

КИРОВСК СЕГОДНЯ

Четверг,
10 июля 2025 г.
№ 26 (103)



Наведите камеру телефона
на QR-код и переходите
на наш сайт. Будьте
в курсе всех событий!

ЛУГАНЬ МЕДИА

Общественно-политическая газета

Когда мы вместе –



нас не победить!

В городском парке культуры семьи бойцов СВО стали участниками озорной квест-игры «Спортивная семья» в рамках Всероссийского спортивного марафона «Сила России». Соревнование было посвящено теме «Семейные виды спорта. Герои тыла – СВО».

В преддверии Дня семьи любви и верности на просторных аллеях городского парка встретились единомышленники: люди, у которых во главе угла две ценности. Первая – дружная семья, вторая – здоровый и спортивный образ жизни. И буквально играючи доказали: одно, помноженное на другое, – большая сила. Следует учесть и дополнительный важный момент: семьи защитников Родины – особенные. Они горой друг

за друга, у них понимание без слов, они умеют мобилизоваться и знают, как важно быть сильными духом союзниками.

– Очень радостно сегодня видеть такие веселые и молодые семьи. Накануне праздника хочется пожелать вам счастья, здоровья и крепкого семейного тыла, – обратился к участникам марафона заместитель управляющего делами Губернатора и Правительства Иркутской области Виктор Агафонов.

Продолжение на стр. 4

Позиция России:
**мир невозможен
без переговоров**



Фото: РИА Новости

Россия продолжает проведение специальной военной операции, поскольку на данный момент добиться поставленных целей политико-дипломатическими средствами невозможно. Так заявил Президент РФ Владимир Путин, подчеркнув при этом важность поиска мирных решений.

В ходе телефонного разговора с Дональдом Трампом российский лидер отметил, что Москва ожидает согласования сроков третьего раунда переговоров с Украиной. По его словам, Россия готова к диалогу, если он будет предметным и учитывающим реальное положение дел.

Также Владимир Путин подчеркнул, что личная встреча с Дональдом Трампом представляется необходимой, однако должна быть основательно подготовлена, чтобы дать конкретные результаты.

**Интеграция ЛНР
в экономику страны
идет уверенными темпами**



Фото: ГлавлНР.рф

Глава ЛНР Леонид Пасечник сообщил об участии республики в масштабной международной выставке «Иннопром-2025» в Екатеринбурге.

– Это престижная международная площадка для поиска новых партнеров, инвесторов, поставщиков и заказчиков. Наша республика уже в третий раз представляет на ней свой промышленный потенциал, но впервые на собственном стенде, – отметил Глава республики.

Свои технологические находки и инвестиционные возможности презентуют четыре предприятия: компании «Южный горно-металлургический комплекс», «Юнис», завод «Маршал» и предприятие легкой промышленности «Лаура» из Стаханова. Леонид Пасечник уверен, что участие в выставке для наших участников станет продуктивным и поможет найти новых деловых партнеров.

– Интеграция в экономическое пространство страны продолжается и идет, на мой взгляд, уверенными темпами, – подчеркнул он.

Начал свою работу официальный Telegram-канал Администрации Главы Луганской Народной Республики.



@AGLNROFFICIAL

Подписывайтесь на него, чтобы всегда быть в курсе актуальной информации.

Народный фронт всегда там, где нужна помощь

Владимир Путин принял участие в работе форума «Все для победы!», организованного Общероссийским общественным движением «Народный фронт «За Россию».

На площадке национального центра «Россия» Президент РФ осмотрел выставку, посвященную итогам трехлетней работы Народного фронта под девизом «Все для победы!»

В частности, глава государства ознакомился со стендами по тематике гуманитарной миссии в поддержку Донбасса и Новороссии, новейших разработок по обеспечению оперативной эвакуации раненых с поля боя, достижений «Кулибин-клуба», объединяющего производителей дронов, средств электронной борьбы и разведки, других инновационных изделий для бойцов.



Далее Владимир Путин выступил на церемонии вручения премии «Все для победы!», передал памятные статуэтки лауреатам – семье Малий из ДНР, главному конструктору АО «Русский купол» Ивану Солдатову и организатору сообщества «Швейные войска России» Ольге Язевой.

– Отмечу, что с момента своего создания Народный фронт

берет на себя ответственность за решение наиболее сложных и актуальных вопросов, – сказал глава государства.

Он также сообщил, что за 3 года Народный фронт собрал на нужды фронта и в целях поддержки мирных жителей новых и приграничных регионов в общей сложности 54,5 млрд рублей.

144 компании в ЛНР – участники свободной экономической зоны

Преференциями свободной экономической зоны пользуются уже 144 компании в ЛНР. Об этом во время совещания по вопросам социально-экономического развития ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей доложил Президенту России вице-премьер Марат Хуснуллин.

К слову, в ДНР число участников СЭЗ составляет 141, а в Запорожской и Херсонской областях – 54 и 40 соответственно.

– СЭЗ предоставляет комфортные условия инвестирования, предусматривает для участников налоговые льготы, льготное кредитование, льготное предоставление земельных участков в аренду, – отметил Заместитель Председателя Правительства РФ.

В рамках СЭЗ в Донбассе и Новороссии создано свыше 10 тыс. новых рабочих мест; в создание, восстановление, модернизацию компаний и предприятий вложено более 46,5 млрд рублей.

Уполномоченным органом по регулированию свободной

экономической зоны определен Минстрой, функции управляющей компании возложены на ППК «Фонд развития территорий».

Подробнее о преимуществах участия в СЭЗ читайте на сайте «ЛУГАНЬМЕДИА».



Господдержка – женщинам, имеющим статус «Мать-героиня»

С 1 января в России начнет действовать ряд мер поддержки для женщин, имеющих звание матери-героини. Правительство разработало соответствующий законопроект, который коснется женщин, родивших и воспитавших десятерых и более детей.

Законопроектом предусмотрены:

- льготы по внеочередному оказанию медицинской помощи;
- освобождение от оплаты жилья и коммунальных услуг;
- право на бесплатное предоставление в собственность земельного участка и первоочередное обеспечение строительными материалами;

• дополнительные возможности для трудоустройства и бесплатного профессионального обучения или переобучения.

В то же время многодетная мать сможет отказаться от льгот, выбрав ежемесячную денежную выплату размером более 72 тыс. рублей. Оформить ее можно будет на портале «Госуслуги».

Кроме того, каждая женщина со

званием «Мать-героиня» одновременно с пенсией будет получать дополнительное ежемесячное обеспечение в размере 36,5 тыс. рублей.

Матери-героини, которым сегодня поступает пенсия, смогут получить средства и за текущий год в первом полугодии 2026 года. Денежные средства будут ежегодно индексироваться.

Меняется подход к формированию страхового стажа для многодетных. Сейчас в него засчитывают 1,5 года ухода за малышом одним из родителей, но не более 6 лет в целом. Теперь в страховом стаже мамы или папы будет учитываться период присмотра за каждым ребенком без ограничения.

Новости с фронта

С 30 июня по 6 июля

По данным Минобороны, ВС РФ за минувшую неделю освободили 5 населенных пунктов. Это Разино, Предтечино, Поддубное в ДНР, Соболевка и Меловое в Харьковской области.

Россия и Украина провели очередной, восьмой этап обмена пленными в рамках стамбульских договоренностей, говорится в сообщении Минобороны.

«4 июля с подконтрольной киевскому режиму территории возвращена еще одна группа российских военнослужащих. Взамен передана группа военнопленных ВСУ. Обмен состоялся на территории Беларуси», – уточнили в Министерстве.

Коротко о важном

МРОТ должен вырасти до 35 тыс. рублей к 2030 году. Такую задачу перед Правительством РФ поставил Владимир Путин, сообщил российский премьер-министр Михаил Мишустин.

Он также заявил, что с начала 2025 года МРОТ в России увеличился на 16,5 % – до 22,4 тыс. рублей.

С 2026 года страховые пенсии будут индексироваться дважды в год: в феврале и апреле. Об этом проинформировал премьер-министр Михаил Мишустин.

Говоря о мерах поддержки пожилого населения страны, он напомнил об увеличении страховых пенсий с января 2025 года на 7,3 %, затем (по поручению Президента РФ) – еще на 9,5 %.

Ведомства намерены в ближайшее время по поручению Президента России Владимира Путина разработать программу поддержки угольных компаний ЛНР и ДНР. Об этом заявил министр энергетики Сергей Цивилев.

– Президент поставил нам всем задачу разработать отдельную программу по угольщикам Луганской и Донецкой Народных Республик. У всех угольщиков в стране сейчас непростая ситуация, а у этих угольщиков она особая, т. к. связана с СВО. Поэтому мы будем вместе работать и в ближайшее время подготовим совместную программу, – сказал он.

В республике определен региональный оператор по обращению с ТКО.

Приказами Минприроды ЛНР статус регионального оператора по обращению с твердыми коммунальными отходами на всей территории Луганской Народной Республики присвоено акционерному обществу «Экогород».

Непосредственно вывоз ТКО региональный оператор начнет осуществлять с 1 января 2026 года.

В Минсельхозе ЛНР работает единый телефон горячей линии.

В ведомстве подчеркнули, что поговорить по телефону +7 959 259-04-00 можно на любую аграрную тему.

График работы телефонной линии:

пн. – чт. – с 9:00 до 17:00; пт. – с 9:00 до 16:00.

Перерыв – с 13:00 до 13:45.

Ветераны труда и ветераны труда Луганской Народной Республики смогут бесплатно ездить в городском общественном транспорте (кроме такси).

Также для данной категории граждан предусмотрено:

- бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики) в государственных медицинских организациях по месту регистрации;
- внеочередная установка квартирного телефона;
- внеочередное пользование поликлиниками, финансовое обеспечение деятельности которых осуществляется за счет средств бюджета ЛНР или средств обязательного медицинского страхования, к которым указанные лица были прикреплены в период работы.

Почтовый труженик – человек незаменимый!

В преддверии профессионального праздника, Дня почты России, ежегодно 13 июля мы говорим «спасибо» преданным своему делу людям, труд которых крайне важен для нас.

Они спешат всегда и везде, помнят множество адресов и носят через плечо толстую сумку с письмами и газетами – почтальоны, важная профессия во все времена. Жительница нашего города Ирина Редкозубова является почтальоном I класса, уже в этом году стаж ее работы перейдет черту в 22 года.

По образованию кировчанка повар-кондитер, в молодости около трех лет проработала в садике на кухне. Но настало время, когда пришлось искать себя в новом деле: садик закрылся. Ирина Николаевна расстроилась, конечно, но активно взялась за поиск новой работы. Тогда-то и попалась на глаза вакансия почтальона.

Ирина понимала: новая работа требует не только физической бодрости. Почтальон – это еще и общение. Но она всегда считала себя коммуникабельным человеком – и действительно, без труда нашла общий язык с людьми: и с новыми коллегами,



и с теми, в чьи дома приходит ежедневно. Уже на протяжении многих лет в обязанности Ирины Редкозубовой входит доставка адресатам простых и заказных писем, газет, выплата пенсий и пособий, а также помощь в оплате коммунальных услуг для пожилых людей.

– В нашей работе, как и в любой другой, есть свои сложности. Все люди разные, и мы должны к каждому найти подход. Но свою работу я люблю, приятно осознавать, что тебе всегда рады, всегда тебя ждут. А также почтальон – это постоянное движение, поэтому нам не приходится скучать или долго сидеть на месте, – рассказала Ирина Николаевна.

Рабочий день начинается с разбора писем по участкам, которые накануне привозят в филиал, затем подсчет доставляемых газет, прием денежных средств и доставка почтовой корреспонденции. Режим весьма напряженный: сотрудников, увы, не хватает, а участков с адресатами очень много, подчеркивает почтальон. За Ириной Николаевной закреплено порядка тридцати домов, времени и сил это требует немалых, но оставить людей без почты... Что вы, профессионал и мыслей таких не допускает!

Быть профессионалом в своем деле очень важно для нашей землячки. За это качество она, к слову, очень ценит свой коллектив. Быть командой, друг друга понимать и поддерживать – это дорогого стоит.

В этом с Ириной Редкозубовой полностью согласна коллега, оператор почтового отделения Элла Строкань. В коллектив она влилась совсем недавно, всего около четырех месяцев, но уже стала его незаменимой частью. Новое дело Элла освоила, на удивление, легко, хотя обязанности оператора обширны: прием писем от клиентов и организаций, обслуживание по коммунальным платежам, прием, отправка и выдача посылок.

– Объем работы оператора – большой, однако люди у нас хорошие, и помогать им приятно. Меня не пугают трудности, мне, наоборот, интересно. Поэтому о том, что выбрала для себя эту профессию, – не жалею, – поделилась Элла Строкань.

Сотрудники Кировского почтового отделения гордятся своей работой – непростой,

требующей внимания, ответственности и доброты сердца, очень нужной людям. Каждый из них уверен: работать нужно с душой, только тогда это будет в радость. Коллектив почты всегда ждет в свои ряды новых специалистов, чтобы обеспечивать высокое качество услуг вместе!

Кристина Крестовская,
фото автора



Мягкая кровля под контролем региона-шефа

Специалисты подрядной организации региона-шефа приступили к ремонту кровель многоквартирных домов в пгт Донецкий.

Ремонт мягкой кровли в пгт Донецкий стартовал на квартале 30 лет Победы, 2. Долгое время крыша многоэтажного дома находилась в плачевном состоянии. А в 2025 году согласно соглашению, заключенному между городом Кировском и Иркутской областью, введен в действие план работ по ремонту кровли на подшефной территории.

– Иркутская область как регион-шеф продолжает оказывать разноплановую помощь, в частности жителям пгт Донецкий. В этом году мы начинаем работы на трех кровлях. В отличие от Кировска, – где кровля плоская и наплавляемая, – здесь она скатная. В пгт Донецкий дома особенно пострадали от военных

действий, один из них требует специальных инженерных решений, – отметил заместитель управляющего делами Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области Виктор Агафонов.

Подрядная организация приступила к этапу подготовительных работ: осуществляется подъем материалов к месту проведения ремонтного процесса, ведутся работы по демонтажу старых материалов с поверхности шиферной кровли.

Кроме того, на объекте запланирована замена стропильной системы, обрешетки кровельного покрытия и ремонт вентиляционных каналов. Необходимые материалы уже завезены и ведется



активная подготовка лесоматериалов.

Специалисты уточнили, что кровля будет меняться с нуля. На замену шиферного покрытия придет долговечный металлопрофиль.

– Сейчас на объекте задействовано шесть человек, так как мы разбираем

кровлю этапами, людей у нас хватает. Самый большой этап – монтаж кровельной системы, к тому времени мы увеличим бригаду до восьми человек, – рассказал генеральный директор ООО «Гарант» Муса Лячиев.

Проблема, создающая препятствия в работе, –

осадки. В этом сезоне они превышают климатические нормы. Для безопасности жителей и сохранности их квартир работы ведутся поэтапно, очень аккуратно, со своевременной ликвидацией последствий подтоплений.

Тимофей Громов,
фото автора

Двух сердец одно решение

В светлый праздник, День семьи, любви и верности, в стенах городского музея состоялось торжественное мероприятие «Счастье там, где верность и любовь». На празднике чествовали семейные пары города, состоящие в браке уже много счастливых лет.



Наши земляки от чистого сердца поделились трогательными историями любви.

Нина Григорьевна и Валерий Васильевич Гробовенко вместе 46 лет. Как только не начинаются истории любви! На кухне общежития парень шутки ради спросил у девушки: «Ты меня любишь?». Она, смутившись, убежала. А Валерий уже не упустил красавицу из виду, стал активно ухаживать...

– Самое главное в браке – доверие друг к другу, терпение и преданность, тогда у вас все будет хорошо, – уверена Нина Григорьевна.

А Антонина Петровна и Иван Васильевич Прохорчук познакомились на работе: оба – строители, оба – труженики. Тоня дождалась любимого из армии. В жизни было

немало испытаний, которые они преодолели вместе. Именно сплоченность, взаимное уважение, поддержка – крепкая основа семейной жизни, уверены супруги. Что ж, им можно верить: семье Прохорчук уже 53 года.

– Секрет нашего семейного счастья в том, что мы прислушиваемся друг к другу, понимаем и уступаем. В жизни бывает все: и хорошее, и плохое. Но мы стараемся как-то обходить плохое, уже понимаем друг друга с полуслова, – рассказал Иван Васильевич.

У Татьяны и Александра Петрушенко все случилось как в романтическом фильме: старшекласники

познакомились в спортзале, где Таня занималась баскетболом, а Саша – борьбой. Постепенно дружба переросла в любовь, свадьбу юные студенты решили сыграть на День шахтера. Татьяна не скрывает: «С мужем мне повезло, всю жизнь я чувствую себя за ним как за каменной стеной».

Счастливые супруги доказали свое единодушие в забавных испытаниях. А потом разрезали праздничный каравай, которым угостили всех гостей. На память о душевной встрече им вручили цветы и подарки.

Кристина Крестовская, фото автора

Когда мы вместе – нас не победить!

Начало на стр. 1

Всех участников спортивного квеста отличала четкая стратегия игры, распределение задач и победный настрой каждого. Состязания проходили на семи локациях: «Городки», «Ракетный гонщик», «Мячи в корзинке», «Семейное фото», «Прыжок к победе», «Челночный бег» и «Ромашка». Спортсмены сбивали городки, оттачивали удары ракеткой, попадали мячом в корзинку, прыгали на скакалках и «собирали семейную ромашку» – символ Дня семьи, любви и верности. За командами с интересом наблюдали болельщики и почетные гости встречи. Кировчане легко справлялись с поставленными задачами: сообщая, обсуждая каждый последующий шаг, понимая, что он может стать без преувеличения решающим!

С первых минут игры в центре внимания оказались три команды кировчан: семьи Муллагуловых, Варламовых и Миронюк. Но и соперники не отставали, демонстрируя точность, ловкость и координацию движений. Азарт охватил всех – особенно, разумеется, ребят. Задорная детвора из всех сил старалась принести своим семьям-командам баллы для успеха. Юный кировчанин Матвей Варламов рассказал, что особенно ему понравился челночный бег и станция «Ракетный гонщик».

Конечно, в таких соревнованиях должна была победить крепкая дружба – так и произошло.

– Эмоции замечательные, праздник получился веселым. Мы любим такие общественные инициативы и с радостью принимаем участие всей семьей, – поделилась кировчанка Наталья Миронюк.

В финале спортивного праздника команды получили заслуженные благодарности от партии «Единая Россия» и сладкие презенты от региона-шефа Иркутской области.

Кристина Крестовская, фото автора

Семья – маленький мир, созданный любовью

На базе детской городской библиотеки прошла тематическая акция «Семь-Я!». В День семьи любви и верности юным читателям рассказали об огромном значении семьи для каждого человека, выдав познавательные буклеты.

– С этим радостным праздником важно знакомить наших детей, ведь семья – это начало всех начал, это связь между прошлым поколением и нынешним, – подчеркнула библиотекарь Галина Мельникова.

Во все времена семейное чтение было основой воспитания человека.

Помня об этом, сотрудники библиотеки подготовили стенд «Социальной книги» для маленьких читателей: трогательные истории Евгении Русиновой «Бегущие по кромке леса», «Долгая дорога домой», серия книг «Мама», «Папа», добрая повесть Анны Куприной «Можно я останусь с мамой».

– Мне нравится читать, еще люблю участвовать в различных поэтических конкурсах. Летом стараюсь находить время, чтобы погулять, а потом взять в руки любимую книгу, – рассказал юный кировчанин Александр Сирик.

В свою акцию сотрудники библиотеки заложили искренний посыл: как бы ни менялся мир, семья должна оставаться для человека источником поддержки и понимания.

Кристина Крестовская

«Семейная зарница»: от старшего поколения к младшему

Наши кировчане – семья Анны и Федора Скрипки – впервые стали участниками отборочного этапа Всероссийской военно-патриотической игры «Семейная зарница».

В семье три сына: Богдан, Ярослав и Даниил. Но по условиям соревнований в команде может быть только четыре человека – родители и двое детей. Поэтому Богдан, студент института гражданской защиты, был среди волонтеров, помогавших при организации мероприятия. Младшие братишки не испугались такого поворота: спорт в семье любят все, по примеру мамы и папы придерживаются здорового образа жизни, да и дух

состязаний им нравится. Так что они были уверены в своих силах.

На разных этапах соревнований наши активисты продемонстрировали силу, ловкость и выносливость в беге, прыжках в длину, подтягивании, преодолевая ряд препятствий. Помимо этого, они показали отличные навыки в оказании первой помощи мнимому пострадавшему, а также познания в истории России и военных подвигах героев разных времен.

– Особых трудностей в испытаниях на выносливость мы не заметили. Более увлекательным было испытание на знание истории России и военных подвигов предков, а также рассказ о своей семье в креативных видеовизитках, – поделилась впечатлениями от хода игры Анна Скрипка.

Семья кировчан была награждена заслуженным дипломом за участие в отборочном этапе игры «Семейная зарница».



Кристина Крестовская, фото из личного архива семьи

СМЕНА, которую не забыть



Повзрослевшие и окрыленные новыми впечатлениями юные кировчане вернулись домой после двухнедельного отдыха на Черном море, в лагере «PANDA CAMP». Организатором поездки выступил регион-шеф Иркутская область в рамках заключенного между шефским регионом и Кировском соглашения о сотрудничестве.

Две недели счастья – вот как можно назвать это время. Каждый день переполнен событиями: походы в горы, творческие и спортивные состязания, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, кружки по интересам... И – общение! И новые друзья: в «PANDA CAMP» приехали ровесники наших ребят из Ростова-на-Дону, Новороссийска, Архангельска, Уфы и других городов.

– Я была в третьем отряде «Динамит», в моем самом любимом и лучшем отряде, который я никогда не забуду. С улыбкой вспоминаю, как мы упорно готовились к мероприятиям, как выигрывали первые места в «Праздничной гостинной», в конкурсе «Твой голос» и других очень

ярких событиях этой смены. Хочу поблагодарить Иркутскую область за такую возможность замечательно провести летние каникулы! – поделилась впечатлениями ученица девятого класса многопрофильной гимназии Валерия Осипова.

Красоты Краснодарского края, интересная жизнь, море впечатлений – а напоследок, конечно, слезы: как не хотелось расставаться!

– В лагере появилось много новых друзей, сложно было с ними прощаться, но мы договорились снова встретиться уже в следующем году, – рассказала Виктория Юнаш, ученица восьмого класса средней школы №3.

Тимофей Громов

Береги, мой друг, семью – крепость главную твою!

8 июля – светлый праздник для нашей большой страны, День семьи, любви и верности. Праздник, напоминающий, насколько важно сохранять семейные ценности, укреплять связи между поколениями и ценить друг друга. В этом мы убеждаемся, когда видим такие доверительные и гармоничные отношения, как в семье кировчан Романа и Надежды Тяжеловых.

Надежда и Роман молоды – но рядом так давно, что стали настоящими союзниками. Ведь знакомы они еще со школьных времен – целая жизнь! Сблизились, сплотились, понимают друг друга с полуслова, но остались очень разными по характеру и темпераменту.

– Мы с мужем – небо и земля. Вероятно, в этом и заключается секрет крепких семейных отношений, поскольку два противоположных полюса всегда притягиваются, – объясняет Надежда Тяжелова.

При всем различии для супружеской пары главная ценность – семья, главная забота – чтобы всем было хорошо вместе. А всех не так уж мало: мама, папа и трое ребят. Миша – старший, Рома – средний, а самая маленькая – дочурка Мелания. Родители заботятся о том, чтобы дети росли в атмосфере взаимоуважения и доверия, где важны чувства каждого. И это удается. Ребята точно знают, что семья – это когда радости, успехи и неудачи переживают вместе, выслушивают и поддерживают друг друга.

Тяжеловы живут интересно. Родители прислушиваются к своим детям, в курсе их

интересов, поддерживают их начинания и учат не бояться заниматься тем, что действительно нравится: будь то новый вид спорта, изучение какой-либо темы для расширения кругозора, новый вид творчества. А интересов много: плавание, катание на велосипеде, самокате, развивающие кружки и, конечно, общение с друзьями.

– Ребенку не стоит навязывать какие-либо увлечения, важно, чтобы он сам понял и принял решение, как ему проводить свободное время, – считает глава семейства.

Поэтому как самовыражаться – выбор каждого из младших членов семьи. А вот научить их уважению, взаимопониманию, честности, привить духовные и нравственные качества, которые делают человека порядочным, – главный долг родителей, уверены Роман и Надя.

Правильно говорят: главное средство воспитания – личный пример. У младших Тяжеловых перед глазами очень убедительный пример мамы и папы. Надежда успевает все: заботиться о детях, заниматься домом, работать. Бухгалтер – профессия непростая, ответ-

ственная и интересная. Тем она и ценна для Нади, убежденной, что для женщины очень важно саморазвитие. Да, соглашается она, совмещать материнство и работу сложно, но возможно!

Папа для детей – пример настоящего мужчины, смелого и решительного. Роман служит в правоохранительных органах и считает это своим призванием. А дома он – умелый хозяин, мастер на все руки: все починит, все наладит, в любом деле поможет.

Неудивительно, что дети уже всерьез думают о будущем, где важное место занимает работа, любимая профессия. Миша собирается стать юристом и работать, как папа, в правоохранительной структуре. Рома хочет быть водителем, а Мелания мечтает выучиться на ветеринара.

И в самом деле: не успеешь оглянуться, как ребята вырастут, станут самостоятельными, исполнятся их мечты... А пока Тяжеловы все вместе, и для них это дорого. Они любят всей семьей



отправиться на прогулку, а еще лучше – в поездку на машине, для детворы это настоящее приключение. И по вечерам семья собирается вместе: общее увлечение – настольные игры. Под чашечку горячего шоколада идут на ура...

Дружное семейство любит праздники, особенно Новый год. Подготовка к нему – отдельное удовольствие: обдумать подарки для всех,

нарядить елку, приготовить много вкусного... Так и крепнет у детей убеждение, что родной дом – это тепло, любовь и радость. Когда-нибудь они создадут свои семьи, и можно не сомневаться, что они будут очень похожи на родительскую. Добрые воспоминания будут согревать их всю жизнь!

**Кристина Крестовская,
фото из личного архива
семьи Тяжеловых**

В НИХ СИЛА ВЕРЫ И РОДНОЙ ЗЕМЛИ!



«НИКТО, КРОМЕ НАС»:

шахтер и солдат Михаил Цесарский

Ветеран СВО Михаил Цесарский, в прошлом шахтер, заметно прихрамывает, опирается на палочку. Со смущенной улыбкой словно извиняется:

– Нога плохо себя ведет...

Человек простой и скромный, Михаил Сергеевич добавляет:

– Красиво говорить не умею. Вы спрашивайте – я отвечу.

Он живет в поселке Калининском. Его бабушка и дедушка, одесситы, когда-то приехали сюда, обосновались на Донбасской земле, вырастили троих детей. Один из них, отец Михаила, остался на малой родине. Здесь жил, трудился, и здесь же остался жить его сын.

«ЗДЕСЬ МОИ КОРНИ»

Отец работал в шахте, мать – сначала в яслях, затем на обогатительной фабрике. В семье трое детей, Михаил – старший. Сестра живет в Свердловске, брат служит.

В детстве Михаил помогал по хозяйству, заботился о скотине, косил сено. После 9-го класса окончил Володарское ПТУ № 72 по специальности «тракторист».

Времена были трудные, и он попросил отца помочь устроиться в шахту. С небольшим перерывом, когда трудился бульдозеристом, Михаил проработал под землей с 1998 года – вплоть до начала СВО.

Отец к этому моменту уже ушел из жизни, мама живет через улицу.

Михаил Сергеевич улыбается, вспоминая, как встретил свою будущую жену:

– Поехал на свадьбу друга в Бирюково. Девушка понравилась, номер телефона оставил... А она его подруге передала.

Но все сложилось: созванивались, встретились, понравились друг другу. Поженились, живут вместе. Дочь учится в Новороссийске, сын – школьник, недавно вернулся с отдыха в оздоровительном лагере «Ромашка», куда поехал при поддержке шефов из Красноярского края.

«ПОВЕСТКА ПРИШЛА – ПОШЕЛ»

В феврале 2022 года, в первые дни СВО, Михаилу Сергеевичу, которому тогда было 41, вручили повестку. За плечами – ни дня срочной службы.

– А кто, если не мы? Кто будет защищать женщин, детей, стариков? – сказал он.



Михаил Цесарский:

«Меня так воспитали родители: если работать, то на 100 процентов. На службе так же. О ребятах-однополчанах заботился, переживал. Предлагали быть взводным, но я остался простым пехотинцем».

Собрался. Начальник отдела по обеспечению жизнедеятельности отвез его в военкомат.

– Нас построили, провели перекличку, посадили в

Служба началась в непростых условиях. Было холодно, не хватало опыта.

– Страшно было, не скрою, – признается Михаил Сергеевич. – Помню тяжелый марш-бросок в Трехизбенку – дорога разбита, дождь, снаряжение на плечах, трое суток без сна. Но надо. Меня так воспитали: если работать, то на сто процентов. И служить так же.

Предлагали стать взводным, но Михаил остался рядовым.

– За ребят переживал, отвечал за них. Предлагали стать взводным. Но лучше быть простым солдатом – по мне, так честнее, – поясняет он.

«ГЛАВНОЕ – ЖИВ»

– Ранение получил 12 мая, в День республики, в Попаснянском районе. Нам поставили задачу взять девятый опорный пункт, – рассказывает Михаил. – Шли на штурм. Я вытаскивал двухсотого, сам оказался ранен. Кум тоже. Хруст в ноге услышал, закричал. Кажется, потерял сознание. Потом очнулся – взял автомат, попытался ползти. Меня оттянули метров на тридцать, подоспела эвакуация. Каску и автомат сдал взводному. Сначала здоровый парень нес меня на плечах, потом везли на тачке километра два. Потом на мотолыге еще километра три. Я еду и говорю: «Елки-палки, теперь шахта отпадает, закончилась моя горняцкая карьера». В Стаханове сделали снимки, сказали: осколки попали неудачно. Жена забрала домой – лечился в Свердловске. Потом комиссовали.

Теперь каждые три месяца – к травматологу. В суставе остались осколки, и если станет хуже, потребуются операция. В шахту вернуться Михаил Сергеевич уже не сможет. Но оформил льготную пенсию – у него более 24 лет стажа.

– Главное – жив остался, – говорит он. – Это ведь самое важное.

Елена БЕСЕДИНА,
фото автора

КамАЗ – и поехали. Потом разделили по ротам. Из Калининского со мной оказался только кум, – вспоминает герой публикации.



ПРАВИЛЬНЫЙ МАЛЬЧИШКА – НЕИДЕАЛЬНЫЙ

Артем Субботин родился 25 ноября 1988 года в Первомайске. Рос как большинство ровесников: не сидел на месте, энергия была ключом, пытался найти занятие по душе. Его отец Игорь Субботин много лет возглавляет кружок авиамоделирования в Центре внешкольного образования.

– Не надо писать, что Артем был примерным. Учился средне, как все. Был нормальным, шустрым мальчишкой, но без хулиганских замашек. Зато во все, что касалось техники, вникал сразу. Если что-то не получалось, не бросал, пробовал разобраться и сделать правильно. Я смог заинтересовать его авиа- и судомоделированием. Вот эту радиоуправляемую модель гоночной лодки Артем сделал своими руками – хоть сейчас спускай на воду, поплывет, – рассказал Игорь Субботин.

Артем окончил Первомайскую среднюю школу № 30 им. Е. Олейникова. Недавно в учебном заведении состоялось открытие «Парты Героя» – его парты... На стенде, кроме снимков, сделанных на передовой, есть его фотографии в классе и с выпускного. Преподаватели, которые учили Артема, плакали на церемонии.

ВЫБОР СДЕЛАЛ ПО СОВЕСТИ, ЧЕСТИ И СЕРДЦУ

До начала боевых действий профессия у Артема была довольно мирная и созидательная. Он работал в Попасной стоматологом-протезистом – «помогал делать улыбки».

В число первых первомайских ополченцев, которые поднялись на защиту Донбасса от киевских агрессоров, вошел отец Артема (у Игоря был позывной Громозека). Украинская артиллерия безжалостно расстреливала Перво-

На вопрос, почему Артем взял позывной Белка, его отец ответил так:

– Позывные редко кто сам себе придумывает. Выбираешь красивое имя, а оно не приживается. Позывной – это часть твоего характера, твои способности, одно слово, рассказывающее о важном событии, которое всем запомнилось. Артем всегда был шустрым, но при этом сообразительным, рукастым и хозяйственным. Отсюда и Белка.

БЕЛКА – ГРОЗНЫЙ ЗВЕРЬ В БОЮ

Настоящие герои не думают о подвиге, они просто берут в руки оружие и, не щадя себя, встают на защиту близких и родной земли. Самое лучшее и правдивое фото Артема Субботина сделано случайно – в кабине танка. Он скромно улыбается на баннере, вывешенном его сослуживцами на фасаде здания Центра внешкольного образования города Первомайска. На нем нет перечня заслуг и наград, лишь два красноречивых слова: «Работайте, братья!».

машей из различных видов вооружений, город пережил несколько авиаударов, но так и остался неприступным на протяжении восьми лет. Через некоторое время Артем пошел служить в ополчение, а затем в сформированную Народную милицию ЛНР. Вместе с боевыми товарищами он принимал участие во взятии Дебальцево, за что был награжден медалью «За Дебальцево».

Способного бойца с позывным Белка, который все схватывал на лету и быстро ориентировался в сложных ситуациях, применили и для начала позвали в наводчики танкового взвода. Артему представилась возможность применить свои навыки, приобретенные в юности.

Экипаж танка забрасывало в разные города ЛНР и ДНР, но свою единственную герой публикации встретил в родном Первомайске. Он впервые увидел Елену в здании Администрации, где она занималась гуманитарной помощью. Хрупкая девушка с ясными глазами сразу понравилась, они стали общаться. При поручительстве командира Артем даже пригласил Лену к себе на позиции, а через некоторое время они поженились.

КОМАНДИР ЛЕГЕНДАРНОЙ «БЕЛКИ»

Артем Субботин вскоре стал командиром танкового экипажа, а башню грозной машины теперь украшал его позывной Белка. Враги ведь боятся не звучного имени, а тех, кто умело воюет и стреляет по ним метко и быстро. Танки «Батюшка» и «Карась» крушили позиции ВСУ, наряду с ними «Белка» была без устали.

За годы службы Артем Субботин был награжден медалями и знаками «За Дебальцево», «За храбрость», «За ратную доблесть», «Офицерская доблесть» и многими другими. Отдельно в

отделении хранились самые высокие признания боевой смелости – детские рисунки и письма от ребят из Первомайска и Стаханова.

Во время обстрелов доставалось верной бронемашине, иногда пробивало броню насквозь, клинило орудие и башню. Тяжелую контузию Артем получил в боях под Лисичанском, но остался в строю.

– Ничего, подлатаем «Белочку» – и снова на позиции! Команда у меня на пятерку, ребята замечательные. А лучшая оценка командиру – это живой и здоровый экипаж, – говорил наш земляк.

К началу специальной военной операции он уже был гвардии капитаном и командовал танковой ротой. Артем Субботин и экипажи его подразделения принимали участие в освобождении города Попасной, поселков Ново-Александровка и Камышевах. Жаль, развивающийся над Попасной российский триколор он не увидел – жизнь Белки оборвалась 5 июня 2022 года.

Артем Субботин был награжден орденом Мужества посмертно, а затем ко Дню народного единства от Главы Луганской Народной Республики за заслуги перед Отечеством родным был передан орден «Службою и храбростью» I степени (посмертно).

В память о своем командире сослуживцы по возможности поддерживают кружок авиамоделирования в Центре внешкольного образования, где так же, как и Артем, занимаются любознательные и мастеровитые мальчишки. А в музее центра стоит мини-памятник боевой бронемашине – в память о погибшем герое юные воспитанники Донецкого военно-исторического клуба собрали точную копию танка, на котором воевал Артем Субботин, и белой краской на башне написали его позывной – Белка.

Екатерина НОГТЕНКО,
фото предоставлено Игорем Субботиным



Лето с пользой

Территориальное отделение Государственного казенного учреждения «Республиканский центр занятости населения ЛНР» в городе Кировске информирует о мере государственной поддержки в сфере занятости населения «Организация временного трудоустройства несовершеннолетних граждан в возрасте от 14 до 18 лет в свободное от учебы время».

Для несовершеннолетних доступно временное трудоустройство в свободное от учебы время. Временное трудоустройство – это оформление на работу по срочному трудовому договору. Срок действия трудового договора определяется потребностью работодателя во временных работниках. Обычный срок трудоустройства – один месяц. При желании гражданина ему могут быть подобраны варианты трудоустройства на более длительный срок.

В настоящее время один работодатель города го-

тов трудоустроить юных кировчан для участия в таких работах.

Несовершеннолетние могут обратиться за предоставлением меры государственной поддержки, заполнив заявление на портале «Работа России» или в электронном виде в центре занятости населения (сотрудники окажут необходимое содействие, для этого гражданину необходимо иметь подтвержденную учетную запись на портале «Госуслуги»). Подобранные вакансии отобразятся в личном кабинете

пользователя портала. Необходимо внимательно следить за изменением статуса заявления в личном кабинете, чтобы не пропустить ключевые этапы предоставления меры государственной поддержки.

Если гражданин согласен, он заключает срочный трудовой договор с работодателем.

Для заключения трудового договора необходимо предоставить работодателю следующие документы:

паспорт гражданина Российской Федерации; индивидуальную программу реабилитации или абилитации инвалида (при наличии); трудовую книжку и (или) сведения о трудовой деятельности (за исключением случаев, если трудовой договор заключается впервые); документ, подтверждающий регистрацию в

системе индивидуального (персонифицированного) учета, в том числе в форме электронного документа (СНИЛС);

письменное согласие одного из родителей (попечителя) и органа опеки и попечительства для лиц, достигших возраста четырнадцати лет; справку из образовательной организации об обучении несовершеннолетнего;

медицинскую справку от терапевта о состоянии здоровья несовершеннолетнего с указанием допуска к выбранному виду работ (форма 086у).

Мера государственной поддержки предоставляется гражданам бесплатно!

Для получения дополнительной информации обращайтесь к специалистам центра занятости по адресу: **г. Кировск, ул. Ленина, 2** или по тел. **4-45-46.**

10 источников пассивного дохода

Увеличение капитала за счет собственных активов именуется как «пассивный доход». Для эффективного заработка с применением минимальных усилий важно знать «работающие» источники пассивного дохода.

Банковские вклады

Самый простой вариант пассивного дохода. Для получения прибыли достаточно скопить определенную сумму и разместить ее на банковском депозите.

Сдача имущества в аренду

Если в собственности есть имущество, то его вполне можно сдавать в аренду. Это может быть квартира, гараж, машино-место в паркинге, кладовка, офисное помещение и даже машина.

Доля в бизнесе

Часто предприниматели ищут спонсоров, с которыми они готовы впоследствии делиться частью прибыли. Такой вариант инвестиций является довольно рискованным, поскольку не будет прибыли – не будет и дохода.

Инвестиции

Инвестиции на фондовом рынке также позволяют получить пассивный доход. Это возможно, например, при покупке облигаций федерального займа (ОФЗ).

Кешбэк

Многие банки предлагают возврат некоторой части расходов на оплату товаров и услуг. По сути, это скидка, которая предоставляется постфактум в виде зачисления денег или баллов.

Образовательные онлайн-услуги

Практически каждый может записать свой мини-курс и продавать его подписчикам. Это могут быть занятия по йоге, обучение иностранному языку или скорочтению.

Авторские отчисления

Если есть писательский талант, то можно попробовать написать книгу. С каждой продажи книги автору идут отчисления. Конечно, есть риски, что книга окажется невостребованной.

К продуктам интеллектуального труда относятся музыка, тексты песен, фильмы, а также патенты на изобретения.

Продажа фотографий и видео

Если есть любовь к фотографированию, это увлечение вполне может монетизировать: можно размещать работы в фотобанках.

За каждую проданную фотографию автор получает процент или фиксированную ставку.

Избавление отхлама

Продав что-нибудь ненужное, можно получить пассивный доход. Если взять избавление от лишних вещей в доме за правило, то это вполне может стать регулярным доходом.

О дополнительных мерах семьям с детьми

В соответствии с постановлением Правительства ЛНР от 19.12.2024 г. № 298/24 филиалами Государственного казенного учреждения ЛНР «Республиканский центр социальной защиты населения» осуществляется прием документов для предоставления дополнительных мер социальной поддержки семей с детьми.

Для назначения дополнительных мер социальной поддержки семьям с детьми можно подать следующие заявления:

- на единовременное пособие по беременности и родам;
- на ежемесячное пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста 3 лет;
- ежемесячное пособие малоимущим семьям с детьми в возрасте от 17 до 18 лет.

Право на первые две выплаты предоставляется женщинам, которые не получают эти выплаты в Социальном фонде России. Для их назначения необходимо предоставить копии паспорта гражданина РФ и СНИЛС, справку для назначения



в связи с беременностью и родами, выданную медицинским учреждением, а также документ, подтверждающий пребывание/непребывание на учете в СФР; дополнительно для пособия до 3 лет – предоставляется свидетельство о рождении ребенка.

→ Ежемесячное пособие малоимущим семьям с детьми назначается одному из родителей в размере 50 % от размера прожиточного минимума.

Ежемесячное пособие малоимущим семьям с детьми предоставляется семьям с детьми в возрасте от 17 до 18 лет, а в случае обучения – до окончания его срока, но не дольше чем до

достижения ими возраста 23 лет. Оно назначается на 12 месяцев, но на срок не более чем до достижения ребенком возраста 18 лет, либо до месяца окончания обучения, либо до месяца достижения ребенком возраста 23 лет включительно.

– Данное пособие предоставляется с учетом доходов семьи за последние три календарных месяца, предшествующих месяцу обращения за назначением указанного пособия, путем деления одной трети суммы доходов всех членов семьи за расчетный период на число членов семьи, – отметили специалисты филиала.

За справками можно обращаться к сотрудникам филиала № 24 ГКУ ЛНР «РЦСЗН», расположенного по адресу: **ул. Борисова, 7, кабинет № 1 (1-й этаж),** или по телефону: **4-48-66.**

Аутизм: мифы и реальность

Расстройство аутистического спектра (РАС), несмотря на свою распространенность, довольно «молодое» нарушение развития в российской повестке. Врач-педиатр Ирина Дмитриевна Быховец рассказала, что представляет собой диагноз «аутизм» и какие мифы витают вокруг этого заболевания.

– Низкая осведомленность населения о том, что такое на самом деле аутизм, порождает множество мифов, многие из которых прямо противоречат друг другу. Но, к сожалению, это не мешает им с годами становиться все более устойчивыми и «живучими», – пояснила врач.

Миф № 1

Аутизм – болезнь, которую нужно лечить

Аутизм – это не болезнь, а нарушение развития, связанное с особенностями работы центральной нервной системы. Не существует «таблетки от аутизма», и все же это не означает, что такому человеку нельзя помочь. Современные программы поддержки помогают аутичным людям справляться со многими трудностями и развивать свой потенциал.

Миф № 2

Аутизм – редко встречающееся нарушение

Аутизм является одним из самых распространенных нарушений развития. По данным

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), его диагностируют у одного из ста детей.

Миф № 3

Аутизм – это новое расстройство, раньше его не существовало (теория об «эпидемии аутизма»)

Люди, чье поведение укладывается в современные критерии РАС, были всегда. Основное увеличение количества поставленных диагнозов происходит из-за углубления знаний об аутизме и развития доступной помощи для тех людей, кого раньше просто считали «странными».

Миф № 4

Аутизм – это просто «модный» диагноз, – сейчас многие люди считают, что у них есть проявления РАС

Диагноз РАС предполагает наличие у человека трудностей в разных областях жизни и значительно влияет на социальное функционирование. Он не дает никаких привилегий, для того чтобы считаться «модным».

Миф № 5

Аутизм – это мужское расстройство

РАС действительно встречается у представителей мужского пола примерно в четыре раза чаще. Тем не менее огромное количество девочек и женщин во всем мире живут с аутизмом, просто зачастую его бывает сложнее заподозрить и выявить.

Огромной ошибкой является не замечать людей с аутизмом среди нас, игнорировать их индивидуальные особенности. В борьбе с предубеждениями важно сохранять открытое обсуждение проблемы, доброжелательное взаимодействие, социальные кампании, а также инклюзивное образование, в котором есть место каждому человеку.

Миф № 6

Дети с аутизмом рождаются у матерей, которые пьют и курят во время беременности

Употребление алкоголя во время беременности недопустимо и может вызывать тяжелые нарушения

у ребенка. При этом эти факторы не являются прямой причиной аутизма.

Миф № 7

РАС можно «подхватить»

Аутизм – это не заболевание, а нарушение развития, которое присутствует у человека с рождения. Заразиться аутизмом невозможно.

Миф № 8

Люди с аутизмом агрессивны/опасны для общества

Агрессия не входит в диагностические критерии аутизма. Программы помощи, направленные на развитие коммуникации и социальных навыков, помогают справляться с нежелательным поведением.

Миф № 9

Все аутичные люди обладают гениальными способностями/интеллектуальными нарушениями

Люди с аутизмом очень разные. Это целый спектр расстройств, а значит, и разный уровень выраженности трудностей, связанных с социальной коммуникацией



и особенностями обработки информации.

Миф № 10

Дети с аутизмом не способны общаться со сверстниками и учиться с другими детьми в одном классе

Инклюзивное образование предоставляет аутичному ребенку программу обучения в соответствии с его образовательными потребностями. Исследования показывают, что учеба в инклюзивном классе помогает детям с аутизмом в развитии социальных навыков, а также прогнозирует более успешное трудоустройство в будущем.

**Беседовал
Тимофей Громов**

Правила поведения с особенным ребенком

Психологи и педагоги коррекционных школ вывели определенные правила, исходя из особенностей мировосприятия детей с РАС и их отношения к окружающим. Следуя им, возможно наладить контакт, способствовать развитию способностей и социализации особых детей и подростков.

Разговаривайте спокойно, размеренным тоном. Дети с РАС (расстройствами аутистического спектра) не способны считать ваши эмоции с голоса: они реагируют на любое резкое изменение тона. Повышение или понижение голоса воспринимают как повод к беспокойству. Избегайте громких звуков. Ребята с этим отклонением часто имеют сверхчувствительный слух, поэтому многие звуки, которых не замечают другие дети, для них могут показаться болезненными.

Не ссорьтесь в присутствии ребенка с РАС. Общаюсь в семье, употребляйте доброжелательные интонации в голосе, они воспринимаются детьми как позитивный фактор.

Обращайтесь по имени, чтобы показать, кому предназначена ваша речь.

Любые изменения в распорядке или окружающем мире вводите постепенно, так как такие люди плохо переносят перемены в окружающем мире. Аутисты консервативны по своей природе.

Чтобы рассказать о чем-то новом, дать дополнительную информацию о мире, ори-



ентируйтесь на интересы ребенка, ставьте их в основу своего высказывания. Он заинтересуется и запомнит рассказанное с большей вероятностью.

Разработайте строгий распорядок дня, введите правила и ограничения. Сами соблюдайте их всегда и избегайте изменений. Это позволит аутисту чувствовать себя уверенней, убережет от внутреннего дискомфорта.

Учитывайте прямолинейность собеседника. Люди с РАС плохо воспринимают иносказания, иронию. При этом прямолинейные даже во взрослом возрасте плохо считывают чужие эмоции.

Не игнорируйте аутиста, не говорите о нем в третьем лице в его присутствии.

Если вы хотите прикоснуться к нему, спросите на это разрешения. Некоторые ребята успокаиваются, если их обнять, но это редкий случай. И далеко не от всех окружающих они готовы принять подобный близкий контакт.

Жизнь с таким специфическим членом семьи вызывает определенные трудности, но к ним можно привыкнуть, тем более что последовательное соблюдение приемлемых правил в итоге положительно влияет на общение аутичных детей, помогает им контактировать с окружающими, социализироваться.

На нас идут +40! Как пережить?

Те, кто предсказывал нынешним летом адскую жару, не ошиблись. Она приближается к нам. Что делать, как выдержать этот период и уберечь здоровье, сохранить работоспособность? Ведь сиеста у нас, к сожалению, все еще не практикуется, хотя климат уже, пожалуй, недвусмысленно намекает на ее необходимость.

Но жить и работать в полупустом африканском зноя нам предстоит в обычном режиме. Поэтому всем нам пригодятся полезные советы на это время.

Использовать воду для охлаждения помещения

Как бы банально это ни звучало, летом вода – наш лучший друг. Чтобы уберечься от перегрева при отсутствии кондиционера, можно поставить емкость с водой и льдом напротив вентилятора. Так холодные испарения будут

распространяться по всему помещению.

Если вентилятора поблизости нет, можно установить емкость с водой и льдом на подоконник: горячие потоки воздуха с улицы будут автоматически охлаждаться.

Заморозить подушку

Пожалуй, именно в летнее время нам хуже всего удастся хорошо выспаться. Чтобы облегчить засыпание в накалившемся за день доме, можно попробовать положить чехол или наволочку от подушки в пакет, а затем дать

им как следует охладиться в морозилке.

Избегать физических нагрузок

Именно в жаркое время года нам чаще всего хочется взять отпуск и предаться блаженному ничегонеделанию. Впрочем, не стоит винить себя за лень: летом организм и так работает на пределе сил.

Исследования показали, что во время особенно невыносимой жары мы тратим большое количество энергии на свое охлаждение и поддержание приемлемой для



тела температуры. Так что физические нагрузки лучше поставить на паузу до более прохладного периода.

Не пить газировку и забыть о мороженом

Мало кто знает, что мороженое не охлаждает нас, а, наоборот, согревает. Его охлаждающий эффект очень

кратковременен и быстро компенсируется теплом, которое выделяется при переваривании организмом калорийной пищи.

Аналогичная ситуация происходит при употреблении газированных напитков: в жару они не только не устраняют жажду, но и обезвоживают нас еще сильнее.

От жары спасает... КУХНЯ

Жара с каждым днем все круче берет нас в оборот. И в течение долгого дня все мысли об одном: что еще придумать, чтобы облегчить состояние?

Чем спастись?.. Едой!

Да, правильное меню поможет легче переносить зной. И дело не только в том, что о наваристом борще и горячих котлетах сейчас даже думать не хочется. Вопрос не только в температуре пищи. Впрочем, давайте по порядку.

Вода – источник жизни

И под номером один у нас – питьевой режим. Единой нормы для всех не существует, но можно ориентироваться на значение 30 мл на 1 кг массы тела для базовой обеспеченности жидкостью. В жаркие дни повышайте количество на 0,5-1 литр. Например, человеку весом 55 кг нужно выпивать 1650 мл воды, а летом – до 2650 мл.

- Носите с собой бутылку с водой, пейте регулярно в течение дня, старайтесь не допускать сильной жажды.

- Сократите количество алкоголя, сладких газированных напитков и кофе – они не утоляют жажду, а, наоборот, усиливают обезвоживание.

Еда: легкость и польза

Летом обилие еды чаще вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта: тяжесть, вздутие, изжогу, тошноту. Помните об умеренности: ешьте легкую питательную пищу небольшими порциями.

Увеличьте в рационе количество растительной пищи, сокращая употребление продуктов животного происхождения до двух-трех раз в неделю.

Приготовление еды летом может стать увлекательным занятием, ведь разнообразие продуктов дает возможность экспериментировать и открывать новые вкусовые сочетания. Хит сезона – салат. Овощей – море, так что вспоминайте старые рецепты и придумывайте новые. Только никаких майонезных заправок! Используйте йогурт, растительные масла, яблочный уксус, лимонный сок...

А знаете ли вы, что такое боулы? Тоже незаменимая штука для лета. Их называют блюдами-конструкторами, поскольку в одном приеме пищи собран сбалансированный набор продуктов. В небольшой тарелке послойно расположены ингредиенты с необходимыми питательными веществами.

Боулы отличаются не только полезностью, но и привлекательным внешним видом, который усиливает аппетит и выработку гормонов удовольствия. Кроме того, боулы очень красочны и собирают в одной тарелке настоящую радугу. Цветное питание обеспечивает организм полным набором витаминов и минералов, ведь каждый цвет связан с определенным фитонутриентом.

Ну а теперь давайте перейдем к конкретике. Как говорится, первое, второе и компот.

Дежурное летнее первое – окрошка. Прекрасное блюдо, но и оно может надоесть. В качестве вкусного, полезного и небанального варианта – гаспачо.

Гаспачо

Ингредиенты: большие томаты – 2 шт.; сладкий перец – 1 шт.; чеснок – 3 зубчика; петрушка – 2 веточки; мята – 2-3 веточки; оливковое масло – 2 ст. л.; бальзамический уксус – 2 ст. л.; соль и перец по вкусу.



Приготовление:

Очистите томаты от кожицы, опустив в кипящую воду на одну-две минуты.

Нарежьте томаты и сладкий перец небольшими кусками.

Помойте мяту и петрушку.

Перебейте блендером томаты, перец, мяту, петрушку, чеснок, перец, соль и оливковое масло.

Поставьте суп в холодильник на несколько часов.

Перед подачей добавьте бальзамический уксус.

На второе может отлично подойти салатик. А если хочется чего-то посытнее – вот вам блюдо легкое, аппетитное и насыщающее.

Запеченный минтай на подушке из овощей

Ингредиенты (на три порции): минтай – 500 г; небольшая морковь – 3 шт.; луковица – 1 шт.; цукини – 500 г; томат – 250 г; топленое или кокосовое масло – 1 ст. л.; сок лимона – 2 ч. л.; базилик, тимьян, молотый чеснок, соль, перец по вкусу.



Приготовление:

Растопите масло. Рыбу нарежьте порционными кусочками и замаринуйте

в соке лимона, специях и 1 ч. л. масла. Овощи нарежьте кружочками, смажьте 1 ч. л. масла и специями по вкусу.

На противень постелите пекарскую бумагу, выложите овощи слоями, сверху положите минтай. Запекайте при 180°C 25 минут. Подавайте на стол, украсив свежим базиликом или любой другой зеленью.

А вместо компота (хотя и он в жару хорош, лишь бы не слишком сладкий) попробуйте напиток витаминный, бодрящий, освежающий.

Лимонад с базиликом и имбирем

Ингредиенты: лимон – 2 шт.; базилик зеленый – небольшой пучок; стевия (по желанию) – 2 ст. л.; розмарин – 1 веточка; тертый имбирь – 1/2 ч. л.; вода – 1 л.



Приготовление:

Снимите цедру с лимонов. Из лимонов выжмите сок. Натрите на терке имбирь.

Доведите до кипения воду, добавьте жмых от выжатого лимона и веточку розмарина, снова доведите до кипения. Выключите огонь, добавьте цедру лимона и имбирь, закройте крышкой.

Остудите, добавьте сок лимона и стевии, дайте немного настояться.

Процедите лимонад. В процеженный напиток добавьте веточку розмарина.

РЕКЛАМА

Зарплата приличная, команда отличная!
В «ЛУГАНЬМЕДИА» не хватает только тебя.
Сегодня открыты вакансии в Луганске:
бухгалтера, экономиста, специалиста отдела закупок, юрисконсульта, инженера по охране труда, IT-специалиста, фотографа, специалиста сетевых СМИ, водителя.
Вакансии как в Луганске, так и по территории республики:
оператора электронного набора и верстки, корреспондента, специалиста отдела продаж в Луганске и Антраците.
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

ОУПНР «ЛУГАНЬМЕДИА» ОГРН 122940003818 от 29.11.2022

Какие законы вступают в силу с 1 июля 2025 года

Базу персональных данных можно хранить только в России

По новым правилам организации, которые работают с персональными данными сограждан, обязаны хранить их только на российских серверах и в data-центрах, находящихся на территории России. Считается, что это защитит личные данные россиян от утечек, хакерских атак и вмешательств со стороны иностранных государств.

Пренебрежение нововведением грозит компаниям большими штрафами – от одного до шести миллионов рублей. Повторное нарушение обернется для них денежным наказанием – от шести до восемнадцати миллионов рублей. При этом для индивидуальных предпринимателей установлены те же размеры административных штрафов, что и для юридических лиц.

Подать документы в суд по административным правонарушениям можно онлайн

Участники (потерпевшие, обвиняемые, органы власти и их представители) смогут подавать заявления, жалобы, ходатайства и другие документы в электронном виде. Отправка документов доступна через портал «Госуслуги» и специальные онлайн-сервисы в том случае, если у суда есть техническая возможность получать документы онлайн. Еще одно уточнение: документы обязательно нужно будет заверить усиленной квалифицированной электронной подписью.

Кроме того, участники дел смогут подключиться к слушаниям по видеосвязи.

Упрощается процедура оформления наследства для погибших в условиях СВО

Речь о семьях погибших участников СВО и граждан,

погибших на территории проведения СВО. Наследство таких погибших можно будет оформить с даты составления записи акта гражданского состояния об их смерти. Если дата смерти неизвестна или отличается от данных в справке более чем на три месяца, именно дата оформления записи будет считаться официальной. Таким образом, родственникам погибших не нужно будет ждать шесть месяцев, как это было ранее. Они смогут быстрее и проще оформить наследство в сложной ситуации.

Россияне смогут открыть социальный вклад и счет

Воспользоваться нововведением смогут люди, чей доход ниже прожиточного минимума и при этом они уже получают меры социальной поддержки. Условия использования банковского продукта:

- Один человек может открыть только один социальный вклад с максимальной суммой 50 тыс. рублей на год.
- Вклад можно продлить, если человек продолжит получать соцподдержку от государства.
- На остаток по счету будут начисляться проценты по максимальной ставке среди обычных вкладов до одного года.
- Вкладчик сможет получать проценты на отдельный счет, который сам укажет.

Социальный счет работает аналогично. Но ставка по нему должна быть не меньше половины ключевой ставки Банка России. Вкладчик сможет получать проценты каждый месяц. При этом обслуживание социальных счетов, переводы и платежи по ним в пределах 20 тыс. рублей в месяц будут бесплатными.

Лжепредпринимателям грозит уголовная ответственность

Физические лица, зарегистрировавшие ИП на подставное лицо, могут получить штраф от 100 до 300 тыс. рублей, или привлечение к обязательным работам, или лишение свободы до трех лет. Но те, кто впервые совершил преступление, выступив подставным лицом, и впоследствии активно сотрудничал со следствием, смогут избежать наказания.

Инвесторам бесплатно расскажут об их ценных бумагах

Держатели реестров ценных бумаг будут обязаны по запросу раз в год бесплатно передавать владельцам сведения о состоянии их счетов и всех операциях по ним. Ранее такую информацию инвесторы могли получить только платно.

Изменится лимит по европротоколу

Теперь максимальная сумма возмещения по ОСАГО при оформлении документов о ДТП без вызова сотрудников полиции (при условии, что между участниками аварии возникли разногласия) увеличивается со 100 тыс. рублей до 200 тыс. рублей. На компенсацию в пределах этого лимита можно рассчитывать, если есть фотофиксация повреждений.

Маркировать начнут новые группы товаров

С 1 июля на две категории товаров – средства для волос, бритвы, ароматизаторы и дезодоранты, а также специи и пряности, сухие супы, специи и уксус, будут наносить уникальный QR-код. При наведении на него в приложении «Честный знак» покупатель сможет увидеть полную информацию о продукте и географию его движения до прилавка.

Реклама, объявления

Продам 1-комнатную квартиру на ул. Шахтерской дивизии, д. 6. Документы переоформлены. Без задолженности. Цена договорная. Обращаться по тел.: +7 959 564-92-84, +7 964 701-30-04 (есть Телеграм).

Продается 3-комнатная квартира на ул. 23-го Партсъезда, дом 1. Второй этаж, пластиковые окна, индивидуальное отопление. Тел. +7 959 500-47-72.

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

РЕМОНТ КРЫШ.
Тел. +7 959 127-42-69.
Кропотка А. В. НПД 02.03.2023.

Продам новую электрическую инвалидную коляску. Цена договорная. Тел. +7959-183-67-79.

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

Продам дрова колотые (сосна) 24/7. Тел.: +7 959 010-99-29. ИП Ленн Л. Д. ОГРНИП 322774600726989 от 16.06.2025г.

Уголь: орешек, кулак, семечка, курной. Дрова, песок, щебень, граншлак, цемент. Тел.: +7 959 111-28-69, +7 959 511-99-91. ИП А. А. Музылев, ОГРНИП 323940100162640 от 10.02.2023.

Куплю дорого: пуховые перины и подушки, телевизоры СССР, магнитофоны СССР, усилители и колонки музыкальные, значки СССР, радиодетали, платы, осциллографы, сварочный аппарат, наручные часы, зубные коронки, фарфоровые статуэтки, самовар. Тел.: +7 959-500-21-76.

ИП Полухин И. А. ОГРНИП 316774600320957 от 12.07.2016.

МЕД

Покупаем

Разнотравье до подсолнуха (майский, акациевый, черноклен)

250 рублей за кг!

Подсолнечниковый мёд – 85 руб. за кг

Минимальный объем 300 кг

+7 965 356-57-14

Сами приезжаем, тара на обмен и деньги сразу.

ЦИФРА ДЛЯ ВСЕХ
Цифровое вещание доступно каждому жителю уже сейчас!
Если ваш телевизор выпущен до 2013 года, то вам понадобится приставка. Подключите ее к телевизору и антенне – и наслаждайтесь вашими любимыми телепрограммами.
Что нужно сделать?
1. Подсоедините антенну к приставке.
2. Соедините приставку с телевизором.
3. Включите автопоиск каналов – и все готово!
Не справляетесь сами? Оставьте заявку на горячей линии. Вам помогут бесплатно!
Для набора со стационарного телефона:
0 (гудок) 0 7 (800) 707-41-85.
Для набора с мобильного телефона:
8 (800) 707-41-85.
Цифровое ТВ – современно, удобно и доступно каждому!

На страницах нашей газеты вы можете поздравить дорогих вашему сердцу людей с праздниками!
Признавайтесь в любви, поздравляйте с днем рождения, свадьбой, юбилеем! Удивляйте и радуйте любимых, друзей и коллег!
По всем вопросам обращайтесь по тел. 4-14-71 с 9:00 до 18:00.

Реклама ИП Узбеков Р. Д. ОГРНИП 322619600111977 от 15.06.2022.

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

ВЫПОЛНИТ 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 %.

+7 959 591-77-80 (Игорь).

Реклама ИП Узбеков Р. Д. ОГРНИП 322619600111977 от 15.06.2022.

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

выполнит все виды работ:

- ремонт крыши,
- дома «с нуля»,
- пристройки, ● ангары,
- бетонные работы,
- стяжки,
- отмостки,
- дорожки,
- хозблок,
- беседки, ● навесы,
- обшивка домов сайдингом,
- стягивание домов, ● заборы всех видов и др.

ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКА.

Тел. +7 959 990-12-22 (Руслан)

ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!

ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ

СТАТУС ВЕТЕРАНА СВО

ЛЬГОТЫ УЧАСТНИКАМ СВО

СЛУЖИ С КОМФОРТОМ: СТАБИЛЬНОСТЬ, НАДБАВКИ, ПРЕМИИ

+7 959 276-79-55
+7 959 273-58-64

ОБРАЩАТЬСЯ В ВОЕННЫЙ КОМИССАРИАТ

ИЩЕМ ПОМЕЩЕНИЕ!

ГУП ЛНР «ЛУГАНЬМЕДИА» арендует помещение в Кировске для размещения сотрудников структурного подразделения предприятия. Общая площадь около 15–20 кв. м. Желательно в центральной части города.

Обращаться по телефону +7 959 126-66-77.

По вопросам рекламы
обращаться по тел. +7 959 196-20-91.

На пути к студенческой жизни



20 юных кировчан стали участниками образовательно-туристической программы «Университетские смены - 2025».
Молодежь отправилась в Елабугу, где их ждет знакомство с филиалом Казанского (Приволжского) федерального университета.

Прочувствовать студенческую жизнь, увидеть устройство и перспективы высших учебных заведений – все эти уникальные возможности предоставляет программа университетских смен. Дорога предстоит долгая, но вряд ли веселая компания будет скучать. А потом их ожидает обилие впечатлений: учеба, творчество, культурные программы, знакомство с Татарстаном. Целых двенадцать дней – и каждый из них принесет что-то новое.

– Основная задача университетских смен – профориентация. Ребята будут посещать лекции, мастер-классы и, конечно, познакомиться с университетом. Также планируются экскурсии по

историческим и культурным местам городов Казани и Елабуги, – рассказала консультант отдела воспитания, дополнительного образования, детского отдыха и оздоровления Марина Батика.

В старейшем учебном заведении Приволжского федерального округа сама обстановка располагает к серьезным мыслям о будущем. Сотрудники Елабужского института расскажут ребятам о направлениях подготовки и образовательных программах, о научном потенциале и материально-технической базе института.

Принимающая сторона позаботилась о комфорте юных кировчан: ребята поселятся в спортивно-оздоровитель-

ном лагере «Буревестник», который находится на территории национального парка «Нижняя Кама», на берегу озера Подборное. Оттуда же ребят будут возить в институт и на экскурсии.

Конечно, школьники переполнены эмоциями в предвкушении интересного путешествия и первого знакомства со взрослой жизнью, которая скоро начнется для них.

– На университетские смены я еду второй раз. Настрой очень позитивный, потому что для меня это всегда интересный опыт, – рассказала ученица девятого класса многопрофильной гимназии Алиса Гусак.

Опыт в самом деле и полезен, и интересен. Наверняка наши ребята вернутся немного повзрослевшими, с массой впечатлений от вуза и Татарстана... Дождемся их возвращения – и узнаем все из первых уст.

Кристина Крестовская,
фото автора

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

@LUGANMEDIA