Машенко Александр Сергеевич, т. (0-233) 5-18-87
Контакты кураторов и разработчиков программы	Первый заместитель Главы городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Хрипачева Татьяна Анатольевна т. (0-233) 5-02-02. Начальник управления архитектуры, градостроительства и земельных отношений – главный архитектор Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Зорина Ирина Николаевна, т. (0-233) 5-16-61. Начальник управления жилищно-коммунального хозяйства Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Машенко Александр Сергеевич, т. (0-233) 5-18-87
Электронный адрес размещения муниципальной программы в информационно-телекоммуникационной сети Интернет	https://rov-adm.su

Приложения к постановлению размещены, опубликованы и обнародованы на официальном сайте Администрации города Ровеньки Луганской Народной Республики в информационно-телекоммуникационной сети Интернет: <https://rov-adm.su/>.

КУПЛЮ:



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

● Куплю советские радиодетали, платы, аппаратуру, измерительные приборы, осциллограф, радиостанцию, компьютер. Тел. +7 959 128-77-46.

● Куплю электродвигатели, сварочный аппарат, тиски, электронно-измерительные приборы. Тел. +7 959 541-40-99.

ПРОДАМ:

УГОЛЬ
СЕМЕЧКА – 6 000 руб., ОРЕШЕК, КУЛАК
граншлак, клинец, щебень, отсев, песок
ИП Музылов А. А., ОГРНИП № 323940100162640 от 10.02.2023
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.

реклама ИП Глотова А. А. ОГРНИП 323940100007519 от 19.01.2023

Здесь может быть ваша РЕКЛАМА

Покупаем подсолнечниковый МЁД
Цена – 80 руб. за кг.
От 20 тонн – особые условия.
Разнотравье до подсолнуха – 230 руб. за кг.
+7 965 356-57-14
Сами приезжаем, тара на обмен и деньги сразу.

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД РОВЕНЬКИ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ
от 05.02.2025 г. Ровеньки № 56-п/25

О внесении изменений в Порядок деятельности общественных кладбищ на территории муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 15.08.2024 № 285-п/24

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Федеральным законом от 12.01.1996 № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле», решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 15.08.2024 № 5 «Об утверждении Положения о погребении и похоронном деле в муниципальном образовании городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики», руководствуясь Уставом муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики (с изменениями), принятым решением Совета городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 31.10.2023 № 5, Положением об Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 02.11.2023 № 3, Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Внести изменения в Порядок деятельности общественных кладбищ на территории муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики, утвержденным постановлением Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики от 15.08.2024 № 285-п/24 «О правилах содержания мест погребения и порядке деятельности общественного кладбища на территории муниципального образования городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики», следующие изменения:

пункт 2 раздела II изложить в следующей редакции: «2. Каждое захоронение регистрируется в день захоронения специализированной службой в книге регистрации захоронений по форме, утвержденной данным Порядком. Формирование и сохранность книги регистрации захоронений осуществляется специализированной службой.»

пункт 4 раздела II изложить в следующей редакции: «4. Свидетельство о регистрации захоронений выдается специализированной службой по форме, утвержденной данным Порядком. Свидетельство о регистрации захоронений выдается на основании записи в книге регистрации захоронений одновременно с регистрацией захоронения.»

2. Настоящее постановление опубликовать в газете «Вперед, Ровеньки» Государственного единичного предприятия Луганской Народной Республики «ЛУГАНЬМЕДИА» и разместить на официальном сайте Администрации городского округа в информационно-телекоммуникационной сети Интернет: <https://rov-adm.su/>.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя Главы Администрации городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики Щербякова С. П.

4. Настоящее постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.
Глава городского округа муниципальное образование городской округ город Ровеньки Луганской Народной Республики А. В. Рубанцов

<p>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.</p>	<p>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. М. Шедова</p>	<p>Номер выпуска: 5 (82) Дата выхода: 13.02.2025. Время подписания номера в печать: по графику – в 18:00, подписано – в 18:00. Цена газеты свободная</p>	<p>Юридический адрес ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА»: 291016, Луганская Народная Республика, г. о. город Луганск, ул. Лермонтова, д. 1Б. Адрес редакции: 291011, Луганская Народная Республика, г. Луганск, кв-л Еременко, д. 7 E-mail: lugmedia@luganmedia.ru Подписной индекс: 49045.</p>	<p>Газета отпечатана в ГУП ЛНР «Госреклама»: 291016, г. Луганск, ул. Лермонтова, 1Б, тел. 58-48-31. Тираж – 1 240 экз. Заказ № 2504805 Печать офсетная. Объем – 6 печ. листов.</p>	<p>Редакция сохраняет за собой право редактировать, сокращать направленные в ее адрес материалы и изменять их названия. Ответственность за достоверность опубликованных сведений несут авторы публикаций.</p>
---	---	--	---	--	---

Состоялся окружной турнир по боксу



Победители турнира по боксу, посвященного памяти мастера спорта Виктора Алимова

Ежегодный открытый турнир по боксу, посвященный памяти мастера спорта Виктора Алимова, состоялся в Ровеньках.

На базе Спортивной школы города Ровеньки состоялся открытый турнир по боксу, в котором приняло участие более 60 спортсменов. Это боксеры из Ровеньков, Луганска, Алчевска и Стаханова.

К участникам турнира с приветственным словом обратилась старший инструктор-методист спортивной школы **Зоя Солдатенко**.

Турнир прошел в дружеской обстановке, полный ярких моментов и красивых боев. Лучший бой турнира провели **Вячеслав Живов – Ростислав Гладких**. Победители и призеры были награждены медалями и грамотами.

Еще раз о безопасности на дорогах

В спортивном зале Ровеньковской школы № 6 им. О. В. Анащенко состоялась встреча учеников 5–11-х классов с сотрудниками ОГИБДД ОМВД России «Ровеньковский».



Сотрудники ОГИБДД ОМВД России «Ровеньковский» проводят лекцию о правилах дорожного движения

Сотрудники ОГИБДД подробно рассказали о наиболее распространенных нарушениях правил дорожного движения среди пешеходов, делая акцент на опасности перехода дороги в неположенном месте и невнимательности при использовании мобильных телефонов.

Особое внимание было уделено использованию световозвращающих элементов, таких как брелоки, наклейки, жилеты со световозвращающими элементами, которые повышают видимость пешеходов в темное время суток и в условиях недостаточной освещенности.

Также **сотрудники ОГИБДД подчеркнули важность ответственности и внимательности каждого участника дорожного движения**. Совместные усилия школы, правоохранительных органов и семьи способны создать безопасную среду для детей на дорогах.

ПО-РУССКИ МОЖНО?

Любой живой язык постоянно находится в развитии, меняется в том числе и под влиянием других языков. Сейчас большинство иностранных слов приходит из английского – самого распространенного языка в интернете. Заимствования полезны, когда они обогащают язык, в противном случае, как писал критик Виссарион Белинский: «Употреблять иностранное слово, когда есть равносильное ему русское слово, – значит оскорблять и здравый смысл, и здравый вкус».

ЛИВАТЬ. Это англицизм, корни которого кроются в глаголе to leave – «покидать». В русский язык оно переключалось из компьютерных кооперативных шуток, где означало дословно «сбежать с поля боя, слиться». С таким же значением слово «ливать» и поселилось в современном словаре сленга. У него есть и другие формы – к примеру, «ливнуть».

Пушкин – это эхо славы от Кавказа до Варшавы

Ровеньковская школа № 3 имени А. Ф. Бурды 10 февраля отметила День памяти Александра Сергеевича Пушкина, великого русского поэта, драматурга и прозаика, заложившего основы русского языка.



Тематическая выставка, посвященная произведениям Александра Сергеевича Пушкина

Мероприятие стало ярким и запоминающимся событием для всех учащихся и педагогов. В этот день в школе была организована тематическая выставка, посвященная произведениям и жизненному пути поэта.

Для ребят провели увлекательную викторину по произведениям Пушкина, в ходе которой они смогли продемонстрировать свои знания о поэте и его творчестве.

Также для школьников провели «Пушкинские чтения», где дети с увлечением читали стихи и отрывки из произведений Александра Сергеевича, погружаясь в атмосферу его поэзии и прозы.

В коридорах школы на перемене звучали аудиозаписи произведений великого поэта, что создавало особую атмосферу и напоминало всем о значимости его творчества.

День памяти Пушкина стал не только данью уважения великому поэту, но и возможностью для учащихся лучше узнать и полюбить его творчество.

Помогли пернатым друзьям

Вооружившись знаниями о рационе зимующих птиц и вдохновением, ребята Ровеньковского детского экологического центра вместе с педагогом дополнительного образования приступили к важному делу – подкормке пернатых. Ранее они изготовили кормушки из подручных материалов, чтобы разместить их на деревьях.



Ребята Ровеньковского детского экологического центра подкармливают пернатых

Воспитанники тщательно подобрали корм и организовали ежедневные проверки кормушек, чтобы убедиться, что птицам всегда хватает еды. Однако дело не ограничилось только подкормкой. Ребята активно изучали виды птиц, которых можно встретить в зимнее время. Они наблюдали за поведением синиц, дятлов, воробьев и других птиц, фотографируя пернатых друзей.

Эти добрые дела не остаются незамеченными – пернатые друзья всегда будут помнить своих маленьких спасателей, а дети продолжают заботиться о природе и дальше, ведь они знают, что даже маленькие действия могут иметь огромное значение.

Зарплата – приличная, команда – отличная!

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

