

Знайте, що сонце України сходить на Донбасі!

Перша
газета
Лиманщини



ЗОРЯ

Видається з червня 1930 року.

Ціна - 10 гривень

№2 (13476)

СУБОТА, 18 січня 2025 року

ОФІЦІЙНО

Лиманська міська територіальна громада презентувала програму економічного та соціального розвитку на 2025 рік, що включає масштабні інвестиції у житлово-комунальне господарство, благоустрій територій та екологічні ініціативи. Загальний бюджет програми становить 51,9 млн. грн.

РЕМОНТ ЖИТЛОВОГО ФОНДУ

На поточний ремонт житлового фонду заплановано 9,1 млн грн. Ці кошти будуть спрямовані на:

- ремонт покрівель 15 житлових будинків;
- придбання паливомасильних матеріалів;
- обстеження та оцінку технічного стану 30 об'єктів, пошкоджених внаслідок бойових дій;
- забезпечення матеріалами для ремонту житлового фонду.

ВОДОПРОВІДНО-КАНАЛІЗАЦІЙНА СИСТЕМА

Капітальний ремонт водопровідно-каналізаційного господарства отримає фінансування в розмірі 491,2 тис. грн. гроші підуть на ремонт 10 насосних агрегатів, оплату електроенергії для водяних свердловин та усунення аварій у водопровідних мережах.

БІЛЬШЕ У ПРОГРАМІ ЕКОНОМІЧНОГО І СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЛИМАНСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ НА 2025 РІК.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ НА 2025 РІК ПЕРЕДБАЧАЄ

МАСШТАБНІ ІНВЕСТИЦІЇ У ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНЕ ГОСПОДАРСТВО ТА БЛАГОУСТРІЙ ЛИМАНСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

БЛАГОУСТРІЙ ТЕРИТОРІЙ

На благоустрій територій виділено 42,3 млн грн. Основні заходи включають:

- поточний ремонт доріг та тротуарів (4680 м²);
- придбання автопідйомника (17,9 млн грн) і бульдозера (6,7 млн грн);
- закупівлю протиожеледних матеріалів (80 тонн солі та 500 тонн піску);
- утримання місць поховань та інших об'єктів благоустрою.

ЕКОЛОГІЧНІ ІНІЦІАТИВИ

Задля запобігання екологічній катастрофі громада планує придбати нові контейнери для сміття та три сміттевози на суму 12,4 млн грн. Крім того, за кошти обласного бюджету заплановано придбання двох екскаваторів-навантажувачів для ліквідації наслідків руйнувань.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Очікується, що у 2025 році кількість отримувачів пенсій залишиться на рівні 15,6 тис. осіб, а середній розмір пенсії зросте на 6,9%, досягнувши 7110 грн.

Програма затверджена розпорядженням начальника Лиманської військової адміністрації **О.В.ЖУРАВЛІВІМ** 27.12.2024р. №1268 і розміщена на офіційному сайті Лиманської міської ради від 30.12.2024 р.

«Червоний Хрест»
інформує ► **ЕВАКУАЦІЯ**
ЗБЕРЕЖІТЬ ЖИТТЯ!

Ситуація в Лиманській громаді загострюється. Обстріли почастишали та посилились.

Реагуємо на останні обстріли, надаючи постраждалим матеріали, щоб підремонтувати свої будинки.

Допомогаємо місцевій владі з евакуацією, надаючи людям, які вирішили зберегти своє життя та виїхати з небезпечної регіону, базові необхідні речі.

НАГАДУЄМО!

Стосовно евакуації звертайтеся за номером телефону: **+380504596621** (з 9:00 до 15:00, пн-пт)

З ЛИМАНУ ЕВАКУЮВАЛИ ОСТАННЮ ДИТИНУ

Після тривалих умовлянь з Лимана евакуювали останню дитину, яка не могла залишити небезпечну зону з минулого року. Про це повідомила в.о. начальника служби у справах дітей

Юлія Рижаківа. Наразі у зонах примусової евакуації на Донеччині залишаються 41 неповнолітній, більшість із яких перебувають в Удаченській громаді.

На підконтрольній Україні частині Донеччини наразі

залишаються 307 тисяч цивільних. У 19 громадах, які перебувають у зоні активних бойових дій, проживають близько 47 тисяч людей, серед них 250 дітей.

Життєва допомога!

«БІЛІ ЯНГОЛИ» - ЦЕ СПРАВЖНІЙ СИМВОЛ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ЛИМАНЦІВ

На Лиманщині кожен день перетворюється на боротьбу за виживання. Попри все, у населених пунктах громади досі мешкають понад 8 тисяч людей.

У таких умовах група поліції Лимана під назвою «Білий янгол» щодня ризикує життям, щоб допомогти цивільним. На броньованому автомобілі поліцейські доставляють гуманітарну допомогу, надають першу медичну допомогу та евакуюють мешканців у безпечні регіони.

За минулий рік «Білі янголи» вивезли 672 жителів, серед яких 13 дітей, а також маломобільних і тяжкохворих. Під час цих місій вони перебувають під постійним обстрілом, оскільки РФ війська використовують усе — від авіабомб до дронів.

Лиманська громада — це складно. Але навіть у таких умовах поліцейські не припиняють допомагати. Торік вони доставили понад 70 тонн

гуманітарного вантажу та врятували на місцях обстрілів понад 160 поранених.

Щоденні атаки змушують правоохоронців не лише доставляти допомогу, а й переконувати людей евакуюватися. Особливу увагу приділяють родинам з дітьми, перевіряючи, чи не повертаються вони у небезпечні райони.

Поліцейські Лиманщини стали справжнім символом допомоги та підтримки для місцевих мешканців. Їх робота — це не лише порятунок життів, а й надія на краще майбутнє для тих, хто залишився у зоні бойових дій.

Інформації для лиманців - наш сайт zorla.info

ФЕЙСБУК



ІНСТАГРАМ



ВАЙБЕР



САЙТ



ПРЕСКЛУБ
НАЦІОНАЛЬНОЇ СПІЛКИ ЖУРНАЛІСТІВ УКРАЇНИ
Ми з України!

ГОЛОС ОБОРОНИ: як «АРМІЯ FM»

стала радіостанцією для всіх українців?

КОЛИ РАНО ВРАНЦІ НА ЧАСТОТАХ «АРМІЯ FM» ЛУНАЄ ГОЛОС СЕРЖА ГАГАРИНА, ДЕСЯТКИ ТИСЯЧ СЛУХАЧІВ ПО ВСІЙ УКРАЇНІ НАЛАШТУВУЮТЬСЯ НА ХВИЛЮ ВІЙСЬКОВОГО РАДІО. ХТОСЬ РОБИТЬ ЦЕ В ДОРОЗІ НА СЛУЖБУ, ХТОСЬ - У ПУНКТІ ПОСТІЙНОЇ ДИСЛОКАЦІЇ, А ХТОСЬ - У ВЛАСНОМУ АВТО, ПОСПІШАЮЧИ НА РОБОТУ. АДЖЕ СЬОГОДНІ «АРМІЯ FM» - ЦЕ ВЖЕ НЕ ПРОСТО РАДІОСТАНЦІЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ, А ПОТУЖНИЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРС, ЩО ОБ'ЄДНУЄ УКРАЇНЦІВ ТА РОБИТЬ ЗРОЗУМІЛИМИ ПРОЦЕСИ МОБІЛІЗАЦІЇ ТА ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.

Ефір, що об'єднує

Історія радіостанції розпочалася в 2016 році - «Армія FM» була покликана підтримувати військовослужбовців у районі проведення антитерористичної операції. Відтоді радіо суттєво розширило свою аудиторію. Сьогоднішня «Армія FM», яка працює у складі Центральної телерадіостудії Міністерства оборони України на чолі з підполковником Сергієм Жуковським, - це радіостанція, яка мовить у 37 населених пунктах по всій Україні. Це вже не винятково радіо для військовослужбовців, а для кожного українця, бо фактично в кожній сім'ї є військові...

Ефір «Армія FM» структурований з урахуванням потреб аудиторії. Основний праймтайм припадає на ранкові та вечірні години, коли люди йдуть на роботу або повертаються додому:

> **8:00 до 12:00** в ефірі звучить ранкове шоу відомого радіоведучого Сержа Гагаріна, який розповідає слухачам про важливі події, спілкується із слухачами,

> **16:00 до 20:00** - вечірнє шоу досвідченого радійника Ігоря Козака,

> **20:00 до 22:00** - «Вечірній По», авторська програма відомого українського співака та військовослужбовця Олександра Положинського.

Під керівництвом майора Андрія Давидова «Армія FM» працює з військовим та політичним керівництвом, отримує інформацію про розвиток оборонного комплексу, яким озброєння оснащуються наші підрозділи, як відбувається навчання.

«Армія FM» підтримує постійний контакт з аудиторією через усі доступні канали комунікації. Особливо активним є спілкування під час ранкового та вечірнього шоу, коли слухачі можуть долучитися до обговорення актуальних тем. Радіостанція присутня в усіх соціальних мережах та месенджерах, тож будь-який слухач може в зручний спосіб написати, висловити свою думку або поставити запитання експерту в студії.

Програми з характером

Програмне наповнення «Армія FM» різноманітне та змістовне. Щобудня о 16:30 виходить програма «Гово-

рив Стратком» - актуальне зведення найголовніших воєнних та суспільно-політичних подій в Україні і світі. Двічі на тиждень транслюється програма капітана Катерини Біленко «Хвилюватися немає причин», яка розповідає про юридичні особливості військової служби.

Окреме місце в сітці мовлення посідає програма «Вчасно про» - авторський проєкт Дмитра Сіманського. У програмі обговорюються глобальні теми: міжнародне військово-співробітництво, рекрутинг та мобілізація, енергетика, політичні процеси.

Перевірені об'єктивні новини із першоджерел та спростування російських фейків - надважливий напрям роботи радіостанції, який курують капітан Марія Верес та наддосвідчений журналіст Олексій Мустафін. Своєчасні новини спорту забезпечує Андрій Вирва.

Щодня на «Армія FM» можна почути «того самого історика з Tik-Tok» Олександра Альфьорова, військовослужбовця 3 штурмової бригади, із унікальною авторською рубрикою «Хвилина історії України».

Радіостанція завжди підтримує різноманітні заходи для військових та ветеранів на всіх рівнях. Яскравий приклад цього - партнерство з Invictus Games. Його проявом в ефірі є великий щотижневий проєкт «Ігри Нескорених» зсередини». Також «Армія FM» залюбки надає медійну підтримку цікавим ініціативам підрозділів Сил оборони України.

Велику увагу на радіо приділяють музичному наповненню. Радіоведучий, нині капітан ЗСУ Серж Гагарін, який має понад 22 роки досвіду роботи в радіоефірі на провідних українських радіостанціях, долучився до команди «Армія FM» наприкінці 2022 року після служби у чернігівській Нацгвардії. Разом із цим до ефіру було застосовано професійний підхід щодо формування сітки програм та музичного плейлиста. Українська музика займає понад 40 відсотків ефіру. Пісні в ефірі ніхто довільно не переставляє. Із плином часу від широкомасштабного вторгнення музичні вподобання слухачів змінилися. Стало менше «байрактарщини». Зараз на часі серйозніша музика, яка транслює важливі меседжі для слухачів. Під якусь пісню можна посумувати, а під якусь - навпаки надихнутися на важливі речі, на перемоги.



№ з/п	Місто	Частота	№ з/п	Місто	Частота
1	м. Краматорськ (Слов'янськ)	89	19	м. Миколаїв	103,3
2	м. Харків	101,1	20	м. Львів	92,4
3	м. Івано-Франківськ	106,4	21	м. Запоріжжя	91,2
4	м. Біла Церква	102,3	22	м. Бердичів	87,9
5	м. Тернопіль	91,7	23	м. Звягель	98,9
6	м. Черкаси	100,6	24	м. Кривий Ріг	91,1
7	м. Чернігів	100,6	25	м. Луцьк	90,2
8	м. Суми	107,9	26	м. Павлоград	106,1
9	м. Хмельницький	107,6	27	м. Рівне (с. Антопіль)	105,7
10	м. Нікополь	100,6	28	м. Дубровиця (Рівненська обл.)	107,9
11	м. Кропивницький	99,3	29	с. Старики (Рівненська обл.)	105,5
12	м. Житомир	104,5	30	м. Красноград (Харківська обл.)	100,8
13	м. Костянтинівка	102,4	31	м. Дружба (Сумська обл.)	87,6
14	м. Покровськ	101,4	32	смт. Краснопілля (Сумська обл.)	94,1
15	м. Київ	94,6	33	с. Полісся (Чернігівська обл.)	92,7
16	м. Вінниця	99,3	34	смт. Ріпки (Чернігівська обл.)	89,1
17	м. Херсон	99	35	м. Семенівка (Чернігівська обл.)	93
18	м. Полтава	90,2	36	смт. Захарівка (Одеська обл.)	89,8
			37	м. Київ (цифрове мовлення)	RVR DAB/DA B+ 11D (222,064 МГц)

У планах - нові програми і розширення покриття

Радіостанція активно розвивається та планує нові проєкти. Хотілося б, щоб програм було більше, але людський ресурс Центральної телерадіостудії Міністерства оборони обмежений, крім того, військовослужбовців на ротаційній основі залучають до бойових підрозділів. Але з Нового року на слухачів чекають певні приємні сюрпризи.

На «Армія FM» мають намір запровадити міжнародний проєкт про глобальні

зміни, говорити про політичну складову подій у світі, як це впливає на Україну та демократичні країни. Також планують повноформатну програму про боротьбу з російськими фейками, хочуть більше розповідати про західну зброю та українські розробки.

Сьогодні «Армія FM» - це значно більше, ніж просто радіостанція. Це інформаційний форпост, який щодня нагадує: разом ми сильні, разом ми вільні, разом ми переможемо. Це голос, який через музику, новини та спілкування підтримує бойовий дух захисників та всього українського народу.

На «Армія FM» завжди раді почути ваші думки, побажання, запитання чи пропозиції! **Телефон студії: +38 097-199-18-24.** Ви можете телефонувати в прямий ефір, ділитися своїми історіями або висловлювати свої думки. **Електронна пошта: info@armyfm.com.ua.** Пишіть про все, що вас хвилює, цікавить чи надихає. «Армія FM» завжди відкрита до ваших ідей та зворотного зв'язку. Разом ми створюємо військово-радіо, яке звучить для кожного з вас!



ЯК ВЗАЄМОДІЯТИ З ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ:

ЧОМУ ВАЖЛИВО ЇХ ПРОЖИВАТИ?

Статтю підготовлено на основі матеріалів платформи «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської.



Усе, що потрібно знати про те, як управляти своїми емоціями та використовувати їх.

ВЧИМОСЯ ПРОЖИВАТИ ПОЧУТТЯ

В умовах війни, що триває, українці переживають різноманітний спектр емоцій, зокрема гордість, сум, страх, гнів, радість або сором. Часом протягом одного дня ці емоції швидко змінюють одна одну, створюючи так звані емоційні гойдалки. У таких умовах важливим є вміння проживати власні почуття, щоб уникнути імпульсивної поведінки та покращити психоемоційний стан.

У цьому тексті ви дізнаєтеся про те, як виробити емоційну компетентність та куди звертатися по допомогу, якщо виникають труднощі з проживанням емоцій.

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ

Емоції — це складні психологічні реакції, які включають суб'єктивні переживання, фізіологічні та поведінкові прояви. Емоції виникають у відповідь на внутрішні та зовнішні стимули, пов'язані з задоволенням чи незадоволенням різноманітних потреб людини. Виділяють шість базових емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огиду. Вони мають різні відтінки, точна кількість яких не встановлена.

Психологи розрізняють емоцію як реакцію та емоцію як стан:

► **Емоція як реакція** (лють, страх, повна нерухомість, усмішка) — це короткочасна відповідь на певну ситуацію. Емоційні реакції тісно пов'язані з подіями, які їх зумовили.

► **Емоція як стан** пов'язана із загальним ставленням людини до певної ситуації. Наприклад, людина, яка пережила втрату, може перебувати в стані горя протягом тривалого часу.

ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ

Різнманітні емоції допомагають людині розуміти свої потреби, адаптуватися до змін у світі, будувати стосунки з іншими та ухвалювати рішення.

Емоції сигналізують людині, що відбувається зовнішнє важливе — таке, на що варто звернути увагу. Наприклад, страх виникає, коли людина бачить чи уявляє небезпеку, а радість — коли отримує хороші новини. Завдяки цій сигнальній функції можна швидко та ефективно реагувати на різноманітні ситуації.

Емоції скеровують фізичні та психологічні ресурси людини до дії. Наприклад, злість дає енергію захищати особисті кордони, тривога — турбуватися про безпеку, а радість — досліджувати щось нове.

Ще одна важлива функція емоцій — повідомляти іншим про свій стан. Коли людина виражає свої емоції, оточуючі розуміють, що вона відчуває та можуть у певний спосіб на це відреагувати. Така комунікативна функція емоцій допомагає краще взаємодіяти з оточенням, дозволяє співчувати і співпереживати.

ЧОМУ ВАЖЛИВО НАВЧАТИСЯ ВЗАЄМОДІЯТИ З ЕМОЦІЯМИ?

Для психологічної стійкості важливою є емоційна компетентність — навичка, яка дозволяє розуміти, регулювати свої емоції, висловлювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Емоційна компетентність допомагає зберігати енергію, уникати імпульсивних дій та ухвалювати конструктивні рішення.

Спроби уникнути так званих негативних емоцій (сум, злість, тривога) або придушити їх забирає багато вольових зусиль, виснажуючи ресурси людини. Так само прагнення постійно відчувати лише так звані позитивні емоції є нереалістично ціллю.

6 КРОКІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ КРАЩЕ ВЗАЄМОДІЯТИ З ЕМОЦІЯМИ

Не існує однієї універсальної стратегії взаємодії з емоціями. Те, що працює для однієї людини, може не мати результату для іншої. Тому важливо тестувати різноманітні техніки та шукати ті, які найкраще підходять саме для вас.

Крок 1. Помітити та назвати

Щоби помітити емоцію, зупиніться та поставте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?». Не хвилюйтеся, якщо не одразу зможете дати відповідь. Розпізнавання емоцій — це навичка, яка тренується протягом усього життя. Щоб краще ідентифікувати емоцію, використовуйте колесо спектру емоцій або списки емоцій, які можна знайти в інтернеті. Зверніть увагу, що ви можете одночасно відчувати різноманітні емоції, і це — нормально.

Після того, як ви назвали емоцію, спробуйте визначити, наскільки сильною вона є. Скористайтеся шкалою від 1 до 10, де десять означає найсильніший прояв емоції.

Крок 2. Прийняти

Часом буває складно прийняти те, що ви відчуваєте. Пам'ятайте, що емоції не визначають, якою людиною ви є. У часи випробувань різноманітні емоції, що виникають, є нормальною реакцією на ненормальні події.

Щоби прийняти свої емоції, спробуйте подивитися на них як спостерігач. Не оцінюйте їх, не інтерпретуйте та не намагайтеся одразу позбутися. Ви можете уявити емоції як хмари на небі — вони з'являються і зникають, не затримуючись надовго. Пам'ятайте, що прийняття певної емоції не означає, що вам подобається її відчувати, однак ви даєте їй право бути та дозволяєте собі її проживати.

Крок 3. Виразити

Хоча ви не можете контролювати виникнення емоцій, ви відповідальні за те, як їх виразити. Оберіть безпечний для вас та інших спосіб, наприклад, фізичну активність, творчість або спілкування з близькими. Спробуйте також завести спеціальний щоденник, де можна записувати все, що пов'язане з вашим емоційним станом.

Пам'ятайте, що вміння в безпечний спосіб виразити свої емоції — це також навичка. Спочатку може бути складно, однак із часом ви підберете ефективні способи та техніки. Їх можна знайти на сторінці «Самодопомога».

Крок 4. Діяти, коли це доцільно

Важливо вчитися зважати на свої емоції. Наприклад, страх під час повітряної тривоги свідчить про те, що варто перейти в безпечне місце. Якщо ви постійно відчуваєте злість на близьких через певну поведінку, це важливо проговорювати.

До того ж слід пам'ятати, що ваші дії мають бути зваженими та ефективними. Утримуйтеся від імпульсивної поведінки, про яку потім можете пошкодувати. Також зверніть увагу, що часом емоції потребують не дії, а того, щоб їх прожили. Спробуйте зробити звичкою запитувати себе: «Чи можу я вплинути якимось на ситуацію, яка викликає в мене певні емоції?». Якщо відповідь «так», тоді обдумайте свої подальші кроки, якщо відповідь «ні» — виразіть емоції в безпечний спосіб.

Крок 5. Плекати позитивні стани

У часи випробувань буває складно дозволити собі насолоджуватися позитивними моментами. Однак це важливо для того, щоб відновлювати сили, досліджувати світ навколо, шукати корисні рішення та формувати стосунки.

Щоби плекати позитивні стани, слідкуйте за достатньою кількістю сну, відпочинку, ресурсних активностей, не хейтуйте спілкуванням із близькими. При цьому пам'ятайте, що основна задача не в тому, щоб витіснити емоції, які бувають неприємно відчувати. Позитивний стан дає вам можливість бути більш

відкритими до нового досвіду та знаходити нові шляхи виходу зі складних ситуацій.

Крок 6. Розвивати самоспівчуття

Чуйне ставлення до себе допомагає краще усвідомлювати, приймати, виражати та регулювати емоції. Самоспівчуття має три основні компоненти: усвідомленість, відчуття людської спільності та доброзичливість.

Є безліч технік, які допомагають покращити навичку самоспівчуття. Наприклад, коли відчуваєте дискомфортну емоцію, подумайте, як ви можете подбати зараз про себе. Інша техніка полягає в тому, щоби проявляти терпіння до себе та не займатися самокритикою, коли ви не в змозі впоратися з певними емоціями. Спробуйте ставитися до себе як до найкращого друга, уникаючи позиції критика.

Я ВІДЧУВАЮ, ЩО НЕ МОЖУ ВПОРАТИСЯ З ЕМОЦІЯМИ. ЩО РОБИТИ?

У часи випробувань, коли емоції є різноманітними й сильними, з ними буває складно взаємодіяти. Тоді людина може вдаватися до вживання алкоголю, наркотичних речовин, переїдання або недоїдання, надмірного завантаження себе роботою. Такі стратегії взаємодії з емоціями приносять полегшення на певний час, однак у довгостроковій перспективі вони не є ефективними.

Якщо ви помічаєте, що вас накривають емоції, зверніться до фахівців із ментального здоров'я. Це може бути сімейний лікар, який пройшов навчання за програмою ВООЗ mhGAP. Він надасть вам послугу з ментального здоров'я, а також за потреби скерує до інших спеціалістів. Пам'ятайте, що просити про підтримку не соромно. Наприклад, протягом 2023 року більше 76 тисяч українців звернулися до сімейного лікаря, зокрема з відчуттями тривоги, напруженості, роздратування та злості, гострої реакції на стрес.

Ви також можете самостійно звернутися до психолога чи психотерапевта. Для пошуку фахівців скористайтеся онлайн-картою Національної служби здоров'я України. Знайти список перевірених організацій та номери телефонів емоційної підтримки ви можете за допомогою кнопки «Допомога» у головному меню цієї платформи.



ITALIAN AGENCY FOR DEVELOPMENT COOPERATION



Надруковано в рамках проекту «Інтегровані послуги з надзвичайних ситуацій та захисту вразливого населення Харківської та Донецької областей», що фінансується Італійською агенцією з питань співробітництва в галузі розвитку (AICS) і впроваджується CESVI. Інформаційний партнер – Національна спілка журналістів України.

/ У наших сусідів /

«ЗОРЮ» ЧИТАЮТЬ БАХМУТЯНИ

«ЗОРЯ» постійно спілкується з представниками Бахмутського району, бо на його території проживало, а зараз всі вони ВПО, чимало лиманців. Тому редакція газети «ЗОРЯ» щільно і плідно співпрацює з бахмутською газетою «Вперед», а також з Бахмутськими районною адміністрацією та міською радою.

Тож 100 примірників з кожного випуску «ЗОРИ» надходить до Бахмутської районної адміністрації, котра розповсюджує її серед бахмутян - лиманців. За що щире спасибі її співпрацівникам.

Кілька днів тому до нашої редакції надійшли фото, де всім видно, що лиманська «ЗОРЯ» читабельна серед лиманців - бахмутян. Її розповсюджують у приміщенні консультативно-



На знімку: бахмутяни із лиманською «ЗОРЕЮ»

координаційного Центру підтримки цивільного населення «Бахмутський район єднає» міста Дніпро. Читайте на здоров'я!

2025 РІК: Пенсійні зміни

ЩО ОЧІКУЄ УКРАЇНЦІВ?

В Україні щороку традиційно переглядають соціальні стандарти, зокрема мінімальну пенсію, зарплату та прожитковий мінімум. Однак, у 2025 році ситуація може бути інакшою. У держбюджеті на цей рік не передбачено додаткових коштів на збільшення цих показників. Це означає, що мінімальна пенсія залишиться на рівні 2361 гривень, мінімальна зарплата — 8000 гривень, а прожитковий мінімум становитиме 2920 гривень.



Чи буде індексація пенсій у 2025 році?

Попри відсутність фінансування у бюджеті, експерти прогнозують індексацію пенсій у березні. Пенсії можуть зрости на 10 - 12%. Але навіть таке підвищення буде маловідчутним для більшості пенсіонерів. Наприклад, для тих, хто отримує до 3000 гривень, індексація додасть лише кілька сотень гривень.

Нові вимоги до страхового стажу

З 2025 року збільшаться вимоги до мінімального стажу для виходу на пенсію:

- у 60 років — потрібно мати щонайменше 32 роки стажу;
- у 63 роки — від 22 до 32 років;

► у 65 років — мінімум 22 роки стажу.

Для тих, хто вирішить відкласти вихід на пенсію, передбачено збільшення розміру виплат. Це стимулює громадян працювати довше, аби отримати виплати.

ПАСНОВИНИ // ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ //

«ПОКЕР» ОЛЕКСАНДРИ

У Гребінці завершився черговий тур чемпіонату України серед жіночих команд з футзалу. На початку січня лиманська «Багіра» грала з господаркою майданчика командою «Надія» і перемогла з рахунком 8:5.

перниць Влада Кабанова і по одному забили Анастасія Грітченко та Валентина Супрядкіна.

Київська «Енергія» програла черкаському «Дніпру» - 1:13, а «Надія» також обіграла «Енергію» - 3:1.

Чотири голи (покер) на свій рахунок записала Олександра Тарасенко, два (дубль) м'ячі вколотила у ворота су-

Тобто у «Багіри» амбітні плани, що до розташування у турнірній таблиці чемпіонату України з жіночого футзалу. **Так тримати!**

НАТАЛІЯ, ЯК ЗАВЖДИ КРАЩА



Орієнтувальники Донеччини — переможці та призери чемпіонату України на Закарпатті

У першу декаду поточного січня у с. Великі Лази Ужгородського району Закарпатської області відбувся чемпіонат України з спортивного орієнтування серед дорослих, юніорів і юнаків. На середній, довгій та спринтерській дистанці змагалися 232 учасники з 16 регіонів та столиці країни.

Донецьку область представили 13 спортсменів із Краматорської, Бахмутської, Дружківської, Лиманської та Маріупольської територіальних громад.

Наталія Лавриненко з Лиману у категорії Ж50 стала першою на довгій дистанції та другою на середній дистанції. **Вітаємо!**

КИТАЙ ЗАКРИВ порти для нафтових танкерів Росії під санкціями США

Ключові порти на східному узбережжі Китаю заборонили вхід нафтовим танкерам, які потрапили під санкції Сполучених Штатів. Про це повідомило агентство Reuters, посилячись на інформацію від неназваних трейдерів. Євросоюз також запровадив обмеження проти танкерів, залучених до російської торгівлі енергоносіями. У 15-му пакеті санкцій, затвердженому 16 грудня, до списку додано 52 судна. Загальна кількість суден під санкціями ЄС тепер становить 79. Їм заборонено входити до портів ЄС та користуватися послугами європейських компаній.

Війна

«РЕКОРДИ» ДЛЯ РФ

Грудень 2024 року став рекордним за втратами для російських військ. Втрати російських військових у війні проти України досягли нового піку в грудні 2024 року, перевищивши попередній місячний показник. Про це повідомляє Міністерство оборони Великої Британії у своєму зведенні на платформі X (Twitter).

За даними Генерального штабу України, загальні втрати російських військових у грудні становили 48 670 осіб, що перевищило листопадовий показник у 45 680 осіб. Таким чином, грудень став шостим місяцем поспіль, коли втрати російських військ зростали.

Рекорди щоденних втрат

Британська розвідка зазначає, що середні щоденні втрати російських військ у грудні досягли нового максимуму — 1570 осіб на день. Зокрема, 19 грудня було зафіксовано рекордний показник війни — 2200 втрат за одну добу. У Міністерстві оборони Великої Британії прогнозують, що високі втрати зберуться і в січні 2025 року через продовження активних піхотних атак на кількох напрямках фронту.

Загальні втрати за рік

Протягом 2024 року російські війська втратили 429 660 осіб, що майже вдвічі більше порівняно з 252 940 втратами у 2023 році. Загалом від початку війни, за даними Генерального штабу України, РФ втратила понад 800 000 військових (вбитими та пораненими).

Британська розвідка наголошує, що РФ не демонструє ознак зміни своєї стратегії, що свідчить про ймовірність продовження високих втрат у найближчі місяці.

ЗОРЯ

Директор ТОВ «Редакція газети «Зоря» О.А.ПАСІЧНИК

НАША АДРЕСА: 84406, м. Лиман, вул. Незалежності, 42
НАШІ РЕКВІЗИТИ: Рахунок № UA16322669000025007300573653 МФО 322669
ЄДРПОУ 02472134 Головне управління по місту Кисву, та Київській області АТ «Ощадбанк»

Засновник і видавець — ТОВ «Редакція газети «Зоря»

Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія ХК №3415-1042 ПП, видає Головним територіальним управлінням юстиції у Донецькій області.

Телефон +38095-890-00-16 Електронна пошта: apaschnikred@gmail.com

Резида не несе відповідальності за зміст опублікованих матеріалів. Авторів відшкодує за збитки, нанесені їм матеріалом фактів. * Дружні автори не обов'язково співпадають з точкою зору редакції. * Генерал відповідає за матеріал, який він опублікував. * Дружні автори не обов'язково співпадають з точкою зору редакції. * Дружні автори не обов'язково співпадають з точкою зору редакції. * Дружні автори не обов'язково співпадають з точкою зору редакції.

Газета набрана і зверстана в комп'ютерному центрі «Зоря», віддрукована у ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ» з адресою: м. Київ, вул. Марка Вовчка, 12/14. Друж - офсетний. Обсяг - 1 ум. аркуш. Індекс 04073. ТИРАЖ - 2200 екз.