

ВЕСТИ ЮФО

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: МАСШТАБНЫЕ УЧЕНИЯ.

В Астраханской области состоялись Всероссийские командно-штабные учения. В первом этапе было задействовано более 2600 человек и 220 единиц техники. В ходе учений спасатели отработали комплекс мероприятий – от моделирования обстановки и принятия управленческих решений до выполнения практических задач по тушению пожаров и борьбе с весенним половодьем. Для оповещения населения об эвакуации был задействован мобильный комплекс информирования со световой и звуковой индикацией. Все поставленные учебные задачи выполнены в полном объёме.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: УДАЛЁННЫЙ КОНТРОЛЬ.

Исследователи КубГТУ, КубГАУ и Московского физико-технического института разработали технологию на основе искусственного интеллекта, позволяющую выявлять незарегистрированные постройки и нарушения землепользования. Сканер формирует трёхмерное «облако точек», представляющее цифровую модель территории с учётом рельефа и построек. Для анализа таких данных учёные использовали архитектуру графовой сверхточной нейронной сети, предназначенной для работы с пространственными координатами. Алгоритм способен автоматически отделять здания от элементов ландшафта и точно определять их размеры и этажность. Это даёт возможность находить объекты, отсутствующие в кадастре, а также фиксировать отклонения от разрешённых параметров застройки.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: НАДВОДНЫЕ МАРШРУТКИ.

В Ростовской области намерены восстановить сообщение водным транспортом с Мариуполем в 2027 году. Для этого необходимо водное судно особой конструкции. Конструкторское бюро по судам на подводных крыльях им. Р. Е. Алексеева уже оказывает поддержку Донскому региону в этом вопросе: специалисты прорабатывают изменения модели судна, благодаря которым морские «Метеоры» смогут заходить в порты Ростова-на-Дону. Из-за глубины реки Дон сейчас используются суда с меньшей осадкой, что позволяет им доходить только до Таганрога.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПАМЯТИ ГЕРОЕВ.

В Волгоградской области оргкомитет утвердил проект памятника подвигу героев СВО. Скульптурную композицию возведут в мемориальном парке у подножия Мамаева кургана. В формировании концепции монумента приняли участие примерно сто тысяч жителей региона, она также была одобрена бойцами СВО. Мемориальный комплекс будет состоять из трёх основных частей: сам памятник подвигу героев СВО, музей, а также композиция, посвящённая особому вкладу города-героя Сталинграда и его жителей в Сталинградскую победу. Основные работы планируют провести в текущем, 2026 году.

СЕВАСТОПОЛЬ: ОПЕРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА.

В Севастополе продолжается строительство комплекса для оперативной диагностики инфекционных заболеваний животных. Объект позволит существенно повысить уровень биобезопасности региона и сократить время получения результатов исследований. На сегодняшний день диагностика особо опасных инфекционных заболеваний животных, таких как бешенство, грипп птиц, африканская чума свиней, проводится в ветеринарных лабораториях Крыма и Краснодарского края. Мощность объекта составит до 150 исследований в смену. На сегодняшний день полностью завершены работы по возведению монолитного каркаса лабораторного корпуса и вивария, монтаж внутренних перегородок и усиление конструкций, устройство внешних стен, монтаж оконных блоков. Сейчас строители приступили к штукатурным работам и устройству кровли, а также прокладке внутренних и наружных инженерных сетей: электроснабжения, водопровода, канализации, отопления, вентиляции, слаботоочных систем. Завершить строительство и ввести объект в эксплуатацию планируется до конца года.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

КУРС НА РАЗВИТИЕ



Фото из архива «Крымской газеты». Использовано в иллюстративных целях

С АРОМАТОМ ЙОДА

В Крыму планируется создать два новых предприятия химической отрасли.

Проекты обсуждались на Координационном совете, который прошёл в Омске под руководством министра промышленности и торговли РФ Антона Алиханова, сообщили в Минпроме РК.

НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В рамках мероприятия состоялось заседание комиссии по химической промышленности и биоэкономике,

где участники обсудили ключевые направления развития отрасли и реализацию мероприятий национального проекта «Новые материалы и химия».

В Республике Крым в настоящее время прорабатываются проекты создания двух новых предприятий химической отрасли. Речь идёт о высокотехнологичном производстве йода и о создании научно-производ-

ственного предприятия по разработке и выпуску синтетических волокон специального и двойного назначения, изделий и композитов на их основе.

СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ

Также была отмечена важность формирования устойчивой кадровой системы для промышленности – от профориентации

« СЕЙЧАС ПОТРЕБНОСТЬ РОССИИ В ЙОДЕ ПРАКТИЧЕСКИ НА 100% ПОКРЫВАЕТСЯ ЗА СЧЁТ ИМПОРТА. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПО СОЗДАНИЮ ПРОИЗВОДСТВА ЙОДА В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ ПОЗВОЛИТ ВНЕСТИ ВКЛАД В СНИЖЕНИЕ ЭТОЙ ЗАВИСИМОСТИ

школьников до подготовки специалистов в высших учебных заведениях. В этой связи подчёркивается значимость создания центров инженерных разработок при вузах.

«Химическая промышленность играет ключевую роль в обеспечении технологического суверенитета страны. Сегодня особенно важно развивать импортозамещающие производства. Например, сейчас потребность России в йоде практически на 100% покрывается за счёт импорта. Реализация проекта по созданию производства йода в Республике Крым позволит внести вклад в снижение этой зависимости, создать новые рабочие места и укрепить промышленный потенциал Крыма», – отметил министр промышленности и торговли РК Анушаван Агаджанян.

Кристина КУРОЧКИНА.

ЖКХ МЕНЯЕТСЯ

ГАЗ НА ПОЛНУЮ!

Начало на стр. 1

НИЖНЕГОРСКИЙ РАЙОН:
ТРИ СЕЛА

Ранее в этот же день в Нижнегорском районе состоялся торжественный пуск газа сразу в трёх сёлах: Двуречье, Кирсановка и Лиственном. Здесь построено 20,7 километра газопроводов, подано 135 заявок на технологическое присоединение.

Нижнегорский район значительно отставал по уровню газификации: на начало марта этот показатель составлял всего 41%. Из 58 населённых пунктов района 24 имеют доступ к природному газу.

За период действия государственной программы «Газификация населённых пунктов Республики Крым» в районе газифицировано 13 сёл. В 2022 году голубое топливо пришло в Новогригорьевку, Владиславовку, Коренное, Садовое и Буревест-

ник, в 2025 году – в Зоркино, Михайловку, Акимовку, Косточковку и Серово.

МАСШТАБЫ ПРОГРАММЫ

По данным Министерства топлива и энергетики, в Республике Крым из 1019 на-

селённых пунктов остаются негазифицированными 458. Средний уровень газификации по Симферопольскому району достиг 88,9%, что значительно выше общекрымского показателя.

В рамках программы догазификации в Симферопольском районе технически могут быть подключены 10 484 домовладения. С 2021 года газифицировано 4609 домов, в 2025 году планировалось подключить 3216, в 2026-м – ещё 2533 домовладения.

В Нижнегорском районе под критерий догазификации попадают 1252 домовладения, из которых к марту 2026 года газифицировано 879, в текущем году планируется подключить ещё 373.

СИМВОЛ
НОВОЙ ЖИЗНИ

Пуск газа в день годовщины Крымской весны стал символическим подтвержде-

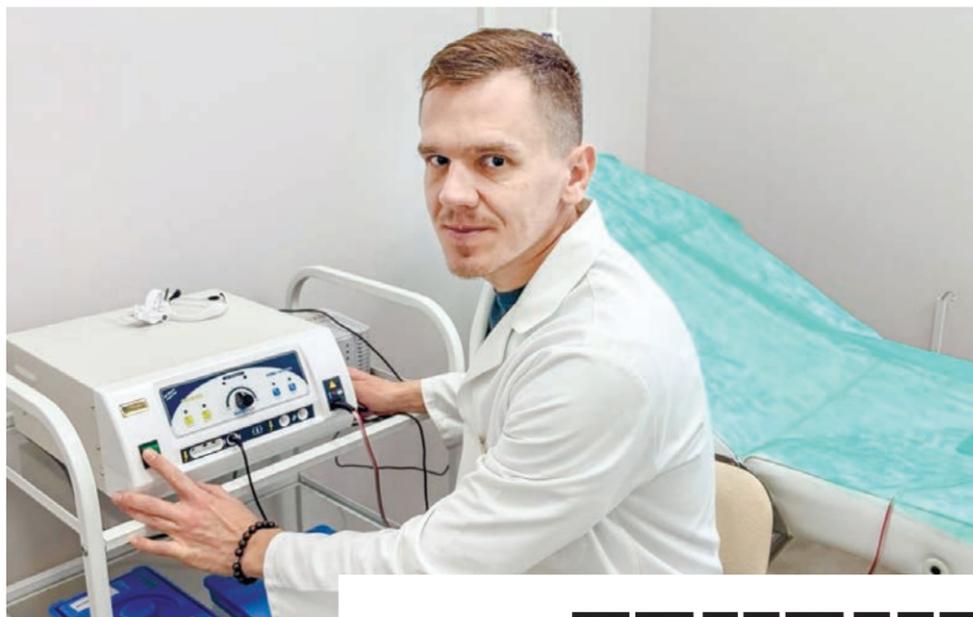
нием правильности исторического выбора крымчан. За 12 лет в составе России полуостров получил не только новые дороги, мосты и аэропорт, но и базовые удобства цивилизации в самых отдалённых сёлах.

– Нужно понимать, что всё это было бы невозможно без участия Главы Республики Крым Сергея Аксёнова и председателя Государственного Совета Владимира Константинова. Эти люди всегда переживают за судьбу и комфорт каждого из нас, – отметила депутат Анна Рубель.

Программа газификации Крыма продолжается. До конца 2026 года планируется подключить к газу ещё десятки населённых пунктов, чтобы жители полуострова могли в полной мере ощутить преимущества жизни в составе России – стране, где забота о людях является приоритетом государственной политики.

Олег АНФАЙЛОВ.

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ



Спектр применения нового аппарата в дерматохирургии довольно широк. На фото врач-дерматолог Леонид Ильин.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА

Как рассказали в пресс-службе регионального Минздрава, спектр применения нового аппарата в дерматохирургии довольно широк. Оборудование предназначено для удаления подкожных новообразований, доброкачественных новообразований на лице и теле (кондилом, папиллом, родинок – даже на веках), лечения контагиозного моллюска, коррекции вросшего ногтя, удаления застарелых шрамов или рубцов и тому подобное. Процедура имеет ряд противопоказаний: применение радиоволнового метода не допускается для пациентов с сахарным диабетом, глаукомой, эпилепсией, а также в период обострения инфекционных и хронических заболеваний.

Принцип действия нового оборудования основан на использовании энергии высокочастотных радиоволн, которые позволяют выполнять разрезы тканей без физического контакта и механического давления. В отличие от традиционного скальпеля, использование радиоволнового ножа позволяет избежать послеоперационных рубцов и шрамов. В процессе манипуляции аппарат мягко стимулирует нервные окончания, избавляя пациента от болезненных ощущений, а одновременная коагуляция краёв раны предотвращает кровотечение.

Как подчёркивают в Минздраве республики, появление радиоволнового аппарата в Крымском кли-

ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

В Крымском клиническом кожно-венерологическом диспансере появилось новое оборудование для бесконтактного удаления новообразований кожи и слизистых оболочек.

Аппарат стоимостью более 600 тысяч рублей приобрели за счёт средств бюджета Республики Крым.

ническом кожно-венерологическом диспансере повышается качество оказания профильной медицинской помощи пациентам. Ис-

В ТЕМУ

Глава Крыма Сергей Аксёнов поручил Минздраву РК решить проблему с очередями к врачам как внутри поликлиник, так и между разными медучреждениями. По его словам, от крымчан поступает много жалоб, в частности на слишком долгое ожидание записи на компьютерную томографию и МРТ-обследование.

пользование нового оборудования позволяет врачам диспансера проводить дерматологические вмешательства быстро, эффективно и с гарантированным косметическим эффектом.

В ПРИОРИТЕТЕ –
РОССИЙСКОЕ

Ранее глава Крыма Сергей Аксёнов заявил, что в этом году для шести больниц Крыма планируется закупить более 350 единиц техники. По его словам, основной объём поставок – 280 единиц оборудования – предназначен для Республиканской детской клинической больницы. В медучреждении, в частности, поступят диагностическая аппаратура, операционное оборудование, а также техника для мониторинга и жизнеобеспечения маленьких пациентов.

Председатель комитета Государственного Совета Крыма по здравоохранению Анна Рубель поясняет, что спектр оборудования, которое будет закупаться, касается почти всех направлений.

– Это и офтальмологическое оборудование, и оборудование для реанимации, – говорит парламентарий. – Хотела бы отдельно подчеркнуть, что наличие кузевов, специальных аппаратов, обеспечивает сохранность и выздоровление для тяжёлых детей, ведь именно в республиканской больнице находятся на лечении недоношенные дети, с тяжёлыми травмами или заболеваниями.

По словам Рубель, сегодня в здравоохранении, как и в других отраслях, при покупке оборудования ориентируются на отечественных производителей.

– Практически весь спектр диагностического оборудования доступен от наших производителей, – констатирует депутат.

Немаловажным фактором парламентарий считает и наличие на местах специалистов, которые смогут работать на новом оборудовании. Сейчас, как отметила она, на полуострове действует «кустовой» принцип оснащения и приобре-

тения оборудования в разных регионах Крыма, в том числе Керчи, Евпатории, Ялте и Джанкое.

– Обычно «кустовым» методом определяется, что вот здесь будут располагаться какие-то центры, – говорит Рубель. – По такому пути мы пошли в части региональных сосудистых центров, куда были закуплены и КТ, и другое оборудование для оказания помощи пациентам с инфарктами и инсультами. Открыли восемь центров амбулаторной онкологической помощи. Такой подход мне кажется правильным. Он позволяет приблизить оказание помощи к тому региону, где проживает человек.

Кроме того, Анна Рубель добавила, что за последние годы в Крыму более чем в 10 раз увеличилась оснащённость медицинских учреждений тяжёлой медтехникой.

– Цифры хлесткие, – убеждена она. – На момент воссоединения Крыма с Российской Федерацией в государственной системе здравоохранения был один МРТ и три КТ. Сегодня в государственных учреждениях Крыма тридцать восемь работающих аппаратов КТ и двенадцать МРТ.

Василий АКУЛОВ.

В РЕГИОНАХ

АРТЕРИИ ПОЛУОСТРОВА. Стартовало обновление 8-километрового участка дороги Ялта – Севастополь. Сейчас на участке ремонта подрядная организация проводит фрезерование изношенного асфальтобетонного покрытия. После этого дорожники уложат выравнивающие и финишные слои нового покрытия, укрепят обочины, нанесут горизонтальную разметку, установят элементы безопасности, необходимые в условиях горной местности. Работы идут в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни».

ОТДЫХ У МОРЯ. В текущем году запланировано благоустройство двух общественных территорий Феодосийского округа – новой набережной в Феодосии и сквера на улице Ленина в пгт Орджоникидзе. В Орджоникидзе подрядная организация проводит демонтажные работы. В рамках проекта планируется обустроить пешеходные дорожки, зоны отдыха, парковку, установить спортивное и игровое оборудование, новую уличную мебель, а также обустроить наружное освещение. Срок завершения работ по контракту – 1 июня.

ЯМЫ ДОЛОЙ! В Советском районе приступили к ремонту гравийных дорог – профилированию и устранению ям – по плану на 2026 год. Уже выровняли более 22 км дорог: полностью завершили эти работы в Некрасовском, Урожайновском и Дмитровском сельских поселениях. Сейчас заканчивают ремонт в сёлах Чапаевка, Краснофлотское и Варваровка. Кроме того, заделали ямы на 15 дорогах – всего отремонтировали 1543,8 кв. м дорожного покрытия.

РАБОТЫ ПОЛНЫМ ХОДОМ. В Нижегородском районе продолжается реконструкция моста на автодороге Уютное – Зоркино – Чкалово. Сейчас на объекте ведутся подготовительные работы для обустройства технологической площадки под буровую установку. Специализированная техника необходима для последующего монтажа свай, которые станут основой опорной конструкции будущего моста. Обновлённый мостовой переход обеспечит бесперебойное сообщение с селом Зоркино.

УРОКИ В КОМФОРТЕ. В посёлке Ленино продолжается капитальный ремонт детского сада № 1. Уже смонтированы радиаторы отопления во всех помещениях, металлопластиковые конструкции установлены по всему зданию. На втором этаже завершены покрасочные работы, а на первом специалисты занимаются шпаклёвкой поверхностей и укладкой плитки в помещении пищеблока. Также ведутся наружные работы: демонтаж старой облицовки фасада, впоследствии обновится внешний вид сооружения.

СПОРТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВО. После капитального ремонта открыт обновлённый спортивный зал в МБОУ «Чернопольская СШ Белогорского района». Были заменены старые системы отопления и освещения на современные энергосберегающие, установлены новые пластиковые окна, проведена отделка стен и потолков современными материалами. Напольное покрытие теперь соответствует стандартам безопасности и позволяет проводить тренировки на самом высоком уровне. Также закуплено новое спортивное оборудование: баскетбольные щиты, шведские стенки, гимнастические скамейки, мячи и другое.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

ОБНАРОДОВАН МАНИФЕСТ
ОБ ОТМЕНЕ КРЕПОСТНОГО ПРАВА

1861 – в последний день Масленицы, Прощёное воскресенье, по всем российским церквям во время обедни был обнародован манифест об отмене крепостного права. Всем крестьянам были присвоены гражданские права.

ПОЛУЧЕН РАДИОАКТИВНЫЙ ХИМИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ
КАЛИФОРНИЙ

1950 – в университете Беркли искусственным путём был получен новый радиоактивный химический элемент, которому присвоили атомный номер 98 в периодической системе и символ Cf. Калифорний производят всего в двух местах: Димитровграде в России и Окрижской национальной лаборатории в США.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

ЯМОЧНЫЙ РЕМОНТ. На улице Серова в Бахчисарае вместо капитального ремонта дороги решили сделать ямочный. «Дорога не ремонтировалась со времён СССР, с 80-х годов, по ней уже не то что ездить, ходить пешком опасно. Почему не делают нормальный ремонт дорожного полотна на улице?» – возмущаются жители города.



Фото: Чёрный список Крыма/«ВКонтакте»

ПЕРЕКРЫЛИ ВХОД. В Симферополе по адресу: бульвар Ленина, 2а, машину припарковали прямо под крыльцом подъезда. Проехать здесь с коляской стало невозможным.



Фото: Чёрный список Симферополя/«ВКонтакте»

ПЕРВЫЕ ТЮЛЬПАНЫ. В Никитском ботаническом саду готовятся к ежегодному параду тюльпанов. Первые уже зацвели. Точная дата открытия выставки под открытым небом ещё не определена.



Фото: Никитский ботанический сад

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ВРЕМЯ ПРОСЫПАТЬСЯ

После отопительного сезона у цветов часто сухие кончики листьев, вытянувшиеся побеги, истощённая почва и даже могут появиться вредители. Как помочь им без стресса войти в рост и подобрать правильный уход в марте – апреле?

Эксперт по садоводству и цветоводству, агроном-практик Надежда Пономаренко рекомендует в первую очередь выявить изменения, произошедшие за зиму: сухие листья, повреждения или признаки инфекции.

Затем проведите санитарную обрезку, удаляя все засохшие и пожелтевшие листья. Обязательно очистите листья от пыли, так

как она нарушает дыхание растения. Полезны тёплый душ и мытьё поддонов с горшками.

Особое внимание уделите поливу.

– Из-за начала активного роста с приходом весны комнатным цветам нужно гораздо больше влаги, чем зимой. Переход на летний режим полива домашних цветов должен быть плавным. Температура воздуха и длительность светового дня увеличиваются медленно, и потребность комнатных культур в воде растёт вместе с ними, – объясняет эксперт.

По её словам, как только между водными процедурами почва стала просыхать

быстрее, частоту полива следует увеличить. Чаше поливать необходимо и растения, у которых появились новые побеги и листья.

Кроме того, весной многие культуры нуждаются в пересадке. Она требуется молодым быстрорастущим растениям ежегодно, взрослым – раз в 2–3 года, а также если корни вылезают из дренажных отверстий или цветок имеет угнетённый вид. Новый горшок должен быть шире старого всего на 2–3 см. Используйте свежий качественный грунт, подходящий конкретному виду. Пересадку проводят либо с полной заменой земли (для ослабленных), либо методом перевалки (щадя-

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Россиян начнут вакцинировать от рака. Дорогостоящее лечение может стать бесплатным для пациентов в рамках ОМС.

«УЧЁНЫЕ» КЛЕТКИ

В России планируют расширить программу обязательного медицинского страхования и включить в неё новые методы лечения онкологических заболеваний. Как выяснил корреспондент «Крымской газеты», речь идёт о современных биотехнологиях: генной терапии, клеточном лечении и персонализированных вакцинах от рака.



Фото: архив «Крымской газеты»

ПО ПОЛИСУ

Вакцины от рака могут стать бесплатными уже в этом году

Соответствующие изменения предусмотрены в проекте постановления Минздрава.

Одним из новых методов станет CAR-T-терапия – один из самых современных способов борьбы с онкологией. Он применяется при тяжёлых формах злокачественных опухолей, таких как острый лимфобластный лейкоз и диффузная В-крупноклеточная лимфома.

Суть лечения заключается в том, что у пациента берут собственные иммунные клетки, генетически модифицируют их в лаборатории и «обучают» распознавать и уничтожать раковые клетки. После этого изменённые клетки возвращают обратно в организм. Стоимость такого лечения сейчас может достигать семи миллионов рублей.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПРИВИВКА

Также в программу планируют включить персонализированные мРНК-вакцины от рака. Они создаются индивидуально для каждого пациента и нацелены на конкретные мутации опухоли.

Лечение проходит в несколько этапов. Сначала проводится молекулярно-генетическое исследование опухоли, чтобы определить её особенности. Стоимость такого анализа составляет около 428 тысяч рублей.

Затем создаётся индивидуальная вакцина и проводится первый курс терапии. Это может стоить более 5,8 миллиона рублей. После этого пациенту делают поддерживающее введе-

“ В РОССИИ ПЛАНИРУЮТ РАСШИРИТЬ ПРОГРАММУ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ И ВКЛЮЧИТЬ В НЕЁ НОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. РЕЧЬ ИДЁТ О СОВРЕМЕННЫХ БИОТЕХНОЛОГИЯХ: ГЕННОЙ ТЕРАПИИ, КЛЕТОЧНОМ ЛЕЧЕНИИ И ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫХ ВАКЦИНАХ ОТ РАКА

ние препарата с контролем эффективности лечения – примерно 342 тысячи рублей.

Такая терапия предназначена для взрослых пациентов со злокачественными опухолями различных локализаций на I–III стадиях, когда есть возможность получить образец опухолевой ткани для генетического анализа.

Кроме того, в перечень хотят включить ещё один метод – персонализированную пептидную вакцину «Онкопепт». Её применяют у пациентов с метастатическим колоректальным раком, если болезнь продолжает прогрессировать после нескольких линий лечения. Стоимость такого курса составляет около 863 тысяч рублей.

Согласно проекту документа, вакцина вводится поэтапно: первый этап – однократно, второй – два раза, третий – пять раз. Полный курс лечения может длиться более полугода.

Анастасия ЧЕБАНОВА.



ru.freepik.com

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(17–23 МАРТА)

Убывающая луна

17 марта – посеите томаты, перцы, огурцы, капусту на рассаду.

18 марта – воздержитесь от посева и пересадки.

Новолуние

19 марта – не рекомендуется проводить какие-либо работы с растениями.

Растущая луна

20 марта – подготовьте почву, проверьте семена.

21 марта – благоприятный день для посевных работ.

22 марта – проведите минеральную подкормку растений.

23 марта – посеите вьющиеся растения, декоративные культуры и землянику.

Подготовила Юлия ЗАХАРОВА.

щий режим для здоровых растений).

Не забываем про подкормку. После зимы растениям нужно питание, но спешить с удобрениями после пересадки нельзя – дайте цветам время на адаптацию. Первую подкормку проводят через 3–4 недели после смены грунта, когда культура тронется в рост. Удобрения подбирают по

типу: для красивоцветущих – с калием и фосфором, для декоративно-лиственных – с азотом. Чтобы не обжечь уязвимые корни, в первый раз используйте половину рекомендованной дозы.

Также с потеплением активизируются вредители (тля, клещ). Важен регулярный осмотр. На ранней стадии помогут биопрепараты.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

Откладывание утреннего кофе как минимум на два часа после пробуждения – набирающая популярность тенденция в ЗОЖ и практиках похудения.

СНЕЖНЫЙ КОМ
ИЗ СТРЕССА
ДОБАВЛЯЕТ ВЕСА

Согласно новым исследованиям в области циркадной биологии и нейробиологии, утреннее ожидание около 90–120 минут перед употреблением традиционной чашечки кофе защищает от резкого скачка уровня кортизола и от резкого падения уровня энергии во второй половине дня и в целом благотворно отразится на фигуре.

Речь вовсе не о том, чтобы отказаться от утреннего кофе, – просто важно рассчитать правильное время приё-

КОГДА МОЖНО ПИТЬ КОФЕ



БОДРОСТЬ ВЗАЙМЫ

Что такое «правило двух часов» для кофе?

ма, чтобы оно не совпадало с естественным ритмом подъёма кортизола в организме.

Всё дело в том, что никто не отменял такой распространённой проблемы, как кортизоловое ожирение. Это состояние, при котором хронический стресс (выброс кортизола) приводит к гормональному дисбалансу, замедляет обмен веществ и провоцирует набор веса.

– Кофеин блокирует аденозин (участвует в регуляции сна и бодрствования, выступает своего рода тормозом нервной системы), активизирует симпатическую нервную систему и даёт мозгу команду: «Нужна энергия прямо сейчас!» В ответ надпочечники повышают выработку кортизола. То есть кофе берёт бодрость у вас взаимно, стимулируя надпочечники с помощью выработки кортизола. Но утром кортизол и так высокий. С 6:00 до 9:00 он повышается, чтобы вы могли проснуться. Если в это время выпить кофе, кортизол становится чрезмерно высоким. Со временем формируется утренняя вялость без кофе, зависимость от всё большего количества, тревожность, ухудшение сна, истощение надпочечников, особенно на фоне хронического стресса, – говорит практикующий доктор превентивной и

антивозрастной медицины
Наталья Зубарева.

По её словам, самое лучшее время для употребления кофе – 9:30–11:30, когда кортизол уже снижается и кофе поддерживает, а не «замещает» гормон. Ещё одно идеальное «окно» – 13:30–14:30, когда кофе помогает пройти дневной спад энергии, не ставя под вопрос качество сна впоследствии.

ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ

Напомним, один из плюсов всеми любимого напитка для сохранения фигуры – способность кофе усиливать моторику желчного пузыря и кишечника, а значит, улучшать пищеварение.

– Одна деталь, о которой почти никто не думает, хотя она напрямую влияет на то, будет ли уходить вес, – это кислотность желудка. Точнее, её снижение, которое наблюдается у большинства женщин, и они об этом не подозревают. Знакомый вопрос: «Почему я набираю вес, если питаюсь правильно?» Мой ответ: иногда дело не в гормонах и не в питании, а в желудке. Если желудок не даёт сигналов «включить» пищеварение – не уйдёт ни один лишний килограмм, – отмечает интегративный врач-эндокринолог, гастроэнтеролог Диляра Лебедева.

Один из главных мифов: если есть изжога – значит, кислотность повышена. Чаще наоборот: кислоты не хватает, еда «застревает», давит вверх и жжёт.

КСТАТИ

Чтобы понизить кортизол после кофе, врачи рекомендуют добавить полезные жиры – попробуйте пить кофе с кокосовым или сливочным маслом для замедленного высвобождения кофеина.

– И вот парадокс: вам кажется, что «кислоты много», а телу при этом не хватает кислоты, чтобы переварить белок. В желудке pH должен быть 1,5–2,0 натошак, это кислая среда. Задача такой среды – расщеплять белок, включать ферменты поджелудочной, запускать желчеотток, помогать усваивать железо, цинк, витамины группы В, давать телу «сырьё» для гормонов. То есть при низкой кислотности организм не получает аминокислоты, из которых строятся гормоны щитовидки, половые гормоны, ферменты для метаболизма, коллаген, мышцы, кожа. А значит, любой тип ожирения только усилится, поскольку

тело входит в режим кризиса: замедляет обмен, удерживает воду, запасает жир, включает тягу к сладкому, держит хроническое воспаление, – предупреждает эксперт.

ГОРШОЧЕК, ВАРИ!

Признаки сниженной кислотности: тяжесть или сонливость после еды; изжога; тухлая отрыжка; вздутие сразу после еды; ломкость ногтей, выпадение волос; отсутствие аппетита утром; лишний вес, который не уходит. Что делать? Не садиться на диету, не устраивать самоистязания в спортзале, а начать с основ. Пейте тёплую воду утром, откажитесь от кофе натошак, добавьте в рацион ферментированные овощи и больше горечи (руколу, цикорий, свёклу, артишок). Принимайте пищу без спешки и суеты, сведите к минимуму стресс.

Когда кислотность желудка придёт в норму, запустится полноценный процесс пищеварения: поступит желчь, активизируются ферменты, благодаря чему питательные вещества из пищи станут эффективно усваиваться, а гормоны синтезируются в нужном объёме. В результате может начаться постепенное снижение лишнего веса.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

С 9 по 15 марта в Крыму 36 граждан пострадали от действий дистанционных мошенников, лишившись более 21,5 миллиона рублей.

БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ. В Симферопольском и Черноморском районах зафиксированы случаи телефонного мошенничества, где злоумышленники действовали под видом сотрудников правоохранительных органов. Так, в полицию Симферопольского района обратился 50-летний местный житель, которому позвонил неизвестный и представился сотрудником правоохранительных органов. Под предлогом «непривлечения к ответственности за финансирование запрещённых организаций» мошенник убедил мужчину передать деньги. В результате злоумышленник завладел крупной суммой – 2,7 млн рублей.

А жителю Черноморского района звонок поступил в мессенджере. Неизвестный тоже представился сотрудником полиции и сообщил о якобы имеющихся у правоохранителей данных о переводах денежных средств на счета запрещённых зарубежных организаций. Для «проверки» мужчина согласился передать деньги через курьера, прибывшего к его дому. Потерпевший лишился более 1,5 млн рублей.

НЕДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ. В Симферополе 36-летний мужчина в популярном мессенджере нашёл объявление о реализации бытовой техники. Ассортимент и цена показались ему привлекательными, и он решил приобрести товар. Рассчитывая получить устройства, он перевёл продавцу 57 500 рублей. Однако после перевода денег связь с «продавцом» прервалась. Ни техника, ни возврат средств так и не поступили.

В Симферопольском районе мошенник написал в мессенджере 10-летнему ребёнку. Под предлогом «избежать уголовной ответственности родителей» злоумышленник сумел убедить девочку передать ему доступ к банковской карте. Находясь дома, она сфотографировала карту матери и продиктовала коды подтверждения, поступившие на её телефон. В результате мошенник завладел суммой в размере 7000 рублей.

ВАМ ПОСЫЛКА И ВЫИГРЫШ. В Советском районе 17-летний подросток обратился в полицию после того, как лишился своих сбережений из-за обмана в мессенджере. По словам юноши, ему написал незнакомец, представившийся меценатом. Злоумышленник сообщил о якобы проводимом конкурсе с денежным призом. Чтобы получить «выигрыш», подростку предложили перевести средства для «погашения лимита по банковским операциям». Доверчивый парень отправил мошеннику 5000 рублей.

В Бахчисарайский отдел полиции обратилась 63-летняя местная жительница. Неизвестный связался с ней через мессенджер и сообщил, что на её имя якобы идёт посылка из Москвы. Злоумышленник направил крымчанке ссылку и предложил установить на мобильный телефон специальное приложение, чтобы «получить» отправление.

Следуя инструкции злоумышленника, женщина перешла по ссылке на файлообменник и загрузила программу. Практически сразу после установки на телефон поступили уведомления из банка: с её счета были переведены деньги. Общая сумма ущерба составила более 98 тысяч рублей.

Рубрику ведёт Ольга НАГОРНАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1857, МИХАИЛ ВРУБЕЛЬ

Русский художник рубежа XIX–XX веков, работавший практически во всех видах и жанрах изобразительного искусства (живопись, графика, декоративно-прикладное искусство, скульптура и театральное искусство).



1908, БОРИС ПОЛЕВОЙ

Советский журналист и писатель. Известность и признание получил за «Повесть о настоящем человеке». В её основу легли впечатления Полевого о войне и о её реальном участнике, лейтенанте Маресьеве, который вернулся в строй после ампутации обеих ног.



1957, ДМИТРИЙ АСТРАХАН

Советский и российский режиссёр, актёр, заслуженный деятель искусств РФ. Снял фильмы «Ты у меня одна», «Четвёртая планета», «Зал ожидания», «Перекрёсток», «Алхимики», «Подари мне лунный свет», «Тёмная ночь» и мн. др.

КОРОТКО

ФУТБОЛ. УКРЕПЛЕНИЕ НА ХОДУ. «Феодосия», экстренно заменившая на старте нового чемпионата Крымской премьер-лиги «Гвардию», объявила имя главного тренера. Им стал Сергей Леженцев. Специалист в минувшем сезоне как раз-таки с «гвардейцами» и работал, но в ином амплуа – в большей степени функционера-организатора. А главным в феодосийской, тогда ещё не одноимённой, команде был Геннадий Орбу. Последний отправился покорять просторы ФНЛ-2 у руля бахчисарайского «Кызылташа». И уже работает с новичками. Клуб объявил о подписании новой партии исполнителей. В их число вошли вратарь Сергей Жигайлов и трио полузащитников: Егор Елесин, Никита Каверин и Илья Зинченко. Отметим, что Жигайлов и Каверин уже играли за «Кызылташ». Ранее ряды бахчисарайской команды пополнили другие многоопытные футболисты: Артём Забун, Ремзи Рамазанов, Данила Лукиных и Никита Репин. Впечатляющее усиление – тем интереснее старт официальной части сезона.

КИОКУСИНКАЙ. ТРОФЕЙ ЕЩЁ ПОКОРИТСЯ. Симферопольский спортсмен Адиль Сейдаметов, представляющий клуб «Тигр», завоевал бронзовую награду в розыгрыше Кубка России по карате-кекусинкай. Подопечный Алима Юнусова и Эльвина Самедова «раздал красоты» в московском Центре боевых искусств. И сделал это в компании 500 спортсменов из 20 регионов страны. Увы, на титул и трофей не наработал, но бронзовую награду всё-таки забрал. Уступил в полуфинале весовой категории до 75 килограммов. А победа в ней досталась представителю Свердловской области Кириллу Дворецкому.

КАРАТЕ. ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ. Себе и поклонникам это самое весеннее настроение уже в классическом карате подарила крымчанка из Симферополя Анастасия Ананьева. Турнир памяти Виталия Конева с символическим названием «Петербургская весна» завершился в Северной столице. Этот старт можно назвать двухуровневым. Он проходил в международном и всероссийском формате. Выступив среди спортсменов старше 18 лет в весовой категории до 68 килограммов, Ананьева взяла сразу две медали. В зачёте международников она стала второй, а в зачёте россиянок – бронзовым призёром. Последняя победа, кстати, открыла Анастасии путь к розыгрышу Кубка России. За этот трофей сильнейшие спортсмены страны поборются в декабре, а примет турнир, наверное, Москва.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. ПОД ТРИКОЛОРОМ. Российская сборная по вольной борьбе с размахом и «с двух ног» ворвалась в международную спортивную повестку. На проходящем в сербском Зреняине первенстве Европы по спортивной борьбе наши вольники выиграли девять медалей, пять из которых золотые. Чемпионами стали наши Аяндай Ондар, Исмаил Ханиев, Бозигит Исламгереев, Мухамед-Тахир Ханиев, а также Хабиб Давудгаджиев. В итоговом зачёте наши борцы тоже одержали уверенную победу, превзойдя ближайших преследователей – азербайджанцев сразу на 19 очков. Отметим, что такому громкому результату поспособствовал и патриотический аспект. После длительного перерыва российские борцы вновь были допущены к международным соревнованиям под российским флагом. Быть может, долгожданное возвращение наших на мировую арену во всех олимпийских видах спорта уже не за горами?

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ТАМ РУССКИЙ
ДУХ...

Отгремела церемония закрытия Паралимпиады в Италии. Что характерно, на играх не обошлось без будоражащих душу звуков российского гимна. А наша сборная устроила в Милане и Кортина-д'Ампеццо настоящий фурор!

А БЫЛА ЛИ ПАУЗА?

На итальянской Паралимпиаде наши взяли 12 медалей и заняли третье место в общекомандном зачёте. Казалось бы, достижение почётное, но отнюдь не феноменальное. Это да. Если не брать во внимание одно обстоятельство, в корне меняющее отношение к этому самому выступлению. На Игры отправилась команда из шестерых россиян. Впервые с 2014 года сборная России выступила на «пятиколенных» соревнованиях с флагом и гимном. Думаю, излишне объяснять, как такая разблокировка повлияла на командный дух. Наши ворвались в паралимпийские перипетии спустя четыре года полного бана и сходу увезли в Россию восемь золотых наград. Сложно даже предположить, каким могло быть выступление соотечественников, поедь они в Милан и Кортину полным составом. И это при всей не любви спорта к сослагательному наклонению.

ПРЕКРАСНОЕ НАЧАЛО

Положила начало триумфальному шествию 23-летняя Варвара Ворончихина. Её успех не случаен. Дорожку проторила победами на чемпионате и этапах Кубка мира. Спортсменка, можно сказать, оформила хет-трик, забрав медали разных цветов: золото в супергиганте и слаломе, а также серебро в гигантском слаломе и бронзу в скоростном спуске. Выступила Ворончихина в классе LW6/8-2 (среди спортсменов с поражением части руки).

А вот лыжница Анастасия Багиян свою «трёшку» собрала будто покерный сет – и все три награды оказались золотыми. Она откатала свои дистанции среди спортсменов с нарушением зрения: классический спринт, раздельный старт на десятку и классическим стилем, а также два десятка километров вольным стилем. «Золотые медали не приелись», – эта скромная реакция спортсменки на собственную победу говорит о том,

“ НА ИГРЫ ОТПРАВИЛАСЬ КОМАНДА ИЗ ШЕСТЕРЫХ РОССИЯН. ВПЕРВЫЕ С 2014 ГОДА СБОРНАЯ РОССИИ ВЫСТУПИЛА НА «ПЯТИКОЛЕННЫХ» СОРЕВНОВАНИЯХ С ФЛАГОМ И ГИМНОМ

Один из триумфаторов Паралимпийских игр в Италии Иван Голубков.
Фото: expertnw.com

что наши, похоже, не до конца осознали судьбоносность момента.

ТРУДНОСТИ ЗАКАЛЯЮТ

Вся жизнь нашего героя спорта Ивана Голубкова соткана из трудностей. Тяжелый детский недуг, отказ собственных родителей, жизнь в приюте. Это поломало бы кого угодно, но не железного человека с прутьями из металла вместо нервов и мотором вместо сердца. «Ко мне вчера придрались. Где-то увидели, что зад поднимаю», – так с самоиронией, свойственной спортсменам-паралимпийцам, комментирует он свой старт на дистанции с жёлтой карточкой. У тридцатилетнего Голубкова коллекция наград – как чемпионских титулов у «Барселоны»: девять побед в Кубке мира, шесть на чемпионате планеты. В Италии Иван стал двукратным победителем Паралимпийских игр – невиданное проявление спортивной злости и силы духа. Представьте, каково это – пролететь 10 и 20 километров сидя на сложнейших заснеженных трассах.

ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ

А достижение Алексея Бугаева, у которого, как и у Варвары Ворончихиной, поражение части руки – на Паралимпиадах теперь четыре первых места. Также в Италии он завоевал бронзовые медали в гигантском слаломе и скоростном спуске. Именно в активе Алексея последняя медаль, как говорят спортсмены, высшей пробы.

Сложно поверить, но к такому грандиозному результату наши отнеслись критически, даже находясь под прицелом сотен объективов иностранных СМИ. Мол, долгое отсутствие оголило пробелы в тренировочном процессе и показало, над чем стоит работать. Понятно, что такая самокритичная позиция – изысканная попытка успокоить бурю, бушующую внутри. Этой победой (а, думается, все отечественные эксперты признают результат таковым) гордится вся огромная Россия!

СКАЗАНО



Я на русском языке и без мата попросил их выйти из нашей технической зоны. Они почему-то не хотели уходить, не знаю почему.

Тренер калининградской «Балтики» Юрий НАГАЙЦЕВ прокомментировал потасовку коллеги Андрея Талалаева со швейцарским наставником ЦСКА Фабио Челестини.



У него уникальный стиль игры. Для спорта здорово, что он снова играет на таком уровне.

Вторая ракетка мира итальянский теннисист Янник СИННЕР сделал комплимент россиянину Даниилу Медведеву, поверженному в очном финале на «Мастерсе» в Индиан-Уэллсе.



Получается, что лучший способ обыграть ЦСКА – выйти против нас ослабленным составом».

Греческий наставник столичного ЦСКА Андреас ПИСТИОЛИС прокомментировал поражение армейцев от УНИКСа, игравшего без нескольких основных баскетболистов.

СРЕДА, 18 МАРТА

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:25 «Модный приговор» 0+

РОССИЯ 1
05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00
Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:45, 06:20, 04:40 Т/с «Великоленная пятёрка» 16+

ТВ
04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20
Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:40, 02:50 Х/ф «Тёмная сторона света 3» 12+

РУССКИЙ РОМАН
06:45 Х/ф «Роковое наследство» 12+
08:20 Х/ф «Сводная сестра» 12+
11:20 Х/ф «Сила любви» 12+

ТНТ
07:00, 05:50 Т/с «СашаТаня» 16+
16:00 Т/с «Телохранители» 16+
19:00 Т/с «Гуляя, шальная» 16+

СТС
06:00 «100 мест, где поест» 16+
10:00 Т/с «Тамара Игоревна и другие» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00, 03:30 «Секреты на кухне» 16+
06:00, 01:00, 04:30 «Пятница News» 16+

РЕТРО
06:55, 22:25 Х/ф «Если есть паруса» 0+
08:10, 23:45 Х/ф «Семейные обстоятельства» 12+

КИНОХИТ
00:15 Х/ф «Заложник» 16+
02:00 Х/ф «Гонка» 16+
03:55 Х/ф «Смертный приговор» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
01:05 Х/ф «Убойные каникулы» 18+
02:35 Х/ф «ДМБ» 16+
04:15 Х/ф «Дорога на Вэлвилл» 12+

КРЫМ
06:00, 07:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00
Новости 24 12+

МИЛЛЕТ
00:10 Т/с «Каменное сердце» 16+
01:00 Д/ф «Какого лешего» 16+

00:10 Т/с «Каменное сердце» 16+
01:00 Д/ф «Какого лешего» 16+
02:30, 10:35 Д/ф «Что будет, если?» 12+

Ты любишь социальные проекты, готов помогать людям, отвечать на их вопросы и писать об этом? Ты можешь стать частью большой команды «Крымской газеты»! Если хочешь работать корреспондентом, поэзией нам: +7 (978) 207-90-81



ФИЛЬМ ДНЯ
«БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ» 6+
Трубадур и его друзья-самозванцы – Пёс, Кошка, Осёл и самовлюблённый Петух – объединились, чтобы совершить подвиг.

ЧЕТВЕРГ, 19 МАРТА

ФИЛЬМ ДНЯ
«ГЕНИАЛЬНОЕ ОГРАБЛЕНИЕ» 16+
Юный гений Том вместе с харизматичным торговцем предметами искусства Уолтером ввязываются в смертельно опасную авантюру.

ПРОГРАММА ДНЯ
«МОДНЫЙ ПРИГОВОР» 0+
Грандиозное ток-шоу о моде и стиле. Вы сможете наблюдать, как женщины и мужчины преобразуются на глазах у зрителей.

09:25 «Модный приговор» 0+
Грандиозное ток-шоу о моде и стиле. Вы сможете наблюдать, как женщины и мужчины преобразуются на глазах у зрителей.

«МОДНЫЙ ПРИГОВОР» 0+
Грандиозное ток-шоу о моде и стиле. Вы сможете наблюдать, как женщины и мужчины преобразуются на глазах у зрителей.

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:25 «Модный приговор» 0+

РОССИЯ 1
05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00
Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 05:40, 06:20 Т/с «Великоленная пятёрка» 16+

ТВ
04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20
Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:40, 02:50 Х/ф «Тёмная сторона света 3» 12+

РУССКИЙ РОМАН
07:40 Х/ф «Понаехали тут» 16+
11:00 Х/ф «Танец для двоих» 12+

ТНТ
07:00, 05:50 Т/с «СашаТаня» 16+
16:00 Т/с «Телохранители» 16+
19:00 Т/с «Гуляя, шальная» 16+

СТС
06:00 М/ф «Рок Дог 3. Битва за бит» 6+
06:30 Т/с «ДомоЧАТцы» 16+

05:00, 03:30 «Секреты на кухне» 16+
06:00, 01:00, 04:30 «Пятница News» 16+

РЕТРО
06:55 М/ф «Полкан и Шавка» 0+
07:05, 22:00 Х/ф «Максим Перепелица» 0+

КИНОХИТ
00:00 Х/ф «Чёрная книга» 18+
02:10 Х/ф «Больше чем жизнь» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
00:45 Х/ф «Телохранитель киллера» 18+
03:00 Х/ф «Телохранитель жены киллера» 18+

КРЫМ
06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00
Новости 24 12+

07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15 Д/ф «Человеческий фактор» 16+
09:45, 01:00 Д/ф «Рассекреченная история» 16+

00:10 Т/с «Каменное сердце» 16+
01:00, 07:15 Д/ф «Непровинция» 16+
01:30, 15:00 Д/ф «Декоративный огород» 16+

