

Наша ТРУДОВАЯ СЛАВА

ЛУГУГИНЦЫ ВСТРЕТИЛИ ПРАЗДНИК КРЕЩЕНИЯ ГОСПОДНЯ

ПРЕЗИДЕНТ



фото: kremlin.ru

Владимир Путин на заседании Российского организационного комитета «Победа» озвучил ряд важных инициатив, приуроченных к 80-летию Великой Победы.

Особое внимание – ветеранам Великой Отечественной войны, которые освобождали страну от фашистов.

Подробнее на стр. 2

ПРАВИТЕЛЬСТВО

360 миллиардов рублей предусмотрено на благоустройство городской среды до 2030 года в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни».

– Планируется благоустроить 30 тысяч общественных территорий, реализовать более 1,6 тысячи проектов – победителей всероссийского конкурса, – заявил вице-премьер РФ Марат Хуснуллин.

РЕСПУБЛИКА



фото: официальный сайт Главы ЛНР

Глава ЛНР напомнил, что в январе 1943 года началось освобождение территории Луганщины от немецко-фашистских захватчиков.

– 82 года назад освобождение населенных пунктов Ворошиловградской области далось ценой сотен жизней советских солдат. Память о них и всех земляках-героях, которые погибли, защищая свою страну, бережно хранят благодарные потомки, – подчеркнул Леонид Пасечник.



В храмах и церквях Лутугинского муниципального округа в православный праздник прошли богослужения и обряды освящения воды.

Особенно многолюдно было в Лутугинском соборе в честь Трех Святителей.

– В этот светлый день желаю каждому дому мира, любви, тепла и процветания. Пусть праздник Крещения Господня смягчит и согреет сердца

лутугинцев и подарит им радость, – поздравил жителей округа глава муниципалитета Евгений Бондарь.

Настоятель собора в честь Трех Святителей, благочинный Лутугинского округа Ровеньковской

епархии протоиерей Александр Кузнецов провел водосвятный молебен, а по его завершении – чин освящения воды.

Обряд водоосвящения на Крещение считается в православии одним из самых

важных. Священнослужители поздравляли прихожан с праздником Крещения Господня, напоминая, что к воде, освященной в этот день в храме особым чином, следует относиться с благоговением и любовью.

По окончании праздничного богослужения все желающие смогли освятить принесенную с собой воду.

Прихожанка собора в честь Трех Святителей Наталья посоветовала:

– В течение года надо употреблять освященную воду с молитвой, это такая святыня благодатная!

Лутугинец Николай рассказал, что каждый год в праздник Богоявления с семьей приходит в храм.

– Крещенская вода очень полезна всем – и взрослым, и детям. Верю, что вода после освящения смывает все ненастья, – поделился мужчина.

ИВАН БЕГЛОВ,
фото пресс-центра
Администрации округа

Исполнились мечты лутугинских детей

Новогодние желания детей из Лутугинского округа продолжают исполняться. В молодежном коворкинге «Наш центр» участники акции «Елка желаний» получили подарки из Ульяновской области.



Роман Когтев вручает подарок участнику акции «Елка желаний» Марку Алибекову

Подарки ребятам в рамках Всероссийской благотворительной акции «Елка желаний» передал помощник Губернатора Ульяновской области Роман Когтев, который лично приехал в подшефный Лутугинский округ, чтобы поздравить детей и вручить им желанные сюрпризы.

Участница акции 12-летняя Алена Сапицкая увлекается творчеством и рукоделием. Из рук помощника Губернатора девочка получила набор для хобби, который поможет ей создавать еще больше красивых уникальных изделий.

Исполнились мечты и самых маленьких жителей Лутугинского округа. Четырехлетний Марк Алибеков и трехлетний Назар Павлов получили велосипеды. Радости и восторгу малышей не было предела. Они искренне поблагодарили «добрых волшебников», в роли которых выступили представители Ульяновской

области, за прекрасные новогодние подарки.

Мама Марка Алибекова Карина рассказала, как они вместе с сыном писали письмо для участия в акции «Елка желаний»:

– Мой сын – активный мальчик, несмотря на свой юный возраст, очень любит спорт. Когда мы с ним начали писать письмо Деду Морозу, то он без раздумий попросил скоростной велосипед.

Карина добавила, что Марк с нетерпением ждет теплой погоды, чтобы кататься на новом велосипеде по центральной площади города.

Акция «Елка желаний» вновь подтвердила, что самые заветные желания могут стать реальностью, а детские мечты вдохновляют взрослых на добрые дела.

КСЕНИЯ КОТОВА,
фото пресс-центра
Администрации округа

За вклад в достижение Великой Победы

■ ■ ■ Ветераны Великой Отечественной войны получают разовые выплаты в размере 80 тысяч и 55 тысяч рублей. Об этом заявил Президент РФ Владимир Путин на заседании оргкомитета «Победа», подписав соответствующий указ.

Глава государства подчеркнул, что долг властей сегодня – сделать все возможное, чтобы жизнь тех, кто спас страну, была достойной и обеспеченной.

Владимир Путин также отметил, что все ветераны Великой Отечественной войны получают звания почетного гражданина региона, города или муниципалитета:

– Считаю необходимым поддерживать инициативу Министерства обороны о наделении всех наших участников Великой Отечественной войны званием почетного гражданина региона, города или муниципалитета. Знаю, что многие уже имеют этот статус, но, повторю, его достоин каждый ветеран, который сражался с оружием в руках.

Он попросил губернаторов, представителей власти на местах в ближайшее время встретиться с ветеранами лично и решить проблемы, с которыми они сталкиваются.

– Для всех нас примером безусловного патриотизма, конечно же, являются ветераны Великой Отечественной войны. Они – главные участники предстоящего праздника, – подчеркнул Президент России.

Владимир Путин также поручил проанализировать состояние воинских мемориалов:

– Необходимо привести в безукоризненный порядок и памятники, и братские могилы, и одиночные захоронения времен войны. Обеспечить их доступность, благоустроить достойно памяти солдат-победителей.

На заседании оргкомитета российский лидер озвучил список новых муниципалитетов, получивших звание «Город трудовой доблести» (63 территории уже имеют такой статус. Указом Президента России Владимира Путина 15 ноября 2022 года Луганску также было присвоено почетное звание «Город трудовой доблести»). Это Курган (Курганская область), Верхняя Пышма (Свердловская область), Ишимбай (Республика Башкортостан), Ковров (Владимирская область), Миасс (Челябинская область), Зеленодольск (Республика Татарстан), Ленинск-Кузнецкий (Кемеровская область) и Салехард (Ямало-Ненецкий АО).

Напомним, в 2025 году отмечается 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. По инициативе Президента этот год объявлен в России Годом защитника Отечества с целью выразить уважение к ратному подвигу всех, кто сражался за Родину в разные исторические эпохи, а также нынешним героям – участникам специальной военной операции.

Кто получит разовые выплаты к 9 Мая

В Министерстве труда и социальной политики ЛНР озвучили категории жителей региона, которые к 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне не получают разовые выплаты в размере 80 тысяч и 55 тысяч рублей.

– Выплаты в размере 80 тысяч рублей получают инвалиды Великой Отечественной войны; участники Великой Отечественной войны; лица, награжденные знаками «Жителю блокадного Ленинграда», «Житель осажденного Севастополя», «Житель осажденного Сталинграда»; лица, которые в годы Великой Отечественной войны работали на объектах ПВО, морских и авиабазах; бывшие несовершеннолетние узники фашизма; вдовы инвалидов и участников Великой Отечественной войны, – сообщили в пресс-службе ведомства.

В Министерстве уточнили, что выплаты в размере 55 тысяч рублей положены труженикам тыла и бывшим совершеннолетним узникам фашизма.

Участники СЭЗ построят в новых регионах более трех тысяч квартир

■ ■ ■ Еще семь застройщиков в Донбассе и Новороссии получили статус участников свободной экономической зоны. Они построят в ЛНР, ДНР и Херсонской области до конца 2029 года порядка 170,9 тысячи квадратных метров жилья. Об этом сообщил вице-премьер РФ Марат Хуснуллин.

Заместитель Председателя Правительства России напомнил, что воссоединенные регионы подключились к работе по нацпроекту «Инфраструктура для жизни», который предусматривает комплексное развитие территорий, включая улучшение жилищных условий.

– Участниками СЭЗ стали еще пять строительных компаний из ЛНР и по одной – из ДНР и Херсонской области. В течение пяти лет они запланировали возведение 22 многоквартирных домов, в которых будет порядка 3,2 тысячи квартир, – уточнил Марат Хуснуллин.

Вице-премьер подчеркнул, что дополнительным стимулом для принятия решения застройщиками «заходить» со своими проектами в Донбасс и Новороссию стала свободная экономическая зона. Один из больших плюсов СЭЗ в том,

что статус ее участника позволяет получать земельные участки в аренду у Фонда развития территорий на льготных условиях.

ШТРИХ

– **Общий инвестиционный портфель новых застройщиков составит почти 9,7 миллиарда рублей, – уточнил Марат Хуснуллин.**

В свою очередь, генеральный директор публично-правовой компании «Фонд развития территорий» Ильшат Шагиахметов отметил, что два самых крупных проекта реализуют застройщики в ЛНР. В Луганске будет построено шесть многоквартирных домов, а в Алчевске – восемь.

На выплату пенсий жителям новых регионов

■ ■ ■ Правительство РФ направит более шести миллиардов рублей на пенсионное обеспечение жителей Донбасса и Новороссии. Соответствующее распоряжение подписано премьер-министром Михаилом Мишустиним.

– Из общей суммы более 3,2 миллиарда рублей поступит в Донецкую Народную Республику, более 2 миллиардов рублей – в Луганскую Народную Республику, около 369 миллионов рублей – в Запорожскую область, свыше 500 миллионов рублей – в Херсонскую область, – уточнили в Правительстве.

Средства уже предусмотрены в федеральном бюджете. С их помощью будут обеспечены выплаты пенсий в I квартале 2025 года, назначенных по региональному законодательству.

Как изменится стоимость проезда в междугородном и пригородном транспорте

■ ■ ■ Нерегулируемый тариф на перевозку пассажиров и багажа в пригородном и междугородном сообщении вводится в республике с 1 февраля. Об этом сообщила пресс-служба Правительства ЛНР.

В Правительстве напомнили, что существующие тарифы были утверждены приказом Комитета тарифного и ценового регулирования еще в конце 2021 года и составляли 2 рубля 5 копеек (междугородное сообщение) и 2 рубля 16 копеек (пригород) за пассажиро-километр.

– Теперь устанавливать тарифы смогут сами перевозчики, – подчеркнули в кабмине.

В пресс-службе пояснили, что это решение было принято в связи с тем, что за три года с момента действия существующих тарифов затраты на обеспечение работы пассажирского транспорта существенно возросли: более чем в два раза вырос МРОТ, увеличилась стоимость дизельного топлива, в два-три раза подорожали запасные части и расходные материалы. Кроме того, с 2025 года вступили

в силу дополнительные требования к перевозчикам: оформление ОСАГО, страхование ответственности перевозчика перед пассажирами, оборудование транспортных средств системами видеонаблюдения, безналичной оплаты проезда. Согласно законодательству РФ, перевозчики теперь должны оплачивать автостанционные услуги в размере 20 % от стоимости проданных билетов (ранее этот сбор взимался с пассажиров).

В кабмине отметили, что предприятия пассажирского транспорта региона всех форм собственности испытывают дефицит оборотных средств для выплаты конкурентоспособной заработной платы, а также покрытия всех эксплуатационных расходов и обновления подвижного состава.

– В республике также фиксируется острый дефицит



Фото из архива редакции

водителей автобусов, нехватка которых составляет 50–70 % от потребности. Только в прошлом году количество перевозчиков, работающих на территории ЛНР, сократилось на 20 %, – уточнили в пресс-службе.

При этом в Правительстве ЛНР подчеркнули, что в большинстве регионов РФ перевозки пассажиров на межмуниципальных маршрутах осуществляются по нерегулируемым тарифам, установленным перевозчиками, исходя из фактических затрат.

– По предоставленным расчетам перевозчиков, тариф составит 3 рубля 20 копеек за один пассажиро-километр, что значительно дешевле тарифа в Ростовской области, где тариф

доходит до 4 рублей 50 копеек за один пассажиро-километр, – уточнили в кабмине.

И. о. министра инфраструктуры и транспорта ЛНР Владимир Евдохин подчеркнул, что повышение тарифов должно стать стимулом для инвестиций в отрасль:

– Введение нерегулируемых тарифов – это реальное решение проблемы сохранения и развития регулярных перевозок в регионе. Мы понимаем социальную значимость этого вопроса, и задачей Министерства инфраструктуры и транспорта станет поиск компромиссного и сбалансированного варианта между платежеспособностью жителей и возможностями перевозчиков.

Владимир Путин поздравил с юбилеем лутугинского долгожителя

■ ■ ■ Глава Лутугинского округа Евгений Бондарь навесил Николая Петровича Лупенко, которому исполнилось 95 лет, и вручил имениннику персональное письмо с поздравлениями от Президента России Владимира Владимировича Путина.

Вместе с поздравлениями с солидной датой и письмом из Кремля Евгений Бондарь передал Николаю Петровичу подарок, поблагодарив за многолетний добросовестный труд на благо Родины.

– Пусть каждый прожитый день будет согрет заботой близких. Крепкого Вам здоровья, благополучия, бодрости духа, долгих лет жизни и хорошего настроения, – пожелал юбиляру глава округа.

Участница художественной самодеятельности Лутугинского РДК имени Т. Г. Шевченко Ирина Прищепа исполнила в честь дня рождения Николая Петровича несколько душевных музыкальных композиций.

Он был искренне тронут поздравлением и поблагодарил за оказанное внимание.

«Нашей трудовой славе» юбиляр рассказал немного о своей жизни, отметив, что родом он из Курской области. В 1941 году Николаю Лупенко исполнилось 11 лет. Подросток с утра до ночи трудился на колхозных полях в Краснодарском крае, куда переехала его семья незадолго до начала Великой Отечественной войны.

– Мужчины ушли сражаться с фашистами, а все сельско-



Евгений Бондарь вручает Николаю Лупенко письмо из Кремля

хозяйственные работы выполняли женщины, старики и дети, – вспоминает Николай Петрович свое военное отрочество. – Мои сверстники работали наравне со взрослыми, свеклу копали на полях, я подвозил воду в бочках, а женщины поливали виноград в колхозном саду. На трудовом фронте дети и подростки выполняли и перевыполняли нормы взрослых сильных мужчин, подерживаемые одной мыслью: «Все для фронта, все для победы!»

Николай Петрович за вклад в Великую Победу на трудовом фронте награжден в 1947 году медалью «За доблестный труд в

2025 год
ЗАЩИТНИК
ОТЕЧЕСТВА

Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

С середины 1950-х годов Николай Петрович проживает в Лутугино, трудовой стаж ветерана – почти полвека. Он работал в автобусном парке, на железной дороге, шахте «Лутугинской», за высокие производственные показатели удостоен ордена Трудовой Славы I степени.

С супругой Раисой Николаевной Николай Петрович прожил почти 70 лет, воспитал двоих детей, помогал поднять на ноги троих внуков.

Несмотря на преклонный возраст, Николай Петрович не утратил бодрости духа и напутствовал молодое поколение:

– Любите и защищайте Родину, приумножайте своим вкладом ее процветание, гордитесь нашей славной историей, ратными и трудовыми подвигами отцов и дедов, равняйтесь на них!

ВАЛЕРИЯ ГАЛИЗДРА,
фото пресс-центра
Администрации округа

Всесторонняя поддержка

■ ■ ■ В рамках Года защитника Отечества глава округа продолжает встречаться с семьями погибших участников СВО. Такие встречи уже состоялись в поселках Георгиевке и Челюскинец.

К решению вопросов членов семей погибших участников спецоперации Администрация округа подходит комплексно, поэтому в их обсуждении приняли участие представители Лутугинского филиала Государственного фонда поддержки участников СВО «Защитники Отечества» в ЛНР, Филиала № 9 Республиканского центра социальной защиты населения и военного комиссариата Лутугинского района.

Евгений Бондарь подчеркнул, что оказание всесторонней поддержки и помощи родственникам наших защитников – безусловный приоритет для всех структур и уровней власти.

– В неформальной обстановке удалось обсудить насущные проблемы, которые беспокоят родных наших защитников, – прокомментировал глава муниципалитета итоги встреч с семьями погибших военнослужащих. – Поднимались вопросы оформления пенсионных и

страховых выплат, правоустанавливающих документов на жилье, предоставления льготы по оплате за услуги ЖКХ, разъяснялся порядок выдачи разрешения органа опеки и попечительства на распоряжение имуществом несовершеннолетних.

Евгений Бондарь отметил, что порой людям сложно самостоятельно разобраться в тонкостях применения законодательства.

– Наша задача – не оставить один на один с возникшими трудностями семьи тех, кто отдал жизнь, защищая Родину. Во время открытого диалога с родными погибших важно не только выявить проблемы, но и найти конкретные пути их решения.

ИВАН БЕГЛОВ,
фото пресс-центра
Администрации округа



Встреча с семьями погибших участников СВО в Челюскинце

ПУЛЬС ОКРУГА С ГЛАВОЙ

С заботой о нашем общем доме

■ ■ ■ Благоустройство населенных пунктов Лутугинщины является одной из приоритетных задач местной власти. Евгений Бондарь актуализировал положительные результаты целенаправленной совместной деятельности профильных структур Администрации, коммунальных служб, рабочих бригад регионов-шефов по благоустройству муниципалитета.

ШЕФСКАЯ ПОМОЩЬ

Глава округа напомнил, что уже на протяжении двух лет восстанавливать инфраструктуру Лутугинщины помогают регионы-шефы Ульяновская область и Удмуртская Республика. В прошлом году проведены ремонты в образовательных учреждениях, жилом фонде, на водопроводных сетях округа. К примеру, в рамках специального инфраструктурного проекта в Лутугинском детском саду «Ласточка» Удмуртской Республикой капитально отремонтированы система отопления и котельная. Ульяновскими специалистами выполнена замена окон в подъездах многоквартирных домов Лутугино. В общей сложности было установлено 244 окна, проведены сопутствующие отделочные работы.

– Считаю, что регионы-шефы вносят значимый вклад в развитие округа, способствуя улучшению качества жизни лутугинцев, их комфорту и благополучию, – подчеркнул Евгений Бондарь.

РЕМОНТ ДОРОГ

Значимым итогом 2024 года глава округа назвал ремонт дороги межмуниципального значения 43 ОП МЗ 43Н-044 Круглик – Шелковая Протока, который был выполнен в рамках Программы социально-экономического развития ЛНР. Протяженность отремонтированного участка дорожного полотна – 14,7 километра.

– Долгое время эта дорога оставалась наиболее проблемной, и местные жители неоднократно обращались с просьбой о ее восстановлении. Благодаря активному взаимодействию Администрации округа с Министерством транспорта и инфраструктуры ЛНР проблему с многолетней историей удалось решить, – акцентировал Евгений Бондарь.

Он добавил, что в текущем году будут выполнены работы по восстановлению еще 3,3 километра этой дороги, чтобы обеспечить комфортный подъезд к селу Ореховке. Также в 2025 году будет проведен ремонт автодороги регионального значения 43К-03 Успенка – Антрацит, которая идет через населенный пункт Красная Поляна. Это обеспечит еще один подъезд к Ореховке, Шелковой Протоке и Круглику.

БЛАГОУСТРОЙСТВО ПЛОЩАДОК ДЛЯ СБОРА ТКО

Глава муниципалитета отметил, что строительство дорог, тротуаров, детских игровых зон, безусловно, является неотъемлемой частью благоустройства. Параллельно с этим местная власть уделяет внимание наведению порядка на контейнерных площадках для сбора твердых коммунальных отходов. Евгений Бондарь напомнил, что в минувшем году в окружном центре началось обустройство контейнерных площадок из средств муниципального бюджета.

– Из 26 площадок, расположенных в Лутугино, 10 уже полностью обустроены и переоборудованы, на каждой установлены видеокамеры. Теперь все нарушители правил благоустройства будут незамедлительно привлекаться к административной ответственности, – акцентировал глава муниципалитета.

Он призывал всех жителей внести вклад в благоустройство округа, соблюдать чистоту в населенных пунктах, а также напомнил о недопустимости разрушения канализационных люков, установленных на городских тротуарах.

ИВАН БЕГЛОВ

Эффективный инструмент в работе парламентария

■ ■ ■ Депутат Лутугинского муниципального округа от партии «Единая Россия» Вадим Обедняк в поселке Успенке встретился с местными жителями и обсудил с ними ряд насущных вопросов.

Личный прием избирателей – важная часть депутатской деятельности, способствующая реализации актуальных для определенной территории задач. В ходе встречи с парламентарием жители Успенки активно делились конкретными проблемами и вносили конструктивные предложения.

Достаточно острыми по-прежнему остаются вопросы ремонта водопроводных сетей, дорог и спила аварийных деревьев, представляющих опасность для жизни и имущества жителей. Волнует успенцев и недостаточное уличное освещение поселка, и отсутствие аптеки в Ольховке, ограничивающее доступ населения к необходимым медицинским услугам.

По мнению депутата, озвученные жителями поселка проблемные вопросы требуют оперативного комплексного решения.

СКАЗАНО

Заместитель секретаря Луганского реготделения партии «Единая Россия» Алексей Околелов:

– Наша цель – действовать в интересах людей.



Николай Майко на личном приеме депутата Вадима Обедняка в Успенке

– Обращения наглядно демонстрируют важность создания комфортной и безопасной среды для жизни наших граждан, – подчеркнул народный избранник. – Открытый диалог и активное взаимодействие с населением – основа эффективного решения проблем. Мнение жителей и участие их в решении поднятых вопросов крайне важны. Только совместными усилиями мы сможем добиться позитивных изменений и улучшить качество жизни в нашем округе. В ближайшее время мы приступим к разработке плана мероприятий по решению озвученных проблем.

Подводя итоги встречи с успенцами, парламентарий добавил, что она прошла продуктивно:

– Все обращения граждан зафиксированы, все вопросы взяты в работу в рамках действующего законодательства.

ИВАН БЕГЛОВ,

фото Совета Лутугинского муниципального округа

Территория детства

■ ■ ■ В сквере поселка Юрьевки продолжается обустройство современной детской площадки.

Ремонтные работы проводятся в рамках благоустройства территории Администрацией муниципального округа, что свидетельствует о стремлении местных властей к созданию комфортного и безопасного пространства для подрастающего поколения.

Планируется не только обновление существующих конструкций, но и добавление новых аттракционов, которые разнообразят досуг детей и обеспечат безопасность во время игр, а также установка скамеек для комфортного отдыха родителей.

– Надеемся, что обновленный сквер станет любимым местом отдыха как для детей, так и для их родителей, – отметил глава муниципалитета Евгений Бондарь.

Он призвал жителей округа беречь общественное пространство, созданное для активного отдыха, не ломать оборудование и не оставлять мусор.

– Давайте покажем пример подрастающему поколению и вместе создадим уютную атмосферу для их игр, – добавил глава муниципалитета.

С юбилеем, малая родина!

■ ■ ■ В Лутугинской библиотеке прошел тематический вечер к 60-летию образования Лутугинского района «Все о тебе, любимый край».

На мероприятии присутствовали исполнительный секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Владимир Шулика и ответственный секретарь Лутугинского районного совета ветеранов Валерия Слесарева.

Валерия Владимировна поделилась своими воспоминаниями о развитии района и людях, внесших значительный вклад в его процветание.

– Любовь к Отчизне начинается с любви к малой родине, земле, где родился и вырос. Богата Лутугинская земля и памятными местами, и знаменитыми земляками, и славными тружениками. 9 мая 2025 года в 80-й раз прогремит салют Великой Победы, а в памяти лутугинцев поныне живы героические страницы истории и бессмертный подвиг защитников родной земли, – подчеркнула она.

В славную дату принято дарить подарки. Праздничными



Людмила и Виктор Числяки – ровесники района

сертификатами были торжественно награждены ровесники района – супружеская пара Людмила и Виктор Числяк.

Организаторы мероприятия отметили, что оно прошло на одном дыхании:

– Трогательная атмосфера вечера, воспоминания и душевные разговоры надолго останутся в

памяти земляков. Нам есть чем гордиться, кого славить, помнить и чтить. Главное достояние Лутугинщины – люди!

Выразительной мелодической нитью украсили вечер к юбилею района песни в исполнении Валентины Кошелевой.

ИВАН БЕГЛОВ,
фото МБУ «ЛЦРБ»

Лутугинские и ульяновские школьники подвели итоги Года семьи

■ ■ ■ В Центре детских инициатив телемост связал лутугинских школьников с побратимами из Ульяновска. Онлайн-встреча с обучающимися, педагогами и родительской общественностью Ульяновского многопрофильного лицея № 20 была посвящена важной теме – «Семья и школа – шагаем вместе».

В ходе мероприятия директора и родительские комитеты обеих школ подвели итоги Года семьи и поделились самыми интересными мероприятиями, проведенными в учебных заведениях в 2024 году.

Особое внимание было уделено проектам, представленным педагогами, родителями и

учащимися Лутугинской средней школы № 1: «Древо жизни» – генеалогическое дерево семьи; «Книга памяти» – школьная летопись об участниках Великой Отечественной войны.

Лутугинские педагоги поделились опытом реализации эксперимента «Воспитание ценностного отношения к семье у

обучающихся в образовательном процессе школы». А представители родительского комитета Ульяновского многопрофильного лицея № 20 рассказали о своем опыте участия в федеральном конкурсе родительских инициатив.

Кроме того, обе школы обсудили свои планы по подготовке к празднованию 80-летия Победы.

– Этот обмен опытом и идеями стал важным и полезным для всех участников телемоста. Он позволил увидеть, как в разных регионах ценят семью, какие интересные формы работы с детьми и родителями используют для укрепления семейных связей и традиционных ценностей, как важно сохранять память о своих предках, – отметили представители Лутугинской СШ № 1.

В завершение телемоста все участники выразили надежду на скорую встречу не только в онлайн, но и в очном формате.

КСЕНИЯ КОТОВА,
фото ГБОУ ЛНР «Лутугинская средняя школа № 1»



Семья Косяковых: сын Савелий, мама Татьяна и дочь Мария демонстрируют генеалогическое дерево друзьям из Ульяновска

TV-программа

на неделю с 27 января по 2 февраля



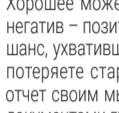
ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

27 ЯНВАРЯ – 2 ФЕВРАЛЯ



ОВЕН. На этой неделе Овнам не стоит планировать крупные покупки, да и от любых других финансовых операций лучше отказаться. Займитесь творчеством, вдохновение – это именно то, чем наградят вас сейчас звезды. В случае непредвиденных обстоятельств от вас потребуются быстрая реакция и молниеносные действия. Старайтесь не затягивать с решением проблем. Также период подходит для поездок.

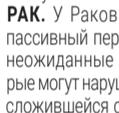
ТЕЛЕЦ. Тельцов ждет неоднозначный период, звезды будут то благоволят вам, то вставлять палки в колеса. Хорошее может обернуться плохим, негатив – позитивом. Может выпасть шанс, ухватившись за который, вы получите новое, но потеряете старое. Не обманывайте себя, отдавайте отчет своим мыслям и действиям. Работу с важными документами лучше не начинать. В целом наступивший период для вас – время пассивного поведения.



БЛИЗНЕЦЫ. Близнецы, быстро реагируйте на изменяющуюся ситуацию, принимайте смелые решения и берите на себя ответственность за происходящее. Будьте энергичны и не бойтесь дел. Успехов добьются те, кто посвятит период творчеству, вы найдете действительно неординарные решения. К деньгам относитесь с осторожностью, возможны значительные траты, а может быть, и напрасные. А вот от путешествий отказываться не резонно – звезды этому благоволят.



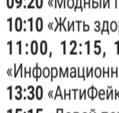
РАК. У Раков наступает довольно пассивный период, но он предвещает неожиданные обстоятельства, которые могут нарушить ваши планы. Из-за сложившейся ситуации вам придется принимать решения быстрее обычного, поэтому будьте готовы к этому. Сейчас вы будете вызывать недоумение у окружающих, возможны даже косые взгляды и презрение. Не стоит закидываться на неудачах, скоро судьба преподнесет вам приятный сюрприз.



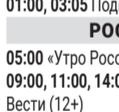
ЛЕВ. Жизненные силы Львов сейчас на высоком уровне. Даже сложные дела даются с легкостью, в общении с людьми вы не лезете за словом в карман. В целом для вас это благоприятный период. К выходным вероятны денежные поступления, которые могут оказаться больше ожидаемых, что не может не порадовать вас. Сейчас хорошее время для физических нагрузок, которые помогут сбросить эмоциональное напряжение. Также не отказывайтесь от советов близких, они сейчас особо полезны.



ДЕВА. У Дев наступает отличная неделя, чтобы улучшить свое финансовое положение. Используйте возможность для налаживания контактов с деловыми партнерами. Удача постепенно возвращается к вам, а значит, самое время для начала построения новых планов. Естественно, хоть удача вам и поможет, но основную массу работы придется сделать вам, поэтому будьте готовы. Во второй половине недели возможны легкие ссоры с близкими.



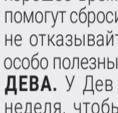
ВЕСЫ. Звезды говорят, что Весам на этой неделе следует заниматься физическими упражнениями, активным отдыхом или общением с близкими друзьями. Душевная теплота, доверчивость и великодушие, свойственные женщинам, могут затруднить понимание людей, из-за чего возможны неудачи во взаимоотношениях. Мужчинам не следует проявлять особенную требовательность к людям. Любая победа сейчас может обернуться серьезными потерями.



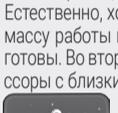
СКОРПИОН. Неделя прекрасно подходит для реализации давно залежавшихся идей, а также исполнения чьих-то желаний. Окружающие дают сейчас вам дельные советы, к которым стоит прислушиваться. Хорошее время также



для заработка – у вас получится сделать абсолютно все, что выпадает на вашу долю. Проявите все свои творческие способности. Смело беритесь за самые сложные задачи. Можете распорядиться финансами по вашему усмотрению – сейчас нет необходимости экономить.



СТРЕЛЕЦ. Сейчас у Стрельцов отличный период, чтобы преобразовать свою энергию во что-то полезное. Первая половина недели хорошо подходит для встреч с деловыми партнерами и заведения с ними договорных отношений. Любая ваша деятельность будет иметь немалый успех, поэтому не упускайте возможность завоевать уважение у окружающих. Вторая половина недели будет наполнена теплом и заботой близких, вероятны приятные сюрпризы.



КОЗЕРОГ. Положительные тенденции в жизни Козерогов набирают оборот. Все сейчас складывается как нельзя лучше: финансовое положение улучшается, общение с людьми налаживается. Не отказывайтесь от коммерческих предложений, сейчас они могут иметь наибольший потенциал. Следует начать планирование будущих трат, если вы сделаете это системой, можно достигнуть больших успехов. Будьте более уверены в себе.



ВОДОЛЕЙ. Период в целом благоприятный, особенно для Водолеев, которые занимаются предпринимательской деятельностью. Сейчас вы очень хорошо притягиваете положительные эмоции и удачные стечения обстоятельств. Некоторые люди будут подвержены обману со стороны близких. Отложите крупные покупки. Постарайтесь также избегать в этот период скопления людей и не посещайте общественных мест.



РЫБЫ. Будьте настойчивы и упорны, не сдавайте позиции, и успех вам обеспечен. Рыбы энергичны и бодры, беритесь смело за работу – коллеги позавидуют вашей работоспособности. Но не стоит забывать о личной жизни. Велика вероятность, что, погрузившись в работу с головой, вы почувствуете укор и обиду со стороны вашей половинки. Помните, что родные и близкие – это главная ценность в жизни. Не перерабатывайте, оставьте часть своей жизненной энергии сейчас и для них.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



27 января – равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.

28 января – преподобных Павла Фивейского и Иоанна Куцника.

29 января – поклонение веригам, сковавшим апостола Павла.

30 января – поклонение первому пустынножителю и монаху Антонию Великому, преподобного Антония Дымского.

31 января – святителей Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских; преподобных схимонаха Кирилла и схимонахини Марии, родителей преподобного Сергия Радонежского.

1 февраля – преподобного Макария Великого, Египетского; священномученика Петра Скипетрова, пресвитера; блаженного Феодора Новгородского; преподобного Макария Римлянина, Новгородского; преподобного Макария Печерского, диакона.

2 февраля – преподобного Евфимия Великого.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

27 января – убывающая Луна в Козероге, 27/28 лунный день.

28 января – убывающая Луна в Водолее (22:31), 28/29 лунный день.

29 января – новолуние (15:35), Луна в Водолее, 29/30/1 лунный день.

30 января – растущая Луна в Водолее, 1/2 лунный день.

31 января – растущая Луна в Рыбах (1:52), 2/3 лунный день.

1 февраля – растущая Луна в Рыбах, 3/4 лунный день.

2 февраля – растущая Луна в Овне (4:09), 4/5 лунный день.

МАГНИТНЫЕ БУРИ 30 января – 2 февраля мощностью 5 баллов.

ПОНЕДЕЛЬНИК 27 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ЛУГАНСК-24

05:00 Утро Донбасса (12+)
08:50 Подслушано в сети (16+)

09:00 Итоги недели (16+)
09:45 Магия вкуса (16+)
10:10, 20:00 Т/с «Синяя роза» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа» (12+)
15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)
15:45, 17:40 Деловые новости (12+)
17:45, 23:45 Педагогика. Уроки истории (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30, 00:40 Местное время (12+)
19:00 Д/с «Тайные механизмы природы» (12+)
19:25 Страна 404 (16+)
21:00 Вместе по России (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. Возвращение» (16+)
00:55 Т/с «Феникс» (16+)
04:20 Т/с «Агентство скрытых камер» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» (16+)
05:25 Т/с «Крепкие орешки 2» (16+)
06:05 Х/ф «Перехват» (12+)
07:35, 09:30, 09:55, 10:55, 12:00 Т/с «Тайфун» (16+)
08:05 «Фирменный рецепт» (12+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
13:30, 14:20, 15:25, 16:15, 17:30, 17:35,
18:15, 19:05, 19:55, 20:40, 21:35, 22:20,
23:10, 00:30, 01:20, 02:00, 02:40, 03:20,
03:50, 04:20 Т/с «След» (16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35, 00:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)

08:55 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья». Удивительные питомцы (0+)
09:25 М/с «Беби Борн» (0+)
09:30 М/с «Три кота» (0+)
11:10 М/с «Диностер» (6+)
11:20 М/с «Барбоскины» (0+)
13:05 М/с «Карбот» (6+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)
17:05 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)
19:00 М/с «Лунтик» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Простоквашино» (0+)
22:10 М/с «Стальные стражи» (6+)
22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:00 М/с «Фьюжен Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
02:00 М/с «Четверо в кубе» (0+)
03:15 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+)
04:10 М/с «Енотки. Первые слова» (0+)

ОТР

06:00 Х/ф «Жасмин» (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 «Пестрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20
«ОТражение» (12+)
11:00, 00:30 Т/с «Лучше не бывает» (16+)
15:15 «Коллеги» (12+)
15:55 «Новости Совета Федерации» (12+)
16:10 «За дело!» (12+)
17:00 «Ректорат с Анатолием Торкуновым» (12+)
17:40 Д/ф «Ленинград. Блокада. Жизнь» (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Метод 2» (18+)
22:25 Х/ф «Простая история» (16+)
23:55 Х/ф «Тоня плачет на мосту влюблённых» (16+)
01:25 «Свет и тени. Иван Тургенев» (16+)
01:55 «Большая страна» (12+)
02:50 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08:50 Т/с «Женская версия. Чисто советское убийство» (12+)
10:55 «Городское собрание» (12+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События (16+)
11:50 Х/ф «Старая гвардия. Огненный след» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Юрий Розум» (12+)
14:50 Т/с «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Х/ф «Синичка» (16+)
17:00 Д/с «Актерские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (16+)
18:10 Х/ф «Чистосердечное признание» (16+)
22:35 «Революция на вашингтонском болоте». Специальный репортаж (16+)
23:05 «Знак качества» (16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 Д/ф «Русские тайны. Охота на русских» (16+)
01:30 Д/ф «Как мама скажет» (16+)
02:10 Д/ф «Как отдыхали вожди» (16+)
04:20 Д/с «Короли эпизода. Мария Скорцова» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:20 М/ф (0+)
07:00 Т/с «Молодёжка. Новая смена» (16+)
09:00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
09:40 Х/ф «Крысиные бега» (0+)
11:55 Х/ф «Знакомство с родителями» (0+)
14:05 Х/ф «Знакомство с Факерами 2» (16+)
16:05 Х/ф «Уикенд с батей» (16+)
17:55 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
21:00 Х/ф «Ударная волна. Битва за Гонконг» (16+)
23:20 Х/ф «Ударная волна» (12+)
01:40 Х/ф «Битва у острова Хансан» (16+)
03:45 Т/с «Цирк» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:35 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07:30, 04:45 «Давай разведёмся!» (16+)
08:30, 02:40 «Тест на отцовство» (16+)

10:45, 23:20 Д/с «Понять. Простить» (16+)
11:55, 00:25 Д/с «Порча» (16+)
13:00, 01:20 Д/с «Знахарка» (16+)
13:35, 01:45 Д/с «Верну любимого» (16+)
14:10, 02:15 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
14:45 Х/ф «Я вернусь за тобой» (16+)
19:00 Х/ф «Шаманка» (18+)
04:20 «6 кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:00 Т/с «Гаишники» (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 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей» (12+)
12:50, 13:25, 15:05, 17:15, 03:25 Т/с «Приказа умирать не было» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
18:00 Д/с «Мировая экономическая: тайные стратегии необъявленной войны. Голодные игры Запада» (16+)
18:50 Специальный репортаж (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Скрытые угрозы» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:45 Х/ф «Порох» (12+)
02:15 Д/с «Предвидение космоса» (16+)
03:00 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)

МИР

05:00, 06:15, 11:10 Т/с «Смертельный номер» (12+)
06:00, 13:00, 16:00, 18:30 Новости (12+)
10:00 Международная акция «Память сердца. Ленинград» (12+)
10:30 Д/ф «Фабзайцы 2» (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. Чемпионат МИРа» (16+)

21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:20 Х/ф «Помни имя свое» (12+)
00:20 Д/ф «Город-герой Ленинград» (16+)
00:50 «Наше кино. История большой любви» (16+)
01:15 Первый Евразийский канал (12+)
02:05 Х/ф «Волга-Волга» (0+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00, 03:25 Т/с «Однажды в России» (16+)
08:30 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» (16+)
14:05 «Титаны» (16+)
16:30 Т/с «Купцы и дети» (16+)
21:00 Т/с «Девушки с Макаровым» (16+)
22:00 Х/ф «Дедушка легкого поведения» (18+)
23:55 Х/ф «Всё только начинается» (12+)
01:35 Х/ф «Поезд в Пусан» (18+)

РОДНОЕ КИНО

00:40 Х/ф «Снайпер» (16+)
02:55 Т/с «Агентство НЛС» (16+)
05:35 Х/ф «Хочу в тюрьму» (12+)
07:25 Х/ф «Президент и его внучка» (0+)
09:20 Х/ф «Калачи» (12+)
10:55, 16:55 Т/с «Агент национальной безопасности 2» (16+)
12:45 Х/ф «Алмазы шаха» (16+)
15:00 Х/ф «Ворошиловский стрелок» (12+)
19:00 Х/ф «Не хочу жениться» (12+)
20:35 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (0+)
22:20 Т/с «Агент национальной безопасности» (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07:45 Х/ф «Возвращение к себе» (12+)
11:10 Х/ф «Чужие души» (16+)
12:45 Х/ф «Чертовое колесо» (0+)
14:15 Х/ф «Три желания» (12+)
15:55, 03:30 Х/ф «Жена по совместительству» (16+)
17:40 Х/ф «Огуречная любовь» (12+)
21:00 Х/ф «Любовь по найму» (12+)
00:25 Х/ф «Новогодний экспресс» (12+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
05:30, 01:40, 04:30 «Пятница News» (16+)

06:10 «Кондитер» (16+)
07:20, 12:10 «Битва шефов» (16+)
09:40 «Адский шеф» (16+)
23:10 «Черный список. На кухне» (16+)
00:00 Х/ф «Дядя Ваня» (0+)
02:00 Х/ф «Кто там?» (0+)
03:20 «Черный список» (16+)

МАТЧ ТВ

06:00, 14:55 «Тайны звезд спорта» (12+)
06:30 «Всё о главном» (12+)
07:00, 10:00, 12:55, 15:25, 03:55
Новости (12+)
07:05, 23:35 Все на Матч! (12+)
10:05 Автоспорт. Рождественская гонка чемпионов (6+)
11:35 Еврофутбол. Обзор (6+)
12:35, 01:35 Специальный репортаж (12+)
13:00 «Есть тема!» (16+)
14:25 «География спорта. Киров» (12+)
15:30 «Громко» (12+)
16:40 Д/ф «Шумахер и Шумахер» (12+)
17:25 Футбол. WinLine Зимняя серия. «Зенит» (Россия) - «Ноа» (Армения) (6+)
19:25 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Спартак» (Москва) - ЦСКА (12+)
22:00 Бильярд. BetBoom Суперлига (12+)
00:25 Д/ф «Марадона. Лучший в истории» (12+)
01:55 Баскетбол. Единая лига ВТБ. «Уралмаш» (Екатеринбург) - ЦСКА (6+)
04:00 Футбол. Чемпионат Германии. «Фрайбург» - «Бавария» (6+)

РЕН-ТВ

05:00, 18:00, 01:45, 04:30 «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, 02:30 «Тайны Чапман» (16+)
20:00 Х/ф «Поцелуй дракона» (18+)
21:55 «Знаете ли вы, что?» (16+)
23:30 Х/ф «Сентябрь в Ширазе» (18+)

ТВ-ПРОГРАММА

ВТОРНИК 28 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

ЛУГАНСК-24

05:00 Утро Донбасса (12+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)

СРЕДА 29 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

09:30 Т/с «Синяя роза» (16+)
10:30 Вместе по России (12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа»
(12+)
15:45, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
17:45, 23:45 Педагогика. Уроки
истории (12+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
18:30, 00:35 Время наших (12+)
18:45, 00:50 Важно знать (12+)
19:00 Д/с «Тайные механизмы
природы!» (12+)
19:25 Страна 404 (16+)
20:00 Т/с «Поворот наоборот» (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. Возвращение»
(16+)
00:55 Т/с «Феникс» (16+)
04:25 Т/с «Агентство скрытых камер»
(16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия»
(16+)
05:30, 06:10, 06:50 Т/с «Крепкие
орешки 2» (16+)
07:40, 09:30, 10:00, 11:00, 12:00, 04:40
Т/с «Джокер» (16+)
08:05 «Страна советов» (16+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
13:30, 14:20, 15:25, 16:20, 17:30,
17:35, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40,
21:30, 22:20, 23:10, 00:30, 01:20,
02:05, 02:45, 03:25, 04:05 Т/с «След»
(16+)
00:00 «Известия. Итоговый выпуск»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)

ЛУГАНСК-24

05:00 Утро Донбасса (12+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:00 Т/с «Поворот наоборот»
(12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+)
14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа»
(12+)
15:45, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
17:45, 23:45 Педагогика. Уроки
истории (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30, 03:50 Д/с «Тайные механизмы
природы!» (12+)
19:00, 00:40 Парламентский вестник
(12+)
19:25 Страна 404 (16+)

НТВ

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

5 КАНАЛ

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

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35, 00:55 М/с «Маша и Медведь»
(0+)

07:35, 00:55 М/с «Маша и Медведь»
(0+)
08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Удивительные питомцы» (0+)
09:25 М/с «Беби Борн» (0+)
09:30 М/с «Команда Флоры» (0+)
11:10 М/с «Династия» (6+)
11:20 М/с «Барбоскины» (0+)
13:05 М/с «Карбот» (6+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
17:05 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)
19:00 М/с «Лунтик» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Простоквашино» (0+)
22:10 М/с «Стальные стражи» (6+)
22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
02:00 М/с «Четверо в кубе» (0+)
03:15 М/с «Смешарики. Новые
приключения» (0+)

ОТР

06:00, 01:55 «Большая страна» (12+)
06:50 «Очень личное с Виктором
Лошаком» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пестрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20
«ОТражение» (12+)
11:00, 00:30 Т/с «Лучше не бывает»
(16+)
15:15 Х/ф «Простая история» (16+)
17:00 «Моя история. Александр
Соколов» (16+)
17:40 Специальный репортаж (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Метод 2» (18+)
22:30 Х/ф «Комиссар» (12+)
23:55 Х/ф «Масоны» (16+)
01:25 «Свет и тени. Ференц Лист»
(16+)
02:50 «За дело!» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10 «Доктор И…» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Удивительные питомцы» (0+)
09:25 М/с «Ник-изобретатель» (0+)
10:45 «Всё, что вы хотели знать, но
боялись спросить» (6+)
11:15 М/с «Династия» (6+)
11:30 М/с «Барбоскины» (0+)
13:05 М/с «Карбот» (6+)
13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:45 М/с «Крутой Майк» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
17:05 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)
19:00 М/с «Три кота» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Простоквашино» (0+)
22:10 М/с «Стальные стражи» (6+)
22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
02:00 М/с «Четверо в кубе» (0+)
03:15 М/с «Смешарики. Новые
приключения» (0+)
04:10 М/с «Енотки. Первые слова»
(0+)

ОТР

06:00 «День региона. Предисловие»
(12+)
06:50 «За дело!» (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 «Пестрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05 «ОТражение» (12+)
11:00, 00:30 Т/с «Лучше не бывает»
(16+)
12:05, 13:10, 18:20 «ОТражение.
Республика Бурятия» (12+)
15:15 Х/ф «Сад» (18+)
17:00 «Коллеги» (12+)
17:40 Д/п «Отчий дом. Запах
старины» (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Метод 2» (18+)
22:25 Х/ф «Отчий дом» (12+)
00:05 Х/ф «На пути» (12+)
01:25 «Свет и тени. Бенвенуто
Челини» (16+)
01:55 «Большая страна» (12+)
02:50 «Моя история. Александр
Соколов» (16+)

08:40 Т/с «Женская версия. Чисто
советское убийство» (12+)
10:40, 04:20 Д/ф «Леонид Броневой.
Вас попрошу остаться» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Старая гвардия. Огненный
след» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Антон
Шагин» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Х/ф «Синичка» (16+)
17:00 Д/с «Актерские драмы. Ранняя
слава» (16+)
18:15 Х/ф «Чистосердечное
призвание 2» (12+)
22:35 «Закон и порядок» (16+)
23:05 Д/ф «Простить измену» (16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 Д/ф «Тайная комната. Королева
Камилла» (16+)
01:30 «Девяностые. Пипл хавет»
(16+)
02:10 «Мифы о оде. Суперфуды» (16+)
05:35 «Москва резиновая» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:20 М/ф (0+)
07:00 Т/с «Молодёжка. Новая смена»
(16+)
09:00 «Уральские пельмени.
Смехbook» (16+)
09:25 М/ф «Коты Эрмитажа» (6+)
11:05 М/ф «Гномы в доме» (6+)
12:40 М/ф «Зверогонщики» (6+)
14:35 М/ф «Зверолэнд» (6+)
16:25 Х/ф «Робопёс» (6+)
18:05 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
21:00 Х/ф «Великий уравнитель
2» (18+)
23:20 Х/ф «Великий уравнитель» (16+)
01:55 Х/ф «Догмен» (18+)
03:35 Т/с «Цирк» (16+)
04:00 «6 кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ

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

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:10 «Доктор И…» (16+)
08:40 Т/с «Женская версия. Тайна
партийной дачи» (12+)
10:40, 04:25 Д/ф «Маргарита
Назарова и Иван Дмитриев.
Укрошение строптивых» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Х/ф «Заложники» (16+)
13:45, 05:05 «Мой герой. Анна
Каменкова» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:00, 02:55 Х/ф «Синичка 2» (12+)
17:00 Д/с «Актерские драмы.
Осторожно: фанаты!» (16+)
18:15 Х/ф «Чистосердечное
призвание 3» (12+)
22:35 «Хватит слухов!» (16+)
23:05 «Прощание. Светлана
Светличная» (16+)
00:00 События. (16+)
00:35 «Петровка, 38» (16+)
00:50 Д/ф «Дорогие товарищи. Ночь
Вампира» (16+)
01:30 «Знак качества» (16+)
02:15 Д/ф «Русские тайны. Опасная
косметика» (16+)
05:35 «Москва резиновая» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05, 04:25 М/ф (0+)
07:00 Т/с «Молодёжка. Новая смена»
(16+)
09:00 «Уральские пельмени.
Смехbook» (16+)
10:05 Х/ф «Маленькие волшебницы»
(6+)
12:05 Х/ф «Чародейка» (0+)
14:05 Х/ф «Тайна волшебных часов»
(6+)
16:05 Х/ф «Игра Эндера» (12+)
18:20 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
21:00 Х/ф «Дубликат» (18+)
23:00 Х/ф «Петля времени» (18+)
01:20 Х/ф «2067: Петля времени»
(18+)
03:10 Х/ф «Во имя короля 3» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:35 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:25, 04:45 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:25, 02:40 «Тест на отцовство» (16+)

13:30, 01:50 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:05, 02:15 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:40 Х/ф «Нелюбимая невестка»
(16+)
19:00 Х/ф «Паучий источник» (16+)
04:20 «6 кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:10, 12:50, 13:25, 15:05, 17:15, 03:25
Т/с «Приказа умирать не было» (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 Т/с «Приключения
Шерлока Холмса и доктора Ватсона.
Собака Баскервилей» (12+)
15:00 Военные новости (16+)
18:00 Д/с «Мировая экономическая:
Камилла» (16+)
18:50 Специальный репортаж (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Улика из прошлого» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:45 Х/ф «Начальник Чукотки» (0+)
02:15 Д/с «Предвидение космоса»
(16+)
02:55 Д/с «Перелом. Хроника
Победы» (16+)

МИР

05:00, 03:20 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15, 00:00 «Наше кино. История
большой любви» (16+)
06:55, 10:10 Т/с «Гардемарины,
вперед!» (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. Чемпионат МИРа»
(16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

10:40, 23:20 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:45, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
12:50, 01:20 Д/с «Знахарка» (16+)
13:50, 01:45 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:00, 02:15 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:35 Х/ф «Когда любовь совсем не
ждешь» (16+)
19:00 Х/ф «Мечта на троих» (16+)
04:20 «6 кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:05 Т/с «Приказа умирать не было»
(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 Т/с «Приключения
Шерлока Холмса и доктора Ватсона.
Сокровища Агры» (12+)
13:40, 15:05, 17:15 Х/ф «Марш-бросок.
Особые обстоятельства» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
18:00 Д/с «Мировая экономическая:
тайные стратегии необъявленной
войны. Доллар как оружие» (16+)
18:50 Специальный репортаж (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 Д/с «Секретные материалы»
(16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:40 Х/ф «Ночное происшествие»
(0+)
02:15 Х/ф «Начальник Чукотки» (0+)

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 Специальный репортаж (12+)
06:30, 10:10 Т/с «Мама-детектив»
(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. Чемпионат МИРа»
(16+)

22:20 Х/ф «Ожидание полковника
Шальгины» (12+)
01:00 Первый Евразийский канал
(12+)
02:00 Х/ф «Девушка с характером»
(0+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00, 03:35 Т/с «Однажды в России»
(16+)
09:00, 21:00 Т/с «Девушки с
Макаровым» (16+)
19:00 Т/с «Купцы и дети» (16+)

Тулай, студент, в Татьянин день!

■ ■ ■ День памяти святой Татьяны, а вместе с ним основания Московского университета с XVIII века празднуется российским студенчеством: заканчивается сессия, начинаются каникулы и чувствуется дыхание приближающейся весны. Лутугинские юноши и девушки, которые успешно учатся в вузах, колледжах, техникумах республики, осваивая самые разные специальности, поделились с «Нашей трудовой славой» яркими страницами своей студенческой жизни.

ПОЧЕМУ СВЯТАЯ — ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА СТУДЕНТОВ?

Татьяну Римскую считают покровительницей студентов. И хотя сама святая никакого отношения к российскому студенчеству не имела, объяснение этому факту есть. Именно 25 января 1755 года императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», поддержав инициативу графа Ивана Шувалова и Михаила

Ломоносова. Императрица сделала своеобразный подарок на день именин матери графа Шувалова, которую звали Татьяной.

В 1791 году при Московском университете освятили храм во имя святой мученицы Татьяны. В итоге святую стали почитать как покровительницу всех студентов и преподавателей.

ВРЕМЯ СВЕРШЕНИЙ

Студентка 4-го курса направления подготовки «Зарубежная филология. Английский язык» Института филологии и социальных коммуникаций ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» **Дарья Колесникова** убеждена, что студенческие годы – это самый прекрасный и незабываемый период в жизни каждого человека.



– В вузе мы осваиваем будущую профессию, получаем новые знания. Студенчество – это переход от юности к взрослой жизни, оно мотивирует на достижение жизненных целей. Это пора удивительных открытий, полета мысли, творческого вдохновения, дружбы, которая с годами не стареет! Замечательная пора – студенческие годы! – подчеркивает Дарья.

Студентке есть чем гордиться. Дарья Колесникова – молодой депутат Совета Лутугинского округа, специалист по организации работы «Движения первых». За вклад в развитие молодежного движения на муниципальном уровне Даша награждена благодарственным письмом председателя правления «Движения первых» Артура Орлова.

Четверокурсница Луганского государственного педагогического университета **Юлия**

Терентьева – будущий психолог. Она признается, что выбрала профессию психолога, потому что хочет лучше понять себя и окружающих, взглянуть на мир с более глубокой точки зрения.



– Изучение психологии открывает уникальные возможности для саморазвития и помощи другим людям, – говорит студентка.

Одним из самых ярких студенческих впечатлений для Юлии стало участие в молодежном форуме в Ростове-на-Дону.

– Вместе с другими студентами я посетила Донской государственный технический университет. Кроме насыщенной образовательной программы, участники форума смогли познакомиться с богатой историей и достопримечательностями Ростова-на-Дону, посетили Азовскую крепость, музеи, концерты, – вспоминает девушка.

Юлия уверена, что студенческие годы – самые насыщенные и интересные в жизни человека.

Ребята, обучающиеся в колледже, тоже по праву могут отмечать День студента 25 января.

Студент 4-го курса ГБОУ СПО ЛНР «Лутугинский колледж» **Егор Крикун** осваивает профессию повара и кондитера. Энергичный, целеустремленный, уверенный в себе – так отзываются о

Егоре студенты и преподаватели учреждения среднего профессионального образования.



– Егор Крикун – активист «Движения первых», с каждым годом студенческой жизни пополняется копилка его достижений, – говорит советник директора колледжа по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными организациями Ирина Кухтина. – Наш студент – победитель международного конкурса «Быть здоровым я хочу!», участник Северо-Кавказского молодежного образовательного форума «Каспий-2023», онлайн-мероприятия «Февральский свет Победы», посвященного 80-летию освобождения Ворошиловграда от немецко-фашистских захватчиков, образовательной программы «Маяк студенчества» Всероссийского студенческого проекта «Твой ход». А еще в рамках Всероссийской акции «Семейные традиции» Егор поведал, что вся его семья увлекается игрой в шахматы.

Юноша успевает участвовать во всех сферах студенческой жизни. Учеба, творчество, общественная деятельность – кажется, нет такой области, где бы Егор ни проявил себя. И в каждом деле он стремится достичь наилучшего результата.

ОТГОЛОСОК БЫЛЫХ ТРАДИЦИЙ

День российского студенчества в XIX веке праздновался широко: гуляла вся Москва, до поздней ночи молодые люди распевали «Гаудеамус», балагурили и веселились. Сейчас трудно представить себе бесшабашные гулянья и улицы,

заполненные студентами, но отголосок былых традиций прослеживается. Как и прежде, 25 января у студентов принято собираться в кругу однокурсников и весело проводить время.

Существуют приметы, которым беспрекословно следуют

студенты. Так, в ночь перед экзаменом нужно высунуть из окна зачетную книжку и прокричать: «Халява, приди!» Сработает или нет, зависит от прохожих, которым, согласно поверьям, необходимо ответить лаконично: «Уже в пути».



ИТАК, ОНА ЗВАЛАСЬ ТАТЬЯНОЙ...

Для некоторых 25 января – двойной праздник. О том, как этот день отмечают Татьяны, нам рассказали лутугинки, которые носят это имя.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Имя определяет характер человека. Исследователи считают, что имя Татьяна дарит решительность, уверенность в себе, открытость, веселый нрав и тонкое чувство юмора.



– Татьянин день я любила всегда: и в детстве, и в юности, и сейчас, в зрелые годы, – признается заведующая поликлиническим терапевтическим отделением ГБУЗ «ЛЦРМБ» ЛНР **Татьяна Соколова**. – Несмотря на то что я не считаю его таким уж грандиозным праздником, какое-то особенное настроение все же есть. Ведь носительницы имени Татьяна, пожалуй, единственные, о чьих именах знает и говорит вся страна. Сколько мероприятий проводится в этот день, сколько поздравлений звучит в адрес женщин с именем Татьяна!

Татьяна Ивановна делится, что не только коллеги не забывают ее поздравить 25 января:

– С раннего утра звонят с пожеланиями родные и друзья.

Мне в этот день дарят маленькие сюрпризы и приятные пожелания, а вместе с тем и хорошее настроение. Татьянин день – это праздник, богатый вниманием близких людей.



В семье врача-инфекциониста ГБУЗ «ЛЦРМБ» ЛНР **Татьяны Дубоделовой** более спокойное отношение к ее дню ангела, в основном родственники и знакомые ограничиваются поздравлениями. Она и сама говорит, что день рождения для нее более значимый повод для торжества:

– Да, мне приятно в Татьянин день получать поздравления, но день рождения все-таки важнее.

Свое имя Татьяна Николаевна любит, по ее словам, за благозвучие.

ИСТАТИ

Нежное русское имя, романтизированное Пушкиным, стало самым популярным именем XX века.

– Конечно, сейчас я свое имя чаще слышу в сочетании с отчеством, а ласковые варианты – Танечка, Танюша – произносят только мои родные, – признается врач-инфекционист.

Вспоминая свои студенческие годы, Татьяна Николаевна с улыбкой добавляет, что святая Татьяна помогает всем студентам, нужно только искренне ее попросить перед сдачей экзаменов.

– А я верю, что моя святая покровительница поможет мне успешно и дальше продолжать развиваться в моей профессии! – заключила Татьяна Дубоделова.

Подготовила
ВАЛЕРИЯ ГАЛИЗДРА,
фото КАРИНЫ АВРАМЕНКО
и респондентов

Говорят, что успешное закрытие предстоящих экзаменов гарантировано. А кто-то из студентов рисует на последней странице зачетки домик с трубой, из которой идет дым. Считается, что длинный столб дыма – к легкой учебе.

В НИХ СИЛА ВЕРЫ И РОДНОЙ ЗЕМЛИ!

Прошагал он пол-Европы, полземли...

Алексей Николаевич Воронов – герой Великой Отечественной войны, которым всегда будут гордиться жители Первомайска. Его воинский путь начался у стен Сталинграда, прошел через Украину, Молдавию, Румынию, Болгарию, Венгрию, Югославию и завершился у подножия Альп в Австрии.



Алексей Воронов – один из 17 бойцов Красной армии, награжденных пятью медалями «За отвагу».

«Я с максимумом выполнил приказ»

Когда началась война, Алексею еще не было и 18 лет. Учащемуся офицерского пулеметно-минометного училища доучиться и получить звание лейтенанта так и не довелось – курсантов отправили на фронт. Доучиваться приходилось уже в боях. Вскоре воин участвовал в битвах на подступах к Сталинграду, вместе с товарищами отбивал Мамаев курган.

Лыжам, ползти в снежных сугробах, прятаться и обустраивать позиции между тел погибших. После жесткой артподготовки противника советское командование дало приказ штурмовать высоту. Требовалось поддержать атаку пехоты, но позиция была выбрана неудачно – можно было и своих перебить из пулемета. Пришлось расчехлить Алексея Воронова искать место получше.

Именно здесь у сержанта Алексея Воронова появился лучший друг – пулемет максим. Вместе с оружием приходилось пробираться, привязав его и коробок с пулеметными лентами к

Нырнули в немецкий блиндаж, а когда из соседнего окопа немцы открыли стрельбу, нашего героя ранило в ногу. Он сам себя перевязал на скорую

Из воспоминаний Алексея Николаевича: «За Мамаев курган получил свою первую медаль «За отвагу» и первое ранение. Осколком меня ранило в левую ногу. Тогда мы не думали о наградах – думали, как в живых остаться. Часто спрашивают, за что получил медаль. Говорю, что я и пулемет четко выполняли приказы».

«В том бою я друга потерял»

Преодолев с боями почти 300 км, 73-я гвардейская стрелковая дивизия принимала участие в сражениях на Курской дуге.

Вторую медаль Алексей Николаевич получил после того как во время освобождения Деркачей (Харьковская область) он, вооруженный пулеметом максимумом, остановил отход моторизованной колонны противника.

Во время боя под Деркачами рядом разрывались снаряды, а Бог мяня уберег. Помню, пошел получать боеприпасы. Ташил пулемет за собой. Вдруг увидел, что на нас летит снаряд. Закричал ребятами: «Ложись!» Сам отполз, и тут пулемет разорвался на части. Меня оглушило, и только земля посыпалась сверху. Руки ошупал – живой. Потом смотрю – пулемета нет. И сразу подумал: «Ну все, значит, я на том свете. Война для меня закончилась». Еще раз ошупал себя, руки и ноги. Слышу, ребята спрашивают: «Сержант, живой?» И понял, что я все же на войне, а главное – цел и невредим. Остатки пулемета, оказалось, отбросило на 15 метров. Не стало моего боевого товарища... – рассказывал Алексей Николаевич.

На ветеранских встречах он всегда вспоминал с теплом своего боевого соратника – пулемет максим модели 1940 года выпуска с широким водоналивным отверстием в кожухе ствола для охлаждения льдом и снегом. Сколько они вместе врагов положили, сколько своих спасли! На одном из торжественных мероприятий ветерану вручили дорогой подарок – макет пулемета, который занял почетное место в доме Вороновых.

Председатель Первомайской городской организации ветеранов Раиса Карпинчик вспоминает Алексея Воронова как простого и очень скромного человека:

– Помню, как директор шахты «Тошковская» привез Алексея Николаевича для участия в мероприятии ко Дню Победы в Первомайск и пожаловался: «Что же за ветеран такой?! Смотрю, сидит на бугорочке, на солнце греется. Лишь краешек медали из-под фуфайки выглядывает. Столько наград, а он их прикрыл!»

Алексей Воронов в своих рассказах редко описывал героические моменты – больше речь шла о солдатских буднях и быте.

– Всем было страшно, и мне тоже. Я же обыкновенный человек. Вот так мы, простые солдаты, и освободили мир от фашистской нечисти, – говорил он.

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. Достоинными преемниками своих предков в ратных подвигах стали наши земляки – участники народного ополчения и специальной военной операции.

2025 год ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА



Радисты тоже не промах!

После тяжелого ранения Алексея перевели из пулеметчика в радисты. Важность бесперебойной связи с командованием и соседними частями во время боя переоценить невозможно. В кино работа радистов чаще показывается в блиндажах и окопах, а в жизни во время наступления они шли в передних рядах подразделения под непрерывным огнем противника с рацией, комплектом батарей весом под 15 кг и оружием, чтоб отстреливаться от врага.

Третью медаль «За отвагу» радист роты связи гвардии ефрейтор Воронов получил уже в Молдавской ССР за обеспечение связью командования батальона и уничтожение в бою до семи немецких солдат.

В битвах за город Белград в октябре 1944 года Алексей Николаевич обеспечивал бесперебойную связь командования полка с боевыми подразделениями, корректировал огонь нашей артиллерии, отбивал контр-

наступления немцев. Там же он получил четвертую медаль и случайно попал в легендарный кадр парада освободителей Белграда. Других фронтовых фотографий у него не оказалось.

– И вот мы идем строем. Ну и хроникю снимают, а как же! И вижу, что фотограф прямо в центр нашей колонны целит, а ротный меня от объектива закрывает. Тогда я толкнул плечом парня справа и сам влез в кадр – как раз между рукой и погоном нашего ротного! – вспоминал герой.

В феврале 1945 года он был награжден медалью «За отвагу» за то, что в боях при расширении плацдарма на правом берегу реки Дунай поддерживал связь во время окружения и вынес рацию, отбиваясь от врага.

Победу встретил в Австрии, где участвовал во взятии города Вилльдона.

– Утром 9 мая увидел Альпы. Мы тогда еще не знали, что война закончилась, – говорил Алексей Николаевич.

О герое узнали спустя годы...

Во время войны медали вручали тихо, без торжественного построения, ведь не до церемоний – врага нужно было бить. Поэтому в мирной жизни Алексей Николаевич, отложив награды в сторону, добросовестно работал сначала в радиоузле, а потом несколько десятилетий – в клубе поселка Тошковка киномехаником. Получил медали «Ветеран труда» и «За доблестный труд», знак «Отличник кинематографа Советского Союза».

О боевых заслугах Алексея Воронова и пятикратных награждениях медалью «За отвагу» даже родные узнали случайно, при оформлении пенсии. Сначала он отнекивался от участия в мероприятиях и встречах, но потом понял, что для правильного патриотического воспитания подрастающего поколения это надо делать!

В последние годы герой очень болезненно переживал события в Донбассе и обстрелы ВФУ родного Первомайска, поглядывал с грустью на макет максима, как будто говоря: «Эх, не добились мы, товарищ, всех врагов!»

26 января 2021 года Николая Алексеевича не стало, два года он не дождался своего векового юбилея. Сотни жителей города пришли проводить его в последний путь и отдать дань уважения герою Великой Отечественной войны и почетному гражданину Первомайска.



Об отваге и долге

Недаром говорят, что шахтерский край – особенный, а горняцкий характер – негнбимый. Высокий, крепкий, Василий Мартыненко смотрит прямо в глаза собеседнику, в его характере чувствуется стальная стержень – не сломаешь. Шутка ли – за плечами у нашего собеседника четверть века подземного стажа! Решительный и смелый, он привык за правду стоять стеной. Кто каждый день спускается под землю, рискуя жизнью, не умеет кривить душой.

В боях за Донбасс в 2014 году Василий Николаевич получил ранение в ногу, после госпитализации долго восстанавливался, активно занимался своей реабилитацией. В феврале 2022 года он твердо решил, что может идти в зону специальной военной операции.

– Получив боевой опыт, человек ощущает свою полезность, он способен помочь освоиться тем ребятам, которые пороха еще не нюхали, не сталкивались с военным делом, – пояснил свое решение ветеран СВО.

Василий Мартыненко героем себя не считает. Говорит, что в шахтерском поселке Белореченском, откуда он родом, немало тех, кто готов вступить в бой за судьбу Отечества. И подчеркнул, что его личная мотивация вернуться в строй – это

Не словом, а делом

Защитник Отечества, верность Родине – что кроется в этих словах? Испокон веков в понятие «защищать Родину» вкладывалось чувство любви к своей стране, гордость за нее и готовность к активным действиям во благо Отчизны. Ветеран боевых действий Василий Мартыненко, удостоенный медали «За отвагу», рассказал нам, почему истинный патриот всегда свои слова подтверждает делами.



О друзьях-товарищах

Василий Мартыненко, как принято называть, боец возрастной: почти в 50 лет оказался «за ленточкой». Рассказывает, что не слухивших добровольцев в зоне спецоперации довольно много.

– СВО стала своего рода проверкой на прочность и стойкость духа для многих молодых парней. Делился с ними опытом, подсказывал ребята, как себя вести, что делать, чтобы выжить. Мои сыновья Дмитрий и Николай – brave артиллеристы, тоже воюют. Их кто-то из старослужащих

идут активные боевые действия, поспать хотя бы полчаса – уже радость. Поддерживают бойцов весточки с гражданки. На грубых стенах блиндажей висят письма и детские рисунки. Солнце, мирное небо и своих защитников по-особенному тепло выводят на бумаге малыши, которые верят в героев и ждут их домой с победой.

– Все бойцы эти письма читают, а самые трогательные детские рисунки носят с собой. Это очень помогает, в бою служит оберегом, – поделился Василий Николаевич.

Ветеран СВО беспокоит, что немало его боевых товарищей возвращается из зоны спецоперации с психологическими травмами. И то, что прошли они, пережить нужно будет не только им, но и их близким. Родные, выслушивая раз за разом солдатские тяжелые воспоминания, должны научиться говорить слова поддержки, протягивая руку помощи.

– Многие люди, чьи близкие сейчас «за ленточкой», пребывают в постоянной тревоге. Когда же их родной человек возвращается с передовой, они не знают, как правильно разговаривать и вести себя с ним, как поддержать, – поясняет Василий Мартыненко.

Ветеран боевых действий советует семьям участников СВО обращаться за психологической и информационной помощью в Луганский филиал Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» в ЛНР.

– Здесь социальные координаторы оказывают помощь всем, у кого родные в зоне СВО, дают контакты и телефоны разных организаций, в которые можно обратиться в сложной ситуации, оформляют семьям погибших бойцов документы на положенные социальные выплаты, а ветеранам помогут оформить льготы, пройти лечение и реабилитацию, а также получить профессию и устроиться на работу, – конкретизирует Василий Мартыненко.

И в заключение беседы подчеркивает: – Любить свою Родину – это значит защищать ее. Спецоперация продолжается, наши ребята шаг за шагом теснят вооруженного до зубов противника. И победа обязательно будет за нами. Потому что русские не сдаются, потому что правда за нами, а в бою наш гнев и ярость благородная не оставляют шансов врагу.

Об огнях-пожарищах...

Освобождение ЛНР – крупнейший успех наших войск в ходе спецоперации. Символом выполнения ключевой задачи стало водружение 3 июля 2022 года Знамени Победы над зданием Администрации Белогорьки. Этот населенный пункт был последним рубежом противостояния на Луганщине. Командование вооруженных формирований Украины собрало здесь внушительный гарнизон, который пополнялся отступающими подразделениями. Но сдержать натиск группировки войск Центрального военного округа и Народной милиции ЛНР противнику не удалось.

Бои за плацдарм на правом берегу Донца сняты Василием Мартыненко до сих пор. По количеству участников, обстрелов, дронных атак Белогорьки, пожалуй, на спецоперации равных нет.

Белогорька благодаря выгодному географическому положению и рельефу имеет важное значение, отсюда можно эффективно контролировать оперативные направления. Здесь сложилась голова немало наших бойцов – бывших шахтеров, трактористов, водителей, строителей, железнодорожников, медиков Донбасса. Против наших войск в районе Белогорьки воевали украинские каратели, бандформирования, прошедшие военную подготовку у натовских инструкторов, – вспоминает Василий Николаевич.

В зоне СВО он был номером расчета пулеметного отделения взвода огневой поддержки. Ветеран спецоперации подчеркивает, что преодоление водных преград всегда было сопряжено с серьезным риском для переправляющихся войск. Тот солнечный день в начале июля запомнился Василию Мартыненко как самый тяжелый в его жизни. Со стороны неприятеля летели снаряды и мины, со свистом и воем вспарывая горячий воздух. Они рвались, вздымая брызжащие осколками черные фонтаны воды, земли и дыма. Василий Николаевич был тяжело контужен, многие его боевые товарищи получили серьезные ранения, а для кого-то это сражение стало последним...

Союзные силы, столкнувшись с ожесточенным сопротивлением врага на самом узком участке Северского Донца, проявили стойкость и мужество. Простые донбасские парни умеют побеждать обученную западными инструкторами и заваленную иностранным оружием украинскую армию. Прорывают оборону врага, вгрызаясь в бетонные укрепления националистов, словно в шахтную породу, – с гордостью заявил наш собеседник.

жущих тоже опекал поначалу, не без этого. Там, на передовой, фронтовое братство – каждый друг другу помогает.

На вопрос, как ему удавалось бороться со страхом, ветеран СВО откровенно отвечает:

– Страх есть всегда – не боится только дурак. И никакие наставления «не бояться» тут не помогут. Страх помогает выжить: какие-то вещи со вершаешь на автоматизме, не думая и не размышляя. А еще ты прекрасно понимаешь, что рядом с тобой сражается боевой товарищ, который тебя, если что, прикроет. Это успокаивает. Бой не идет по расписанию, он всегда может удивить, сколько бы к нему ни готовился. Но каждый пусть будет готов выполнить свой долг как должно. Не словом, а делом защитить Родину.

Василий Мартыненко добавляет, что на фронте смерть ходит рядом, а потому когда не за что зацепиться и спастись, человек начинает призывать Бога. Те, у кого раньше не было натальных крестиков, начали их носить.

Вспоминает ветеран СВО, что на передовой солдаты месяцы без связи с родными и почти без сна. Когда

60
лет
Наша
ТРУДОВАЯ
СЛАВА

Вехи истории Лутугинщины

■ ■ ■ Загляните в редакцию «Нашей трудовой славы»: в шкафу стройными рядами висят стопки старых газетных подшивок с датами на картонных корешках. Пожелтевшие от времени страницы хранят воспоминания из уже очень далеких от нас шестидесятых, семидесятых, восьмидесятых, девяностых... Хотите совершить увлекательное путешествие в прошлое? Предлагаем вашему вниманию подборку материалов из газеты «Трудовая слава» за 1965 год.

1 апреля 2025 года «Нашей трудовой славе» исполнится 60 лет. В связи с юбилеем газеты редакция открывает новую рубрику «Архивные страницы». Давайте вместе вспомним историю, спортивные и культурные достижения, доблестные трудовые будни Лутугинщины, а также выдающихся земляков, чьи имена навсегда вписаны в историю нашего края.

Посвящается Дню советской печати

Стартует молодость

В минувшее воскресенье в Лутугино проводилась легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Трудовая слава», посвященная Дню советской печати. Соревнование легкоатлетов вылилось в праздник молодости, ловкости, красоты и здоровья.

С утра к кинотеатру имени Т. Г. Шевченко начали съезжаться спортсмены. Это труженики шахт и заводов, студенты техникума, учащиеся школ и училищ. Всего было представлено 16 команд – по 15 спортсменов в каждой.

У стартовой полосы на столе ослепительной полировкой лежат незаполненные бланки дипломов и почетных грамот. Они ждут своих хозяев. Но кто эти хозяева – неизвестно. Ясно всем только одно, что кубки достанутся самым ловким и сильным. А они рядом, на площади. Рассудят всех секундомер и судьи.

На площади собрались тысячи любителей спорта. Лутугинцы и успеньцы целыми семьями вышли в этот солнечный день болеть за спортсменов. Почти по всей трассе от города Лутугино до поселка Успенки выстраивается людской коридор.

На старт выходят велосипедисты от трех школьных команд. Каждый из них полон сил и энергии, каждый готов преодолеть дистанцию в 3000 метров с лучшим результатом и подарить своей команде «золотые» секунды.

Выстрел! И велосипедисты вихрем срываются с места. Вперед вырывается спортсмен под № 13, его определил десятый номер, на обгон пошел восемнадцатый... На дистанции идет упорная борьба. Проходит минута, другая, третья – и велосипедисты уже в Успенке.

Владимир Заиграев – велосипедист Лутугинской средней школы № 1 – первый передал эстафету своему бегуну. От этапа к этапу стремительно несется эстафета. Вот она у Вали Ивановой, Тани Царевой, Веры Пономаревой, Нелли Мельничук и... последняя стометровка. Палочку принял Володя Кордубайло. Проходят секунды, и лента победителя забега под аплодисменты болельщиков



Команда шахты «Черкасская-Северная» № 2, завоевавшая кубок редакции

трепещется на груди Володи. Финишную черту пересекают бегуны из других команд. Судьи фиксируют результат – 13 минут 57,3 секунды, 13 минут 59,3 секунды, 14 минут 51,6 секунды.

Молодцы! Хорошо прошли дистанцию школьники. Но лучшее место в забеге завоевали старшеклассники Лутугинской средней школы № 1. Видно, что здесь спорт в почете.

Команда с командой меряются силой, умением, ловкостью. Спортсмены демонстрируют свою готовность к летнему спортивному сезону, к новым баталиям. И это радует каждого: ведь стартует молодость! Она несет в большую жизнь историческую эстафету своих отцов и матерей, старших братьев и сестер. Финиш эстафеты – коммунизм!

Последний этап, последние щелчки секундомеров, и судьи уходят на заседание. Результатов соревнования ждут спортсмены, ждут болельщики.

Судейская коллегия подходит со строгой меркой к каждому спортсмену. Их основание – утвержденные условия легкоатлетической эстафеты. Голосованием судей решено результаты не засчитывать команде № 19 (шахта имени Лотикова) за то, что передающий спортсмен упустил и не поднял эстафетную палочку. Снята с зачета и команда № 4 (шахта «Лутугинская-Северная») за передачу палочки за «коридором».

Объявлен результат. Переходящий кубок редакции газеты «Трудовая слава», диплом I степени, почетные грамоты, годовая подписка на районную газету торжественно вручаются спортсменам шахты «Черкасская-Северная» № 2. Дипломов II и III степени среди производственных коллективов удостоилась молодежь шахты «Белореченская» и профессионально-технического училища № 20.

ЗНАКОМЬТЕСЬ!

Лучший механик и комбайнер шахты «Лутугинская-Северная» Леонид Васильевич Шапоренко. Умело используя комбайн ЯН-110, он записал на свой счет 2000 тонн сверхпланового угля.

Честь и слава передовику!



Фото Н. Бурлаченко

ТРУДЯТСЯ ОТЛИЧНО

Ольховские коксохимики, широко развернув социалистическое соревнование за досрочное выполнение семилетнего плана, ежемесячно добиваются хороших трудовых показателей.

26 июня они выполнили полугодовой план, значительно снизив себестоимость продукции.

Отлично трудится коллектив завода и во втором полугодии. За первую декаду этого месяца план по выпуску валовой продукции выполнен на 102,3 процента.

А. Кубанцев



Фотомонтаж Ю. Окунева (фотохроника РТАУ)

Газеты и журналы – в каждую семью!

В каждом доме Маша желанный гость. Приветливо, с улыбкой она вручает людям газеты, журналы, письма. И везде ей говорят: «Спасибо, Машенька!»



Мария Гавриленко, почтальон Успенского отделения связи. Фото Н. Бурлаченко

КНИГИ ИДУТ К ЧИТАТЕЛЯМ

Наш Лутугинский книжный магазин № 37 по мере возможностей стремится удовлетворить запросы читателей. Чтобы удобнее покупателю было найти необходимую книгу, мы распределили литературу строго по отделам: техническая в одном месте, медицинская – в другом, художественная – в третьем и т. д.

Добросовестно работает продавец Маша Шелудченко. Она знает хорошо размещение книг, помнит названия их.

К. Белова,
заведующая книжным магазином

На этом снимке передовая доярка совхоза «Ударник» – коммунист **Лидия Федоровна Диденко**. За пять месяцев текущего года она надоила от своей группы коров 24 969 килограммов молока при плане 18 750 килограммов.



ТВ-ПРОГРАММА

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

РОССИЯ 1
05:00 «Утро России» (12+) 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00, 03:00 Вести (12+) 09:30 Местное время (12+) 09:55 «О самом главном» Ток-шоу (12+) 11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу (12+) 13:00 «Наши» (12+) 14:30, 21:10 Вести. Местное время (12+) 14:55, 02:10, 03:30 Т/с «Кулагины» (16+) 17:30 «Малахов» (16+) 21:30 Т/с «Склифосовский» (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+) ЛУГАНСК-24 05:00 Утро Донбасса (12+) 09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)

ПЯТНИЦА 31 января ПЕРВЫЙ КАНАЛ
05:00 «Доброе утро» (0+) 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости (12+) 09:20 «Модный приговор» (0+) 10:10 «Жить здорово!» (16+) 11:00, 12:15, 14:00, 17:00 «Информационный канал» (16+) 13:30 «АнтиФейк» (16+) 15:15 «Давай поженимся!» (16+) 16:05 «Мужское / Женское» (16+) 18:40 «Человек и закон» (16+) 19:45 «Поле чудес» (16+) 21:00 Время (12+) 21:45 «Голос» (12+) 23:30 Т/с «Первый номер» (18+) 01:05 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1
05:00 «Утро России» (12+) 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (12+) 09:30 Местное время (12+) 09:55 «О самом главном» Ток-шоу (12+) 11:30, 18:30 «60 Минут» Ток-шоу (12+) 13:00 «Наши» (12+) 14:30, 21:10 Вести. Местное время (12+) 14:55 Т/с «Кулагины» (16+) 17:30 «Прямой эфир» (16+) 21:30 «Один в один» (12+) 00:30 Х/ф «Снегирь» (16+) 02:35 ХХIII Торжественная церемония вручения Национальной кинематографической премии «Золотой Орёл» (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 Экспривиз (16+)

09:30 Т/с «Поворот наоборот» (12+) 11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+) 13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+) 14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа» (12+) 15:45, 17:40, 21:55 Деловые новости (12+) 17:45, 23:45 Педагогика. Уроки истории (12+) 18:00, 00:10 Круглый стол (12+) 18:30, 00:35 Время наших (12+) 19:00, 03:50 Д/с «Тайные механизмы природы» (12+) 19:25 Страна 404 (16+) 20:00 Проект «Интеграция» (12+) 20:20 Спецрепортаж (12+) 20:35 Д/ф «Как создать киборга» (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. Возвращение» (16+) 00:55 «Поздняков» (16+) 01:10 Т/с «Феникс» (16+)

5 КАНАЛ
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» (16+) 05:25, 06:00, 06:45 Т/с «Джокер» (16+) 07:45, 09:30, 10:10, 11:05, 12:05, 04:45 Т/с «Джокер 2. Операция «Капкан» (16+) 08:00 «Ваше здоровье!» (12+) 08:35 «День ангела» (0+) 13:30, 14:20, 15:25, 16:20, 17:30, 17:35, 18:20, 19:10, 19:55, 20:40, 21:35, 22:20, 23:10, 00:30, 01:20, 02:05, 02:55, 03:30, 04:05 Т/с «След» (16+) 00:00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)

КАРУСЕЛЬ
05:00 «Ранние пташки» (0+) 07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07:35, 00:55 М/с «Маша и Медведь» (0+)

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+) 04:30 Национальные проекты (16+)
ЛУГАНСК-24
05:15 Д/с «Научные сенсации» (12+) 09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+) 09:30, 02:20 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» (16+) 11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+) 13:00, 22:00 Т/с «Академия» (16+) 14:45 Д/ф «Россия вне зоны доступа» (12+) 15:45, 17:40, 21:55 Деловые новости (12+) 17:45, 23:45 Педагогика. Уроки истории (12+) 18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+) 19:00 Содружество «Донбасс (12+) 19:15 Время правителя (12+) 19:25 Страна 404 (16+) 20:00, 03:45 Х/ф «Карнавал по- нашему» (16+)

НТВ
04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня (12+) 13:25 «Чрезвычайное происшествие» (16+) 14:00 «Место встречи» (16+) 16:45 «ДНК» (16+) 17:55 «Жди меня» (12+) 20:00 Т/с «Первый отдел» (16+) 22:15 Т/с «Шеф. Возвращение» (16+) 00:20 «Своя правда» (16+) 02:00 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+) 02:40 «Инфошит» (16+) 03:20 «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, 05:50, 06:35, 07:25, 08:20, 09:30, 10:15, 11:05, 12:05 Т/с «Джокер 2. Операция «Капкан» (16+)

08:55 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+) 09:10 М/с «Супер Крылья. Удивительные питомцы» (0+) 09:25 М/с «Пугаши» (0+) 10:45 Мастерская «Умелые ручки» (0+) 11:05 М/с «Династер» (6+) 11:15 М/с «Барбоскины» (0+) 13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+) 14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+) 14:30 «Навигатор. Новости» (0+) 14:45 М/с «Крутой Майк» (6+) 16:00 Час «Союзмультфильма» (0+) 17:00 М/с «Край Бебис. Волшебные слёзки» (0+) 17:05 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+) 19:00 М/с «Три кота» (0+) 21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21:20 М/с «Простоквашино» (0+) 22:10 М/с «Стальные стражи» (6+) 22:35 М/с «Метал Кард Бот» (6+) 23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+) 23:25 «Ералаш» (0+) 02:00 М/с «Четверо в кубе» (0+) 03:15 М/с «Смешарики. Новые приключения» (0+) 04:10 М/с «Енотки. Первые слова» (0+)

ОТР
06:00, 01:55 «Большая страна» (12+) 06:50 «Моя история. Александр Соколов» (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 «Пестрый мир» (12+) 09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20 «Отражение» (12+) 11:00, 00:30 Т/с «Лучше не бывает» (16+) 15:15 Х/ф «Отчий дом» (12+) 17:00 «Родительское собрание» (12+) 20:45, 03:30 Т/с «Метод 2» (18+) 22:30 Х/ф «Женитьба Бальзамина» (6+) 00:00 Х/ф «Про снежинки» (16+) 01:25 «Свет и тени. Савва Морозов» (16+) 02:50 «Коллеги» (12+) 05:15 «Преодоление. Адмирал Макаров. Ломая лёд» (12+)

ТВ-ЦЕНТР
06:00 «Настроение» (12+) 08:10 «Доктор И…» (16+)

08:30 «Ваше здоровье!» (12+) 13:30, 14:20, 15:25, 16:10, 17:30, 18:20, 19:05, 19:55, 20:45, 21:35, 22:20 Т/с «Следы» (16+) 23:10 «Светская хроника» (16+) 00:10 Д/с «Они потрясли мир. Сергей Трофимов. Музыка души» (12+) 01:00 Д/с «Они потрясли мир. Надежда Румянцева. Тайны Королевы бензоколонки» (12+) 01:50, 02:30, 03:10, 03:50, 04:25 Т/с «Условный мент» (16+)
--

КАРУСЕЛЬ
05:00 «Ранние пташки» (0+) 07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+) 07:35 М/с «Царевны» (0+) 10:45 «Студия Калыки-Малыки» (0+) 11:15 М/с «Чик-Чирикано» (0+) 12:30 М/с «Белые сыны» (6+) 13:35 М/с «Тобот. Герои Дэйдо» (6+) 14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+) 14:30 «Навигатор. У нас гости!» (0+) 14:45 М/с «Шаранавты. Герои космоса» (6+) 16:00 Час «Союзмультфильма» (0+) 17:00 М/с «Лунтики» (0+) 21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+) 21:20 «Снежная новогодняя ночь 2025» (6+) 22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+) 23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+) 23:25 «Ералаш» (0+) 00:50 М/с «Маша и Медведь» (0+) 01:55 М/с «Смешарики» (0+) 03:30 М/с «Малышарики» (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 «Пестрый мир» (12+) 09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20 «Отражение» (12+) 11:00 «Человек и судьба» (12+) 11:25 «Читаем!» (12+) 11:40 Специальный репортаж (12+) 15:15 Х/ф «Женитьба Бальзамина» (6+) 17:00 «На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко» (12+)

08:40 Т/с «Женская версия. Тайна партиной дачи» (12+) 10:40, 04:20 Д/ф «Леонид Куравлёв. Это я удачно зашёл» (16+) 11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События (16+) 11:50 Х/ф «Правда» (18+) 13:45, 05:00 «Мой герой. Юлия Хлынина» (12+) 14:50 «Город новостей» (16+) 15:05, 02:55 Х/ф «Синичка 2» (12+) 17:00 Д/с «Актерские драмы. Ревнивец» (16+) 18:15 Х/ф «Чистосердечное призвание 4» (16+) 22:35 «10 самых... Звёздные сыновья- красавцы» (16+) 23:05 Д/с «Актерские драмы. Старый орёл» (16+) 00:00 События. (16+) 00:35 «Петровка, 38» (16+) 00:50 Д/ф «Настоящий детектив. Клуб киллеров» (16+) 01:30 Д/ф «Девяностые. Кто правит жиром?» (16+) 02:15 Д/ф «Дорогие товарищи. Подпольные секты» (16+) 05:35 «Москва резиновая» (16+)

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» (0+) 06:05, 04:20 М/ф (0+) 07:00 Т/с «Молодёжка. Новая смена» (16+) 09:00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+) 09:55 Х/ф «Как влюбиться за 12 дней» (16+) 11:45 Х/ф «Сестричка Бетти» (12+) 14:00, 00:15 Х/ф «На гребне волны» (0+) 16:35 Х/ф «Зов предков» (12+) 18:20 Шоу «Уральские пельмени» (16+) 21:00 Х/ф «Ускорение» (16+) 22:45 Х/ф «Форсаж в Паттайе» (18+) 02:30 Т/с «Мафия - дело семейное» (18+) 04:05 «6 кадров» (16+)

ДОМАШНИЙ
06:30, 05:35 «По делам несовершеннолетних» (16+) 07:25, 04:45 «Давай разведёмся!» (16+) 08:25, 02:40 «Тест на отцовство» (16+) 10:40, 23:20 Д/с «Понять. Простить» (16+) 11:45, 00:25 Д/с «Порча» (16+)

20:45 Х/ф «Родня» (12+) 22:20 Х/ф «Полночь в Париже» (16+) 23:50 Х/ф «Виктория» (12+) 02:05 Х/ф «Однажды» (16+) 03:45 Х/ф «Два долгих гудка в тумане» (0+)
ТВ-ЦЕНТР
06:00 «Настроение» (12+) 08:10, 11:50 Х/ф «Замуж после всех» (12+) 11:30, 14:30, 17:50 События (16+) 12:35, 15:05 Х/ф «Перчатка Авроры» (12+) 14:50 «Город новостей» (16+) 17:00 Д/с «Актерские драмы. Судьба назло» (16+) 18:10 Х/ф «Жизнь под чужим солнцем» (12+) 20:00 Х/ф «Седьмой гость» (12+) 22:00 «В центре событий» (16+) 23:05 «Приют комедиантов» (12+) 00:35 Х/ф «Дело Румянцева» (0+) 02:15 «Петровка, 38» (16+) 02:30 Х/ф «Дом на краю леса» (12+) 05:35 «Москва резиновая» (16+) 05:55 Д/ф «Нина Дорошина. Чужая любовь» (12+)

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» (0+) 06:05, 04:20 М/ф (0+) 07:00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+) 13:50 Шоу «Уральские пельмени» (16+) 01:00 «Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком» (18+) 02:00 Х/ф «Во имя короля 3» (16+) 03:15 Т/с «Мафия - дело семейное» (18+) 04:05 «6 кадров» (16+)

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

12:55, 01:20 Д/с «Знахарка» (16+) 13:30, 01:45 Д/с «Верну любимого» (16+) 14:05, 02:15 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+) 14:40 Х/ф «Секреты Лизы» (16+) 19:00 Х/ф «Я не твоя» (16+) 04:20 «6 кадров» (16+)
--

ЗВЕЗДА
03:45 Х/ф «Марш-бросок. Особые обстоятельства» (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 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Сокровища Агры» (12+) 13:25, 15:05, 17:15 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+) 15:00 Военные новости (16+) 18:00 Д/с «Мировая экономическая: тайные стратегии необъявленной войны. Крах однополярного мира» (16+) 18:50 Специальный репортаж (16+) 19:55 «По горячим следам» (16+) 20:10 «Код доступа» (12+) 22:45 «Между тем» (12+) 00:45 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается» (12+) 03:15 Х/ф «Ночное происшествие» (0+)

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 Специальный репортаж (12+) 06:30, 10:10 Т/с «Мама-детектив» (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. Чемпионат МИРа» (16+) 21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)

14:40 Х/ф «Два крыла» (16+) 19:00 Х/ф «Одна любовь на двоих» (16+) 05:55 Т/с «За первого встречного» (16+)
--

ЗВЕЗДА
04:50 Х/ф «Марш-бросок. Охота на «Охотника» (16+) 09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня (16+) 09:20 «Ищу своих» (12+) 10:05 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+) 11:00, 13:25 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается» (12+) 14:40, 15:05 Х/ф «Ларец Марии Медичи» (12+) 15:00 Военные новости (16+) 16:45, 17:15 Х/ф «07-й меняет курс» (12+) 19:40 Д/с «Загадки века. Заложники» (12+) 20:30 Д/с «Война миров. Битва с нацизмом. Почему Запад не хочет замечать нацизм на Украине?» (16+) 21:20 «Что русскому смешно...» Специальный репортаж (16+) 22:00 «Здравствуй, товарищи!» (16+) 23:30 «Музыка+» (12+) 00:50 Х/ф «Ах, водевиль, водевиль...» (12+) 01:55 Х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К.» (0+) 03:15 Х/ф «Застава в горах» (12+) 04:55 Д/с «Непокоренные» (16+)

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+) 07:50, 11:05, 14:10 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 09:05, 12:05, 15:05 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 13:15 «Мировое соглашение» (16+) 16:15 «Дела судебные. Яблоко раздора» (16+) 18:50 «Миллион за 5 минут» (16+) 19:30 Х/ф «Жесткий романс» (12+)

22:20 Х/ф «Не было печали» (12+) 23:45 «Наше кино. История большой любви» (16+) 01:00 Первый Евразийский канал душ» (12+) 02:00 Х/ф «Аринка» (0+)
--

ТНТ
07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+) 08:00, 03:50 Т/с «Однажды в России» (16+) 09:00, 21:00 Т/с «Девушки с Макаровым» (16+) 07:00 «Сегодня утром» (12+) 19:00 Т/с «Купцы и дети» (16+) 22:00 Х/ф «Тюрьма суперзлодеев» (16+) 00:05 Х/ф «Другие: Проклятие кукушки» (18+) 02:00 Х/ф «Риддик» (16+)

РОДНОЕ КИНО
00:15 Х/ф «День любви» (16+) 01:45 Т/с «Агентство НЛС» (16+) 04:15 Х/ф «Заложница» (16+) 05:55 Х/ф «Ва-банк» (12+) 07:50 Х/ф «Ва-банк II, или Ответный удар» (12+) 09:30 Х/ф «Хочу в тюрьму» (12+) 11:20, 22:20 Т/с «Агент национальной безопасности 2» (16+) 13:25 Х/ф «Поздняя встреча» (12+) 15:00 Х/ф «Ты у меня одна» (16+) 00:45 Т/с «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. XX век начинается» (12+) 03:15 Х/ф «Я объявляю вам войну» (0+) 20:35 Х/ф «Воспитание жестокости у женщин и собак» (12+)

РУССКИЙ РОМАН
07:20 Х/ф «Не отпускай меня» (12+) 10:50 Х/ф «Огонь, вода и ржавые трубы» (12+) 14:15 Х/ф «Человеческий фактор» (12+) 17:40 Х/ф «Вопреки очевидному» (12+) 21:00 Х/ф «Мое сердце с тобой» (12+) 00:25 Х/ф «Старые клячи» (12+) 02:35 Х/ф «Год золотой рыбки» (16+) 04:25 Х/ф «Встреча» (0+) 05:50 Х/ф «Потгулка» (0+)

ТВ-ПРОГРАММА

СУББОТА 1 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 «Вспомнить всё» (12+)
11:05 «Играем свадьбу!» (12+)
12:15 «Поехали!» (12+)
13:05 «ПроУют» (0+)
14:00 Х/ф «Красная палатка» (0+)
17:05 «Кто хочет стать миллионером?» (16+)
18:00 «Народный ледниковый» (0+)
21:00 Время (12+)
21:35 «Сегодня вечером» (16+)
23:10 Х/ф «Решение уйти» (16+)
01:45 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России. Суббота» (12+)
08:00 Местное время. Суббота (12+)
08:35 «По секрету всему свету» (12+)
09:00 «Формула еды» (12+)
09:25 «Пятеро на одного» (12+)
10:10 «Сто к одному» (12+)
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (12+)
11:50 «Доктор Мясников» (12+)
12:55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
14:30, 20:50 Вести. Местное время (12+)
14:50 «Парад юмора» (16+)
17:50 «Привет, Андрей!» (12+)
21:00 Х/ф «Я помогу» (16+)
00:40 Х/ф «Посторонняя» (12+)
02:25 Х/ф «Потерянное счастье» (16+)

РОССИЯ 24

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 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 Союзмультфильма» (0+)
09:10 «Непутевые заметки» (12+)
09:30 «Мечталлион» (12+)
10:15 «Жизнь своих» (12+)
11:05 «Повара на колесах» (12+)
12:15 Д/ф «Теодор Курентзис. Таких больше нет» (12+)
13:20 «Видели видео?» (0+)
14:45 Большой праздничный концерт «Главное - семья» (0+)
17:00 Д/ф «Торговцы счастьем» (16+)
19:00 «Три аккорда» (16+)
21:00 Время (12+)
23:00 Т/с «Территория» (18+)
00:00 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:30, 02:20 Х/ф «Любовь, которой не было» (12+)
07:20 «В кругу друзей» (12+)
08:00 Местное время. Воскресенье (12+)
08:35 «Когда все дома» (6+)
09:25 «Утренняя почта» (12+)
10:10 «Сто к одному» (12+)
11:00, 14:00, 17:00 Вести (12+)
12:00, 01:30 Д/ф «Сталинград» (12+)
13:00 «Большие перемены» (12+)
14:30 Вести. Местное время (12+)
15:00 «Петросян-шоу» (16+)
17:50 «Песни от всей души» (12+)
20:00 Вести недели (12+)
22:30 «Москва. Кремль. Путин.» (12+)
23:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

РОССИЯ 24

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

ЛУГАНСК-24

06:00, 09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)
06:30, 20:40 Д/с «Сесиль в стране чудес» (12+)
07:20, 00:10 Т/с «Гости из прошлого» (16+)
08:15, 01:00 Д/с «Тайна на карте» (16+)
09:30 Детское время (6+)
10:15 Содружество «Донбасс (12+)
10:30 Д/с «Животные, изменившие мир» (12+)
11:00 Магия вкуса (12+)
11:30 Проект «Интеграция» (12+)
12:00, 01:45 Т/с «Стандарты красоты» (12+)
15:40, 22:00 Деловые новости (12+)
15:55, 17:45 Т/с «Стандарты красоты. Новая любовь» (12+)
19:20 Подслушано в сети (16+)
20:00 Актуальное интервью (12+)
20:20 Спецрепортаж (12+)
22:10 Х/ф «Крылья ангела» (16+)
04:45 Х/ф «Ключи от неба» (16+)

НТВ

04:45 Х/ф «Все просто» (16+)
06:20 «Жди меня» (12+)
07:20 «Смотр» (0+)
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня (12+)
08:20 «Поедем, поедим!» (16+)
09:20 «Едим дома» (0+)
10:20 «Главная дорога» (16+)
11:00 «Живая еда» (12+)
12:00 «Квартирный вопрос» (0+)
13:00 «Основано на реальных событиях» (16+)
15:00 «Своя игра» (0+)
16:20 «ЧП. Расследование» (16+)
17:00 «Следствие вели...» (16+)
19:00 «Центральное телевидение» (16+)
20:20 «Суперстар!» (16+)
23:40 «Ты не поверишь!» (16+)
00:45 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
02:25 «Дачный ответ» (0+)
03:15 Х/ф «Деньги» (18+)

5 КАНАЛ

05:00, 05:10 Т/с «Условный мент» (16+)
05:50, 06:30, 07:15, 08:05, 10:25, 11:20, 12:15, 13:10, 14:05, 15:00, 15:55, 16:45, 17:40, 18:35 Т/с «Условный мент 2» (16+)
09:00 «Страна советов» (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, 11:55 Д/с «Сесиль в стране чудес» (12+)
07:20, 00:10 Т/с «Гости из прошлого» (16+)
08:15, 01:00 Д/с «Тайна на карте» (16+)
08:50, 19:20 Подслушано в сети (16+)
09:30, 20:30 Актуальное интервью (12+)
09:45 Спецрепортаж (12+)
10:00 Просто про финансы (12+)
10:10 Х/ф «Крылья ангела» (16+)
12:40 Т/с «Любовь напоказ» (16+)
19:30 Итоги недели (16+)
20:50 Т/с «Сколько живет любовь» (16+)
01:45 Т/с «Стандарты красоты. Новая любовь» (12+)

НТВ

04:45 Х/ф «Молодой» (16+)
06:30 «Центральное телевидение» (16+)
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня (12+)
08:20 «У нас выигрывают!» (12+)
10:20 «Первая передача» (16+)
11:00 «Чудо техники» (12+)
12:00 «Дачный ответ» (0+)
13:00 «НашПотребНадзор» (16+)
14:00 «Однажды...» (16+)
15:00 «Своя игра» (0+)
16:20 «Человек в праве» (16+)
17:00 «Песни от всей души...» (16+)
18:00 «Новые русские сенсации» (16+)
19:00 Итоги недели (12+)
20:20 Шоу «Маска» (12+)
23:00 «Дима Билян. Невозможное возможно» (12+)
01:35 «Основано на реальных событиях» (16+)

5 КАНАЛ

05:00 М/с «Маша и Медведь» (0+)
05:10, 05:50, 06:35, 07:20 Т/с «Наш спецназ» (16+)
08:10, 09:30, 10:25, 11:20, 12:15, 13:05, 14:00, 14:55, 15:55, 16:45 Т/с «Наш спецназ 3» (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 «Волшебная кухня» (0+)
08:35 М/с «Кошечки-собачки» (0+)
10:00 «Съедобное или несъедобное» (0+)
10:25 М/с «Царевна и дракон. Магическая книга» (0+)
12:00 «Семья на ура!» (0+)
12:30 М/с «Три кота» (0+)
14:00 «Детский сад для зверяты» (6+)
14:30 М/ф «Ну, погоди!» (0+)
15:30 М/с «Геройчики» (0+)
17:50 М/с «Ум и Хрум» (0+)
19:40 М/ф «Белка и Стрелка. Карибская тайна» (6+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Фиксики. Дай пять!» (0+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:25 «Ералаш» (0+)
00:50 М/с «Маша и Медведь» (0+)
01:55 М/с «Смешарики» (0+)
03:30 М/с «Мальшарик» (0+)

ОТР

06:00 Х/ф «Лисички» (16+)
08:00 «Пестрый мир» (12+)
09:00, 16:05 «Календарь» (6+)
09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
10:30 Х/ф «Дайте жалобную книгу» (0+)
12:00, 15:00, 17:00, 19:00 Новости (12+)
12:05 Х/ф «Родня» (12+)
13:35 Д/ф «Фельдшер в отпуске» (12+)
14:05, 05:05 «Большая страна» (12+)
15:05 «Преодоление. Николай Морозов. Рыцарь науки» (12+)
15:45 Д/п «Отчий дом. Роскошный дар» (12+)
16:30 Д/ф «Город с историей» (12+)
17:10 Х/ф «Разорванный круг» (12+)
18:30 Д/ф «Друзья человечества» (12+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
07:00 М/с «Три кота» (0+)
07:15, 10:00 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
08:00, 09:00 «Просто кухня» (12+)
10:20 М/ф «Крутые яйца 2» (6+)
12:10 М/ф «Крутые яйца: Миссия «Пингвин» (6+)

09:00 «Фирменный рецепт» (12+)
17:40, 18:40, 19:45, 20:45 Т/с «Бывших не бывает» (16+)
21:55, 22:25, 23:00, 23:30 Т/с «Похищение» (16+)
00:10, 01:00 Т/с «Джокер. Возмездие» (16+)
01:55, 02:30, 03:10, 03:50 Т/с «Последний мент 2» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35 М/с «Лапозавры» (0+)
10:00 «Еда как в сказке» (0+)
10:25 М/с «Семь королевств» (0+)
12:00 «Студия красоты» (0+)
12:20 М/с «Мини-Мишки» (0+)
14:00 «У меня лапки» (0+)
14:30, 23:25 «Ералаш» (0+)
16:00 «Это супер!» (0+)
16:25 М/с «Муся, Чук и Станислав» (6+)
17:30 М/с «Отель у овечек» (0+)
19:15 М/с «Сказочный патруль» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Буба» (6+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
00:50 М/с «Маша и Медведь» (0+)
01:55 М/с «Смешарики» (0+)
03:30 М/с «Мальшарик» (0+)

ОТР

06:00 Д/ф «Маршрут построен: Путешествие по Алтаю» (12+)
06:25 Д/ф «Сталинград» (16+)
07:15 «Академики. Наталья Бехтерева» (12+)
07:45 «От прав к возможностям» (12+)
08:00 «Пестрый мир» (12+)
09:00, 16:05 «Календарь» (12+)
09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
10:30 «На приёме у главного врача с Марьяной Лысенко» (12+)
11:25 «Моя история. Виктор Раков» (16+)
12:05, 15:00, 17:00, 19:00 Новости (12+)
12:10 Х/ф «Волга-Волга» (12+)
13:50 Д/п «Конструкторы будущего. Тайны живой клетки» (12+)
14:05 «Большая страна» (12+)
15:05 Концерт «Александр Малинин. Влюблённый в романс» (12+)

19:15 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)
19:55 «Вспомнить всё» (16+)
20:25 Х/ф «Однажды» (16+)
22:00 Х/ф «Читай по губам» (16+)
23:55 Х/ф «Хармс» (16+)
01:30 Х/ф «Ожерелье для моей любимой» (12+)
02:45 Х/ф «Про снежинки» (16+)
03:15 Х/ф «Кинолюбитель» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:35 «Православная энциклопедия» (6+)
07:05 Х/ф «Жизнь под чужим солнцем» (12+)
09:00 «Здоровый смысл» (16+)
09:35 «Смех, дрожь и видео» (16+)
10:05 «Мифы о оде. Молоко» (16+)
10:55 «Просто - вкусно» (6+)
11:30, 14:30, 23:40 События (16+)
11:45 «Смешите меня семеро» (16+)
12:35 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
13:05, 14:45 Х/ф «Там, где не бывает любимой» (12+)
17:10 Х/ф «Мамынькин сынок» (16+)
21:00 «Постскриптум» (16+)
22:15 «Право знать!» Ток-шоу (16+)
23:55 Д/ф «Следствие ведёт КГБ. Операция «Набат» (16+)
00:45 Д/ф «Девяностые. Путаны и тараканы» (16+)
01:25 «Революция на вашингтонском болоте». Специальный репортаж (16+)
01:50 «Хватит слухов!» (16+)
02:15 Д/с «Актёрские драмы. От сумы и от тюрьмы...» (16+)
02:55 Д/с «Актёрские драмы. Ранняя слава» (16+)
03:35 Д/с «Актёрские драмы. Осторожно: фанаты!» (16+)
04:15 Д/с «Актёрские драмы. Ревнивец!» (16+)
04:55 «10 самых... Звёздные сыновья-красавцы» (16+)
05:25 «Петровка, 38» (16+)
05:35 Д/ф «Кин-дза-дза» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
07:00 М/с «Три кота» (0+)
07:15, 10:00 Шоу «Уральские пельмени» (16+)
08:00, 09:00 «Просто кухня» (12+)
10:20 М/ф «Крутые яйца 2» (6+)
12:10 М/ф «Крутые яйца: Миссия «Пингвин» (6+)

16:30 «Свет и тени. Антон Павлович Чехов» (16+)
17:10 Х/ф «Два долгих гудка в тумане» (0+)
18:30 Д/ф «Друзья человечества» (12+)
19:15 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым» (12+)
20:15 Х/ф «Крылья» (12+)
21:40 Х/ф «Кинолюбитель» (16+)
23:30 Д/ф «Последний материк» (16+)
01:05 Х/ф «Дайте жалобную книгу» (0+)
02:35 Х/ф «Разорванный круг» (12+)
04:00 Х/ф «Читай по губам» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 Х/ф «Заложники» (16+)
07:35 Х/ф «Правда» (18+)
09:30 Х/ф «Седьмой гость» (12+)
11:30, 00:00 События (16+)
11:45 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
12:15 Х/ф «Дело Румянцева» (0+)
14:30, 05:30 Московская неделя (12+)
15:00 Д/ф «Дорогие товарищи. Миллионы из-за кулисы» (16+)
15:55 Д/ф «Охота на маньяка. Дело о лисьей шубе» (16+)
16:40 «Девяностые. Знаменитые клипы» (16+)
17:35 Х/ф «Красота требует жертв» (16+)
22:00, 00:15 Х/ф «Объявлен мёртвым» (12+)
01:55 «Петровка, 38» (16+)
02:05 Х/ф «Перчатка Авроры» (12+)
05:00 «Закон и порячок» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:55, 04:20 М/ф (0+)
07:15 М/ф «Урфин Джюс и его деревянные солдаты» (0+)
09:00 М/ф «Урфин Джюс возвращается» (6+)
10:35 Х/ф «Зипи и Зап. Клуб стеклянных шариков» (0+)
12:25 Х/ф «Тайна волшебных часов» (6+)
14:25 Х/ф «Бамблби» (6+)
16:45 Х/ф «Ускорение» (16+)
18:40 Х/ф «Стукач» (16+)
21:00 Х/ф «Бесконечность» (16+)
23:05 Х/ф «Петля времени» (18+)
01:25 Х/ф «Форсаж в Паттайе» (18+)
02:40 Т/с «Мафия - дело семейное» (18+)

14:00 Х/ф «Робопёс» (6+)
15:45 Х/ф «Великий уравнитель» (16+)
18:25 Х/ф «Три мушкетёра: д'Артаньян» (12+)
21:00 Х/ф «Три мушкетёра: Миледи» (12+)
23:20 Х/ф «Жанна Дюбарри» (16+)
01:40 Х/ф «Русалка в Париже» (12+)
03:15 Т/с «Мафия - дело семейное» (18+)
04:05 «6 кадров» (16+)
04:20 М/ф (0+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 02:35 Т/с «За первого встречного» (16+)
19:00 Т/с «Гольджемаль» (16+)
22:45 Х/ф «Горький мед...» (16+)
02:20 «6 кадров» (16+)
06:00 Т/с «Невеста» (16+)

ЗВЕЗДА

05:45 Х/ф «Король Дроздоборо» (0+)
07:05 Х/ф «Атака» (12+)
09:00, 13:00, 19:00 Новости дня (16+)
09:15 «Второе мнение» (12+)
09:45 «Легенды музыки» (12+)
10:15 «Легенды кино» (12+)
11:05 «СССР. Знак качества» (12+)
11:55 «Не факт!» (12+)
12:30 «Любовь на линии огня. Любимая женщина Маршала Катукова» (16+)
13:20 Д/с «Тыл. Су-35С» (16+)
13:40 Д/с «Великие битвы России» (16+)
16:45, 19:25 Т/с «Гардемарины, вперед!» (12+)
23:35 Х/ф «Виват, гардемарины!» (0+)
02:05 Х/ф «Внимание! Всем постам...» (12+)
03:25 Д/с «Непокоренные» (16+)
04:05 Д/с «Москва фронту» (16+)

Постпраздничный синдром: как восстановить ресурсы после новогодних праздников?

■ ■ ■ После долгих новогодних праздников бывает сложно вернуться к работе. Почему это происходит, как с этим справиться и вернуться к привычному образу жизни, рассказала психолог Валентина Сулима.

– Валентина Николаевна, новогодние праздники позади, а ощущение усталости и разбитости остается. Это нормально?

– Абсолютно нормально. Новогодние праздники, несмотря на свою радостную атмосферу, часто сопровождаются переизбытком эмоций. И без того разбитое состояние дополнительно усугубляется вхождением в рабочий ритм: появляется множество планов и задач, за выполнение которых необходимо взяться как можно скорее.

– Почему еще многие люди чувствуют себя истощенными после праздников?

– Во-первых, большое количество мероприятий и социальных взаимодействий создает постоянную нагрузку на наш организм. Мы участвуем в застольях, встречаемся с родственниками и друзьями, ходим в гости, посещаем различные развлекательные мероприятия. Все это требует от нас огромных затрат энергии и сил. Мы находимся в движении, в центре внимания, нам необходимо поддерживать общение и быть социально активными, что, в свою очередь, может вызывать усталость.

Во-вторых, нарушение привычного режима дня и питания является еще одной причиной истощения. Во время праздников мы часто отходим от привычного графика, ложимся спать позже, не высыпаемся, едим более калорийную пищу и даже употребляем алкоголь. Все это негативно сказывается на нашем физическом состоянии, приводя к усталости, сонливости, раздражительности и проблемам с пищеварением.

В-третьих, ожидания, связанные с праздниками, могут стать источником стресса и разочарования. Мы часто создаем в своем воображении идеальную картину праздника, которая не всегда соответствует реальности. Чем более ярко развито воображение, тем сильнее человек ждет и фантазирует о грядущих торжествах. В результате, когда праздник наступает, он не всегда оправдывает завышенные ожидания, что приводит к разочарованию, неудовлетворенности и эмоциональному истощению.

Кроме того, необходимо помнить о финансовом аспекте праздников. Подготовка к ним, покупка подарков и организация застолий часто требуют значительных финансовых затрат, что также может вызывать у каждого из нас беспокойство.

– Какие признаки указывают на то, что нам необходимо восстанавливать свои ресурсы после торжеств?

– Эти сигналы могут проявляться на разных уровнях – физическом и эмоциональном. Важно уметь их распознавать, чтобы вовремя принять меры и избежать более серьезных последствий. На физическом уровне истощение может проявляться в повышенной утомляемости, которая не проходит даже после полноценного ночного сна, и даже небольшая нагрузка может вызывать ощущение сильной разбитости. Слабость также является частым симптомом, когда ощущается общее бессилие, мышцы кажутся вялыми и не хотят слушаться. Головные боли, которые могут быть разной интенсивности и локализации, тоже могут указывать на истощение ресурсов,



как и нарушения сна, когда сложно заснуть, просыпаешься среди ночи или спишь слишком много, но при этом чувствуешь себя не высыпавшимся.

На эмоциональном уровне истощение проявляется в раздражительности, когда даже самые незначительные мелочи могут вызывать злость, апатию, когда пропадает интерес к жизни и обычным занятиям, снижении настроения, которое может проявляться в грусти, тоске или печали, и повышенной тревожности, когда появляются беспокойство, волнение по пустякам и сложно расслабиться. Если вы заметили у себя один или несколько из этих признаков, это явный сигнал о том, что необходимо уделить внимание себе.

– С чего начать процесс восстановления?

– Начать стоит с возвращения к привычному режиму дня. Постарайтесь нормализовать свой сон, ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные. Ограничьте употребление алкоголя и сладкого.

Также очень важна физическая активность. Даже небольшая прогулка на свежем воздухе может зарядить вас энергией и улучшить настроение. Займитесь любимым делом, которое приносит вам удовольствие и помогает расслабиться. Позвольте себе отдохнуть, помедитировать, послушать спокойную музыку. Пообщайтесь с близкими людьми, поделитесь своими переживаниями. Если чувствуете, что самостоятельно справиться не получается, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту.

– Может ли питание повлиять на восстановление?

– Питание играет ключевую роль в нашем самочувствии. В первую очередь следует обратить внимание на количество и качество потребляемых продуктов. Ограничьте употребление тяжелой, жирной и жареной пищи, которая перегружает пищеварительную систему и вызывает чувство тяжести. Откажитесь от фастфуда, полуфабрикатов, сладостей и газированных напитков, которые не приносят пользы

ШЕСТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СНА ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

1. Дайте себе время на восстановление.

Не ждите, что режим сна нормализуется за один день. Оптимальное время для возвращения к привычному режиму составляет около двух недель. Будьте терпеливы и последовательны.

2. Соблюдайте режим сна.

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Старайтесь не отклоняться от установленного графика, чтобы помочь организму настроиться на правильный цикл сна и бодрствования.

3. Ограничьте «пересыпание» в выходные.

Лучше не пересыпать более чем на полчаса от своего обычного времени подъема. Вместо этого постарайтесь раньше лечь спать накануне выходного дня.

4. Обеспечьте достаточное время для сна.

Старайтесь спать 7–9 часов в сутки. Это оптимальное время, необходимое для полноценного восстановления организма.

5. Избегайте дневной сонливости.

Постарайтесь не допускать дневной сонливости, поскольку это может привести к плохому настроению и даже расстройствам пищевого поведения. Если чувствуете сонливость, лучше выйдите на свежий воздух или займитесь чем-то активным.

6. Ограничьте употребление кофе во второй половине дня.

Постарайтесь отказаться от кофе во второй половине дня, поскольку кофеин может мешать засыпанию и ухудшать качество сна.

организму и могут только усугубить состояние усталости.

Важно добавить в свой рацион больше свежих фруктов и овощей. Они являются источником витаминов, минералов, антиоксидантов и клетчатки, которые необходимы для поддержания иммунитета и улучшения обмена веществ.

И самое главное, не забывайте о достаточном количестве воды. Вода необходима для правильного функционирования всех органов и систем организма, выведения токсинов и поддержания водного баланса. Пейте чистую воду в течение всего дня, а также травяные чаи и натуральные соки.

– Какие техники релаксации вы могли бы порекомендовать?

– Существует множество техник релаксации, которые помогают снять напряжение, успокоить ум и восстановить силы после перегрузок, в том числе и после интенсивных праздников. Например, дыхательные упражнения – это один из самых простых и доступных способов расслабления, который можно практиковать в любое время и в любом месте. Они заключаются в том, чтобы сосредоточить внимание на своем дыхании, замедлить его ритм и сделать его более глубоким. Существует множество различных дыхательных техник, которые помогают снизить уровень стресса, улучшить сон и повысить концентрацию внимания.

Также можно заняться медитацией, она помогает успокоить ум, снизить уровень тревоги и стресса, достичь состояния глубокого расслабления.

Йога – еще один способ борьбы с эмоциональным напряжением. Это древняя практика, которая сочетает в себе физические упражнения и дыхательные техники. Регулярные занятия йогой помогают не только укрепить тело, но и снять напряжение и стресс, а также улучшить гибкость, координацию движений, осанку и сон.

Однако важно помнить, что не существует универсального рецепта, который подходит всем, ведь каждый человек уникален. И то, что подходит одному, может не подойти другому.

– Какой совет вы могли бы дать нашим читателям, чтобы быстрее восстановиться после праздников?

– Самый главный совет – будьте к себе бережны и терпеливы. Не торопитесь сразу же вливаться в привычный ритм. Дайте себе время на восстановление. Позвольте себе отдохнуть и переключиться на новый рабочий год с новыми силами и позитивным настроем. Помните, что забота о себе – это не эгоизм, а необходимость для полноценной жизни и достижения успеха во всех начинаниях.

Беседовала КСЕНИЯ КОТОВА,
фото ВАЛЕНТИНЫ СУЛИМЫ

В ТЕМУ

Откуда берется разочарование?

Винной всему – наш сложный и мегаумный мозг. Ящерица, например, никогда не думает, что в нашем мире что-то не так. Она не испытывает разочарования, даже когда видит, что хищник поедает ее детенышей. Просто в ее мозге недостаточно нейронов для того, чтобы представить себе какой-то другой мир. Она не представляет, что существует мир без хищников, поэтому не обижается за то, что он не соответствует каким-то ожиданиям.

А еще на нас влияют гормоны. Когда мы ожидаем чего-то приятного, организм вырабатывает гормоны счастья – мы чувствуем подъем и эйфорию. Но они расщепляются очень быстро, и мозг возвращается к привычному для себя делу – поиску потенциальных угроз. Гормоны счастья сменяются гормонами стресса – и разочарование тут как тут.

К счастью, с этим можно бороться.

ПОДРОБНЕЕ О ФРП, МСП И НКО

■ На территории Луганской Народной Республики активно действует некоммерческая организация «Фонд развития промышленности Луганской Народной Республики», основная цель которой – содействие развитию реального сектора экономики Луганской Народной Республики. Предприятия, обратившиеся в Фонд, могут рассчитывать на получение государственной финансовой поддержки в виде целевых займов и грантов для реализации промышленных и инновационных проектов, а также создания новых рабочих мест.

Кроме того, субъектам малого и среднего предпринимательства (МСП) обеспечена доступность льготного лизинга от Корпорации МСП на следующих условиях: в случае наличия поручительства региональной гарантийной организации первоначальный взнос составит 0%; сумма финансирования – от 500 тыс. до 50 млн рублей; срок лизинга – до 7 лет.

На цифровой платформе поддержки субъектов МСП (МСП.РФ) предприниматели Луганской Народной Республики могут получить экспресс-консультации, бизнес-обучение, доступ к закупкам крупных госкомпаний, стать участником программы «Производственная кооперация и сбыт», проверить контрагента, а также воспользоваться сервисом-помощником (регистрация бизнеса, конструктор документов, оформление самозанятого и т.д.).

Вместе с тем на территории Луганской Народной Республики созданы некоммерческие организации «Гарантийный фонд Луганской Народной Республики» и микрокредитная компания «Фонд микрофинансирования Луганской Народной Республики».

Некоммерческая организация микрокредитная компания «Фонд микрофинансирования Луганской

Народной Республики» предлагает для предпринимателей республики следующие кредитные продукты по сниженным процентным ставкам в рамках акции «Открытие» (срок действия акции до 31.03.2025):

1. Микрозайм «Приоритет» – процентная ставка 9 % годовых при наличии залогового обеспечения и поручительства физических лиц и 10 % годовых при наличии обеспечения в виде поручительства физических лиц и отсутствии залога на сумму от 100 тыс. рублей до 5 млн рублей на срок от 6 до 60 месяцев для предпринимателей, реализующих приоритетные проекты.

2. Микрозайм «Самозанятые» – процентная ставка 6 % годовых на сумму от 50 тыс. рублей до 500 тыс. рублей на срок от 6 до 60 месяцев для физических лиц, применяющих специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход».

3. Микрозайм «Иные» – процентная ставка 11 % годовых при наличии залогового обеспечения и поручительства физических лиц и 12 % годовых при наличии обеспечения в виде поручительства физических лиц и отсутствии залога на сумму от 100 тыс. рублей до 5 млн рублей на срок от 6 до 60 месяцев для предпринимателей, чья деятельность

невозможно отнести ни к одному из приоритетных направлений.

4. Микрозайм «Онлайн-касса» – процентная ставка 1 % годовых на сумму от 50 тыс. до 500 тыс. рублей на срок до 36 месяцев для индивидуальных предпринимателей и юридических лиц на покупку, настройку и внедрение кассового оборудования (действует до 01.08.2025).

5. Микрозайм «Социальный» – процентная ставка 6 % годовых на сумму от 100 тыс. рублей до 5 млн рублей на срок до 60 месяцев для индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих социально значимые виды деятельности.

Кроме того, товаропроизводители Луганской Народной Республики могут воспользоваться микрозаймом «Инвестиционный» по процентной ставке 1 % на сумму от 100 тыс. до 5 млн рублей сроком до 60 месяцев.

Вместе с тем некоммерческая организация «Гарантийный фонд Луганской Народной Республики» предоставляет субъектам МСП поручительства по заключенным договорам кредита, займа, лизинга до 80 % от размера запрашиваемого заемного финансирования, при этом стоимость гарантии составляет 0,5 % годовых.

СВОБОДНАЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗОНА – ТЕРРИТОРИЯ, НА КОТОРОЙ ДЕЙСТВУЕТ ОСОБЫЙ РЕЖИМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ И ИНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- налоговые льготы и преференции;
- свободная таможенная зона;
- льготный порядок предоставления земельных участков в аренду;

- упрощение согласовательных процедур в градостроительной деятельности;
- льготное кредитование участников СЭЗ;
- консультационное сопровождение проектов.

СВОБОДНАЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЗОНА (СЭЗ)

Деятельность регламентируется Федеральным законом РФ «О свободной экономической зоне на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и на прилегающих территориях».

Включает территории Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области и примыкающие к ним внутренние морские воды и территориальное море РФ.

Действует особый режим осуществления предпринимательской деятельности, а также применяется таможенная процедура свободной таможенной зоны. Срок функционирования СЭЗ до 31 декабря 2050 года.

НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ И ПРЕФЕРЕНЦИИ СЭЗ

Налог	Ставка вне территории СЭЗ	Ставка на территории СЭЗ	Особенности применения льгот на территории СЭЗ
Налог на прибыль	20 %	0 % – 13,5 %	• в федеральный бюджет – 0 % в течение 10 лет с момента получения прибыли; • региональный бюджет – 0 % – 13,5 % в соответствии с законами субъектов РФ; • ускоренная амортизация в отношении основных средств с коэффициентом 2
Страховые взносы	30 %	7,6 %	• в течение 5 лет при условии выполнения среднеквартальных показателей: средней численности и средней заработной платы;
Акциз на жидкую сталь	На уровне 2,7 % от среднемесячной экспортной цены на слэбы	0 %	• начиная с 6-го года льготы предоставляются в пределах объема осуществленных капитальных вложений
НДПИ на уголь и железную руду	1 руб. за 1 тонну железной руды 24 руб. за 1 тонну добытого угля	0 руб.	
Налог на имущество	до 2,2 %	0 %	в течение 10 лет с момента принятия каждого объекта имущества на учет
Земельный налог	до 1,5 %	0 %	сроком на 3 года с месяца возникновения права собственности на каждый земельный участок

СВОБОДНАЯ ТАМОЖЕННАЯ ЗОНА (СТЗ)

Таможенная процедура, при которой товары размещаются и используются в пределах территории СЭЗ или ее части без уплаты таможенных пошлин, налогов, а также без применения мер нетарифного регулирования в отношении иностранных товаров и без применения запретов и ограничений в отношении товаров Таможенного союза.



ОСОБЕННОСТИ ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАНИЯ И ГРАДОСТРОИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СЭЗ

Земельные участки, необходимые для реализации участником договора об условиях деятельности в СЭЗ, передаются участнику в аренду без проведения торгов.

Параметры разрешенного строительства или реконструкции объектов капитального строительства, которые предназначены для реализации участниками инвестиционных проектов либо обеспечения функционирования СЭЗ, определяются градостроительными планами земельных участков, документацией по планировке территории с учетом нормативов градостроительного проектирования.

Действие градостроительного регламента не распространяется на земельные участки и объекты капитального строительства, предназначенные для реализации участниками инвестиционных проектов либо обеспечения функционирования СЭЗ.

ПРОЦЕДУРА ПОЛУЧЕНИЯ СТАТУСА УЧАСТНИКА СЭЗ

Заявитель – потенциальный участник СЭЗ
Поддача в ФРТ заявления о заключении договора об условиях деятельности в СЭЗ и инвестиционной декларации.

ФРТ
Проверка документов и оценка инвестиционной декларации на предмет эффективности инвестиционного проекта.

Субъект РФ
Рассмотрение инвестиционной декларации и выдача заключения о возможности заключения с заявителем договора об условиях деятельности в СЭЗ.

ФРТ
По результатам оценки эффективности проекта и заключения субъекта РФ принимается решение о заключении договора об условиях деятельности в СЭЗ.

ФРТ
Подписание договора об условиях деятельности в СЭЗ, включение заявителя в реестр участников СЭЗ, выдача Свидетельства участника СЭЗ.

ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ СЭЗ

МИНИСТР РОССИИ
Осуществляет регулирование в сфере создания и функционирования свободной экономической зоны

МИНИСТЕРСТВО СТРОИТЕЛЬСТВА И ЖИЛИЩНО-КОМУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ФОНД РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИЙ
Полномочия управляющей компании возложены на публично-правовую компанию «Фонд развития территорий».

ИНФОРМАЦИЯ О СВОБОДНОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЗОНЕ

В 2024 году 24 компании ЛНР из сферы промышленности и торговли стали участниками СЭЗ.

Для поддержки и развития экономического потенциала Луганщины особую роль играет режим свободной экономической зоны, который по поручению Президента введен на территориях Донбасса и Новороссии.

– Донбасс всегда был неотъемлемой частью производственных процессов отечественной промышленности, представляя собой концентрацию отраслевого многообразия, – отметил глава Минпромторга ЛНР Владислав Варшавский. – За время действия режима из совокупности льгот и преференций данная мера стала действенным инструментом государственной поддержки.

Статус участника СЭЗ дает возможность направить дополнительные средства, которые высвободились благодаря полученным льготам и преференциям, на модернизацию производственных мощностей, запуск новых объектов, увеличение числа рабочих мест и уровня заработной платы.

Ссылка на публикацию и карточки в «Телеграм»:
https://t.me/mpt_lnr/5275

Льготное кредитование участников СЭЗ

Основные условия программы

Программа позволяет участнику СЭЗ получить кредит на льготных условиях в кредитных организациях – участниках программы на цели реализации инвестиционного проекта, а также на пополнение оборотных средств.

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2024 № 1089

«О возмещении российским кредитным организациям недополученных доходов по кредитам, выданным участникам свободной экономической зоны на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области»

до 15 %	до 5 лет	от 1 млн до 5 млрд рублей
процентная ставка*	срок льготной ставки	но не более объема капитальных вложений, увеличенного на 20 %

Цели	Инвестиционный проект	Пополнение оборотных средств
Условия	на осуществление капитальных вложений, восстановление (сохранение) эксплуатационных свойств объектов основных средств (включая их текущий ремонт)	на сумму не более 20 % от объема капитальных вложений и при условии соблюдения графика осуществления ежегодного объема капитальных вложений

За исключением инвестиционных проектов в сфере торговли товарами, не являющимися продукцией собственного производства.

*при ключевой ставке Банка России – 21 % (с 25 октября 2024 года)

УСЛОВИЯ ВХОЖДЕНИЯ В СЭЗ

Регистрация на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области:

- юридического лица;
- индивидуального предпринимателя;
- филиала.

Объем капитальных вложений в первые три года деятельности на территории СЭЗ не менее:

- 1 МЛН РУБ. – для IT-проектов, научных исследований и разработок;
- 3 МЛН РУБ. – для МСП;
- 30 МЛН РУБ. – для иных лиц.

Объем капитальных вложений в первый год реализации инвестиционного проекта не менее 30 % общего объема капитальных вложений, если реализация проекта не связана с необходимостью проектирования, строительства или реконструкции объектов капитального строительства.



Регистрация на инвестиционном портале
<https://сэз.фрт.рф/main>

Росгвардия предостерегает

Помните о негативных последствиях невыполнения установленных правил хранения оружия собственниками, проживающими совместно с несовершеннолетними!

В последнее время на территории Российской Федерации участились случаи небрежного хранения огнестрельного оружия, в результате чего доступ к нему получают проживающие совместно с владельцами лица, не имеющие навыков обращения с оружием, в том числе несовершеннолетние. Непоправимы и ужасны последствия, к которым приводит небрежность отдельных лиц к обеспечению сохранности оружия. Нередко в таких случаях попавшее в руки несовершеннолетних огнестрельное оружие становится орудием совершения самоубийства или преступления, в результате которого также гибнут другие дети.

Статьей 224 Уголовного кодекса Российской Федерации предусмотрена уголовная ответственность за небрежное хранение огнестрельного оружия, создавшее условия для его использования другим лицом, если это повлекло смерть человека или иные тяжкие последствия. Наказанием согласно данной статье предусмотрено лишение свободы на срок до двух лет.

Небрежное хранение выражается в несоблюдении законным владельцем огнестрельного оружия установленных правил его хранения и создании возможности завладения оружием третьими лицами, независимо от их степени родства и близости.

Нарушение правил хранения оружия может заключаться в оставлении оружия без присмотра в местах, доступных посторонним лицам, вне сейфа, наличие доступа к сейфу у иных лиц, а также передача оружия лицу, не имеющему навыков обращения с ним.

При отсутствии у вас возможности обеспечить сохранность оружия и патронов в связи с длительным отсутствием по месту хранения оружия (убытие в командировку, отпуск на лечение и тому подобное) пунктом 15 Правил оборота гражданского и служебного оружия и патронов к нему на территории Российской Федерации, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 21 июля 1998 года № 814, предусмотрена возможность передачи на временное хранение оружия и патронов в органы внутренних дел для обеспечения их сохранности.

Будьте максимально бдительны и ответственны при обращении с оружием! Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах не допускайте нарушения правил оборота оружия! Тем самым вы внесете свой вклад в обеспечение общественной безопасности и профилактику совершения противоправных деяний с его использованием.

*ЦППР Управления Росгвардии
по Луганской Народной Республике*

Куплю радиодетали, платы, старую советскую аппаратуру, измерительные приборы, осциллограф, частотомер, радиостанцию. +7 959 541-40-99.

Прочистка и устранение засоров канализационных труб Ø от 50 до 160 мм в квартирах, частных домах, на предприятиях профессиональным электромеханическим REMS cobra 22. Тел. +7 959 118-01-38.
Соколенко В. А., ОГРНИП 323940100018971 от 10.01.2023. Реклама

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

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

ИП Глотова А. А., ОГРНИП 323940100007519 от 09.01.2023. Реклама

УГОЛЬ:
СЕМЕЧКА – 6000 руб.,
КУЛАК, ОРЕШЕК.

Граншлак, клинец, щебень, отсев, песок. Тел. +7 959 111-28-69.

ИП Музылев А. А., ОГРНИП № 323940100162640 от 10.02.2023. Реклама

Покупаем
подсолнечниковый
мед

✓ **65 руб. за кг**

Разнотравье до подсолнуха – 200 руб. за кг.

+7 965 356-57-14

Сами приезжаем.
Тара на обмен, деньги сразу.

Минимальный объем – 400 кг.

ИП Полухин И. А. ОГРНИП 316774600320957 от 12.07.2016.

■ МФЦ ЛНР информирует

Услуга по снятию с регистрационного учета по доверенности не оформляется

Выписать человека из частного дома/квартиры без его присутствия возможно в нескольких случаях:

- при вступлении в законную силу решения суда о признании гражданина безвестно отсутствующим;
- в случае его смерти или объявления решением суда его умершим (на основании свидетельства о смерти, оформленного в установленном порядке);
- при выселении из занимаемого жилого помещения или признания утратившим (не приобретшим) право пользования жилым помещением

(на основании вступившего в законную силу решения суда);

- при обнаружении несоответствующих действительности сведений или документов, послуживших основанием для регистрации, а также неправомερных действий должностных лиц при решении вопроса о регистрации (на основании вступившего в законную силу решения суда).

В остальных случаях услуга по снятию с регистрационного учета по месту жительства предоставляется лично гражданину, который зарегистрирован по данному месту жительства.

РЕМОНТ И УСТАНОВКА ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН, ЛОДЖИЙ

ИП Винник А. Ю., ОГРНИП 324940100062317 от 23.12.2024.

Замер, заказ, установка окон, дверей, балконных рам. Замена стеклопакета, ремонт фурнитуры, москитки, жалюзи.

ПО ЭКОНОМИЧЕСКИМ ЦЕНАМ

+7 959 249-89-59, +7 959 576-42-10,
Александр, Владислав.

РЕКЛАМА

РАДАР «НАШЕЙ ТРУДОВОЙ СЛАВЫ»

Женщина и ребенок погибли в результате ДТП в Георгиевке

■ ■ ■ **Женщина и ее 11-летняя дочь, переходившие проезжую часть по пешеходному переходу, погибли в результате ДТП в поселке Георгиевке. Об этом сообщили в следственном управлении (СУ) Следственного комитета (СК) России по ЛНР.**

– Водитель 1984 года рождения, управляя автомобилем Hyundai, допустил наезд на женщину и ее дочь 2014 года рождения, переходивших дорогу по пешеходному переходу. В результате ДТП

пострадавшие скончались от полученных травм, – рассказали в управлении.

Там отметили, что водитель транспортного средства задержан, уголовное дело уже возбуждено, а его расследование

находится на контроле руководителя СУ СК России по ЛНР.

Сотрудники ОГИБДД ОМВД России «Лутугинский» напоминают водителям и пешеходам о важности соблюдения правил дорожного движения.

Социальный фонд России по ЛНР

О ежемесячных выплатах по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы

В 2025 году все ухаживающие за детьми с инвалидностью и инвалидами с детства I группы в ЛНР будут получать выплату по уходу 10 000 рублей. Ранее выплату в таком размере получали только родители, опекуны, попечители и усыновители.

Гражданам, которым была назначена ежемесячная выплата 1200 рублей, до 31 января нужно обратиться в клиентскую службу Отделения Социального фонда России по ЛНР и оформить обязательство по уходу.

Тем, кто обратится позднее, выплату установят с месяца обращения. Выплата будет индексироваться ежегодно. Первое повышение пройдет уже 1 февраля.

За полный год ухода зачтут 1,8 пенсионного коэффициента и один год страхового стажа.

Зарплата – приличная, команда – отличная!

В «ЛУГАНЬМЕДИА» не хватает только тебя. Сегодня открыты вакансии:

**бухгалтера, IT-специалиста, корреспондента,
фотографа, оператора электронного набора и верстки,
специалиста отдела делопроизводства, 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. Еременко, 7, или звони по телефону +7 959 269-36-71.



ОГРН 1229400058128 от 29.11.2022.

Старт в будущее

Традиционно учебная неделя в Лутугинском округе началась с внеурочного занятия «Разговоры о важном», которое было посвящено Дню студента. Школьники и обучающиеся колледжа погрузились в увлекательную дискуссию о том, что значит быть студентом в современной России, а также обсудили важность выбора профессии.

Ребята размышляли о роли образования в формировании успешной карьеры, говорили о важности ответственного подхода к своему будущему и о том, какие возможности открывает перед ними высшее или среднее профессиональное образование.

– Особое внимание было уделено обсуждению различных форм обучения и значению личных качеств, таких как настойчивость, креативность и лидерство, – прокомментировала заместитель начальника управления образования по муниципальным образованиям Краснодонского и Лутугинского муниципального округа Министерства образования и науки ЛНР Елена Субботина.

Она отметила, что такой обмен мнениями, безусловно, способствует формированию у детей правильного взгляда на жизненные перспективы и мотивирует их на достижение поставленных целей.

В ходе обсуждения школьники активно высказывали свои мысли, делились личным опытом и задавали интересующие их вопросы. В завершение занятия ребята написали эссе о том, каким они видят студента будущего. Эти размышления стали итогом дискуссии, в которой каждый ученик выразил мнение и поделился своими ожиданиями от студенческой жизни.

КСЕНИЯ КОТОВА

Они готовы бороться за каждый мяч

Юные спортсмены из Лутугинского округа стали чемпионами первенства Луганской Народной Республики по волейболу 2024 года. Высокое достижение лутугинских волейболистов – результат напряженных тренировок, упорства и непоколебимой веры спортсменов в свои силы.



Тренер волейбольной команды Любовь Яровая с юными спортсменами

Тренер по волейболу Лутугинской спортивной школы Любовь Яровая подчеркнула, что на протяжении всего турнира юные спортсмены демонстрировали великолепную технику, слаженную командную игру и боевой дух. Их любовь к спорту и желание победить вдохновили не только тренеров, но и

болельщиков, которые активно поддерживали ребят. Именно это позволило лутугинским волейболистам преодолеть все преграды на пути к победе.

– Победа в первенстве Луганской Народной Республики стала важным этапом в жизни этих детей. Она открыла перед ними новые возможности

и привнесла уверенность в собственные силы. Теперь ребята с нетерпением ждут будущих соревнований, готовясь бороться за каждый мяч и удивлять всех блестящими спортивными результатами, – отметила тренер команды.

КСЕНИЯ КОТОВА,
фото МБУ ДО «ЛСШ»

Учиться никогда не поздно

В рамках партийного проекта «Единой России» «Старшее поколение» для членов клуба «Ветеран» проведен ликбез по цифровой грамотности «Смартфон не просто телефон».



Ветеранам объясняют правила безопасного пользования смартфоном

Подготовленное лутугинскими единосотцами занятие было посвящено освоению людьми старшего поколения цифровыми навыками и вопросам финансовой безопасности.

Сотрудники Луганского филиала банка ПСБ в Лутугино провели для пожилых лутугинцев познавательную беседу о том, как рационально распоряжаться своими доходами и сбережениями, оценивать возможные финансовые риски, обезопасить себя от мошенников и защитить свои персональные данные в цифровой среде, а также дали полезные рекомендации по использованию банковских карт и онлайн-сервисов.

– Забота о старшем поколении – нужное и важное дело, – отметила активистка местного отделения партии «Единая Россия»

Вера Шулика. – Наша задача – научить людей старшего поколения пользоваться интернетом, главным источником информации.

Она также подчеркнула, что освоение цифровых технологий открывает новые возможности для пожилых людей, помогает им оставаться активными членами общества и поддерживать связь с родными и близкими.

Лутугинские ветераны поблагодарили организаторов и сотрудников банка за предоставленную информацию, отметили, что подобные мероприятия по цифровой грамотности необходимы, и выразили желание посещать их на постоянной основе.

КСЕНИЯ КОТОВА,
фото Лутугинского местного
отделения партии
«Единая Россия»

Администрация Лутугинского района – в вашем телефоне. Отсканируйте QR-код камерой телефона – и окажитесь в официальном районном сообществе.



В социальной сети «ВКонтакте» вы найдете оперативные новости о деятельности главы и Администрации района.

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».

Рил-ток переводится дословно как «правдивая речь», но общий смысл немного другой. К этому слову лучше подойдет такое русское выражение, как «а ведь он прав». Выражение «рил-ток» может использоваться в смысле, когда кто-то рассказывает правдивую или действительно произошедшую с ним историю, выражает подлинные чувства и свое настоящее отношение к чему-либо.

Телефон горячей линии
«Нашей трудовой славы» **2-21-21**