

# Горловка.Сегодня

Выходим с 30.04.2015

Четверг, 19.01.2023 / Почта: gorlovkasegodnya@ya.ru / Подписной индекс: 28027 / Тел. +7 949 479-36-79 / Сайт gorlovka.su

16+

## Новые регионы РФ до 2030 года должны выйти на общероссийский уровень качества жизни

Правительство РФ к концу марта должно выработать программу по повышению качества жизни в ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областях.

Об этом заявил Президент России Владимир Путин на совещании с Правительством.

**«Правительству поручено уже до конца текущего квартала подготовить специальную программу развития новых субъектов Федерации. В горизонте 2030 года они должны выйти на общероссийский уровень по состоянию инфраструктуры, уровню социальных услуг, по многим другим параметрам качества жизни.»**

**Прошу Правительство, федеральные ведомства, коллег в регионах максимально четко и согласованно отработать все детали такой программы»,** — цитирует Путина официальный сайт Кремля.

Президент добавил, что в новых регионах нужно оперативно отработать самые острые и жизненные вопросы населения.

**«Понимаю, что ситуация в новых субъектах сложная: на отдельных территориях продолжаются и боевые действия, далеко не везде восстановлена мирная жизнь, обеспечена безопасность людей»,** — подчеркнул глава государства.

newsua.ru

**Уважаемые читатели газеты "Горловка.Сегодня", наша газета временно не поступает в продажу в отделениях "Почта Донбасса" в связи с перерегистрацией учредительных документов на российские стандарты. Приблизительный срок 2-3 недели. Газета выходит и будет выходить. На данный момент её можно приобрести у распространителей по городу.**

Редакция

## В Госдуму внесли проект об отсрочке по мобилизации для ИП

В Госдуму внесли проект об отсрочке по мобилизации для ИП и глав фермерских хозяйств.



Депутаты Госдумы от "Новых людей" внесли в Думу законопроект об освобождении от мобилизации индивидуальных предпринимателей и глав крестьянских хозяйств, документ имеется в распоряжении РИА Новости.

**"Законопроектом предлагается предоставить право на отсрочку от мобилизации для индивидуальных предпринимателей, единственных участников обществ с ограниченной ответственностью и глав крестьянских (фермерских) хозяйств",** - указано в пояснительных материалах.

Как добавляет парламентарии, получить отсрочку смогут ИП или участники об-

ществ с ограниченной ответственностью, у которых работают пять и более человек (за 6 месяцев, которые предшествовали началу мобилизации), и которые не имеют задолженности по выплате зарплаты и уплате налогов и сборов.

Как рассказал журналистам лидер НЛ Алексей Нечаев и автор инициативы, актуальность проекта связана с тем, что предприниматели создают рабочие места.

**"Где будут работать люди, которые вернутся с СВО? Многие партии хотят привести их в политику, но депутатских мандатов на всех точно не хватит. Рабочие места создают предприниматели",** - заявил он.

По словам замглавы фракции Сарданы Авксентьевой, законопроект - "ответ на настойчивый запрос людей".

**"По данным министерства обороны, призвали около 27000 предпринимателей, согласно этим цифрам, каждый десятый призывник - предприниматель. То есть, ущерб для экономики довольно серьезный, поэтому и внесена такая инициатива",** - отметила Авксентьева.

РИА Новости

## Путин поручил представить предложения по демобилизации медиков

От военной службы освободят, в том числе протезистов и ортопедов, сообщает пресс-служба Кремля.

Президент России Владимир Путин распорядился подготовить предложения по освобождению от воинской обязанности врачей, которые были призваны на службу по мобилизации. Поручение главы государства опубликовано на сайте Кремля по итогам заседания Совета по развитию гражданского общества и правам человека.

newsua.ru

## Путин поручил представить идеи по компенсациям за утраченное жилье

Президент России Владимир Путин поручил кабмину и главам приграничных с Украиной территорий до 1 апреля представить идеи по компенсациям за утраченное или поврежденное жилье, соответствующее поручение опубликовано на сайте Кремля.

**"Правительству РФ подготовить совместно с органами исполнительной власти ДНР, ЛНР, Запорожской области и Херсонской области и представить предложения по предоставлению компенсаций за жилье, расположенное на территориях указанных субъектов Российской Федерации и утраченное или поврежденное вследствие военных действий",** - говорится в поручении.

Срок исполнения - 1 апреля 2023 года.

newsua.ru

## Будет ли действовать страховка "Хатхор" после перерегистрации авто по российским стандартам

**Как быть с действующей страховкой, оформленной на территории Республики на транспортные средства с номерами образца ДНР? Будет ли она действительна в случае перерегистрации транспорта и получения номерных знаков РФ? Отвечает УГАИ МВД ДНР.**

**После получения регистрационных документов и номерных знаков образца РФ страхователь в течение трех рабочих дней обязан сообщить в местную страховую компанию "Хатхор" об изменении сведений, указанных в заявлении о заключении договора обязательного страхования, для внесения изменений в действующий полис ОСАГО.**

newsua.ru

## Как индексируется пенсия работающих пенсионеров

Неработающим пенсионерам выплаты ежегодно индексируются с 1 января — в 2023 году на 4,8%.

Если пенсионер работает, индексация не производится. Пенсия пересчитывается 1 августа с учетом страховых взносов, уплаченных работодателем в предыдущем году. Максимальная прибавка — 3 пенсионных коэффициента. В 2023 году повышение составит не более 354,3 Р.

Если пенсионер уволится После увольнения пенсию пересчитают с учетом всех индексаций, пропущенных за время работы. Увеличенная пенсия выплачивается со следующего месяца после увольнения.

Если опять устроится на работу После индексации размер страховой пенсии не уменьшается. Но плановые повышения с 1 января снова приостанавливаются до увольнения.

newsua.ru

## Мобильный оператор "Феникс" объявил новые цены на свои услуги

Мобильный оператор Мобильный оператор «Феникс» изменил цены на свои тарифы и услуги. С 1 января они увеличились на 20%.

Сегодня мобильный оператор предлагает 6 тарифных планов:

1. Тариф **"Народный"** - 120 рублей в месяц. Безлимитные звонки на другие номера "Феникс", 300 бесплатных SMS-сообщений, 120 бесплатных минут на звонки на городские номера ДНР.

2. Тариф **"Народный интернет"** - 144 рублей в месяц. 60 минут в сутки на мобильные номера "Феникс", 100 бесплатных СМС в месяц, объем трафика мобильного интернета - 1 гб/мес.

3. Тариф **"Удобный"** - 180 рублей в месяц. Безлимитные звонки на другие номера "Феникс", 300 SMS-сообщений в месяц,

## ПОДПИШИСЬ!

Оформи подписку на газету «Горловка.Сегодня» по месту проживания у своего почтальона, а также во всех отделениях "Почта Донбасса".



Горловка.Сегодня

Подписной индекс: 28027

Для оформления подписки необходимо обратиться в отделение связи или проконсультуйтесь у своего почтальона.

МОЗАИКА

Подписной индекс: 28090

## РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ

Горловка.Сегодня

+7 949 479-36-79

## ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ Из ДНР и ЛНР в Украину и Европу через Россию и обратно назад

Забираем из всех городов ЛНР и ДНР. Везём в Украину, Европу и обратно по безопасному и наикротчайшему маршруту по России в Латвию, Литву и Польшу.

Поможем добраться в другие страны ЕС: Германию, Францию и др. страны.

**Запишитесь на рейс!**

+380 71 04-777-30

объем трафика мобильного интернета -5 гб/мес.

4. Тариф **"Онлайн"** - 300 рублей в месяц. Звонки на номера "Феникс" - 0,24 рублей/мин, SMS-сообщения на другие номера "Феникс" - 1,20 рублей/SMS, объем трафика мобильного интернета - 25 гб/мес.

5. Тариф **"Комфортный"** - 276 рублей в месяц. Безлимитные звонки на другие номера "Феникс", 800 бесплатных SMS-сообщений в месяц, объем трафика мобильного интернета - 10 гб/мес.

6. Тариф **"Без границ"** - 360 рублей в месяц. Безлимитные звонки на другие номера "Феникс", 300 бесплатных SMS-сообщений в месяц, объем трафика мобильного интернета - 2 гб/мес, 50 бесплатных минут в месяц на звонки в Россию.

newsua.ru

## Отсрочка от мобилизации для отцов троих и более детей продолжает действовать

**Секретарь генсовета партии "Единая Россия" Андрей Турчак прокомментировал информацию об отмене отсрочки от мобилизации для отцов троих детей.**

В своем телеграмм-канале Турчак заявил, что выпущенная в октябре директива

Генштаба об отсрочке от мобилизации для этой категории граждан "продолжает и продолжит действовать".

**"Отработали этот вопрос с МО, чтобы прекратить все спекуляции на эту тему",** — сказано в сообщении.

newsua.ru

## В ДНР выдали первые сертификаты на материнский капитал

Отделением Социального фонда России по Донецкой Народной Республике выданы первые государственные сертификаты на материнский (семейный) капитал.

Обладательницами таких документов стали жительницы Володарского и Тельмановского районов Республики.

С января текущего года клиентскими службами (на правах отдела) Отделения Социального фонда России по Донецкой Народной Республике в полной мере реализуется право граждан, проживающих на территории Республики и претендующих на дополнительные меры государственной

поддержки, на обращение за получением государственного сертификата на материнский (семейный) капитал.

Социальный фонд России напоминает, что материнский (семейный) капитал — это мера государственной поддержки российских семей, в которых с 2007 года родился или был усыновлен второй ребенок (а также третий, четвертый и любой следующий ребенок, если до этого право на материнский капитал не возникло или не оформлялось) либо родился или был усыновлен первый ребенок, начиная с 1 января 2020 года.

newsua.ru

## В Горловку доставлен гуманитарный груз с медикаментами

Общественная организация помощи «Под крылом России» доставила в Горловку целый гуманитарный груз.

В составе груза более полутора тонн дорогостоящих медикаментов, в числе которых: 350 кг антибиотиков, препараты для анестезиологов и те, что применяют при заболеваниях центральной нервной системы, тысячи упаковок мазей для лечения ран и ожоговых поверхностей, сотни препаратов для лечения ЖКТ и болезни Альцгеймера.

По словам президента общественной организации Анны Рубайло, помощь удалось собрать благодаря неравнодушным жителям Москвы и Подмосковья.

**«Сегодня мы привезли более полутора тонн медикаментов для Городской больницы № 2. Это помощь для мирных жителей Горловки и военнослужащих. С Горловкой мы дружим на протяжении нескольких лет. Начиная с 2017 года, мы помогаем ученикам школы № 52, учащимся горловского колледжа промышленных технологий, семьям мобилизованных. И сегодня доставлены медикаменты, включая антибиотики, препараты для лечения больных с проблемами ЖКТ, болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний и многое другое. Победа будет за нами»,** — резюмировала Анна Рубайло.

По словам главного врача Городской больницы № 2 Нелли Якуненко, помощь, оказанная лечебным учреждениям Горловки просто неоценима.

«Медикаменты очень помогут в работе с ранеными в результате ВСУ» — добавила Нелли Якуненко.

Кроме помощи раненым, поддержку получают пациенты других больниц Горловки.

## КП "Простор" - вакансии

КОММУНАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ПРОСТОР» приглашает на работу кандидатов на следующие вакансии:

- водители (категории С, Е);
- машинист бурильно-крановой самоходной машины;
- механик;
- мастер мех. службы;
- машинист автовышки;
- трактористы;
- дорожные рабочие;
- рабочие зеленого строительства (по озеленению города);

- столяры;
- плотники;
- маляры;
- штукатуры;
- подсобные рабочие;
- сварщики;
- электрики;
- автослесари.

Заработная плата выплачивается своевременно.

Подробнее за консультацией по вакансиям обращаться по адресу:

## Как изменились тарифы на жилищно-коммунальные услуги в Горловке после повышения с 1 января

С 1 января в ДНР повысились тарифы на жилищно-коммунальные услуги.

**"Принято решение о постепенном (плавном) выравнивании тарифов до уровня действующих в других регионах Российской Федерации.**

**Процесс выравнивания тарифов с другими регионами Российской Федерации разбит на 10 лет, начиная с 1 января 2023 года до 31 декабря 2032 года",** — отметили в республиканской службе по тарифам.

Теперь тарифы на природный газ для населения следующие:

В случае использования природного газа для приготовления пищи и/или подогрева воды в многоквартирных домах (в том числе нужд общежитий) при наличии счетчиков - 3286,44 рублей за 1 куб. газ, при отсутствии счетчиков - 3609,36 рублей.

Если объем потребления природного газа не превышает 2 500 м³ в год (для частных жилых домов) при наличии счетчиков - 3029,76 рублей за 1 куб. при отсутствии счетчиков - 3327,84 рублей.

Если объем потребления природного газа не превышает 6 000 м³ в год при наличии счетчиков - 4959,00 рублей, при отсутствии счетчиков - 5447,52 рублей.

г. Горловка, ул. Гагарина, 37а,  
Часы приема: с 08.00 до 16.30,  
Телефон для справок: (0624) 52-14-15.

## Вакансии Управления финансов администрации города Горловка

В Управление финансов администрации города Горловка на постоянную работу требуется:

— ведущий специалист отдела бухгалтерского учета и отчетности.

Основные требования: полное высшее (юридическое или экономическое) образование.

Дополнительные требования: умение работать на ПК, знание программ Word, Excel, желательны опыт работы на электронных торговых площадках в сфере закупок.

Время работы: пн — пт с 8.00-17.00, перерыв 12.00-12.48.

По вопросу трудоустройства обращаться по адресу: здание администрации города Горловка, пр-т Победы, д. 67, 5 этаж, кабинет 517.

## Российским детям звонят из Украины и просят их открывать дома газовые конфорки

Российским детям звонят из Украины и просят их открывать дома газовые конфорки!

Всем родителям нужно удалить телефонные номера детей из свободного доступа, проверить аккаунты детей, в каких группах состоит ребенок.

Детям поступают звонки от неизвестных людей, которые, представляясь сотрудниками газовой компании, просят включить газ на всех конфорках плит, чтобы якобы проверить исправность системы. На самом деле, звонят злоумышленники из Украины! Их цель — организовать взрывы многоквартирных домов.

В Сети предполагают, что анонимные звонки на телефоны российских школьников могут поступать из Центра информационно-психологических операций Украины.

Граждан, пользующихся бытовыми газовыми баллонами, просим обратить особое внимание на то, что вашим родственникам, особенно детям, могут поступать телефонные звонки с просьбой открыть газ для проверки оборудования.

Будьте бдительны! Предупредите родных и близких!

## Как правильно окунаться в Крещение в Горловке

Для предотвращения несчастных случаев, травм необходимо придерживаться некоторых правил:

Окунаться в прорубь необходимо в специально оборудованных купелях.

Предварительное закалывание необходимо для ныряния в ледяную воду.

Не употреблять любые алкогольные напитки.

Необходимо иметь непромокаемую, не скользкую, удобную обувь.

Во избежание травм не нужно бегать или торопиться на лед.

Провести небольшую разминку до окунания в прорубь.

Не рекомендуется новичкам совершать плавательные движения в проруби.

Учитывать состояние своего здоровья.

Не рекомендуется неподготовленным людям погружаться в купель с головой.

Оптимальное время нахождение в проруби около 1 минуты.

При выходе существует риск сорваться со ступеней и уйти под воду.

После купания не рекомендуется оставаться на морозе. Необходимо растереть себя сухим полотенцем и надеть теплую одежду.

В качестве профилактической меры рекомендуется выпить горячий травяной напиток или чай.

**Напомним, что Горловка отказалась от крещенских купаний из-за обстрелов ВСУ**

19 января купели в этих городах оборудовать не будут, об этом официально заявили местные власти.

"Традиционно в этот день верующие окунаются в прорубь. Однако в этом году в связи с постоянной угрозой обстрелов крещенские купания не будут организованы", - сообщил мэр Ясиноватой Дмитрий Шевченко.

Настоятельно рекомендовал отказаться от купаний в православный праздник и мэр Горловки. "Ни одно место купания оборудовано не будет", - предупредил Иван Приходько, пояснив, что участились обстрелы города, при этом ВСУ "бьют исключительно по местам скопления людей".

"Понятное дело, запретить мы вам не можем, вы свободные люди. Но мой искренний вам совет, совет руководства Республики - сходите в церковь, стойте на службе, но не совершайте традиционное крещенское купание, не искушайте украинские власти на очередной трусливый предательский "подвиг", - сказал он.

Ранее сообщалось, что крещенских купаний в этом году не будет в Донецке.

## О рождаемости в Горловке

На прошлой неделе в перинатальном центре ТМО «Семья и здоровье» города Горловка появилось на свет 4 новорожденных — 1 девочка и 3 мальчика.

3,340 кг — вес самого маленького мальчика, наибольший вес при рождении у мальчика — 4,050 кг.

На утро 16 января в перинатальном центре ТМО «Семья и здоровье» находится 1 ребенок с мамой в палате совместного пребывания.

За прошедшие сутки родов не было.

Желаем малышам крепкого здоровья и активного роста, а родителям — мира и благополучия в семьях.

## Фотовыставка головных уборов от Горловского музея истории



15 января – День шляпы, известный так же как День головного убора.

История головного убора это увлекательное путешествие в прошлое. Люди с древних времен используют разные подручные предметы, как головные уборы для различных целей: от защиты от окружающей среды до обозначения своего статуса. Он становится отличительной особенностью людей различных сословий и профессий. Практически каждый представляет головной убор вождя племени (шикарную конструкцию из перьев), утонченные и изысканные шляпки дам различных эпох, маленькие классические береты по сей день ассоциируются с богемной средой, а образ шпиона тесно связан со шляпой, надвинутой на глаза.

Поводом для появления нового фасона головного убора могли стать политические события, забавные происшествия, новые литературные произведения или театральные постановки.

Головной убор как предмет гардероба, как нельзя лучше выражал и выражает дух и потребности времени. Он «выдаёт с головой» своего владельца. Он может многое сказать о его профессии и социальном статусе.

Фуражка, Федора, Таблетка, Капор, Панама, Картуз, Кепка, Котелок, Цилиндр, Хомбург, Гангстерская шляпа это далеко не все названия головных уборов, которые мы с вами слышали, видели и, возможно, носили.

## ПФ РФ в Горловке



Телефоны клиентских служб (на правах отдела) отделений Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации по ДНР в Горловке:

- В Центрально-Городском районе: **+7 949 626 47 61;**
- В Калининском районе: **+7 949 626 50 89;**
- В Никитовском районе: **+7 949 626 48 24.**

моновка жители благоустроенного жилья (многоквартирных домов) - 28,67 рублей с 1 человека в месяц.

Жители частного сектора с газовым отоплением - 30,89 рублей с 1 человека в месяц.

Жители частного сектора с газовым отоплением, приближенные к контейнерам - 28,82 рублей с 1 человека в месяц.

Жители частного сектора с отоплением на твердом топливе - 33,92 рублей с 1 человека в месяц.

В посёлке городского типа Гольмовский жители не благоустроенного жилья с отоплением на твердом топливе - 18,90 рублей с 1 человека в месяц.

Жители благоустроенного жилья - 17,26 рублей с 1 человека в месяц.

Жители частного сектора с газовым отоплением - 17,64 рублей с 1 человека в месяц.

Жители частного сектора с отоплением на твердом топливе - 19,36 рублей с 1 человека в месяц.

Тарифы на услуги ЖЭКов в Горловке можно посмотреть здесь.

Ранее сообщалось, что власти готовят перечень городов ДНР для введения моратория на оплату услуг ЖКХ.

## В ДНР начат прием документов для государственной регистрации прав на недвижимость

В управлении Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии (Росреестр) по ДНР сообщили, что с 16 января 2023 года начался прием документов для государственной регистрации прав на недвижимость.

Прием документов осуществляется по адресу: г. Донецк, ул. Мира, 10 а.

График работы: понедельник - пятница с 9:00 до 18:00, перерыв с 13.00 до 13.45.

Ранее сообщалось, что Росреестр начнет учитывать недвижимость на территории ДНР с 2023 года.

ДАН

## В ДНР более, чем на 20% обновился автопарк станций скорой помощи

Доля современных машин на станциях скорой помощи в ДНР с учетом прошлогодних поставок превысила 20%.

Об этом сообщил председатель правительства ДНР Виталий Хоценко.

**«В 2022 году благодаря Минпромторгу РФ, Минздраву России и регионам-кураторам нам удалось обновить парк автомобилей Скорой медицинской помощи. Города и районы ДНР получили 106 автомобилей, экипажи которых ежедневно спасают жизни людей. Итого у нас процент новых машин на станциях Скорой помощи теперь составляет более 20%»,** — написал Хоценко в своем телеграм-канале.

Он добавил, что для отдаленных поселений получены 25 современных фельдшерско-акушерских пунктов, еще 15 оборудованных автомобилей получены для проведения профилактических медосмотров детей.

По словам премьера, основная задача по данному направлению — полное обновление автопарка медицинских учреждений региона.

Напомним, что кроме автомобилей по линии шефской и федеральной помощи в ДНР налажены поставки медицинской техники и оборудования.

ДАН

## ПСБ начал выпускать для ДНР социальную карту с бесплатным обслуживанием

Промсвязьбанк специально для четырех новых регионов России начал выпуск социальной карты «Для своих» с возможностью безналичных расчетов, получения пенсий, соцвыплат, денежных переводов.

Об этом сообщили в пресс-службе финансового учреждения.

**«Карта „Для своих“ обладает широким функционалом — это не только универсальная карта для безналичной оплаты товаров и услуг, но и инструмент социальной защиты — карта обеспечивает бесперебойную выплату пенсий, социальных выплат и пособий, по ней также можно делать переводы близким, оплачивать услуги ЖКХ, сотовых операторов и многое другое»,** — сказано в сообщении.

Как уточнили в пресс-службе ПСБ, данная карта выпущена специально для новых регионов, ее можно оформить в любом отделении ПСБ в ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областях.

Карта выпускается и обслуживается бесплатно, клиенты могут подключить бесплатную услугу смс-информирования.

По ней можно без комиссии снимать денежные средства в банкоматах ПСБ и банкоматах партнеров на территории России.

Ранее сообщалось, что владельцы карт Центробанка ДНР могут снять наличные и переводить деньги на карты в банкоматах Промсвязьбанка.

newsua.ru

## ЦРБ ДНР приостановил прием платежей в бюджетные организации

Возможность бюджетных платежей через систему дистанционного обслуживания Центробанка ДНР приостановлена из-за закрытия счетов республиканского казначейства.

Об этом сообщили в пресс-службе ЦРБ. **«В связи с закрытием счетов Республиканского казначейства ДНР с 17:30**

**13 января 2023 года в СДО "ЦРБ Онлайн" будет приостановлена возможность осуществления бюджетных платежей — вкладки "бюджетный платеж»,** — сказано в сообщении.

Ранее врио Главы ДНР Денис Пушилин распорядился начать процесс ликвидации республиканского казначейства.

Напомним, что по заключенному 30 сентября межгосударственному договору ДНР вошла в состав РФ на правах субъекта, в связи с этим здесь ведется формирование федеральных органов власти.

В частности, управление Федерального казначейства России по ДНР открылось в Донецке в октябре прошлого года.

Ранее сообщалось, что Центробанк ДНР продолжит предоставлять банковские услуги в 2023 году.

newsua.ru

## В 2023 году в ДНР перейдут на электронные больничные листы

Поэтапный переход на выдачу электронных больничных взамен бумажных планируется начать в ДНР в текущем году.

Об этом сообщила заместитель председателя республиканского правительства Лариса Толстыкина.

**«В 2023 году планируется поэтапный переход на выдачу листков нетрудоспособности в электронном виде, что в результате ускорит и упростит взаимодействие Социального фонда России, медицинской организации и работодателя»,** — сказала Толстыкина.

Она добавила, что также намечен переход на беззаявительный режим предоставления услуг фондом.

Эти мероприятия будут реализованы за счет налаживания межведомственного электронного взаимодействия госучреждений разного уровня.

Другие подробности не раскрываются.

Ранее сообщалось о планах присоединения ДНР к российскому пилотному проекту «Прямые выплаты», который касается механизма начисления социальных пособий.

newsua.ru

## Фонд оплаты труда бюджетников в ДНР увеличится на 20 процентов

Фонд оплаты труда бюджетников в новых регионах России с 1 января увеличивается на 20%, а с 2024 года его приведут в соответствие с указами президента, заявила вице-премьер РФ Татьяна Голикова.

**«С 1 января 2023 года помимо того, что вводится российский МРОТ, устанавливается 25-разрядная тарифная сетка, еще и на 20% увеличивается фонд оплаты труда работников бюджетной сферы, а уже с 1 января 2024 года будет обеспечено полное соответствие тем требованиям, которые установлены в РФ указами президента по заработной плате»,** — сказала Голикова.

В мае 2012 года Путин поручил за шесть лет увеличить средние зарплаты учителей, соцработников, младшего и среднего медперсонала до 100% от средних зарплат по региону, а зарплаты врачей, преподавателей вузов и научных работников - до 200%.

В частности, поставленными задачами были обозначены доведение в 2012 году средней заработной платы педагогических работников образовательных учреждений общего образования до средней заработной платы в регионе, доведение к 2013 году средней заработной платы педагогических работников дошкольных образовательных учреждений до средней заработной платы в сфере общего образования.

Также была обозначена задача доведения к 2018 году средней заработной платы преподавателей и мастеров производственного обучения образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, работников учреждений культуры до средней заработной платы в регионе и повышение к 2018 году средней заработной платы врачей, преподавателей образовательных учреждений высшего профессионального образования и научных сотрудников до 200% от средней заработной платы в соответствующем регионе.

Это, как говорил Путин в послании Федеральному собранию в 2012 году, даст развитие всем областям и поможет привлечь специалистов.

В 2020 году со ссылкой на данные Счетной палаты сообщалось, что обозначенные показатели не были достигнуты.

Год назад на совещании с кабинетом Путин потребовал максимально оперативных решений, чтобы работники бюджетной сферы еще до конца 2021 года получили зарплаты в том объеме, как это предусмотрено параметрами майских указов 2012 года.

Также он поручил предусмотреть потребность в средствах на исполнение майских указов и на 2022 год, попросил кабмин держать эти вопросы на контроле.

О том, как будут назначаться пенсии в ДНР после вхождения в состав России, можно прочитать здесь.

РИА Новости

## Более 11 тыс. жителей ДНР подали заявления на замену водительских прав на российские

Почти 20 тыс. заявлений на замену на российские автомобильных номеров, водительских прав и регистрационных документов принято в ДНР за месяц.

Об этом сообщили в пресс-службе УГАИ МВД Республики.

**«За первый месяц приема заявлений — с 15 декабря 2022 года по 15 января 2023 года — жителями Республики было подано более 8,5 тысячи заявлений на замену регистрационных документов и государственных регистрационных знаков на транспортные средства, а также более 11 тысяч заявлений на замену водительских удостоверений»,** — сказано в сообщении.

Прием ведется в девяти республиканских МРЭО, документы можно подать в любом из них — без привязки к месту регистрации и проживания заявителя. Обязательным условием замены выданных подразделениями ДНР или Украины регистрационных документов на транспортные средства и водительских удостоверений является наличие российского паспорта или вида на жительство. С понедельника по пятницу отделы работают с 8:00 до 17:00, в субботу — с 8:00 до 13:00 без перерыва.

Напомним, что процесс замены в ДНР начался в середине декабря.

newsua.ru

## С 2024 года услуги в сфере занятости будут предоставляться в электронном виде

ДНР, ЛНР, Херсонская и Запорожская области России полностью перейдут на режим получения электронных услуг в сфере занятости с 2024 года.

Об этом журналистам сообщила вице-премьер РФ Татьяна Голикова.

**«С 1 января 2023 года все госуслуги в сфере занятости предоставляются в электронном виде на портале «Работа России» в 84 регионах. Основные услуги уже были доступны в онлайн-формате, это содействие в поиске работы для граждан и содействие в подборе персонала для работодателей.»**

**Теперь граждане могут в электронной форме подать заявление, чтобы получить психологическую поддержку, пройти профессиональное тестирование и получить рекомендации по выбору профессии или в открытии собственного дела и другие услуги»,** — процитировали Голикову в ее секретариате по итогам совещания межведомственной рабочей группы по ситуации на рынке труда.

Вице-премьер отметила, что Москва перейдет на такой режим с 1 июля, а новые территории — со следующего года.

newsua.ru

## Для новых регионов РФ создадут комиссию по пенсионным и социальным правам

Правительство РФ утвердило положение о комиссии по пенсионным и социальным правам жителей новых регионов России.

Соответствующее постановление опубликовано на официальном интернет-портале правовой информации.

Согласно тексту документа, комиссия будет заниматься реализацией прав жителей ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей на пенсионное и социальное обеспечение, страхованию на случай временной нетрудоспособности и в связи с мате-

## ПОДПИШИСЬ! НА НАШИ СООБЩЕСТВА

Мы активно ведем сообщества в социальных сетях где размещаем много информации для жителей **Горловки**. **Вступайте, подписывайтесь на наши группы и сообщества в социальных сетях.**



**ВКонтакте** [vk.com/gorlovka](https://vk.com/gorlovka)



**Одноклассники** [ok.ru/gorlovka](https://ok.ru/gorlovka)



**Дзен** [dzen.ru/gorlovka](https://dzen.ru/gorlovka)



**Телеграм** [t.me/gorlovka](https://t.me/gorlovka)

ринством, а также прав в области занятости населения и защиты от безработицы.

В задачи органа будут включены: подтверждение размера заработка и периодов работы у граждан для получения ими пенсий и других выплат, а также подтверждение статусов инвалида боевых действий и ветерана боевых действий.

Кроме того, в положении уточняются сведения, которые нужно указать в заявлении на получение определенных выплат, утверждён примерный перечень документов, которые нужно будет представлять в комиссию для реализации трудовых, пенсионных и социальных прав.

newsua.ru

## Лариса Толстыкина рассказала, что будут делать в ДНР для развития спорта

ДНР намерена в этом году присоединиться к федеральному проекту «Спорт — норма жизни» нацпроекта «Демография».

Об этом сообщила заместитель председателя республиканского правительства Лариса Толстыкина.

Она добавила, что для развития спорта намечен переход на российские стандарты работы профильных школ, разработка программ по видам спорта, получение учебно-спортивными учреждениями лицензий на образовательную деятельность, подготовка и участие республиканских сборных в межрегиональных и всероссийских соревнованиях, вхождение федераций по видам спорта в составы общероссийских, а также переход на всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Проект «Спорт — норма жизни» действует с начала 2019 года. Его задача — к 2030-му привлечь к регулярным занятиям спортом и физкультурой 70% населения России и тем самым повысить качество жизни. В рамках проекта ведется реконструкция и обновление спортивных объектов и строительство новых точек притяжения для любителей здорового образа жизни — от дворовых площадок для воркаута и выполнения норм ГТО до дворцов спорта международного уровня.

newsua.ru

## Банки ПСБ и РНКБ готовы выдавать льготную ипотеку для жителей новых регионов

Промсвязьбанк и системообразующий банк Крыма (РНКБ) планируют принять участие в новой госпрограмме льготной ипотеки для жителей новых регионов под 2% годовых, сообщает ТАСС со ссылкой на пресс-службы банков.

Напомним, по этой программе можно будет получить ипотечный кредит на покупку и строительство жилья в четырех новых регионах по льготной ставке 2%. Максимальный размер кредита составляет 6 млн рублей, первоначальный взнос - не менее 10%, причем можно использовать средства материнского капитала.

newsua.ru

## В ДНР предложили создать фонд развития предпринимательства и компанию по кредитованию бизнеса

Фонд развития предпринимательства и Макрофинансовую компанию планируется создать в ДНР для поддержки бизнеса.

Об этом сообщили в региональном Министерстве экономического развития.

**«На данный момент государственные меры поддержки предпринима-**

тельства формируются по двум направлениям: восстановление предпринимательской активности действующих предприятий, привлечение новых предпринимателей. По первому направлению Минэкономразвития ДНР подготовлены проект закона о развитии предпринимательства, проекты постановлений Правительства ДНР о создании Фонда поддержки предпринимательства и Микрофинансовой компании», — сказано в сообщении.

Отмечается, что на базе фонда планируется организация офисов «Мой бизнес», которые будут оказывать широкий спектр услуг: от консультаций по открытию и ведению бизнеса, налоговой и бухгалтерской отчетности, повышению предпринимательской грамотности и ориентированию в российском законодательстве, до предоставления гарантий по полученным предпринимателями кредитам. Микрофинансовая компания будет предоставлять кредитные ресурсы для малого и среднего бизнеса.

**«По второму направлению для привлечения новых субъектов хозяйствования в ближайшее время планируется создание на территории ДНР свободной экономической зоны, резиденты которой будут получать льготы. Также в помощь предпринимателям планируется создание Инвестиционного совета. При этом уже созданная Корпорация развития Донбасса проводит работу по поиску инвесторов, для которых в формате „единого окна“ планируется сопровождение инвестпроектов и их реализация»,** — заключили в министерстве.

Среди действующих мер господдержки бизнеса отмечены: программа субсидирования сельхозпроизводителей, гранты и займы от Фонда развития промышленности, налоговые режимы со сниженной ставкой.

newsua.ru

## В ДНР планируют перезапустить проект «Инфошкола» с новым форматом и составом

Запуск проекта «Инфошкола ДНР» в новом формате и с новым составом планируется в начале 2023 года.

Об этом NewsUA.RU сообщили в пресс-службе ОО «Молодая Республика».

**«Запланирован полноценный запуск проекта „Инфошкола ДНР“ (начался в декабре 2022 года): ребрендинг проекта, встречи со школьными пресс-службами в городах, знакомство с новым составом, проведение обучающих тренингов в сфере медиа, привлечение новой аудитории»,** — отметили в ОО «МР».

Там добавили, что в прошлом году в начале июня проект на время приостановил работу, перестав выпускать материалы. Его перезапуск планируется на начало 2023-го. Реализация проекта позволит заинтересованной молодежи научиться работе в сфере СМИ и пресс-служб, а также создавать собственные медиапроекты.

«Инфошкола» включает в себя проведение различных тренингов и мастер-классов. Проект предполагает создание силами учащихся собственных пресс-служб в учебных учреждениях Республики.

newsua.ru

## Кадровый конкурс ДНР показал, что женщины Донбасса готовы решать проблемы страны наравне с мужчинами

Женщины в Донбассе наравне с мужчинами готовы брать на себя ответственность за решение государственных задач.

Об этом заявила зампред Общественной палаты ДНР, председатель РО «Союз женщин России» Екатерина Мартынова.

Такое мнение общественная деятельница выразила, комментируя республиканский кадровый конкурс.

**«Мне как председателю регионального отделения «Союза женщин России» Донецкой Народной Республики откровенно, что в конкурсе принимает участие очень много представительниц прекрасного пола. Это говорит о том, что женщины в Донбассе наравне с мужчинами готовы брать на себя ответственность за решение важных государственных задач. Тем более, что Правительством РФ утверждена Национальная стратегия действий в**

интересах женщин до 2030 года, которая предполагает равные условия для самореализации.

**Конкурс – это возможность нашим прекрасным дамам, наравне с мужчинами проверить свои силы и получить бесценный опыт. Мы видим, что в Республике достаточно много управленческих должностей успешно занимают женщины. Уверена, что кадровый конкурс «Лидеры возрождения. Донецкая Народная Республика» сможет раскрыть еще больший потенциал прекрасной половины Донбасса»,** — подчеркнула она.

Конкурс «Лидеры возрождения» реализуется Администрацией врио Главы ДНР с целью поиска, развития и поддержки перспективных руководителей, обладающих лидерскими качествами, организаторскими способностями и желанием восстанавливать свой край.

В этот раз конкурс проводится в ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областях. Он был объявлен в сентябре при участии первого заместителя руководителя Администрации Президента РФ Сергея Кириенко и руководителей регионов. Помимо денежного приза в размере 1 000 000 рублей и места в кадровом резерве победители получат рекомендации от лучших HR-специалистов России.

Напомним, что первый кадровый общереспубликанский конкурс был проведен в Донбассе в 2019 году. Он назывался «Опора ДНР», по его итогу в кадровый резерв были зачислены сотни человек для дальнейшей подготовки и трудоустройства.

newsua.ru

## Центры занятости ДНР перешли на стандарты РФ

С 1 января 2023 года центры занятости Донецкой Народной Республики перешли на работу в соответствии со стандартами Российской Федерации в сфере занятости населения.

В целях усиления социальной поддержки ищущих работу граждан планируется присвоение статуса безработного трудоспособным лицам, находящимся в активном поиске работы и не имеющим источников дохода, с выплатой пособия по безработице.

Для назначения данного вида пособия требуются сведения о среднем заработке по последнему месту работы (службы) гражданина, обратившегося за постановкой на регистрационный учет в центр занятости ДНР в целях поиска подходящей работы и претендующего на присвоение статуса безработного.

newsua.ru

## В Донецке новорожденного ребенка оставили под дверью больницы

Перед Новым годом, 27 декабря, примерно в 6 часов вечера кто-то оставил новорожденную девочку возле двери акушерского отделения Центральной городской клинической больницы №9 в Донецке (Ельницкая, 1а). Об этом сообщили в МВД ДНР.

Ребенок был завернут в одеяло-конверт бежевого цвета с рисунком коровы, одет в синюю шапочку и черно-белое боди.

Правоохранители просят откликнуться людей, которые могут знать обстоятельства произошедшего или о людях, которые могли это сделать. Обращаться в Пролетарский райотдел по адресу ул. Камышинская, 21а, или по телефонам +7 949 307-36-53 или 102.

## Как будут работать полисы ОМС в ДНР?

Оказание медпомощи в больницах ДНР по полису ОМС планируется с 2024 года, а в 2023 - сохраняется бюджетное финансирование, которое значительно увеличилось. Об этом рассказал замминистра здравоохранения региона Александр Оприщенко в своем Телеграм-канале.

Что известно на данный момент:

Страховые компании в ДНР задействовать не планируется, роль страховщика будет выполнять региональное отделение ФОМС.

Страховые полисы планируют оформлять в учреждениях здравоохранения.

По страховому полису, выданному в

ДНР, можно будет получить медпомощь в любом регионе (возможно, с некими ограничениями. Например, плановая стоматологическая помощь может быть недоступна).

В 2023 году медпомощь в ДНР по страховому полису (и из других регионов) оказываться не будет, только в рамках бюджетного финансирования больниц.

newsua.ru

## Решить проблему с ценами нужно в кратчайшие сроки, такая задача поставлена перед Правительством ДНР

Власти готовы оказать поддержку торговым сетям, чтобы решить проблему с ценами на продукты, но там, где выявят «перегибы» — будут приниматься жесткие меры.

Об этом заявил врио Главы ДНР Денис Пушилин.

**«Правительство должно не только мониторить цены, указывать, где улучшения, но и вникать гораздо глубже и не только по «борщевому набору», не только по ограниченному списку товаров, но и по более широкому перечню. Задача простая — сделать так, чтобы у нас было не дороже, чем в Ростовской области»,** — сказал Пушилин.

Он подчеркнул, что если не хватает каких-то нормативно-правовых актов, чтобы у наших торговых сетей была возможность реализовывать продукцию по такой же цене, как в Ростовской области, власти готовы решить эти вопросы. Но если причина в «перегибах» самих торговых сетей, то предстоит выяснить, где и за счет какой наценки формируется такая цена.

**«Здесь или помощь, которую мы готовы оказать со своей стороны, с административным ресурсом, или же здесь какой-то перегиб в сетях. Точно не время зарабатывать какие-то дополнительные прибыли. В тех сетях, где мы выясним, что это перегибы, мы тогда будем менять управление в данных сетях. Это в наших возможностях»,** — сказал Пушилин.

Врио Главы ДНР отметил, что Правительству поставлена задача в кратчайшие сроки решить проблему с ценами.

newsua.ru

## В ДНР проработают возможность обеспечения матпомощью эвакуированных из освобожденных районов

Власти ДНР рассмотрят возможность обеспечения единовременными выплатами эвакуированных с освобожденных территорий граждан.

Об этом заявил врио Главы Республики Денис Пушилин на совещании с Правительством.

**«По результатам встреч в Шахтерске с жителями Соледача и других населенных пунктов дал поручение в кратчайшие сроки рассмотреть возможность выплаты единовременной материальной помощи всем гражданам, эвакуированным в ПВР, независимо от факта включения в зону влияния городов и районов Республики, как переселенцам, а также ускорить процесс их регистрации»,** — отметил Пушилин.

По его словам, также необходимо продлить возможность осуществления соцвыплат, пенсий на основании адресной справки и рассмотреть механизм получения переселенцами документов, удостоверяющих личность, по упрощенной процедуре.

newsua.ru

## Правительство РФ поручило создать в новых регионах бюро медико-социальной экспертизы

Кабинет поручил создать в четырех новых регионах России бюро медико-социальной экспертизы, они будут находиться в ведении Минтруда, соответствующее распоряжение опубликовано на официальном портале правовой информации.

**«Создать и отнестись к ведению Минтруда России: в Донецкой Народной Республике федеральное казенное учреждение «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Донецкой Народной Республике» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, имеющее филиалы — бюро медико-социальной экспертизы в городах**

(районах), с предельной штатной численностью работников в количестве 268 единиц», — говорится в документе.

Аналогичные бюро медико-социальной экспертизы необходимо создать в Луганской Народной Республике, предельная штатная численность работников — 185 человек, в Запорожской области (148 сотрудников) и в Херсонской области (83 сотрудника).

Уточняется, что основной целью деятельности этих учреждений является оказание услуг по проведению медико-социальной экспертизы для определения потребностей в мерах социальной защиты, включая реабилитацию.

Минтруду России поручено утвердить в двухмесячный срок уставы учреждений и обеспечить их государственную регистрацию. Также в пятимесячный срок ведомству нужно по согласованию с Росимуществом определить перечень недвижимого имущества, которое передадут бюро медико-социальной экспертизы.

newsua.ru

## В МФЦ появилась возможность распечатать и заверить документы из «Госуслуг»

У россиян с сегодняшнего дня есть возможность распечатать и заверить в МФЦ документы из «Госуслуг». Услуга бесплатна и доступна в 75 регионах страны.

Такой документ имеет юридическую силу наравне с подлинником, говорится в официальном Telegram-канале портала.

Распечатать в МФЦ можно справки, выписки, свидетельства и разрешения. Для получения их бумажной копии необходимо обратиться к сотруднику МФЦ, назвать номер заявления и предъявить паспорт, (организациям и ИП - доверенность от организации).

Узнать о доступности услуги в каждом конкретном регионе можно в разделе «Заявления» в личном кабинете на «Госуслугах».

Для этого нужно выбрать услугу, в результате которой был сформирован электронный документ.

Например, выписка из ЕГРН или справка о статусе предпенсионера.

**«Если сервис в МФЦ вашего региона доступен, справа появится подсказка - «Бумажная копия в МФЦ»,** - говорится в сообщении.

newsua.ru

## Фонд развития промышленности ДНР одобрил проекты местных предприятий на 800 млн рублей



Почти два миллиарда рублей налоговых поступлений и почти полторы тысячи новых рабочих мест ожидают в Республике после реализации проектов, одобренных Фондом развития промышленности.

Об этом сообщил председатель Правительства ДНР Виталий Хоценко.

«Фонд развития промышленности ДНР, созданный нами для поддержки промышленного производства в Республике, одобрил 11 проектов на сумму около 800 млн рублей. Еще 13 инициатив на сумму в 1 млрд рублей находятся на рассмотрении», — написал Хоценко в своем телеграм-канале.

Он добавил, что при отборе кандидатов учитывалась социально-экономическая значимость проектов. В итоге их реализация позволит создать в Республике почти 1,5 тыс. рабочих мест, обеспечит налоговые поступления в бюджет в размере свыше 2 млрд рублей.

В прошлом ноябре сообщалось, что в фонд принял к рассмотрению 29 заявок на госфинансирование, из них 12 — на целевые займы, 17 — на гранты. Также сообщалось, что процентная ставка льготных займов фонда составит 0% для предприятий освобожденных районов Республики, для остальных — 1,5%.

Государственное автономное учреждение «Фонд развития промышленности» создано распоряжением Правительства ДНР в июле 2022 года.

newsua.ru





13.50 Х/ф "Уже скажу по тебе"
15.35 Х/ф "Хотел бы быть здесь"
17.20 Х/ф "Время Ветдем"

Еврокино
00.20 Х/ф "Человек, который смеется"
01.50 Х/ф "Последний легион"

TV XXI film
10.00, 18.00, 02.00 Т/с "Научи меня жить"
11.00, 19.00, 03.00 Х/ф "Серед. 90-х"

24 Техно
06.00 "Самый-самый. Аэролодки"
06.25 "Самый-самый. Агротехнолог"

13.50 Х/ф "Патруль времени"
15.25, 00.15 Х/ф "Проловитель с пулеметом"
17.40, 03.20 Д/ф "Зенит: прогресс в исследовании космоса. Будущее"

Матч ТВ
06.00 "Есть тема!"
07.00, 10.00, 12.55, 14.20, 18.20, 03.30 Новости

06.00 "Самый-самый. Аэролодки"
06.25 "Самый-самый. Агротехнолог"
06.50 Х/ф "Сердце из стали"

Матч Боец
06.00 С/е. Оне FC. Эрсел vs Садиковича. Сандел Ф vs Бунтан
07.40, 15.45, 01.35 "Моменты недели"

06.00 "Я стесняюсь своего тела"
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 01.55 Сегодня
14.30 "Чрезв. происшест."

22.50 "КТО vs КОГО. Ударная неделя"
23.10 Рейтинг Бойца. ТОП 2022
23.25 Бокс. Умар Саламов vs Викалп Мероро

01.00 Х/ф "Ловец снов"
03.00 Т/с "Постучись в мою дверь"
05.15 "Сны". "Альфос"

Футбол-1
06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 17.55, 19.50, 04.00 Новости футбола

01.00 Х/ф "Его девушка Пятница"
13.40, 21.55 Х/ф "Я, Франциск Скорина"
15.30 Х/ф "Анна Каренина"

Футбол-3
06.00, 08.00, 16.00, 17.55, 19.50
Новости футбола
06.05, 18.00 Чемп. Герм. "Боруссия-Аугсбург"

Мир сериала
06.00, 14.00, 22.00 Т/с "Ланцет"
08.00, 16.00, 00.00 Т/с "Гостиница Россия"

22.30 "Международная панорама"
06.00 Т/с "Молчание"
01.30 Т/с "Штрафник"
05.00 Т/с "Крестный"
06.03 Православный ДФ

07.00, 10.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00, 23.00, 02.00, 05.00
Новости
07.20, 10.45, 13.25, 15.30, 17.30, 19.30, 23.30, 02.35, 05.35 Д/ф

Среда, 25 января

Первый канал
05.00 "Доброе утро"
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 03.00
Новости

Россия 1
05.00, 09.30 "Утро России"
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время

Россия 24
06.00, 07.30, 07.45, 08.00, 08.10, 08.25, 08.50, 09.00, 09.30, 09.59, 11.00, 13.00, 18.00, 23.00 Вести

Россия К
06.30, 07.00, 07.30, 10.00, 15.00, 19.30, 23.40
Новости культуры
06.35 "Пешком..."

Звезда
05.25, 14.05, 15.05, 03.55 Т/с "Главный калибр"
07.00 "Сегодня утром"

НТВ
04.50 Т/с "5 минут тишины. Возвращение"
06.30 "Утро. Самое лучшее"

РЕН ТВ
05.00, 18.00, 02.20 Самые шокирующие гипотезы
06.00 С бодрым утром!

ТВ Центр
06.00 Настроение
08.05 Доктор И...
08.40 Х/ф "Исправленному верить. Паутина"

РТР-Планета (СНГ)
05.00 "Утро России"
09.55 "О самом главном"

СТС
06.00, 05.50 "Ералаш"
07.00 М/с "Лунтик"

Ю
05.20 М/ф "Маша и медведь"
08.40 "Барышня-крестянка"

СТС
06.00, 05.50 "Ералаш"
07.00 М/с "Лунтик"

Ю
05.20 М/ф "Маша и медведь"
08.40 "Барышня-крестянка"

Ю
05.20 М/ф "Маша и медведь"
08.40 "Барышня-крестянка"

ТНТ
07.00, 06.30 "Однажды в России. Спецдайджест"
09.00 Т/с "Универ. Новая общага"

Пятница!
00.30 Х/ф "300 спартанцев: Рассвет империи"
02.20, 04.00, 05.00 "Пятница News"

Пятый канал
05.00, 09.00, 13.00, 17.30 Известия
05.45, 07.25, 13.30, 18.00 Х/ф "Глухарь. Продолж."

8 канал
06.00, 00.00 #8курс
06.15, 00.15 Т/с "Когда зовет сердце"

Че!
06.20 "Идеальный ужин"
08.00, 09.30 "Утилизатор 2"

ОТР
06.00, 17.00 "За дело! Поговорим"
06.40, 10.10, 18.00 Т/с "Вольная грамота"

Мир
05.00 Т/с "Однолюбый"
09.30 "Рожденные в СССР". К юбилею В. Высоцкого

ТВЗ
06.00 М/ф
09.30, 17.20 Т/с "Слепая"

360 Подмосковье
05.00, 04.10 "Музейон"
05.30 "Новости Московской области"

Москва Доверие
06.00 "Мультиутро"
06.20 "Мой район. Энциклопедия. Семь сестер"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

Сарафан ТВ
06.30, 23.15 "Городок"
07.20 "Улетные животные". 3 Сез.

Мосфильм. Золотая коллек.
06.35 М/ф "Мальчик с пальчик"
06.55 М/ф "Золотая антилопа"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

БелРос
06.00, 07.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00, 16.00, 18.00, 19.00, 21.00, 23.00, 00.00, 03.00 "Союзинформ"

Русский детектив
06.00, 21.30 Т/с "Мент в законе-8"
12.50 Т/с "Ул. разб. фон.-15"

Русский роман
08.00 Х/ф "Самая счастливая"
11.05 Х/ф "Знахарка"

Русский детектив
06.00, 21.30 Т/с "Мент в законе-8"
12.50 Т/с "Ул. разб. фон.-15"

Наше любимое кино
06.00 Х/ф "Револьвера"
07.50 Х/ф "Планета Ка-Пэкс"

Родное кино
01.15 Х/ф "Волкодав"
03.15 Х/ф "Высота 89"

Мужское кино
01.20 Х/ф "Сеть"
03.30 Х/ф "Харлей Дэвидсон и Ковбой Мальборо"

Кино ТВ
08.25 Х/ф "Курьер"
10.05 Х/ф "16 кварталов"

Кино ТВ
08.25 Х/ф "Курьер"
10.05 Х/ф "16 кварталов"

VIP Premiere
05.00 Х/ф "В ожидании варваров"
06.55 Х/ф "Побег из Претории"

VIP Comedy
07.05 Х/ф "Тамочка дает добро"
08.55, 02.45 Х/ф "Типа крутые легавые"

ТВ1000 Русское кино
05.30 М/с "Фиксики"
06.30 М/с "Пин-код"

ТВ1000 Action East
06.00 Х/ф "Красные огни"
07.45 Х/ф "Экстрасенсы"

Киносемья
01.20 М/ф "Университет монстров"
02.55 Х/ф "3 икса: мировое господство"

Киносемья
01.20 М/ф "Университет монстров"
02.55 Х/ф "3 икса: мировое господство"

Киносемья
01.20 М/ф "Университет монстров"
02.55 Х/ф "3 икса: мировое господство"

Киносемья
01.20 М/ф "Университет монстров"
02.55 Х/ф "3 икса: мировое господство"







# Почему тошнит по утрам и что с этим делать

Тошнота — это, возможно, самый неспецифический симптом, который можно представить. Она может возникать из-за тысячи причин.

Здесь мы сосредоточились на самых частых состояниях, которые могут вызвать тошноту утром или сразу после пробуждения.

В телеграм-канале «Йод» Лайфхакер рассказывает о здоровье, опираясь на исследования учёных. Всё для того, чтобы вы не пропустили опасные симптомы, покупали работающие препараты и заботились о себе правильно. Подписывайтесь!

**Низкий уровень сахара**  
Если вы не ели больше 12 часов, то уровень сахара в вашей крови будет очень низким. Из-за этого после пробуждения вы будете чувствовать слабость, тошноту и головокружение.

Так бывает и у людей с диабетом, которые приняли лекарство, но не успели поесть.

**Что делать**  
Чтобы избежать скачков сахара и чувствовать себя лучше, нужно взять за привычку завтракать после пробуждения. Если сделать это сразу нет возможности, держите неподалёку что-то сладкое, чтобы перекусить и улучшить самочувствие.

**Обезвоживание**  
Иногда может мутить из-за обезвоживания. Одновременно с этим может кружиться голова и чувствоваться слабость.

**Что делать**  
Попить воды и вообще стараться пить больше, если такое бывает. Мужчинам желательнее выпивать около 3,7 л жидкости в сутки, а женщинам — около 2,7.

**Похмелье**  
Тошнота с похмелья вызвана и действием алкоголя, и падением сахара, и обезвоживанием.

**Что делать**  
Лучше всего знать меру. Но если вы уже перепили, то попробуйте позавтракать и пить достаточно жидкости в течение дня.

При головной боли поможет обезболивающее, например, на основе ибупрофена.

И если есть возможность, лучше вернуться в постель и поспать, потому что лучшее лекарство от похмелья — время.

**Недосып**  
Он заставляет вас чувствовать себя разбитым и слабым, а также может привести к тошноте. Наверняка вы испытывали что-то подобное, когда засиживались за сериалом, а с утра торопились на работу.

**Что делать**  
Как ни печально, нужно выстраивать правильный режим сна. Это кажется невозможным, но нужно пробовать, потому что недосып приводит и к другим проблемам. Например, с вниманием, настроением, иммунитетом и даже половой жизнью.

**Стресс**  
Иногда от стресса может не просто тошнить, но и вырвать. Дело в гормонах, которые вырабатываются, когда нам страшно. Например, адреналин действует на вегетативную нервную систему, чтобы наше тело вошло в режим «бей или беги». Поскольку в этот момент кровь мышцам куда нужнее, чем желудочно-кишечному тракту, пищеварение замедляется и может появиться тошнота.

**Что делать**  
Старайтесь держать тревогу под контролем, правильно питаться и заниматься спортом. Так проявления стресса будут беспокоить куда меньше.

**Беременность**  
По-английски недомогание у беременных в любое время суток называется morning sickness. Дословно это переводится как утренняя тошнота. Чаще всего она бывает на ранних сроках беременности, но иногда возникает и после 12 недель. Нередко её вызывают запахи или определённые продукты.

**Что делать**  
Ждать второго триместра, потому что у большинства женщин тошнота проходит к этому моменту. Немного облегчить состо-

яние могут частые небольшие перекусы и продукты с имбирём, например травяной чай.

Если у вас есть следующие признаки, вам необходимо как можно скорее попасть к врачу:

- вы не можете помочиться или моча есть, но её очень мало и она тёмная;
- вы не можете удержать внутри даже выпитую воду;
- вы чувствуете слабость или головокружение, когда встаёте;
- у вас слишком сильно и быстро бьётся сердце.

**Инфекции уха**  
Во внутреннем ухе находится вестибулярный аппарат, который играет важную роль в поддержании баланса тела. Когда в этой области или рядом возникает воспаление, может появиться тошнота и головокружение.

**Что делать**  
При боли в ухе, головокружении и тошноте нужно обратиться к оториноларингологу.

**Насморк и синусит**  
Какая-то часть выделений из носа и слюны постоянно стекает по глотке. Но организм привык к этому, поэтому вы ничего не чувствуете. Это называется постназальным затёком.

Но если по какой-то причине выделений больше или они гуще, могут появиться тошнота или хронический кашель. Например, так бывает при насморке и синусите (инфекции пазух). Больше всего это ощущается именно после сна, когда человек долго лежит.

**Что делать**  
Если тошнота появилась одновременно с ОРВИ и вы чувствуете тяжесть в щеках и лбу и головную боль, лучше посетить оториноларинголога на всякий случай.

**Болезни желудочно-кишечного тракта**  
Множество болезней желудка и кишечника могут вызывать тошноту, в том числе с утра.

Например, при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни содержимое желудка попадает в пищевод, глотку и рот, особенно ночью. Это может вызывать кашель, кислую отрыжку и тошноту.

Также тошнота может быть не самым частым симптомом запора. Она возникает потому, что пища застаивается не только в кишечнике, но и в желудке.

Кроме того, тошнота, рвота и диарея могут возникнуть с утра, если накануне вечером вы чем-то отравились.

**Что делать**  
Если вас часто тошнит по утрам, стоит обратиться к терапевту. Он проведёт обследование и проверит, нет ли у вас хронических заболеваний.

Побочный эффект некоторых лекарств и химиотерапии

Большинство лекарств теоретически могут вызвать тошноту. Они могут действовать на соответствующие области мозга или на клетки желудочно-кишечного тракта. Чаще всего этот побочный эффект встречается у:

- сердечно-сосудистых лекарств;
- антибиотиков;
- препаратов для химиотерапии.

**Что делать**  
Если вам кажется, что тошноту вызывают лекарства, обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы он помог подобрать более подходящую дозировку или время приёма препарата, а может, заменил его на аналогичный, но не вызывающий эти ощущения. Ни в коем случае не отменяйте и не меняйте лекарства без одобрения врача.

Химиотерапию не всегда можно заменить на препарат, который не будет обладать побочным эффектом. Хорошая новость в том, что, скорее всего, врач порекомендует вам лекарство от тошноты.

Кроме того, как и при других видах тошноты, можно немного помочь себе, если есть маленькими порциями, отдавать предпочтение здоровой пище, пить много жидкости и избегать неприятных запахов.

Лайфхакер

## Откуда берётся аллергия на холод и как с ней бороться

Аллергия на холод — это раздражение кожи, которое возникает у некоторых людей под воздействием низкой температуры. Например, при контакте с морозным воздухом, холодной водой или снегом.

В телеграм-канале «Йод» Лайфхакер рассказывает о здоровье, опираясь на исследования учёных. Всё для того, чтобы вы не пропустили опасные симптомы, покупали работающие препараты и заботились о себе правильно. Подписывайтесь!

Раздражение выглядит как ожог крапивой: на коже появляются покрасневшие зудящие волдыри. Поэтому это нарушение также называют холодовой крапивницей.

**Почему появляется аллергия на холод**  
Учёные в этом вопросе пока не разобрались. Известно лишь, что у некоторых людей клетки кожи имеют повышенную чувствительность к низким температурам. Возможно, это генетический фактор или следствие каких-то изменений в организме, которые наступают из-за вирусных инфекций либо других заболеваний.

Клетки с повышенной чувствительностью заставляют организм реагировать на холод как на аллерген, вызывая выброс в кровотоке различных химических веществ. В том числе гистамина, который отвечает за развитие аллергических реакций.

В частности, гистамины повышают проницаемость стенок капилляров, и жидкость из них начинает поступать в поражённые аллергеном ткани — например, к конкретному участку кожи. Так возникают отёк, покраснение и зуд — та самая крапивница.

У кого бывает аллергия на холод  
Наблюдения показывают, что повышенный риск столкнуться с ней имеют:

- дети, подростки, молодые люди;
- люди с хроническими заболеваниями, например гепатитом;
- люди с семейной историей аллергии на холод.

Впрочем, аллергическая реакция на холод однажды может возникнуть у каждого. Как проявляется аллергия на холод  
Вот её признаки.

Крапивница. Зудящие красные пятна появляются на морозе, во время плавания в холодной воде, при сильном ветре или даже работающем кондиционере.

Зуд и покраснения кожи, возникшие после согревания. При возвращении в тепло могут гореть щёки, а кожа на пальцах и лице — краснеть и отекает.

Опухание пальцев после контакта с холодными предметами. Например, снежком.

Отёк губ и языка после употребления холодных напитков или мороженого. Такие

реакции встречаются редко — возможно, потому, что капилляры в тканях рта слабее реагируют на гистамины.

Когда надо вызывать скорую  
В очень редких случаях аллергия на холод способна вызвать смертельно опасную анафилактическую реакцию. Нужно набирать 103 или 112, если:

- крапивница покрывает значительную часть тела или быстро увеличивается в размерах;
- отекают язык и губы, а дышать стало сложнее.

Как лечить аллергию на холод  
Лечение необязательно: обычно крапивница проходит сама в течение 1–2 часов после возвращения с мороза. Кроме того, аллергия на холод не длится всю жизнь. Обычно от неё избавляются за несколько недель или месяцев.

Примерно у половины людей патология проходит в течение пяти лет и больше никогда не возвращается.

Обратиться к терапевту стоит, чтобы разобраться, не возникает ли аллергия на холод из-за каких-то хронических заболеваний.

Скорее всего, врач лишь посоветует избегать ситуаций, которые вызывают аллергическую реакцию. Например, не выходить

на улицу в мороз или не плавать в холодной воде.

Если ограничить контакт с холодом невозможно (например, при жизни в регионе с холодным климатом), медик назначит лекарства. Чаще всего достаточно антигистаминных препаратов — их нужно принимать перед выходом на улицу. Иногда могут потребоваться и более мощные рецептурные средства, например на основе моноклональных антител.

В редких случаях холодовая крапивница окажется связана с каким-то хроническим заболеванием, тогда надо будет вылечить его.

Как предотвратить холодовую аллергию  
Полностью застраховаться от неё нельзя, но можно уменьшить воздействие низких температур на кожу.

Стараться не выходить на улицу в мороз и не плавать в холодной воде.

В холодные дни носить перчатки, шапку и высокий шарф, в котором можно спрятать лицо.

Тепло одеваться.  
Мазать открытые участки тела жирным кремом или специальным аптечным вариантом, который защищает от холода (это будет обозначено в названии).

Лайфхакер

## Знаете ли вы, почему мы не помним первых лет своей жизни?

Можете ли вы сказать, чем занимались, скажем, лет пять назад? Скорее всего, да. А вот вспомните ли вы свою жизнь, когда вам было года полтора-два? Это уже невыполнимая задача.

Психолог Кэролин Рови-Колльер проводила серии исследований, чтобы проверить, как у маленьких детей обстоят дела с памятью.

И экспериментальным путём она обнаружила, что младенцы могут с самого раннего возраста формировать воспоминания. Например, они способны удерживать в голове лица знакомых людей — прежде всего матери — и улыбаться им.

Кроме того, Рови-Колльер установила, как долго младенцы могут сохранять информацию. Шестимесячных детей в течение минуты учили дёргать за рычаг, чтобы ускорять движение игрушечной машины. И на следующий день они помнили, как это работает, но позже выбрасывали сведения из головы. Однако чем старше становились дети, тем дольше они хранили информацию.

Итак, если люди способны формировать воспоминания начиная с самых первых месяцев своей жизни, почему мы не помним себя младенцами? На самом деле, для учёных это до сих пор загадка. Эта осо-

бенность человеческого мозга называется «инфантильная амнезия». И есть несколько гипотез, в чём её причина.

1. Гипотеза самоощущения. Чтобы формировать автобиографические воспоминания, вы должны обладать чувством самосознания, чётко отделяя себя от других. Исследователи определили, что у младенцев до 18 месяцев с этим проблемы: если им намазать нос краской, а затем дать посмотреть в зеркало, то они не поймут, кто в отражении. Дети же от 18 до 24 месяцев пытаются краску стереть.

К этому возрасту у них уже появляется самосознание и даже некоторое чувство

собственного достоинства. А значит, и воспоминания о себе могут сформироваться.

2. Гипотеза языка. Если вы попытаетесь вспомнить что-нибудь, то, скорее всего, будете восстанавливать в голове произошедшие события с помощью слов. То есть выстраивать внутренний монолог. А у маленьких детей с прокручиванием в мозгу разговоров с самим собой большие проблемы: они ещё не знают язык настолько хорошо, чтобы говорить. И позже они теряют свои довербальные воспоминания, потому что не могли вовремя подкрепить их внутренней речью.

3. Гипотеза гиппокампа. Довольно про-

стая теория: маленькие дети не могут запомнить раннего периода своей жизни просто потому, что их гиппокамп — область мозга, участвующая в переносе информации из кратковременной памяти в долговременную, — ещё не полностью развит. Когда он достаточно прокачается (обычно к 18–24 месяцам), дети смогут сформировать длительные воспоминания.

Почему стираются воспоминания о ран-

нем детстве: инфантильная амнезия защищает психику

4. Гипотеза защиты. Ещё один вариант: инфантильная амнезия позволяет оберегать молодой, растущий организм от связанных с младенчеством неприятных воспоминаний, которые могут негативно повлиять на развитие психики.

Дело в том, что дети — создания весьма хрупкие и неспособные себя защитить. Они

уязвимы к болезням, и им легко могут навредить взрослые — даже их собственные родители. Ведь не так давно, по эволюционным меркам, детоубийство считалось вполне нормальным способом контролировать рождаемость.

В общем, младенчество — та пора, когда человек наиболее беспомощен и никак не способен повлиять на свою судьбу. И некоторые учёные считают, что, если бы

мы всё время прокручивали у себя в голове своё тяжкое житие в ту пору, то сошли бы с ума.

И мудрая мать-природа поставила в мозг соответствующие предохранители, чтобы мы не вспоминали слишком часто о своей уязвимости и не думали с ужасом: "Чуть не подавился тогда соской... Как же я пережил этот кошмар?"

Лайфхакер

## Что есть после праздников, чтобы разгрузить организм



Традиционное празднование Нового года сопровождается большим количеством сладкой и жирной еды, алкоголя, часто смешанного со сладкими напитками, и сломанным режимом приёма пищи. Несколько дней такого веселья может нарушить работу желудочно-кишечного тракта, ударить по здоровью печени и снизить иммунитет. Собрали на одной странице лучшие статьи о том, как начать худеть без стресса и «диетных качелей», получить удовольствие от процесса и оставаться в отличной форме надолго. Чтобы улучшить самочувствие, избавиться от постоянной усталости и тяжести и защититься от заболеваний, сразу после праздников переходите на полезное питание. Попробуйте продержаться на такой диете хотя бы пару недель, и вы почувствуете, как возвращается былая энергичность и улучшается настроение.

### Овощи и фрукты

Овощи и фрукты богаты клетчаткой, витаминами, минералами, антиоксидантами и противовоспалительными агентами. Они способствуют росту полезной флоры в кишечнике, помогают поддерживать нормальный вес и защищают от бактерии *Helicobacter pylori*, которая может вызывать проблемы с пищеварением. Все виды капусты и свёкла оказывают благотворное влияние на печень — снижают окислительный стресс и защищают орган от повреждений. А цитрусовые, болгарский перец и капуста богаты витамином С — антиоксидантом, который укрепляет иммунитет и снижает воспаление в организме. Также эффективны для борьбы с воспалением ягоды, в том числе виноград. Эти продукты богаты флавоноидами — антиоксидантами, которые защищают организм от вредного воздействия реактивных форм кислорода и предотвращают возникновению опухолей. Составляйте меню таким образом, чтобы половина каждого приёма пищи состояла из овощей и фруктов, свежих или приготовленных на пару — такой способ обработки позволяет по максимуму сохранить витамины и антиоксиданты. И старайтесь разнообразить рацион — такой подход позволит получить все необходимые для здоровья элементы и обеспечит здоровье кишечника.

### Ферментированные продукты

Это кефир, йогурт, сыр, творог, квашеная капуста и другие продукты, полученные в результате брожения. Такая еда содержит пробиотики лактобациллы (*Lactobacillus*), бифидобактерии (*Bifidobacterium*) и другие полезные микроорганизмы, которые положительно сказываются на здо-

ровье кишечника, способствуют формированию хорошей микробиоты и подавляют рост вредных бактерий, включая хеликобактер пилори. Исследования показывают, что ежедневное употребление 200 г йогурта значительно повышает количество полезных иммуностимулирующих бактерий в кишечнике, снижает уровень патогенов и помогает облегчить симптомы непереносимости лактозы. Кроме того, пробиотики из ферментированных продуктов улучшают состояние кожи и даже влияют на психологическое состояние — помогают снизить уровень социальной тревожности и облегчить состояние при депрессии. Только учитывайте, что покупные кисломолочные продукты редко содержат пробиотики из-за термической обработки и консервантов. Поэтому, если вы хотите получить пользу от ферментированной еды, покупайте продукты с коротким сроком годности, а ещё лучше — готовьте их самостоятельно. Это не так сложно, как может показаться.

### Какао, кофе и зелёный чай

Какао содержит больше фенольных антиоксидантов, чем многие другие продукты. Флавоноиды, включая катехины, эпикатехины и процианидины, защищают организм от реактивных форм кислорода, снижают воспаление, благотворно влияют на иммунитет, состояние сосудов и чувствительность к инсулину. В составе тёмного шоколада (40 г в день) какао снижает уровень кортизола — гормона стресса — у людей с высокой тревожностью и способствует здоровью кишечника. Вы можете варить напиток из порошка или потреблять тёмный шоколад с высоким содержанием какао. Только не переборщите с порциями: в шоколаде также содержится сахар, который негативно влияет на здоровье и может привести к набору веса. Также богат антиоксидантами катехинами зелёный чай. Регулярное употребление этого напитка снижает уровень воспаления в организме и способствует здоровью печени. Что касается кофе, регулярное употребление этого напитка поддерживает хорошую чувствительность к инсулину, повышает метаболизм, помогает бороться с воспалением в организме и защищает печень от накопления жиров и коллагена.

### Крупы и цельнозерновые продукты

В отличие от очищенного, цельное зерно содержит зародыш и твёрдую оболочку и сохраняет больше витаминов группы В, сложных углеводов, белка и клетчатки. Цельнозерновые продукты положительно сказываются на метаболизме глюкозы, провоцируют рост полезных бактерий в кишечнике и помогают поддерживать нормальный вес. В метаанализе 2016 года учёные изучили 45 научных исследований и выяснили, что прибавка в 90 г цельнозерновых продуктов в день (например, два кусочка хлеба и одна миска каши) значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, коронарной болезни сердца, рака, заболеваний органов дыхания, диабета и инфекционных заболеваний.

### Специи

Многие специи, такие как куркума, имбирь, корица, богаты антиоксидантами, которые защищают организм от окислительного стресса и снижают воспаление. Добавляйте их в блюда и напитки, чтобы увеличить пользу для здоровья.

### Жирная рыба

В рыбе содержится много белка, витаминов, минералов и Омега-3-полиненасыщенных жирных кислот, полезных для здоровья. Докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК) жирные кислоты играют важную роль в защите от различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые (ССЗ), онкологические и нейродегенеративные.

Кроме того, употребление жирной рыбы защищает печень от накопления жиров, поддерживает нормальный уро-

вень ферментов, борется с воспалением и улучшает чувствительность к инсулину. Много Омега-3-жирных кислот содержится в скумбрии, тунце, лососе, осетре, кефали, анчоусах, сардинах, сельди, форели. Старайтесь потреблять не менее 340 г такой рыбы в неделю.

### От чего отказаться, чтобы разгрузить организм

#### Алкоголь

Когда этанол в составе алкогольных напитков попадает в организм, с помощью специальных ферментов печень начинает перерабатывать его в ацетальдегид, а затем — в уксусную кислоту. При этом в клетках печени увеличивается окислительный стресс и повреждаются митохондрии — органеллы, участвующие в производстве энергии. Чтобы улучшить состояние печени, полностью откажитесь от алкоголя в период разгрузки организма. Если это невозможно, употребляйте не более 1–2 стандартных порций (150–300 мл) красного вина в день — в нём хотя бы содержатся антиоксиданты, которые могут снизить воспаление и ущерб печени от этанола.

#### Жареное и обработанное мясо

Мясо, приготовленное при высоких температурах — жаренное на сковороде или гриле, запечённое в духовке — содержит много конечных продуктов гликирования (КПГ, advanced glycation endproducts, AGEs). Эти вещества образуются, когда белки и жиры соединяются с углеводами в процессе обработки. КПГ увеличивают окислительный стресс и воспаление, повышают риск хронических заболеваний, таких как диабет, ССЗ и болезни почек. Чтобы снизить количество конечных продуктов гликирования, варите мясо или готовьте его на пару. Также можете использовать в маринадах уксус, лимон и томатный сок — кислая среда вполноу снижает образование КПГ. На время разгрузки стоит отказаться и от обработанного мяса: колбас и сосисок, бекона, ветчины и консервов. Большое когортное исследование с участием более 29,5 тысячи человек выявило, что всего две порции обработанного мяса в неделю увеличивают риск ССЗ и преждевременной смерти на 3–7%.

#### Сладости и выпечка

Столовый сахар состоит из глюкозы и фруктозы. Последняя увеличивает производство мочевой кислоты, что снижает чувствительность клеток к инсулину и провоцирует воспаление в организме. Кроме того, фруктоза вредит печени — увеличивает образование жиров и нарушает их окисление.

Что касается сладкой выпечки и хлеба, помимо сахара такие продукты также содержат очищенную муку с большим количеством простых углеводов. Изделия из неё увеличивают уровень глюкозы в крови после еды и количество воспалительных маркеров. Притом делают это не хуже, чем сахар. Кроме того, потребление очищенной муки связывают со сниженной чувствительностью к лептину — гормону, который обеспечивает чувство сытости. Так что если вы едите и не можете остановиться, а потом встаёте из-за стола с ужасным чувством тяжести, возможно, дело в рафинированных углеводах и сахаре. При выборе определённой еды из разрешённых продуктов ориентируйтесь на свои предпочтения и ощущения. Не стоит через силу есть нелюбимую пищу только потому, что это полезно. Экспериментируйте, пробуйте новое и выбирайте то, что приносит удовольствие и не доставляет дискомфорта.

Вполне возможно, что по прошествии 2–3 недель вам не захочется возвращаться к пиву с чипсами, конфетам и плавающим в майонезе салатам, а полезное питание станет не способом разгрузить организм, а образом жизни.

Лайфхакер

## Картошка, запеченная с сосисками, помидорами и сыром

Картофель - 450 г;  
Сосиски - 200 г;  
Помидоры - 2 шт.;  
Сыр твердый - 90 г;  
Майонез - 100 г;  
Чеснок - 1 зубчик;  
Паприка молотая - 0,5 ч. л.;  
Масло подсолнечное (для смазывания формы) - 2 ч. л.;  
Соль, укроп, перец черный молотый по вкусу.

Очищенный картофель обсушить с помощью бумажного полотенца и нарезать кубиками среднего размера. Сосиски очистить от оболочки и нарезать кружочками. Помидоры промыть, удалить плодоножки, нарезать крупными кубиками. В глубокой миске соединить картофель, сосиски и помидоры. Добавить майонез, соль, черный молотый перец и молотую паприку.

Чеснок очистить, мелко нарезать и отправить в миску. Аккуратно все перемешать. Дно формы для запекания (или противень) смазать небольшим количеством подсолнечного масла. Переложить в форму картошку с сосисками и помидорами. Поместить форму с заготовкой



в предварительно разогретую до 190 градусов духовку на 40 минут, почти до полной готовности. Твердый сыр натереть на крупной терке и распределить поверх картофеля с сосисками и помидорами. Вернуть овощи с сосисками и сыром в духовку и запекать еще 10 минут при той же температуре, до расплавления сыра. Укроп или другую зелень мелко нарезать и посыпать готовое блюдо.

## Пастила из яблок и груш

Яблоки - 600 г;  
Груши - 600 г;  
Сахар - 150 г;  
Вода - 500 мл;  
Сахарная пудра - 2 ч. л.

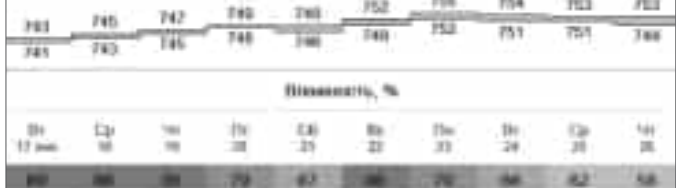
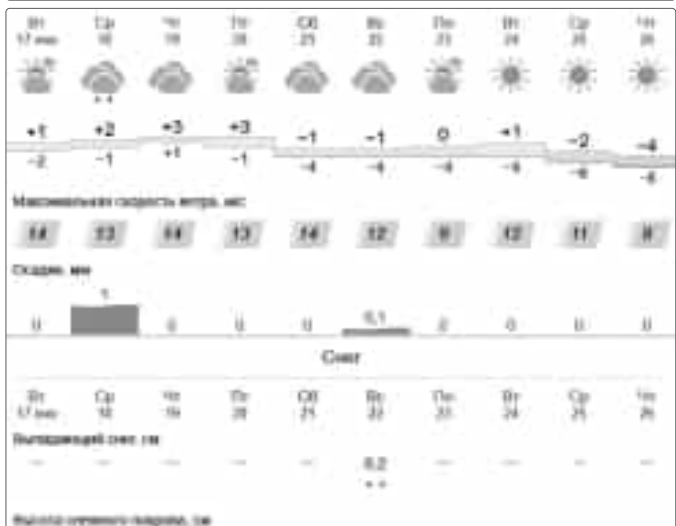
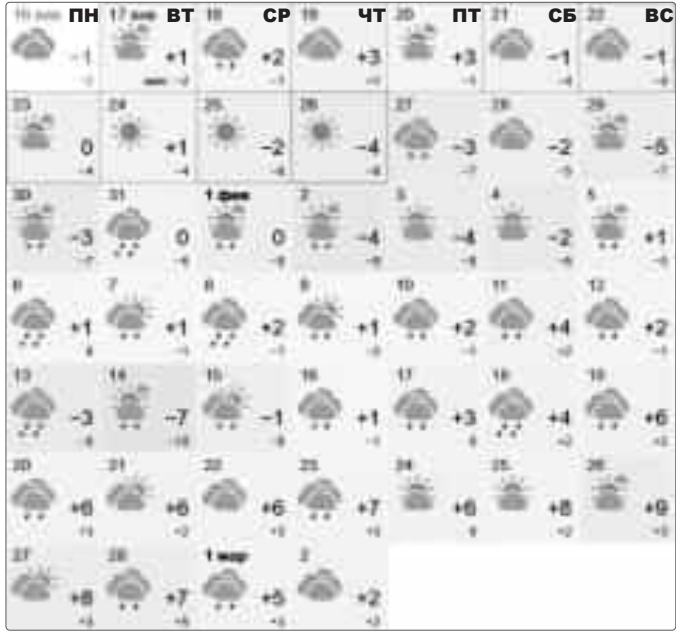
Фрукты вымыть и обсушить. Для варки лучше использовать толстостенную кастрюлю, казан и большую сковороду с высокими бортами. Груши очистить от семян, удалить семенную коробочку. Натереть груши с кожурой на крупной терке, выложить в кастрюлю. Яблоки, не очищая от кожуры, также натереть на крупной терке и добавить к грушам. Засыпать груши и яблоки сахаром. Сахара можно взять меньше, если яблоки сладкие. Влить в кастрюлю воду. Довести яблочно-грушевую массу до закипания. Далее варить на небольшом огне 15 минут. Затем выключить огонь и оставить массу постоять 30 минут. После этого снова поставить на небольшой огонь, уварить массу, периодически помешивая, около 30 минут до загустения.

Блендером измельчить массу в однородное пюре. Противень застелить пергаментом, смазать небольшим количеством рафинированного растительного масла. Вылить яблочно-груше-



вую массу на противень слоем толщиной около 0,5 см. и разравнять поверхность. Поставить противень в разогретую до 100 градусов духовку. Подсушить пастилу с приоткрытой дверцей 3–6 часов. Готовую пастилу оставить остывать до теплого состояния. Пока пастила еще теплая, отделить ее от пергамента. Если пастила ломкая, значит она пересушена. Готовую пастилу нарезать любой формы. Для хранения каждый кусочек пастилы немного присыпать сахарной пудрой и завернуть в пергамент.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ. ГОРЛОВКА



Crossword puzzle grid with clues in Russian. The grid is 23x15 cells. Clues are provided for both horizontal and vertical directions.

По горизонтали: 3. Гадальный цветок 7. Миндальное молоко 9. Место пребывания музейных экспонатов, ждущих своего часа быть выставленными 10. Город в Армении 11. Попугай 13. Оттаивающий участок почвы 14. Обратная сторона речки 18. Принц Тутти 19. Роман Э. Золя 20. Головной убор Человека рассеянного 21. Японская вишня 22. У этого штата США есть прозвище "штат большого озера" 23. Залив в Охотском море

Four 4x4 logic puzzles (Sudoku-style) with numbers 1-4 in the cells.

ОВЕН (21.03-20.04). Умение слушать и слышать приведет вас к нужным результатам. Не стоит совершать безответственных поступков, даже таких, которые кажутся вам пустяками. Благопр. день - среда, неблагоприят. день - четверг.
ДЕВА (24.08-23.09). Для того чтобы не упустить шанс - необходимо проявить инициативу. Помните о старых друзьях, может быть, им понадобится ваша помощь, постарайтесь сделать все от вас зависящее: они очень на вас рассчитывают. Детям может пригодиться ваш совет, не отмахивайтесь от их просьб. Благопр. день - понедельник, неблагоприят. день - пятница.
ВЕСЫ (24.09-23.10). На вас может обрушиться множество забот и мелких проблем. Чем больше бескорыстной поддержки вы окажете нуждающимся, тем позитивнее будут перемены в вашей жизни. До достижения желаемого результата остается совсем немного, поэтому не разбрасывайтесь и займитесь самыми неотложными проблемами. Выходные дни вам лучше провести с семьей. Благопр. день - пятница, неблагоприят. день - среда.
СКОРПИОН (24.10-22.11). Могут произойти невероятные события, которые изменят ваше мировосприятие. Попробуйте взглянуть на свои действия со стороны, более-менее объективная оценка позволит новостей, поездок по делам. Ваше настроение значительно улучшится, тонус поднимется, сил ощутимо прибавится. Не упустите удачу, которая сама идет к вам в руки. Доверьтесь интуиции в деловых и личных вопросах, а не расчетам. Благопр. день - вторник, неблагоприят. день - четверг.
ЛЕВ (24.07-23.08). В деловых вопросах больше полагайтесь на интуицию, потому что логика вряд ли поможет избежать критических замечаний и неприятно-

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ
Текст объявления (не больше 30 слов):
Тел.
Имя
МОЗАИКА

ПРАВИЛА ПОДАЧИ ОБЪЯВЛЕНИЙ
1. Подать объявление можно через купон из газеты или через официальную страницу ВКонтакте (других способов нет, по телефону объявления не принимаются).
2. Содержание объявления не должно превышать 30 слов (включая предлоги).
3. Купон необходимо заполнить печатными буквами, если редакция не в состоянии прочитать, что было написано в купоне, то объявление размещаться не будет.
4. Объявление размещается в следующем выпуске газеты после получения вашего объявления.
5. Если объявление не соответствует общепринятым нормам этики, содержит призывы к противоправным действиям либо нарушает действующее законодательство ДНР, редакция оставляет за собой право не публиковать его.
6. Редакция оставляет за собой право не размещать ваше объявление без указания на то причины.
7. Отдать купон вы можете: во всех почтовых отделениях города, киосках "Союзпечать", в газетных отделениях в магазине "АВЕРС" напротив первой школы и в магазине "МОЛОКО" по пр. Ленина, а также через распространителей.
8. Вы можете подать несколько объявлений сразу на несколько выпусков газеты, для этого необходимо заполнить один купон и прикрепить к нему пустые (не

заполненные) купоны, заполнять все купоны обязательно.
9. Выделенные объявления:
• Объявление в рамочке - стоимость размещения 45 рублей или 2 купона из газеты на один выход, размещается на главной странице,
• Объявление на чёрном фоне - стоимость размещения 65 рублей или 3 купона из газеты на один выход размещается на главной странице,
• Выделенное объявление жирным - стоимость размещения 45 рублей или 2 купона из газеты на один выход, размещается в соответствующем разделе.
Если вы хотите подать одно из выделенных объявлений с помощью купонов, вам необходимо заполнить один купон, а на остальных в поле "Объявление" указать "объявление в рамочку", "объявление на чёрном фоне" или "выделить жирным" и скрепить их вместе.
10. Стоимость размещения объявления (рекламы) на главной странице газеты «МОЗАИКА» 5 рублей 1 см² или 9 купонов на 1 выход.
11. Стоимость размещения объявления (рекламы) на главной странице газеты «Горловка.Сегодня» 10 рублей 1 см² или 15 купонов на 1 выход.
12. Все объявления размещаются в наших социальных сетях в Интернете (ВКонтакте, Одноклассники и Телеграмм.

Издание «МОЗАИКА»
Учредители: ФЛП Мещеряков А.В.
Главный редактор: Мещеряков А.В.
Выпуск № 03 (289), дата выхода 19.01.2023 г.
Время подписания в печать по графику-18<sup>00</sup>, фактическое-19<sup>00</sup> 17.01.2023 года
Тираж: 2900 экземпляров (в неделю)
Цена: свободная цена.
Для детей старше 16 лет
Форма распространения: газета
Адрес редакции и адрес издателя: 284619, ДНР, г.Горловка, пр. Победы, 66 (студия «RitMix»)
Отпечатано в ООО «Первая городская типография», 830004, ДНР, г.Донецк, ул.Горная, 2, тел. 3451329
Свидетельство о регистрации средства массовой информации Серия ААА №000243. Дата выдачи 18 февраля 2021 года, выданное Министерством информации ДНР.
Почта: mozaika@kex.ru
Телефон: +7 949 479-36-79
Ответственность за содержание объявлений и рекламы несет рекламодатель. Использовать опубликованные материалы можно только с разрешения редакции.











## Вице-премьер РФ Татьяна Голикова рассказала, какими будут выплаты в новых регионах РФ

Заместитель председателя Правительства Российской Федерации Татьяна Голикова объяснила, какими будут маткапитал, пенсии и другие выплаты на новых территориях РФ.

Главное:

Пенсии в новых регионах будут назначаться по законодательству РФ, такие проекты вскоре внесут в Госдуму

В новых регионах начал работу социальный фонд, он будет осуществлять все положенные выплаты

В новых регионах с 1 января 2023 года в полной мере осуществляется право на материнский капитал

Единое пособие вводится в новых регионах с единственным отличием — не все предоставляется в электронном виде из-за неготовности систем. Также оно будет осуществляться без подтверждения официального дохода

В новых регионах с 1 января 2023 будет действовать тот же МРОТ, что и в других субъектах — 16242 рубля

В ДНР и ЛНР средний прожиточный минимум составит 11,2 тыс. рублей, а в Херсонской и Запорожской областях — порядка 11,6 тыс. рублей

С 1 января на 20% будет увеличен фонд оплаты труда бюджетников, а с 2024 года уровень их зарплат будет приведен в соответствие указам Президента.

newsua.ru

## 1 февраля в РФ проиндексируют 40 выплат и пособий

Минтруд РФ намерен с 1 февраля проиндексировать 40 выплат, пособий и компенсаций на 11,9%.

Об этом сообщили в пресс-службе министерства, соответствующий проект постановления представлен на общественное обсуждение.

**“В общей сложности планируется проиндексировать свыше 40 различных выплат, пособий и компенсаций. Так, на 11,9% будет увеличен размер целого ряда выплат: единовременного пособия при рождении ребенка, ежемесячного пособия по уходу за ребенком, материнского капитала, ежемесячной денежной выплаты ветеранам, ежемесячной страховой выплаты и других мер социальной поддержки”,** — отметил министр труда и социальной защиты РФ Антон Котяков.

Таким образом, размер материнского капитала на первого ребенка увеличится почти до 587 тыс. рублей, что на 62,5 тысячи больше, чем в 2022 году.

Также маткапитал на второго ребенка составит почти 775,6 тыс. рублей.

Это на 82,5 тыс. рублей больше, чем в прошлом году.

Уточняется, что коэффициент индексации выплат, пособий и компенсаций исходя из фактического индекса потребительских цен за предыдущий год устанавливается ежегодно с 1 февраля текущего года.

Коэффициент индексации в 2023 году составит 1,119. Индекс потребительских цен, согласно данным Росстата, составляет 111,94 % (декабрь 2022 года к декабрю 2021 года).

Поэтому ряд выплат, пособий и компенсаций в 2023 году будет индексироваться на 11,9%.

newsua.ru

## Эксперт оценил запасы каменной соли в районе Артёмовска и Соледа в более чем 15 млрд тонн

Запасы каменной соли, крупное месторождение которой находится в районе Артёмовска и Соледа, оцениваются в более чем 15 млрд тонн.

При текущем уровне добычи их хватит более чем на тысячу лет, рассказал заведующий кафедрой «Горное дело» факультета геологии, горного и нефтегазового дела Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) имени Матвея Платова Андрей Белодедов.

**«Месторождение очень крупное, там запасов на сегодняшний момент более 15 млрд тонн. У «Артемсоли» там четыре действующих соляных шахты, они добывали в среднем за последние**

**лет 10 порядка 7 млн тонн ежегодно. Запасов при такой производственной мощности хватило бы более чем на тысячу лет работы»,** — приводит ТАСС слова специалиста.

Белодедов отметил, что на территории России есть несколько месторождений каменной соли. Так, в Астраханской области это озеро Баскунчак. Однако соль из Артёмовска и Соледа имеет более высокое качество.

Эксперт допустил возможность увеличения производственной мощности существующих предприятий. При этом, добавил он, объем добычи определен в том числе спросом на продукцию, и необходимо учитывать, на каких дополнительных рынках она может продаваться.

Предприятие «Артемсоль» расположено в Соледае, оно является крупнейшим в Европе предприятием по добыче каменной соли. На Украине компания являлась государственным монополистом по производству данного продукта.

В конце мая 2022 года издание «Экономическая правда» со ссылкой на исполняющего обязанности директора «Артемсоли» Виктора Юрина сообщило, что предприятие остановило работу. На тот момент среди постоянных клиентов предприятия, по словам Юрина, были Венгрия, Польша, Грузия, Молдавия, Азербайджан и Румыния.

newsua.ru

## Президент РФ утвердил особенности налогообложения для новых субъектов

Президент России Владимир Путин подписал Федеральный закон № 564-ФЗ. Он устанавливает поправки в НК РФ, касающиеся особенностей налогового администрирования налогоплательщиков новых субъектов РФ.

Правительство РФ наделяется полномочиями издавать до 31 декабря 2023 года включительно нормативные правовые акты, предусматривающие особенности применения законодательства о налогах и сборах на территориях Донецкой и Луганской Народных Республик, Запорожской и Херсонской областей, в части:

- порядка перехода предпринимателей и компаний из этих регионов на специальные налоговые режимы;

- порядка учёта расходов для целей налогообложения этими налогоплательщиками до 31 декабря 2023 года (включительно).

Налогоплательщикам новых субъектов РФ предоставлены дополнительные шесть месяцев для подачи уведомлений о начале применения в 2023 году упрощённой системы налогообложения и единого сельскохозяйственного налога.

Это можно будет сделать в срок до 30 июня 2023 года.

Таким образом индивидуальные предприниматели, регистрируясь до 30 июня 2023 года, могут подать уведомление о начале применения в 2023 году упрощённой системы налогообложения и единого сельскохозяйственного налога. При этом, плательщиками специальных налоговых режимов такие предприниматели становятся с 01.01.2023.

Возможность применять специальные налоговые режимы доступна только тем предпринимателям, сведения о которых внесены в Единый государственный реестр индивидуальных предпринимателей и Единый государственный реестр юридических лиц.

Предусматривается и перенос начала применения онлайн-касс в этих регионах на срок не ранее 1 февраля 2025 года. После этой даты их использование по нормам российского законодательства станет обязательным.

При этом по решению Правительства России и в зависимости от степени готовности региона к переходу данный срок может быть продлён до 1 февраля 2028 года.

newsua.ru

## Необходимо ли снимать тонировку со стекол при замене номерных знаков на российские?

Согласно требованиям технического регламента «О безопасности колесных транспортных средств», транспортное средство должно быть укомплектовано стеклами, предусмотренными изготовителем.

Не допускается наличие дополнитель-

ных предметов или покрытий, ограничивающих обзорность с места водителя. Светопропускание ветрового стекла и стекла, через которые обеспечивается передняя обзорность для водителя, должно составлять не менее 70%.

Основная причина запрета на полную тонировку — ухудшение видимости для водителя, что может привести к ДТП.

При проведении регистрационных действий тонировка переднего ветрового стекла и передних боковых стекол должна соответствовать предъявляемым требованиям.

newsua.ru

## Как продать автомобиль, который одновременно стоит на учёте по правилу обязательной регистрации в Украине и в ДНР?

Какую процедуру необходимо пройти владельцу автомобиля, зарегистрированного как в Украине, так и в ДНР в случае его продажи на территории Республики разъяснили в УГАИ МВД ДНР.

Инструкция опубликована в официальном Telegram-канале ведомства.

Согласно тексту разъяснения, для оформления сделки купли-продажи в подразделении МРЭО ГАИ обращаются и продавец, и покупатель, каждый из которых имеет паспорт гражданина Российской Федерации или вид на жительство в РФ, а также документы, подтверждающие регистрацию на территории ДНР.

В МРЭО ГАИ продавцу и покупателю выдается бланк договора купли-продажи, который они заполняют собственноручно. На основании указанного договора производится перерегистрация одного собственника на другого. При этом изымается оригинал свидетельства о регистрации транспорта, выданный в ДНР или Украине, взамен которого выдается заверенная копия заявления сроком на 1 месяц.

После изготовления государственных регистрационных знаков и свидетельства о регистрации транспорта новому собственнику необходимо прибыть в МРЭО ГАИ МВД ДНР и получить паспорт транспортного средства (ПТС), свидетельство о регистрации транспортного средства (СТС) на свое имя и государственные регистрационные знаки.

Отмечается, что государственная пошлина в данном случае не взимается.

newsua.ru

## Призывной возраст в России может измениться уже в этом году

Переход на новую систему призывного возраста в РФ может начаться уже в весенний призыв.

Об этом «Парламентской газете» сообщил председатель Комитета Госдумы по обороне Андрей Картаполов.

Речь идет о предложенных главой Минобороны Сергеем Шойгу изменениях, согласно которым минимальный призывной возраст будет составлять 21 год (сейчас — 18 лет), а предельный — 30 лет (сейчас — 27 лет).

По словам Андрея Картаполова, процесс повышения призывного возраста будет происходить поэтапно. Скорее всего, полный переход на новую систему займет от одного года до трех лет.

На первых порах призывать будут «по смешанному типу», уточнил парламентарий, — то есть людей в возрасте от 18 до 30 лет.

newsua.ru

## Путин указал на необходимость срочного включения новых регионов в нацпроекты

Новые субъекты России следует максимально быстро включить в национальные проекты.

Об этом заявил Президент РФ Владимир Путин на совещании с Правительством. **«Уже говорили мы об этом, хочу еще раз подчеркнуть: необходимо подключить новые субъекты Федерации к реализации национальных проектов, а это в том числе означает, что мероприятия нацпроектов на территориях ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей должны быть обеспечены финансированием»,** — цитирует Путина официальный сайт Кремля.

Он подчеркнул, что такая работа уже ве-

дется Правительством, ее нужно завершить как можно быстрее. Президент также заметил, что на этот год должны быть установлены ключевые показатели эффективности развития новых регионов.

**«Имею в виду единые, прозрачные критерии работы не только для региональных и муниципальных, но и федеральных органов власти, чтобы коллеги на местах совместно с Правительством, министерствами, ведомствами могли сосредоточить силы, ресурсы на тех приоритетных направлениях, которые требуют внимания в первую очередь»,** — пояснил глава государства.

С начала 2000-х годов в России разрабатывали различные концепции и программы стратегического развития страны. С 2006-го началась реализация первых четырех нацпроектов: «Здоровье», «Доступное и комфортное жилье — гражданам России», «Образование» и «Развитие агропромышленного комплекса (АПК)».

Сейчас реализуется 14 проектов — в сферах здравоохранения, демографии, спорта, культуры, поддержки малого и среднего предпринимательства, экологии, жилья и городской среды, науки, туризма, образования, дорожного строительства и пр.

newsua.ru

## Путин поручил выплатить россиянам по 100 000 рублей: куда можно будет потратить деньги

Президент Владимир Путин поручил регионам выделить деньги на субсидии для россиян, в домах у которых до сих пор нет газа, пишет «Интерфакс». Домохозяйства должны получить не менее 100 000 рублей на приобретение газового оборудования и проведение соответствующих работ внутри участка.

Конечно, деньги достанутся не всем, а только самым социально незащищенным домовладельцам: ветеранам боевых действий (в том числе участникам специальной военной операции, включенным в категорию ветеранов), инвалидам, малоимущим, многодетным семьям и тому подобное. Доказать свое право на субсидию помогут справки об особом статусе семьи или гражданина.

Из документов точно понадобятся:

- паспорт и СНИЛС того, кто подает заявление;
- документ о постоянной или временной регистрации на территории того субъекта, где оформляется субсидия;
- документы на недвижимость, которая газифицируется (свидетельство о праве собственности);
- документы о составе семьи (свидетельства о браке, разводе, рождении детей, усыновлении, опеке и так далее);
- справки о доходах за три последних месяца всех членов семьи;
- документы, подтверждающие льготную категорию граждан (удостоверение многодетной семьи, справка об инвалидности и тому подобное).

newsua.ru

## В РФ введут штрафы работникам и должностным лицам аптек, за продажу лекарств без рецепта

Депутаты и сенаторы внесли в Госдуму законопроект о штрафах до 20 тысяч рублей для фармацевтов и должностных лиц и 200 тысяч рублей для юристов за продажу лекарств без рецепта, сообщила автор проекта, сенатор Ирина Рукавишникова.

**«Основные изменения касаются работы фармацевтов, чаще всего они нарушают закон и продают препараты без рецепта. Если раньше за незаконную торговлю наказывали руководителя и временно закрывали аптечную сеть, тогда “страдал” и бизнес, и покупатель, особенно в сельских районах, то сейчас жестче будут наказывать недобросовестных фармацевтов. Им придется заплатить штраф — от 10 000 р. до 20 000 р. или лишиться возможности работать в аптеке на срок от 6 месяцев до 1 года»,** — рассказала она.

Штраф для индивидуальных предпринимателей предлагается установить на уровне от 50 до 100 тысяч рублей, для юристов — от 150 до 200 тысяч рублей, пояснила она.

РИА Новости

## Киев требует судить Россию. А кто будет осужден на самом деле, решит победитель

Выступая на очередном заседании Совбеза ООН, посвященном ситуации на Украине, первый заместитель министра иностранных дел киевского режима Эмине Джапарова сообщила, что Киев готовит резолюцию Генассамблеи ООН о создании международного уголовного трибунала по Украине.

Карьера Эмине в МИД Украины напоминает Большой взрыв, из которого родилась вселенная. Закончив ИМО Киевского университета в 2006 году, она добралась до МИД в 2008 году, когда начала работать атташе Департамента культурного и гуманитарного сотрудничества. Просидев в этой низшей дипломатической должности без продвижения два года, девушка решила посвятить себя журналистике. Это говорит о многом.

Один из главных экспертов МИА «Россия сегодня» по вопросам русско-украинских отношений. Звезда авторской передачи «Ищенко о главном» на YouTube-канале издания Украина.ру

Во-первых, Институт международных отношений и Институт журналистики КНУ находятся в одном здании — бывшей ВПШ. Кроме них других учебных заведений там нет, так что если бы юное крымскотатарское дарование с детства мечтало о журналистике, ей ничего не стоило закончить профильный ВУЗ. Но она, ещё будучи студенткой, попыталась поработать (на общественных началах) в Кабмине, что свидетельствует о наличии амбиций именно в сфере государственной службы.

Во-вторых, в МИД она пришла после «оранжевого» майдана 2004—2005 годов и государственного переворота 2007 года, в результате которого пало второе правительство премьера Януковича. Прозападные активисты тогда делали блестящие карьеры, перепрыгивая сразу через несколько должностей. Но она, два года просидев на мельчайшей должности в никому не интересном департаменте, вдруг почувствовала тягу к публицистике и ушла в журналистику.

В общем, поскольку первый майдан не сумел полностью очистить государственную службу Украины от профессионалов, правильного происхождения и прозападной ориентации оказалось недостаточно

для карьеры. Необходимо было ещё уметь работать головой. А с этим не сложилось. Пришлось на долгие три года уходить на региональный крымскотатарский телеканал АТР (априори не интересный большей части украинских телезрителей и малоизвестный за пределами Крыма).

Если бы не нацистский путч 2013—2014 года «таланты» Эмине Айяровны так и остались бы невостребованными. Но здесь она быстро сориентировалась и второй шанс не упустила, тем более что чистка госслужбы в 2014 году была значительно более глубокой, чем в 2005 г. Для начала, сразу после путча, в феврале 2014 года Джапарова переквалифицировалась в бесперспективного АТР, для которого к тому времени были потеряны уже и Крым, и крымские татары, на «Радио Свобода»\*, долгое время служившее одной из главных кузниц кадров нацистского «активистов». За полтора года она там набралась достаточно опыта, чтобы перейти на должность советника министра информационной политики по Крыму.

Поскольку крымских татар на Украине осталось мало (подавляющее большинство стало российскими гражданами), а спрос на их представительство в политике был (в каждом украинском ведомстве считалось хорошим тоном иметь на заметной должности представителя этого народа, чтобы продемонстрировать «единство» Украины и Крыма), Эмине Джапарова уже через полгода стала первым заместителем министра информационной политики Украины.

В 2019 году неудачно баллотировалась в парламент. Тогда потерялись многие выдвиженцы эпохи Порошенко. Но в команде Зеленского крымских татар было ещё меньше, чем у Порошенко, так что Джапарова не пропала.

В Мининформе от неё слишком устали, чтобы можно было туда вернуться, зато крымских татар не хватало в традиционно галицизированном МИД Украины. В качестве утешительного приза в 2020 году атташе Джапарова стала сразу первым заместителем министра иностранных дел, одним прыжком преодолев всю карьерную лестницу дипломатической службы.

Как свидетельствует куда более богатый, чем украинский, американский опыт,

правильное расовое, этническое происхождение или сексуальная ориентация могут помочь в моментальном карьерном росте, если в политической системе страны предусмотрены соответствующие квоты, но мозгов они не добавляют.

В этом отношении случай с Джапаровой, ставшей лицом украинской политики по организации спецтрибунала ООН, является классическим.

Первое. Поскольку спецтрибунал в нужном Украине виде не может быть создан резолюцией Совбеза, Киев избрал тактику продавливания соответствующего решения через Генассамблею ООН. Учитывая, что резолюция ГА ООН являются чисто рекомендательными документами и никого ни к чему не обязывают, можно было бы сказать, что это просто составная часть американской пиар-стратегии по дискредитации России, которая пока не просто безуспешна, но скорее даёт обратный результат.

Второе. Однако резолюция ГА ООН позволяет заинтересованным странам самостоятельно создать соответствующую структуру, объединившись в неформальную группу по интересам. Опять-таки решения такого «трибунала» никого ни к чему не будут обязывать, но попиариться на них можно.

Третье. Россия тоже не против трибунала по бывшей Украине, ибо сторонники действующего нацистского режима совершили там вагон и маленькую тележку преступлений, как против украинских, так и против российских граждан. Причём значительная часть этих преступлений носит характер военных преступлений и преступлений против человечности, а значит к ним не применим срок давности.

Четвёртое. Настоящие трибуналы (Нюрнбергский, Токийский) по итогам боевых действий всегда создают победители. В данном случае, создание настоящего трибунала по бывшей Украине также станет одним из способов фиксации российской победы, восстановления справедливости и фиксации новой геополитической реальности.

Не исключено, что к тому времени, США будут иметь ещё достаточный международный вес, чтобы заблокировать решение

Совбеза ООН о создании соответствующего трибунала. Вот тут-то нам и пригодится полулегализованный (признанный Западом, а Запад его обязательно признает) «международный трибунал по Украине» имени Джапаровой, созданный на основании резолюции ГА ООН. Если даже Россия не сможет продавить создание трибунала через Совбез, то в новой геополитической реальности Москва всегда сможет провести через ГА ООН коррекцию состава и функций «трибунала Джапаровой». Он ведь заранее назначен трибуналом по Украине, а кого конкретно на Украине требуется судить будет решать победитель.

На Украине необходимо провести трибунал над президентом Владимиром Зеленским и бывшим главой государства Петром Порошенко, которые санкционировали агрессию против Донбасса, массовые убийства и политику против РФ. Об этом сказал политолог, глава Евразийского аналитического клуба Никита Мендкович в интервью Украина.ру

Между прочим, Эмине Джапарова вместе с вице-премьером украинского правительства Ириной Верещук обвиняются российским следствием в нарушении территориальной целостности РФ. В декабре 2022 года Лефортовский суд Москвы заочно арестовал обеих фигуранток. Так что первые материалы для трибунала уже есть. У Джапаровой далеко не нулевой шанс оказаться одной из обвиняемых в его же созданном суде.

В 1945 году такие матери, но разумные нацисты, как Любимец Гейдриха и Гиммлера Вальтер Шелленберг, легко избежали серьёзного наказания. А вот некоторых излишне активных публицистов и дипломатов повесили.

Причём министр иностранных дел рейха Риббентроп был в Нюрнберге повешен первым, а начальник ОКВ фельдмаршал Кейтель только вторым. В этой же группе был казнён и «журналист» Юлиус Штрейхер, которого ненавидели даже судившиеся и казнённые вместе с ним нацистские бонзы.

Помнится, Риббентроп также мечтал о создании международного трибунала над лидерами Объединённых Наций.

Ищенко

## Европа идет воевать с Россией

Призраком третьей мировой войны для европейцев чем дальше, тем больше становится реальностью. Пусть об этом не думают обыватели, у которых сегодня хватает мелких и крупных повседневных проблем, но политики, устроившие рукотворный геополитический кризис, утратили, судя по всему, элементарный инстинкт самосохранения и решили переть на нашу страну, как это водилось и водится, свиньей. Они, скорее всего, полагают, что тяжелое вооружение (пусть кто-то и называет одну из модификаций танка «легкой») способно переломить ход спецоперации в пользу Украины.

На самом деле, поставки новой техники и вооружения такого типа расширяют рамки кризиса, разгоняя его скорость до (гораздо резвее, чем это кажется Парижу, Лондону или Варшаве) неподконтрольных значений. Знают ли те, кто делает заявления об увеличении темпов помощи и о смене номенклатуры поставок, о таком развитии ситуации?

Ответ может быть только утвердительным.

Война для европейских политиков высшего эшелона во все века (при любом государственном устройстве) была прежде всего возможностью решить собственные внутриполитические задачи.

Первая из которых — удержаться у власти с должествующим рейтингом доверия (иными словами, преданности общества тем, кого они избрали на высший пост, как они гордо говорят, «в рамках свободы и демократии»), вторая — возможность править в условиях, когда складывается чрезвычайная ситуация.

О том, как и сколько раз на протяжении нескольких последних лет президенты и премьеры стран — членов Евросоюза повторяли слово «война», чтобы его мак-

симально ввести в обиход, когда-нибудь напишет тома. И даже если речь шла о коронавирусной инфекции, то Макрон первым заявил три года назад: «Мы ведем войну».

Эти три слова дали ему невиданные полномочия и рычаги управления (недаром во Франции конституция составлена так, что избираемый глава страны — фактически король, имеющий абсолютную власть), которыми Макрон пользовался на полную катушку.

Практически то же самое можно было видеть в Германии, не менее гордящейся демократией и всем иным прогрессивным, в Риме, Мадриде — и так по всему ЕС.

Любая иная идея, противоположная властной и мейнстримной, подавлялась. Способов у властей вагон. И маленькая тележка.

Наиболее упорствующие во взглядах, которые не совпадали с властными, лишались работы и званий, и, чтобы не высывались, на них насылали разнообразные проверки. И это были не буботеры. Это была профессура, светила медицины, крупнейшие специалисты по вирусам, включая даже нобелевского лауреата.

Испытав все механизмы подавления и понимая, что все медийные каналы офф и онлайн транслируют требуемую точку зрения, сегодня, в момент истины, когда Россия в одиночку ведет схватку с глобалистами по всем позициям и статьям, европейский истеблишмент демонстрирует удивительное безразличие к точке зрения общества, поскольку знает, насколько быстро и легко обывателя, живущего в Евросоюзе, можно упрощать.

Любой острый вопрос получает один ответ: «Это Путин виноват». И истоки любой сугубо этнопроблемы сегодня ищутся (и находятся) в решениях, принятых и принимаемых Россией.

Это реальность, которую лучше в наших же собственных интересах видеть во всей ее неприглядности, чем загоразживаться словами о том, что «европейцы слишком практичны и слишком эгоистичны», чтобы всерьез рассматривать войну с Россией.

Европа, несомненно, рассматривает войну с Россией — прямое столкновение с нашей страной — уже не как одну из опций, а как наиболее вероятный вариант развития событий.

Не потому, что европейские политики все сплошь воины и ратники (призывные армии тут уже много лет отменены, поскольку всегда «есть Америка в случае чего»), а потому, что европейский истеблишмент и бизнес-элиты смогут решить с помощью прямого военного противостояния все проблемы.

Первая и главная — стремительное обнищание населения. Во время военного конфликта все инфляции и все росты цен вообще перестанут иметь значение.

Второе — власть, заинтересованная, чтобы управлять так, как ей кажется правильным, закроет все возможности для выражения недовольства. Трудящимся точно станет не до грабительских реформ (например, пенсионного обеспечения, которую пытается пока безуспешно протолкнуть Макрон), не до протестов и не до забастовок с угрозами полностью парализовать страну.

Экономика будет милитаризована так, чтобы работать в круглосуточном режиме, не обращая внимания на права работников.

Война даст возможность оправдать и объяснить как любой дефицит, в том числе и медикаментов первой необходимости, так и невозможность лечиться, как было раньше. А ожидая помощи в течение многих часов на носилках в больничных отделениях и прибытия неотложки дома.

Список бенефиций от того, что прини-

мающие решения западные политики все ближе и ближе подходят к роковой (для общества, разумеется, а не для политиков) черте, перевешивает — и значительно — тот ад, в который они намерены ввергнуть своих сограждан. Голосовавших за них, подчеркнуть нужно, на столь превозносимых демократических выборах.

Всякий раз, когда объединенная Европа ощущала, что ее экономику начинает штормить, она немедленно провоцировала военные конфликты. В том числе и на территории самого континента.

Стоит вспомнить, что схожие события происходили с Югославией. Просто тогда зачинщицей фактической была только объединившаяся Германия. Ей предстояли траты, бюджет федеральный мог не выдержать, а междуособное противостояние на Балканах было очень кстати. А если добавить, что ФРГ получала возможность частичного контроля над хорватскими, например, портами, то выгода немецких властей и немецкой промышленности перевесила — легко и быстро — страдания тех же хорватов и сербов.

А еще раньше европейцы очень охотно воевали в Африке, которую поделили на колонии. Бельгия, про которую думают, что там «хороший шоколад, спокойная жизнь, вкусные вафли и сочные мидии», обратила в рабство миллионы. И как только жители Бельгийского Конго выразили активное недовольство, Брюссель начал там войну.

По самым скромным оценкам, сто тысяч гражданского населения были уничтожены. Королевство было членом Евросоюза, если это интересно. И никакие «общеевропейские ценности» не стали преградой кровопролитию.

Таких скелетов в шкафах общеевропейцев, тех, кто обвиняет Россию во всех грехах, включая, кстати, неокOLONIALИЗМ, если

речь идет и о спецоперации, бесчисленное множество.

Те, кто говорит, что прямого столкновения с Россией Европа боится и никогда на него не пойдет, уже забыли, что без малого год назад, реагируя на начало операции на Украине, ЕС начисто отвергал возможность поставки тяжелых вооружений, вводя лишь экономические ограничения в отношении

Москвы.

Сегодня Париж, скооперировавшись с Варшавой, нападает на Берлин, чтобы немцы начали гнать свои «леопарды» сражаться с русскими. То есть Франция и Польша толкают бундесвер (значения не имеет, с какими паспортами экипаж) на участие в боевых действиях против России.

Ровно то же самое можно сказать и про

доблестных (на самом деле, конечно, нет) французских вояк — какая разница, кто сидит в танке AMX-10 RC, если из пушки бронированной машины стреляют по российским солдатам.

То, что мы называли прокси-войной, используя сложносоставное слово для описания противостояния, стремительно утрачивает первую часть. И становится просто

войной. Войной двух цивилизаций.

Или войной двух миров. Третьей по счету за последние сто с небольшим лет. И вновь начатой Европой против России ради поправки европейских же дел. В политике и в экономике. Чем раньше мы это поймем и осознаем, тем сильнее будем себя в этом противостоянии ощущать.

РИА Новости

## Госдума отклонила проект о ежегодной выплате десяти тысяч рублей школьникам

Госдума отклонила проект о ежегодных выплатах в десять тысяч рублей родителям школьников.

Госдума на пленарном заседании во вторник отклонила законопроект о ежегодных выплатах в 10 тысяч рублей родителям школьников к началу учебного года.

"Законопроектом предусматривается предоставление родителям (опекунам, попечителям) права на получение ежегодной денежной выплаты в связи началом учебного года в размере 10 000 рублей на каждого ребенка. Законопроектом предусмотрена ежегодная индексация данной выплаты, что позволит сохранить ее покупательную способность. При этом ребенок должен иметь российское гражданство", - отмечается в по-



яснительной записке к проекту.

Законопроект был внесен в Госдуму в апреле 2021 года.

В ноябре 2020 года на данный проект было получено заключение правительства РФ, в котором отмечалось, что в проекте отсутствует конкретизация условий получения данной выплаты, в связи с чем правительство "законопроект не поддерживает".

РИА Новости

## Володин предложил сделать службу в ВС России обязательной для госслужащих

Володин предложил сделать наличие военной специальности обязательным для госслужащих.

Спикер Госдумы Вячеслав Володин предложил сделать обязательным условием наличие военной-учетной специальности и службу в Вооруженных силах для занятия должности на госслужбе, участия в выборах депутатов Госдумы, занятия должности в судебной системе, в органах прокуратуры.

"Нам надо посмотреть на это и сделать это как можно быстрее, чтобы в будущем все социальные лифты, все кадровые решения принимались с учетом необходимости службы в Вооруженных силах... Для занятия должности на государственной службе, участия в выборах депутатов Го-

сударственной Думы, занятия должности в судебной системе, в органах прокуратуры - в обязательном порядке наличие военно-учетной специальности и служба в Вооруженных силах", - сказал он на пленарном заседании во вторник.

По словам парламентария, таким образом можно будет создать систему "кадровых лифтов".

"Когда каждый человек, независимо, где он работает, может и должен защищать свою страну. И самое главное, он подготовлен к этому. Давайте посмотрим на эти вопросы именно под таким углом, потому что был министр, говорит, что крайне важно нам айтишников сохранить", - добавил Володин.

РИА Новости

## Большинство россиян считают эпоху СССР хорошим временем, показал опрос



ФОМ: 80 процентов россиян хорошо вспоминают СССР, 63 процента сожалеют о его распаде.

Большинство россиян (80%) считают советскую эпоху скорее хорошим временем, свидетельствуют результаты опроса фонда "Общественное мнение" к 100-летию образования Советского Союза.

С ними не согласны пять процентов граждан, 15% затруднились с ответом. Среди жителей от 18 до 30 лет положительное мнение об СССР как эпохе у 64%, среди россиян от 31 до 45 лет — у 79%, от 46 до 60 лет — 88%, у тех, кто старше 60 лет, — 86%.

Сожаление по поводу распада Советского Союза испытывают 63% респондентов, 22% не сожалеют об этом, 15% затруднились ответить на вопрос.

РИА новости

## В Госдуму внесли проект о штрафах за продажу лекарств без рецепта

Депутаты и сенаторы внесли в Госдуму законопроект о штрафах для фармацевтов и владельцев аптек за продажу лекарств без рецепта, сообщила РИА Новости один из авторов документа, член Совфеда Ирина Рукавишникова.

Речь идет о психоактивных препаратах, которые подлежат учету и внесены в список Минздрава. Поправки предлагается внести в Кодекс об административных правонарушениях.

"Основные изменения касаются работы фармацевтов, чаще всего они нарушают закон и продают препараты без рецепта. Если раньше за незаконную торговлю наказывали руководителя и временно закрывали аптечную сеть, тогда страдал и бизнес, и покупатели, особенно в сельских районах, то сейчас жестче будут наказывать недобросовестных фармацевтов", — пояснила

собеседница агентства.

Так, им придется заплатить штраф в размере от десяти до 20 тысяч рублей либо лишиться возможности работать в аптеке на срок от шести месяцев до года.

Штраф для индивидуальных предпринимателей предлагается установить на уровне от 50 до 100 тысяч рублей, для юрлиц — от 150 до 200 тысяч рублей.

Рукавишникова пояснила, что авторов законопроекта насторожила статистика. Так, в России за последние 13 лет почти в три раза увеличилось количество так называемых лекарственных наркоманов. Чаще всего страдают зависимостью от опасных для психики препаратов подростки и молодые люди, и, как правило, затем они переходят на тяжелые наркотики, заключила сенатор.

РИА Новости

## КС разъяснил, когда присвоение найденных вещей не считается кражей

КС разъяснил нормы, устанавливающие, когда присвоение найденных вещей не считается кражей.

Конституционный суд (КС) России разъяснил, когда присвоение найденных чужих вещей не считается кражей.

Дело о проверке конституционности статьи 227 Гражданского кодекса, а также части первой и пункта первого примечаний к статье 158 Уголовного кодекса было рассмотрено после жалоб Альбины Галимьяновой из Башкирии и Виктора Пузрякова из Ульяновской области.

Оба заявителя нашли чужие мобильные телефоны и забрали себе, не попытавшись вернуть законным владельцам. В итоге суды

признали россиян виновными в краже, так как присвоение чужих потерянных вещей "связано с признаком нечестности", сказано в релизе КС.

Как указал Конституционный суд, для разграничения находки и хищения в оспариваемой статье ГК закреплены основания приобретения прав собственности не только на имущество, у которого есть владелец, но и на имущество, собственник которого неизвестен.

Если человек, который обнаружил чужую вещь, не оповестил о находке, не стал искать собственника и возвращать ему найденное имущество — это само по себе не преступление, но свидетельствует о гражданско-право-

вом нарушении, отметил КС России.

Если же обладатель чужого имущества не пытается его вернуть и специально прячет находку, то в его действиях усматривается умысел на хищение.

"Так внешне правомерная находка может перерасти в преступление и повлечь ответственность", — также говорится в релизе.

Так как УК относит к признакам хищения как изъятие, так и противоправное обращение чужого имущества, то необходима оценка не только факта завладения найденным имуществом, но и последующего его обращения в свою пользу. Такое поведение приобретает общественно опасный характер, "образует единое сложное деяние, которое указывает

на неосновательное обогащение за счет чужой вещи и расценивается как кража".

"Таким образом, оспариваемые нормы отвечают принципам справедливости, равенства и правовой определенности. Они позволяют отграничить правомерное поведение от уголовно-противоправного и не противоречат Конституции России", — уточняется в пресс-релизе.

Это конституционное истолкование не исключает право законодателя конкретизировать составы преступлений, предметом посягательства которых выступают потерянные вещи, а также установить ответственность за невыполнение требований статьи 227 ГК, резюмировали в КС.

РИА Новости

## Путин посмертно присвоил звание Героя России участнику СВО Алмазу Сафину

Путин посмертно присвоил звание Героя России старшине Сафину за подвиг во время СВО.

Президент России Владимир Путин присвоил звание Героя России участнику специальной военной операции старшине Алмазу Сафину посмертно за мужество и героизм при исполнении воинского долга, сообщает пресс-служба Кремля.

"За мужество и героизм, проявленные при исполнении воинского долга, присвоить звание Героя Российской Федерации старшине Сафину Алмазу Минигалеевичу (посмертно)", - говорится в сообщении.

На официальном портале Республики Башкортостан сообщается, что Сафин был уроженцем села Раевский. Десантнику было 37 лет.

Алмаз Сафин принимал участие в специальной военной операции с 30 сентября прошлого года. 14 января этого года в ходе ведения оборонительных боев подразделениями 237-й десантно-штурмового полка на Красно-Лиманском направлении противник вывел все имеющиеся резервы в район Кременной "с целью активными наступательными действиями осуществить прорыв обороны десантников и выйти на оперативный простор, отрезать пути снабжения группировки войск и совершить захват".

Разведчики полка вскрыли маршруты передвижения резервов противника и направление основного удара, что позволило перегруппировать подразделения и усилить оборону.

"Парашютно-десантный взвод под командованием старшины Сафина в составе батальона удерживал оборонительные позиции на предполагаемом участке основного удара врага. Старшина в минимальные сроки оперативно организовал наблюдение, инженерное и фортификационное оборудование позиций, поставил подчиненным задачи и организовал оборону закрепленных за взводом позиций", - говорится в справке.

В ходе наблюдения Сафин первым заметил выдвигание резервов противника, своевременно подал команду подчиненным на открытие огня, доложив об этом коман-



диру роты, "чем упредил вражеские действия и попытку внезапного нападения, что позволило своевременно обороняющимся занять свои позиции".

В ходе боя огнем из личного оружия уничтожил пять украинских военных. Не достигнув успеха в ходе попытки внезапной атаки, противник начал методично обстреливать из минометов позиции взвода.

"В ходе артиллерийского налета старшина Сафин А.М. получил тяжелое осколочное ранение, но не оставив позиций продолжил управлять подчиненными и вести прицельный огонь по превосходящим в численности подразделениям неонацистов", - отмечается в документе.

Противник неоднократно пытался выбить десантников с занимаемых позиций, но, встретив ожесточенное сопротивление, понеся большие потери, ничего не добился и вынужден был отступить.

"В результате мужественных действий десантников под командованием старшины Сафина А.М. в ходе боя уничтожены 1 танк, 2 бронемашины и до 50 военнослужащих ВСУ. После боя старшина Сафин А.М. от полученных ранений скончался, выполнив поставленную боевую задачу до конца", - отмечается в справке.

РИА Новости

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Понедельник, 23 Января 2023 года (10 Января 2023 по ст.ст.) Седмица 33-я по Пятидесятнице, Глас седьмой Попрасудство Богоявления. Свт. Григория, еп. Нисского (после 394). Прп. Дометия, еп. Мелитинского (601) Прп. Маркиана пресвитера (V). Прп. Павла Комельского (Обнорского), чудотворца, ученика преп. Сергия Радонежского (1429). Прп. Антипы Валаамского (Афонского) (1882). Свт. Феофана, Затворника Вышенского (1894). Прп. Макария Писемского (XIV). Блж. Фебзы диакониссы, сестры свт. Григория Нисского (385). Сщмч. Зиновия Сутормина пресвитера (1920); сщмч. Петра Успенского пресвитера (1930); сщмч. Анатолия, митр. Одесского (1938).

Вторник, 24 Января 2023 года (11 Января 2023 по ст.ст.) Седмица 33-я по Пятидесятнице, Глас седьмой Попрасудство Богоявления. Прп. Феодосия Великого, общих житий начальника (529). Прп. Михаила Клопского, Новгородского (ок. 1453-1456). Прп. Феодосия Антиохийского (ок. 412). Сщмчч. Николая Мацеевского, Феодора Антипина и Владимира Фокина пресвитеров (1919); св. Владимира Хираско исп., пресвитера (1932). Елецкой иконы Божией Матери (1060).

Среда, 25 Января 2023 года (12 Января 2023 по ст.ст.) Седмица 33-я по Пятидесятнице, Глас седьмой Попрасудство Богоявления. Мц. Татианы и с нею в Риме пострадавших (226-235). Свт. Саввы I, архиеп. Сербского (1237). Прп. Мартинаана Белоозёрского (1483). Мч. Мёртия (284-305). Мч. Петра Авессаломита (Анийского) (309-310). Прп. Евпраксии, девы Тавенской (393). Икон Божией Матери, именуемых "Акафистная" и "Млекопитательница".

Четверг, 26 Января 2023 года (13 Января 2023 по ст.ст.) Седмица 33-я по Пятидесятнице, Глас седьмой Попрасудство Богоявления. Мчч. Ермила и Стратоника (ок. 315). Прп. Иринарха, затворника Ростовского (1616). Прп. Елеазара Анзерского (1656). Мч. Петра Анийского (Авессаломита) (309-310). Прп. Иакова, еп. Низибийского (350).

Пятница, 27 Января 2023 года (14 Января 2023 по ст.ст.) Седмица 33-я по Пятидесятнице, Глас седьмой Отдание праздника Богоявления. Преподобных отец, в Синае и Раифе избитых: Исаии, Саввы, Моисея и ученика его Моисея, Иеремии, Павла, Адама, Сергия, Домна, Прокла, Ипатия, Исаака, Макария, Марка, Вениамина, Евсевия, Или и иных с ними (IV-V). Равноап. Нины, просветительницы Грузии (Иверии) (335). Прп. Иосифа Аналитина Раифского (IV). Прп. Феодула Синайского (V). Прп. Стефана основателя обители Хиолакской (VIII). Прмчч. Раифских: Антония Чиркова, Варлаама Похилюка, Иова Протопопова, Иосифа Гаврилова, Сергия Гуськова и Петра Тулицына (1930); прп. Иоанна Кевролетина исп. (1961).

Суббота, 28 Января 2023 года (15 Января 2023 по ст.ст.) Седмица 33-я по Пятидесятнице, Глас седьмой Прп. Павла Фивейского (341) и Иоанна Кущника (V). Прмч. Пансофия Александрийского (249-251). Прп. Прохора Пшинского (X) и Гавриила Лесновского (XI) (Серб.). Свт. Герасима, патриарха Александрийского. (1714). Сщмч. Михаила Самсонова пресвитера (1942).

Воскресенье, 29 Января 2023 года (16 Января 2023 по ст.ст.) Неделя 33-я по Пятидесятнице, Глас восьмой Поклонение честным веригам ап. Петра. Прав. Максима, иерея Тотемского, Христа ради юродиваго (1650). Мчч. Спевсиппа, Елевсиппа, Мелевсиппа, бабки их Леониллы и с ними Неона, Турвона и Иовиллы, Лангонийских (161-180). Мч. Данакта чтеца (II). Свт. Гонората, еп. Арльского (429). Сщмч. Иоанна Петтайя пресвитера (1919).

ПАЛОМЩИК

Table with 3 rows and 5 columns containing numbers for a crossword puzzle.

Пришла к подруге поплакать за жизнь. Ржали до утра.

Жизнь - хитрая штука: как только у тебя в руках оказываются все карты, она вдруг начинает играть в шахматы.

Если мужчина перестаёт бриться каждый день, менять носки, извиняться, говорить комплименты, дарить цветы... всё, успокойся: он твой!

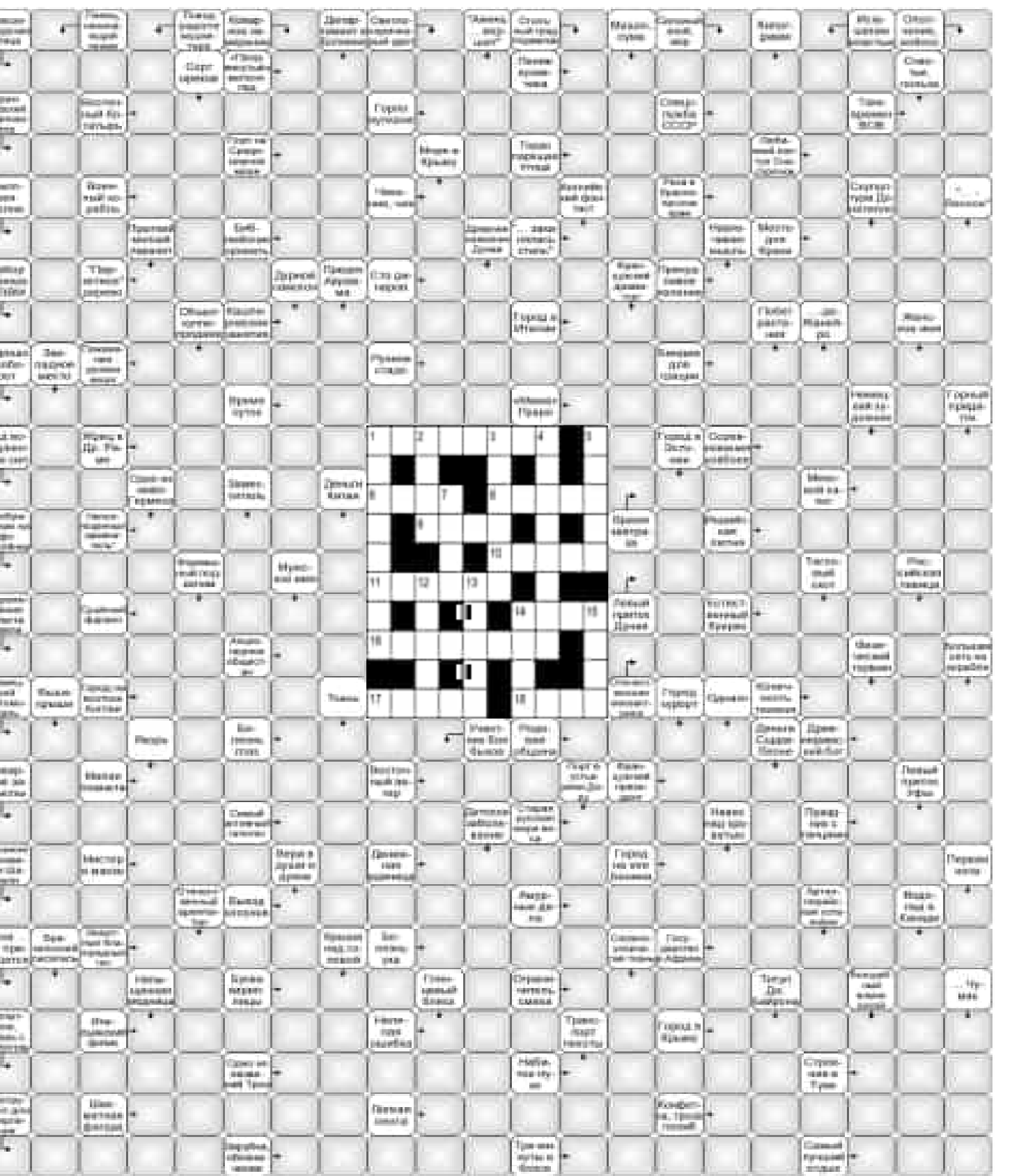
Один довольно сильный шахматист пришёл в клуб, не зная, что вместо шахматного блиц-турнира состоится шашечный. Не возвращаться же обратно домой - стал играть в шашки. И

не набрал ни одного очка в турнире. Победитель соревнования по-отечески взял неудачника за плечо и произнёс: - Это тебе не шахматы - здесь думать надо!

- Нееееет, я через балкон не полезу. У меня клаустрофобия! - Клаустрофобия - это боязнь замкнутого пространства. Где ты тут видишь замкнутое пространство? - В гробу! В гробу замкнутое пространство.

Дочке 5 лет, взяла ее с собой на работу в выходной. Дала ей степлер, дырокол, штапки, скрепки, ручки и сказала: - Работай, мне не мешай. Уходим домой, спрашивает: - Мама, я хорошо поработала? -

Замечательно! Она: - Тогда ты где? - В аду. - Вовочка приходит в школу с огромной распухшей губой, его спрашивают: - в чем дело? - с папой на рыбалку ездил и на губу оса села, - укусила? - нет!



По горизонтали: 1. Культура, больше всех пострадавшая во время горбачевского «сухого закона» 6. Маленькая Лолита 8. Шоколадные бобы 9. Крестьянин-скотовод в Монголии 10. Личность собственной персоной 11. Наливной корабль 14. И благотворительный, и пенсионный 16. VIP-кафе 17. Плоская походная бутылка 18. Корова, которую уже можно называть говядиной

По вертикали: 1. То же, что доброволец 2. Сорт картофеля 3. Босс университета 4. Фонограф журналиста 5. Штат в США 7. Канал в Средней Азии 12. Героиня новогодней сказки "Морозко" 13. "Вечный двигатель" в детском обличье 14. Везение 15. Пиковая мадам

ОТВЕТЫ 13X13: По горизонтали: 3. Ромашка. 7. Оршад. 9. Запасник. 10. Аштарак. 11. Какаду. 13. Талик. 14. Орел. 18. Наследник. 19. Лурд. 20. Сковорода. 21. Сакура. 22. Мичиган. 23. Анива. По вертикали: 1. Груша.

ОТВЕТЫ 10X10: По горизонтали: 1. Ви-

ноград. 6. Лола. 8. Какао. 9. Арат. 10. Особа. 11. Танкер. 14. Фонд. 16. Ресторан. 17. Фляга. 18. Туша. По вертикали: 1. Волонтёр. 2. Нела. 3. Ректор. 4. Диктофон. 5. Айова. 7. Арык. 12. Настя. 13. Егоза. 14. Фарт. 15. Дама.



Издание «Горловка.Сегодня» Учредители: ФЛ-П Мещеряков А.В. Главный редактор: Мещеряков А.В. Выпуск № 03 (403), дата выхода 19.01.2023 года. Время подписания в печать по графику-1800, фактическое-17.01.2023 года. Подписной индекс: 28027

Тираж: 2900 экземпляров (в неделю) Цена: свободная цена, Рекомендуемая цена: 35 рублей Для детей старше 16 лет Форма распространения: газета Адрес редакции и адрес издателя: 284626, ДНР, г. Горловка, пр. Победы, 66 (студия «RiMix») Отпечатано в ООО «Первая городская типография», 83004, ДНР, г. Донецк, ул. Горная, 2, тел. 3451329 Свидетельство о регистрации средства массовой информации Серия ААА №000242. Дата выдачи 18 февраля 2021 года, выданное Министерством информации ДНР. Сайт: gorlovka.su Почта: gorlovkasegodnya@ya.ru Телефон: +7 949 479-36-79 (Viber, WhatsApp, Telegram) Главный редактор: +7 988 365-56-58 (Viber, WhatsApp, Telegram)



Редакция может публиковать материалы, не разделяя точку зрения автора. Ответственность за достоверность информации, цитат, географических названий, собственных имен и прочих сведений, а также за то, что материалы не содержат данных, закрытых для печати, несут авторы публикаций. Ответственность за содержание рекламных объявлений несет рекламодатель. Использование опубликованных материалов можно только с разрешения редакции. Стоимость размещения объявления (рекламы) на главной странице газеты 15 рублей 1 см² или 15 купонов газеты «МОЗАИКА» на 1 выход.