



В день 8 Марта проявим поярче таланты



Фото: Марк Михайлов

Майя Гаврютченкова, 10 лет

В преддверии главного праздника весны – 8 Марта – они подготовили мамам особенные подарки – портреты.

– Дети с энтузиазмом рисуют своих мам. Видно, что каждый взмах кисти они тщательно продумывают, и через портреты можно прочувствовать, как ребята воспринимают своих мам: нежными, заботливыми и самыми красивыми, – отмечает преподаватель из Людмила Соломка.

– Конечно же, подарок, сделанный своими руками, намного лучше, чем купленный в магазине. Его создали мы сами, а не какая-то машина, – в один голос твердят воспитанники детской школы искусств № 1.

«Похожи!» – уверенно заявляют юные художники, отвечая на вопрос «Узнают ли себя их мамы?». «Действительно похожи», – подтверждает Людмила Анатольевна.

8 Марта – это праздник всех женщин, поэтому ребята не забыли о бабушках, сестричках и других родственниках. Для них дети оформили открытки с деталями из соленого теста.

Дорогие наши читательницы!

Поздравляем вас с Международным женским днем – 8 Марта! Пусть весенний праздник придет со своим лучшим подарком в виде отличного настроения, счастья и душевного подъема. В этот день остается пожелать только чистой, настоящей любви, верности и, конечно же, отменного здоровья! Искренних вам комплиментов и добрых слов.

Всегда ваше
«Стахановское знамя»



Милые женщины!

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

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

Важно

Владимир Путин поручил увеличить продолжительность жизни населения

Президентом России Владимиром Путиным поставлена задача увеличить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году. На достижение этой цели направлен нацпроект «Продолжительная и активная жизнь».



Проект охватывает всю систему охраны здоровья граждан – от профилактики до медицинской реабилитации и подготовки медицинских кадров. Структура нацпроекта включает 11 федеральных проектов, из них 4 нацелены на улучшение помощи людям с серьезными недугами. На его реализацию до 2030 года планируется выделить 2 трлн 25 млрд рублей.

Актуально

Не упустите возможность стать «Героем Луганщины»

Глава ЛНР Леонид Пасечник дал старт кадровому конкурсу «Герои Луганщины». Его цель – подготовить из действующих военнослужащих и ветеранов боевых действий высококвалифицированных, компетентных руководителей для работы в структурах власти и госкомпаниях.



Подать заявку на обучение, заполнить анкету и написать эссе можно на портале проекта до 11 марта. С 12 марта по 2 апреля соискатели смогут пройти тестирование в пункте дистанционной оценки.

Великая Отечественная война – в истории моей семьи

Под таким названием ГУП ЛНР «ЛУГАНЬ-МЕДИА» запускает рубрику к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Предлагаем принять в ней участие жителям республики, 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 вы не уверены в творческом таланте, присылайте свои данные и краткую информацию о родных в нашу редакцию по адресу sz@luganmedia.gu – 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.

Граждане выбирают – государство благоустраивает

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

Как это сделать – читайте на стр. 16

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.

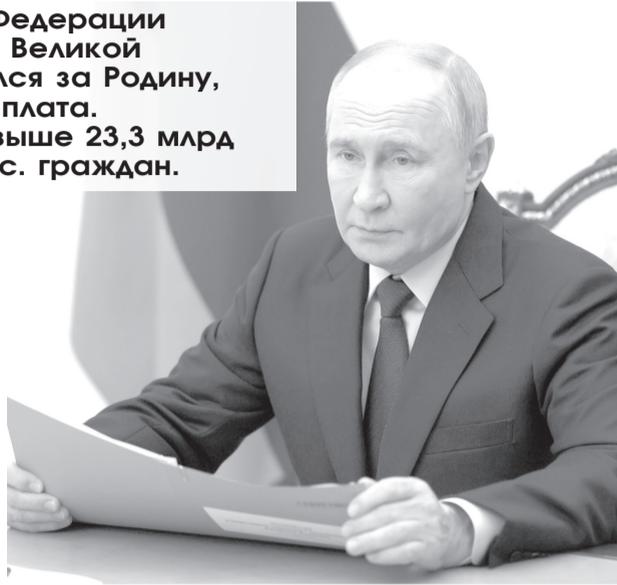


Фото с официального сайта Кремля

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 с официального сайта 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 несырьевых 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 микрозаём «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 миллиона рублей;
- процентная ставка – 3 % годовых;
- срок оформления – до трех лет.

Необходимые документы:

- справка об участии в СВО;
- для членов семей участников СВО – подтверждение родства (свидетельство о рождении члена семьи и участника СВО, свидетельство о браке);
- документальное подтверждение оказания субъектом МСП финансовой, 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 тысяч 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 в 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.

Служить Отечеству не только в бою



Виталий Ефименко, участник специальной военной операции, подал заявку на кадровый отбор в конкурсе «Герои Луганщины». Своей главной целью обозначил помощь в восстановлении Стаханова и патриотическое воспитание молодежи города. Примечательно, что военнослужащий родом из Краснодарского края, а в нашем регионе решил остаться после знакомства с местными жителями во время прохождения службы.

далеком 2008 году, когда он выполнял миротворческую миссию в российско-грузинском конфликте, за что был награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени с мечами.

– Защищать Отечество и наш народ – долг мужчины. Может, и избитая фраза «Кто, если не мы?», но в ней заключена глубокая истина. Если каждый будет перекладывать ответственность, то кто отстоит интересы и безопасность нашего государства, – отмечает военнослужащий.

Виталий Владимирович считает, что патриотизм не ограничивается военной службой. Желание и стремление быть полезным Родине, которые находят выражение в

реальных действиях, – также часть патриотического сознания.

– Служба в армии – для меня не просто работа. За 25 лет военное дело стало смыслом жизни, настоящим призванием. Каждый день, проведенный на передовой, научил меня ценить жизнь и дружбу. Общаясь с простыми людьми, которые живут в Донбассе и 10 лет испытывают тяготы военного времени, я был поражен их добротой, готовностью прийти на помощь. Люди не озлобились, не сломались. И я задумался о том, чем я могу помочь своей стране здесь, в этом регионе, вне военной службы, – объясняет свое решение принять участие в кадровом конкурсе «Герой Луганщины» Виталий Ефименко.

На данный момент участник СВО все еще отстаивает интересы страны, тем не менее это не помешало ему разработать идеи, чем он будет полезен, если успешно пройдет кадровый конкурс «Герои Луганщины».

– Прежде всего, я думаю, мой опыт может пригодиться в области патриотического воспитания молодежи. Я хочу передавать ценности, которые усвоил во время несения воинской службы: уважение к старшим, стремление служить своему народу. Уверен, что личные истории и примеры из жизни могут вдохновить молодежь на выбор пути честного служения стране и формирование их гражданской позиции, – рассуждает военнослужащий.

В планах – создание консультационно-реабилитационных центров для ветеранов СВО, где мобилизованные мужчины из гражданского населения смогут получить помощь по поиску своего места в мирной жизни.

Стать военным – детская мечта Виталия Ефименко. На это вдохновил его дедушка, который был военнослужащим. Воплощение мечты в реальность началось с поступления в Ейскую лётную школу, где проучился 10-й и 11-й класс. Далее последовала Военная академия войсковой противовоздушной обороны Вооруженных Сил РФ, после чего по распределению был направлен на службу в Новороссийск.

Участие в СВО – не первый военный опыт Виталия Владимировича. Боевое крещение прошло в

Виталий Ефименко отмечен медалью «Золотая звезда» Героя ЛНР. Также среди наград: орден Мужества РФ, орден Мужества ЛНР, медаль «За отвагу», знак отличия ордена Святого Георгия – Георгиевский крест.

Восстановление муниципалитета – еще одна целевая задача. В городе много разрушенных зданий в результате атаки ВФУ.

– Учítывая, что в рамках программы «Герои Луганщины» обучение проводят опытные наставники, хочу попробовать себя в проектной деятельности. Например, в Стаханове есть разрушенные объекты спорта. Считаю необходимым их восстановление. Это положительно скажется на привлечении молодежи к занятиям физической культурой и спортом. А для меня станет новым опытом, возможностью получить полезные знания, чтобы максимально эффективно работать на благо города, – отмечает Виталий Владимирович.

Военнослужащие во время боевых действий получают уникальные навыки, которые могут найти прямое применение в гражданской жизни. Главное – это лидерство. Военные не просто умеют работать в команде, ведут за собой людей, но и быстро принимают решения в условиях стресса, что является одним из ключевых аспектов успеха в любой сфере деятельности.

Артем Ратнер, фото автора

Библиотека колледжа пополнилась книгами о войне



Классный час, посвященный значимому для Стахановского колледжа им. Героя Социалистического Труда К. Г. Петрова событию, состоялся на минувшей неделе.

Лидия Петрова, родственница инициатора стахановского движения, имя которого носит учебное заведение, безвозмездно передала библиотеке книги: «Война глазами детей» (свидетельства очевидцев), «Любимые, ждите, я вернусь...» (фронтовые письма 1941–1945 гг.), «Женщины Великой Отечественной войны», «Вернусь только с победой...» (фронтовые письма 1941–1945 гг.), «Самый памятный день войны» (письма-исповеди), «Преступления фашизма в годы

Великой Отечественной войны». Участники мероприятия с интересом выслушали рассказ Лидии Александровны об авторе-составителе этих книг – дочери К. Г. Петрова, докторе исторических наук Нине Константиновне Петровой, о ее долгой и кропотливой работе по сбору материала для книг, встречах с интересными людьми: ветеранами войны, кадровыми военными, партизанами, узниками концлагерей. – Книг о Великой Отечественной войне 1941–1945 годов в библиотеке много.

Но в дар мы получили публикации, основанные на документальных рассказах и документах, многие из которых ранее были закрыты. В этом их особая ценность, – отметила библиотекарь Тамара Алидзаева.

В завершение мероприятия директор колледжа Ольга Солодовник поблагодарила Лидию Петрову за подарок, пожелала ей здоровья и благополучия. Автору – Нине Константиновне – она просила передать пожелания новых творческих достижений, а также выразила надежду на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

Анна Юркова, фото из архива колледжа

Закон о занятости: что нового

Новые нормы закона о занятости вступили в силу с января 2025 года. В чем они выражаются и на что стоит обратить особое внимание, разъяснила Виктория Петруновская, директор территориального отделения Государственного казенного учреждения «Республиканский центр занятости населения Луганской Народной Республики» в Стаханове.

Она отметила, что с этого года профилирование гражданина, ищущего работу и претендующего на признание его безработным, стало обязательным.

– Чтобы гражданин был признан безработным, необходимо заполнить анкету по профилированию. Это позволит оценить его ситуацию с учетом таких важных факторов, как профессиональный опыт, образование, семейное положение, потребности, ограничения и другие, – рассказывает Виктория Владимировна.

Подача анкеты осуществляется гражданином в личном кабинете на портале «Работа России».

Что касается повторного профилирования, то оно проводится раз в полтора месяца или в случае имеющихся оснований, которые установлены действующим законодательством.

– Хочу акцентировать внимание читателей на следующем моменте. Проходить профилирование в личном кабинете соискателя на единой цифровой платформе «Работа России» нужно своевременно, потому что по

итомам профилирования составляется индивидуальный план содействия занятости гражданина. Это основной документ, которым регулируется процесс обслуживания соискателей, – уточняет директор территориального отделения.

Специалисты службы занятости формируют индивидуальный план на единой цифровой платформе «Работа России» в течение одного рабочего дня после дня определения профильной группы гражданина, после чего происходит согласование индивидуального плана с гражданином. Напомним, что невыполнение индивидуального плана является нарушением и основанием для приостановки выплаты пособия по безработице сроком на один месяц (для безработных граждан).

За более детальной информацией и помощью граждане могут обратиться в стахановский центр занятости населения.

Алексей Знаменский



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

@AGLNROFFICAL

Нормировщик Людмила Колесникова: «Женщина и шахта – это совместимые понятия»

Сугубо личная, авторская ассоциация к слову «шахта» выглядит следующим образом. Ползущая в лучах солнечного заката по террикону вагонетка, выходящие из клетки горняки, часть из которых тут же достают сигареты, и в обязательном порядке на шахтном дворе – кошка. Чумазая, в угольной пыли, как и положено по законам жанра. Возможно, именно такая картина живет в воображении, потому что угольная сфера традиционно считается мужской. Тут не до сантиментов и лирики. Так ли это на самом деле, накануне праздника весны журналист «СЗ» выяснял у Людмилы Колесниковой, почти четверть века проработавшей на шахте им. XXII съезда КПСС участковым горным нормировщиком.



Десятиклассница Людмила во дворе школы, 1966 г.

Замечательные родители

В Ирмино наша героиня попала еще ребенком, когда отца Ивана Ивановича Денщикова, забойщика шахты им. К. Е. Ворошилова, из пгт Кирово Дзержинского района Донецкой области перевели на шахту им. И. В. Сталина. Так в январе 1956 года он с женой Валентиной, дочкой Людой и сыном Юрием оказался на Луганщине.

– Родители у нас замечательные были. Отца во время Великой Отечественной войны угнали в Германию. Маму в 1943 году, когда ей было 18 лет, призвали на фронт. Она зенитчица, освобождала Будапешт. У нее много боевых наград, – начинает рассказ Людмила Ивановна.

Валентина родом из станицы Мальчевской Миллеровского района Ростовской области, после войны окончила учительские курсы. Ее направили в Кирово учителем младших классов. В ее классе

учился Николай, младший брат Ивана. Однажды мальчишка набедокурил. Разбираться, что случилось, в школу отправился Иван. Так они и встретились. А спустя полгода решили создать семью.

С переездом в Ирмино Иван сразу пошел забойщиком в шахту на участок № 1, который возглавлял Эльдар Варламович Леладзе. Валентина занималась домом и воспитывала детей.

«Отец был трудолюбивый и исполнительный. Пока норму не выполнит, из шахты не уйдет. О нем писали в газете. Со всеми находил общий язык. Папка у нас – золото. А мама – классная хозяйка и лихой автолюбитель, водила «Волгу» лучше папы. Он придет с четвертой смены, позавтракает. И если решили семьей ехать в Мальчевскую, то устраивался на заднее сиденье в машине и спал. А мама – за руль, и покатались к бабушкам-дедушкам».

Листая трудовую книжку

В 1966 году Людмила окончила среднюю школу № 12.

– Тогда много хороших педагогов было. Запомнилась первая учительница – Екатерина Петровна Волошина. Добрая и справедливая. Директор Алексей Данилович Горбачев, его жена Валентина Никитична, которая преподавала химию, а также Александра Михайловна Суворова – классная руководительница в старшей школе и учитель истории, – рассказывает Людмила Ивановна.

Первая запись в ее трудовой книжке датируется 1 июля того же года:

«Принята учеником зарядчика поверхностного». Потом девушку перевели респираторщицей.

Но через год наступил новый период жизни: она надумала поступать в местное медицинское училище.

Однако выяснилось, что для этого необходим стаж именно по профилю. В ноябре 1967-го Ляду взяли санитаркой в аптеку № 128. Через год она – студентка акушерского отделения медучилища. Параллельно на 3-м курсе работала медсестрой хирургического отделения 3-й Кадиевской городской больницы.

Когда на шахте открыли санаторий-профилакторий, Людмила перевелась туда медсестрой.

Со шприцов – на калькулятор



На рабочем месте в отделе нормировщиков, 1978 г.
Слева направо: Раиса Новачук, Елена Погребняк и Людмила Колесникова

«Вы не верьте своим глазам»

Через два с половиной года, 24 февраля 1977-го, нашу героиню перевели участковым горным нормировщиком, связанным с подземными работами.

– Помните, как впервые спустились в шахту?

«Первый подземный спуск был на шахте 4-2 бис. Был тогда хороший, толковый заместитель начальника РВУ (ремонтно-восстановительный участок) Владимир Литвинов. Вот он и взял с собой в шахту. Если честно, то, может, я странный человек – никогда ничего особо не боялась. Сама по штрекам ходила, по забоям».

– А там интересно?

– Да. Мы находились в конторе, но 12 раз в месяц обяза-

тельно посещали шахту. Она очень глубокая – на тот момент 913 метров. Жара. Все участки очень далеко, потому старались ходить с помощником, заместителем начальника участка или горным мастером. Прихожу как-то на точку и смотрю: «Ребятки, что вы сделали? А почему затяжка плохая?».

– Представьте, какой переход: со шприцов и фонендоскопа – на счета и калькуляторы. Но у меня были такие учителя-наставники! Это сильные нормировщики Раиса Кузьминична Докторова и Валентина Викторовна Гавриш, на них я в прямом смысле смотрела с благоговением. Училась у них многому: обчисляла рапорта, премии... Думаю, случившееся не случайно. Это сам Бог меня туда послал, – рассуждает Людмила Ивановна.

– Получается, нормировщик должен и в технической стороне вопроса разбираться?

– Обязательно. Качеству проведенных работ еще какое внимание уделяется. Я же вижу, что не так сделано. Один горный мастер вообще говорил: «Людмила Ивановна, вы не верьте своим глазам. Вы поверьте моим словам!». (Смеется.)

В 1979 году Людмила на отлично защитила диплом факультета горной экономики Коммунарского горно-металлургического института, получив специальность горного инженера-экономиста.

TV-программа

на неделю с 10 по 16 марта



ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ

10-16 МАРТА



ОВЕН. Звезды благоволят Овну, особенно в сфере личных отношений. Удачное время для официального оформления отношений, которое вы откладывали на неопределенное время. Именно сейчас пора задуматься о детях. Гармония выйдет во все сферы вашей жизни, но приоритет стоит отдать развитию семейных отношений. Те, кто пока не связал себя узами брака, также не останутся без внимания противоположного пола. Возможно осуществление давней мечты.

ТЕЛЕЦ. Тельцы, на этой неделе смело воплощайте свои замыслы и идеи. Все перемены, которые вы давно планировали, сейчас легко осуществляются. Наступает благоприятное время для того, чтобы проявить себя в профессиональной сфере и получить повышение. Главное, что вам при этом нужно учитывать, – не ставьте свои интересы выше чувств любимого человека.

БЛИЗНЕЦЫ. Сейчас во всех делах Близнецов царят суматоха и суета, поэтому, чтобы добиться максимальных результатов, будьте собранными и внимательными. Не позволяйте сомнениям одолеть вас. Ваша уверенность в своих силах и ответственность помогут решить все вопросы. Планеты советуют провести время с детьми, посетить цирк или театр, больше времени находиться на природе.

РАК. У Раков наступил благоприятный период для обустройства своей семейной жизни и решения бытовых проблем. Рекомендуются покупки, проведение ремонтных работ, смена места жительства. Во второй

половине недели постарайтесь избегать спорных ситуаций с любимым человеком, и тогда гармония будет не только в ваших отношениях, но и во всех жизненных сферах.

ЛЕВ. Львы, сейчас приготовьтесь к неожиданному повороту событий, причем он может быть необязательно положительным. Очень важно не уделять внимание мелочам и не растрчивать свои силы на достижение призрачных целей. Исход может оказаться совершенно противоположным ожидаемому результату. В личных отношениях также нужно сохранять спокойствие.

ДЕВА. У Дев наступил отличный период для новых путешествий и отдыха. Судьба благоприятно к вам расположена и не ожидается никаких неприятных моментов. Вторую половину недели полностью выделите для своей половинки. В связи с огромной загруженностью на работе вы мало проводили времени вместе в последние дни. Это может ухудшить ваши отношения.

ВЕСЫ. Сейчас звезды благоволят любовным отношениям Весов, поэтому уделите достаточно времени своему внешнему виду, судьба может подарить вам знакомство с человеком из соседнего подъезда. Вас могут познакомиться старые друзья или коллега. Не нужно игнорировать это, тем более сопротивляться. Любовная сфера будет лидирующей до конца месяца, поэтому сделайте на нее упор.

СКОРПИОН. В данный период у Скорпионов существенно повысится жизненный потенциал, творческая энергия и сексуальность. Определите границы

своих возможностей и следуйте своим желаниям. Остерегайтесь экстравагантных поступков – они могут навредить вашему авторитету. Отношения с лицами противоположного пола принесут радость и взаимное удовлетворение.

СТРЕЛЕЦ. Сейчас Стрельцам очень полезно освободить жизнь от всего лишнего и ненужного. Пресмотрите свои вещи, отношения, увлечения и деятельность. Все, что не приносит вам радости и удовольствия, нужно выбросить. Если вы получите новое предложение – не спешите соглашаться, обдумайте все в спокойной обстановке, посоветуйтесь с родственниками.

КОЗЕРОГ. У Козерогов наступил очень хороший период для познания мира, открытия себя для новых знакомств и отношений. Удачными будут любые покупки, особенно связанные с драгоценными металлами и косметикой. В профессиональном плане все будет складываться отлично. Вероятно укрепление финансового состояния, связанное с заключением перспективного контракта.

ВОДОЛЕЙ. Благоприятный период для позитивных и творческих Водолеев. Вас ожидает перспективное предложение, которое сулит повышение по службе. Настройтесь доброжелательно, и окружающие помогут вам, если возникнет такая необходимость. Ремонт, начатый в это время, будет удачным, именно сейчас займитесь трубопроводом и электричеством.

РЫБЫ. Рыбы, на этой неделе не воспринимайте критику близко к сердцу. Она может быть ложной и неоправданной. За черной полосой в жизни обязательно последует белая. Кстати, для вас она уже очень близко. Не увлекайтесь алкогольными напитками. Это может навредить как вашему здоровью, так и отношениям с близкими вам людьми. Чувствуйте меру.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ



10 марта – святителя Тарасия, архиепископа Константинопольского.

11 марта – святителя Порфирия, архиепископа Газского.

12 марта – преподобного Прокопия Декаполита, исповедника; преподобного Тита, пресвитера Печерского.

13 марта – преподобного Василия исповедника; блаженного Николая Саллоса, Христа ради юродивого, Псковского; священномученика Арсения (Мацеевича), митрополита Ростовского.

14 марта – день памяти преподобной мученицы Евдокии и мучеников Нестора и Тривимия.

15 марта – празднование иконы Божией Матери, именуемой «Державная»; святителя Арсения, епископа Тверского; суббота 2-й седмицы Великого поста.

16 марта – мучеников Евтропия, Клеоника и Василиска.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

10 марта – растущая Луна во Льве (1:58), 11/12 лунный день.

11 марта – растущая Луна во Льве, 12/13 лунный день.

12 марта – растущая Луна в Деве (10:55), 13/14 лунный день.

13 марта – растущая Луна в Деве, 14/15 лунный день.

14 марта – полнолуние, полное лунное затмение (9:54), Луна в Весах (21:58), 15/16 лунный день.

15 марта – убывающая Луна в Весах, 16/17 лунный день.

16 марта – убывающая Луна в Весах, 17/18 лунный день.

МАГНИТНЫЕ БУРИ 12-14 марта мощностью 5 баллов.

ПОНЕДЕЛЬНИК 10 марта ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

РОССИЯ 24

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

ЛУГАНСК-24

00:05 День в истории (12+)
01:00 Магия вкуса (12+)
01:30 Т/с «Любовь напоказ» (16+)

05:00 Утро Донбасса (12+)
08:50, 18:50 Просто про финансы (12+)
09:00 Итоги недели (16+)
09:50 Актуальное интервью (12+)
10:10, 20:00 Т/с «Фамильные ценности» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
12:55 Подслушано в сети (16+)
13:00, 22:00 Т/с «Дом с лилиями» (16+)
14:45 Д/с «Больше, чем любовь» (12+)
15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)
15:40, 17:40 Деловые новости (12+)
15:45 Педагогика. Уроки истории (12+)
17:45, 23:45 Точки роста (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30, 00:40 Местное время (12+)
19:00 Д/с «Большой скачок» (12+)
19:25 Страна 404 (16+)

НТВ

04:45, 08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня (12+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие» (16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Хозяин» (16+)
22:00, 00:00 Т/с «Киллер» (16+)
00:40 Т/с «Чужой район» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «ИзВестия» (16+)
05:25 Х/ф «Самая обаятельная и привлекательная» (12+)
06:45 Х/ф «Белые росы» (12+)
08:25, 09:30 Х/ф «Полосатый рейс» (12+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
11:00 Х/ф «Свадьба в Малиновке» (0+)
13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 17:30, 18:20,
19:05, 19:55, 20:35, 21:25, 02:05, 02:40
Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свои б» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свои 3» (16+)
00:00 «ИзВестия. Итоговый выпуск» (16+)
03:20, 04:15 Т/с «Воскресенский» (12+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35 М/с «Беби Борн» (0+)
07:40 «Чик-зарядка» (0+)
07:45 М/с «Отель у овечек» (0+)
09:15 М/с «Робокар Поли и его друзья» (0+)
09:30 М/с «Супер Крылья. Электрические герои» (0+)
09:45 М/с «Край Бебис. Волшебные слезки» (0+)
09:55 М/ф «Три кота и море приключений» (0+)
11:00 М/с «Хранители Кью» (0+)
11:20 М/с «Династер» (6+)
11:35 М/с «Простоквашино» (0+)
13:00 М/с «Джи-Джи Бонд: Супергонщик» (6+)
13:20 М/с «Спинфайтеры» (6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис» (0+)
17:10 М/с «Маша и Медведь» (0+)
19:00 «Макс и Кряк» (0+)
19:10 М/ф «Смешарики. Дежавю» (6+)
20:30 М/с «Семь королевств» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Буба» (6+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:20 «Ералаш» (0+)
00:50 М/с «44 котёнка» (0+)
02:25 М/с «Смешарики» (0+)
03:45 М/с «Синий трактор» (0+)

ОТР

06:00, 02:05 «Большая страна» (12+)
07:05 «Свет и тени. Михаил Булгаков» (16+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20
«ОТражение» (12+)
11:00, 01:10 Т/с «Однолюбы» (16+)
15:15 «Коллеги» (12+)
16:00 «Новости Совета Федерации» (12+)
16:15 «За дело!» (12+)
17:00 «Моя история. Александр Зацепин» (12+)

20:45, 03:30 Т/с «Женское дело» (18+)
22:30 Д/ф «Максим Горький. Последние годы» (12+)
23:40 Х/ф «Испытание» (16+)
03:00 «Свет и тени. Чарльз Дарвин» (16+)
05:15 «Преодоление. Карл Фаберже. Империя изящества» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Смех, дрожь и видео» (16+)
08:50 Т/с «Доктор Иванов. Чужая правда» (12+)
10:45, 00:30 «Петровка, 38» (16+)
10:55 «Городское собрание» (12+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События (16+)
11:50 Т/с «Смерть в объективе. Капкан Немезиды» (16+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Лариса Голубкина» (12+)
14:55 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:45 Т/с «Таёжный детектив» (16+)
17:00 Д/ф «Богини фотшопа» (16+)
18:15 Т/с «Кочевница» (12+)
22:35 «Ускорение падения». Специальный репортаж (16+)
23:10 «Знак качества» (16+)
00:00 События. (16+)
00:45 «Девяностые. Шуба» (16+)
01:25 Д/ф «Звёзды против родителей» (16+)
02:05 «Хроники московского быта. Советский Отелло» (12+)
04:15 Д/ф «Рина Зелёная. 12 историй со счастливым концом» (16+)
05:35 Д/ф «Большое кино. Д'Артаньян и три мушкетёра» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
06:45 М/ф «Астерикс: Земля Богов» (6+)
08:15 М/ф «Астерикс и тайное зелье» (6+)
10:00 «Богатырские игры» (16+)
14:05, 19:00, 19:30 Т/с «Граница миров» (16+)
20:00 Х/ф «Холоп 2» (12+)
22:30 Х/ф «Холоп» (12+)
00:45 Х/ф «Будика. Королева воинов» (18+)
02:35 Т/с «Выжить после» (16+)
04:10 «Шесть кадров» (16+)
04:20 М/с «Простоквашино» (0+)
04:55 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 04:25 «Шесть кадров» (16+)
06:55, 05:40 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08:00, 04:50 «Давай разведёмся!» (16+)
09:00, 02:45 «Тест на отцовство» (16+)
11:15, 23:20 Д/с «Понять. Простить» (16+)
12:20, 00:30 Д/с «Порча» (16+)
13:30, 01:25 Д/с «Знахарка» (16+)
14:05, 01:50 Д/с «Верну любимого» (16+)
14:40, 02:20 Д/с «Голоса ушедших душ» (16+)
15:15 Х/ф «Нелюбовь» (16+)
19:00 Х/ф «Золото» (16+)

ЗВЕЗДА

05:40 Д/ф «Герой 115» (16+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня (16+)
09:15, 21:00 «Открытый эфир» Ток-шоу (16+)
11:00, 23:15 Х/ф «Над Тиссой» (12+)
12:50, 18:50 Специальный репортаж (16+)
13:25, 19:55 «По горячим следам» (16+)
14:00, 15:05, 17:15, 03:30 Т/с «Исчезнувшие» (12+)
15:00 Военные новости (16+)
20:10 «Скрытые угрозы» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:45 Х/ф «Признать виновным» (16+)
02:05 Х/ф «Право на выстрел» (16+)

МИР

05:00 Мультфильмы (6+)
05:15, 06:15, 10:20 Т/с «Непридуманная жизнь» (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
10:10 «Белорусский стандарт» (12+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
14:10 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+)
15:05 «Дела судебные. Новые истории» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко раздора» (16+)
17:15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+)
18:50 «Игра в кино» (16+)
20:55 «Игра в кино. Мультфильмы» (16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)

22:25 Х/ф «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди» (16+)
00:20 «Наше кино. История большой любви» (16+)
00:50 Первый Евразийский канал (12+)
01:40 Х/ф «Веселые ребята» (0+)
03:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (12+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00, 03:30 Т/с «Однажды в России» (16+)
09:00 «Выжить в Самарканде. Игра сезонов» (16+)
11:30 «Титаны» (16+)
13:30 Т/с «Реальные пацаны» (16+)
20:00 Т/с «Универ. Молодые» (18+)
21:00 Т/с «Универ. 10 лет спустя» (16+)
22:00 Х/ф «Тёща» (16+)
00:00 Х/ф «Хочу замуж» (12+)
01:55 Х/ф «После» (18+)

РОДНОЕ КИНО

01:30 Х/ф «Паспорт» (6+)
03:40 Т/с «Бандитский Петербург: Адвокат» (16+)
05:40 Т/с «Агентство НЛС» (16+)
09:20, 22:20 Т/с «Ментовские войны 5» (16+)
12:05 Х/ф «Под маской беркута» (16+)
13:50, 19:00 Т/с «Бандитский Петербург 3: Крах антибиотика» (16+)
15:40 Х/ф «Казачья застава» (12+)
17:10 Х/ф «Телохранитель» (18+)
20:50 Х/ф «Груз 300» (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07:05 Х/ф «Так поступает женщина» (12+)
10:35 Х/ф «Украденное счастье» (0+)
14:10 Х/ф «Обратный путь» (16+)
16:00, 06:00 Х/ф «Долгожданная любовь» (12+)
17:45 Х/ф «В бегах» (18+)
21:00 Х/ф «Вина» (16+)
00:20 Х/ф «Одиночество» (12+)
03:25 Х/ф «Поворот наоборот» (12+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
06:00 «Пробный переезд» (16+)
07:00, 01:30, 04:30 «Пятница News» (16+)
07:30 «Запретный Китай» (16+)
08:40 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)

11:40 «Адский шеф» (16+)
14:40 «Битва шефов» (16+)
23:20 «Черный список. На кухне» (16+)
00:10 Х/ф «Женщина, которая убежала» (16+)
02:00 «На ножах» (16+)
03:30 «Гастротура» (16+)

МАТЧ ТВ

06:00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06:30 «Всё о главном» (12+)
07:00, 10:00, 12:55, 14:55, 03:55
Новости (12+)
07:05, 19:25, 23:35 Все на Матч! (12+)
10:05 «Лица страны. Хасан Халмурзаев» (12+)
10:25 «Лучшие из лучших» (12+)
11:30 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура (6+)
12:35 Специальный репортаж (12+)
13:00 «Есть тема!» (16+)
14:25 Матч! Парад (16+)
15:00 «Громко» (12+)
16:30 Хоккей. Фонбет Чемпионат КХЛ. «Автомобилист» (Екатеринбург) - ЦСКА (12+)
19:55 Футбол. МЕЛБЕТ-Первая Лига. «Балтика» (Калининградская область) - «Ротор» (Волгоград) (6+)
22:00 Бильярд. BetBoom Лига чемпионов (6+)
00:35 Бокс. Чемпионат мира. Женщины (16+)
01:55 Гандбол. СЕНА-Газпром Лига. 1/4 финала. «Зенит» (Россия) - «Машека» (Белоруссия) (6+)
03:25 «Формула-1. Гаснут огни» (12+)

РЕН-ТВ

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

ТВ-ПРОГРАММА

ВТОРНИК 11 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

РОССИЯ 24

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

ЛУГАНСК-24

05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:25 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)

СРЕДА

12 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

РОССИЯ 24

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

09:30, 20:00 Т/с «Фамильные
ценности» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
12:55 Просто про финансы (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Дом с лилиями»
(16+)
14:45 Д/с «Больше, чем любовь» (12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45 Педагогика. Уроки истории
(12+)
17:45, 23:45 Точки роста (12+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
18:30, 00:50 Луганский характер (12+)
18:40, 00:35 Важно знать (12+)
19:00 Д/с «Большой скачок» (12+)

НТВ

05:00, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Северные рубежи» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня (12+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
(16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Хозяин» (16+)
22:00, 00:00 Т/с «Киллер» (16+)
00:35 Т/с «Чужой район» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «ИзВестия»
(16+)
05:25, 05:30, 06:30, 07:25, 09:30, 10:40,
11:50 Т/с «Воскресенский» (12+)
08:40 «Знание - сила» (0+)
13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 17:30, 18:20,
19:00, 19:45, 20:35, 21:25, 02:05, 02:40,
03:20, 03:55 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свой б» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свой 3» (16+)
00:00 «ИзВестия. Итоговый выпуск»
(16+)
04:35 Т/с «Крепкие орешки 3» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Беби Борн» (0+)
07:40 «Чик-зарядка» (0+)
07:45 М/с «Команда Флоры» (0+)
08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья. Электрические герои» (0+)

ЛУГАНСК-24

05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:25 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:00 Т/с «Фамильные
ценности» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Дом с лилиями»
(16+)
14:50 Д/с «Больше, чем любовь» (12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45 Педагогика. Уроки истории
(12+)
17:45, 23:45 Точки роста (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
18:30 Д/с «Большой скачок» (12+)
19:00, 00:40 Парламентский вестник
(12+)

НТВ

05:00 Т/с «Морские дьяволы.
Северные рубежи» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня (12+)
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы.
Рубежи Родины» (16+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
(16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Хозяин» (16+)
22:00, 00:00 Т/с «Киллер» (16+)
00:35 Т/с «Чужой район» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «ИзВестия»
(16+)
05:25, 05:35, 06:15, 07:00, 07:45, 04:30
Т/с «Крепкие орешки 3» (16+)
08:40, 09:30, 10:05, 11:05, 12:00 Т/с
«Любовь с оружием» (16+)
13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 17:30, 18:20,
19:00, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:40,
03:15, 03:55 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свой б» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свой 3» (16+)
00:00 «ИзВестия. Итоговый выпуск»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Беби Борн» (0+)
07:40 «Чик-зарядка» (0+)

09:25 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
09:30 М/с «Три кота» (0+)
11:00 М/с «Хранители Кыю» (0+)
11:20 М/с «Диностер» (6+)
11:35 М/с «Простоквашино» (0+)
13:00 М/с «Джи-Джи Бонд:
Супергонщик» (6+)
13:20 М/с «Спинфайтеры» (6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис» (0+)
17:10 М/с «Маша и Медведь» (0+)
18:40 «Макс и Крякс» (0+)
18:45 М/с «Ум и Хрум» (0+)
20:30 М/с «Семь королевств» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Буба» (6+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:20 «Ералаш» (0+)
00:50 М/с «44 котёнка» (0+)
02:25 М/с «Смешарики» (0+)

ОТР

06:00, 02:05 «Большая страна» (12+)
06:50 «Очень личное с Виктором
Лошаком» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20
«ОТражение» (12+)
11:00, 01:10 Т/с «Однолюбы» (16+)
15:15 Х/ф «Испытание» (16+)
16:45 «Тайны в искусстве» (16+)
17:00 «Ректорат с Анатолием
Торкуновым» (12+)
17:40 Специальный репортаж (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Женское дело» (18+)
22:30 Д/ф «Илья Эренбург» (12+)
23:15 Х/ф «Любовь в СССР» (16+)
00:40 Х/ф «Роки» (18+)
03:00 «Свет и тени. Ричард III» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Доктор И…» (16+)
08:40 Т/с «Доктор Иванов. Чужая
правда» (12+)
10:35, 04:15 Д/с «Актёрские драмы. Я
смерти тебя не отдам» (16+)

07:45 М/с «Команда Флоры» (0+)

08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья. Электрические герои» (0+)
09:25 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
09:30 М/с «Три кота» (0+)
10:45 «Всё, что вы хотели знать, но
боялись спросить» (6+)
11:10 М/с «Приключения Мега-
щанцов» (0+)
11:30 М/с «Диностер» (6+)
11:45 М/с «Простоквашино» (0+)
13:00 М/с «Джи-Джи Бонд:
Супергонщик» (6+)
13:20 М/с «Спинфайтеры» (6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Смешарики. Пинкод» (6+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис» (0+)
17:10 М/с «Маша и Медведь» (0+)
18:40 «Макс и Крякс» (0+)
18:45 М/с «Мастер Витя и Мотор» (0+)
20:30 М/с «Семь королевств» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Буба» (6+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:20 «Ералаш» (0+)
00:50 М/с «44 котёнка» (0+)
02:25 М/с «Смешарики» (0+)

ОТР

06:00, 02:05 «Большая страна» (12+)
06:50 «За дело!» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
11:00, 01:10 Т/с «Однолюбы» (16+)
15:20 Х/ф «Ребро Адама» (16+)
16:45 «Тайны в искусстве» (16+)
17:00 «Коллеги» (12+)
17:40 Д/п «Отчий дом. Культурная
революция» (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Женское дело» (18+)
22:30 Д/ф «Дмитрий Шостакович.
Альтовая соната» (12+)
23:50 Х/ф «Письма мёртвого
человека» (18+)

11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
слёзки» (16+)
11:55 Т/с «Смерть в объективе. Запах
убийцы» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Анатолий
Гущин» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Таёжный детектив.
Тайна чёрного болота» (12+)
17:00 Д/ф «Жены против любовниц»
(16+)
18:15 Т/с «Кочевница. Орфей из
Рыбинска» (16+)
20:05 Т/с «Кочевница. Предсказания
Переславля» (16+)
22:35 «Закон и порядок» (16+)
23:10 Д/ф «Звёздные прыгуны»
(16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (16+)
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи.
Хозяйка культуры» (16+)
01:25 «Хроники московского быта.
Завещания звёзд» (16+)
02:05 «Прощание. Джуна» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
09:10 Х/ф «Имущество с хвостом»
(12+)
11:10 Х/ф «Формула популярности»
(12+)
13:00 Х/ф «Вински и порошок-
невидимка» (12+)
14:50 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
17:55, 19:00, 19:30 Т/с «Граница
миров» (16+)
20:00 Х/ф «Бладшот» (16+)
22:15 Х/ф «Моя пиратская свадьба»
(18+)
00:15 Х/ф «Джентльмены» (18+)
02:20 Т/с «Выжить после» (16+)
03:55 «Шесть кадров» (16+)
04:00 М/с «Простоквашино» (0+)
04:55 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
09:10 Х/ф «Имущество с хвостом»
(12+)
11:10 Х/ф «Формула популярности»
(12+)
13:00 Х/ф «Вински и порошок-
невидимка» (12+)
14:50 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
17:55, 19:00, 19:30 Т/с «Граница
миров» (16+)
20:00 Х/ф «Бладшот» (16+)
22:15 Х/ф «Моя пиратская свадьба»
(18+)
00:15 Х/ф «Джентльмены» (18+)
02:20 Т/с «Выжить после» (16+)
03:55 «Шесть кадров» (16+)
04:00 М/с «Простоквашино» (0+)
04:55 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:10 «По делам несовершенно-
летних» (16+)
07:35, 04:20 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:35, 02:30 «Тест на отцовство» (16+)
10:45, 23:05 Д/с «Понять. Простить»
(16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Доктор И…» (16+)
08:40 Т/с «Доктор Иванов. Мать и
сын» (12+)
10:35, 04:15 Д/с «Актёрские драмы.
Отправить сердце в нокаут» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:50 Т/с «Смерть в объективе.
Ошибка кукловода» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Ксения
Лукьянчикова» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Таёжный детектив.
Охота на мамонта» (12+)
17:00 Д/ф «Погасшие звёзды эфира»
(16+)
18:15 Т/с «Кочевница. Хрустальные
слёзки» (16+)
20:05 Т/с «Кочевница. Ростовская
царевна» (16+)
22:35 «Хватит слухов!» (16+)
23:10 «Девяностые. Депутат в
законе» (16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (16+)
00:45 Д/ф «Русские тайны. Заглянуть
в будущее» (16+)
01:25 «Знак качества» (16+)
02:05 «Хроники московского быта.
Внебрачные дети» (12+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
06:45 М/ф «Ганзель, Гретель и
Агентство Магин» (6+)
08:40 Х/ф «Мэрайя Мунди и шкатулка
Мидаса» (16+)
10:40 Х/ф «Зипи и Зап. Клуб стеклянных
шариков» (0+)
12:35 Х/ф «Любовь с ограничениями»
(16+)
14:50 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
17:55, 19:00, 19:30 Т/с «Граница
миров» (16+)
20:00 Х/ф «Космос между нами» (16+)
22:30 Х/ф «Стартрек: Бесконечность»
(16+)
00:55 Х/ф «Кто вы, мистер Брукс?»
(16+)
03:00 Т/с «Выжить после» (16+)
03:50 «Шесть кадров» (16+)
04:00 М/с «Простоквашино» (0+)
04:55 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
05:30 М/с «Ну-ка, догони!» (6+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
06:45 М/ф «Ганзель, Гретель и
Агентство Магин» (6+)
08:40 Х/ф «Мэрайя Мунди и шкатулка
Мидаса» (16+)
10:40 Х/ф «Зипи и Зап. Клуб стеклянных
шариков» (0+)
12:35 Х/ф «Любовь с ограничениями»
(16+)
14:50 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
17:55, 19:00, 19:30 Т/с «Граница
миров» (16+)
20:00 Х/ф «Космос между нами» (16+)
22:30 Х/ф «Стартрек: Бесконечность»
(16+)
00:55 Х/ф «Кто вы, мистер Брукс?»
(16+)
03:00 Т/с «Выжить после» (16+)
03:50 «Шесть кадров» (16+)
04:00 М/с «Простоквашино» (0+)
04:55 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
05:30 М/с «Ну-ка, догони!» (6+)

11:55, 00:15 Д/с «Порча» (16+)
13:00, 01:10 Д/с «Знахарка» (16+)
13:35, 01:35 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:10, 02:05 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:45 Х/ф «Вторая первая любовь»
(12+)
19:00 Х/ф «Золото» (16+)
04:10 «Шесть кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

06:00 Т/с «Исчезнувшие» (12+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:15, 21:00 «Открытый эфир» Ток-
шоу (16+)
11:00, 23:15 Х/ф «Курьер» (16+)
13:25, 18:50 Специальный репортаж
(16+)
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи.
Хозяйка культуры» (16+)
13:40, 19:55 «По горячим следам»
(16+)
14:00, 15:05, 17:15, 03:25 Т/с
«Команда 8» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
20:10 «Улика из прошлого» (16+)
22:45 «Между тем» (12+)
00:50 Х/ф «Голубые дороги» (6+)
02:15 Д/с «Шедевры военных
музеев» (12+)
03:05 Д/с «Москва - фронту» (16+)

МИР

05:00, 03:45 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
05:20, 06:15, 10:10 Т/с
«Непридуманная жизнь» (16+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
21:00 Х/ф «Французская кулинария»
(12+)
14:10 «Дела судебные. Битва за
будущее» (16+)
15:05 «Дела судебные. Новые
истории» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)
17:15 «Дела судебные. Деньги
верните!» (16+)
18:50 «Игра в кино» (16+)
20:55 «Игра в кино. Мультфильмы»
(16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:25 Х/ф «Алые паруса» (6+)
00:10 «Наше кино. Неувядающие.
К 85-летию Григория Горина» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:50 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:00, 05:00 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:00, 02:40 «Тест на отцовство» (16+)
10:10, 23:15 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
11:15, 00:25 Д/с «Порча» (16+)
12:25, 01:20 Д/с «Знахарка» (16+)
13:00, 01:45 Д/с «Верну любимого»
(16+)
13:35, 02:15 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
14:10 «Гармоничная женщина» (16+)
14:25 Х/ф «Мама Люба» (12+)
19:00 Х/ф «Иван да Мадина» (16+)

ЗВЕЗДА

06:00 Т/с «Команда 8» (16+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00

Одно доброе дело в день – и ты счастливый человек



АНО «МЫ С ТОБОЙ»



Автономная некоммерческая организация гуманитарно-социальной направленности «Мы с тобой» в феврале отметила год со дня образования. Это много или мало? Ведь год – это номинальная цифра их деятельности. По факту волонтеры объединились и помогают стахановчанам уже более 10 лет.

Основной движущей силой являются 20 единомышленников и около 60 волонтеров. Начинали свою деятельность с поддержки тяжелобольных детей на базе Свято-Николаевского собора. Потом количество подопечных увеличилось. Сейчас организация оказывает помощь разным слоям населения: детям, оставшимся без попечительства родителей; детям с ОВЗ; сиротам; многодетным семьям; людям, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации; условно брошенным пожилым.

Долгое время общественники не задумывались об официальной регистрации, ведь свою главную задачу – помогать тем, кто в этом нуждается, – они успешно выполняли. К созданию организации подтолкнула Наталья Викторовна Приймак, директор ресурсного центра поддержки НКО ЛНР.

– Некоммерческий сектор создан для того, чтобы снимать нагрузку с государства. Правительством и администрации городов просто не в силах охватить все направления. Президент Владимир Владимирович Путин предоставляет весомую поддержку НКО, а воспользоваться ею можно, только если есть официальная регистрация. Поэтому, посоветовавшись, приняли решение, что пора, – отмечает руководитель «Мы с тобой» Людмила Ивановна Клёпова.

Решение оказалось верным, а результаты не заставили себя ждать. АНО «Мы с тобой» стала победителем конкурса Фонда президентских грантов с проектом «Цифровая грамотность 55+». В его основе лежит помощь старшему поколению освоить компьютер, научиться пользоваться социальными сетями, регистрироваться на Госуслугах, оплачивать коммунальные услуги через официальные сайты, находить актуальные новости из проверенных источников. Также участники проекта узнают, как не попадаться на уловки мошенников в сети.

В республике идея проекта не нова, но на территории муниципалитета реализуется впервые и имеет свою уникальность.

Во-первых, для удобства участников будет три локации для занятий в разных районах города: Центр, микрорайон Южный и район Машзавода.

Во-вторых, четвертая локация будет в Алмазной. Для людей, которые по состоянию здоровья не выходят из дома, обучение будет проходить индивидуально.



Героическое волонтерство в действии

В-третьих, помогать в проведении занятий будут школьники и студенты. Это позволит укрепить связь поколений и привлечь молодежь к волонтерству. В рамках проекта каждый их них прослушает курс лекций о тонкостях взаимодействия со старшим поколением. А после выполненной работы школьникам и студентам будут начислены верифицированные часы на сайте Добро.ру.

– У нас замечательная, уникальная и даже идеальная молодежь. Глядя на них, успокаиваешься: нашему государству ничего не грозит. Они хотят делать добрые дела. Со студентами часто сотрудничаем, спрашиваем на встречах с ними, что их побуждает. Ответ короткий, но очень приятный: «Ваш пример». На душе становится тепло, оттого что твоя увлеченность – ориентир для других, – делится Людмила Ивановна.

Все четыре группы будут обучаться по одному месяцу, занятия будут проходить два раза в неделю по два часа.

Завершением обучения станет праздничное чаепитие, где



Медицинский лекторий для членов пациентского сообщества в Алмазной

участники получат сертификаты об окончании курса, а также поделятся своими впечатлениями с организаторами. Их пожелания будут учтены при подготовке следующего проекта.

кто нуждается в опеке. Даже если в состоянии обслуживать себя, то далеко не все социализированы. Много таких жителей в Алмазной, поэтому именно там решили реализовать самарский проект, – рассказывает Людмила Ивановна.

Светлана Александровна Бобрусь. Итогом совместной работы будет создание Центра социальной поддержки и развитие территорий в Стаханове.

В скором времени начнется еще одна совместная работа в проекте «Фокус на НКО» от

АНО «Мы с тобой» приглашает желающих пройти курс цифровой грамотности. Запись ведется в будние дни с 10:00 до 14:00 по телефону: +7 959 131 41 99. Занятия проводятся на бесплатной основе.

За время существования организация нашла партнеров из разных регионов России и с удовольствием участвует в совместных проектах победителей конкурсов Фонда президентских грантов. КПД НКО: «Повышение устойчивости сообществ пациентов новых и приграничных территорий» Самарской региональной общественной организацией «ЦПИ» при поддержке АНО «Мы с тобой» реализуется в Алмазной. Этот проект также направлен на социализацию условно одиноких пенсионеров.

– Старшее поколение – для нас особая и отчасти больная тема. Многие из пожилых людей – одиночки. Но только условно. То есть у них есть дети, внуки, но по разным причинам они не могут заботиться о них. Поэтому у государства условно одинокие пенсионеры не числятся как те,

«Если ты оказываешь помощь ситуационно – это доброе дело, а когда добрые дела вписываешь в календарный план – это становится образом жизни.»

Для старшего поколения в Алмазной организуют лекции о здоровье, проводят мастер-классы, кулинарные занятия. Сейчас в сообществе уже более 80 пенсионеров. Волонтер организации Инна Александровна Руденкова работает с ними, а самое положительное – вдохновляет на добрые дела. Сработала последовательная реакция: участники сообщества тоже захотели стать волонтерами и теперь, научившись определенным навыкам, делятся опытом со своими соседями, которые из-за проблем со здоровьем не могут посещать мероприятия. Так возникли основы героического волонтерства.

Участие во втором проекте «Формируя завтра» по линии Фонда президентских грантов – от ростовских партнеров АНО «Атлас НКО». Ростовчане организуют семинары, привлекают активных и небезразличных жителей регионов России, которые хотят внести свой вклад в развитие территории. По этим критериям руководителем инициативной группы стахановчан назначена

АНО «Воронежский дом НКО» при поддержке Фонда президентских грантов, направленная на повышение эффективности деятельности НКО в регионе, что создаст условия для образования новых организаций.

Возможно, для рядового читателя НКО звучит как НЛО. На самом деле это не что иное как волонтерство. Какие же отличия от обычного бизнеса? Некоммерческая организация работает не для получения прибыли, а для выполнения общественно важных задач. У членов подобных организаций есть работа, семья и бытовые дела. Поэтому Людмиле Ивановне мы задали банальный, но логичный вопрос: «Откуда берутся силы и мотивация?».

– Я этим живу, люблю и дорожу, как и все мои коллеги в АНО «Мы с тобой». Самая большая ценность – люди, которые меня окружают. Мы друг друга вдохновляем, поддерживаем и направляем, – резюмирует она.

Кристина Мельникова, фото АНО «Мы с тобой»

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.

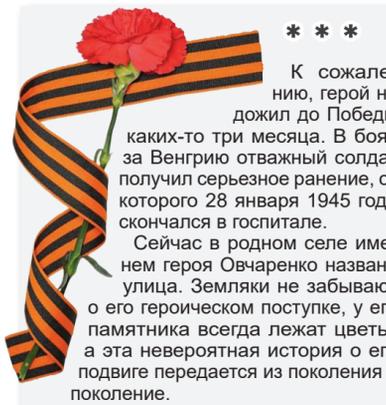
Как и все молодые люди, Дмитрий планировал создать семью, растить детей, приучая их к честному труду. Но все это — после службы в армии. В 1939 году Овчаренко призвали в ряды РККА. К моменту нападения гитлеровских войск на Советский Союз он был хорошо обученным бойцом и лихо управлялся с пулеметом.

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.

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.

С головой расстался и второй офицер. Третий в страхе рванул прочь. Его и прочих уцелевших солдат увез водитель, который, испугавшись ярости советского бойца, резко дал по газам. А два десятка захваченных остались лежать в крови и пыли — гранаты и топор Дмитрия не оставили им шансов.



К сожалению, герой не дожид до Победы каких-то три месяца. В боях за Венгрию отважный солдат получил серьезное ранение, от которого 28 января 1945 года скончался в госпитале. Сейчас в родном селе именем героя Овчаренко названа улица. Земляки не забывают о его героическом поступке, у его памятника всегда лежат цветы, а эта невероятная история о его подвиге передается из поколения в поколение.

...вот, когда, приехав домой, Овчаренко отрубил голову немецкому офицеру, бросил три гранаты в танк и отрубил голову офицеру, бросил три гранаты в танк и отрубил голову офицеру, бросил три гранаты в танк и отрубил голову офицеру...

■ 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.



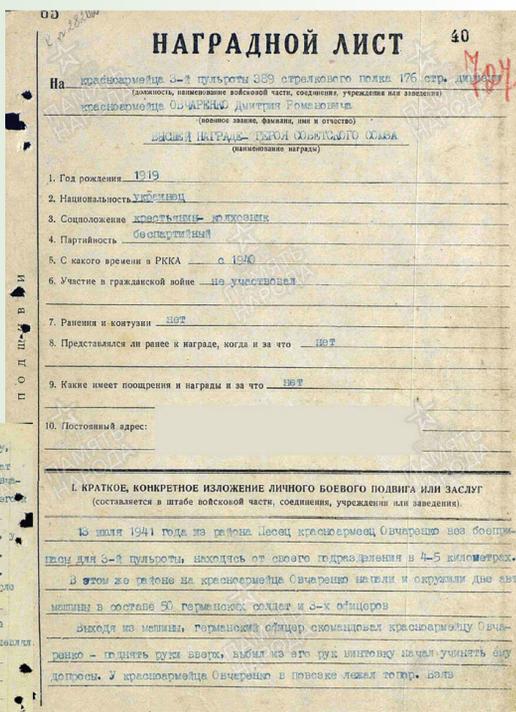
Награда нашла героя

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.



Подготовила Анна Пискова, фото из открытых источников

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.

Беседовала Кристина Крестовская, фото из архива семьи Конновых



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.



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. Постарюсь сделать все для того, чтобы приумножить славу отцов. Буду так же, как они, беречь и любить нашу прекрасную землю Донбасса.

Любить – это магия

Да-да, именно так, потому как любовь подразумевает действия. Точнее, любить – это совершать поступки. Иногда безрассудные и сумасбродные, но точно не лишние во взаимоотношениях с любимым человеком. Особенно сейчас, весной, когда пробуждается сама природа, а с ней и человеческие чувства.

И здесь, будем откровенны, совершенно неважен масштаб поступка: подарить именную звезду на небосклоне или банально вымыть посуду и помочь с уборкой квартиры.

А если это еще и подкреплено словом, к примеру, поэтическим, то празднично-весенний эффект гарантирован. Доказательством станет подборка стихотворений местных поэтов. Любовью дышит каждое слово в них... И даже точки с запятыми.

Мне приснился сон... Степь...
Разорвать бы оков... Цепь...
И рвануть бы туда... К ней...
Сквозь часы, череду... Дней...
Оказаться там рядом... С тобой...
Только ты, степь и воля... Покой...
По велению сердца... Стуку...
Рванем?! Так давай... Руку...

Любовь несчастной не бывает

Любовь, твоим безумцам преклоняюсь!
Кто в тебя верит, зная, все пройдет.
И каждый раз с надеждой просыпаюсь,
Но среди снега роза не цветет.
Поверь, что непременно снег растает,
Многоголосьем ночью соловьи.
Ты знай, любовь несчастной не бывает,
Несчастно лишь отсутствие любви.

Незнакомка

Мы с Вами уже где-то встречались,
Дождь барабанил по стене.
Мы с Вами уже где-то встречались,
Постойте... Может быть, во сне.
Я помню этот взгляд красивых глаз,
Весны и рук прикосновенье.
Продлись, счастливое мгновенье,
Я точно уже где-то видел Вас.
А за окном шумят дожди,
Пришла весна, а с ней любовь.
Но я прошу тебя, не уходи,
Не рви цепочку дивных снов.
Я точно уже где-то видел Вас,
В толпе два взгляда прикоснулись.
Но унесло тебя теченьем улиц,
А в памяти лишь взгляд красивых глаз.
Доносит ветер лишь обрывки фраз
И музыку открытых окон.
Пророки предсказали, может, Вас,
А я – дурак – не доверял пророкам!
Я точно уже где-то видел Вас,
Дождь барабанил по стене...
И все ж, наверное, во сне
Я в первый раз увидел Вас.

Валерий Скиба

Любовь, ее величество,
Не пишется, не пишется,
и что-то не читается,
А только в сердце слышится:
«Красавица, красавица!».

Звонок стал отдаленнее,
Урок – неполноценнее,
И сердце вдруг влюбленное
Наверное, наверное.

И к черту математику,
И химию в забвение
И руки их под парту,
Как две подруги верные.

Скорей бы все закончилось.
Душа, как электричество.
Звенит, звенит аккордами
Любовь, ее величество.

Василий Гейко

Не ищут счастья ни в тайге, ни в море,
Но есть необходимость в жизни – хлеб,
И тайны нет в твоём открытом взоре
Или в душе простой, как утром степь.

Возникла наша связь обыкновенно,
Есть притяжение разных полюсов,
Но наши корни из глубин Вселенной,
Я под Стрельцом, а ты из тех Весов.

Скрывать не стану, что встречались жарче
Мне женщины, но их остынет след,
А ты вдруг разгораясь все ярче,
Пытаясь уберечь меня от бед.

Не бесподобная, таких теперь немало,
Но в простоте твоей заключено
То, чего в жизни так мне не хватало:
Домашней мудрости тончайшее вино.

Владимир Плаксин

Улыбкою заморози!
Ты дар, который дан мне свыше.
Пустяк какой-нибудь скажи –
А я высокое услышу.

Я чувствую тебя. Понять
Смогу теперь любой намек твой.
Я думал, мне любви не знать,
Душа для чувства будет мертвой.

Я думал, все уже в прошлом,
И проглядел, ошибка вышла –
Опять повеяло теплом,
И зацвела под осень вишня.

Я люблю.
Давно со мною не было
Этого безумия. Люблю!
А снежинок суета нелепая
Бередила душу декабрю.

Я люблю.
А жгучий ветер с рвением
Взвихрил хлопья, как волос копну.
Странно, что в людском
столпотворении
Вижу только женщину одну.

Виктор Мостовой

А мне приснился сон, что мы с тобою снова...
Я чист, как лунный свет,
как голубой кристалл,
Бог создал только нас и ласковое море,
Что лижет берегов расплавленный овал.

А мне приснился сон, и, чтобы я поверил,
Он принял сто личин, сто образов, сто поз,
И в каждом была ты – вакханкой и Венерой,
О, девочка моя, из вознесенских «Оз».

А мне приснился сон, что все было иначе,
Что проклятый январь был нежен и смешлив,
Что сеточкой ресниц я был надежно схвачен,
А твой туманный взгляд
был чуточку ревнив.

И знаем ты и я, что больше так не будет,
Ни завтра, ни сейчас, ни после, ни в конце –
В меня войдут навек запекшиеся губы
И голубая боль в сияющем лице.

Прощай, мой нежный друг,
мой ласковый соратник,
Во мне не прорастит ликующей вражде,
Он длился только миг,
благословенный праздник,
Мгновение между еще и уже.

Владимир Алидзаев

ТВ-ПРОГРАММА

ЧЕТВЕРГ

13 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

РОССИЯ 1

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

РОССИЯ 24

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

ПЯТНИЦА

14 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05:00 «Доброе утро» (12+)
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
(12+)
09:20 «Модный приговор» (0+)
10:10 «Жить здорово!» (16+)
11:00, 12:15, 14:00, 17:00
«Информационный канал» (16+)
13:30 «АнтиФейк» (16+)
15:15 «Давай поженимся!» (16+)
16:05 «Мужское / Женское» (16+)
18:40 «Человек и закон» (16+)
19:45 «Поле чудес» (16+)
21:00 Время (12+)
21:45 «Голос» (12+)
23:30 Д/ф «30 лет вместе. Магия
кино» (12+)
00:55 Д/ф «К 90-летию со дня
рождения. Леонид Энгибаров» (12+)
01:20 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России» (12+)
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00
Вести (12+)
09:30 Местное время (12+)
09:55 «О самом главном» Ток-шоу
(12+)
11:30, 21:10 Вести. Местное время
(12+)
12:00, 18:00 «60 Минут» Ток-шоу (12+)
14:30 Т/с «Кулагины» (16+)
17:00 «Прямой эфир» (16+)
21:30 «Один в один» (12+)
23:55 Торжественная церемония
вручения Российской национальной
музыкальной премии «Виктория»
(12+)
02:00 Х/ф «Ни за что не сдамся» (12+)

РОССИЯ 24

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

ЛУГАНСК-24

05:00 Утро Донбасса (12+)
08:55, 19:25 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:45 Т/с «Фамильные
ценности» (16+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Дом с лилиями»
(16+)
14:50 Д/с «Больше, чем любовь» (12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45 Педагогика. Уроки истории
(12+)
17:45, 23:45 Точки роста (12+)
18:00, 00:10 Круглый стол (12+)
18:30, 00:35 Время наших (12+)
18:50 Женя знает (12+)
19:00 Д/с «Большой скачок» (12+)
20:00 Проект «Интеграция» (12+)
20:20 Спецрепортаж (12+)

НТВ

05:00, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня (12+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
(16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «За гранью» (16+)
17:50 «ДНК» (16+)
20:00 Т/с «Хозяин» (16+)
22:00, 00:00 Т/с «Киллер» (16+)
00:45 «Поздняков» (16+)
00:55 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
01:45 Т/с «Чужой район» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «ИзВестия»
(16+)
05:25, 05:35, 06:15, 07:05 Т/с «Крепкие
орешки 3» (16+)
07:55 «Ваше здоровье!» (12+)
08:30 «День ангела» (0+)
08:55 «Знание - сила» (0+)
09:30, 10:20, 11:15, 12:05 Т/с «Без
прикрытия» (16+)
13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 17:30, 18:20,
19:00, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:45,
03:20, 03:55 Т/с «След» (16+)
22:20, 00:30 Т/с «Свои б» (16+)
23:05, 01:20 Т/с «Свои 3» (16+)
00:00 «ИзВестия. Итоговый выпуск»
(16+)

10:36, 13:28, 14:39, 15:37, 21:00 Вести.
Обсуждение (12+)
12:35 Футбол России (16+)
18:00, 20:00 Факты (16+)
19:00 Сенат (16+)
01:35 Индустрия кино (16+)
04:30 Национальные проекты (16+)

ЛУГАНСК-24

00:05 День в истории (12+)
01:00 Магия вкуса (12+)
01:30 Х/ф «Аферисты» (18+)
02:50 Х/ф «Одинокая женщина
желает познакомиться» (16+)
04:15 Д/с «Научные сенсации» (12+)
05:00 Утро Донбасса (12+)
05:05 Весь мир-Россия (12+)
08:55, 19:25 Страна 404 (16+)
09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30
Новости (16+)
09:30, 20:45 Т/с «Фамильные
ценности» (16+)
10:15, 20:00 А дома лучше (12+)
11:00, 16:00 ЛуганскLive (12+)
12:55 Женя знает (12+)
13:00, 22:00 Т/с «Дом с лилиями»
(16+)
14:50 Д/с «Больше, чем любовь» (12+)
15:40, 17:40, 21:55 Деловые новости
(12+)
15:45 Педагогика. Уроки истории
(12+)
17:45 Точки роста (12+)
18:00, 00:10 Есть Вопрос (12+)
19:00 Содружество «Донбасс (12+)
19:15 Время правительства (12+)
23:00 Вечерний Луганск (16+)

НТВ

04:45, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Рубежи Родины» (16+)
06:30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00
Сегодня (12+)
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
(16+)
14:00 «Место встречи» (16+)
16:45 «ДНК» (16+)
17:55 «Жди меня» (12+)
20:00 Т/с «Хозяин» (16+)
22:00 Т/с «Киллер» (16+)
00:15 «Своя правда» (16+)
02:00 «Захар Прилепин. Уроки
русского» (12+)
02:30 «Инфоцит» (16+)
03:05 «Квартирный вопрос» (0+)
04:00 Т/с «Агентство скрытых камер»
(16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Беби Борн» (0+)
07:40 «Чик-зарядка» (0+)
07:45 М/с «Отель у овечек» (0+)
08:55 М/с «Робокар Поли и его
друзья» (0+)
09:10 М/с «Супер Крылья.
Электрические герои» (0+)
09:25 М/с «Край Бебис. Волшебные
слёзки» (0+)
09:30 М/с «Три кота» (0+)
10:45 Мастерская «Умелые ручки»
(0+)
11:00 М/с «Приключения Мега-
щенков» (0+)
11:20 М/с «Династор» (6+)
11:35 М/с «Простоквашино» (0+)
13:00 М/с «Джи-Джи Бонд:
Супергонщик» (6+)
13:20 М/с «Отважные дракончики»
(6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. Новости» (0+)
14:40 М/с «Барбоскины» (0+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:00 М/с «Край Бебис» (0+)
17:10 М/с «Маша и Медведь» (0+)
18:40 «Макс и Кряк» (0+)
18:45 М/с «Ум и Хрум» (0+)
20:30 М/с «Семь королевств» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Буба» (6+)
22:30 М/с «Карбот. Кунг» (6+)
23:00 М/с «Фьюжн Макс» (6+)
23:20 «Ералаш» (0+)
00:50 М/с «44 котёнка» (0+)
02:25 М/с «Смешарики» (0+)

ОТР

06:00, 02:05 «Большая страна» (12+)
06:50 «Ректорат с Анатолием
Торкуновым» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)
09:05, 09:35, 10:05, 12:05, 13:10, 18:20
«ОТражение» (12+)
11:00, 01:10 Т/с «Однолюбы» (16+)
15:15 Х/ф «Венок сонетов» (12+)
16:45 «Тайны в искусстве» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «ИзВестия»
(16+)
05:25, 05:35, 06:15, 06:55, 07:40, 09:30,
10:20, 11:15, 12:10, 13:30, 13:35,
14:25, 15:15, 16:05 Т/с «Великолепная
пятёрка» (16+)
08:30 «Ваше здоровье!» (12+)
12:55 «Знание - сила» (0+)
17:30, 18:20, 19:05, 19:55, 20:40, 21:30,
22:20 Т/с «След» (16+)
23:10 «Светская хроника» (16+)
00:10 Д/с «Они потрясли мир. Марлон
Брандо. В плену страстей» (12+)
01:00 Д/с «Они потрясли мир. Денис
Майданов. Я буду знать, что ты
любишь меня» (12+)
01:50, 02:30, 03:10, 03:50, 04:35 Т/с
«Условный мент 2!» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!»
(0+)
07:35 М/с «Беби Борн» (0+)
07:40 «Чик-зарядка» (0+)
07:45 М/с «Лунтики» (0+)
10:45 «Студия Каляки-Малаяки» (0+)
11:10 М/с «Катя и Эф. Куда-угодно-
дверь» (0+)
13:20 М/с «Отважные дракончики»
(6+)
13:35 М/с «Тобот» (6+)
14:05 М/с «Инфинити Надо» (6+)
14:30 «Навигатор. У нас гости!» (0+)
14:40 М/с «Пугашки» (0+)
16:00 Час «Союзмультфильма» (0+)
17:05 М/с «Царевны» (0+)
20:55 «Макс и Кряк» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!»
(0+)
21:20 М/с «Шаранавты. Герои
космоса» (6+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:00 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:15 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Смешарики» (0+)
02:20 М/с «Супер МЯУ» (0+)
03:40 М/с «Грузовик Лева» (0+)

ОТР

06:00, 05:05 «Большая страна» (12+)
06:50 «Коллеги» (12+)
07:30, 20:15 «Календарь» (6+)
08:00, 08:30, 09:00, 09:30, 10:00,
10:50, 12:00, 13:00, 15:00, 18:00, 20:00
Новости (12+)
08:05, 08:35 «Пёстрый мир» (12+)

17:00 «Родительское собрание» (12+)
20:45, 03:30 Т/с «Женское дело» (18+)
22:30 Д/ф «Воспоминания о
Павловске» (12+)
23:05 Х/ф «Маленькая Вера» (18+)
03:00 «Свет и тени. Александр
Иванов» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:00 «Настроение» (12+)
08:15 «Доктор И...» (16+)
08:40 Т/с «Доктор Иванов. Мать и
сын» (12+)
10:35, 04:15 Д/с «Актерские драмы.
У роли в плену» (16+)
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События
(16+)
11:55 Т/с «Смерть в объективе.
Ошибка кукловода» (12+)
13:45, 05:00 «Мой герой. Ольга
Мигунова» (12+)
14:50 «Город новостей» (16+)
15:05, 02:50 Т/с «Таёжный детектив.
Охота на мамонта» (12+)
17:00 Д/ф «Избытые звёзды» (16+)
18:15 Т/с «Кочевница. Серая мышка»
(16+)
20:05 Т/с «Кочевница. Страсти по
Левитану» (16+)
22:35 «10 самых... Звёздные
однолюбы» (16+)
23:10 Д/с «Актерские драмы.
Искусственное лицо» (16+)
00:00 События. (16+)
00:30 «Петровка, 38» (16+)
00:45 Д/ф «Настоящий детектив. Укус
змеи» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
07:05 М/ф «Астерикс и тайное зелье»
(6+)
08:45 М/ф «Кот Гром и заколдованный
дом» (0+)
10:35 Х/ф «Подводное волшебство»
(6+)
12:25 Х/ф «Космос между нами» (16+)
15:00 Шоу «Уральские пельмени»
(16+)
17:55, 19:00, 19:30 Т/с «Граница
миров» (16+)
20:00 Х/ф «Сверхъестественное»
(16+)
21:55 Х/ф «Матрица времени» (16+)
23:55 Х/ф «Чего хотят женщины?»
(18+)
02:20 Т/с «Выжить после» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:50 «По делам
несовершеннолетних» (16+)
07:45, 05:00 «Давай разведёмся!»
(16+)
08:45, 02:40 «Тест на отцовство» (16+)
11:00, 23:15 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
12:10, 00:25 Д/с «Порча» (16+)
13:15, 01:20 Д/с «Знахарка» (16+)
13:50, 01:45 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:25, 02:15 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
15:00 Х/ф «Мачеха» (0+)
19:00 Х/ф «Я живу для тебя» (16+)

ЗВЕЗДА

06:00 Т/с «Операция «Горгона» (16+)
07:00 «Сегодня утром» (12+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:15, 21:00 «Открытый эфир» Ток-
шоу (16+)
11:00 Х/ф «Размах крыльев» (12+)
13:25, 18:50 Специальный репортаж
(16+)
13:40, 15:05, 17:15 Т/с «Без права на
ошибку» (16+)
15:00 Военные новости (16+)
19:55 «По горячим следам» (16+)
20:10 «Код доступа» (12+)
22:45 «Между тем» (12+)
23:15 Х/ф «Сувенир для прокурора»
(16+)
00:55 Х/ф «Морской охотник» (12+)
02:05 Х/ф «Беспокойное хозяйство»
(0+)

МИР

05:00, 02:55 Т/с «Школа выживания
от одинокой женщины с тремя
детьми в условиях кризиса» (12+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15 «Наше кино. История большой
любви» (16+)
06:55 Х/ф «Ларец Марии Медичи»
(12+)
08:45, 10:10 Т/с «Танкисты своих не
бросают» (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
14:10 «Дела судебные. Битва за
будущее» (16+)
15:05 «Дела судебные. Новые
истории» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30 «По делам несовершенно-
летних» (16+)
07:45 «Давай разведёмся!» (16+)
08:45, 03:00 «Теста на отцовство» (16+)
11:00, 23:45 Д/с «Понять. Простить»
(16+)
12:10, 00:45 Д/с «Порча» (16+)
13:15, 01:40 Д/с «Знахарка» (16+)
13:50, 02:05 Д/с «Верну любимого»
(16+)
14:25, 02:35 Д/с «Голоса ушедших
душ» (16+)
15:00 Х/ф «Уроки счастья» (12+)
19:00 Х/ф «Я тебе неровня» (16+)
23:25 «Гармоничная женщина» (16+)
04:40 «Шесть кадров» (16+)
05:10 Х/ф «Сюрприз» (12+)

ЗВЕЗДА

05:25 Х/ф «Горжане» (12+)
06:55 Х/ф «Первый троллейбус» (0+)
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости
дня (16+)
09:20 «Ищу своих» (12+)
10:05 «По горячим следам» (16+)
10:25 Х/ф «К Черному морю» (12+)
12:00, 13:25, 15:05, 15:25, 17:15 Т/с
«Секретный фарватер» (0+)
15:00 Военные новости (16+)
19:40 Д/с «Загадки века с Сергеем
Медведевым» (12+)
20:30 Д/с «Война миров. Битва
за жизнь. Ключевые открытия в
военной медицине» (16+)
21:20 «Что русскому смешно...»
Специальный репортаж (16+)
22:00 «Здравствуйте, товарищи!»
(16+)
23:30 «Музыка+» (12+)
00:50 Х/ф «Жестокий романс» (12+)
03:15 Х/ф «Сувенир для прокурора»
(16+)

МИР

05:00 Т/с «Школа выживания от
одинокой женщины с тремя детьми
в условиях кризиса» (12+)
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30
Новости (12+)
06:15, 10:10, 17:15 «Дела судебные.
Деньги верните!» (16+)
07:55, 12:05, 14:10 «Дела судебные.
Битва за будущее» (16+)
09:05, 11:00, 15:05 «Дела судебные.
Новые истории» (16+)
13:15 «Мировое соглашение» (16+)
16:15 «Дела судебные. Яблоко
раздора» (16+)

17:15 «Дела судебные. Деньги
верните!» (16+)
18:50 «Игра в кино» (16+)
20:55 «Игра в кино. Мультфильмы»
(16+)
21:40 «Миллион за 5 минут» (16+)
22:25 Х/ф «Человек нигде» (12+)
00:00 «Наше кино. Неувядающие. К
90-летию Сергея Юрского» (16+)
01:00 Первый Евразийский канал
(12+)

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» (16+)
08:00, 03:15 Т/с «Однажды в России»
(16+)
11:00 Т/с «Реальные пацаны» (18+)
19:00 Т/с «Универ. Молодые» (16+)
21:00 Т/с «Универ. 10 лет спустя»
(16+)
22:00 Х/ф «Бар МоскваЧики» (18+)
00:00 Х/ф «Бармен» (16+)
01:45 Х/ф «Патруль времени» (18+)

РОДНОЕ КИНО

00:20, 23:25 Т/с «Ментовские войны
5» (16+)
02:10 Х/ф «Если можешь, прости»
(12+)
04:10, 14:10 Т/с «Бандитский
Петербург 3: Крах антибиотика» (16+)
05:55 Т/с «Агентство НЛС» (16+)
09:35 Х/ф «Груз 300» (16+)
11:05 Х/ф «Казачья застава» (12+)
12:35 Х/ф «Команда 33» (16+)
16:00 Х/ф «Золото партии» (0+)
17:40 Х/ф «Качей Бессмертный» (0+)
19:00 Т/с «Бандитский Петербург 4:
Арестант» (16+)
20:50 Х/ф «Есения» (16+)

РУССКИЙ РОМАН

07:40 Х/ф «Осенняя мелодия любви»
(12+)
11:00 Х/ф «Крылья» (12+)
14:20 Х/ф «Подлец» (16+)
15:55 Х/ф «Караси» (16+)
17:45 Х/ф «Нарушение правил» (12+)
21:00 Х/ф «За полчаса до весны»
(12+)
00:25 Х/ф «Обратный путь» (16+)
02:10 Х/ф «Бульварный переплет»
(12+)
03:55 Х/ф «Домработница» (12+)

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» (16+)
05:50 «Пробный переезд» (16+)

06:30, 02:00, 04:30 «Пятница News»
(16+)
07:10 «Руссо Экспрессо» (16+)
08:10 Т/с «Комиссар Рекс» (16+)
11:10 «Аджский шеф» (16+)
14:10 «Новые Четыре свадьбы» (16+)
19:00 «Большие девочки» (16+)
21:40 «Умнее всех» (6+)
00:10 «С любовью и яростью» (16+)
02:30 «На ножах» (16+)

МАТЧ ТВ

06:00 «Тайны звезд спорта» (12+)
06:30 «Вид сверху» (12+)
07:00, 15:25, 03:55 Новости (12+)
07:05, 15:30, 19:30, 22:35 Все на
Матч! (12+)
08:30 Биатлон. Альфа-Бан

ТВ-ПРОГРАММА

СУББОТА 15 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06:00 «Доброе утро. Суббота» (0+)
09:00 «Умницы и умники» (12+)
09:45 «Слово пастыря» (0+)
10:00, 12:00, 18:00 Новости (12+)
10:15 «Вспомнить всё» (12+)
11:05 «Играем свадьбу!» (12+)
12:15 «Поехали!» (12+)
13:05 «Они выбрали - Родину» (16+)
13:45 Д/ф «Римма Маркова. Душа нарасташку» (12+)
14:40 Горячий лёд. Т-Банк «Кубок Первого канала по фигурному катанию 2025» (0+)
16:55 «Кто хочет стать миллионером?» (16+)
18:30 «Сегодня вечером» (16+)
21:00 Время (12+)
21:35 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига (16+)
23:55 Х/ф «Шагни вперед» (16+)
02:00 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России. Суббота» (12+)
08:00 Местное время. Суббота (12+)
08:35 «По секрету всему свету» (12+)
09:00 «Формула еды» (12+)
09:25 «Пятеро на одного» (12+)
10:10 «Сто к одному» (12+)
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести (12+)
11:30 «Наши. Военкоры» (12+)
12:00 «Доктор Мясников» (12+)
13:00 «Большие перемены» (12+)
14:30, 20:50 Вести. Местное время (12+)
14:50 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» (16+)
17:50 «Привет, Андрей!» (12+)
21:00 Х/ф «Ты мой, я твоя» (16+)
00:35 Х/ф «Таксистка» (12+)

РОССИЯ 24

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

ВОСКРЕСЕНЬЕ 16 марта

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости (12+)
06:10 «Играй, гармонь любимая!» (12+)
06:55 «Часовая» (12+)
07:25 «Здоровье» (16+)
08:30 «Золотая коллекция Союзмультфильма» (0+)
09:10 «Непутевые заметки» (12+)
09:30 «Мечталлон» (12+)
10:15 «Жизнь других» (12+)
11:05 «Повара на колесах» (12+)
12:15 Д/ф «Сергей Юрский. Против правил» (12+)
13:10 «Видели видео?» (0+)
14:10 «Горячий лёд». Т-Банк «Кубок Первого канала по фигурному катанию 2025» (0+)
16:40 Д/п «30 лет вместе. Игры разума» (12+)
19:00 «Три аккорда» (16+)
21:00 Время (12+)
23:00 Т/с «Территория» (18+)
00:00 Подкаст.Лаб (16+)

РОССИЯ 1

05:25, 01:35 Х/ф «Другой берег» (16+)
07:20 «В кругу друзей» (12+)
08:00 Местное время. Воскресенье (12+)
08:35 «Когда все дома» (6+)
09:25 «Утренняя почта» (12+)
10:10 «Сто к одному» (12+)
11:00, 14:00, 17:00 Вести (12+)
11:30 «Наши. Военкоры» (12+)
12:00 Д/ф «К 80 летю со дня освобождения Кёнигсберга. Идеальный штурм» (12+)
12:55 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)
14:30 Вести. Местное время (12+)
15:00 «Аншлаг и Компания» (16+)
17:50 «Песни от всей души» (12+)
20:00 Вести недели (12+)
22:30 «Москва. Кремль. Путин.» (12+)
23:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 22:25 Вести (12+)

09:15 Двенадцать (16+)
10:00 Международное обозрение (16+)
20:35, 02:10, 02:35 Мобильный репортёр (16+)
21:05, 04:10 Репортаж (16+)

ЛУГАНСК-24

06:00, 09:00, 15:30, 17:30, 19:30, 21:30 Новости (16+)
06:35, 20:45 Д/с «Прокуроры» (12+)
07:20, 20:35 Луганский характер (12+)
07:30 Х/ф «Муж счастливой женщины» (12+)
09:30 Время правительства (12+)
09:40 Содружество «Донбасс» (12+)
09:55 Женя знает (12+)
10:00 Хорошие новости (12+)
10:05 Модно (12+)
10:10 Детское время (6+)
11:00, 05:25 Д/с «Зверские заблуждения» (12+)
11:30 Проект «Интеграция» (12+)
12:00, 00:10 Т/с «Моя любимая мишень» (16+)
15:40, 22:00 Деловые новости (12+)
15:55, 17:45 Т/с «Частный детектив Татьяна Иванова» (16+)
19:20 Подслушано в сети (16+)
20:00 Актуальное интервью (12+)
20:20 Спецрепортаж (12+)
22:10 Х/ф «ПираМММида» (16+)
00:05 День в истории (12+)
03:25 Х/ф «Каменный цветок» (16+)
05:50 Достояние Республики (12+)

НТВ

05:00 Х/ф «Вызов» (18+)
06:25 «Жди меня» (12+)
07:20 «Смотр» (0+)
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня (12+)
08:20 «Поедем, поедим!» (16+)
09:20 «Едим дома» (0+)
10:20 «Главная дорога» (16+)
11:00 «Живая еда» (12+)
12:00 «Квартирный вопрос» (0+)
13:00 «Основано на реальных Событиях» (16+)
15:00 «Своя игра» (0+)
16:20, 04:15 ЧП. Расследование (16+)
17:00 «Следствие вели...» (16+)
19:00 «Центральное телевидение» (16+)
20:10 «Суперстар!» (16+)
23:00 «Ты не поверишь!» (16+)
00:00 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+)

05:27, 09:02, 16:05, 19:30 Специальный репортаж (16+)
06:20, 11:20 Вести. Дежурная часть (12+)
07:05 Расследование Эдуарда Петрова (16+)
08:35 Мобильный репортёр (16+)
13:10 Парламентский час (16+)
14:25 Неделя в городе (16+)
15:00 Территория смысла (16+)
20:20 Вести. Наука (12+)
20:35 Церковь и мир (16+)

ЛУГАНСК-24

06:00, 09:00 Новости (16+)
06:35, 12:00 Д/с «Прокуроры» (12+)
07:30, 22:35 Х/ф «Ищу попутчика» (12+)
08:50, 19:20 Подслушано в сети (16+)
09:30, 20:30 Актуальное интервью (12+)
10:00 Просто про финансы (12+)
10:10 Проект «Интеграция» (12+)
10:30 Х/ф «Муж счастливой женщины» (12+)
12:45 Т/с «Любовь напоказ» (16+)
19:30 Итоги недели (16+)
20:50 Т/с «Сестры» (16+)
00:05 День в истории (12+)
00:10 Т/с «Частный детектив Татьяна Иванова» (16+)

НТВ

04:45 Х/ф «Ледокол» (12+)
06:50 «Центральное телевидение» (16+)
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня (12+)
08:20 «У нас выигрывают!» (12+)
10:20 «Первая передача» (16+)
11:00 «Чудо техники» (12+)
12:00 «Дачный ответ» (0+)
13:00 «НашПотребНадзор» (16+)
14:00 «Однажды...» (16+)
15:00 «Своя игра» (0+)
16:20, 04:20 «Человек в праве» (16+)
17:00 «Следствие вели...» (16+)
18:00 «Новые русские сенсации» (16+)
19:00 Итоги недели (12+)
20:20 Шоу «Маска» (12+)
00:00 «Звезды сошлись» (16+)
01:20 «Основано на реальных Событиях» (16+)

5 КАНАЛ

05:00, 05:35 Т/с «Свидетели» (16+)
06:15, 07:05, 08:05, 09:30, 10:25, 11:25, 12:20, 13:15, 14:05, 15:15, 16:15,

00:40 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+)
01:55 «Дачный ответ» (0+)
02:50 Х/ф «Печень, или история репортёра» (16+)
5 КАНАЛ
05:00, 05:15 Т/с «Условный мент 2» (16+)
05:55, 06:35, 07:20, 08:10, 10:25, 11:20, 12:15, 13:05, 14:00, 14:55, 15:50, 16:45, 17:40, 18:35 Т/с «Условный мент 3» (16+)
09:00 «Страна советов» (16+)
09:30, 19:25 Т/с «Условный мент 2» (16+)
20:20, 21:20, 22:15, 23:05 Т/с «Закон тайги» (16+)
00:00 «ИзВестия. Главное» (16+)
01:05 «Светская хроника» (16+)
02:10, 02:50, 03:35, 04:15, 04:55 Т/с «Свидетели» (16+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35 М/с «Ник-изобретатель» (0+)
08:35 М/с «Муся, Чук и Станислав» (6+)
10:00 «Съедобное или несъедобное» (0+)
10:25 М/с «Мастер Витя и Мотор» (0+)
12:00 «Семья на урале» (0+)
12:30 М/с «Оранжевая корова» (0+)
14:00 «Это супер!» (0+)
14:25 М/с «Барбоскины» (0+)
16:25 М/с «Ми-Ми-Мишки» (0+)
19:30 М/ф «Побег из цирка» (6+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Геройкини» (0+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:00 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
10:20 «Главная дорога» (16+)
11:00 «Живая еда» (12+)
12:00 «Квартирный вопрос» (0+)
13:00 «Основано на реальных Событиях» (16+)
15:00 «Своя игра» (0+)
16:20, 04:15 ЧП. Расследование (16+)
17:00 «Следствие вели...» (16+)
19:00 «Центральное телевидение» (16+)
20:10 «Суперстар!» (16+)
23:00 «Ты не поверишь!» (16+)
00:00 «Ч.Т.Д.» с Маргаритой Симоньян (16+)

ОТР

06:00 Х/ф «Идиот» (16+)
08:00 «Пёстрый мир» (12+)
09:00, 16:00 «Календарь» (6+)
09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
10:30, 12:05, 15:00, 17:00, 19:00 Новости (12+)
10:35 Д/ф «Острова в океане. Сахалин» (12+)

17:15, 18:15, 19:10, 20:15, 21:15 Т/с «Рэмбо» (16+)
09:00 «Фирменный рецепт» (12+)
22:15 Х/ф «Америкэн бой» (16+)
00:35, 01:25, 02:15, 02:55 Т/с «Любовь с оружием» (16+)
03:40, 04:30 Т/с «Джюльбарс» (12+)

КАРУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» (0+)
07:00 «С добрым утром, малыши!» (0+)
07:35 М/с «Алиса и Льюис» (0+)
10:00 «Еда как в сказке» (0+)
10:25 М/с «Маша и Медведь» (0+)
12:00 «Студия красоты» (0+)
12:20 М/с «Кошечки-собачки» (0+)
14:00 «У меня лапки» (0+)
14:30 М/с «Три кота» (0+)
16:25 М/ф «Смешарики. Дежавю» (6+)
17:45 М/с «Белые сны» (6+)
18:25 М/с «Сказочный патруль» (0+)
21:00 «Спокойной ночи, малыши!» (0+)
21:20 М/с «Турбозавры» (0+)
22:35 М/с «Дикие скричеры!» (6+)
23:00 М/с «Метал Кард Бот» (6+)
23:15 «Ералаш» (0+)
00:55 М/с «Смешарики» (0+)
02:20 М/с «Супер МЯУ» (0+)
03:40 М/с «Грузовичок Лева» (0+)

ОТР

06:00, 13:20 М/ф «Уборная история - любовная история» (12+)
06:10 Х/ф «День начинается» (16+)
07:45 «От прав к возможностям» (12+)
08:00 «Пёстрый мир» (12+)
09:00, 16:00 «Календарь» (6+)
09:30 «Всё по-взрослому» (12+)
10:30 «На приёмё у главного врача с Марьяной Лысенко» (12+)
11:20, 12:05 Х/ф «Сабрина» (12+)
12:00, 15:00, 17:00, 19:00 Новости (12+)
13:30 М/ф «Он не может жить без космоса» (6+)
13:45 Д/п «Конструкторы будущего. О безопасности и не только» (12+)
14:05 «Большая страна» (12+)
15:05 «Моя история. Игорь Гордин» (16+)
16:30 «Свет и тени. Огост Ренуар» (16+)
17:10 Х/ф «Пропавшие среди живых» (12+)
18:30 Д/ф «Острова в океане. Сахалин» (12+)

12:10 Х/ф «Берегись автомобиля» (0+)
13:35 Д/ф «Впередсмотрящий. Академик Жорес Алфёров» (12+)
14:05, 05:05 «Большая страна» (12+)
15:05 «Преодоление. Дмитрий Прянишников. Пионер советской архохимии» (12+)
15:45 Д/п «Отчий дом. Хозяин на земле» (12+)
16:30 «Москва. Люди. Идеи. Дела. Остров в центре столицы» (12+)
17:10 Х/ф «Мафия в белых халатах» (16+)
18:45 «Песня остаётся с человеком» (12+)
19:15 «Очень личное с Виктором Лошаком» (12+)
19:55 «Вспомнить всё» (16+)
20:25 Х/ф «За нас с вами» (16+)
22:50 Х/ф «Пожары» (16+)
00:50 Х/ф «Любовь» (16+)
02:50 «На приёмё у главного врача с Марьяной Лысенко» (12+)

ТВ-ЦЕНТР

06:40 «Православная энциклопедия» (6+)
07:10 Х/ф «Кем мы не станем» (16+)
09:00 «Здоровый смысл» (16+)
09:35 «Смех, дрожь и видео» (16+)
10:05 «Мифы о еде. Сахар» (16+)
10:55 «Просто - вкусно» (6+)
11:30, 14:30, 23:35 События (16+)
11:50 «Смешите меня семеро» (16+)
12:55 Анекдот-клуб «Нехмурые люди» (16+)
13:30, 14:45 Х/ф «Дьявол кроется в мелочах» (12+)
17:25 Х/ф «Мои звери» (16+)
21:00 «Постскриптум» (16+)
22:15 «Право знать!» Ток-шоу (16+)
23:45 Д/ф «Тайная комната. Пепел Калифорнии» (16+)
00:30 Д/ф «Русские тайны. Англичанка гадит» (16+)
01:10 «Ускорение падения». Специальный репортаж (16+)
01:35 «Хватит слухов!» (16+)
02:05 Д/ф «Богини фотшопа» (16+)
02:45 Д/ф «Жены против любовниц» (16+)
03:25 Д/ф «Погасшие звёзды эфира» (16+)
04:05 Д/ф «Избитые звёзды» (16+)
04:45 «Прощание. Татьяна Самойлова» (16+)
05:20 «Петровка, 38» (16+)

19:15 «Клуб главных редакторов с Павлом Гусевым» (12+)
20:15 Х/ф «Полторы комнаты, или Сентиментальное путешествие на Родину» (16+)
22:20 Х/ф «Семейный очаг» (16+)
23:55 Д/ф «Винсент. Жизнь и смерть Винсента Ван Гога» (16+)
01:35 Х/ф «Идиот» (16+)
03:30 «Вспомнить всё. Полководцы Победы. Маршал Чуйков. В окопах Сталинграда» (16+)
03:45 Х/ф «Супруги» (16+)
05:45 «Тайны в искусстве» (16+)

ТВ-ЦЕНТР

06:15 «Людам на смех» (12+)
07:10 Х/ф «Верить - не верить» (16+)
09:00 Х/ф «Агата и сыск. Выгодный риск» (16+)
10:55 «Полезная программа» (6+)
11:30, 00:40 События (16+)
11:45 «Наша смешная жизнь» (16+)
12:35 Х/ф «Пять минут страха» (12+)
14:30, 05:30 Московская неделя (12+)
15:00 Д/ф «Русские тайны. Проклятие Мессинга» (16+)
15:55 Д/ф «Настоящий детектив. Загадка трёх тел» (16+)
16:40 «Девяностые. Звёзды и ворьё» (16+)
17:30 Х/ф «Настенька» (16+)
21:15 Х/ф «Арена для убийства» (12+)
00:55 «Петровка, 38» (16+)
01:05 Х/ф «Дьявол кроется в мелочах» (12+)
04:00 Д/ф «Дорогие товарищи. Хозяйка культуры» (16+)
04:40 Д/ф «Дворжецкие. На роду написано...» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:10 М/с «Три кота» (0+)
06:20 М/ф «Кот Гром и заколдованный дом» (0+)
08:00 М/ф «Монстр в Париже» (0+)
09:50 М/ф «Тайна семьи монстров» (6+)
11:25 М/ф «Монстры на каникулах» (6+)
13:20 М/ф «Монстры на каникулах 2» (6+)
15:00 М/ф «Монстры на каникулах 3: Море зовёт» (6+)
17:00 «Богатырские игры» (16+)
19:45 «В темноте» (16+)
22:15 «Кто тут жулики?» (16+)

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» (0+)
06:05 М/с «Три кота» (0+)
07:00, 08:00, 09:00 «Просто кухня» (12+)
10:00 «Уральские пельмени. Смехbook» (16+)
10:20 М/ф «Мы - монстры» (6+)
12:15 М/ф «Команда монстров» (12+)
14:00 М/ф «Пришельцы в доме» (6+)
15:50 М/ф «Тайна семьи монстров» (6+)
17:25 М/ф «Монстры на каникулах» (6+)
19:15 М/ф «Монстры на каникулах 2» (6+)
21:00 М/ф «Монстры на каникулах 3: Море зовёт» (6+)
23:00 Х/ф «Хеллбой» (18+)
01:25 Х/ф «Кто вы, мистер Брукс?» (16+)
03:20 Т/с «Выжить после» (16+)

ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф «Сюрприз» (12+)
06:45 Х/ф «Нелюбовь» (16+)
10:15 Х/ф «Невиновная» (16+)
14:45 Х/ф «Священное счастье» (16+)
19:00 Х/ф «Спрячь меня» (16+)
23:00 «Метод Рогова» (16+)
23:30 Х/ф «Мачеха» (0+)
02:45 Д/с «Будни ЗАГС» (16+)
03:35 «Шесть кадров» (16+)
03:50 Х/ф «Золушка.ру» (12+)

ЗВЕЗДА

05:50 Х/ф «Сказка про влюбленного маляра» (0+)
07:10, 01:55 Х/ф «Командир счастливой Щуки» (12+)
09:00, 13:00, 19:00 Новости дня (16+)
09:15 «Второе мнение» (12+)
09:45 «СССР. Знак качества» (12+)
10:35 «Не факт!» (12+)
11:05 «Легенды музыки» (12+)
11:35 «Легенды кино» (12+)
12:30 «Любовь на линии огня. Судьбы скрещенья» (16+)
13:15 Д/ф «Первопроходец» (12+)
14:20 Т/с «Операция «Тайфун». Задания особой важности» (16+)
18:15, 19:25 Х/ф «Тихая застава» (16+)
20:35 Т/с «Секретный фарватер» (0+)

МИР

05:00, 06:10, 08:55, 04:20 Мультфильмы (6+)
05:45 «Всё, как у людей» (6+)
23:20 Х/ф «Шпион, которого не было» (16+)
01:45 Х/ф «Матрица времени» (16+)
03:20 Т/с «Выжить после» (16+)
04:10 «Шесть кадров» (16+)
04:20 М/с «Простоквашино» (0+)
04:55 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
05:30 М/с «Ну-ка, догони!» (6+)

ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф «Вторая первая любовь» (12+)
09:15 «Метод Рогова» (16+)
09:45 «Пять ужинов» (16+)
10:00 Х/ф «Твоя чужая» (16+)
14:30 Т/с «Снежный папа» (16+)
19:00 Х/ф «Спрячь меня» (16+)
23:45 Х/ф «Уроки счастья» (12+)
03:00 Х/ф «Сюрприз» (12+)
04:35 Х/ф «Золушка.ру» (12+)
06:20 «Шесть кадров» (16+)

ЗВЕЗДА

05:10 Т/с «Без права на ошибку» (16+)
09:00 Новости недели (16+)
09:25 «Служу России» (12+)
09:55 «Военная приемка» (12+)
10:40 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+)
11:30 Д/с «Тайны военной разведки. «Ахилл» и «Дельмар». Ключи к атомному проекту» (16+)
12:25 Д/с «Война миров. Битва за жизнь. Ключевые открытия в военной медицине» (16+)
13:15 «Код доступа» (12+)
14:05 «Улика из прошлого» (16+)
14:55 «Скрытые угрозы» (16+)
15:40 Д/с «Секретные материалы» (16+)
16:35 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
17:20 «Что русскому смешно...» Специальный репортаж (16+)
18:00 Главное с Ольгой Беловой (16+)
19:40 Х/ф «Крым» (18+)
21:20 Д/с «Легенды советского сыска» (16+)
23:00 «Фетисов» Ток-шоу (12+)
23:50 Х/ф «К Черному морю» (12+)
01:10 Х/ф «В небе «Ночные ведьмы» (12+)
02:30 Х/ф «Первый троллейбус» (0+)

МИР

05:00 Х/ф «Король-олень» (0+)
06:10 «Наше кино. Неувядающие. К 90-летию Сергея Юрского» (16+)
06:40 Х/ф «Человек ниоткуда» (12+)

06:50, 04:55 Х/ф «Король-олень» (0+)
08:20 «Исторический детектив» (16+)
09:15 «Игра в кино. Мультфильмы» (16+)
10:00, 16:00, 18:30 Новости (12+)
10:10 Х/ф «Ларец Марии Медичи» (12+)
12:00, 16:15, 18:45 Т/с «Крик совы» (12+)
23:35 Х/ф «Холодное лето пятьдесят третьего...» (12+)
01:30 Х/ф «Таинственный остров» (16+)
03:00 Х/ф «Первая перчатка» (0+)

ТНТ

07:00, 03:15 Т/с «Однажды в России» (16+)
09:45 «Битва экстрасенсов» (16+)
15:55 «Экстрасенсы. Битва сильнейших» (16+)
21:00 «Конфетка» (16+)
23:00 «Женский Стендап» (16+)

РОДНОЕ КИНО

00:15 Т/с «Ментовские войны 5» (16+)
01:05 Х/ф «Казачья застава» (12+)
03:00 Т/с «Агентство НЛС» (16+)
11:10 Х/ф «Груз 300» (16+)
12:40 Х/ф «Команда 33» (16+)
14:15 Х/ф «Кашей Бессмертный» (0+)
15:30 Х/ф «Телохранитель» (18+)
17:15 Х/ф «Золото партии» (0+)
19:00 Т/с «Бандитский Петербург 3: Крах антибиотика» (16+)
21:45 Т/с «Бандитский Петербург 4: Арестант» (16+

О напористости и профессионализме

По утверждению Людмилы Ивановны, работа нормировщика очень щепетильная и ответственная. При составлении норм и расценок необходимо учитывать множество моментов. Например, у забойщиков где-то категория отбойности (крепости) угля слабее, а где-то посильнее. Угол падения пласта тоже разный: то ли крутой, то ли пологий. Лава сверхопасная по выбросам или нет. В целом норма зависела от профессии и от разряда.

Несмотря на наличие большого количества бумаг и справочников, это живая работа, предполагающая общение с людьми. Чтобы состоять-

ся в профессии, надо быть прежде всего человеком, заверяет наша собеседница.

– **Женщина и шахта – совместимые понятия?**

– А почему нет?

– **Считается, что углепром – мужская сфера. Суровые горняки территории своего влияния не уступают...**

– И зря. Женщина может работать маркшейдером, геологом, нормировщиком... Вот недавно Минтруд исключил из перечня недоступных для женщин профессий ряд должностей в угольной промышленности. Конечно, нужны напористость, уверенность в себе, профессио-

нализм. Ошибаться здесь нельзя. Шахта – очень серьезное, опасное производство.

– **Как вообще горняки относятся к женщинам в шахте?**

– Уважительно и сдержанно. Иногда иду, фонарик на каске потухает. Думаю, хоть бы до ствола добраться. Но твердо знаю, что никто и никогда не обидит в шахте. Такие люди там. Да, разговоры ходили, что в шахте работают разные-всякие. На поверхности – возможно, а вот в шахте – нет. Ни один рабочий при нас нецензурно не ругался. Да не дай Бог кто-то попробует, его товарищи сразу на место поставят.



С сыновьями, 1985 г.



На демонстрации с друзьями, 1990 г. Вторая слева – Валентина Денщикова, четвертая слева – Людмила Колесникова

А как же без цветов?

Кроме работы, нашей героине хватало времени и на семью, где подрастали сыновья Юрий и Алексей, и на хобби.

В небольшом дворе на Ульяновской есть место для хризантем и роз, тюльпанов, нарциссов и пролесков. «Это и не двор, если в нем нет цветов», – замечает Людмила Ивановна.

А ночами при свете настольной лампы она вышивала, создавая настоящие шедевры. Пока рассматри-

вала один из них – пейзаж, вышитый мелким крестиком, – задала последний вопрос, попросив продолжить фразу: «Профессия нормировщика самая...»

– Для меня самая любимая. Даже представить не могу, что занималась бы какой-то другой работой. Для производства она очень важная. Без подписи нормировщика ни один отдел не примет рапорт. Нас действительно уважали, – делится Людмила Колесникова.

Когда шахта гудела

Во времена работы нашей собеседницы на шахте им. XXII съезда КПСС трудилось почти 4000 человек.

Нормировщиков же всего было 7 (включая шахту 4–2 бис), а потому фронт работ внушительный. Людмила Колесникова вела несколько подразделений.

Среди любимцев (это чувствуется по интонации – прим. ред.) – добычной участок № 1, где руководил Анатолий Михайлович Рыдченко. «Хозяин и человек слова, воспитанный, интеллигент. Давно мы с ним не виделись. Крутая и опасная лава, но всегда план выполняли», – отмечает она.

Нашлись слова и для проходчиков: «ПР-913. Тарарака Георгий Сергеевич – тоже хороший начальник участка. Вместе проверяли объем работ, а я ставила свои значки. Кроме меня, там никто не расписывался».

А еще были ВШТ-913 – машинисты электровоза, электрослесари подземные, электрогараж, слесари всевозможные, РВУ (подрывники), участок связи, детсады и клубы, находящиеся на балансе шахты.



Иван и Валентина Денщикovy с детьми, 1954 г.

«С годами не угасал интерес к работе. Ушла на пенсию в 1995-м только потому, что шахта была на закрытии. Вот тут уже интерес сошел на нет. А когда ребята работали, шахта гудела – интерес не пропадал. Давно это было... Сейчас иногда общаемся с коллегами: Светланой Рыдченко, Татьяной Лейбиной, Ларисой Воротилиной, Раисой Новачук, Любовью Чумак. Есть о чем поговорить, что вспомнить».

Финальный аккорд

Раскрою тайну. Под землей автор бывала. В ходе учебного тура в Чехию по теме реструктуризации угольной промышленности наша группа из четырех журналистов и двух переводчиков отправилась в Оставу к шахтерам. Да, к тем самым, что приезжали на 50-летие стахановского движения в наш город. Одним из мероприятий после официоза было посещение музея горного дела «Ландек парк», созданного на месте шахты «Ансельм». Нас приодели: вручили робы и каски – и мы отправились в клеть, выражаясь профессиональной терминологией, на горизонт аж несколько метров. В штольне все настоящее, а потому очень антуражно и впечатляюще. Экскурсоводом был пожилой шахтер – прекрасный рассказчик. Ситуация изменилась, когда он вдруг заявил: «Вы все это видите благодаря включенному электричеству. А представьте, каково здесь без него... И вырубил свет. Крик-визг поднялся такой, что у мужчин-коллег, по их же признанию, уши заложило. Горняку пришлось в срочном порядке вновь хвататься за рубильник. Девочки, одним словом. Хотя... есть приятные исключения».

Репродуктивное здоровье: забота о будущем поколении

О женском и репродуктивном здоровье пишут и говорят много. Но лучше узнавать информацию у эксперта. Врио заведующей отделением женской консультации стахановского роддома акушер-гинеколог Инна Маштакова рассказала, как заботиться о репродуктивном здоровье и избежать бесплодия.

– Как вы оцениваете репродуктивное здоровье пациенток?

– По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье человека – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов. Это понятие является многогранным, складывающимся из целого ряда факторов: социально-экономических, наследственности, условий внутриутробного развития и особенностей течения беременности и родов, соматического здоровья, репродуктивного поведения в пубертате, экологии, условий и образа жизни семьи.

– Правда ли, что женщины страдают бесплодием чаще, чем мужчины?

– Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Бытует мнение: все, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40–60 % не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путем, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, условий работы и вредных привычек. Перечисленные факты доказывают важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только женщины, но и мужчины.

– От чего зависит состояние репродуктивного здоровья?

– Под термином «репродуктивное здоровье» кроется гораздо больше, нежели только сфера акушерства и гинекологии. Уделять внимание надо состоянию психического и физического здоровья. Немаловажную роль играет окружающая среда и даже условия труда.

Безусловно, вредные привычки оказывают негативное воздействие как на репродуктивную систему, так и на здоровье в целом. Поэтому начинать работу над сохранением репродуктивного здоровья необходимо уже в детском возрасте: уделять внимание половому воспитанию,

привлекать детей к занятиям физкультурой и спортом, создавать для них доступную спортивную инфраструктуру, приучать к здоровому питанию. В этот процесс должны быть вовлечены школы, спортивные секции, учреждения дополнительного образования. Это комплексная работа.

Помните: от вашего образа жизни зависит здоровье ваших детей.

– Как часто следует женщине посещать акушера-гинеколога?

– Ежегодный профилактический осмотр должен быть обязательно. Даже если нет жалоб. Это правило действует не только для женщин. Мужчинам также следует минимум раз в год посещать уролога. Своевременное посещение врача, регулярные профилактические осмотры способны предупредить развитие большинства заболеваний и поддерживать здоровье репродуктивной системы. Существует огромное число патологий, способных при отсутствии своевременного лечения привести как женщин, так и мужчин к бесплодию. Чаще всего после излечения нарушенная фертильность восстанавливается. Без лечения болезнь перейдет в хроническую или тяжелую форму, а это зачастую ведет к бесплодию. Не занимайтесь самолечением.

– Чем чревато раннее начало половой жизни?

– Слишком раннее начало половой жизни может оказать значительное влияние на дальнейшую жизнь подростка: от психологических травм до нарушения работы эндокринной системы, бесплодия. Если говорить о возможной беременности, то затруднительно однозначно решить, с чем сложнее справиться незрелому организму девочки в 14–15 лет: с абортom либо же с вынашиванием беременности и последующими родами.

– К слову об абортах. Влияют ли они на бесплодие или это миф?

– Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности должно быть правилом каждой женщины, которая ведет половую жизнь. Девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с гинекологом о выборе для себя опреде-

ленного способа контрацепции. Ни для кого не секрет, что аборт может привести в будущем к бесплодию, однако часто бывает, что нежелание использовать средства контрацепции сильнее, чем боязнь последствий аборта.

Частые смены половых партнеров, неразборчивость в их выборе,

несоблюдение гигиенических норм приводят к заражению половыми инфекциями. Поражая репродуктивную систему, половые инфекции часто становятся причиной бесплодия у обоих полов. При современной доступности средств барьерной контрацепции глупо пренебрегать их помощью.

Аборт с большой вероятностью может спровоцировать появление эндометриоза – тяжелого и практически неизлечимого заболевания, напрямую влияющего на фертильность.

– Беременность лучше планировать заранее?

– Конечно. Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового образа жизни до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и ребенок родился здоровым.

– Возраст играет роль?

– Возрастные причины бесплодия имеют большее значение для женщин, чем для мужчин, но и мужчинам не следует забывать о том, что с возрастом фертильность серьезно снижается. Не откладывайте запланированную беременность на поздний срок. Организм женщины устроен так, что после определенного периода каждый год существенно снижает шансы забеременеть.

– Влияет ли вес на фертильность?

– Для женщин и излишняя худоба, и тучность являются причиной нарушения фертильности. Пониженное содержание жира в женском организме часто приводит к нарушению менструального цикла и другим сбоям в эндо-



кринной системе. Поменьше фанатизма в тренировках, не истощайте себя. Также большой вред могут нанести расстройства пищевого поведения – анорексия и булимия – и другие необоснованные пищевые ограничения. Помимо вреда всему организму из-за недостатка микро- и макроэлементов, они приводят к нарушению баланса эстрогена и как следствие к проблемам с фертильностью. Избыток веса в женском организме запускает целую цепочку негативных явлений. Из-за повышенного количества жировой ткани вырабатывается большое количество эстрогенов, которые начинают блокировать наступления беременности гормоны). В результате яйцеклетка может не созреть. Также избыток эстрогенов дает сигнал гипофизу снизить выработку ФСГ (фолликулостимулирующего гормона), что приводит к нарушению овуляции и работы яичников. Мужчина с избытком жировой ткани практически гарантированно будет испытывать проблемы с балансом тестостерона и эстрогена.

Нужно учитывать, что планирование беременности – задача обоих партнеров.

– Какие болезни негативно влияют на репродуктивную систему?

– Я думаю, что всем и так понятно, что половые инфекции. Кроме того, ни одно перенесенное тяжелое инфекционное заболевание не проходит бесследно для организма, в том числе и для репродуктивной системы. Особую опасность в этом плане представляет вирус паротита (свинка). Перенесенная мальчином в детстве свинка очень часто

становится причиной необратимого поражения половой системы. Вирус поражает слюнные железы и яички и в 50 % случаев приводит к бесплодию.

– Часто мамы и бабушки учат девочек с детства не сидеть на холодном и не носить капроновые колготки зимой. Это чрезмерная забота или все-таки оправданные переживания?

– Особенно актуально для женщин. Переохлаждение очень часто имеет негативные последствия для женского организма и репродуктивной системы. На его фоне развиваются воспалительные заболевания органов малого таза (цистит, воспаление придатков матки), которые могут сразу перейти в хроническую форму. Не жертвуйте своим здоровьем ради моды и внешнего впечатления, в холодную погоду одевайтесь потеплее. А вот перегрев, напротив, более актуален для мужчин. Дело в том, что температура в мошонке в среднем на 2,5 °C ниже температуры тела. Эта температура оптимальна для работы яичек, и перегрев в этой области приводит к негативным последствиям в виде дегенерации эмбрионального эпителия и прекращению сперматогенеза. Так что мужчинам следует избегать чрезмерно горячих ванн, долгого нахождения в сауне и бане (особенно в сочетании с приемом спиртных напитков), ношения тесной или излишне теплой одежды.

– Инна Владимировна, поделитесь рекомендациями по сохранению репродуктивного здоровья.

– Следите за состоянием нервной системы, бросайте вредные привычки, цените жизнь и берегите свой организм от разрушения и болезней. Храните и укрепляйте здоровье – только так вы сможете получить истинное удовлетворение от жизни.

Все виды строительных работ



- навесы;
- фундамент;
- крыши;
- заборы;
- отмостки;
- сайдинг;
- плитка;
- утепление;
- пристройки;
- замена шифера и т. д.

Строительство домов под ключ

Имеется весь строительный материал

Тел.: +7 959 576-04-00,
+7 909 405-45-35.

Кашуко И. В.,
НПД от 22.10.2024.

Реклама

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ

- дома с нуля ■ дорожки ■ стяжки ■ беседки
- выравнивание дома ■ крыши и их ремонт
- ворота ■ заборы ■ внутренняя отделка
- крылечки ■ сайдинг ■ сараи ■ навесы
- фундаменты ■ стягивание домов
- отмостки ■ тротуарная плитка
- копка сливных ям ■ ангары.

Пенсионерам
скидка 25%

+7 959 570-51-09,
+7 949 454-24-01 – Игорь

ЗДЕСЬ МОГЛА БЫТЬ
ВАША РЕКЛАМА

Зарплата – приличная, команда – отличная!

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

- бухгалтер, экономист, специалист отдела закупок, специалист отдела продаж
- юрисконсульт, специалист отдела делопроизводства, инженер по охране труда, IT-специалист, водитель, фотограф, специалист сетевых СМИ.

Вакансии как в Луганске, так и по территории республики:

- оператор электронного набора и верстки,
- корреспондент, корректор.

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.

Реклама

«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 остается на гребне волны, вне конкуренции. Его высокий уровень подтверждают эксперты журналистики всероссийского масштаба.

А начиналось все не так радужно. В январе 2015 года возобновился 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 республики.

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 поддерживает конкуренцию.

Граждане выбирают – государство благоустраивает



Сквер в районе железнодорожной станции Стаханов

Продолжение.

Начало на стр. 1

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 «Госуслуг»:

- 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».

Свои предложения по благоустройству можно внести по таким территориям: сквер микрорайона «Южный», сквер клуба «Металлург» (г. Алмазная), сквер в районе железнодорожной станции Стаханов (г. Алмазная), сквер на ул. Карбышева, парк на ул. Садовой.

Прогноз погоды в городе Стаханове

Среда 5 марта	Четверг 6 марта	Пятница 7 марта	Суббота 8 марта	Воскресенье 9 марта	Понедельник 10 марта	Вторник 11 марта
+7 +1	+11 +3	+15 +3	+11 +1	+7 -1	+8 -2	+7 -3
Ветер 14 м/с	Ветер 15 м/с	Ветер 10 м/с	Ветер 6 м/с	Ветер 8 м/с	Ветер 7 м/с	Ветер 8 м/с