

Стартовал нацпроект «Продолжительная и активная жизнь»



Фото: kremlin.ru

Президентом поставлена задача увеличить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году. На ее решение направлен нацпроект «Продолжительная и активная жизнь».

– Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» охватывает всю систему охраны здоровья граждан – от профилактики до медицинской реабилитации и подготовки медицинских кадров, – подчеркнула вице-премьер Татьяна Голикова.

Упрощен порядок кадастрового учета



Фото: главлнр.рф

В Луганской Народной Республике внесены значительные изменения в порядок осуществления государственного кадастрового учета недвижимого имущества и регистрации прав на него.

Глава ЛНР Леонид Пасечник своим указом упростил порядок процедуры кадастрового учета недвижимости и регистрации прав на нее.

Документ вносит поправки в действующее законодательство, регламентирующее процедуры **до 1 января 2028 года**. Новые правила призваны сократить сроки оформления недвижимости и облегчить процесс получения необходимых документов для жителей республики.

Граждане выбирают, государство благоустраивает

До 23 марта проводится сбор предложений от граждан по территориям, нуждающимся в благоустройстве.

Подробнее на странице 3



Наведите камеру телефона на QR-код и переходите на сайт ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА»

Наша Танча – истинное мужество женской души

В преддверии празднования Международного женского дня особое внимание хочется уделить женщинам, которые, отбросив страхи и сомнения, встали на защиту родной земли.



Фото: Дмитрий Терновенко

Татьяна Александровна Семенюк

Татьяна Семенюк – одна из отважных ровеньчанок, сумевшая внести свой вклад в становление республики. Она сменила мирную профессию на военную и плечом к плечу с мужчинами дала отпор врагу. Татьяна Александровна – ветеран боевых действий, является примером доблести и патриотизма, и даже пережив множество жизненных испытаний и ужасов войны, продолжает оставаться очаровательной женщиной, любящей мамой и бабушкой, замечательным другом и прекрасным собеседником.

О витиеватостях судьбы бойца с позывным Танча подробнее читайте на странице 7.

Коллектив «Иллюзия» победил в международном конкурсе

2 марта в Новошахтинске при поддержке комитета по культуре Санкт-Петербурга прошел Международный конкурс исполнительского мастерства «Вдохновение. Весна – 2025».



Фото: Администрация городского округа г. Ровеньки

Ровеньковский образцовый хореографический коллектив «Иллюзия»

Юные танцоры образцового хореографического коллектива «Иллюзия» продемонстрировали высокий уровень мастерства, покорила жюри своим артистизмом и оригинальностью постановок. Они стали победителями в номинации «Хореография», заняв следующие места: **«Выйдем погулять» – I место, «Девичья плясовая» – II место, «Росписи России» – III место.** За хореографическую композицию «Ах, какие балайки!» коллектив получил диплом Гран-при и сертификат на сумму 5000 рублей, дающий право получить скидку для участия в конкурсе «Звездное сияние» (г. Ростов-на-Дону, г. Сочи).

К юбилею Великой Победы ветераны получают единовременную выплату

По решению Президента Российской Федерации Владимира Путина к юбилею Победы в Великой Отечественной войне всем, кто сражался за Родину, будет произведена единовременная выплата. Правительство направит на эти цели свыше 23,3 млрд рублей. Средства получат почти 332 тыс. граждан.

Единовременную выплату 80 тыс. рублей получат фронтовики, вдовы фронтовиков, те, кто строил оборонительные сооружения, работал на объектах ПВО, морских и авиабазах, жители блокадного Ленинграда, а также малолетние узники концлагерей.

Труженики тыла и совершеннолетние узники концлагерей получают выплату 55 тыс. рублей.

Никаких дополнительных заявлений при этом подавать не надо – министерства и ведомства сделают все самостоятельно.

– Эти люди прошли тяжелые испытания, выдержали самую кровопролитную войну. Конечно, забота о них – одна из главных обязанностей государства, – подчеркнул Председатель Правительства Российской Федерации Михаил Мишустин.

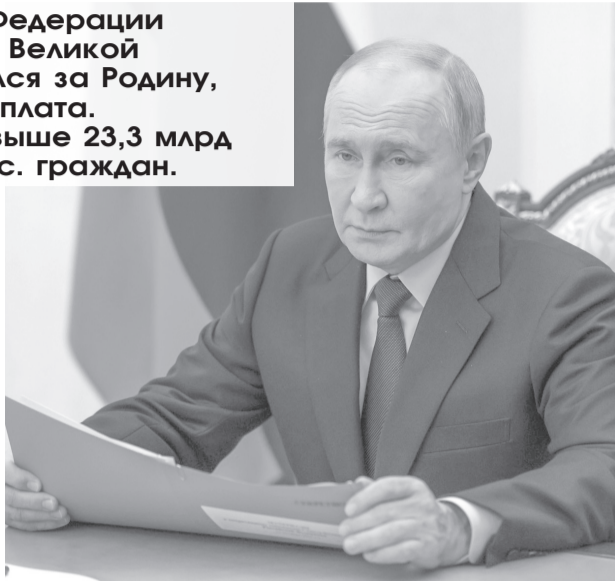


Фото: официальный сайт Кремля

Информацию о качестве обучения в автошколах разместят в интернете

Правительство одобрило законопроект об оценке работы автошкол. Теперь качество деятельности таких учебных заведений будет оцениваться по определенным показателям, включая итоги сдачи экзаменов обучающимися. В учет возьмут и данные об аварийных ситуациях, в которых оказались выпускники конкретной школы.

Эти сведения разместят на специальном общедоступном информационном ресурсе, который будет регулярно обновляться. У граждан появится возможность подробно узнать все о выбранной автошколе и оставить от-

зывы о тех из них, где они сами учились.

– Рассчитываем, что таким образом будет создан объективный рейтинг, который позволит значительно повысить качество обучения автомобилистов, – сказал

на заседании Правительства РФ премьер-министр Михаил Мишустин. – Это поможет снизить количество происшествий на транспорте и сделать более безопасными дороги для всех – и пешеходов, и водителей.



Фото: официальный сайт Правительства России

Бренд «Сделано в России» будут продвигать за рубежом

По поручению Президента РФ утверждена новая программа по продвижению отечественной продукции за рубежом под национальным брендом «Сделано в России». Она является одним из инструментов достижения национальной цели «Устойчивая и динамичная экономика».

Новая программа рассчитана на срок до 2030 года, с ее помощью предполагается:

- обеспечить прирост объема экспорта несельскохозяйственных неэнергетических товаров не менее чем на две трети по сравнению с показателем 2023 года;
- добиться увеличения экспорта продукции агропромышленного комплекса не менее чем в полтора раза по сравнению с уровнем 2021 года;
- сформировать устойчивые партнерские связи с заинтересованными иностранными государствами.

Программа также нацелена на создание необходимой инфраструктуры для внешнеэкономической деятельности, технологической и промышленной кооперации, освоения новых рынков.

– Президент подчеркивал, что, несмотря на объективные трудности, с которыми сейчас сталкивается российский бизнес, мы развиваем внешние деловые связи, расширяем их географию, укрепляем сотрудничество с предсказуемыми, надежными партнерами, которые, как и наша страна, понимают свои национальные интересы, ценят взаимовыгодные торговые, производственные и кооперационные связи, – отметил Михаил Мишустин.

Коротко о важном

Главное за неделю

Глава ЛНР инициировал создание Луганского казачьего округа. Об этом сообщил советник Главы республики Владимир Полуполтинных по итогам II Большого круга Всероссийского казачьего общества.

– В ближайшее время мы приступим к формированию Луганского казачьего округа, который войдет во Всевеликое войско Донское, – уточнил он.

Владимир Полуполтинных проинформировал, что на сегодняшний день в регионе зарегистрировано пять первичных казачьих обществ, члены которых принимают на себя обязательства по несению государственной и иной службы.

Новый льготный микрозайм «За наших» позволит нашим ребятам – участникам СВО после возвращения с фронта открыть свой бизнес. Об этом заявила и. о. министра экономического развития ЛНР Лидия Фоменко.

Она напомнила, что новая мера господдержки разработана региональным Минэкономразвития совместно с Фондом микрофинансирования ЛНР и реализуется в рамках Года защитника Отечества и нацпроекта «Эффективная и конкурентная экономика».

Условия программы:

- максимальная сумма займа – 3 млн рублей;
- процентная ставка – 3 % годовых;
- срок оформления – до трех лет.

Необходимые документы:

- справка об участии в СВО;
- для членов семей участников СВО – подтверждение родства (свидетельства о рождении члена семьи и участника СВО, свидетельство о браке);

• документальное подтверждение оказания субъектом МСП финансовой или материальной, или иной поддержки Вооруженным Силам РФ в рамках проведения СВО.

Для подачи заявки и уточнения всех деталей можно обратиться по ссылке https://t.me/mkrfn_bot или по номеру телефона +7 959 545-13-69.

Правительство РФ направит ЛНР 12 млн рублей на программу социальной газификации.

В 2025 году на подключение домов граждан, пользующихся льготами, к газовым сетям из федерального бюджета в ЛНР дополнительно будет направлено 12 млн рублей.

Благодаря этому участникам программы, имеющим право на льготы, будет предоставлена субсидия на приобретение оборудования и проведение работ по подключению домов к газовым сетям.

Ее размер составит не менее 100 тыс. рублей.

Такую поддержку получают многодетные родители и люди с невысокими доходами, участники специальной военной операции и члены их семей, инвалиды I группы, а также граждане, ухаживающие за детьми-инвалидами, ветераны Великой Отечественной войны.

В ЛНР планируют открыть региональную организацию Российского союза молодежи.

– Отделение станет центром притяжения молодежи, рождения новых идей и талантов. Мы уверены, что совместными усилиями сможем создать атмосферу, способствующую развитию молодежной политики в нашем регионе, – отметили в РСМ ЛНР.

Угольные предприятия ЛНР намерены в 2025 году в три раза (до 3,5 млн тонн) увеличить объемы добычи угля по сравнению с 2024 годом.

Об этом ТАСС сообщили в пресс-службе регионального Министерства топлива, энергетики и угольной промышленности.

Так, в 2025 году предприятиями инвесторов планируется добыть 3 млн 535,5 тыс. тонн угля. В 2024 году угольными предприятиями республики добыто 1 млн 343,5 тыс. тонн угля.

В республике стартовала весенняя полевая кампания – 2025.

Сельскохозяйственные товаропроизводители ЛНР приступили к активным агротехнологическим мероприятиям, направленным на подкормку озимых зерновых культур, посеянных под урожай 2025 года.

В новых регионах будет развиваться туризм

Исторические регионы получают средства из федерального бюджета для развития туристической инфраструктуры по нацпроекту «Туризм и гостеприимство» в 2025–2027 гг. Об этом сообщили в пресс-службе Правительства РФ.

– В рамках национально-го проекта «Туризм и гостеприимство» регионам будут направлены субсидии на приоритетные для конкретной территории направления. Эти средства – в размере 27 млрд руб. – пойдут на развитие инфраструктуры для автотуризма, создание туристических маршрутов и благоустройство центров городов, – рассказал вице-премьер Дмитрий Чернышенко.

Министр экономического развития Максим Решетников отметил, что с 2025 года Правительство увеличило ежегодный объем единой субсидии почти в полтора раза – до 9 млрд руб.

Единая субсидия направляется регионам на развитие туризма с 2024 года.



Фото: «ЛУГАНЬМЕДИЯ»

По итогам конкурсного отбора 2025 года средства будут направлены 84 субъектам, включая ЛНР, ДНР, Запорожскую и Херсонскую области. Регионы могут по своему усмотрению распределить полученные средства:

на строительство инфраструктуры на автомобильных туристических маршрутах, создание кемпстоянок и приобретение кемпинговых палаток, обустройство пляжей, национальных туристических маршрутов и так далее.

МФЦ планирует начать прием документов на загранпаспорта



Фото: Милена Гущина

Многофункциональный центр ЛНР планирует в ближайшее время начать прием заявлений на оформление заграничных паспортов. Об этом сообщил директор учреждения Виталий Седых.

– Сейчас ведутся активные переговоры. Уже на финальной стадии согласование регламен-

тов и порядка взаимодействия с миграционной службой МВД, – рассказал он.

Виталий Седых добавил, что в ближайшее время МФЦ будет готов приступить к приему заявлений на оформление загранпаспорта.

– Мы на финальной стадии. Вопрос очень актуальный и находится на контроле у руководства республики, – подчеркнул он.

Руководитель учреждения уточнил, что в настоящее время МФЦ предоставляет около 67 федеральных и региональных государственных, а также около десяти платных услуг.

Также он заявил, что МФЦ ЛНР планирует в 2025 году начать предоставление еще около 160 услуг.

В Ровеньковской школе № 5 состоялось открытие музея

В Ровеньковской школе № 5 имени «Молодой гвардии» 27 февраля состоялось торжественное открытие проекта школьного музея, победившего в конкурсе инициатив родительских сообществ от Общества «Знание» и Минпросвещения.

200 проектов школьных родительских комитетов получили премии за победу в конкурсе инициатив родительских сообществ. В число победителей вошли родители учащихся Ровеньковской школы № 5 им. «Молодой гвардии». Они участвовали с инициативой «Память сильнее времени», которая состоит из цикла патриотических мероприятий на базе школьного музея.

Благодаря премии за победу в конкурсе было отремонтировано помещение, установлены новые стенды, интерактивная панель, мебель для экспонатов.

Торжественное мероприятие посетил заместитель главы городского округа Ровеньки Ольга Орлова, председатель регионального отделения, директор филиала Российского общества «Знание» в ЛНР Мария Михайлова, председатель Совета городского округа Евгений Подопрелов, начальник отдела организации образовательного процесса Виктория Оболева, депутаты городского совета, ветераны СВО, руководители музея истории города, учащиеся школы.

– Открытие школьного музея – значимое событие не только для школы, города, но и для всей республики. Родительский комитет проявил инициативу и одержал победу в конкурсе. На выделенную сумму модернизирован школьный музей, – отметила председатель регионального отделения, директор филиала Российского общества «Знание» в ЛНР Мария Михайлова.

Родители совместно с детьми ознакомили присутствующих с биографиями участников 203-й стрелковой ордена Суворова дивизии, освобождавшей Ровеньки от немецко-фашистских захватчиков, и провели экскурсию по школьному музею.

В завершение мероприятия Мария Михайлова отметила, что родители учащихся ЛНР все еще могут принять участие в конкурсе инициатив, но уже во 2-м сезоне, заявочная кампания которого действует до 11 марта.

Ссылка на регистрацию roditeli.znanierussia.ru



Фото: Дмитрий Терновенко



Начал свою работу официальный Telegram-канал Администрации Главы республики. Подписывайтесь на него, чтобы всегда быть в курсе актуальной информации.

Великая Отечественная война – в истории моей семьи

Под таким названием ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИЯ» запускает рубрику к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Предлагаем жителям республики принять участие, рассказав о своих родных – участниках Великой Отечественной войны – и их подвигах, которые позволили приблизить Победу.

Для участия в проекте необходимо записать рассказ о своих родственниках. Если же вы не уве-

рены в своем творческом таланте, присылайте свои данные и краткую информацию о родных в нашу редакцию. Журналисты свяжутся с вами и помогут создать документально-художественный рассказ на основе ваших воспоминаний и личного архива.

Давайте вместе напомним нашим землякам о важности сохранения памяти о подвигах предков и передадим эти знания молодому поколению.

Материалы присылайте на нашу электронную почту vpered@luginmedia.ru.

Граждане выбирают, государство благоустраивает

На платформе zagorodsreda.gosuslugi.ru открыт сбор предложений от граждан по территориям, которые нуждаются в благоустройстве. Принять участие может любой житель республики, которому исполнилось 14 лет. Предложение можно подать только один раз через платформу обратной связи «Госуслуги»:

- авторизуйтесь на платформе обратной связи через «Госуслуги»;

- при отсутствии учетной записи зарегистрируйтесь;
- перейдите к форме подачи предложения;
- заполните форму, указав информацию о предлагаемой территории для благоустройства.

Предложенные территории будут рассмотрены для включения в голосование по отбору общественных территорий, подлежащих благоустройству в рамках

федерального проекта «Формирование комфортной городской среды».

В Ровеньках предлагаются на голосование пять территорий: общественная территория на улице Капанелли, в районе храма-часовни Иоакима и Анны; часть общественной территории на улице Парковой, 12а; общественная территория на улице Чехова, район школы; общественная территория на улице Алмазной, район больницы; общественная территория на улице Коммунистической.

Программа «Герои Луганщины» – выбор будущего

Глава Луганской Народной Республики Леонид Пасечник 15 февраля дал старт региональной кадровой программе «Герои Луганщины». Проведение этого проекта в регионе является частью инициативы Президента Российской Федерации Владимира Путина.

их на благо региона и всей страны.

Игорь Пугачев, педагог, ветеран СВО:

– Уверен, что эта программа дает возможность каждому участнику специальной военной операции продолжить служение своей стране в мирной жизни. Ожидания от программы у всех самые высокие. Обучение поможет нашим героям получить современные управленческие компетенции, проявить себя в общественной и политической деятельности, вернуться к мирной жизни и найти в ней свое место, а также внести свой вклад в развитие страны.

Для участия в кадровом проекте необходимо пройти регистрацию, перейдя по ссылке герои-луганщины.рф. Регистрация включает создание личного кабинета и подачу заявки на обучение, заполнение анкеты, а также написание эссе. Срок выполнения заданий – до 11 марта 2025 года. Тестирование в пункте дистанционной оценки будет доступно с 12 марта по 2 апреля 2025 года. Подробнее ознакомиться с условиями участия, порядком отбора и этапами программы можно на официальном сайте конкурса герои-луганщины.рф.

Игорь Пугачев

В рамках программы участники СВО, вернувшиеся из зоны боевых действий, смогут пройти обучение и профессиональную подготовку под руководством опытных наставников. Они приобретут знания и навыки, необходимые для работы на государственной и муниципальной службе, получат возможность применить

Материнская посылка для бойцов на передовой

В рамках акции «Материнская посылка» на территории городского округа Совет женщин города Ровеньки Союза женщин России организован сбор благотворительной помощи для участников специальной военной операции.

В ДК им. Горького состоялась передача гуманитарной помощи участникам специальной военной операции. Неравнодушные жители приносили в

пункты сбора необходимые вещи.

– Жители нашего города в очередной раз выразили желание оказать помощь. Уверена,

что маскировочные сети, окопные свечи, рисунки и открытки, которые изготовили дети, поддержат боевой дух наших воинов. Каждая такая посылка – это символ общей веры в победу и заботы о тех, кто сейчас на передовой, – сказала председатель Совета женщин города Ровеньки Союза женщин России Ольга Орлова.

Начальник отдела комплектования при Министерстве обороны Российской Федерации Галина Акимова поблагодарила жителей города за оказанную помощь.



Собранные посылки будут отправлены на передовую

Выездные приемы медиков продолжают

Специалисты Ровеньковской поликлиники провели выездной прием пациентов в поселке Дзержинском. В составе врачебной бригады в амбулатории № 2 работали терапевт, невропатолог, хирург, офтальмолог и оториноларинголог.

Медики осмотрели 43 человека, в том числе ветеранов Великой Отечественной войны и СВО.

Назначили лекарственную терапию, дали необходимые рекомендации, проконсультировали по поводу дальнейшего обследования и лечения. Также провели лабораторные исследования.

Благодаря работе выездных бригад врачей жителям поселков нашего городского округа доступна качественная высококвалифицированная медицинская помощь опытных специалистов.

Елена Ивановна, жительница поселка:

– Мы очень рады, что врачи приезжают в поселок. У меня пожилая мама, для которой дорога в город – настоящее испытание. А благодаря выездному приему можно пройти необходимое обследование и получить назначение здесь, по месту. Спасибо большое нашим медикам за внимание и оказанную помощь.

Все лучшее – детям



Развивающие игры с новым оборудованием

Ясли-сад комбинированного вида «Ладушки» в полной мере использует новое детское оборудование, полученное в рамках Программы социально-экономического развития ЛНР.

В 2024 году в учреждение привезли разнообразное детское оборудование. Более десятка единиц игровых комплектов получил детский сад для работы с детьми. Среди них **световой стол с пультом управления, развивающий набор «Межполушарные доски 12 в 1», игровые наборы «Дары Фребеля» и «Монтессори 14 в 1»,** а также ландшафтный игровой стол

«Правила дорожного движения», тактильные пирамиды и интерактивный настольный центр для малышей.

– Полученное современное оборудование заинтересует каждого ребенка своим разнообразием, а воспитателям поможет качественно, в игровой форме, развивать и готовить детей к школе, – отметила старший воспитатель Светлана Серховец.

В городе прошло народное гуляние «Прощай, Масленица!»

1 марта в городском парке культуры и отдыха прошло яркое праздничное мероприятие «Прощай, Масленица!».



Угощение блинами ровеньчан

Творческие коллективы ДК им. Горького поздравили ровеньчан с Масленицей, ознакомили с обычаями и традициями праздника. Для малышей и взрослых была организована раздача блинов и горячего чая. Со сцены звучали задорные песни, кроме того, ар-

тисты провели массу интересных развлекательных конкурсов, в которых с радостью приняли участие жители округа. Яркие народные костюмы, песни и хоро-воды подарили массу позитивных эмоций всем, кто решил весело провести Масленицу.

Народное гуляние традиционно завершилось символическим сожжением чучела зимы.



Отсканируйте QR-код и смотрите видео

Ровеньчанка Наталья Самойлова:

– Мы с семьей с радостью пришли сегодня в парк. Прощание с зимой – одна из любимых народных традиций, которая дарит всем хорошее настроение. Очень здорово организовано мероприятие – весело и ярко, а еще очень понравились блинчики, которыми нас угощали. Радостно, что наши исконно русские традиции не теряют актуальности.

► ИЗ ПЕРВЫХ УСТ



Андрей Рубанцов

– В соответствии с Конституцией Российской Федерации дети являются важнейшим приоритетом государственной политики России. Государство создает условия, способствующие всестороннему духовному, интеллектуальному и физическому развитию детей, воспитанию в них патриотизма, гражданственности и уважения к старшим, – говорит Андрей Викторович. – Создание эффективной системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, социального сиротства и семейного неблагополучия – один из важнейших критериев успешного социально-экономического развития общества. Достичь этого возможно, только объединив усилия всех субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, направленных на

Защита детей и их будущего – на первом месте

Когда мы говорим о будущем, то представляем юное поколение, которому предстоит его строить. Именно от молодежи зависят благополучие и развитие региона и всей страны. Поэтому очень важно помогать детям, создавать условия для их развития и следить за их благополучием и соблюдением прав. Глава городского округа Андрей Рубанцов рассказал нам о деятельности комиссии, которая непосредственно принимает участие в судьбе несовершеннолетних и помогает решать важные вопросы на сложном этапе их жизненного пути.

решение организационных, управленческих, нормативно-правовых и социально-педагогических проблем.

Городская комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав была создана 18 декабря 2024 года постановлением Администрации городского округа в целях координации деятельности органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по предупреждению безнадзорности, беспризорности, правонарушений и антиобщественных действий несовершеннолетних, выявлению и устранению причин и условий, способствующих этому, обеспечению защиты прав и законных интересов несовершеннолетних, социально-педагогической реабилитации несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, выявлению и пресечению случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение



Члены комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

преступлений и антиобщественных действий, а также случаев склонения их к суицидальным действиям.

– Городская комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав является коллегиальным органом системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Членами комиссии являются 20 руководителей и их заместителей субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, такие как органы опеки и попечительства, органы управления здравоохранения, органы службы занятости, органы внутренних дел, учреждения уголовно-исполнительной системы, органы по делам молодежи, депутаты Народного Совета Луганской Народной Республики и другие, – рассказывает глава округа.

– Постановлениями городской комиссии по делам несовершеннолетних и

защите их прав находящимися в социально опасном положении признаны четыре семьи, в которых воспитываются 16 несовершеннолетних детей и один несовершеннолетний, который совершил преступление, но не достиг возраста уголовной ответственности. Субъектами системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних разработаны и реализуются межведомственные планы индивидуальной профилактической работы, направленные на преодоление выявленных проблем, устранение причин и условий, способствующих социально опасному положению. Для всех нас самое главное – помочь детям выбрать в жизни верный путь, привить им высокие моральные принципы. Мы не можем оставаться в стороне и будем принимать активное участие в воспитании ребят, – подытожил Андрей Рубанцов.

Роль городской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав в системе дружественного к ребенку правосудия заключается в организации мер по защите и восстановлению прав несовершеннолетних и профилактике преступлений, мер, позволяющих ребенку избежать соприкосновения с судебной системой и системой исполнения наказаний способом проведения с подростком индивидуальной профилактической работы, которая восстанавливает нарушенные права несовершеннолетнего правонарушителя, а иногда и потерпевшего, обеспечивает предупреждение совершения повторных правонарушений и тем самым создает условия для безопасности общества.

В «Зарнице» примут участие сильнейшие

В Ровеньковской школе № 3 им. А. Ф. Бурды прошел отборочный тур военно-патриотической игры «Зарница 2.0».

Для младших участников игра началась с увлекательных заданий на смекалку и физическую подготовку. Ребятам предстояло пройти полосу препятствий, продемонстрировать навыки оказания первой помощи и ответить на вопросы викторины по истории Отечества. Особое внимание уделялось командному духу и взаимопомощи. Участники младшей группы показали себя настоящими бойцами, поддерживая друг друга на каждом этапе.

Средняя возрастная категория столкнулась с более сложными заданиями. Помимо полосы препятствий, школьники выполняли задания, включающие ориентирование



Школьники приняли участие в перетягивании каната

на местности, сборку и разборку макета автомата Калашникова, а также участвовали в конкурсе строя и песни. Особо отличившиеся команды получили дополнительные баллы за четкость выполнения командных действий и дисциплину.

Старшеклассники продемонстрировали высокий уровень подготовки и организованности. Их задания

включали элементы тактической игры, стрельбу из пневматического оружия, оказание медицинской помощи в условиях, приближенных к боевым, а также выполнение сложных заданий на выносливость и силу духа. Важно отметить, что старшая команда показала отличные результаты благодаря слаженности и умению быстро принимать решения в стрессовых ситуациях.

По итогам отборочного тура определились победители в каждой возрастной категории. Однако главной целью мероприятия было не выявление лучших команд, а воспитание патриотизма, укрепление командного духа и развитие физических и интеллектуальных способностей учащихся. Все участники получили грамоты, а лучшие команды будут представлять школу на следующем этапе соревнований.

Благодарность от бойцов

В рамках патриотического воспитания подрастающего поколения Ровеньковскую школу № 12 посетила начальник штаба Ровеньковского юрта Марина Никишина.

Она вручила благодарности ученикам 4 «А» и 5 «Б» классов, их классным руководителям и директору школы от имени 123-й бригады 2 МСБ (ТеРео) и казаков, принимающих участие в специальной военной операции.

Начальник штаба отметила, как важна поддержка, которую ребята оказывают военнослужащим.

– Письма, моральная поддержка и систематическая помощь, которую вы оказываете, играют значительную роль в укреплении духа защитников Роди-

ны, – поделилась Марина Николаевна.

Она также подчеркнула, что воспитание патриотизма у подрастающего поколения – это не только задача школы, но и всего общества.

Ребята в свою очередь пообещали продолжать поддерживать тех, кто защищает нашу страну, и активно участвовать в патриотических акциях.

Встреча прошла в теплой и дружеской атмосфере. Присутствующие были преисполнены чувством гордости за свою страну и желанием совершать добрые поступки.



Людмила Викторовна Кутузова

Не зря говорят, что талантливый человек талантлив во всем. Наша героиня является ярким подтверждением этому. Среди увлечений Людмилы Викторовны – рукоделие и изготовление поделок.

Лучшие ориентиры

Говорят, что хорошим педагогом, как и врачом, нужно родиться. И это действительно так. Когда мы впервые встретились с Людмилой Викторовной, она вела урок. Малыши с вниманием и восторгом слушали учителя, а она смотрела на них с теплом и любовью. Однажды сделанный выбор профессии оказался точен и верен.

– Со школой № 5 у меня связана вся жизнь... Здесь работает моя мама, здесь учились я, мой муж, мои дети. Наверное, можно с уверенностью сказать, что это мой второй дом, – отмечает Людмила Викторовна.

Наша героиня продолжает династию педагогов, поэтому главным примером для нее была и остается ее любимая мама Валентина Васильевна Олейник.

– Моя мама так же, как и я, учитель начальных классов. Я помню, как в детстве она проверяла тетради и готовилась к занятиям со своими учениками. А наши родители всегда являются для нас самым

главным ориентиром и примером. Мой отец тоже был преподавателем, только учил ребят не в школе, а в училище. Так что уважение и интерес к этой профессии у меня появились с раннего детства, – отмечает Людмила Кутузова.

Однако не только родители были для нашей героини примером профессионализма. До сих пор она помнит свою первую учительницу.

– С 1-го по 5-й класс у нас была учительница Таисия Ивановна Космодемьянская. Она стала моим наставником. Глядя на нее, я понимала, что другого пути, кроме как стать педагогом, у меня не будет. И могу смело сказать, что профессию я выбрала сердцем, – говорит наша героиня.

После окончания школы Людмила Викторовна поступила в Луганский педагогический институт. Стоит отметить, что выбор дочери любящие родители одобрили и всячески поддерживали, помогали на педагогической стезе.

У нас всё на 5!

Для каждого из нас школа остается в памяти как оплот детских грез и первых уроков жизни, именно с ней связаны теплые воспоминания о любимых педагогах. Жизненный путь героини нашего материала незримой нитью связан со школой. Сегодня мы познакомим читателей с учителем начальных классов Ровеньковской школы № 5 имени «Молодой гвардии» Людмилой Кутузовой и расскажем, почему родная школа стала неотъемлемой частью ее жизни.

Профессию люблю всем сердцем

Людмила Викторовна обладает уникальным качеством – она умеет находить общий язык с каждым ребенком. Помогает ей в этом не только опыт, но и доброе, чуткое сердце.

– Чтобы понять ребенка, нужно ставить себя на его место. Стараться понять его чувства, мотивацию. Иногда нужно пожалеть, иногда рассмешить, а где-то применить строгость. Главное, что должны понять ребята, – нужно научиться учиться. Этому я и своих детей

учила, и своим ученикам и их родителям это объясняю. Очень важно, чтобы в течение первых школьных лет у ребят выработались усидчивость, ответственное отношение к учебе и понимание целей и задач. Тогда в старших классах им будет гораздо проще усваивать новые знания и, соответственно, иметь хорошую успеваемость, – отмечает Людмила Викторовна.

Говоря о профессии, наша героиня признается, что о выборе своем не жалеет, и как только заходит в класс к ученикам – все мысли и проблемы суетного дня отступают.

– Я разделяю понятия «работа» и «профессия». Профессию свою нужно любить, а работу – ценить и подходить к ней со всей ответственностью, – подчеркивает педагог.

Особенно тепло Людмила Викторовна отзывается о педагогическом коллективе школы. Ее коллеги так же, как и она, любят свою профессию и детей.

– У нас в школе прекрасный коллектив. Это профессионалы своего дела, с которыми нас объединяют общие цели – повышение качества знаний учеников и работа на благо нашей любимой школы, – говорит героиня публикации.

Прекрасный педагог и любящая жена и мама Людмила Кутузова свой досуг проводит вместе с мужем на природе, супруги любят рыбачить. Их семейное увлечение разделяют и дети. По словам Людмилы Викторовны, рыбалка – это не просто хобби, а возможность побыть наедине с природой, отдохнуть от повседневной суеты и собраться с мыслями.



Людмила Викторовна с любимыми учениками

Мои любимые, родные

Особое место в жизни Людмилы Викторовны занимает ее семья. Муж Игорь Кутузов – бывший шахтер, ветеран СВО. Он, будучи человеком совести и имея высокие моральные ориентиры, отправился на фронт добровольцем. Для семьи это было сложным временем, наполненным тревогами, бессонными ночами и ожиданием весточек от дорогого человека. Через некоторое время он был комиссован по состоянию здоровья.

Людмила Викторовна гордится своим мужем, на таких, как он – настоящих мужчин и защитников – стоит равняться молодежи.

У четы Кутузовых двое прекрасных, уже взрослых, детей. Сын Дмитрий – высококвалифицированный инженер, истинный профессионал своего дела, которого ценят и уважают. Сегодня он работает далеко от родного дома, однако вносит весомый вклад в развитие газовой промышленности страны. Дочь

Дарья четыре года назад окончила, как и старший брат, школу № 5 с золотой медалью, поступила в престижный ростовский вуз – ДГТУ, где успешно учится на юридическом факультете. Даша – активная и целеустремленная девушка, зарекомендовала себя как одна из лучших студенток вуза. Она прислушивается к маминим советам, учеба для нее сейчас на первом месте. Уже в скором времени девушка, без сомнения, получит красный диплом,

и для нее откроются заманчивые перспективы.

– Я горжусь своей семьей. Сейчас я вижу, что основные жизненные ценности, которые я старалась привить детям с детства, помогают им добиваться поставленных целей и успехов. Надеюсь, что и мои дорогие ученики также смогут применить полученные навыки и знания, ведь для учителя высшая награда – успех детей, – подытожила Людмила Кутузова.

Уважаемые ровеньчанки!

От всей души хочу поздравить всех представительниц прекрасного пола с замечательным праздником весны – Международным женским днем 8 Марта! Милые женщины! Вы несете в мир добро, красоту, милосердное отношение к окружающим. Именно в вас мы находим понимание и поддержку. Вы умеете создавать особую неповторимую атмосферу любви, нежности, красоты. Каждая из вас заслуживает самых добрых слов. Вы оберегаете семейный очаг, посвящаете себя домашним

делам, детям. Благодарим вас за заботу, терпение и достойное воспитание! Свою душевную щедрость вы проявляете в добрых делах, благотворительности. Сохраняете и передаете детям, внукам духовные ценности и традиции, воспитываете их патриотами.

Спасибо вам, уважаемые женщины, за труд, заботу, доброту. Будьте счастливы и любимы! Пусть всегда с вами будет поддержка мужчин, пусть радуют дети. Доброго вам здоровья, хорошего настроения, благополучия в семье, удачи в делах!

Глава городского округа г. Ровеньки Андрей Рубанцов

Милые женщины!

8 Марта – Международный женский день. Это светлый весенний праздник – символ женственности, восхищения и признательности.

Представительницы прекрасной половины человечества дарят нам высшую ценность – жизнь. Они всегда были символом красоты, милосердия, чуткости и доброты. Хранительницы очага создают мир и покой в своих семьях, воспитывают детей, согревают теплом сердец, оберегают. Кроме того, они сохраняют и передают детям и внукам духовные цен-

ности и традиции, воспитывают их в духе патриотизма.

Именно в женщинах мы находим понимание и поддержку, черпаем уверенность в своих делах и поступках.

Спасибо вам, наши прекрасные дамы, за доброту, терпение и душевную щедрость! Вы – наша гордость, вдохновение и опора!

Дорогие наши мамы, бабушки, дочери, жены, сестры и подруги! Сердечно, от всей души поздравляем вас с Международным женским днем!

Военный комендант Луганской Народной Республики

Наша Танча – истинное мужество женской души

Вскоре мы будем отмечать прекрасный и нежный праздник – Международный женский день. Именно он приносит весну и тепло, любовь и радость, сменяя суровые морозы и стужу. Сегодня мы познакомим наших читателей с очаровательной женщиной, которая сочетает в себе стойкость характера и мужество с прекрасными женскими качествами. Она достойно несет звание защитника Отечества, также является любящей и всепрощающей мамой и бабушкой. Наш рассказ о Татьяне Александровне Семенюк – женщине с нелегкой судьбой и стальной силой воли.



Закалка с ранних лет

Татьяна Александровна родилась в Ровеньках, с детства на ее долю выпали нелегкие испытания. Ей пришлось ухаживать за тяжело больной матерью, младшим братом и справляться с делами по дому. За время учебы в школе у Татьяны сформировались стальной характер, сила воли и чувство справедливости. Окончив восемь классов, она поступила в Луганское профессионально-техническое училище № 4 на специальность «портной верхней одежды».

– Это были прекрасные годы, когда я могла воплотить все свои фантазии при изготовлении верхней одежды, которую мы шили с подругами по вечерам, после учебы и практики. Можно сказать, что именно мы были законодателями моды в нашем городе, – с теплотой вспоминает студенческие годы Татьяна Александровна.

После учебы наша героиня работала ювелиром. В те далекие годы женщины-ювелиры были редкостью. Это было очень престижно и почетно. Более пятнадцати лет Татьяна Александровна посвятила этой работе, требующей точности, кропотливости и выдержки. Татьяна Семенюк изготавливала ювелирные украшения и церковную утварь из золота и серебра.

– Я работала не только ювелиром, также подрабатывала на стройке. Накоплю 2–3 отпус-



Татьяна Семенюк с родными

ка – и на строительную вахту. Так сказать, «впереди всех на лихом коне». В таком режиме работала вплоть до 2014 года, – рассказывает о своей трудовой деятельности наша героиня.

За Родину, за родную землю

Когда ситуация в Донбассе обострилась, Татьяна решила встать на защиту родной земли. Тогда, в 2014 году, самоорганизовывалось ополчение. Небезразличные граждане своими собственными силами начали оборонять родную землю.

– Местные жители из ближайших деревень и поселков привозили ребятам продукты питания, а готовить было некому. Первое мое решение было организовать кухню для наших бойцов. Чтобы продукты не пропадали, а ребята не голодали и были всегда накормлены. Будучи в ополчении, проходила снайперские и

фельдшерские курсы. Окончив обучение, оставила полностью налаженный солдатский быт. За кухню уже могла не волноваться, – вспоминает Татьяна.

Многие сослуживцы к саперу Татьяне с позывным Танча относятся с уважением, кто-то считает ее боевым наставником, бесценным товарищем, отличным другом, справедливым командиром.

Со спокойной душой наша героиня перешла в разведроту. Именно в разведке открылась ее способность обнаруживать мины, шестое чувство подсказывало ей, где и когда нужно снимать или ставить минные заграждения. Однажды во время боевого дежурства ее сняли с караула и перевели в саперную роту.

– Мы были первые и единственные саперы на всю республику. Я также прошла курсы саперов, участвовала в разминировании Луганского аэропорта. Это, наверное, был самый сложный и опасный участок за всю мою саперскую деятельность. Наш ровеньковский гарнизон составлял карты минных полей, проводил очистку освобожденных территорий от всевозможных взрывных устройств. В марте 2015 года мы возвращались на точку базирования после выполнения очередного поставленного задания. Но внезапно произошел подрыв техники на раннее проверенном нами участке. Природное чутье на мины и снаряды тогда не сработало, и я получила тяжелое ранение, – с болью в сердце вспоминает наша героиня.

Тогда по счастливой случайности выжила лишь Татьяна. У нее были множественные осколочные ранения, переломы ребер и позвоночника. Она перенесла не одну сложнейшую операцию в Луганске, Ростове-на-Дону и Московской нейрохирургической клинике имени академика Н. Бурденко. Врачи единогласно утверждали, что она больше не встанет. Но не тут-то было. Стальной характер Татьяны, о котором знают многие защитники Донбасса, не позволил ей просто так сдаться. Долгие годы реабилитации и повторные операции все же вернули Татьяну к жизни.

Цели будут достигнуты

– Я инвалид I группы, но инвалидное кресло – это всего лишь очередной реабилитационный период, я обязательно встану на ноги. Многие говорили, что я буду прикована к постели, они ошиблись! Теперь говорят, что к инвалидному креслу, – посмотрим. Я хочу встать на ноги, и я встану! У меня дети и внуки, мне есть для кого жить, – уверенно отвечает Татьяна Александровна на вопрос о своем недуге.

За проявленный героизм во время становления республик Татьяна Семенюк награждена орденом Мужества, медалями «За оборону Луганска», «За заслуги» II степени и другими.

В планах у Татьяны Александровны встать на ноги, закончить ремонт в доме и открыть Всероссийское общество инвалидов, чтобы люди с ограниченными возможностями могли жить полноценно. Вот такая она, наша героиня с позывным Танча. Со стальным характером и не сломленным боями и травмой духом, всегда приветливая и жизнерадостная. Желаем Татьяне скорейшего выздоровления, исполнения желаний и выполнения поставленных задач. Она – герой, на которого стоит равняться современной молодежи.

Забота о здоровье будущего ребенка – большая ответственность

Здоровье репродуктивной системы – это не только основа для планирования семьи, но и важный аспект общего благополучия человека. Проблемы с репродуктивным здоровьем, которые не всегда проявляются на ранних стадиях, могут затронуть многих людей. Поэтому регулярные медицинские осмотры, обследования и тесты играют ключевую роль в профилактике заболеваний и поддержании здоровья на всех этапах жизни. Подробнее на эту тему мы поговорили с заведующей женской консультацией Ровеньковской ЦГМБ Татьяной Владимировной Татаренко.



Татьяна Татаренко

О самом важном

– Термин «репродуктивное здоровье женщины или мужчины» подразумевает отсутствие каких-либо патологий половой системы, негативно отражающихся на возможности зачатия и рождения ребенка. Возможность рожать здоровых детей чрезвычайно важна для каждого человека, так как трудно представить счастливую семью без детей. Для государства важно репродуктивное здоровье нации в целом, так как демографическая ситуация отражается на социально-экономическом развитии страны, – отмечает Татьяна Владимировна.

Прошлый, 2024 год, в России был объявлен Годом семьи. В разработанном Правительством Плане мероприятий на 2024 год акцент делался на решении демографических задач и

укреплении репродуктивного здоровья. Важное место в плане занимает профилактика аборт и повышение эффективности процедур экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) в клиниках.

– С прошлого года в программу диспансеризации включено нововведение – обследования для оценки репродуктивного здоровья мужчин и женщин. То есть с прошлого года государство гарантирует всем гражданам фертильного возраста бесплатную проверку репродуктивного здоровья в ходе диспансеризации. Главная цель новых медицинских осмотров заключается в выявлении состояний и заболеваний, способных негативно повлиять на беременность и ее течение, а также на роды и послеродовой период, – говорит врач.

Диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья проводится в два этапа

Первый этап диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья женщин 18–49 лет включает:

1. осмотр акушером-гинекологом;
2. пальпацию молочных желез;
3. осмотр шейки матки с забором материала на исследование;
4. микроскопическое исследование;
5. цитологическое исследование;
6. лабораторные исследования мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР (микоплазмы, хламидии).

Первый этап для мужчин 18–60 лет предполагает осмотр урологом (при его отсутствии – хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

Второй этап проводится по результатам первого в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния).

Не стоит рисковать своим здоровьем

– Аборты крайне пагубно сказываются на репродуктивной функции женщины. По медицинской статистике, более половины случаев бесплодия вызваны абортами. Также после аборта у женщины возрастает риск самопроизвольного прерывания последующих беременностей. Но этим не исчерпывается ущерб от аборта для организма женщины – вред от прерывания беременности глобальный! Известно, что при наступлении беременности одновременно начинается и полная перестройка организма, особенно это касается нервной и гормональной систем. При резком прерывании беременности в этих системах наблюдается сбой нервного и гормонального плана, что не может пройти незаметно для всего организма в целом.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, все это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека.

Вредные привычки – курение, наркотики, злоупотребление ал-

коголем – также влияют на репродуктивное здоровье. В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации, т. е. непоправимое генетическое повреждение клеток. Токсины скапливаются в организме по мере роста числа выкуренных сигарет, в том числе в яичниках у женщины и в семенниках у мужчины. Поэтому курение часто приводит к бесплодию или рождению нездоровых детей. Курение нарушает процесс овуляции, что вызывает сбой менструального цикла.

Пагубно влияют на репродуктивное здоровье женщины и заболевания, передающиеся половым путем. Эти болезни (ранее называвшиеся венерическими) вызывают воспаления в органах малого таза, приводят к внематочной беременности, которая крайне опасна для жизни женщины, или выкидышу.

Фертильный возраст (репродуктивный, детородный) – период времени жизни человека, когда он имеет возможность зачать и родить ребенка. Считается, что у мужчин он заканчивается после 60 лет, но в настоящее время

известно множество случаев рождения детей у 70–80-летних мужчин. У женской половины населения все иначе: фертильность женщины заканчивается с приходом менопаузы, когда функции яичников угасают, а запас ооцитов, имеющийся от рождения, полностью исчерпывается. Оптимальным же для зачатия у женщин считается возраст от 18 до 35 лет.

Планирование беременности (прегравидарная подготовка) – это осознанный подход, полный заботы и любви к будущему ребенку. Беременность без подготовки необязательно приведет к развитию патологии. Но ответственное отношение к рождению малыша снизит возможные осложнения и настроит родителей на новый этап в жизни.

– Медицина не стоит на месте, и современные вспомогательные репродуктивные технологии помогают обрести радость родительства даже в самых сложных случаях. Метод ЭКО широко используется клиниками, специализирующимися на лечении бесплодия. При помощи данного метода на свет появились уже сотни тысяч детей, – отмечает Татьяна Татаренко.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье:

- аборты;
- вредные привычки;
- заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП);
- неправильное питание;
- возраст;
- психоэмоциональное состояние;
- экологическая обстановка;
- проблемы со здоровьем.

Для сохранения женского здоровья необходимо:

1. Проходить ежегодный профилактический осмотр у врача – акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!).
2. Соблюдать безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности. Девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом-гинекологом относительно выбора определенного способа контрацепции.
3. Проводить профилактику, своевременную диагностику и лечение заболеваний, передающихся половым путем.
4. Избегать абортов.
5. Своевременно и правильно

- лечить хронические заболевания органов малого таза у специалиста.
6. Тщательно планировать беременность.
7. Вести здоровый образ жизни.
8. Соблюдать правила личной гигиены.
9. Проводить профилактические мероприятия по укреплению иммунитета.
10. Сбалансированно питаться.
11. Повышать качество рекомендаций, информации в области здоровья семьи.
12. Вовлекать мужчин в решение проблемы охраны здоровья женщин и повышать их ответственность за деторождение и воспитание детей.

С каждым годом растет количество доказательств, которые указывают на связь между питанием и репродуктивным здоровьем. Мужчинам и женщинам, которые решили стать родителями, необходимо вводить в свой рацион больше продуктов, богатых витаминами, минералами, полезными аминокислотами.

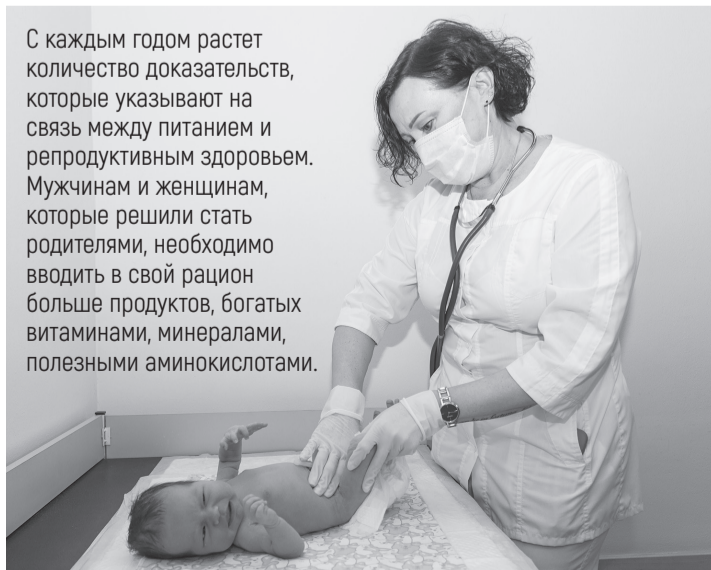


Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»

ЗАЕМ В ЛОМБАРДЕ: чем отличается от банковского и стоит ли брать

В России зарегистрировано более 1800 ломбардов. Это организации, которые предлагают займы под залог вещей. Эксперты проекта «Моифинансы.рф» рассказали об основных принципах их работы.

Что такое ломбард

Принцип работы ломбарда довольно прост: вы получаете краткосрочный заем под залог той или иной вещи. Например, золотой цепочки или шубы. Чтобы вернуть вещь, нужно отдать деньги с процентами за их использование. Если этого не произошло, ломбард продает заложенное имущество и забирает деньги от его реализации себе.

Деятельность ломбардов в нашей стране контролирует Банк России. Есть государственный реестр ломбардов, куда включены все организации, которые имеют право работать на рынке. Они обязаны предоставлять регулятору отчетность, а также соблюдать установленные законами условия.

Например, ограничено время работы ломбардов. Они могут работать с 8:00 до 23:00. Легальных круглосуточных ломбардов не бывает. Также такие организации не вправе привлекать деньги физических лиц и заниматься другой предпринимательской деятельностью, за исключением предоставления краткосрочных займов под залог вещей.

Несоблюдение одного из условий – признак того, что организация может заниматься нелегальной деятельностью, а значит, никто не гарантирует клиенту защиту его прав. Лучше перед походом в ломбард все же свериться с государственным реестром, в котором указаны для этого все необходимые данные: название, адрес, сайт и телефон.

Важно!

Не в каждом заведении с вывеской «Ломбард» можно официально оформить заем под залог имущества. Часто под такими вывесками скрываются просто комиссионные магазины. Их отличие от ломбардов из списка Центробанка в том, что комиссионки



не имеют право выдавать займы. Они могут лишь выкупать вещи у человека (например, телевизор или ноутбук) или выставлять имущество на продажу от имени клиента. Например, так можно продать украшения, которые лежат без дела. Как только найдется покупатель, комиссионный магазин

выплатит деньги, удержав свою комиссию за оказанную услугу.

Об условиях займа, отличиях ломбарда от банка и МФО, о том, что можно сдать в ломбард, и об оформлении займа читайте на портале «Моифинансы.рф».

Мария Иваткина

Мера социальной поддержки на оплату проезда детям из многодетных семей

Постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 24.12.2024 №308/24 утвержден Порядок предоставления мер социальной поддержки многодетным семьям на территории Луганской Народной Республики.

Порядок определяет механизм предоставления многодетным семьям мер социальной поддержки в виде ежемесячной денежной выплаты на оплату проезда.

Право на получение ежемесячной денежной выплаты на оплату проезда (кроме детей, не достигших возраста семи лет и не обучающихся в общеобразовательных организациях) имеют дети из многодетных семей в возрасте до 18 лет или до 23 лет при условии обучения ребенка (детей) по очной форме в образовательной организации.

Ежемесячная денежная выплата на оплату проезда предоставляется заявителю в размере 1000,00 рублей на каждого ребенка.

Для назначения ежемесячной денежной выплаты предоставляются следующие документы:

- ✓ копия паспорта гражданина Российской Федерации с предъявлением оригинала;
- ✓ копия СНИЛС с предъявлением оригинала;
- ✓ копии свидетельств о рождении детей с предъявлением оригиналов;
- ✓ копия удостоверения, подтверждающего статус многодетной семьи в Российской Федерации, с предъявлением оригинала;

- ✓ справка с места учебы ребенка (детей) из общеобразовательного/профессионально-технического/высшего учебного заведения (для лица от 18 до 23 лет при условии его обучения по очной форме обучения в образовательной организации);

- ✓ сведения о банковском счете, открытом в кредитной организации (в случае выбора способа получения мер поддержки через кредитную организацию).

В случае если заявление подается законным представителем (опекуном, усыновителем или попечителем), дополнительно к вышеуказанным документам подается документ, подтверждающий

его полномочия в соответствии с законодательством Российской Федерации, с одновременным предъявлением документа, удостоверяющего личность лица, представляющего интересы гражданина.

За дополнительной информацией обращаться в филиал № 14 Государственного казенного учреждения Луганской Народной Республики «Республиканский центр социальной защиты населения» в г. Ровеньки по адресу: ул. Кооперативная, д. 1.

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

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

Для многодетных семей



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



@LUGANMEDIA

КАК ОФОРМИТЬ СПРАВКУ О НАЛИЧИИ (ОТСУТСТВИИ) СУДИМОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

В НИХ СИЛА ВЕРЫ И РОДНОЙ ЗЕМЛИ!

Дмитрий Овчаренко: его топор работал безотказно

Вооружившись обычным топором и тремя гранатами, наш земляк смог уничтожить 21 немецкого солдата и двух офицеров, а также заставил бежать в панике еще несколько десятков солдат.

В 1919 году в селе Овчарово Харьковской губернии (сейчас это Троицкий муниципальный округ Луганской Народной Республики) в семье плотника родился Дмитрий Романович Овчаренко. Окончив начальную школу (другой в Овчарово тогда не было), он начал работать в колхозе. А когда подросток, отец научил его плотничать и владеть топором.

Работы наш герой не боялся: заготавливать сено, трудиться в поле, самостоятельно построить баню — да пожалуйста! Без дела умелый плотник не сидел. Так что люди в колхозе стали уважать его за добрый нрав, золотые руки и хозяйственность.

Как и все молодые люди, Дмитрий планировал создать семью, растить детей, приучая их к честному труду. Но все это — после службы в армии. В 1939 году Овчаренко призвали в ряды РККА. К моменту нападения гитлеровских войск на Советский Союз он был хорошо обученным бойцом и лихо управлялся с пулеметом.

В первые дни войны Дмитрий Романович получил ранение — легкое, с которым не отправляли в тыл. Солдату доверили перевозить боеприпасы на телеге с лошадей, и он выполнял это задание ответственно, ни разу не подвел товарищей.

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



Помнит сердце... Не забудет никогда

Отдать всего себя Родине в страшное военное время — поступок, достойный безграничного уважения и благодарности.

Принять жестокие испытания судьбы, став частью боевого братства, крайне тяжело и опасно, но делом чести русского солдата во все времена было и будет служение стране, своему народу. Историю жизненного пути защитника нашего края Николая Коннова рассказала мать погибшего солдата Галина Ивановна. Кировчанин взял на себя всю боль фронтовой жизни, сражаясь за светлое будущее своей Отчизны.



С теплотой Галина Ивановна вспоминает о детстве любимого сына. Коля родился 19 июля 1981 года в семье рабочих, был всегда ласковым и спокойным мальчиком. Мать трудилась на фабрике, а отец всю жизнь посвятил шахте. Сына воспитывали

настоящим патриотом, с самых юных лет Николай с интересом рассматривал награды своего деда и с гордостью принимал участие в митингах и мероприятиях, посвященных увековечению памяти ветеранов Великой Отечественной войны.

С раннего возраста знал, что такое настоящая дружба, всегда был в окружении друзей, которые называли его душой компании. Любил свой город, свой дом, все, что окружало юного кировчанина. Хорошо учился, с удовольствием и легкостью познавал все новое, занимался танцами, футболом, а за упорный труд получал грамоты и медали.

— Он был дружелюбным парнем, очень добрым, всем помогал. Повзрослев, стал крестным отцом для семи ребят! — с улыбкой рассказывает Галина Ивановна.

Окончив среднюю школу № 3, Николай стал студентом Кировского профессионального колледжа, где получил специальность сварщика. Затем кировчанин отправился работать в Москву, но из любви к малой родине вернулся домой, где устроился работать в местный водоканал. Казалось, что все наладилось, теперь все на своих местах, однако радоваться довелось недолго. Спокойную и мирную жизнь нарушил 2014 год... Нежданная война, затронувшая каждую семью и каждый дом, в один миг перевернула взгляды жителей Донбасса.

Когда началась специальная военная операция, Николай отправился на фронт. Молодой человек вместе с коллегами стал на защиту Родины в селе Кудряшовке Кременского района.

Материнское сердце Галины Ивановны было неспокойно, тревога за сына буквально преследовала женщину. К сожалению, предчувствие подсказывало, что случится беда.

— Звонки в дверь, три самых страшных слова: «Ваш сын погиб». Земля ушла из-под ног, — со слезами на глазах вспоминает Галина Ивановна.

Рядовой Коннов Николай Викторович погиб 13 марта 2022 года в результате удара беспилотника, управляемого ВСУ. Все сослуживцы Николая, по совместительству его коллеги, погибли в один момент.

Кировчанин никогда не поддавался страху и до последнего сохранял стойкость духа, свойственные настоящему солдату.

За выполнение воинского долга Николай был награжден медалью «За отвагу» посмертно.

Боли от потери родного человека не удастся избежать, ее невозможно приглушить, согреть душу смогут лишь воспоминания и чувство гордости. В сердце матери Николай Коннов навсегда останется любящим сыном и настоящим героем, а для детей Никиты и Вари отец и поныне является примером мужества и смелости, и память о нем будет жить вечно.

Беседовала Кристина Крестовская, фото из архива семьи Конновых

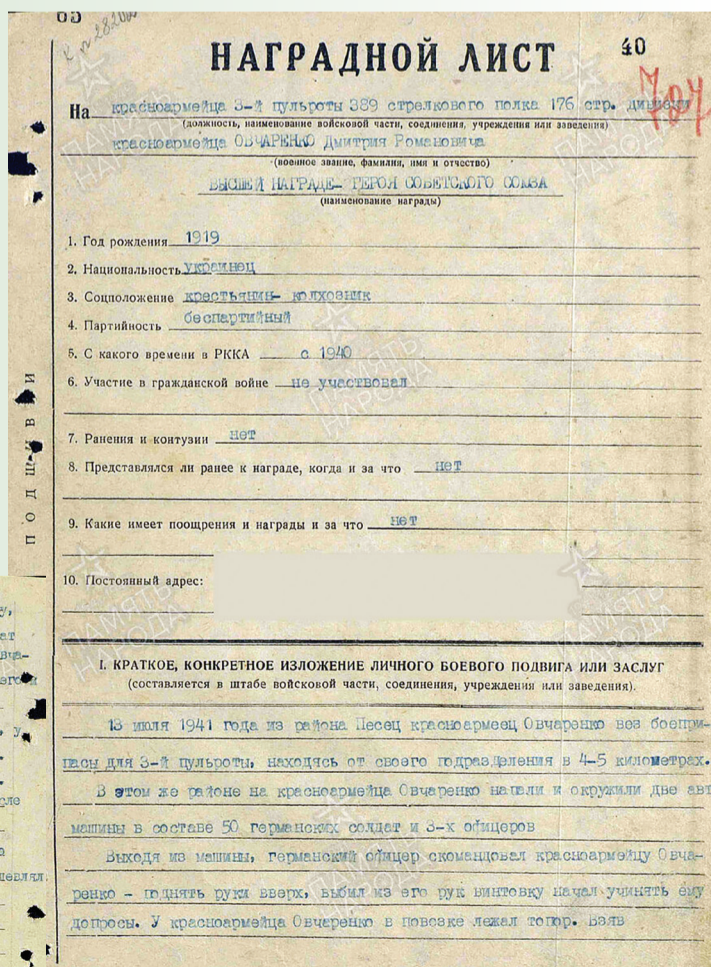
Награда нашла героя

Овчаренко доставил адресатам не только боеприпасы. При нем были схемы, карты и документы, которые боец обнаружил у немцев. В штабе сначала решили, что солдат погиб или дезертировал. Да только кровь на одежде Дмитрия и добытые им бумаги говорили об обратном.

Командиры отправили на место происшествия разведотряд, а самого Дмитрия взяли под стражу до выяснения обстоятельств. Вернувшись, разведка доложила, что парень не врет. При нем был тот самый, легендарный теперь, топор...

Документы и карты, которые раздобыл Овчаренко, неплохо послужили нашим бойцам, однако на тот момент героя за его подвиг не наградили. О нем вспомнили только в августе, когда фамилия Овчаренко вновь мелькнула в числе достойных награды. А он, как и прежде, продолжал отважно сражаться — в качестве пулеметчика. В его наградном листе говорится: «Своим героизмом товарищ Овчаренко воодушевлял всех бойцов на разгром фашистских банд... На высоте 239,8 ураганным огнем уничтожал противника. Его пулемет работал безотказно». Как и топор в свое время.

Генерал-лейтенантом Рябышевым и членом военсовета Корнийцом было подписано представление бойца к почетному званию Героя Советского Союза. Его Дмитрию Овчаренко за невероятный подвиг присвоили 9 ноября 1941 года Указом Президиума Верховного Совета СССР.

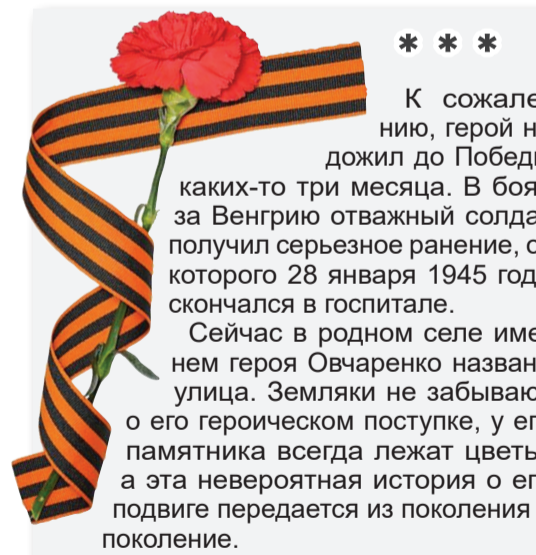


Такого враг не ожидал

...Шли бои за молдавский город Бельцы. А Овчаренко продолжал развозить на телеге боеприпасы, укрытые брезентом. В июле 1941 года он вез их для пулеметной роты, где служил сам. Враги наступали, поэтому линия фронта регулярно менялась и иногда было непонятно, чьи войска встретишь за следующим поворотом.

Навстречу выехала пара грузовых машин. Из них вышли три немецких офицера и остановили телегу. Один из них выбил у Дмитрия винтовку и приказал показать, что тот везет. Парень откинул брезент, осознавая: у него всего несколько секунд, чтобы придумать, как сохранить груз.

Решение нашего бойца было молниеносным и смертельным. Он выхватил из-под брезента топор, с которым никогда не расставался, и одним ударом отрубил офицеру голову. Затем в машины полетели три гранаты. Немцы к такому повороту событий оказались не готовы — в их рядах началась паника, которая сыграла на руку Дмитрию.



...Шли бои за молдавский город Бельцы. А Овчаренко продолжал развозить на телеге боеприпасы, укрытые брезентом. В июле 1941 года он вез их для пулеметной роты, где служил сам. Враги наступали, поэтому линия фронта регулярно менялась и иногда было непонятно, чьи войска встретишь за следующим поворотом. Навстречу выехала пара грузовых машин. Из них вышли три немецких офицера и остановили телегу. Один из них выбил у Дмитрия винтовку и приказал показать, что тот везет. Парень откинул брезент, осознавая: у него всего несколько секунд, чтобы придумать, как сохранить груз. Решение нашего бойца было молниеносным и смертельным. Он выхватил из-под брезента топор, с которым никогда не расставался, и одним ударом отрубил офицеру голову. Затем в машины полетели три гранаты. Немцы к такому повороту событий оказались не готовы — в их рядах началась паника, которая сыграла на руку Дмитрию.

Подготовила Анна Пискова, фото из открытых источников



Семья Конновых возле памятника воинам Советской армии, 1987 год

Портреты героев глазами детей

Юные кировчане приняли участие в республиканском проекте «Луганский характер — характер победителей». Ребята продемонстрировали свои творческие способности, проявив их в различных формах: стихотворениях, рисунках и видеоматериалах о защитниках Отчизны. Через свои работы дети смогли показать чувство гордости за героев Родины. С одним из ярких примеров творческого вдохновения — сочинением обучающегося Кировской средней школы № 2 Олега Скубака — мы хотим ознакомить вас, уважаемые читатели. В нем искреннее отношение юноши к своему отцу-герою и понимание того, что каждый сегодня в силах помочь приблизить долгожданную победу.

Мой папа — герой!

Сколько их, великих подвигов, совершенных Героями России! Но есть герои, которые находятся среди нас, и о которых не напишет ни один писатель. Мы общаемся с ними, но даже на миг не можем представить, что им пришлось пережить. Таким героем для меня является мой отец Скубак Вячеслав Александрович. Он военнослужащий. В марте прошлого года его роту был дан приказ форсировать реку Северский Донец. БТР начал тонуть, отец выплыл, но увидел, что нет товарища. Тогда папа нырнул в ледяную воду и смог вытащить сослуживца, который был уже без сознания. Товарищ был спасен. Отец и теперь уже его лучший друг продолжили боевой путь и дошли до Северодонецка. Был страшный бой. Отец потерял многих товарищей, а сам попал в больницу с ранением. Но на этом война для него не закончилась. После выздоровления его направили под Новотроицкое. За каждый метр земли велась жестокая битва. Когда обеззали заминированное поле, папин БТР наехал на мину и взорвался. Чудом отцу и его товарищу удалось выбраться из горящей машины. Папа остался жив, но контузии и медаль «За боевые заслуги» всегда будут напоминать ему о событиях прошлого года. Я считаю, что все те, кто хоть раз побывал на передовой, участвовал в боях, не боялся смотреть смерти в глаза, кого она не пожалела и забрала, должны заслуженно называться Героями России! А я всегда буду помнить об этих кровавых месяцах войны. Постарайся сделать все для того, чтобы приумножить славу отцов. Буду так же, как они, беречь и любить нашу прекрасную землю Донбасса.

Назначение и выплата дополнительных мер социальной поддержки семей с детьми

Постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 19 декабря 2024 года № 298/24 утвержден Порядок назначения и выплаты дополнительных мер социальной поддержки семей с детьми в Луганской Народной Республике.

Ежемесячное пособие малоимущим семьям с детьми

Ежемесячное пособие малоимущим семьям с детьми в возрасте от 17 до 18 лет (в случае обучения по очной форме обучения – до 23 лет) предоставляется семьям с детьми в возрасте от 17 до 18 лет, а в случае обучения достигшего совершеннолетия ребенка по очной форме обучения в образовательной организации (за исключением организации дополнительного образования) – до окончания такого обучения, но не дольше чем до достижения им возраста 23 лет, а также лицу из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся по очной форме обучения

в общеобразовательных организациях, образовательных организациях высшего образования и среднего профессионального образования в возрасте от 18 до 23 лет.

Право на ежемесячное пособие малоимущим семьям с детьми возникает в случае, если размер среднедушевого дохода семьи не превышает величину прожиточного минимума на душу населения, установленную в Луганской Народной Республике в соответствии с Федеральным законом «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» на дату обращения за назначением указанного пособия.

Для назначения ежемесячного пособия малоимущим семьям с детьми предоставляются следующие документы:

- копия паспорта гражданина Российской Федерации или иной документ, удостоверяющий личность и место его регистрации (по месту жительства или по месту пребывания), с предъявлением оригиналов для ознакомления;
- копия страхового номера индивидуального лицевого счета (СНИЛС) с предъявлением оригинала для ознакомления;
- справка с места обучения ребенка/ совершеннолетнего лица в возрасте от 18 до 23 лет с указанием вида (полное/неполное) государственного содержания (обеспечения) для обучающихся по очной форме в образовательных организациях;

● копия свидетельства о рождении ребенка/детей с предъявлением оригинала для ознакомления;

● справка из территориального отделения Фонда социального страхования на случай безработицы Луганской Народной Республики;

● справка с места учебы, подтверждающая факт обучения ребенка старше 18 лет в образовательной организации;

● копии трудовых книжек родителей ребенка с предъявлением оригиналов для ознакомления;

● реквизиты счета, открытого в кредитной организации, осуществляющей свою деятельность на территории Луганской Народной Республики на законных основаниях;

● копия свидетельства о смерти (в случае смерти одного из родителей) с предъявлением оригинала для ознакомления;

● копия свидетельства о расторжении брака (в случае расторжения брака) с предъявлением оригинала для ознакомления;

● решение суда (копия) или исполнительный лист (копия) о взыскании с одного из родителей алиментов на ребенка (при наличии);

● справка территориального отдела Главного управления судебных приставов Федеральной службы судебных приставов по Луганской Народной Рес-

публике, которая подтверждает факт уплаты/неуплаты алиментов одним из родителей на протяжении трех месяцев, предшествующих месяцу обращения;

● документы, подтверждающие доходы семьи за три месяца, предшествующие месяцу обращения;

● копия документа установленной формы (за исключением случаев, когда в свидетельстве о рождении ребенка в графе «отец» стоит прочерк), выданного органами государственной регистрации актов гражданского состояния, с указанием оснований внесения сведений об отце ребенка в запись акта о рождении ребенка по заявлению матери или документ, выданный компетентным органом иностранного государства, предусмотренный законодательством такого государства, с указанием оснований внесения сведений об отце ребенка в запись акта о рождении ребенка по заявлению матери ребенка с переводом, заверенным нотариально.

За более подробной информацией обращаться в филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки по адресу: ул. Кооперативная, 1. Режим работы: пн. – пт. 9:00 – 18:00, перерыв 13:00 – 14:00, тел.: 5-16-17, 5-05-09.

Филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки

Кому положена ежемесячная денежная выплата на оплату проезда в пассажирском транспорте общего пользования (кроме такси)

Постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 30 декабря 2021 года № 1131/21 утвержден Порядок предоставления ежемесячной денежной выплаты гражданам отдельных категорий, проживающим на территории Луганской Народной Республики, на оплату проезда в пассажирском транспорте общего пользования (кроме такси) (с изменениями).

Право на получение денежной выплаты на оплату проезда в пассажирском транспорте общего пользования городского и пригородного сообщения (кроме такси), в пассажирском железнодорожном транспорте пригородного сообщения, в автомобильном транспорте общего пользования междугородного сообщения в Луганской Народной Республике **в размере 600 рос. руб.** имеют следующие категории лиц:

✓ инвалиды I группы (в том числе инвалиды войны I группы) с сопровождающим лицом;

✓ дети-инвалиды, кроме детей, не достигших возраста 7 лет, с сопровождающим лицом;

в размере 300 рос. руб. имеют следующие категории лиц:

✓ инвалиды войны II, III группы;

✓ участники боевых действий (из числа тех, которым предоставлялось право на льготы в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики до дня

начала применения настоящего Порядка);

✓ участники войны;

✓ члены семей погибших (умерших) ветеранов войны;

✓ лица, пострадавшие вследствие чернобыльской катастрофы, I категории;

✓ лица, пострадавшие вследствие чернобыльской катастрофы, II категории;

✓ дети из многодетных семей, кроме детей, не достигших возраста 7 лет;

✓ жертвы политических репрессий на Украине (реабилитированные граждане, ставшие инвалидами вследствие репрессий или являющиеся пенсионерами);

✓ инвалиды II группы;

✓ дети-инвалиды до 7 лет (с сопровождающим лицом);

✓ дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, кроме детей, не достигших возраста 7 лет.

Право на получение денежной выплаты на оплату проезда

в пассажирском транспорте общего пользования городского и пригородного сообщения (кроме такси) в Луганской Народной Республике **в размере 150 рос. руб.** имеют следующие категории лиц:

✓ не имеющие права на пенсию инвалиды III группы;

✓ инвалиды с детства III группы.

Детям-инвалидам, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, кроме детей, не достигших возраста 7 лет, денежная выплата назначается опекуну (временному назначенному опекуну), попечителю (временному назначенному попечителю) при предоставлении копии документа, удостоверяющего личность (с предоставлением оригинала для ознакомления), заверенной копии документа уполномоченного органа (распоряжения/решения/акта/договора) об установлении опеки (предварительной опеки) или попечительства (предварительного попечительства) над

Для назначения денежной выплаты лицам, имеющим право на льготу, необходимо предоставить в Администрацию по месту жительства заявление (приложение к Порядку) и следующие документы и их копии:

▶ документ, удостоверяющий личность;

▶ документы, удостоверяющие личность детей, свидетельства о рождении детей;

▶ идентификационный номер;

▶ льготное удостоверение;

▶ акт о фактическом месте проживания по месту обращения за денежной выплатой;

▶ расчетный счет банка или иной кредитной организации.

Инвалидам I и II группы необходимо предоставить справку медико-социальной экспертной комиссии (МСЭК (МСЭ) об инвалидности.

ребенком-сиротой или ребенком, оставшимся без попечения родителей; заверенная уполномоченным органом копия распоряжения/решения органа опеки и попечительства об устройстве ребенка-сироты, ребенка, оставшегося без попечения родителей, в приемную семью, детский дом семейного типа.

За более подробной информацией обращаться в филиал № 14 ГКУ ЛНР «РЦСЗН» в г. Ровеньки по адресу: ул. Кооперативная, 1. Режим работы: пн.–пт. 9:00 – 18:00, перерыв 13:00 – 14:00. Тел.: 5-16-17, 5-05-09.

ФИЛИАЛ № 14 ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ» В Г. РОВЕНЬКИ

Как противостоять стрессам



Фото из личного архива Оксаны Жутенко

Оксана Жутенко

Каждый день нам приходится принимать десятки решений. Быстрый темп жизни, постоянное напряжение зачастую приводят к тому, что человек испытывает стресс. Что означает это явление и какие меры помогут предотвратить возникновение стресса, нам рассказала психолог Оксана Жутенко.

Как определить свои триггеры?

Стрессоустойчивость – это способность адекватно реагировать на возникновение стрессора, принимая ответные решения быстро и эффективно, без психологических и физиологических последствий для организма.

У всех разная реакция на стрессовую ситуацию. Что именно для вас является ею, можете определить только вы сами. **Как правило, триггерами могут быть стандартные ситуации – конфликты на работе, в отношениях с близкими, осложнения в плане здоровья.** Если определить причину стресса оказывается не так просто, то лучше обратиться за помощью к специалисту (невролог, психолог, психотерапевт).

Делайте заметки в телефонной или записной книжке –

отмечайте все обстоятельства, которые заставляют вас беспокоиться и нервничать. Выясните три основные проблемы: из-за чего конкретно появилось нервное напряжение? В какие моменты вы достигаете точки кипения за день? Способны ли вы из-за такого перенапряжения наломать дров?

По возможности избегайте возникновения стрессовых ситуаций. Есть моменты, которые предотвратить нельзя, поэтому остается только учиться их преодолевать. Но некоторые внешние раздражители можно предвидеть и даже исключить.

Будьте реалистом, не переоценивайте свои силы, будьте уверены в собственных решениях. Не бойтесь делиться своими чувствами и

У стрессоустойчивости есть очень полезная способность – ее можно развивать и совершенствовать. Сегодня борьба со стрессом вышла на фармакологический уровень. Не считается зазорным обратиться к специалисту, который назначит необходимые препараты.

эмоциями с близкими людьми, друзьями, коллегами. Говорите, что вас беспокоит собственное эмоциональное состояние, в случае надобности просите их о помощи. Прислушивайтесь к их советам, принимайте протянутую руку помощи. Любые физические нагрузки и упражнения оказывают положительное влияние на стрессоустойчивость организма (занятия йогой,

расслабляющий массаж, медитация). Занимайтесь физической активностью ежедневно хотя бы полчаса. Это положительно повлияет на ваш сон, улучшит аппетит, стабилизирует физические показатели организма. Вместо того чтобы нервничать и напрягаться, нужно переключиться на позитив. Смех и положительные эмоции помогут повысить стрессоустойчивость.

Как развить стрессоустойчивость?

ЗДОРОВЫЙ СОН. Чтобы сон приносил максимальную пользу для организма, нужно отдыхать около 7–8 часов в сутки. Многие спят всего по 5–6 часов. Недосып оказывает разрушительное влияние на нервную систему.

ХОРОШИЙ ОТДЫХ. Не пренебрегайте малейшими возможностями расслабиться. Вечером занимайтесь любимыми занятиями, в выходные старайтесь сменить картинку и выбраться из привычной домашней обстановки.

ХОББИ. Интересное и любимое занятие послужит своеобразной медитацией, поможет отвлечься от навязчивых мыслей и привести в порядок чувства.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ. Нужно следить за рационом, обеспечивать себя необходимыми витаминами и микроэлементами. Для здоровой нервной системы особенно ценны витамины D и группы B, из микроэлементов важны магний и калий.

ДУМАЙТЕ ОБ АКТУАЛЬНЫХ ЗАДАЧАХ. Нужно решать проблемы по мере их поступления, а не пытаться беспокоиться обо всем сразу и далеко наперед.

ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ НЕГАТИВА. Не нужно долго копить отрицательные эмоции. Избавляйтесь от негатива, оставляйте в прошлом, иначе он будет медленно отравлять вас изнутри.

АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАЙТЕ СЕБЯ. Если знать собственные положительные и отрицательные стороны, можно лучше понять, в каком направлении нужно провести работу над собой.

НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ ИЗ-ЗА ЧУЖОГО МНЕНИЯ. Многие беспокоятся о том, что же подумают другие. Это лишние страхи и волнения. Перестаньте мучиться из-за осуждения окружающих. Для всех хорошим не будешь: главное, чтобы ваши действия отвечали личной морали и совести.

Важные советы

Чтобы развить стрессоустойчивость на работе, необходимо следовать нескольким правилам.

Оставляйте работу на ее месте – в офисе, на производстве. Не приносите домой деловые проблемы ни в прямом, ни в переносном смысле.

На рабочем месте определите личные границы. Не пытайтесь угодить коллегам, которые настроены против вас. Не стоит оправдываться перед кем-то за свои решения и действия. Для всех хорошим не будешь, поэтому не заморачивайтесь, если кто-то вами вечно недоволен.

Повышайте свой профессионализм, совершенствуйте рабо-

чие навыки. Чем выше будет ваша квалификация, тем быстрее и качественнее будете трудиться. Профессионалы подвергаются меньшей критике и больше зарабатывают. **Работа – это значительная часть жизни, но не вся она.**

Карьеристы и трудоголики на самом деле не так счастливы, как это выглядит со стороны. У таких людей не ладится личная жизнь, нет других увлечений, поэтому они замещают пустоту работой. Если работа приносит в вашу жизнь сплошной негатив и раздражение, меняйте ее. Сколько бы денег она ни приносила, здоровье в любом случае дороже.

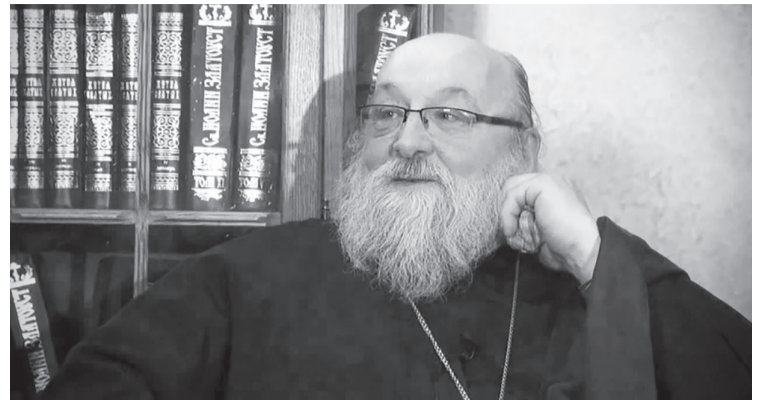
Многие люди склонны переоценивать собственные силы и взваливают на себя непомерный груз забот. Если такая нагрузка регулярна, то это приводит к хроническому стрессу. Чтобы не доводить ситуацию до критического уровня, нужно учиться выстраивать личные границы и отказываться.

Что же такое стресс? Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванное воздействием различных неблагоприятных факторов.

Фото: «ЛУГАНЬМЕДИА»



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



Член Союза писателей России протоиерей Александр Авдюгин

Воскресенье, 9 марта – Неделя Торжества Православия (первое воскресенье Великого поста).
Именно к этому дню – мой давний, но, думаю, вполне актуальный и нынче рассказ.

ИКОНА

Икону принесли вечером. С утра звонили, потом в храм пришли. Все уши прожужжали рассказами о древности образа, его красоте и дороговизне.

Один из коробейников, шмыгая носом, с придыханием, пыхая мне в лицо уже устоявшимся вечным перегаром, объяснял:

– На дереве, батя, под золотом, Бог нарисован и дом его рядом, в лесу...

– В раю что ль Бог?

– Да в каком раю – в лесу! Сколько стоить будет?

– Да откуда ж я знаю, может, она ворованая или ненастоящая.

– Да старуха моя мне оставила. Померла. Вот те крест! – попытался изобразить на себе крестное знамение левой рукой продавец. – Так сколько стоить будет? Семнадцатый век, отец, она нам по наследству передавалась.

– Так уж и семнадцатый?

– Точно. Мне митрофановский поп сказал, что ей 350 лет.

Священника из Митрофановки я знаю. В древних иконах он вряд ли разбирается, хотя старую икону от современных, написанных в годы хрущевские и брежневские, отличить сможет.

– Ладно, приносите. Посмотрим.

И двух часов не прошло – потучали. В полосатой базарной

сумке, завернутая в ветхое серое полотенце, уместилась большая икона, судя по размеру – аналойная.

Разворачиваю. И... не могу сдержаться.

– Ух ты, Серафим! – так и выдохнулось.

Соединенная сзади, двухчастная, с ковчегом (углубленная срединная часть), с соблюдением всех канонов, с тонкой позолотой, икона преподобного старца Серафима Саровского была чудо как хороша!

Есть свойство у некоторых икон: они призывают не любоваться их красотой, а молиться. Так и говорят – намоленная икона. Передо мной лежала именно такая. Причем было абсолютно ясно, что храмовая. По торцу ее боковых граней остались отверстия от креплений для установок в киоте.

– Так откуда икона? – сверля взглядом пришедшее трио продавцов, еще раз спросил я. – Бабка оставила или из храма уведена?

– Ты что, батя, обижаешь, моя икона! – ответил самый «интеллигентный» коробейник. – Точно старуха оставила. Наследство. Вот уезжаем в Россию, с собой забирать не хотим, пусть на родине останется.

Такого пафоса я даже не ожидал, хотя оно и действительно – если уезжают, то с такой иконой на таможенные проблемы обязательно возникнут.

– Так берешь икону? – настойчиво и вопросительно требовал «хозяин». – Гляди, красивая какая. Семнадцатый век!

– Семнадцатый, точно, – подтвердил я, – только вот не век, а год. Именно 1917-й или около того.

– Да ты что! Цену сбить решил? – чуть ли не завопил «хозяин». – Да нам за нее в Луганске знаешь, сколько забашляют? Не семнадцатый, смотри-ка, спец нашелся! Она моей бабке от ее прабабки осталась, а той тоже с древности...

Возмутительным междометиям с пропуском предыхательных начал всем известных выражений, казалось, не будет конца. Мои попытки объяснить, что икона никак не может быть семнадцатого века, так как преподобный вообще-то жил в девятнадцатом, а канонизирован лишь сто лет назад, категорически отвергались.

– Так берешь икону? – оборвал возмущающегося поповской несправедливостью напарника другой продавец.

– Это икона храмовая и дорогая, мне посоветоваться надо.

– Дорогая, и я ж об том же! – тут же поддакнул «хозяин». – Триста лет иконе.

Объяснять, что иконе преподобного старца лет сто от роду, я больше не стал.

– Сколько хотите?

– Тысячу долларов, – вполголоса выдал продавец и икнул утверждающе.

– Нет, братцы, таких денег у нас нет, да и стоит она в половину меньше.

Тут я говорил со знанием дела, так как не столь давно приискивал для храма икону подобного вида, и уровень цен мне был известен.

Спор рисковал затянуться до бесконечности, поэтому чтобы не устраивать бесполезных и никому не нужных торгов, я стал возвращать икону в полотенце, всем своим видом показывая, что отказываюсь брать.

– Езжайте в область, в антикварный магазин, и там продавайте. Коробейники переглянулись.

– Деньги сейчас отдашь?

– Отдам половину, – заявил я. – Остальные через недельку, когда подсобираем на приходе, да и проверю я иконку, вдруг ворованая.

На «ворованная» продавцы никак не среагировали, но стали требовать полного расчета.

Деньги я бы, конечно, нашел, тем более что мы собирались приобрести икону для храма. Но что-то мешало мне вот просто так забрать преподобного старца. Нужно было время – подумать и помолиться.

Согбенный, опирающийся на клюку батюшка Серафим как-то печально смотрел с лесной опушки, в его взгляде грусть соединялась с тревогой.

– Значит так, братия, – решил я окончательно, – половину денег я сейчас же отдам, а вторую получите после Вознесения, то есть через пять дней. Устраивает – забираю, нет – везите в антикварный.

Коробейники помялись и согласились.

В ту ночь мне не спалось. Несколько раз я подходил к столику, на котором стояла икона. Старец из своего далека тревожно вгля-

дывался в день сегодняшней и, как мне показалось, чего-то ждал.

Не напрасны были его ожидания и мое беспокойство. Солнце толком еще не успело взойти, как раздался настойчивый и долгий, «аварийный» звонок в дверь.

На пороге стояла дородная дама, за ней жался один из вчерашних коробейников, теряясь на ее фоне:

– Отдайте икону сейчас же! Да как вы смели ее брать за такие гроши?! А еще священник называется!

Я молча, не выслушивая дальнейшие причитания и обвинения в непорядочности, алчности и сребролюбии, вынес икону:

– Возьмите.

Дама немного опешила от моего смирения и, возвращая деньги, сказала только:

– За эту икону я квартиру куплю и еще на машину останется. Семнадцатый век! А он (опускавшие выражения-определения) за такие гроши хотел нас наколоть!

Я закрыл за ней дверь, виновато посмотрел на встревоженных домочадцев и пошел в храм читать акафист преподобному Серафиму Саровскому.

Примерно через неделю собрался ехать на родину, в Россию. Понадобилось поменять на рынке денежку – гривны на рубли. В будке местного валютчика увидел стоящий в углу образ, прикрытый рогожкой.

– Бать, икона не нужна? – спросил меняла. – Купил вот по случаю. Старец святой какой-то, по-моему, ей лет двести.

Он отбросил рогожку в сторону... на меня так же грустно смотрел преподобный Серафим!

– Да нет ей двухсот, от силы лет сто, – возразил я.

– О! Значит, не ошибся, – обрадовался местный финансист. – С меня за нее 300 баксов требовали, а я им больше ста не дал. Так что, возьмешь за сто пятьдесят?

– Да нет, не буду. Ты ее в антикварку свези, толку больше будет и греха меньше.

– Свезу, – как-то сразу согласился мой собеседник.

И мне стало ясно, что обязательно ответит.



СПАГЕТТИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ПРОДУКТЫ (НА 3 ПОРЦИИ):

- спагетти – 180 г; • помидоры свежие или в собственном соку – 250 г;
- лук репчатый – 100 г;
- чеснок – 1 зубчик;
- сок томатный – 100 мл;
- томатная паста – 50 г;
- сыр твердый – 30 г;
- соль – по вкусу; • тимьян (по желанию) – 2 веточки;
- петрушка – 15 г.



Для фрикаделек: • фарш – 300 г; • сыр твердый – 20 г; • сухари панировочные – 30 г; • паприка молотая – 0,5 ч. л.; • чеснок сушеный – 0,5 ч. л.; • масло растительное – 20–30 мл; • соль – по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В фарш добавьте сыр, натертый на мелкой терке. Всыпьте соль, паприку и чеснок, добавьте сухари. Все хорошо перемешайте. Из фарша сформируйте небольшие фрикадельки. В сковороде разогрейте растительное масло и обжаривайте фрикадельки на сильном огне до подрумянивания со всех сторон, примерно 3 минуты. Фрикадельки при этом могут оставаться сырыми внутри.

Репчатый лук нарежьте небольшими кубиками. Уменьшите огонь и добавьте репчатый лук в сковороду к фрикаделькам. Обжаривайте лук с фрикадельками на небольшом огне еще 3–4 минуты до прозрачности лука. Помидоры опустите на 1–2 минуты в кипяток, снимите кожицу. Нарежьте их маленькими кубиками.

В томатный сок добавьте томатную пасту и перемешайте до однородности. Чеснок измельчите и положите в сковороду. Добавьте нарезанные помидоры и смесь томатного сока и пасты. Влейте 280 мл горячей воды и всыпьте соль.

Положите в сковороду спагетти и веточки тимьяна. После закипания жидкости спагетти равномерно распределите по сковороде, чтобы они не слиплись. Затем убавьте огонь до минимума и оставьте блюдо готовиться под крышкой на 10–12 минут. 30 г твердого сыра натрите на крупной терке. Когда лишняя жидкость впитается, а спагетти дойдут до готовности, посыпьте блюдо натертым сыром. Петрушку мелко нарежьте и добавьте в сковороду.

КРОШКА-КАРТОШКА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

ПРОДУКТЫ (НА 4 ПОРЦИИ):

- картофель крупный – 4 шт.; • ветчина – 150 г; • сыр твердый чеддер или полутвердая моцарелла – 150 г;
- сметана – 50 г; • укроп свежий – 1 небольшой пучок; • чеснок – 2 зубчика; • масло сливочное – 20 г; • масло растительное – 10 мл;
- соль – 1 ч. л.; • перец черный молотый – 1/4 ч. л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
Возьмите картофель с тонкой кожурой. Включите духовку для разогрева до 180 градусов. Картофель тщательно помойте, обсушите. Наколите вилкой со всех сторон. Смешайте растительное масло и 1/2 ч. л. соли. Смажьте маслом каждую картофелину. Заверните клубни картофеля по одному в фольгу.

Выложите картофель в форму для запекания или на противень. Запекайте в духовке при 180 градусах примерно 1,5 часа, до мягкости.

Ветчину нарежьте мелкими кубиками. Укроп мелко порубите. Сыр натрите на крупной терке.

Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите. Соедините ветчину, укроп, чеснок, сыр и сметану. Добавьте 1/4 ч. л. соли и 1/8 ч. л. перца. Хорошо перемешайте.

Проверьте с помощью острого ножа готовность картофеля – он должен быть максимально мягким. Дайте слегка остыть. Клубни в фольге разрежьте пополам, не дорезая до конца. Выньте картофельную мякоть,

выложите в миску. Добавьте сливочное масло и 1/8 ч. л. перца, перемешайте.

Картофельное пюре перемешайте с начинкой. Картофельные лодочки в фольге слегка посолите (1/4 ч. л.). Наполните их приготовленной начинкой. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20–25 минут, чтобы начинка слегка подрумянилась.

КУРИНЫЙ БЕФСТРОГАНОВ

ПРОДУКТЫ (НА 4 ПОРЦИИ):

- куриное филе – 600 г; • сметана – 2 ст. л.; • томатная паста – 1 ст. л.;
- лук репчатый – 2 шт.; • мука – 0,5 стакана; • масло растительное – 2 ст. л.; • бульон – 1,5 стакана; • соль, перец черный молотый – по вкусу.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымытое и обсушенное куриное филе порежьте на куски толщиной 1 см. Слегка отбейте эти куски и нарежьте из них полоски. Приготовьте соус. Для этого смешайте в сотейнике сметану, томатную пасту и бульон. Посолите и поперчите по вкусу, доведите

до кипения. Отставьте соус в сторону.

Куриное мясо запанируйте в муке, затем поместите в дуршлаг, чтобы стряхнуть лишнюю муку. Лук нарежьте и слегка обжарьте на сковороде с разогретым маслом. Выложите на лук курицу. Мясо с луком постоянно перемешивайте, жарьте 5–6

минут на сильном огне. Потом поместите мясо в сотейник с соусом и на медленном огне тушите бефстроганов 20 минут.

Фото с сайта russianfood.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
С	П	Л	И	Н										

16	17	18	19	20	21	22	23

Анекдоты

...
– Вчера видел жестокую драку двух цыганок в переходе. Вот это я понимаю – битва экстрасенсов!

...
– В русском языке нет слова «ихний»!
– Ты еще скажи, что и слова «евонный» нет.

...
Спросили в отделе кадров про мою стрессоустойчивость. С гордостью ответил им, что я не просто стрессоустойчивый, но и стрессотворящий человек.

...
Приезжий спрашивает у мужика:

...
– Отец, где у вас в селе самогон купить можно?

– Видишь церковь?
– Вижу...
– Ну вот, кроме нее, везде!

...
– Ты где такую уборщицу нашёл?
За пять минут все полы помыла!

– Из керлинга после допинговых санкций пришла.

...
– Почему у тебя палец порезан?

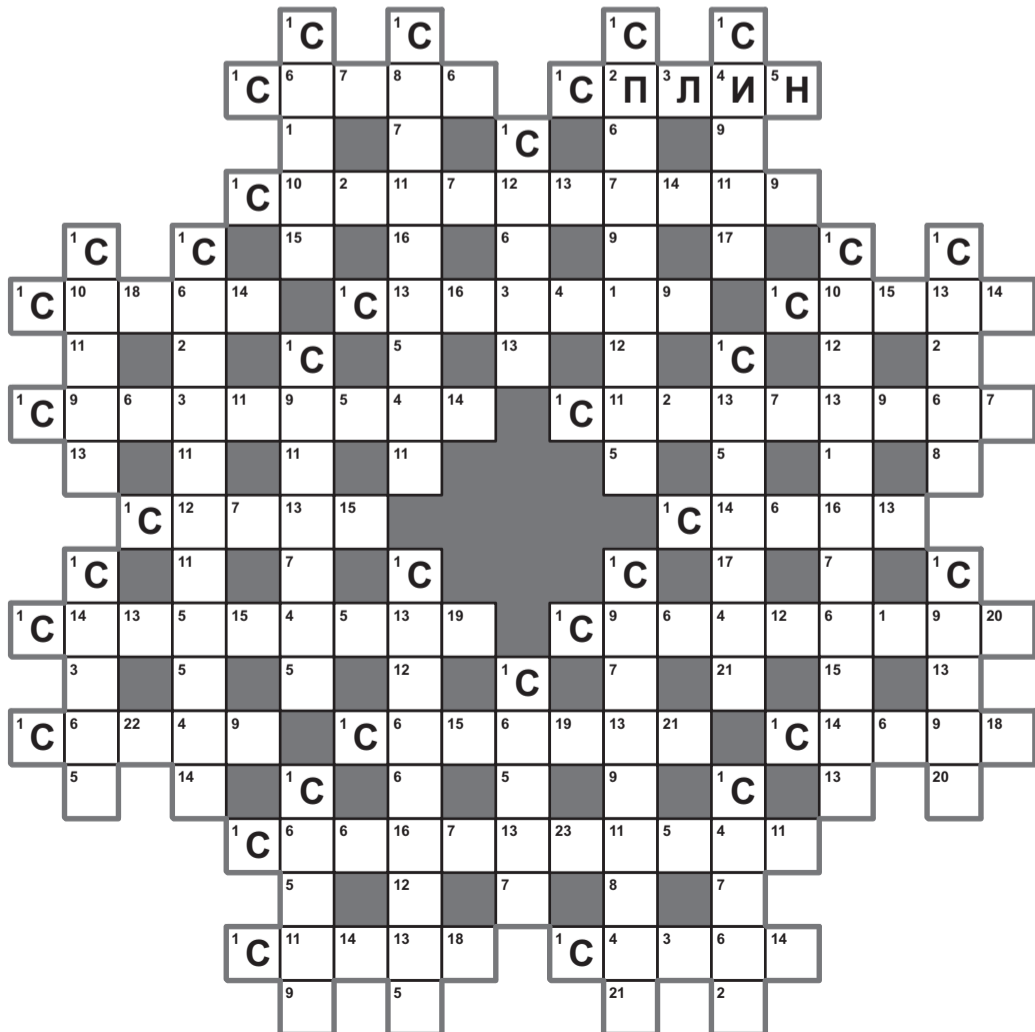
– Потому что ножи вечно тупые. А потом какой-нибудь дурак возьмет и наточит!

...
Домашние дела в выходные придумали для того, чтобы в понедельник веселее бежать на работу.

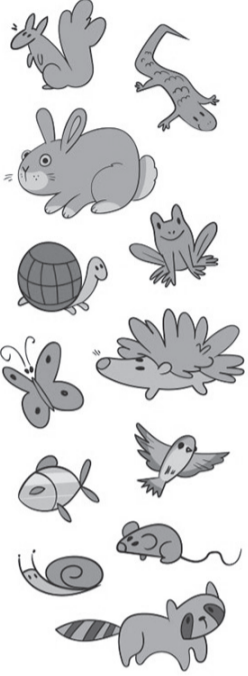
...
Баба-яга:
– Горыныч, ты чаво это сегодня такой смурной?

Змей Горыныч:
– А что, старая, поселиться-то? Головы – три, а пенсия – одна...

...
– У меня все деньги уходят на психолога.
– Да что же у тебя такое произошло?!
– Я на ней женился...



Найди
12 животных,
спрятанных
на картинке



РАСКРАСЬ КАРТИНКУ

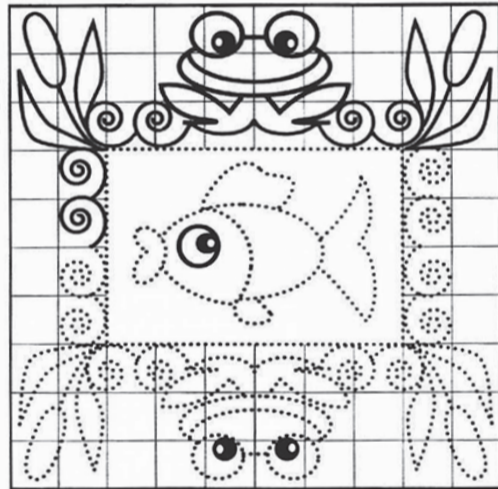


ИСТОРИИ ИЗ ДЕТСТВА

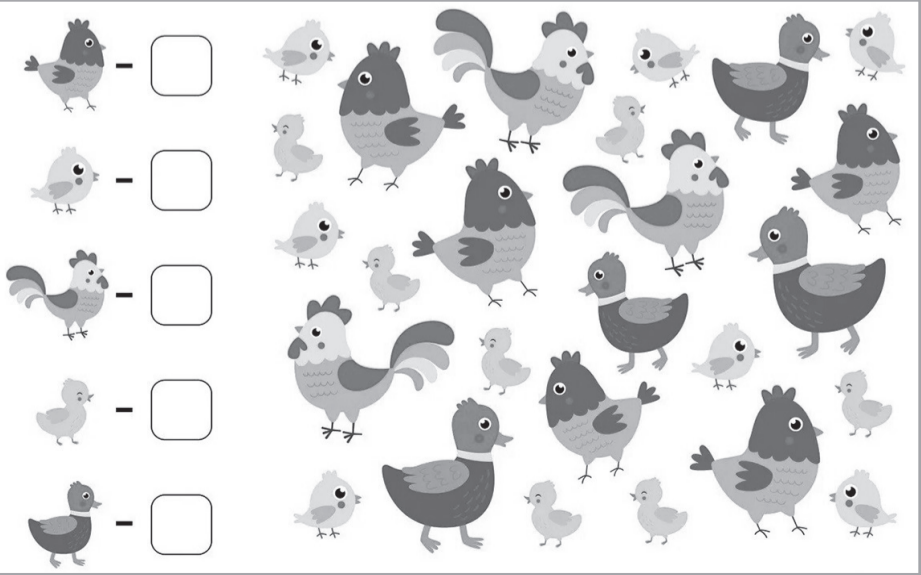
В квартире травили тараканов. Маленькая Даша (3,5 года) бежит и истошно кричит:
- Мама, мама, там на кухне таракан!
- Большой или маленький? - заинтересованно спрашивает мама.
- Мама, он юноша!

Сашка (5 лет) залезает на велик, щелкает пальчиками по рулю и сидит неподвижно.
Мама:
- Саш, чего сидишь?
- Жду, когда прогреется.

Обведи по контуру

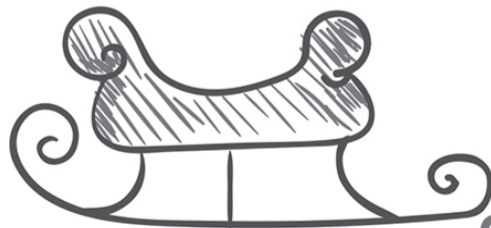


ПОСЧИТАЙ И ЗАПИШИ



H=В

Разгадай ребусы



345



Как вырастить богатый урожай на вашем участке? Как справиться с вредителями? Какие удобрения лучше использовать? Об этом и не только вам расскажут агрономы «Россельхозцентра». Вы можете присылать интересующие вопросы на электронную почту otdel.pchaty@luganmedia.ru, и мы ответим на них в рамках нашей рубрики.



К ВЕСНЕ ГОТОВЫ



Опытные дачники начинают подготовку к дачному сезону задолго до его начала. Специалист «Россельхозцентра» Татьяна Дзюба составила памятку для тех, кто хочет летом и осенью получить богатый урожай.

От стаканчика до оранжереи

Самое время провести инвентаризацию и выяснить, какие горшки и поддоны под рассаду у вас уже есть, а какие нужно приобрести. Они бывают разных типов: плоские, пластиковые горшочки на поддонах, кассеты для рассады, торфяные горшочки или таблетки с поддонами, кокосовые стаканчики, мини-парники и другие.

Горшки бывают разных форм и размеров. Круглые выглядят более эстетично, а квадратные позволяют рациональнее использовать площадь подоконника. Важно иметь в запасе и большие горшки, чтобы посадить в них тыквы, баклажаны и другие овощи, которым нужно много пространства.

Плоские – вместительные емкости, которые имеют невысокие бортики. Они хорошо подходят для пикирования рассады овощей.

Кассеты – емкости для рассады, в которых есть множество небольших ячеек. В них хорошо высевать элит-

ные семена арбузов, огурцов и других культур. Посейте в каждую ячейку по два-три семечка. Когда они прорастут, оставьте только сильные сеянцы, а остальные удалите. Помните, что почва в кассетах быстро сохнет, поэтому ее нужно своевременно увлажнять. Когда самые сильные сеянцы разрастутся, их можно будет пересадить в горшки или поддоны.

Помимо простых кассет, продаются торфяные, сделанные из торфа и прессованной бумаги. У них есть несколько преимуществ. Во-первых, они обеспечивают сеянцы дополнительными питательными веществами. Во-вторых, растения удобно пересаживать. Для этого достаточно вырезать стаканчик из общей сетки и прямо с ним пересадить растение в большой горшок или, если уже пришло время, на грядку на даче.

При покупке выбирайте кассеты, которые сделаны из качественного торфа, не содержащего вредных примесей. Лучше не берите самые дешевые модели – есть вероятность, что от контакта с водой они просто развалятся. Важно, что кассеты любых типов должны иметь дренажные отверстия, чтобы вода не застаивалась. Помните, излишнее увлажнение может привести к развитию грибковых заболеваний, губительных для растений.

Еще один вариант – **кокосовые горшки или стаканчики**, сделанные из волокон кокосовой пальмы. Некоторые недобросовестные производители используют некачественный продукт, который плохо набухает, быстро теряет влагостойкость, источает неприятный запах и даже иногда плесневеет. Стаканчики должны состоять только из свежего кокосового субстрата, имеющего высокий уровень засоления.

Кокосовые стаканчики можно высадить в грунт вместе с рассадой. Волокно в почве будет разлагаться около месяца, обогащая ее питательными веществами. Выбирайте только качественную продукцию известных и проверенных производителей!



Для выращивания рассады также используют пробки из гидрофильной минеральной ваты на основе базальтовых горных пород. Они легко намокают, но при этом не теряют форму, влага и питательные вещества равномерно распределяются в субстрате. Высадить рассаду в грунт можно вместе с пробками.

Многие дачники пробуют для выращивания рассады **биоразлагаемые пакеты**, сделанные из нетканого дышащего волокна. Они компактны, пропускают воздух и не задерживают воду, способствуя формированию мощной и здоровой корневой системы. Рассаду можно высадить в грунт прямо с пакетами.

Мини-теплицы – мечта любого дачника. Они бывают простыми и высокотехнологичными. Простые теплицы – это одно- и многоэтажные стеллажи, обтянутые плотной пленкой. На каждом этаже можно повесить фитолампу. А есть высокотехнологичные устройства, оснащенные системами подогрева, полива и отверстиями для проветривания. Кроме того, можно приобрести набор из мини-тепличек. Они сделаны из крепкого пластика, оснащены большим количеством ячеек, дополнительным светом и дренажными отверстиями.

Закупите к сезону и специальные этикетки, сделанные из пластика. На них можно записать название сорта и дату посева. Они не выгорят на солнце, а надпись не смоется от случайного попадания воды.

Выбираем семена

Основными показателями качества семян являются их сортовая чистота, всхожесть, энергия прорастания и жизнеспособность. Всхожесть зависит от зрелости, срока и условий хранения семян.

Специалисты «Россельхозцентра» напоминают, что семена можно покупать только у проверенных производителей, которые имеют все необходимые сопроводительные документы для продажи семян. Это залог богатого и, главное, здорового урожая, ведь через некачественный семенной материал вы можете заразить почву и культуру болезнями.

Как проверить семена?

Пакетик с ними должен быть целым. На нем указываются название сорта, информация о производителе и его адрес, номер партии, ГОСТ, срок годности и год урожая. Важно, чтобы в упаковке не было примеси битых, уродливых или мелких экземпляров. Предварительно оценить качество семян можно по их внешнему виду. Качественные семена должны быть полноценно развиты и хорошо наполнены. А вот щуплость и морщинистость могут свидетельствовать о несвоевременном сборе, что точно потом скажется на всхожести и урожайности растений.

Семена бывают сортовыми и гибридными. Гибриды маркируются знаком F1. Они наиболее устойчивы к болезням, вредителям и дают высокие урожаи. Стоят гибриды дороже сортовых семян, потому что не наследуют свойства своих «родителей». Собирать их для следующего сезона не стоит. Растения поколения F2 дадут более низкий урожай, при этом будут уязвимы к болезням и вирусам, прихотливы к условиям содержания. Может измениться даже вкус плодов!

Выбирайте только качественный семенной материал проверенных производителей.

В следующих номерах мы продолжим тему подготовки к дачному сезону.

ЛУЧШИЕ СЕМЕНА ДЛЯ АГРАРИЕВ

Площадкой для первого в 2025 году агрофорума в ЛНР стал Луганский аграрный университет им. К. Е. Ворошилова. Событие организовано при поддержке Министерства сельского хозяйства и продовольствия республики. Участие в нем приняли аграрии и руководители перерабатывающих предприятий региона, представители различных федеральных структур, работающих на территории ЛНР.

На форуме побывали и сотрудники Луганского территориального отдела филиала «Донецкий» «Россельхозцентра».

Заместитель руководителя организации Михаил Петченко рассказал аграриям об услугах, которые предоставляет «Россельхозцентр». Ключевые из

них: проверка посевных качеств семян, апробация семенных посевов и фитосанитарный мониторинг полей. Отметим, что они оказываются в рамках госзадания, то есть бесплатно для аграриев.

Сотрудники «Россельхозцентра» провели переговоры с

семенными компаниями. Достигнуты предварительные договоренности о сотрудничестве и закладке демонстрационных посевов для испытания новых сортов и гибридов разных культур. Эта важная работа будет проделана при поддержке Луганского аграрного университета.



Главная цель – помочь аграриям выбрать семена различных культур, которые будут давать наиболее высокие и здоровые

урожаи в погодноклиматических условиях ЛНР.

Фото: пресс-служба Минсельхоза ЛНР

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

Глазная клиника ТОЧКА ЗРЕНИЯ

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

8(800)333-70-49

(звонок по РФ бесплатный)



*действует для пациентов
с пропиской в ЛНР и ДНР
до 31.03.2025

Ежедневные автобусные рейсы
Луганск – Белая Калитва

АКЦИЯ* для жителей ЛНР и ДНР Хирургия катаракты с премиум-хрусталиком – 36 000 руб. (1 глаз)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КУПЛЮ:

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

ПРОДАМ:

● Уголь: орешек, кулак, се-
мечка, курной, дрова. Тел.:
+7 959 111-28-69, +7 959 511-
99-91.

ИП А. А. Музылев. ОГРНИП
реклама 323940100162640 от 10.02.2023



ОТДЕЛ МВД РОССИИ "РОВЕНЬКОВСКИЙ"

☎ С ГОР.: 5-00-26
☎ С ГОР.: 5-04-61
☎ С МОБ.: +7 8573 35-00-26
☎ С МОБ.: +7 8573 35-04-61
☎ ЭКСТРЕННЫЙ: 102

КУПЛЮ б/у любые:

■ дробилки ■ редукторы
■ тельферы ■ лебедки
■ электродвигатели
■ станки ■ грохот
■ ленту транспортерную
■ подшипник ■ неликвиды.

Тел.: +7 909 406-41-50,
+7 919 888-53-32.

ИП Гончаров С. А.,
ОГРНИП 307615121100021 от 30.07.2007

Государство в социальных сетях

Напоминаем вам о существовании госпабликов – официальных страниц государственных организаций в социальных сетях, которые помогают вам быть в курсе событий и получать достоверную информацию.

Как же отличить настоящие госпаблики от других сообществ? Вот несколько ключевых признаков:

1. Официальное оформление. Госпаблики используют государственные логотипы и символику. Если вы видите знакомый герб или эмблему, это уже хороший знак.

2. Открытые комментарии. В госпаблике всегда есть возможность выразить свое мнение и оставить комментарий к новости, если он не противоречит законодательству и правилам площадки.

3. Активное взаимодействие. В госпабликах всегда отвечают на вопросы, будь это комментарий или личное сообщение сообществу. Это помогает госслужащим быть ближе к гражданам и решать насущные вопросы.

4. Госметка. Для предотвращения дезинформации через фейковые страницы официальные госпаблики отмечены флажком с подписью «Госорганизация», при нажатии на которую вы увидите, что страница подтверждена через «Госуслуги». Это актуально для социальных сетей «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Не забывайте, что официальные госпаблики – это ваш надежный источник информации о работе государственных органов.

Что делать, если возникли трудности с приемом ТВ-сигнала?

Существует четыре вида приема сигнала:

- цифровой;
- кабельный;
- спутниковый;
- через интернет (IPTV).

Минцифры ЛНР напоминает о существовании контакт-центров следующих организаций:

- ▶ горячая линия по настройке цифрового телевидения: 8 (800) 707-41-85;
- ▶ горячая линия спутникового оператора «Русский мир»: +7 959 989-77-77.

При проблемах с кабельным телевидением или IPTV обращайтесь к своему оператору.

Здесь может быть ваша РЕКЛАМА

АНТОН МЕДОВ

Покупаем
подсолнечниковый
МЕД

Цена - 85 руб. за кг.
От 20 тонн - особые условия.

Разнотравье
до подсолнуха -
230 руб. за кг.

+7 965 356-57-14

Сами приезжаем,
тара на обмен
и деньги сразу.

ИП Полухин И. А., ОГРНИП 316774600320957 от 12.07.2016.

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



НА СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ:

ПОЗДРАВИТЬ
СВОИХ РОДНЫХ
И БЛИЗКИХ
С ТОРЖЕСТВОМ

ВЫРАЗИТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ

ВЫРАЗИТЬ
СОБОЛЕЗНОВАНИЯ

РАЗМЕСТИТЬ
РЕКЛАМУ

МЫ НАХОДИМСЯ ПО АДРЕСУ: Г. РОВЕНЬКИ, УЛ. ЛЕНИНА, 46.

Еще не настроили цифровое ТВ?

У вас не получается самостоятельно настроить цифровое телевидение? Для жителей ЛНР работает круглосуточная горячая линия по вопросам возможности приема, настройки пользовательского оборудования и состава мультиплексов цифрового эфирного телевидения.

Номер телефона горячей линии
8 (800) 707-41-85, звонки бесплатные.

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

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

Номер выпуска: 8 (85)
Дата выхода: 06.03.2025.
Время подписания номера в печать:
по графику – в 18:00,
подписано – в 18:00.
Цена газеты свободная

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

Газета отпечатана в ГУП ЛНР «Госреклама»:
291016, г. Луганск,
ул. Лермонтова, 15, тел. 58-48-31.
Тираж – 1 250 экз. Заказ № 2504808.
Печать офсетная.
Объем – 6 печ. листов.

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

В Луганске завершился финал регионального этапа XVIII Всероссийского чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ». Победителями муниципального этапа среди школ города Ровеньки стали команды юношей и девушек Ровеньковской школы № 9 им. Л. Г. Шевцовой.

Региональный этап «КЭС-БАСКЕТ»

Команда юношей в финале сражалась за 3-е место с командой из Перевальска, заняв 4-е место.

Команда девушек вышла в финал и сражалась за первое место с командой из Луганска. Преимущество явно было у команды гимназии № 60 им. 200-летия г. Луганска. Ровеньчанки в итоге заняли заслуженное второе место в финале регионального этапа «КЭС-БАСКЕТ».

Победителей поздравили и наградили министр спорта ЛНР Олег Шеренешев, президент Федерации баскетбола региона Дмитрий Дроздов, директор СШОР по баскетболу (г. Луганск) Виктор Бирюков и директор по региональному развитию ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» Михаил Пермяков.



Серебряные призеры чемпионата

Легкоатлеты города показали мастерство

В Луганске прошли республиканские соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных». В соревнованиях приняли участие более 250 спортсменов Луганской Народной Республики из Луганска, Ровеньков, Станицы Луганской, Перевальска, Алчевска, Новопскова, Свердловска.

В соревнованиях приняли участие спортсмены 2010 – 2015 годов рождения. Ровеньчане завоевали три первых, четыре вторых и пять третьих мест.

Первое место – Никита Кондаков (толкание ядра), Дмитрий Грищенко (прыжок в длину), Данил Лусков (тройной прыжок).

Второе место – Александр Бондаренко (прыжок в длину, тройной прыжок), Дмитрий Грищенко (бег 60 м), Галина Кулюк (тройной прыжок).

Третье место – Кира Стороженко (тройной прыжок), Данил Ласковченко (толкание ядра), Данил Лусков (троеборье), Галина Кулюк (прыжок в длину), Дмитрий Грищенко (прыжок в длину).



Галина Кулюк

«Спортивному обозрению» – 10 лет!

6 марта одна из газет медиахолдинга «ЛУГАНЬМЕДИА» «Спортивное обозрение» отмечает свой юбилей.

За всю историю нашей республики никому не удавалось создать популярное спортивное печатное издание, которое бы просуществовало столько лет. А мы смогли! И все эти годы «Спортивное обозрение» не просто держится на плаву, но и остается на гребне волны, вне конкуренции. Его высокий уровень подтверждают эксперты журналистики всероссийского масштаба.

А начиналось все не так радужно. В январе 2015 года во-



зобновился выпуск газеты «Жизнь Луганска», а уже к февралю читатели стали настойчиво требовать спортивную прессу. Начать выпуск новой газеты в тех условиях было авантюрой.

Первая газета вышла на восьми полосах, сразу стало понятно, что этот формат очень маленький. Затем были 12, потом 16, а сейчас

в газете 20 полос – и в этих рамках ей уже становится тесно.

В газете есть главное, за что любят спортивную прессу, – голы, очки, секунды. Это еврокубки, футбольные чемпионаты России и европейских стран, результаты матчей, турнирные таблицы. Есть публикации для любителей хоккея, баскетбола, биатлона, тенниса и других видов спорта. Особое внимание уделено местным соревнованиям, начиная от чемпионата «Содружество» и заканчивая региональными стартами по всей республике.

Обратная связь с читателями позволяет держать руку на пульсе времени, остро чувствовать конъюнктуру рынка и уверенно двигаться вперед. Даже во времена доминирования электронных СМИ печатная продукция все еще выдерживает конкуренцию.

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».

ГОСТИНГ – это ситуация, когда человек резко прекращает общаться и видеться с кем-то, не объясняя причин. У этого слова нет ничего общего с гостями. Наоборот, оно образовано от английского ghost – призрак. И это подходит его смыслу: человек, с которым вы дружили, внезапно пропадает, как будто его и не было.

Зарплата – приличная, команда – отличная!

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

бухгалтера, экономиста, специалиста отдела закупок, юриста, специалиста отдела делопроизводства, специалиста отдела продаж, инженера по охране труда, IT-специалиста, водителя, фотографа, специалиста сетевых СМИ.

Вакансии как в Луганске, так и по территории республики:

оператора электронного набора и верстки, корреспондента, корректора.

ОГРН 1229400058128 от 29.11.2022

С 9:00 до 18:00 ждем тебя на собеседование в офисе. Адрес: г. Луганск, кв. Еременко, 7, телефон +7 959 269-36-71.



СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБЫХ ВИДОВ
МЕСТНАЯ БРИГАДА
 ◆ ЗАБОРЫ ◆ КРЫШИ ◆ НАВЕСЫ
 ◆ РЕМОНТ ФУНДАМЕНТОВ
 ◆ ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ
 ◆ ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ 15%

+7 959 563-46-34

Реклама Ягуполь Г.Н. НПД от 16.02.2024

Здесь может быть ваша реклама

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

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

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА – 20%

+7 959 025-26-63,
Иван.

Реклама Любимова А. А. НПД от 19.06.2024