

# КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА



Издаётся с 6 июля 1934 года

№ 201 (21422)

ПЯТНИЦА

4 ноября

2022 года

GAZETACRIMEA.RU

16+



Фото: Елена АМАРАНДО

Крымчане дружно  
отмечают  
День народного  
единства

стр. 4



ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ  
ПСИХИАТРИИ, НАРКОЛОГИИ,  
ПСИХОТЕРАПИИ С КУРСОМ ОБЩЕЙ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ ИМЕНИ  
С. И. ГЕОРГИЕВСКОГО  
**АЛЕКСАНДР ДВИРСКИЙ**

о том, как необходимо  
решать проблему  
алкоголизма

стр. 6-7



## ЗАПАСЫ НА ЗИМУ

В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ ПРОДОЛЖАЕТСЯ СБОР ОВОЩЕЙ  
«БОРЩЕВОГО НАБОРА»

Стр. 8

Фото: Михаил ГЛАДУК

В селе Трудовом  
Симферопольского района  
теперь есть природный газ

стр. 2-3

Как работает  
программа  
«Семейная ипотека»

стр. 21

Психологические  
причины неудачного  
ЭКО

стр. 22

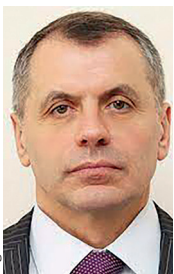
## СКАЗАНО

**Сергей АКСЁНОВ,**  
ГЛАВА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ:



«Сегодня встретился с заместителем Председателя Государственной думы Федерального Собрания Российской Федерации, заместителем секретаря генерального совета партии «Единая Россия» Анной Юрьевной Кузнецовой. В ходе встречи обсудили широкий круг вопросов, в том числе поддержку семей мобилизованных крымчан и сопровождение жителей Херсонской области, которые были вынуждены переселиться в Крым. Не менее важной работой была и эвакуация воспитанников из херсонского Дома малютки в Крым. Будем оказывать детям всю необходимую помощь».

**Владимир КОНСТАНТИНОВ,**  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ГОСУДАРСТВЕННОГО СОВЕТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ:



«С появлением в составе Российской Федерации новых территорий нам необходима концепция развития нового Русского мира. В ней должны быть прописаны серьёзные ориентиры дальнейшего становления нового Русского мира, включая стандарты развития, образ будущего, идеологию и систему ценностей. Время, когда мы пытались стать частью Запада, для нас в прошлом. У Русского мира свой особый путь, и его границы только начинают формироваться».

## ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

**СЕЛЬЧАНЕ  
ДОЖДАЛИСЬ**

В числе первых оказался и пенсионер Валерий Данюк. Он живёт в селе с 1975 года. В этом году не стал закупать очередную партию угля, надеясь на скорое завершение строительства газораспределительной станции, и не прогадал. Экологичное топливо теперь доступно для него и его односельчан – можно экономить и время, и деньги.

– Быстро подключились, даже не ожидали, что так получится. Обратился с заявкой в «Крымгазсети», без проблем, в течение 3-4 дней выдали нам технические условия и дальше всё пошло. Просто ещё не верится, вроде горит всё, – никак не нарадуется пенсионер Валерий Данюк.

Кстати, воплотить в жизнь мечту сельчан о голубом топливе удалось раньше предусмотренного срока. Подрядчик с опережением графика на 11 месяцев выполнил работы по газификации населённого пункта, включая подведение ком-



# В КАЖДЫЙ ДОМ

В селе Трудовом Симферопольского района теперь есть природный газ. Жители начали активно подавать заявки на подключение.

## ЗАЩИТА И ЗАБОТА

Подведомственные Министерству труда и социальной защиты Республики Крым учреждения социального обслуживания оказывают социальные услуги жителям республики в стационарной, полустационарной и надомной формах.

**В 2022 году:**

**34,1**  
тысячи

крымчан пожилого возраста и инвалидов получили социальные услуги в 36 учреждениях социального обслуживания;

**14,2**  
тысячи

пожилых граждан обслужено на дому;

**13,5**  
тысячи

пожилых граждан посетили отделения дневного пребывания;

более  
**2,1**  
тысячи

человек получили социальные услуги в стационарной форме.



• Отделениями дневного пребывания центров проводится обширная работа по организации досуга граждан старшего поколения, приобщению к активному образу жизни, культурной деятельности.

На базе отделений дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов учреждений социального обслуживания:

• организована работа 293 клубов и кружков;

• активно действует университет «третьего возраста».

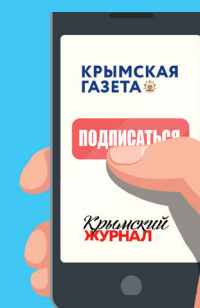
По информации Министерства труда и социальной защиты Республики Крым.

КРЫМСКАЯ  
ГАЗЕТА

## ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ

НА «КРЫМСКУЮ ГАЗЕТУ»  
И «КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ»  
НЕ ВСТАВАЯ  
С ДИВАНА!

ПРОСТО  
ОТСКАНИРУЙТЕ  
QR-КОД  
И ПЕРЕЙДИТЕ  
НА САЙТ ПОДПИСКИ



**ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО  
ПО ВСЕЙ РОССИИ!**

А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ  
РЕГИСТРИРОВАТЬСЯ САМОМУ,  
ТОГДА МЫ СДЕЛАЕМ ЭТО ЗА ВАС!

ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ СО СЛОВОМ  
«ПОДПИСКА»  
ПО ТЕЛ.: +7 (978) 000 00 33

## СЛОВО РЕДАКТОРА



собой посуду мыть, не царское это дело.

## #ПРИЧИНА\_ДЛЯ\_ОТГУЛА

Бронза рейтинга остаётся в Великобритании, где на неделе выявилась новая проблема. Как оказалось, тысячи англичан стесняются ходить на работу, так как не могут позволить себе средства гигиены – мыло и дезодорант, а все деньги уходят на оплату коммунальных счетов. По информации британского агентства Sky News, свыше трёх миллионов жителей Великобритании находятся по этому критерию за чертой бедности.

Пока они хотя бы воду могут оплачивать, но с такими пертурбациями в руководстве и в случае продолжения нынешней политики многим англичанам вместо мытья в собственной ванне (пусть и без мыла) скоро будет грозить омовение в Темзе. Тогда уж точно не до работы будет.

## #НЕУДАЧНЫЕ\_ГАСТРОЛИ

Серебро рейтинга направляется за океан, в далёкую Канаду. Принято считать, что канадские власти и общество абсолютно монолитны в поддержке антироссийского курса и Киева, соответственно. Но на неделе выяснилось, что не всё так однозначно. В канадском Монреале протестующими было просто-напросто сорвано выступление госсекретаря США Энтони Блинкена, причём заявления в его адрес звучали не самые лестные. Приведу лишь несколько примеров: «Тебя под суд надо!», «Вы встали на сторону террористического государства и ведёте нашу страну к ядерной войне!», «Вы вооружаете на Украине неонацистов!», «У вас нет никакого права читать лекции о демократии». И много-много подобных лозунгов.

В стране, где проживает самая обширная украинская диаспора, такой приём стал для высокопоставленного американского политика настоящим холодным душем. Симптоматично.

## #ЗАТМЕНИЕ\_ГОЛОВНОГО\_МОЗГА

А первое место рейтинга снова получает представитель Незалежной – начальник Главного управления разведки Украины Кирилл Буданов, который поделился военными планами на ближайшее время. Из его интервью мы узнали, что в ноябре украинское командование планирует взять Херсон, потом завоевать Крым, ну и, само собой, победить Россию.

Разговоров о немедленном взятии Херсона главный украинский разведчик, правда, уже не ведёт – мол, возьмём, но к концу ноября. В следующем же году в планы Киева входит взятие Крыма с помощью военной силы (ха-ха!), а новым этапом станет достижение Украиной границ 1991 года.

Не иначе как период солнечных затмений действует на украинских политиков и военных – иллюзорные планы и фантазии бурно рождаются, однако не имеют ничего общего с реальностью.

Мария ВОЛКОНСКАЯ,  
главный редактор «Крымской газеты».



Жители села Трудового наконец-то дождались газ.

“ ОБЩАЯ ПРОТЯЖЁННОСТЬ СЕТЕЙ СОСТАВИЛА БОЛЕЕ 30 КМ. ОБРАБОТКА ЗАЯВОК ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ПРИНЯТО 106 ЗАЯВЛЕНИЙ, ЗАКЛЮЧЕНО 29 ДОГОВОРОВ, ПЯТЬ ДОМОВ ГОТОВЫ К ЗАПУСКУ ГАЗА

Фото: Пресс-служба Министерства топлива и энергетики РК

Также готовы проекты по газификации в сёлах Строгановка, Ивановка и Денисовка. Строительство планируют начать в 2024 году. Газ провели и в селе Криничном Белогорского района. Работы по газоснабжению там велись с ноября 2020-го и закончились в конце прошлого года. А в следующем году газ проведут в семь населённых пунктов в трёх районах Крыма.

– Это сёла Буревестник и Владиславовка Нижнегорского района, сёла Аромат, Плотинное, Зелёное Бахчисарайского района, сёла Зимино и Красноармейское Раздольненского района. Все работы, включённые в государственную программу газификации Республики Крым на этот год, в частности, Симферопольского района, завершены в полном объёме. Средства на это выделены из регионального бюджета. По итогам 2021 года средний уровень газификации республики доведён до 78%, догазификация позволит увеличить данный показатель до 80%. Из фонда содействия газификации на 2022 и 2023 годы на эти цели выделяется по 6 млрд руб. Планы на 2023 год прописаны в программе газификации республики. В следующем году планируем догазифицировать 22 тысячи домовладений, – рассказал министр топлива и энергетики Республики Крым Игорь Коринь.

Диана БЕКМАМБЕТОВА.

## ГОТОВЫ К ЗАПУСКУ

Общая протяжённость сетей составила более 30 км. Обработка заявок продолжается, принято 106 заявлений, заключено 29 договоров, пять домов готовы к запуску газа. Всего в Симферопольском районе более 100 сёл, 77 из них газифицированы.

муникаций к домам. На объекте выполнили укладку подводящего газопровода и различных сетей газораспределения. Также смонтировали газопроводы – отводы до границ земельных участков. Это сделали для того, чтобы уменьшить сумму, которая необходима жителям для подключения.

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

## ДУМАТЬ О СЕБЕ

День заботы о себе отмечается ежегодно 4 ноября. Мы заняты повседневными делами, работой, волнуемся о родных и близких, постоянно зациклены на решении материальных проблем. А готовы ли мы освободить хотя бы частичку своего времени для того, чтобы уделить ещё больше внимания себе?

## ГЛАВНОЕ – ЗДОРОВЬЕ

**Татьяна Малина, медсестра:**  
– Забота о себе – это здоровый образ жизни. Необходимо тщательно следить за своим физическим состоянием: артериальным давлением, пульсом, весом, уровнем сахара и холестерина в крови. Здоровый образ жизни – это правильное питание и физические нагрузки, двигательная активность, прогулки на свежем воздухе. Не забывайте о сезонных заболеваниях, по необходимости вакцинируйтесь. Только вам решать, какую жизнь прожить.

## РЕЛАКС ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ

**Игорь Балашов, торговый представитель:**  
– Забота о себе – это тема современности. Но как же слож-

но выделить время себе и на себя в ежедневной кутерьме задач и работ. Про время на родных и близких я вообще молчу. Когда удаётся избавиться от задач на работе, я предпочитаю посвятить это время отдыху, сходить на массаж, пообщаться с друзьями, посмотреть фильм и почитать хорошую книгу. Я бы хотел, чтобы каждый в этом мире мог найти в себе силы и время и уделить внимание самому себе.

## ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ ЧАС

**Елена Фёдоровна, бухгалтер:**  
– Современный образ жизни, динамичный ритм так сильно нас затягивают, что мы не

успеваем выкраивать редкие минутки для маленьких радостей. Иногда надо задумываться о том, что жизнь нам дана только один раз и другой у нас не будет. Поэтому старайтесь получать удовольствие от любого момента, сегодня и сейчас. В какое-то мгновение постарайтесь делать всё, что душа пожелает. Например, побалуйте себя, устройте себе сеанс ароматерапии, почитайте книжку или просто организуйте «день лентяя».

Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.



## ДЕНЬ В КАЛЕНДАРЕ



# В ДУШЕ У КАЖДОГО

## ПРАВО ЖИТЬ В МИРЕ

Впрочем, и без привязки к празднику на протяжении года крымчане демонстрируют высокий уровень сплочённости. Так, по результатам социологического опроса Госкомнаца Крыма совместно с ГАУ РК «Медиацентр имени Исмаила Гаспринского» 89% крымчан оценивают межнациональные отношения как стабильные, а 83% респондентов отметили, что в течение последнего года по отношению к себе не испытывали неприязни, враждебного отношения из-за национальной принадлежности. На вопрос, случались ли за последнее время ситуации, когда права ущемляли из-за вероисповедания, 93% крымчан ответили отрицательно. **Представительница азербайджанской национальности Наиля Алескерова** переехала жить в Крым с семьёй ещё в детстве. «Крымская газета» поинтересовалась, удалось ли ей сродниться с крымчанами?

– Я всегда проявляла большой интерес к особенностям культуры разных народов, а также изучала языки, чтобы лучше понимать их носителей. В Крыму благодаря разнообразию национальностей эта потребность удовлетворяется в полной мере. Я вижу, что люди здесь живут свободно и имеют возможность развивать свою культуру. На собственном примере расскажу о единении народов: человек, с которым я построила семью, – русский. В целом в нынешней ситуации лучше не поддаваться на примитивные провокации и не забывать об индивидуальностях характеров, которые редко зависят от национальности. Тогда появится шанс жить в мире, – убеждена собеседница.

## ПРОРЫВ ИНФОРМБЛОКАДЫ

**Председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений Республики Крым Айдер Типша** характеризует межнациональные

День народного единства – относительно молодой российский государственный праздник, который отмечается 4 ноября начиная с 2005 года. Но он уже обрёл достаточно устойчивую традицию празднования. Учитывая межнациональное многообразие в Крыму, День народного единства считают на полуострове одним из самых важных праздников. Подробнее об этом узнавала «Крымская газета».

**“ КРЫМСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ У МОЛОДЁЖИ ЗДОРОВОГО СОЗНАНИЯ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ, НЕ ЗАВИСЯЩИХ ОТ НАЦИОНАЛЬНОСТИ И ВЕРОИСПОВЕДАНИЯ, ПРОВОДЯТСЯ ДОМОМ ДРУЖБЫ НАРОДОВ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ. ВАЖНО НАСЫТИТЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКОЛЮБИВЫМИ ПОСЫЛАМИ, СЕЯТЬ В ЛЮДЯХ РАЗУМНОЕ, ДОБРОЕ, ВЕЧНОЕ**

и межконфессиональные отношения как стабильно доброжелательные: «Проблемы на полуострове есть, но они, как и везде, связаны с обустройством и инфраструктурой, социальной сферой и не носят национального характера. С целью укрепления отношений активно ведётся работа, направленная на меры поддержки реабилитированных народов Крыма: выплачиваются компенсации за подключение к сетям газоснабжения, водоотведения и электроснабжения, выкупаются жильё, строятся социально значимые объекты».

## СЛОЖНО, НО ВОЗМОЖНО

Активно проводятся работы по развитию народной дипломатии и проведению международных мероприятий на территории республики. Одним из таких являлось проведение II молодёжного форума «Диалог культур: Россия – Балканы», который углубил сотрудничество между молодёжными лидерами и организациями Крыма, Болгарии, Сербии и Северной Македонии. Кроме того, в этом году в рамках Международного фестиваля «Галароза» в Крыму прошёл круглый стол «Публичная дипломатия как инструмент преодоления международных санкций», на котором с делегацией из Болгарии прошло обсуждение вопросов сотрудничества и взаимодействия в сфере образования,

культуры и развития сельского хозяйства. На прошлой неделе проведён международный круглый стол «Развитие связей украинцев Крыма с соотечественниками за рубежом» с целью укрепления контактов представителей украинской национальности, проживающих в России и за её пределами, и объединения народных дипломатов из разных регионов России, Белоруссии и Польши.

– Подобные мероприятия оказывают содействие в прорыве информационной блокады западных средств массовой информации и информируют через народных дипломатов о положительных изменениях во всех сферах жизни крымчан на полуострове после воссоединения с Россией, – убеждён Айдер Типша.

## УСКОРЕНИЕ ИНТЕГРАЦИИ

Для того чтобы ознакомить новых граждан нашей страны, проживающих на недавно присоединённых к России территориях, с культурой, традициями и обычаями народов Крыма и поспособствовать их интеграции в культурное пространство, Госкомнац Крыма совместно с Домом дружбы народов организует концерты для детей. Помимо этого, сотрудники комитета совместно с украинской общиной Крыма проводят информационно-разъяснительную работу с жи-

телями ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей. В ходе встречи обсуждаются вопросы получения социальной помощи, оформления разрешительных документов.

По словам **заместителя директора ГБУ РК «Дом дружбы народов» Алексея Нусбаума**, межнациональный вопрос приобрёл острый политический подтекст: ныне, невзирая на национальность и вероисповедание, важно, за или против. Значительным остаётся информационное давление Запада. Особенно это проявляется на «Крымских платформах», где «поднимаются вопросы и принимаются решения» о судьбе Крыма и межнационального мира в республике.

– Этот праздник достаточно молод и не разрекламирован, сущность его – в душе у каждого. Здесь речь идёт не о политических предпочтениях, а о выживании страны и самого понятия «Родина». Хорошо демонстрируют его суть добровольцы СВО, объединённые мыслью, что без борьбы светлого будущего в наших домах может не быть. По напряжённости нынешнее положение схоже с временами Мина и Пожарского, отступить некуда, – отмечает Алексей Нусбаум.

## ВЛОЖИТЬ РАЗУМНОЕ И ВЕЧНОЕ

Тем временем крымские мероприятия по воспитанию у молодёжи здорового сознания и человеческих ценностей, не зависящих от национальности и вероисповедания, проводятся Домом дружбы народов в полном объёме: круглые столы, встречи, посвящённые межнациональным отношениям и борьбе с экстремизмом. Алексей Нусбаум считает, важно насытить каждого человеколюбивыми посылами, сеять в людях разумное, доброе, вечное.

Подготовила Диана МАСЛОВА.  
Фото Галы АМАРАНДО.

## ЗАКОНЫ НОЯБРЯ



Фото: Гала АМАРАНДО

# «ЗЕЛЁНЫЙ» МКД

Бессрочный вид на жительство, маркированная вода и отложенный призыв: в этом месяце россиян ждёт довольно много законодательных изменений, о некоторых из них – в подборке «Крымской газеты».

## ОСЕННИЙ ПРИЗЫВ

С 1 ноября стартовал отложенный на месяц осенний призыв на срочную службу в армию. До 31 декабря в стране призовут 120 тысяч молодых людей в возрасте от 18 до 27 лет. Как сообщалось ранее, призыв был отложен из-за проведения частичной мобилизации, в связи с которой военные комбаты были перегружены. Напомним, Минобороны России заверило, что солдаты-срочники, которые служат на данный момент, после демобилизации поедут домой. Новые призывники не будут служить в зоне специальной военной операции России на Украине.

## ДЕНЕЖНОЕ ДОВОЛЬСТВИЕ БОЙЦОВ

С начала месяца по поручению Президента РФ Владимира Путина ежемесячное денежное довольствие для россиян, призванных в рамках частичной мобилизации, будет составлять не менее 195 тыс. руб. Выплаты бу-

дут начисляться с момента внесения мобилизованного в списки личного состава воинской части вне зависимости от места её нахождения, в том числе за период подготовки и обучения военнослужащего. Кроме того, губернаторам регионов поручено помочь с размещением мобилизованных, а также с их подготовкой и обучением. Помимо этого, главы регионов должны обеспечить реализацию мер социальной поддержки их семей.

А уже с 23 ноября в стране упростится порядок подтверждения права на кредитные каникулы для мобилизованных и участников спецоперации. Кредиторы смогут запрашивать эту информацию у ФНС. А налоговая, в свою очередь, сможет получать необходимые сведения от Минобороны.

## ПЕНСИИ С ПЕРЕРАСЧЁТОМ

С ноября проводится традиционный перерасчёт доплат к пенсиям горнорабочих, проходчи-

ков, машинистов, электрослесарей, а также членов лётных экипажей. Напомним, корректировка доплаты, которая зависит от стажа, размера зарплаты и суммы взносов по дополнительным тарифам, происходит четыре раза в год. Кроме того, у пенсионеров, которым исполнилось 80 лет, удвоится фиксированная часть пенсии по старости. В 2022 году размер такой выплаты составляет 7220,74 рубля, и после её удвоения эта категория пенсионеров будет дополнительно получать к страховой пенсии 14 441,48 рубля.

## БЕССРОЧНЫЙ ВНЖ

С ноября в России вводится бессрочный вид на жительство. Прежде ВНЖ можно было получить только на пять лет с возможностью его продления. Теперь менять соответствующие документы нужно будет только в случае допущенных при оформлении опечаток, изменения данных, изношенности документа, а также по достижении 14, 20 или 45 лет. Бессрочный ВНЖ вводится в интересах граждан, которые приезжают в РФ из ближнего зарубежья, в частности, с Украины. Законодатели считают, что такая мера поможет трудовым мигрантам из соседних государств закрепиться на рабочих местах в отраслях экономики, где есть дефицит рабочих рук. Это сферы строительства, транспорта, ЖКХ, агросектор.

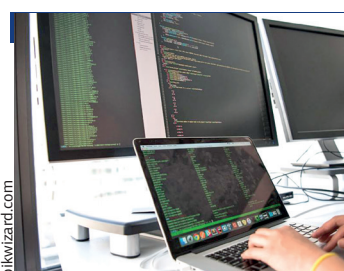
## ВЫВЕДУТ НА ЧИСТУЮ ВОДУ

Стартовал и новый этап внедрения системы маркировки упакованной воды. Юрлица, торгующие таким товаром, теперь обязаны передавать данные об обороте товара через систему электронного документооборота «Честный Знак». Участники рынка должны представлять в систему сведения об обороте и выводе из оборота упакованной воды в случаях, когда она не продаётся в розницу. Например, когда списывается. Маркировка нужна для быстрой идентификации товара, его характеристик и свойств. Главная задача введения маркировки бутилированной воды – очищение рынка от фальсификата, когда продавцы разливают по бутылкам обычную водопроводную воду. По разным оценкам, ещё в доковидную эпоху объём фальсификата достигал четверти объёма российского рынка бутилированной воды, а в отдельных регионах доля поддельных марок доходила до 80%. Теперь, когда маркировка станет обязательной, продажи бутилированной воды будут осуществляться преимущественно онлайн, с помощью электронного документооборота.

## НОВЫЙ СТАНДАРТ

С 1 ноября в России начал действовать зелёный стандарт строительства многоквартирных домов. Стандарт, разработанный Минстроем России, говорит о градостроительной деятельности, обеспечивающей благоприятные условия среды для жизнедеятельности человека, при которой минимизируется негативное воздействие хозяйственной деятельности на окружающую среду. Критерии, которые помогут возводить безопасные для окружающей среды здания, утвердил Росстандарт. Новый ГОСТ включает 81 критерий, но обязательным для признания здания экологичным будет достижение минимум 16 из них. Речь идёт среди прочего о классе энергоэффективности А и выше, наличии предчистовой отделки и инфраструктуры для людей с ограниченными возможностями. При оценке соответствия МКД зелёному стандарту будут учитываться архитектура и планировка участка, организация и управление строительством, комфорт и качество внутренней среды, энергоэффективность, рациональное водопользование, экологическая безопасность территории и безопасность эксплуатации здания, а также инновации устойчивого развития. Для получения домов зелёного сертификата нужно набрать более половины из максимальных 163 баллов.

Ольга НАГОРНАЯ.



## ХРАНИЛИЩЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

С ноября стартовал эксперимент по переходу госорганов на российское программное обеспечение. Он предусматривает использование

ПО, в том числе исключительное право на которое принадлежит РФ, на условиях открытой лицензии, а также создание и наполнение национального хранилища открытым ПО. Участие будет добровольным, подать заявку можно до 1 апреля 2023 года. Первыми участ-

никами эксперимента станут Минцифры России, МВД России, Росреестр и Российский фонд развития информационных технологий на добровольной основе. К слову, уже с 2025 года органам госвласти запретят использовать иностранное программное обеспечение.

## ИНТЕРВЬЮ



## МЕРЫ ДАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ

– Расскажите, много ли в Крыму людей, зависимых от алкоголя?

– У нас не наблюдается какого-то особого роста потребления алкогольных напитков. И это радует. Как говорят в таких случаях, всё в пределах пунктуации. Народ в Крыму не спивается, и деревни пустые не стоят. Сейчас доступность алкоголя становится ниже, предпринимаемые в стране меры дают результаты, ситуация стала более стабильной. Хотя, на мой взгляд, комплексная и системная работа по борьбе с пьянством и злоупотреблением алкоголем должна быть ещё более агрессивной. Начиная с пропаганды ЗОЖ и заканчивая нетерпимостью на рабочем месте по отношению к пьющему сотруднику, вплоть до его увольнения.

– Алкоголизму больше подвержены мужчины или женщины? И вообще, кого можно считать алкоголиком?

– Согласно статистике у нас на одну злоупотребляющую алкоголем женщину приходится четверо мужчин. Причём этот показатель соотношения алкоголиков среди россиян и россиянок не меняется уже давно. Для постановки диагноза «алкоголизм» есть чёткие критерии в классификаторе болезней. Но основными критериями являются абстинентный синдром (похмелье) и потеря контроля дозы. Как её определить? Когда человек знает, что ему утром нужно идти на работу и его могут уволить за то, что у него алкоголь в крови или запах небольшой, но всё равно вечером он выпил, это уже потеря контроля. Когда социально значимая ситуация не сдерживает от потребления алкоголя, это тревожный звоночек. Абстинентный синдром – ещё один,

# НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ ЖИЗНЬ

Если кто-то сталкивается с тяжёлыми зависимостями, то, прежде чем от них попытается избавиться, проходит нелёгкий путь разрушения психического и физического здоровья. О том, как необходимо решать проблему алкоголизма, «Крымская газета» выясняла у профессора кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии с курсом общей и медицинской психологии Медицинской академии имени С. И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского» Александра Двирского.

более жёсткий, критерий, по которому определяют, что человек страдает от алкоголизма. То есть после возлияния накануне для того, чтобы стало легче, ему нужно с утра выпить. Да, человек может какое-то время сдерживаться, не опохмеляется, но ему очень плохо. И вечером он всё равно принимает алкоголь, ему становится вроде легко и хорошо, и круг как бы замыкается.

## ВРЕДНО ДАЖЕ ПИВО

– Сегодня можно наблюдать, что люди мало покупают крепкие спиртные напитки, даже вино. Чего не скажешь о пиве. Его чрезмерное употребление может привести к алкоголизму?

– Частое употребление пива тоже приводит к алкоголизму, но позже. На это уйдёт больше времени, чем при употреблении, например, вина или водки. Чем крепче напиток, тем быстрее наступает алкоголизм. Опять же, страстный любитель пива сопьётся, к примеру, не в 35 лет, а в 45. То есть будет «сдвиг горизонта» по срокам. К слову, не только пиво, но и слабоалкогольные сладкие напитки приводят человека к алкоголизму.

– Получается эффект отложенного действия?

– К сожалению, да. Но, опять же, мы живём здесь и сейчас, и получим алкоголика, грубо говоря, не в 25-30 лет, а в 45, что более приемлемо для общества. По крайней мере, у человека уже родятся дети. Во всём надо видеть что-то позитивное. Мы не можем отменить алкоголь полностью. Это уже было в нашей советской истории и ни к чему хорошему не привело. Тотальные запреты в данной ситуации не работают.

– Как вы считаете, нужно ли повышать цены на алкоголь?

– Непременно. Доступность спиртного будет меньше, его реже будут употреблять, меньше будет доза – позже наступит алкоголизм. А наша цель – снизить частоту употребления спирта, о качестве напитка мы здесь не говорим. Достигать её можно любыми путями. А правило одно – реже «остограммиваться» водкой, желательнее стаканом слабоалкогольного напитка, в перспективе это лучше. Полностью запретить употребление алкоголя человеку мы не можем, а перенести его переход в стадию алкоголика на более поздний период жизни – вполне.

## БЛИЦОПРОС

– На какие недостатки можете закрыть глаза?

– Наверное, на все.

– Кто для вас пример для подражания?

– Сильные политические деятели, которые ведут здоровый образ жизни и очень работоспособны. Понятно, что это не деятели типа алкоголика Уинстона Черчилля. А вот Франклин Рузвельт, даже будучи в инвалидном кресле, добился очень многого, такого плана люди для меня пример, а ближайший – Президент РФ Владимир Владимирович Путин.

– Опишите себя тремя словами.

– Доброжелательный, законопослушный и понимающий.

– Ваше слово-паразит?

– В лекциях часто употребляю слово «просто».

– За что вы можете забанить человека в соцсетях?

– Я вообще не пользуюсь ими.

– Выигрывали ли вы в lotерею?

– Не играл.

– Для кого хотели бы попросить счастья?

– Для себя.

– Где вы любите отдыхать?

– На пляже.

– Как вы представляете себе идеальный день?

– Утром – пляж, потом несколько часов – на работе, а после что-то из разряда высокотехнологичной любимой и профессиональной активности.

– Если бы вы могли есть только одно блюдо всю вашу жизнь, что бы это было?

– Не знаю, но я не ем мясо, рыбу, сладкое стараюсь употреблять по минимуму. Для меня хлеб с джемом – пирожное.

## ЖЁСТКИЕ РАМКИ

– Пропаганда ЗОЖ может быть эффективной в борьбе с пьянством?

– Пропаганда должна идти на нескольких уровнях. Первый – это нетерпимость к алкоголю на работе. По этому принципу сегодня идут все корпорации, крупные компании. Они покупают рабочее время человека, и им нужен качественный результат работы сотрудника.

– А в обществе надо менять отношение к тем, кто злоупотребляет алкоголем? Сколько раз была свидетелем: заходит пьяный в общественный транспорт, ему тут же уступают место, а беременной женщине – не всегда.

– Уступают пьяному потому, что боятся конфликта.

– То есть остальные пассажиры должны молча терпеть, ладно, если просто присутствие, а то и всякие выходки, болтовню нетрезвого гражданина?

– А на каком основании его можно не пустить в общественный транспорт? Не дай бог, это, к примеру, ветеран или инвалид окажется, последует увольнение водителя троллейбуса или автобуса, огромный штраф владельцу компании выпишут. Это кому-то нужно? Здесь необходимо иметь чёткое законодательство, где было бы указано, с каким количеством алкоголя в крови можно посещать общественные места, ездить в общественном транспорте и так далее. Но, опять же, у многих возникнет проблема, например, как уехать домой из кафе, где отмечали день рождения.

– На такси. Идешь на вечеринку, торжество – подумай заранее, как будешь домой возвращаться.

– А захотят ли все жители страны, чтобы такой закон у нас был? В таких ситуациях нужен какой-то баланс. Например, баланс нетерпимости к алкоголю на работе у нас фактически есть. В советское время, а тем более перестроечное, во всех учреждениях были застоля по поводу и без. Сейчас таких коллективных гулянок нет. А если случаются, снимаются на телефоны, в итоге многим приходится увольняться. Вопрос как бы сам собой решился, и все вроде бы согласились. Как и с запретом курения в общественных местах. Вполне возможно, что и с нахождением в пьяном виде в общественном месте будет так же.

ИЗЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО,  
НО СЛОЖНО

– Алкоголизм вообще излечим?

– Это обыкновенное хроническое заболевание, как шизофрения, гастрит и прочие, у него есть код в МКБ – 10. Оно лечится так же, как, в принципе, любое заболевание – комплексно. По сути, когда мы говорим о хронических болезнях, то речь идёт о реабилитации – комплексе, включающем медицинские, социальные и юридические мероприятия. Соответственно, алкогольная зависимость лечится фармакологическими методами, нефармакологическими – психотерапией, и социальными – наказанием и поощрением (увольнение с работы и защита прав). Необходимо также учитывать юридические аспекты, например, когда человек вылечился, можно ли снять диагноз и взять его на работу? Сегодня в трудовой электронной книжке может быть такая запись: уво-

## КСТАТИ

«Человек, который решил лечиться от алкогольной или наркотической зависимости, совершает очень мужественный поступок».

лен за алкоголизм, которую все видят. А как потом вылечившемуся от этого недуга человеку эту запись отменить? Кстати, сейчас при приёме на работу в некоторых учреждениях требуют справку о том, что у вас нет приводов в полицию за нахождение в нетрезвом виде и не было административной ответственности за употребление алкоголя в общественных местах.

– Правда ли, что так называемое кодирование не поможет избавиться от алкоголизма, пока этого не захочет сам больной человек?

– Конечно, не поможет. Кодирование – это один из методов психотерапии. Вероятность излечения человека от алкоголизма или наркомании будет высокой, если он сам этого захочет, у него есть семья и работа. Эти три фактора повышают его шансы на излечение примерно до 70%. Если

этих показателей нет, то, наверное, можно даже не браться. Если есть только два из трёх, соответственной будет и эффективность лечения. Всё индивидуально, но общая идея такова. Повторю, три решающих фактора: человек сам хочет вылечиться, у него есть семья, которая поддерживает, и он трудоустроен.

– Что делать если близкий человек, хороший знакомый или коллега – классный специалист начал заглядывать в рюмку? К какому врачу обращаться за помощью в первую очередь?

– Если он начал злоупотреблять алкоголем, принимая его в рабочее время, то здесь может быть подход кнута и пряника. А именно: «Мы тобой дорожим, но ещё одно такое повторение – и ты просто вылетаешь с работы, мы найдём другого специалиста, который, может быть, похуже тебя, но мы его доучим». И в семье этот же принцип применим. У алкоголика, имеющего абстинентный синдром, человеческого остаётся очень мало – он будет выносить из дома деньги, вещи, воровать, у него нет тёплых чувств к семье. Это как в известном анекдоте: «Вы страдаете алкоголизмом? Нет, я им наслаждаюсь!» Всё правильно, страдает семья. Потому что наступает энцефалопатия, кардиосклероз – серьёзные органические проблемы с головным мозгом. При этом у человека нервная система просто деградирует, он теряет человеческий облик. Такие высокие материи, как ответственность, человеческая привязанность, исчезают, у него остаётся только одно желание – получить удовольствие. А получить его он может уже только от

одной вещи – алкоголя или наркотика. Если такое состояние уже допущено, к сожалению, фактически для семьи это безвыходная ситуация. Обращаться нужно к психиатру или психологу. Но реабилитация алкоголика или наркомана, как я уже говорил, – это комплекс медицинских, фармакологических и нефармакологических методов, а также психологическая помощь, социальная, юридическая. И здесь следует понимать, что психологи не медики. Психиатр же расскажет родственникам, что и как необходимо предпринимать в данной ситуации. Здесь очень важны этапность и системность. Необходимо, чтобы специалист пояснил близким вероятность развития сценария. Они должны чётко осознавать, что терминальные стадии алкогольной или наркотической зависимости – это поражение внутренних органов, в первую очередь мозга. Легко ему будет лечиться от алкоголизма? Тяжело. Поэтому человек, который решил лечиться от алкогольной или наркотической зависимости, совершает очень мужественный поступок. Таких людей надо уважать. Если они излечились и вернулись в общество, здесь нужна даже какая-то система поощрения. Более того, в самом обществе как на законодательном уровне, так и в корпоративной культуре должен внедряться механизм уважения к этим людям. Опять-таки здесь нужны пропаганда, целевые мероприятия с директорами предприятий, отделами кадров, с теми, кто работает с персоналом. То есть работа должна идти в обе стороны, что очень важно.

Елена ОЗЕРЯН.

Фото Евгения ЛЕТОВА.

Ежедневный выпуск, включая пятничный:

ДЛЯ ФИЗЛИЦ

61055 (В МЕСЯЦ)

61056 (ГОДОВАЯ)

547,37 руб.

7081,21 руб.

ДЛЯ ЮРЛИЦ

21724 (В МЕСЯЦ)

21740 (ГОДОВАЯ)

594,98 руб.

7688,26 руб.

«Крымская газета»  
в подписных каталогах  
«Почты России»подписной  
индекс:

П3449

Выпуск в пятницу  
(с полной программой цифрового ТВ):

ДЛЯ ФИЗЛИЦ

30364 (В МЕСЯЦ)

30369 (ГОДОВАЯ)

286,18 руб.

3502,68 руб.

ДЛЯ ЮРЛИЦ

30366 (В МЕСЯЦ)

30370 (ГОДОВАЯ)

311,46 руб.

3812,15 руб.

ПОДПИСКА-2023

Просто отсканируйте  
QR-код и перейдите  
на сайт подписки  
PODPISKA-CRIMEA.RU

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ

на «Крымскую газету» и «Крымский журнал»

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Если нет времени регистрироваться самому,  
тогда мы сделаем это за вас!  
Отправьте сообщение со словом «ПОДПИСКА»  
на номер: +7 (978) 000-00-33

## КАСАЕТСЯ МНОГИХ



## УРОЖАЙ СОЗРЕЛ

Аграрии республики довольны результатами сельскохозяйственного года. Компоненты так называемого борщевого набора (репчатый лук, свёкла, морковь и картофель) дали отличный урожай. Каждый гектар – подтверждение тому, что урожай удался на славу! Наибольшие площади картофеля, моркови, свёклы и пекинской капусты находятся в Джанкойском, Красногвардейском, Красноперекопском районах. С начала года сельхозпроизводителями, фермерскими хозяйствами и индивидуальными предпринимателями уже собрано почти 30 тысяч тонн овощных культур в открытом грунте и 24 тысячи тонн картофеля. Глава крестьянско-фермерского хозяйства Евгений Шекатилов рассказал о своём уроде:

– На предприятии мы выращиваем примерно 3,5 тысячи тонн овощей в год. В основном это морковь, свёкла столовая и пекинская капуста. Выращиваем те овощи, которые на сегодняшний день более востребованы. Свёклу и морковь планируем закончить убирать к середине ноября, а пекинскую капусту – к концу декабря. Мы развиваем предприятие в сторону механизации процессов. Если в этом году морковь убирают вручную, то в следующем это будет делать комбайн. Свёклу уже убирают комбайном. Вместо того чтобы на гектар поля задействовать 60 человек, работают только комбайн и четыре человека.

# ЗАПАСЫ НА ЗИМУ

В Республике Крым продолжается сбор овощей «борщевого набора». Как проходит процесс, узнавала «Крымская газета».

## НАДЕЖДА НА СЕЛЕКЦИЮ

Снижая себестоимость производимой продукции, предприятия получают большую и стабильную прибыль. Все оказываются в выигрышной позиции. Семенной материал сельхозпроизводители по большей части используют импортный, однако надеются и верят, что наша российская селекция выведет свои сорта, которые будут давать стабильный и качественный урожай. Глава другого крестьянско-фермерского хозяйства Керим Челебиев, который является одним из крупнейших сельхозтоваропроизводителей Крыма, в этом году выращивает морковь на 70 гектарах, свёклу – на 12 гектарах и картофель – на 100 гектарах. Сейчас на полях фермера проходит уборка картофеля, уже собрано 2,5 тысячи тонн. Все овощи «борщевого набора», выращенные на крымских полях, будут реализованы на рынках и в магазинах полуострова, а также на сельскохозяйственных ярмарках.

## КОМПЕТЕНТНО

**Заместитель министра сельского хозяйства Республики Крым Арсен Арзиев рассказал о мерах государственной поддержки:**

– Аграрии успешно продолжают кампанию по уборке культур позднего срока созревания. Собрано порядка 70 тысяч тонн овощей. Конъюнктура рынка в этом году была такая, которая требовала овощи и картофель именно позднего срока созревания. Министерство сельского хозяйства выделило средства на овощеводство (30 миллионов рублей) и картофелеводство (12 миллионов рублей). Также есть меры поддержки для семейных растениеводческих ферм. В таком же направлении и планируем активно работать.



## СТАТИСТИКА

Министр сельского хозяйства Республики Крым Андрей Савчук сообщил, что всего на полях уже собрано больше 5 тысяч тонн капусты, из них в сельхозорганизациях – 1,3 тысячи тонн; свёклы собрано 2,3 тысячи тонн, в сельхозорганизациях – 851

тонна; моркови – 6,7 тысячи тонн, в сельхозорганизациях – 2,9 тысячи тонн; лука – более 20 тысяч тонн, из которых больше 12 тысяч тонн – в сельхозорганизациях.

Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.  
Фото Михаила ГЛАДЧУКА.

Крымское  
информационное  
агентство

Ведущее новостное агентство

входит в ТОП-10

самых цитируемых СМИ Крыма



г. Симферополь, ул. Козлова, 45а  
8 (3652) 51-88-46, 7 (978) 20-790-81  
info@kianews24.ru  
Отдел рекламы: 7 (978) 00-000-33

ГОВОРИМ ПРОСТО О СЛОЖНОМ,  
КОРОТКО О ГЛАВНОМ





## МЫ ПОБЫВАЛИ

## ОБГОНИМ СОЧИ

**Вера Ивановна,  
69 лет, пенсионер:**

– У нас на набережной в Рабочем уголке делается ремонт. С 2014 года, как затеяли его, так потихонечку всё делается, изменяется в лучшую сторону. В городе отличный Приморский парк – и чистят его, и облагораживают. Горожане очень довольны. Наверное, можно ещё его чем-то улучшить, но я слышала, скоро набережная станет 52 км. Ещё могу сказать, что в последние годы больше стало повсюду зелени. Алушта благодаря своему комфорту подтверждает звание столицы семейного отдыха. Но мне кажется, она будет со временем ещё лучше. Я приехала сюда в 1970 году, когда люди отдыхали круглый год, потом всё закрылось и долго ничего не было. Но сейчас больше людей стало, москвичи к нам постоянно едут. Раньше на набережную зимой выйдешь – и почти ни души, а сейчас очень многолюдно. Вот Сочи мне нравится, я думаю, что наш город таким же станет, а может, и лучше.

## ВСЁ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Ольга Юрьевна,  
32 года, работает  
в салоне красоты,  
Саки:**

– Мы были здесь в прошлом году, ничего не изменилось.

Мы крымчане, но приезжаем отдыхать в Алушту, потому что инфраструктура хорошая, много для детей всего есть: дельфинарий, аквариум, музеи. Круглогодично сюда можно приехать и хорошо с детьми провести время, если с нашим городом сравнивать. В принципе, всё устраивает, такого глобального ничего не требуется. Столица семейного отдыха на сто процентов! А этот период мы выбрали для отдыха, потому что спокойно. Местные жители летом не отдыхают (*смеётся*).

## ЗАНЯТЬСЯ КОЛДОБИНАМИ

**Татьяна Валентиновна, 63 года,  
пенсионер, Москва:**

– Мы были года три назад в Профессорском уголке. Всё изменилось в лучшую сторону. Для семейного отдыха и цены приемлемые. Но в центре мы погуляли, а там дороги неважные. Нужно, конечно, заняться их ремонтом. В проулках тоже колдобины. Мы в молодости приезжали в Алушту отдыхать, стараемся сощуптёвки брать на оздоровление. Сервис нормальный. В санатории и чистенько, и кормят, и шведский стол, и лечение – всё хорошо. Впечатления хорошие, конечно, это наш родной Крым. Всего хватает, и всё практически нас устраивает.

## НЕ ПО СИЛАМ

**Вера Константиновна,  
77 лет, пенсионер,  
Москва:**

– Мне здесь всё понравилось. Но на пляж далеко добираться. Летом ходят

СЕМЬЯ  
СОГЛАСНА!

Крымские курорты почти незаметно перешли в межсезонье. Мы решили посмотреть, как чувствует себя столица семейного отдыха. А заодно и расспросили прохожих, соответствует ли этот громкий статус реальному положению дел. Чему же радуются и о чём мечтают жители и гости Алушты?

автобусы, а сейчас не сезон, поэтому добираться своим ходом. Хотя бы транспорт был какой-то городской в этом направлении, потому что пожилым людям всё-таки проблематично погулять. Но пляж замечательный, просто прелесть. Нам нескучно, хорошо проводим время.

ВЕРНИТЕ МОРСКОГО  
КОНЬКА!**Артём, 38 лет, на больничном,  
и Ирина, 32 года, менеджер по  
бронированию:**

– Нам нравится, что действительно вкладываются деньги, но качество исполнения любого проекта очень хромает. Та же набережная: была нормальная плитка, переложили на новую, но она бугристая. На детских площадках на улице 60 лет СССР самих качелей практически нет, кататься негде. Была вторая, но на её месте сделали клумбы и две скамейки. Детям нечем себя занять. Они бегают по этим же клумбам. Нужно же



На набережной продолжаются ремонтные работы.

думать, как это будет функционировать в дальнейшем, перилами какими-то обнести, но опять же перила в городе однотипные и некрасивые. На площади был морской конёк. Его сняли, когда была реконструкция набережной. Многие жители просили вернуть на место. Сказали нам местные власти, что не вписывается в экстерьер.

Но он шикарно смотрелся, крутился, дети на нём катались. Когда-то директор аквариума за свои деньги поставил, сделал это для горожан, а кто-то снял... Алуштинцам обидно.

## МАЛО МОРЯ

**Руслан Абдукаримович,  
32 года, строитель, высотные  
работы:**

– Из положительного: мне нравится инфраструктура, много зелени. Но хотелось бы, чтобы вход на пляжи был свободным. Допустим, пансионат «Море» уже не пускает, хотя пляж там хороший. Я за то, чтобы люди не каменные джунгли видели, а природу. Набережная очень хорошая, лучшая в Крыму. Но слишком много палаток, кафешек. Когда я был маленьким, этого всего не было. Раньше можно было любоваться морем, а сейчас вид на него закрыт.

Борис СЕДЕНКО.

Фото: Гала АМАРАНДО.



Расчистка устья реки Улу-Узень. Алушта.

◀ Даже в межсезонье в Алушту стремятся приехать всей семьёй.

## КОМПЕТЕНТНО

**Глава  
администрации  
города Алушты  
Галина Огнёва:**«На улице 60 лет  
СССР в 2019 году

установлена площадка у дома № 1, в 2020 году – у дома № 19. В этом году в районе дома № 10 благоустроена дворовая территория с установкой детской и спортивной площадок. На сегодняшний день на улице 60 лет СССР, № 7, 12, 12а, идёт благоустройство общественной территории – сквера, где проектом предусмотрены асфальтирование дорог, укладка плитки на тротуары и пешеходные дорожки, экопарковка, освещение, зоны отдыха и детская площадка. На улице Юбилейной в 2020 году установлены площадки у домов № 2 и 20».

## СПРАВОЧНО

По информации администрации Алушты, в этом году в городе уже отремонтированы дороги на семи улицах, к ремонту 16 участков дорог приступят в ближайшее время. В приоритете – центральные улицы, ведущие к социально значимым объектам и большим жилым массивам. Дороги возле многоэтажных домов относятся к придомовым территориям, их ремонт возможен по программе «Формирование комфортной городской среды» в рамках благоустройства дворовых территорий. Скульптура «Рыбак с рыбой» будет установлена на реконструированном фонтане, задержка произошла по вине исполнителя скульптуры. На месте, где стоял «конёк», проведён ремонт – уложена плитка, вся территория стала пешеходной зоной, на которой предприниматели установят изготовленные в едином стиле и одной цветовой гамме декоративные вазоны. «Конёк» после реконструкции будет установлен в парке. Концепция ремонта Центральной набережной – свободная променадная зона. На территории Алушты круглогодично работает 14 туалетов, а также, согласно распоряжению администрации города, все кафе и рестораны предоставляют свободный доступ для граждан в туалетные комнаты, находящиеся в заведениях общественного питания.

## ЗАЧЕМ И ПОЧЕМУ?

В этой рубрике «Крымская газета» продолжает рассказывать вам, уважаемые читатели, об интересных фактах, отвечать на самые разнообразные и удивительные вопросы, какие только могли бы у вас возникнуть.

## У какого животного самый большой угол поворота головы?

Птицы чрезвычайно свободно вращают головой благодаря особенностям сочленения их позвоночника с черепом. У них один затылочный мыщелок, а не два, как у млекопитающих. Мыщелок – это шарообразная оконечность кости, которая входит в углубление другой кости, образуя сустав. Кроме того, у птиц длинная гибкая шея, в которой имеется от 11 до 23 подвижных позвонков. Предела подвижностей такое устройство достигает у совы: её голова может поворачиваться примерно на 270 градусов в каждую сторону. Таким образом, общий размах вращательных движений совиной головы составляет полтора полных оборота.

## Приносят ли пользу тараканы и клопы?

Только те, что не живут с людьми. Если иметь в виду постельных клопов (род *Cimex*), то никакой пользы эти паразиты не приносят. Однако в отряде клопов (полужесткокрылых) есть немало полезных видов – в основном это хищники, уничтожающие вредителей растений. Тараканы, обитающие в человеческих жилищах, не приносят пользы, но ввиду лёгкости разведения и содержания их используют как подопытных животных, а также как корм для мелких рептилий и хищных насекомых. Свободноживущие виды тараканов поддерживают экологический баланс природных сообществ. Предполагается, например, что без их участия в пищевой цепочке на земле нарушился бы круговорот азота.

## Почему сорванный неспелый фрукт дозревает?

Потому что он сам вырабатывает гормон созревания, без участия материнского растения. Созревание овощей и фруктов происходит под действием этилена. Этот природный растительный гормон открыл в 1912 году русский ботаник Дмитрий Нелюбов. Поскольку газ вырабатывается самим плодом, фрукту вовсе не обязательно висеть на ветке. Сорванный плод может дозреть даже быстрее несорванного, так как при нехватке влаги выделение этилена усиливается. А если среди неспелых фруктов или овощей положить хотя бы один спелый, то дозревание пойдёт ещё быстрее – он выделяет больше этилена, чем неспелый плод. Для коммерческого использования овощи и фрукты, как правило, снимают недозрелыми. Доходят они уже по пути к месту назначения. Для этого на транспорте оборудуют специальные кабины, в которые дозированно подаётся этилен. Так, около 95% фруктов, продаваемых в России в зимние месяцы, проходит обработку в таких камерах.

Подготовила  
Светлана ТЕРЕЩЕНКО.

## РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ



# ДРУЖБА ВМЕСТО ПРОПАСТИ

Екатерина Демурия,  
психолог, коуч,  
игропрактик.



## ЧАЙ ПО-СОСЕДСКИ

Среди психологических семейных кризисов есть кризис «опустевшего гнезда», это когда повзрослевшие дети становятся самостоятельными и покидают родительский дом. Они могут уехать на учёбу, завести семью или переехать в другой город в связи со сменой работы. Так или иначе начинают свою самостоятельную жизнь, и родители остаются предоставленными сами себе.

С точки зрения сепарации и самостоятельной жизни уже выросших детей это прекрасный этап. Всё вы как родители дали что могли, и теперь ребёнок уже сам ответствен за свою жизнь. А родители продолжают свой путь, не вмешиваясь, если не просят, в жизнь детей. У вас теперь есть время на себя, на свои «хочу». А у ребёнка – на свои. Это здоровая модель отношений. Мне очень понравился один метафоричный пример здоровых, зрелых отношений между взрослыми детьми и родителями: как дружные соседи.

Когда в удовольствие встречаемся за чашечкой чая, радуемся друг другу, поздравляем с днём рождения, делаем от души подарки, периодически созваниваемся, узнавая, как дела, и, если нужна помощь, помогаем. Попили чай, пообщались и разошлись по квартирам, в свои жизни. Мы же не лезем к соседям с навязчивыми идеями, мыслями о том, что мы знаем лучше. Не навязываем свою жизнь или не пытаемся соседями заполнить свою пустую жизнь. Как правило,

“МНЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛСЯ ОДИН МЕТАФОРИЧНЫЙ ПРИМЕР ЗДОРОВЫХ, ЗРЕЛЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ: КАК ДРУЖНЫЕ СОСЕДИ. КОГДА В УДОВОЛЬСТВИЕ ВСТРЕЧАЕМСЯ ЗА ЧАШЕЧКОЙ ЧАЯ, РАДУЕМСЯ ДРУГ ДРУГУ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ, ДАРИМ ОТ ДУШИ ПОДАРКИ, ПЕРИОДИЧЕСКИ СОЗВАНИВАЕМСЯ, УЗНАВАЯ, КАК ДЕЛА, И, ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ, ПОМОГАЕМ

нет. Метафора глубокая, где-то утрированная, но в целом – направление верное.

Но чаще что происходит? Либо родители не готовы полностью отпустить взрослого ребёнка в силу собственных страхов, психологических травм и внутренней пустоты и нереализованности – и тут начинаются назойливые советы, переживания, манипуляции и прочее деструктивное поведение... Либо ребёнок сам не хо-

отношения со взрослыми родителями – тема непростая. Прошлые и новые обиды, нарушение границ и манипуляции – можно ли без этого обойтись и как донести простую, но такую важную мысль: «Мам, пап, мы выросли»? Сегодня в рамках рубрики «Разговор с психологом» «Крымская газета» поговорит на эту тему.

чет взрослеть и покидать родительский дом, такой себе подросток-инфантил, доводя до безумия и себя, и родителей. И то и другое – это крайности, на фоне которых начинают возникать разногласия и нежелание видаться с родителями, с детьми. Появляется глубочайшая пропасть в отношениях.

## ВЕРНЫЕ ШАГИ

Во-первых, хочется сказать, что наши родители с каждым годом не молодеют. Это затрагивает, к сожалению, и физическую, и интеллектуальную, и эмоциональную сферы в их жизни. Многие перемены объясняются изменением гормонального статуса: человеку в возрасте сложнее, чем молодому, регулировать настроение и контролировать собственное поведение. Я думаю, кому за 30-40, тоже могут сказать, что местами самочувствие хромает, а утром можешь проснуться с состоянием «по тебе самосвал проехал», что уж говорить о наших родителях? Поэтому это важно учитывать и понимать. А во-вторых, что же делать?

Мы можем сколько угодно злиться, проявлять агрессию, но от этого ситуация не изменится. Если в отношениях с родителями – конфликты на конфликтах, значит, пора перестать «биться в одни и те же двери», значит, они не работают. Необходимо найти новые решения.

К примеру, сформировать свой режим общения:

- когда созваниваетесь, с какой периодичностью (услышать родной голос хочется, но не каждые пять минут, поэтому обсудите и договоритесь, чтобы вам с родителями было комфортно);

- когда видите;
  - когда есть возможность побыть с внуками (а не так, что они должны сидеть с внуками или, наоборот, сильно много внимания внукам);
  - какие темы обсуждаете, а какие – табу;
  - в каких случаях нужны советы, а когда нет... И прочее.

## КОМФОРТНЫЕ ПРАВИЛА

Можно установить свои ритуалы, маленькие традиции:
 

- отмечать праздники;
- встречаться с внуками;
- посиделки за чашечкой чая;
- прогулки или посещения каких-то интересных мест, совместные поездки.

Обязательно уважайте свои границы и границы родителей. Они любят свой комфорт и предсказуемость, привычный режим дня. Поэтому не стоит приходить без приглашения или внезапно приводить внуков. Заранее обсуждайте и предупреждайте, если вам хочется увидеться или нужна помощь. Берегите себя и будьте благодарны старшему поколению за главное – вашу жизнь, а со всем остальным, поверьте, можно справиться!

## ТВ-ОБЗОР

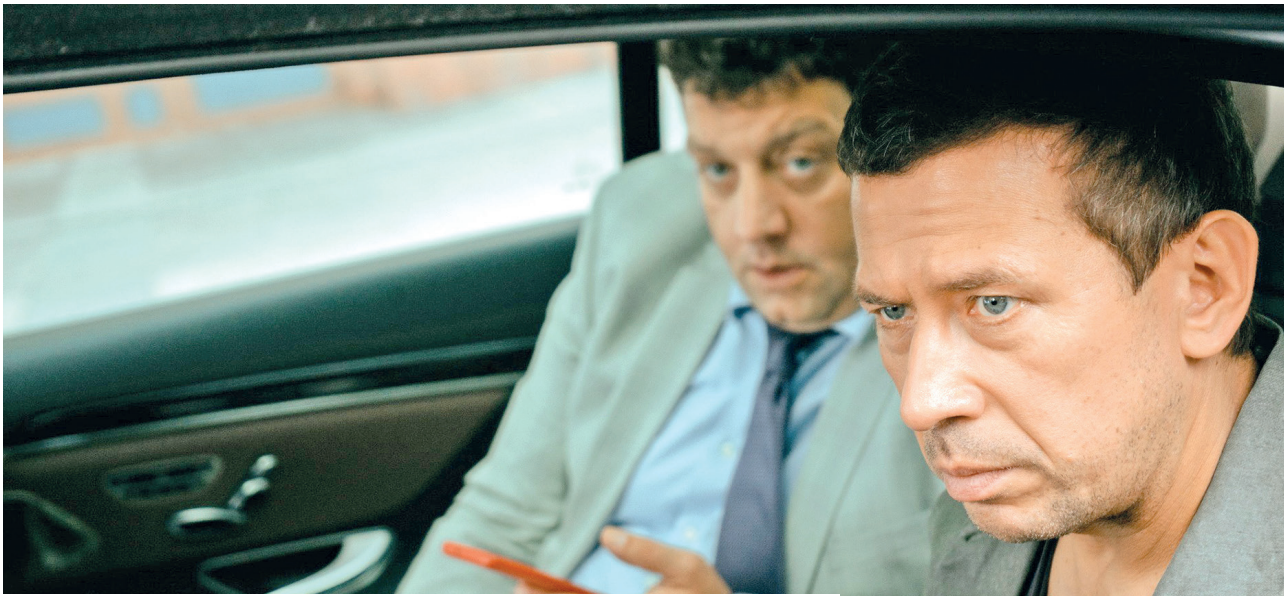


Фото: кадр из сериала

## «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!»

16+

Что он сделает ради своей мечты?

Комедийный сериал режиссёра и сценариста Егора Чичканова рассказывает криминально-фантастическую историю про неубиваемого «решалу» в исполнении Андрея Мерзликина. Не берут его ни пуля в лоб, ни нож в спину. Впрочем, и зомби-апокалипсиса не начинается, вместо этого покалеченный герой со сверхспособностями отправляется на поиски тех, кто обрёк его на существование между жизнью и смертью. Кандидатов – хоть отбавляй: от криминального авторитета в исполнении Алексея Серебрякова до неверной жены, которую играет Агтя Тарасова.

Борис (Андрей Мерзликин) много лет занимался тем, что улаживал конфликты, возникавшие у его на-

чальника Анатолия Владимировича. Это позволило ему скопить немалую сумму, которую хочется потратить на воплощение истинной мечты. А мечтает Боря открыть кондитерскую и печь капкейки. Сообщив начальнику, что очередное дело – прессануть арендатора складов (Михаил Полицеймако) – стало его последним, герой отправляется в магазин бытовой техники, покупает на пробу несколько кухонных комбайнов и выпекает дома свой первый маффин. А когда готовится насладиться вкусом, получает выстрел в упор от неизвестного, спрятавшегося за шторой. Казалось бы, вот и сказочке конец. Но спустя двое суток Борис приходит в сознание в подмосковном морге и чув-

ствует себя вполне сносно, несмотря на дыру в голове. Невольным свидетелем восстания мертвеца становится студент-медик Артём (Денис Власенко), собиравшийся его вскрывать. Борис, совсем как Терминатор, говорит что-то в духе «мне нужна твоя одежда» и испаряется. Однако, ненадолго – Артёму предстоит стать его напарником и помогать «зомби» расследовать собственное убийство. А потом и ещё одно.

«И снова здравствуйте!» – один из самых успешных проектов этого года, установивший в феврале 2022-го рекорд по просмотрам в цифре. Зрителей ждёт настоящий марафон – в течение вечера в эфир выйдут все десять серий подряд. Смешной, драйвовый и оптимистичный сериал прекрасно подойдёт для семейного просмотра зрителям РЕН ТВ.

Смотрите сериал «И снова здравствуйте!» в субботу, 12 ноября, в 18:00 на РЕН ТВ!

## СМОТРИТЕ НА ТВ

### «ПЯТЬ МИНУТ ТИШИНЫ» 12+

С 12 НОЯБРЯ, НТВ, 20:20



Фото: кадр из сериала

В горноспасательный отряд под руководством Сергея Гиреева попадает сперва на стажировку, а затем и на работу молодой и целеустремлённый москвич Александр Грек. Пусть и не сразу, но ему удаётся стать своим в этой команде профессионалов. Нередко среди героев случаются разногласия, да и в личной жизни у них не всё гладко, однако ради успеха в своей нелёгкой работе они готовы преодолевать любые препятствия.

### «НАСЛЕДНИКИ И САМОЗВАНЦЫ» 16+

С 12 НОЯБРЯ, ТВ-3, 17:00



Фото: ТВ-3

Шоу объединяет сразу несколько популярных форматов. Действие пройдёт в роскошном замке в Подмосковье, который окутает зрителей своим готическим стилем. Ведущей этого уникального шоу станет Лясан Утяшева. Под стать проекту она выбрала для себя красивые и таинственные образы. Игроками шоу станут известные персоны, которые будут бороться за денежный приз в размере пяти миллионов рублей. Участникам придётся пройти множество испытаний на выносливость и смекалку.

## КИНО

# ТОП-3 ФИЛЬМА НА ВЫХОДНЫЕ

### «ПЕРЕВОЗЧИК» 16+

5 НОЯБРЯ, РЕН-ТВ, 17:50

Бывший десантник Фрэнк Мартин имеет неплохой бизнес – перевозит любые грузы по французскому Средиземноморью и делает свою работу конфиденциально, быстро и качественно. Недостатка в клиентах нет: Фрэнк не задаёт лишних вопросов, чтобы спокойно спать. К тому же он всегда неукоснительно соблюдает три правила: не меняет условий сделки, не спрашивает никаких имён и никогда не заглядывает в багаж...



Кадр из фильма



Кадр из фильма

### «ВАША ТЁТЯ ЛЮСИ» 12+

5 НОЯБРЯ, РОССИЯ 1, 21:00

Энергичная пенсионерка Людмила Реньё продаёт свою шикарную квартиру в Париже и собирается в Россию. Из близких у неё остались лишь две племянницы: Ольга и Вероника. Вот только дело в том, что тётя Люси просто обожает давать советы и учить. А жизнь её родственниц как раз сейчас катится под откос: Ольга безуспешно пытается спасти почти разрушенный брак, а Вероника потеряла высокооплачиваемую работу и заодно своего мужчину. С большим усердием тётя Люси берётся решить все их проблемы.

### «МОЙ ПАРЕНЬ ИЗ ЗООПАРКА» 12+

6 НОЯБРЯ, СТС, 19:30

Работник зоопарка Гриффин обнаруживает, что звери разговаривают человеческими голосами. Животные обожают Гриффина и, видя, что он переживает из-за своего одиночества, помогают ему наладить отношения с красоткой Стефани. Их план срывается, и вскоре роман пары начинает бурно развиваться. Однако Стефани требует от Гриффина уйти из зверинца на более престижную и высокооплачиваемую работу в автосалоне...



Кадр из фильма

Подготовила Диана БЕКМАМБЕТОВА.

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
09:55 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 00:45, 03:05 «Информационный канал» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

МАТЧ!

06:00 Смешанные единоборства. АСА. Эдуард Вартачаня против Юсуфа Раисова 16+
07:00, 10:00, 13:00, 16:40, 22:40, 03:00 Новости
07:05, 14:25, 19:40, 21:55 Все на Матч! 12+

10:05, 13:05 Специальный репортаж 12+
10:25, 23:15 Футбол. МИР Российская Премьер-Лига. Обзор тура 0+
11:30 «Есть тема!» 12+
13:25 Футбол. Журнал Лиги чемпионов 0+

НТВ

04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Лесник» 16+

ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25 Х/ф «Не может быть!» 12+
06:55 Х/ф «Настоятель» 16+

РОССИЯ К

06:30, 07:00, 07:30, 08:40, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры
06:35 «Лешком...» Москва Барановского
07:05 «Легенды мирового кино» 16+
07:35 «Невский ковчег. Теория невозможного. Галина Шурепова»

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:30, 07:00, 07:22, 08:00, 08:30, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 13:21, 14:05, 14:29, 15:00, 16:05, 16:20, 19:00, 22:00, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+

КАРТУСЕЛЬ

05:00 «Ранние пташки» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 М/с «Монсики» 0+
08:00 М/с «Катя и Эф. Куда угодно-дверь» 0+

ОТР

06:00 Х/ф «Короткие встречи» 12+
07:30, 10:55 «Календарь» 12+
08:00, 13:10, 19:20 «ОТРажение» 12+

ТВЦ

06:00 «Настроение»
08:20 Д/ф «Место встречи изменить нельзя» 12+
08:55 Х/ф «Я знаю твои секреты. Белый рыцарь» 12+

РЕН

05:00 «Территория заблуждений» 16+
06:00, 18:00, 02:25 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

СПАС ТЕЛЕВИДИЕ

05:00, 00:15 «День Патриарха» 0+
05:10 «Лица Церкви» 6+
05:25 Главное. Новости на Спасе 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три котика» 0+
06:25 М/ф «Шрек. Страшилишки» 6+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

06:30, 04:55 «Б кадром» 16+
06:35, 05:05 «По делам несовершеннолетних» 16+

ТВ 3

06:00, 04:15 Т/с «Касл» 16+
09:00 «Дом. исполнения желаний» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 04:10 «Черный список» 16+
06:00, 02:20, 04:40 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

05:00 Т/с «Внимание, говорит Москва!» 16+
06:30 Д/ф «7 ноября - День проведения парада на Красной площади в 1941 году» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ МИР

05:00 Т/с «Батюшка» 16+
06:50 Мультфильмы 6+
07:20 Х/ф «Неуловимые мстители» 6+

ТНТ

07:00 Т/с «Интерны» 16+
09:00 «Звезды в Африке» 16+
10:00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+

МУЗ

05:00, 00:00, 03:00 Муз'итив 18+
06:00 Каждое утро 16+
07:35 Телчарт 16+

КРЫМ

06:00 Мультфильмы 6+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00, 05:30 Новости 24 12+

24 КРЫМ

00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 12+

МИЛЛЕТ

01:15 Д/ф «2+2. Путешествие с детьми» 12+
02:05 Д/ф «Вне зоны» 12+
02:20, 06:45, 20:30 «Ватан хатырасы» 12+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДИЕ

5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 8:45, 10:30, 12:30, 14:30, 17:15 Акцент (12+)

ДОМ КИНО

07:10 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» 6+
08:30 М/ф «Конь Юлии и большие скачки» 6+

РОДНОЕ КИНО

00:30 Х/ф «Маленькая Вера» 18+
01:40 Х/ф «Пропавшая экспедиция» 6+

КИНОСВИДАНИЕ

00:55 Х/ф «Пока свадьба не разлучит нас» 16+
02:55 Х/ф «Цвет ночи» 18+

Ю

05:00, 04:45 «Папа попал» 16+
08:20 «Барышня - крестьянка» 16+

ЧЕ

06:00, 02:50 «Улетное видео» 16+
06:15 «Идеальный ужин» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ

05:30 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

PLANETA RTR

06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести

НТВ МИР

06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:05 Сегодня
08:20, 10:35 Т/с «Лесник» 16+

ТСИ

07:00 «Настроение»
09:50 Д/ф «Место встречи изменить нельзя» 12+

САРАФАН

06:30, 22:15 «Попкорн ТВ» 12+
06:55, 22:45 «Смеяться разрешается» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

1 ПЕРВЫЙ канал. 05:00 «Доброе утро» 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости... 09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1. 05:00, 09:30 «Утро России» 09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время 09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

МАТЧ! 06:00 «Есть тема!» 16+ 07:00, 10:00, 12:55, 16:20, 20:20, 03:00 Новости... 07:05, 14:20, 19:40, 00:30 Все на Матч! 12+

КЕРУСЕЛЬ. 05:00 «Ранние пташки» 0+ 07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+ 07:30 М/с «Монсики» 0+

НТВ. 04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+ 06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня...

5 ПЯТЫЙ канал. 05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+ 05:30, 06:20, 07:10, 08:00 Т/с «По следу зверя» 16+

РОССИЯ К. 06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры... 06:35 «Пешком...» Дома литературных мэтров...

РОССИЯ 24. 05:00, 06:00, 06:44, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 10:00, 12:00, 13:15, 16:00, 17:10, 19:00, 21:47, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+

КТРОС ТЕЛЕКАНАЛ. 05:00, 00:15 «День Патриарха» 0+ 05:10 Д/с «Александрова дорога» 6+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ. 06:00 «Очень личное с Виктором Лошаком» 12+

ТВЦ. 06:00 «Настроение» 08:15 «Доктор И.» 16+ 08:50 Х/ф «Я знаю твои секреты. Белый рыцарь» 12+

ПЯТНИЦА! 05:00, 04:20 «Черный список» 16+ 05:50, 02:00, 03:50 «Пятница news» 16+

МИР телеканал МИР. 05:00, 01:40 Т/с «Красная королева» 16+ 05:20, 10:10 Т/с «Ученица Мессинга» 16+

СТС. 06:00, 05:50 «Ералаш» 0+ 06:05 М/с «Три кота» 0+ 06:30 М/с «Сказки Шрэквова бола» 6+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН. 06:30, 05:35 «По делам несовершеннолетних» 16+

ТВ 3. 06:00, 03:00 Т/с «Каст» 16+ 08:30 «Дом исполнения желаний» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА. 05:20, 03:55 Т/с «Сердце капитана Немова» 16+ 07:00 «Сегодня утром» 12+

МИЛЛЕТ. 01:10 «Гарих ислер» 12+ 02:00, 04:40, 10:45, 20:00 «Мирас» 12+ 02:40 «Тек арзум Ватан» 12+

МУЗ. 05:00, 00:00, 03:00 МузИтив 18+ 06:00, 08:00 Каждое утро 16+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ. 5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)

КРЫМ. 06:00 Мультфильмы 6+ 07:00 «Утро нового дня» 12+ 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00, 05:30 Новости 24 12+

24 КРЫМ. 00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 12+

ТВ 3. 06:00, 03:00 Т/с «Каст» 16+ 08:30 «Дом исполнения желаний» 16+

ТВ 3. 06:00, 03:00 Т/с «Каст» 16+ 08:30 «Дом исполнения желаний» 16+

ТВ 3. 06:00, 03:00 Т/с «Каст» 16+ 08:30 «Дом исполнения желаний» 16+

ДОМ КИНО. 07:00 М/с «Три кота» 6+ 08:00 М/ф «Бука. Мое любимое чудушко» 6+

РОДНОЕ КИНО. 01:10 Т/с «Россия молодая: Мужские» 6+ 02:25 Т/с «Россия молодая: Беда за бедой» 6+

КИНОСВИДАНИЕ. 01:10 Х/ф «Секс по дружбе» 16+ 03:05 Х/ф «Дом, милый ад» 18+

Ю. 05:00, 04:50 «Папа попал» 16+ 08:20 «Барышня-крестьянка» 16+

Ю. 05:00, 04:50 «Папа попал» 16+ 08:20 «Барышня-крестьянка» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ. 05:35 «Доброе утро» 0+ 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 09:20 «АнтиФейк» 16+

PLANETA RTR. 06:00 «Утро России» 10:00 «О самом главном». Ток-шоу 11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести 11:30, 17:30 «60 минут». Ток-шоу 14:30, 21:05 Вести. Местное время 14:55 «Кто против?». Ток-шоу 16:30 «Малахов» 16+

НТВ МИР. 06:40 «Утро. Самое лучшее» 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:10 Сегодня 08:20, 10:35 Т/с «Лесник» 16+

ТVCI. 07:00 «Настроение» 09:55 «Доктор И.» 16+ 10:25 «Знак качества» 16+

сарафан. 06:40 «Не злите девочек» 12+ 07:10 «Кривое зеркало» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

Table with TV channel logos (Первый канал, Россия 1, Матч!, ТВ) and program schedules.

Table with TV channel logos (Россия К, Россия 24, Карусель, НТВ) and program schedules.

Table with TV channel logos (ТВЦ, Пятница!, Звезда, Мир, Телеканал МПР) and program schedules.

Table with TV channel logos (ТВ 3, Пятница!, Звезда, Мир, Телеканал МПР) and program schedules.

Table with TV channel logos (Крым, Миллет, Ю, Че, Севастопольское телевидение) and program schedules.

Table with TV channel logos (Дом кино, Родное кино, Киновидание) and program schedules.

Table with TV channel logos (Всемирная Сеть, Планета RTR, НТВ Мир, U TVCI, Сарофан) and program schedules.

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ



05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
09:55 «Жить здорово!» 16+



05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+



06:00 «Есть тема!» 16+
07:00, 10:00, 12:55, 16:20, 19:20, 22:35, 03:00 Новости
07:05, 14:20, 18:45, 21:45, 00:40 Все на Матч! 12+



04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 Сегодня



05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:45, 06:40, 13:30, 14:25, 15:25, 16:25, 18:00, 18:55 Т/с «Дознаватель» 16+



06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 00:00 Новости культуры
06:35 «Лешком...» Москва яузская
07:05 «Легенды мирового кино»
07:35 Д/ф «Последнее путешествие викингов»



05:00, 07:00, 07:25, 07:45, 08:00, 08:30, 09:00, 09:49, 10:00, 11:00, 12:00, 19:00, 19:30, 22:00, 00:00, 01:00, 04:10 Вести 12+



05:00 «Ранние пташки» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 М/с «Монсики» 0+
08:00 М/с «Барбоскины» 0+



06:00 «Триумф джаза. Встречи с Игорем Бутманом» 12+
06:40, 10:10, 18:00 Т/с «Серебряный бор» 12+



06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И.» 16+
08:50 Х/ф «Я знаю твои секреты. Галатей» 16+



05:00 Документальный проект 16+
06:00, 18:00, 02:30 «Самые шокирующие гипотезы» 16+



05:00, 01:40 «День Патриарха» 0+
05:10 «Расскажи мне о Боге» 6+
05:40 Х/ф «Свинарка и пастух» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:25 М/с «Рождественские истории» 6+



06:30, 05:10 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:55, 04:05 «Давай разведемся!» 16+



06:00, 03:15 Т/с «Каста» 16+
09:30, 17:20 Т/с «Слепая» 16+
11:15 «Знаки судьбы» 16+



05:00, 04:20 «Черный список» 16+
06:00, 01:20, 03:50 «Пятница news» 16+



05:20, 13:20, 15:05, 03:35 Т/с «Кон-трига» 16+
07:00 «Сегодня утром» 12+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня 16+



05:00 Т/с «Красная королева» 16+
05:15 Мультфильмы 6+
07:20, 10:10, 22:35 Т/с «Меч» 16+



07:00 Т/с «Интерны» 16+
08:30 «Перезагрузка» 16+
09:00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+



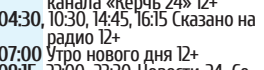
05:00, 00:00, 03:00 Муз'эпит 18+
06:00, 08:00 Каждое утро 16+
06:40, 09:40, 23:40, 16:00 Прогнозы 16+



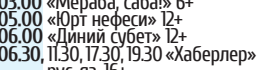
06:00 Мультфильмы 6+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00, 05:30 Новости 24 12+



00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 12+



01:10 «Тек арзум Ватан» 12+
02:15, 04:40, 09:30, 12:15, 19:00 «Мирас» 12+



05:00, 04:55 «Папа попал» 16+
08:20 «Барышня - крестьянка» 16+
09:10, 20:00 Т/с «Неверный» 16+



5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)



07:10 М/ф «Три богатыря и конь на троне» 6+
08:50 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» 12+



01:05 Т/с «Россия молодая: Ветер Балтии» 6+
02:40 Х/ф «Поднятая целина» 12+



01:10 Х/ф «День сурка» 0+
03:00 Х/ф «Надин» 12+
04:25 Х/ф «Обыкновенная страсть» 18+



05:00, 04:55 «Папа попал» 16+
08:20 «Барышня - крестьянка» 16+
09:10, 20:00 Т/с «Неверный» 16+



06:00, 02:50 «Улетное видео» 16+
06:20 «Идеальный ужин» 16+
08:00 «Дорожные войны 2.0» 16+



10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Бюро» 16+
11:00, 19:00, 03:00 Х/ф «Сексуальная тварь» 18+



05:35 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+



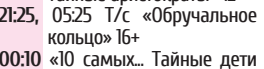
06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести



06:40 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:15 Сегодня
08:20, 10:35 Т/с «Лесник» 16+



07:00 «Настроение»
09:55 «Доктор И.» 16+
10:25 «Прощание. Юрий Шатунов» 16+



07:15 Д/ф «Звёздные обиды» 16+
18:05, 19:35 Х/ф «Сельский детектив. Крыло ворона» 12+



06:50 «Половинки» 12+
07:25 «Мастер смеха» 12+
08:50 «Одна за всех» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:15 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

МАТЧ!

06:00 «Есть тема!» 16+
07:00, 10:00, 12:55, 14:50, 03:00 Новости
07:05, 14:20, 21:45, 00:20 Все на Матч! 12+

НТВ

04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25, 13:30, 14:20, 15:20, 16:15, 17:10, 18:00, 18:25 Т/с «Дознаватель» 16+

РОССИЯ К

06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 Новости культуры
06:35 «Лешком...» Москва деревенская
07:05 «Легенды мирового кино»

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:15, 06:35, 06:41, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 09:30, 09:51, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 14:20, 17:00, 17:18, 22:00, 23:00, 00:00, 00:25, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00 Вести 12+

Крысь

05:00 «Ранние пташки» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 М/с «Лунтик» 0+
10:45 «Студия Каляки-Малаяки» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

06:00 «Коллеги» 12+
06:40 Т/с «Серебряный бор» 12+
07:30, 10:55 «Календарь» 12+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 Д/ф «Гардемарины, вперёд!» 12+
08:45, 11:50 Х/ф «Город романшек» 12+

РЕН

05:00, 09:00 Документальный проект 16+
06:00, 18:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+

СПАС ТЕЛЕКАНАЛ

05:00, 00:40 «День Патриарха» 0+
05:10 «В поисках Бога» 6+
05:40 Х/ф «Музыкальная история» 0+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:30 М/ф «Драконы. Гонимые бесстрашными. Начало» 6+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

06:30, 05:20 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:45, 04:30 «Давай разведемся!» 16+

ТВ 3

06:00, 03:45 Т/с «Касл» 16+
09:30, 10:40, 11:50, 17:20 Т/с «Слепая» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 04:30 «Черный список» 16+
05:50, 01:20, 04:00 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

05:00 Т/с «Контригра» 16+
06:25 Х/ф «Голубые молнии» 12+
08:40, 09:20, 13:20, 15:05 Т/с «Темный инстинкт» 16+

МИР телеканал МИР

05:00 Т/с «Развод» 16+
05:25, 03:35 Мультфильмы 6+
07:10, 10:20 Т/с «Меч» 16+

НТВ

07:00 Т/с «Интерны» 16+
08:30 «Звездная кухня» 16+
09:00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+

МУЗ

05:00, 02:30 МузТив 18+
06:00, 08:25 Каждое утро 16+
06:40, 09:40, 16:00 Про-Новости 16+

КРЫМ

06:00 Мультфильмы 6+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 20:00, 00:00, 03:00, 05:30 Новости 24 12+

24 КРЫМ

00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 23:00 Новости 24 12+

МИЛЛЕТ

01:10, 09:00 «Тек арзум Ватан» 12+
01:40, 20:40 «Юрт нефеси» 12+
02:15, 10:45, 17:45 «Ватан хатырлары» 12+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)

ДОМ КИНО

07:00 М/с «Три кота» 6+
08:00 М/ф «Кошеч. Похититель невесты» 6+

РОДНОЕ КИНО

00:00 Х/ф «Комедия ошибок» 0+
02:25 Х/ф «Поднятая целина» 12+

КИНОСВИДАНИЕ

01:10 Х/ф «Девушка моих кошмаров» 16+

Ю

05:00, 04:55 «Папа попал» 16+
08:20, 13:15 «Барышня - крестьянка» 16+

ЧЕ

06:00, 03:55 «Улетное видео» 16+
06:15 «Идеальный ужин» 16+

ХХ

10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Бюро» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ

05:35 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

PLANETA RTR

06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу

НТВ МИР

06:40 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня

ТСИ

07:00 «Настроение»
09:55 Д/ф «Гардемарины, вперёд!» 12+

САРАФАН

06:00 Фестиваль сатиры и юмора «Юморина 2018» 12+



ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



06:00 «Доброе утро. Суббота» 0+
09:00 «Умницы и умники» 12+
09:45 «Слово пастыря» 0+



05:00 «Утро России. Суббота»
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота



06:00 «Есть тема!» 16+
07:00, 10:00, 16:05, 02:30 Новости
07:05, 14:00, 16:10, 22:00, 00:30 Все на Матч! 12+



05:15 Д/с «Спето в СССР» 12+
06:00 Т/с «Инспектор Купер» 16+
07:30 «Смотр» 0+



05:00, 05:25, 06:05, 06:50, 07:25, 08:05 Т/с «Слепы» 16+
09:00 «Светская хроника» 16+



06:30 «Библейский сюжет»
07:05 М/ф «Заколдованный мальчик»
07:50 Х/ф «Дети капитана Гранта»



05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00 Вести 12+



05:00 «Ранние пташки» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 М/с «Бодо Борода. Бокс-варь» 0+



06:00, 14:05 «Большая страна» 12+
06:55, 17:00 Д/с «Неслыханное коучингство Фулурисан» 16+



04:10 Х/ф «Моя земля» 12+
07:05 «Православная энциклопедия» 6+
07:30 Х/ф «Железная маска» 12+



05:00 «Невероятно интересные истории» 16+
07:00 «С добрым утром!» 16+
08:00 «О вкусной и здоровой пище» 16+



05:00, 01:15 «День Патриарха» 0+
05:10, 06:25 Х/ф «Рассказы о Кешке и его друзьях» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+
06:25, 05:20 Мультфильмы 0+



06:30, 06:00 «б кадров» 16+
07:25 Х/ф «Ты мой» 16+



06:00 Т/с «Гримм» 16+
10:15 Х/ф «Хоббит: Нежданное путешествие» 12+



05:00, 03:10 «Черный список» 16+
05:50, 02:40, 04:30 «Пятница news» 16+



06:30 Х/ф «Аваланга на дне» 6+
08:00, 13:00, 18:00 Новости дня 16+



05:00, 06:15 Мультфильмы 6+
06:00 «Всё, как у людей» 6+



01:10 «Народы Крыма» 12+
01:40 «Тарих излери» 12+



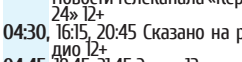
05:00, 04:00 Золотая лихорадка 16+
06:20, 09:40 Про-Новости 16+



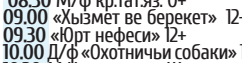
06:00 Мультфильмы 6+
07:50 «И в шутку, и в серьёз» 6+



00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00



01:10 «Народы Крыма» 12+
01:40 «Тарих излери» 12+



01:10 «Народы Крыма» 12+
01:40 «Тарих излери» 12+



5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 9:00, 12:00, 13:00, 15:00, 16:00



07:00 М/с «Три кота» 6+
07:30 М/ф «Три богатыря. Ход конём» 6+



01:00 Т/с «Россия молодая: Морского дела старатели» 6+



01:10 Х/ф «Тот, кто меня бережет» 16+



05:00, 03:15 «Папа попал» 16+



06:00 Х/ф «Джокер. Возмездие» 12+



10:00, 18:00, 02:00 Х/ф «Новогодний переполох» 16+



06:05 «Доброе утро. Суббота» 0+
09:00 «Умницы и умники» 12+



06:00 «Утро России. Суббота»
09:00 Вести. Местное время
09:15 Местное время. Суббота



06:25, 05:05 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+



07:00 Х/ф «Девичий лес» 12+



06:50 «Дальние родственники» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал

05:20, 06:10 X/ф «Зимний роман» 12+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:55 «Играй, гармонь любимая!» 12+

РОССИЯ 1

05:30, 02:30 X/ф «Оазис любви» 16+
07:15 «Устами младенца»
08:00 Местное время. Воскресенье

МАТЧ!

06:00 Смешанные единоборства. UFC. Исраэль Адесанья против Алекса Перейры 16+
09:00, 10:30, 22:35, 03:00 Новости

НТВ

05:10 Т/с «Инспектор Кулер» 16+
06:40 «Центральное телевидение» 16+

ПЯТЫЙ канал

05:00 X/ф «Белый тигр» 16+
06:40 X/ф «Ветер северный» 16+
08:10, 09:10, 10:05, 10:55 Т/с «Посредники» 16+

РОССИЯ K

06:30 М/ф «Робинзон Кузя»
06:55, 01:10 X/ф «Вратарь»
08:10 «Обыкновенный концерт»
08:40 Тайны старого чердака.

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 22:24, 01:00, 04:00 Вести 12+

Карусель

05:00 «Ранние пташки» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши» 0+
07:30 М/с «Команда Флоры» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

06:00, 14:05 «Большая страна» 12+
06:55, 17:00 Д/ф «Неспящее кошачье» 16+

ТВУ

04:55 X/ф «Не могу сказать «Прощай» 12+
06:20 X/ф «Тихие воды» 12+
07:50 X/ф «Тихие воды 2» 12+

РЕН

05:00 «Тайны Чапман» 16+
07:00 «С добрым утром!» 16+
08:30, 12:30 Новости 16+

СТАС ТЕПЕРАНА

05:00, 23:35 «День Патриарха» 0+
05:10 «Молитвослов» 0+
05:35 X/ф «Рассказы о Кешке и его друзьях» 0+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+
06:25, 05:20 Мультфильмы 0+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

06:30, 06:00 «6 кадров» 16+
07:00 X/ф «Пропать между нами» 16+

ТВ 3

06:00, 06:05, 09:30, 01:10 «Дом исполнения желаний» 16+
06:30 Т/с «Гримм» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 03:50 «Черный список» 16+
05:40, 04:30 «Пятница news» 16+
06:10 «Кондитер» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

06:30 Д/ф «13 ноября - День войск радиационной, химической и биологической защиты» 16+

МИР телеканал МИР

05:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

ТАТ

07:00 X/ф «Пэн: Путешествие в Нетландию» 6+

МУЗ

05:00, 04:00 Караокинг 16+
07:30, 00:40, 03:00 Музитив 18+

КРЫМ

06:00 Мультфильмы 6+
07:50 «И в шутку, и в серьез» 6+
08:00 Д/ф «Угрозы современному миру» 12+

24 КРЫМ

00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00 Новости 24 12+

МИЛЛЕТ

01:30 Д/ф «Заповедники РФ» 12+
02:00 Д/ф «Охотничьи собаки» 12+
02:30 А. Шулакова Нетиджелер иле» 16+

Ю

05:00, 03:15 «Папа попал» 16+
07:40 «Чудо из ада» 12+
11:40 «Беремена в 16» 16+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 15:30, 18:00, 23:30 Севастополь решает (12+)

ДОМ КИНО

06:45 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 6+
08:00 М/ф «Три богатыря и наследница престола» 6+

РОДНОЕ КИНО

00:45 Т/с «Россия молодая: Крепости быть!» 6+
02:00 Т/с «Россия молодая: Здравствуй, кормщик!» 6+

КИНОСВИДАНИЕ

00:25 X/ф «Ешь, молись, люби» 16+
03:35 X/ф «Дом, милый ад» 18+

Ю

05:00, 03:15 «Папа попал» 16+
07:40 «Чудо из ада» 12+

ЧЕ

06:00 Т/с «Возвращение Мухтара 2» 12+

ХХХ

10:00, 18:00, 02:00 X/ф «Новогодний переполох» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ

05:40, 06:10 X/ф «Зимний роман» 12+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
07:15 «Играй, гармонь любимая!» 12+

ПЛАНЕТА RTR

05:45, 04:05 X/ф «Двое в новом доме»
07:05 «Диалоги о животных. Московский зоопарк»

НТВ МИР

06:40 «Центральное телевидение» 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня

TVCI

07:00 X/ф «Почти семейный детектив» 12+
11:10 «Здоровый смысл» 16+

САРАФАН

06:15, 22:10 Фестиваль сатиры и юмора «Юморина 2018» 12+

	1	Село в Сакском районе	Шашлык по-французски	Денежная единица в ряде стран	Большее чем приятель	
		Село в Белогорском районе	Периферия мишени	Ветер, дующий на юг		
		Штат на юго-востоке США	Жрец-прорицатель	Московский князь по имени Иван		
Весенний лесной цветок с ядовитыми ягодами	Перекладина в курятнике	Конь Александра Македонского		Совокупность, группа лиц, действующих в чьих-то интересах		Чертёжный инструмент, фигурная линейка
		Письменный стол с ящиками, часто для работы стоя		Место впадения реки куда-нибудь в море, озеро		Предмет, предохраняющий от несчастий
Площадка для полоскания белья	Село в Симферопольском районе	...-Кальон, средневековый пещерный монастырь (фото 1)		Город, славный оружием, самоварами и пряниками		Одна постановка невода (рыбацк.)
Английский писатель, поэт						«... на Марсе» – горючий призрачный обман
	Село в Бахчисарайском районе					
Река в Ленинградской области				От чего может помочь вантуз?	Арманд – русская революционерка	Женщина, за которой кто-то ухаживает (прост.) или карточная дама (устар.)
Мужское имя	ВНИПИ на Севастопольской улице Симферополя (фото 3)			Город в Витебской области (Беларусь)		Остров в заливе Сиваш
Щиколотка	Окончательная стадия индивидуального развития насекомых	Миро... – вилла начала XX века в стиле итальянской неоготики в Симеизе (фото 4)		Усадьба, дача «Нюра», дом семьи Токмаковых – памятники архитектуры XIX века в Кореизе (фото 2)		Усталость
Инструмент для получения тонких срезов тканей	Один из братьев-месяцев	Что вместо носа нарисовал Незнайка, работая над портретом доктора Пилюлькина?		Старинная мера длины	Мария Склодовская...	Словарный запас языка в целом или человека, группы
				Большой камень		Хоровой клич футбольных болельщиков
«... на сене» – фильм, снимавшийся в Ливадийском дворце	Доверительное управление деньгами	Древнеславянское племя	Куда может указывать стрелка на барометре?	Костюм для пляжного отдыха		
					Карточная игра	Река на Аляске, золотая лихорадка
Популярный коллекционный минерал	Парафин с фитилём		Один из патриархов, сын Исаака			
		Мыс, Керченский полуостров, Казантипский залив (фото 5)	Лиственное дерево, род вяза			Изморозь
	4			Расточитель		
		Водоём внутри атолла	Немецкий философ на завтраке с Воландом			
						Первый лепет человека
		Специалист по уходу за собаками	Чёрная магия в Африке, на Гаити			

Составил Виктор ДРЫНДИН.

**ОТВЕТЫ на СКАНВОРД, опубликованный в № 196 от 28.10.2022**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Боссоли. Трос. Репринт. Зубило. Иерарх. Стамболи. Тритон. Исми. Тире. Дворец. Желябовка. Кира. Гриф. Отвар. Родео. Елань. Штемпель. «Артек». Разгар. Обувщик. Серпантин. Аристарх. Овод. Пиастр. Воинка. Алсу. Река. Ратник. Брюнет. Атеист. Стяг. Кана. Бюджет. Влад. Солёное. Лоза.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Уборочная. Ксерокс. Витге. Сырт. Никита. Бриджи. Аспект. Хандра. Доброта. Иноходь. Варезка. Царь. Ефремов. Иврит. Глушко. Нова. Ликёр. Амур. Ерунда. Гангрена. Растрата. Училище. Судак. Азарт. Хост. Пуля. Трюк. Кен. Неделя. Ствол. Год. Лео.

## КРЫМСКАЯ АФИША

## ТЕАТРЫ

## Симферополь

Государственный академический музыкальный театр Республики Крым

«Капитанская дочка» 12+

4 ноября, 18:30

«Капитанская дочка» – бестселлер русской литературы. Зверства Пугачёва, поднявшего зловую и дику чернь на бунт против державы, описаны лёгким пушкинским пером. В «Капитанской дочке» гениальный автор осмысливает события через художественную призму, через историю всепобеждающей любви двух сердец – юноши и девушки, которые попали в кровавую мясорубку века и сумели сохранить жизнь и своё достоинство. Тема любви сопряжена с темой предательства и взятыми Пушкиным в эпиграф словами «Береги честь смолоду», которые составляют призывный смысл, обращённый ко всем поколениям людей, живших и живущих на русской земле. Отсюда – святой патриотический градус, пронизывающий спектакль: любовь к Родине, понятие чести и достоинства, роль личности в истории, ценность человеческой жизни и истинных чувств. Захватывает нравственный поединок Пугачёва и Гринёва, полных антиподов, в которых, однако, есть и общее: они не изменяют себе ни при каких обстоятельствах.



Сцена из спектакля «Капитанская дочка». Фото: mizteatr.net

# БЕРЕГИ ЧЕСТЬ СМОЛОДУ

Куда пойти и что посмотреть  
с 4 по 10 ноября

«Крымская газета» составила обзор самых ярких событий недели.

Крымский академический  
русский драматический театр  
имени М. Горького

«Дурочка» 12+

5 ноября, 18:00

Комедия Лопе де Веги «Дурочка» по праву относится к числу лучших пьес великого испанского драматурга эпохи Ренессанса.

Написанная в 1613 году «Дурочка» – благодатный материал для режиссёрской фантазии. Постановщик спектакля заслуженный

артист России Виталий Таганов предлагает неожиданный взгляд на классическую комедию. В его режиссёрском решении «Дурочка» – прежде всего спектакль о

любви, о том, что истинное чувство способно пробудить разум. В центре коллизий комедии две

сестры, невесты на выданье: Ниса славится умом и образованностью, но бесприданница, Финея невежественна и «умом бедна», зато является богатой наследницей. Однако, как оказалось, глупышка Финея обладает главным богатством – способностью любить.

## Ялта

Ялтинский театр имени

А. П. Чехова

«Что случилось с крокодилом?» 6+

6 ноября, 13:00

Эта трогательная история о том, как важно верить в себя и оставаться свободным вопреки обстоятельствам, порицанию и насмешкам. Герои спектакля-фарса «Что случилось с крокодилом?» переворачивают мир с ног на голову, а может быть, наоборот – благодаря им всё встаёт на свои места и наступает вселенская гармония. А что же всё-таки случилось? Об этом расскажет наша необычная история о крокодиле, который высидел птенца. По всем законам природы он должен был его съесть, а иначе его засмеют родственники и друзья. Но случилось чудо! Стоило крокодилу – такому зелёному и большому, грозному и зубастому – услышать звенящее «папа», как в его сердце загорелось новое, неизведанное чувство любви и желание защищать. Крокодил стал заботливым отцом для вылупившегося птенца, а в награду за доброту с ним случилось очередное чудо. Вот теперь ему открылось небо, а под ним развернулась вся планета Земля. И сразу в мире всё стало так просто – каждый может любить и летать!

## ВЫСТАВКА

Симферопольский художественный музей

АКЦИЯ «ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ»  
КО ДНЮ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

4 ноября, 10:00 – 23:00

(вход свободный)



kianews24.ru

11:00 – Обзорная экскурсия по музею.

13:30 – «Монолог режиссёра» – отрывки из произведений советской поэзии. Читают студенты Крымского филиала Российского государственного университета правосудия.

14:00 – Семейный спектакль «Как важно быть серьёзным» (арт-студия «Зазеркалье»).

Акция «ночь искусств» 12+

18:00 – 19:00 – Концерт солистов Крымской государственной филармонии Алексея Зинченко и Динары Хафизовой (концертмейстер Е. Журавлёва).

18:00 – 23:00 – Викторина «Машина времени» (офлайн- и онлайн-формат).

18:30 – 21:00 – Творческие мастерские: создание украшений, мотанки (ассоциация «Палата

народных художественных промыслов и ремёсел Республики Крым); мастер-класс по линогравюре (старший преподаватель Института медиакоммуникаций, медиатехнологий и дизайна КФУ им. Вернадского А. Павленко).

19:30 – 20:00 – Творческая встреча с артистом Крымского академического театра кукол Александром Рассохой. Декламация стихотворений советских поэтов Семёна Гудзенко, Павла Шубина.

19:00 – 20:00 – Лекция «Искусство есть подвиг: к 130-летию Павла Корина».

21:00 – 22:00 – Вечерняя экскурсия по музею.

22:00 – 23:00 – Свободное посещение основной экспозиции музея.

## УЖЕ В КИНО

«Я БУДУ ЖИТЬ», мелодрама, 16+

Алла – преподаватель английского языка. Вся жизнь она посвятила близким: бывшим мужьям, детям и ученикам. Алла старается быть «удобной» и никогда не отказывать, в итоге её все беззастенчиво эксплуатируют. Но напряжение от вечного обслуживания других копится внутри. Последней каплей становится новость от дочери Наташи: она беременна неизвестно от кого и рассчитывает на помощь матери. Волею случая Алла оказывается на собрании онкобольных. Там она встречает людей, которые лишь перед лицом смерти поняли, как важно жить, реализуя собственные мечты и желания, а не потакать бесконечным просьбам окружающих. Они по-настоящему свободны. План рождается сам собой: Алла сообщает близким, что больна раком. Она рассчитывает, что шокирующее известие отрезвит близких и научит их ответственности и сочувствию, но всё идёт не по плану. Алла решает преподавать им урок.



Кадр из фильма

«ПЁТР I. ПОСЛЕДНИЙ ЦАРЬ И ПЕРВЫЙ ИМПЕРАТОР», исторический, 12+



Кадр из фильма

Как занять престол, когда ты – четырнадцатый ребёнок в семье? Как отвоевать выход к морю, когда в стране нет профессиональной армии и флота? Как за несколько десятилетий вывести в мировые лидеры страну, с которой раньше никто не считался? На эти и многие другие вопросы даёт ответы документально-художественный блокбастер Андрея Кравчука о становлении и правлении императора Петра Великого, чья фигура до сих пор будоражит умы людей во всём мире.

## СВОИ МЕТРЫ

## УСПЕЙ РОДИТЬ В СРОК!

Вы живёте с маленькими детьми на съёмной квартире и задумались об ипотеке? Сегодня банки предлагают много продуктов, некоторые из них со льготной господдержкой. Расскажем о программе «Семейная ипотека» и о том, как она работает в Крыму.

## ПО ВОЗРАСТУ СЧИТАЮТ

«Семейная ипотека» – это федеральная программа, которая позволяет семьям с одним или несколькими детьми приобрести жильё по льготной ставке. Распространяется она только на граждан РФ. На сегодняшний день правительство России по поручению президента продлило действие семейной ипотеки до 1 июля 2024 года.

**Вы можете оформить семейную ипотеку, если:**

1. Ваш ребёнок (или несколько детей) родился с 1 января 2018 года по 31 декабря 2023 года.
2. Если в вашей семье есть ребёнок с инвалидностью.
3. Если у вас есть не только родные, но и усыновлённые (удочерённые) дети, которые родились с 1 января 2018 года по 31 декабря 2023 года.

МОИ ГОДА –  
МОЁ БОГАТСТВО

В настоящее время широко распространено мнение, что семейная ипотека только для молодых. Знайте: всё это выдумки. Как отметили в одном из крымских банков, при соблюдении всех необходимых условий заявление могут подать (и его примут) даже мамы и папы до 75 лет. Однако в том случае, если на дату последнего платежа заёмщику более 70 лет, обязательно наличие созаёмщика. Для оформления кредита заёмщик должен иметь минимальный трудовой стаж хотя бы год. Во время оформления самого кредита он должен работать на текущем месте минимум три месяца.

ОТ ЗАСТРОЙЩИКА  
К ЗАСТРОЙЩИКУ

По условиям семейной ипотеки можно приобрести на выбор:

- квартиру в новостройке,
- жильё в строящемся жилом комплексе,
- частный дом с земельным участком.

**ВАЖНО!** Продавцом обязательно должно быть юридическое лицо. Ищите жильё от застройщика.

## СПРАВКА

Семейная ипотека – льготная программа ипотечного кредитования, запущенная государством в России в 2018 году. Изначально программа вводилась до конца 2022 года. В программе участвуют более 50 банков. Их список можно посмотреть на сайте [спроси.дом.рф](https://sposri.dom.rf).

Кредит также можно использовать для строительства частного дома или покупки участка с дальнейшим строительством дома. Работы требуется выполнять исключительно по договору подряда с юристом или ИП.

По семейной ипотеке можно приобрести и вторичное жильё у физлиц, но только если оно находится в сельской местности Дальневосточного федерального округа.

Кроме того, по договору уступки, если речь идёт о договоре участия в долевом строительстве, можно приобрести квартиру в строящемся доме или ещё не достроенный частный дом. Например, если он находится в коттеджном посёлке. Главное – первоначальный договор должен быть заключён с юридическим лицом. А вот сам договор уступки может быть заключён как с юридическим лицом, так и с ИП или физлицом.

СКОЛЬКО ДАДУТ  
МИЛЛИОНОВ

Некоторый недостаток семейной ипотеки – это установленный лимит средств. В Москве, Санкт-Петербурге и областях максимальная сумма кредита составит 12 млн рублей, а во всех остальных – вдвое меньше, лишь шесть миллионов. Конечно, на хорошую двухкомнатную квартиру в Ялте, Алуште или Симферополе не хватит, но для многих других регионов сумма предостаточная. Ставка и максимальная сумма по семейной ипотеке не должна превышать 6%. Может быть меньше. Так, один из крымских банков при проектном финансировании предоставляет дисконт в 1%.

ШАГИ К СЕМЕЙНОЙ  
ИПОТЕКЕ

1. Выберите банк. Базовые условия, понятно, будут у всех одинаковые, но могут отличаться процент и оценка платёжеспособности заёмщика.
2. Выберите квартиру мечты у застройщика.
3. Подайте заявку. К слову, сегодня это легко сделать онлайн через «Госуслуги».
4. Ждите ответа. Некоторые банки могут подтвердить кредит в день подачи заявки.
5. Оформите сделку. Будьте готовы к тому, что при оформлении семейной ипотеки придётся согласиться на страховой пакет. У некоторых крымских банков

обязательное условие – страхование имущества. Также они рекомендуют (но не могут заставить) оформить страхование жизни и риски в случае утраты права собственности.

**Перечень документов каждый банк устанавливает самостоятельно, но вам точно понадобятся следующие:**

- паспорт и СНИЛС,
- свидетельство о рождении ребёнка (детей),
- справка 2-НДФЛ и документы, подтверждающие доход и трудовую занятость.

## «ДЕТСКИЙ» ВЗНОС

По программе семейной ипотеки предусмотрен первоначальный взнос. Он должен составить не менее 15% от стоимости квартиры. С этой целью можно использовать материнский капитал. Напомним, 524,5 тыс. рублей дают на первого ребёнка, 693,1 тыс. рублей – на второго и последующих. Максимальный срок, на который даётся ипотека, – 30 лет. При желании кредит можно погасить досрочно и на эти цели также использовать маткапитал.

## ХОЧУ ПОБОЛЬШЕ ДЕНЕГ!

Кредит в рамках программы «Семейная ипотека» можно получить даже на сумму, которая превышает лимиты. В таком случае заёмщик оформляет часть кредита по ставке до 6%, а остальные

## НАДО ЗНАТЬ!

Многодетные семьи, которые оформили кредит по программе «Семейная ипотека», могут получить выплату в размере до 450 тыс. рублей на его погашение. Но цели ипотечного кредита обязательно должны соответствовать условиям программы помощи многодетным семьям.

## В ТЕМУ

«В следующем году такую ипотеку смогут оформить более 150 тысяч семей, а общий объём выдачи займов, по прогнозам, составит около триллиона рублей», – сообщил премьер-министр Михаил Мишустин.

получает в рамках региональной ипотечной программы.

**Лимиты будут следующие:**

- 15 млн рублей – для всех российских регионов,
- 30 млн рублей – для Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

**Пример**

Вы берёте кредит на квартиру в размере 8 млн рублей. Вам выдадут в банке 6 млн рублей по ставке 6%, а остальные 2 млн рублей будут считаться по ставке на рыночных условиях.

## ГДЕ ВЫГОДНЕЕ?

Существенное отличие программы «Семейная ипотека» от других федеральных программ – это то, что она позволяет рефинансировать действующий ипотечный кредит. Условия рефинансирования для применения льготной ставки (до 6% годовых) просты: рождение первого ребёнка или последующих детей после 1 января 2018 года и приобретение квартиры от застройщика (юрлица). Рефинансируется ипотека при приобретении готового жилья по договору купли-продажи или участия в долевом строительстве. Ипотеку на строительство дома рефинансировать нельзя.

**ВАЖНО!** Если вы оформили кредит по программе «Семейная ипотека», но нашли другой банк с более выгодными условиями, низким процентом, можете рефинансировать кредит.



Ирина ГУЛИВАТАЯ.

КРЫМСКАЯ  
ГАЗЕТА

## СПРОСИТЕ У ДОКТОРА

Анастасия Дергачёва,  
врач – акушер-гине-  
колог, гинеколог-  
эндокринолог,  
репродуктолог,  
детский гинеколог.

ПОЧЕМУ  
НЕ СЛУЧИЛОСЬ?

В норме у женщины за две недели до следующей менструации (всегда, независимо от длины цикла, плюс-минус три дня) происходит овуляция – выход яйцеклетки, готовой к оплодотворению. И у пары есть всего сутки на зачатие. Если всё складывается благополучно, мужчина здоров и нет препятствий в маточных трубах (место встречи мужской и женской половых клеток), происходит зарождение новой жизни. После чего будущий малыш опускается в полость матки, прикрепляется к ней и живёт там долгих 40 недель. Если же на любом из этих этапов есть «поломка», зачатие не наступает. Какие самые частые причины бесплодия?

1. Трубный фактор – отсутствие маточных труб (врождённое, постоперационное) или просто непроходимость визуально неизменённых маточных труб.
2. Мужской фактор – патология сперматозоидов, снижение их количества и подвижности вплоть до полного их отсутствия.
3. Отсутствие овуляции.
4. Патология эндометрия, когда эмбрион не может в нём прижиться.
5. Отсутствие или пороки матки (врождённые, постоперационные).
6. Эндометриоз.
7. Хромосомная патология.
8. Психологический фактор.

Если в первых семи пунктах чётко прослеживается органическая или функциональная патология, которую можно подтвердить с помощью анализов, УЗИ, МРТ, лапароскопии, то вот как можно принять, что психология может быть причиной бесплодия? Как это доказать, увидеть, пощупать? Это что-то мифическое, неосоздаемое.

ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ

Хотя на самом деле процент психогенного бесплодия составляет 5-15%. И конечно, каждая неудача усугубляет психоэмоциональное состояние пары. ВОЗ и Международная ассоциация репродуктологов уже давно говорят об этом, рекомендуя обследование у психотерапевта. Каждая репродуктивная клиника с высоким рейтингом имеет в штате психолога. Как же психология

НАСТРОЙТЕСЬ  
НА УДАЧУ

Снова отрицательный тест на беременность и разочарование. Очередная неудачная попытка ЭКО... Смена врачей одного за другим, череда клиник. Постоянный вопрос: «Почему?» А задумывались ли вы, что причина может быть в психологии? Ответ «Крымская газета» получила у врача.

“ ПРОЦЕНТ ПСИХОГЕННОГО БЕСПЛОДИЯ СОСТАВЛЯЕТ 5-15%. И КОНЕЧНО, КАЖДАЯ НЕУДАЧА УСУГУБЛЯЕТ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАРЫ. ВОЗ И МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ РЕПРОДУКТОЛГОВ УЖЕ ДАВНО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ, РЕКОМЕНДУЯ ОБСЛЕДОВАНИЕ У ПСИХОТЕРАПЕВТА

может повлиять на отсутствие долгожданной и желанной беременности, наверняка знает перинатальный психолог Кулиш Наталья Сергеевна:

• «Ни одно живое существо не размножается в ситуации опасности» – включается программа выживания, стресс влияет на гормональный фон. Сюда можно отнести напряжённую работу, многолетние судебные тяжбы, непогашенные кредиты, хронические болезни, отсутствие отдыха, конфликтные отношения с близкими и другое.

• «Дети детей не рожают» – наше общество становится более инфантильным, выросшие дети долго не обретают самостоятельность, рассчитывают на внешнюю помощь и поддержку. Даже закон о молодёжной политике повысил возраст молодёжи в стране до 35 лет. А овариальный резерв к этому возрасту уже почти исчерпан.

• Выбор в пользу карьеры, проекта, контракта или желание по-

жить для себя, откладывание деторождения на более поздний возраст. Аборты и, как следствие, привычное невынашивание.

• Психотравма и посттравматический синдром, связанный с потерями предыдущих беременностей и детей, страх повторения.

• Зацикленность на тревожных мыслях, неумение расслабиться и получить оргазм.

• Смена ролей: иногда женщины являются добытчицами в семье. Они задают себе вопрос: «Если я не буду работать и сяду дома с малышом, на что мы будем жить?» Или не на кого оставить бизнес, нет преемника, которому можно доверить. А для зачатия важна установка на доминирующую роль мужчины.

• Идентификация с матерью не пройдена. Когда женщина не хочет быть похожа на свою мать по разным причинам, мозг расщипывает примитивно и получает установку: «Не хочу быть мамой».

• Замещающий ребёнок. Если родители не отпускают взрослое чадо по причине, что другие его братья, сёстры умерли, то трудно избавиться от роли единственного «света в окошке», создать собственную семью и родить своих детей.

• Люди бессознательно ограничивают себя от деторождения (я так же буду издеваться над моим ребёнком, как мои родители издевались надо мной).

• Чрезмерная ответственность за младших в детстве. Если ребёнок исполнял функции родителя по отношению к своим младшим братьям или сёстрам по причине алкоголизма, авторитарности или потери взрослых, эта ответственность была невыносима, то во взрослой жизни он не хочет повторения, сформировалась установка на чайлдфри.

• Человечество адаптируется к перенаселённости путём создания пар, неспособных оставить потомство. Латентная гомосексуальность может стать причиной прерывания генетической линии.

Как видите, причин психогенного бесплодия много, но каждый конкретный случай требует индивидуального подхода. Именно поэтому акушер-гинеколог Дергачёва Анастасия и перинатальный психолог Наталья Кулиш проводят очные консультации с женщинами и парами, страдающими от бесплодия, чтобы максимально увеличить шанс услышать фразу «У вас будет ребёнок».

Будьте  
здоровы!

КРЫМСКАЯ  
ГАЗЕТА



«мойте  
руки



реко-  
мендуем  
носить  
маски



«соблюдайте  
дистанцию

Берегите  
друг  
друга!

Соблюдайте меры профилактики:

## ТЕРРИТОРИЯ ПРОФИ

## НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ «В ДОМИКЕ»

– Расскажите, пожалуйста, кто обращается к вам за помощью?

– Обращаются ко мне как взрослые, так и дети от трёх лет. Самой старшей выпускнице было более 60 лет. В плане профессий огромное разнообразие: представители бизнеса, руководители различных государственных организаций, врачи, массажисты, люди, желающие продавать свои услуги через социальные сети или запускающие инфопродукты, работники индустрии красоты, которым нужно уметь налаживать общение с клиентами.

– С какими проблемами к вам чаще всего обращаются?

– Большинство приходят с такой проблемой, как отсутствие чёткости дикции. Люди жуют звуки из-за зажима мышц артикуляционного аппарата, с помощью которых формируется звук. Поэтому речь вялая, жёваная и непонятная. Большинство людей не умеют говорить громко, их голос достаточно тихий и подавленный. Эта проблема вытекает из непонимания того, что нужно дышать диафрагмой и владеть резонаторами (полые места в теле, которые позволяют усиливать звук). У многих возникают проблемы с жестами, они получаются напряжёнными. Люди стремятся скрестить ноги и руки – спрятаться в домике, когда чувствуют себя некомфортно при общении. По моим наблюдениям, многим в общении с аудиторией не хватает зрительного контакта. Важно посмотреть в глаза буквально каждому в зале, насколько бы он ни был большим. При личном контакте самая распространённая проблема – неумение слушать собеседника и поддерживать разговор. Поэтому овладеть этим искусством, на мой взгляд, нужно ещё при освоении школьной программы.

– **Порекомендуйте лучшие, на ваш взгляд, тренинги, с которых следует начинать утро?**

– В первую очередь нужно снять напряжение с мышц голосового аппарата, чтобы звук был свободным, красивым и приятным для слуха окружающих. Для этого необходимо выполнить банальное упражнение – зевок. В день желательно зевать около пяти минут. При утреннем зевке желательно издать лёгкий стон. Тогда горло раскрывается и освобождается природный тембр голоса. С утра желательно подышать животом, включить работу диафрагмы, чтобы речь звучала глубоко и тембр голоса был приятным для слуха, можно сказать, бархатным. Для ощущения диафрагмы есть простое упражнение: лежим ровно на спине, делаем вдох через нос, представляя, что вдыхаем аромат цветка. Таким образом, надувается живот. Затем медленно, складывая губы в трубочку, выдыхаем через рот. Это, к слову, очень полезно для здорового дыхания. Далее нужно разминать артикуляционный аппарат: имитировать полоскание рта и жевание губ, мягко покусать язык, растянуть губы в улыбку, а затем сложить их в трубочку. Чтобы получить хорошие результаты, первые па-



# МАСТЕР УБЕЖДЕНИЯ

Кто обращается к преподавателю ораторского искусства? Как начать красиво и убедительно говорить, а также перестать волноваться во время выступлений? На эти вопросы «Крымской газете» ответила спикер крымского ораторского клуба, преподаватель по сценической речи Снежана Костюкович в рамках рубрики, где задаются наивные вопросы профессионалам своего дела.

ру месяцев желательно заниматься ежедневно. Затем достаточно выполнять программу два-три раза в неделю для поддержания результата и развития речи. Но это общие тренинги. Для индивидуальных особенностей нужна консультация специалиста.

## ИСТОКИ СТРАХА

– **Как получать удовольствие от процесса выступления и перестать волноваться перед аудиторией?**

– Необходимо познакомиться со своим страхом и понять, откуда он исходит. С этим может помочь психолог. На занятиях со мной ученики на каждом уроке всегда выходят в среднее поле (на улицу) и выполняют определённые задания. К примеру, собирают десять полезных контактов, читают стихотворение незнакомцам. С каждым таким выходом степень страха убавляется и приходит осознание, что за ним ничего не стоит. Ещё один совет: если перед выступлением не удаётся расслабиться, выполните физические упражнения (быстро бежите минуту, полминуты от-

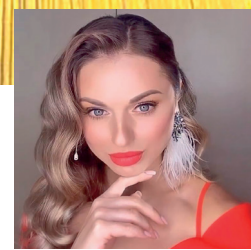
“ КОГДА МЫ НАЧИНАЕМ КОПАТЬСЯ В ИСТОКАХ ЭТИХ ПРОБЛЕМ, ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО В ДЕТСТВЕ РЕБЁНКУ ПОСТОЯННО ГОВОРИЛИ: «ЗАМОЛЧИ! ГОВОРИ ТИШЕ! НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ, ВИДИШЬ, ВЗРОСЛЫЕ РАЗГОВАРИВАЮТ!»

дышаете). Так чередуете три раза. Главное – расслабить тело, чтобы гормоны, ответственные за тремор в нём, расходовались, а вы смогли прочувствовать себя. Перед выступлением важно подышать животом и размять артикуляционный аппарат.

– **По вашим наблюдениям, какова сила влияния психологического фактора на речевые нарушения?**

– Я всегда рекомендую родителям приводить детей в возрасте четырёх-пяти лет. Это самый подходящий возраст для того, чтобы начать развивать речь. Ранее я обозначала проблемы с тихим звуком и зажимами. Когда мы начинаем копать в истоках этих проблем, выясняется, что в детстве ребёнку постоянно говорили: «Замолчи! Говори тише! Не высовывайся, видишь, взрослые разговаривают!» – и так далее. Повзрослев, человек начинает говорить через силу. В свою очередь, хорошая, чистая и богатая речь говорит о том, что перед нами достаточно развитый собеседник.

Диана МАСЛОВА.  
Фото героини публикации.



## ЕЩЁ НЕ ДЕМОСФЕН

– **Как стать педагогом по ораторскому искусству?**

– Преподавать могут актёры, режиссёры, дикторы и телерадиоведущие. Здесь мало иметь хорошую, внятную речь и уметь выступать. Требуется хорошо понимать психологию коммуникации, невербалику, уметь укротить страх перед выступлением и работать с аудиторией. Для этого желательно пройти курсы по психологии, изучить профайлинг (совокупность психологических методов, которые позволяют оценить характер и спрогнозировать поведение человека с помощью данных о его внешности, вербального и невербального поведения) и многие другие сопутствующие дисциплины.

– **Каков карьерный рост для предстателей вашей профессии?**

– От преподавателя до масштабного спикера, которого приглашают на различные крупные мероприятия. Для кого-то карьерный рост – это ведение курса в университете.

– **Что нравится в профессии, а что раздражает?**

– Нравится работать с людьми. Ко мне приходят абсолютно разные ученики, с которыми интересно знакомиться. Приятно видеть результаты, когда тот, кто пришёл зажатый и с плохой речью, неумением настраивать коммуникацию, становится уверенным и свободным. Расстраивает скептическое отношение к необходимости коррекции речи.

## КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД

## НАШ ОТВЕТ НЕМЦАМ

Отчаянная авантюра двух мужчин, ещё на заре перестройки разменявших пятый десяток, пожалуй, лучший ответ на вопрос о том, чем для советских людей был железный занавес. Непреодолимое желание увидеть «загнивающий Запад» уверенно преодолело и естественный страх перед грядущим голодом и холодом, и банальный риск оказаться в шкуре европейского бомжа. К путешествию крымчан побудил приезд весной 1992-го в Евпаторию жителей Людвигсбурга – повара Михаэля Хамана и физкультурника Роланда Шульца, работников тамошней тюрьмы. Как нетрудно догадаться, на велосипедах. За 19 дней немецкие путешественники преодолели 2645 километров. И в их общей истории путешествий велопробег в Евпаторию был седьмым. Тогда же в комментарии газете «Евпаторийская здравница» немецкие парни ответили железобетонным «нет» на вопрос, мог бы, по их мнению, среднестатистический евпаториец на своём дорожном велосипеде совершить переезд в Людвигсбург?

Работавшего в ту пору в издании фотокорреспондентом Теслева уверенность немцев изрядно раззадорила. Узнав о том, что по части эксплуатации велосипедов Юрий Константинович, выражаясь на современный манер, продвинутый пользователь, путешественники подарили ему цепи и покрышки. А дальше – пошло-поехало. В путешествие, которое должно было стать ответным визитом вежливости, евпаторийцев собирали всем миром. К подготовке веловояжа, который слабо сочетался со стремительно наваливавшейся на вчерашних советских людей нищетой, помимо горисполкома и местного спортивного комитета, подключились Общество дружбы с зарубежными странами, морпорт, мясокомбинат и опытный механический завод, комбинат «Бытовые услуги», различные новоявленные фирмы и страховые компании, а также пансионат «Днепр», тургостиница «Евпатория» и редакция «Евпаторийской здравницы». Визы крымчане получили спустя сутки после встречи с тогдашним министром культуры Украины Ларисой Хоролец.

## НОЧЁВКИ И ЧУДО-НОСОК

По словам Теслева, и у него, и у его напарника были свои, можно сказать, сверхзадачи в этом путешествии. Уже в Кракове в одном из костёлов Киселевский признался попутчику, что там венчались его родители. Теслева же на этом тернистом пути в немалой степени интересовали места боевой славы отца-фронтовика. И надо сказать, что спустя два года после описываемого путешествия по этим местам он проехал-таки на велосипеде в одиночку. Киселевский же, по его словам, через несколько лет после легендарного велопробега вернулся на историческую родину, в Польшу, где и нашёл последний приют.

ДОРОГАМИ  
СВОБОДЫ

Вместе с Юрием Теслевым память об исполненном невероятных приключений путешествии хранит увесистый фотоальбом.

Тридцать лет назад, осенью 1992 года, два депутата городского совета Евпатории отправились из Крыма на велосипедах в Людвигсбург. Между крымским и немецким городами за два года до этого установились побратимские связи. О незабываемых приключениях, связанных с путешествием, не лишённым экстрима, «Крымской газете» рассказал один из его участников, журналист и фотограф Юрий Теслев.

Получив от спонсоров, помимо провизии и иных необходимых в пути атрибутов, по 30 долларов на непредусмотренные расходы (деньги, кстати, так и не были пущены в расход), парламентарии-авантюристы отправились в путь. Позже удалось установить, что за время путешествия они преодолели 2,4 тысячи километров (в Крым возвращались самолётом вместе с немецкой делегацией).

– В путешествии запомнились в основном ночёвки, – Юрий Константинович листает толстенный фотоальбом, составленный из снимков, сделанных во время двухколёсного покорения Европы, и вдруг натывается на фото, где на поляне клеит обувь. – Ботинки разваливались, подошву время от времени подклеивал. Клей был ещё советский. В водоёмах на пути следования стирали вещи, мылись, старались поддерживать себя в чистоте. Не везде можно было костёр разжигать. Ещё запомнилось чувство голода.

В Польше, как вспоминает Теслев, его попутчика госпитализировали.

– Боря постоянно стремился ехать как можно быстрее, – рассказывает он. – И вот он, как обыч-

“ ОТЧАЯННАЯ АВАНтюРА ДВУХ МУЖЧИН, ЕЩЁ НА ЗАРЕ ПЕРЕСТРОЙКИ РАЗМЕНЯВШИХ ПЯТЫЙ ДЕСЯТОК, ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШИЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС О ТОМ, ЧЕМ ДЛЯ СОВЕТСКИХ ЛЮДЕЙ БЫЛ ЖЕЛЕЗНЫЙ ЗАНАВЕС. НЕПРЕОДОЛИМОЕ ЖЕЛАНИЕ УВИДЕТЬ «ЗАГНИВАЮЩИЙ ЗАПАД» УВЕРЕННО ПРЕОДОЛЕЛО И ЕСТЕСТВЕННЫЙ СТРАХ ПЕРЕД ГРЯДУЩИМ ГОЛОДОМ И ХОЛОДОМ, И БАНАЛЬНЫЙ РИСК ОКАЗАТЬСЯ В ШКУРЕ ЕВРОПЕЙСКОГО БОМЖА

но, ехал передо мной, закачался и упал. Подъехал – Боря лежит без сознания. Задумался: приводить его в чувство или дать отлежаться? Решил всё-таки привести. И для этого, предварительно разувшись, снял со своей правой стопы носок и поднёс его к носу Бори.

Аромат носка дал эффект нашатыря, и Боря пришёл в себя. По счастью, это был день, вокруг находились люди. Не прошло и десяти минут, как приехала скорая и увезла Бориса в одну из клиник Жешува, а их там пять! Вскоре приехала полиция, в участке которой я и оставил на хранение Борин велосипед. Затем вспомнил об одном поляке, Казимеже, у которого незадолго до происшествия мы просили воды. С ним мы и поехали искать Бору, который, как пояснили врачи, всего лишь перегрузил одну из мышц ноги. Спал я на улице, поляк в дом меня не пустил. И надо сказать, что мне по-своему повезло, раз Боря попал в больницу. Потому что к тому моменту у меня на ягодице, как раз на месте соприкосновения с седлом, стал нарывать фурункул. И у дома Казимежа я не только наносил лечебную мазь, но и подставлял пятую точку солнцу, чтобы таким образом кварцевать нарыв. Моё счастье, что за время пребывания Бори в больнице мне удалось и своё здоровье поправить.

## «БИТТЕ, КАМРАД!»

Во время последнего визита к Борису в больницу Теслев предложил ему вернуться, тем более

что до Украины было недалеко. Но на предложение товарища тот ответил отказом, и путешествие продолжилось с драйвом. Таким же новым, как и спицы, которые Теслев выменял у польских полицейских на прихваченные как раз для такого случая две бутылки русской водки.

За считанные километры до Людвигсбурга наших путешественников едва не оштрафовали на целых 20 немецких марок за перемещение на велосипедах по автобану.

– Пока Боря, обращаясь к немецкому гаишнику, не устал безуспешно повторять «Битте, камрад!» («Пожалуйста, товарищ!»), я успел сообразить показать тому карту, на которой наши немецкие друзья фломастером отметили путь, пролежавший как раз по этому автобану, – вспоминает Теслев. – Правда, позже выяснилось, что это был путь для авто. Но тогда мне удалось убедить инспектора, что мы – друзья Германии и едем в Людвигсбург из города-побратима, и тот не выписал нам штраф.

По словам Теслева, в дороге он постоянно думал над тем, какие подарки привезти детям и жене из путешествия.

– А денег нет, – вспоминает он. – Чтобы не с пустыми руками возвращаться, собирал для дочки пустые банки из-под разного пива (мода такая была тогда у нас). Потом, конечно, всё выбросил. Но сам факт весьма показателен: депутат горсовета подбирает вдоль дороги пустые банки!

Алексей ВАКУЛЕНКО. Фото автора.



## КНИЖНАЯ ПОЛКА

Гости презентации издания в Евпатории дарили исследователю интересные и уникальные книги в знак признательности за проделанный Петровым труд. Фото пресс-службы администрации Евпатории.

## ОТ ПЕТРОВЫХ К ДУРАНТЕ

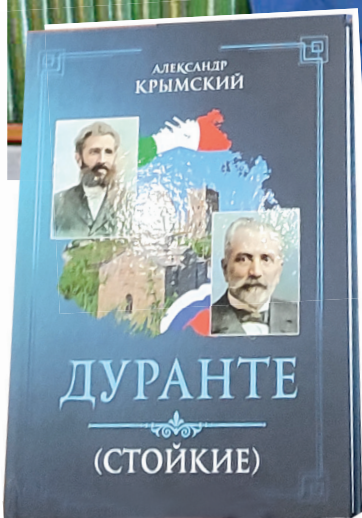
За четверть века, в течение которой в России шло строительство воспетого Интернационалом «нового мира», те, кто был никем, порой и вправду становились всем. В то время как замаринованная лихолетьем память о бывших гордостью дореволюционной России именах томила в забвении. Род Дуранте – одно из таких имён.

– Фактически на протяжении ста лет Дуранте руководили Феодосией, – отмечает Александр Петров. – Четверо представителей рода были главами города, причём двое из них – дважды, ещё двое – консульскими агентами Италии в Феодосии, не говоря уже о депутатах местной думы и судьях, а также представителях рода, которые проживали в Ялте, Севастополе и нынешнем Красногвардейском районе.

Династию основал генуэзец Фердинанд Дуранте в начале XIX века. Уроженец Генуи Леонард Фердинандович Дуранте обосновался в Феодосии, некогда бывшей генуэзской колонией. Став успешным коммерсантом, он женился здесь на крымской немке Кристине Вальц. Крупные земли и домовладельцы, негоцианты и благотворители из семьи Дуранте активно участвовали в управленческой, общественной и торговой жизни Крыма, внесли немалый вклад в благоустройство и процветание не только Феодосии, но и всей Таврической губернии. С 1860 по 1863 год Антоний Леонардович Дуранте исполнял обязанности городского головы Феодосии. Купец первой гильдии Густав Антонинович Дуранте бывал гласным городской думы и земской управы, Лев Викентьевич и Антоний Густавович – гласными городской думы, Иосиф Викентьевич Дуранте – городским головой Феодосии. На его могиле, между прочим, лишь одна надпись на русском языке, но такая: «Он был Человек!» Леонард Густавович Дуранте служил в Русской армии и в 1920 году на пароходе «Лазарев» эвакуировался из Севастополя в Константинополь.

За заслуги перед Российской империей семье присвоили звание потомственных почётных граждан, а одна из феодосийских улиц даже получила название Дурантевской. В начале нынешнего века улице, при власти Советов переименованной в Дзержинского, присвоили имя выдающегося художника Константина Богаевского. На этой самой улице художник проживал со своей супругой Жозефиной Густавовной, урождённой Дуранте. Там же некоторое время жила она и после трагической гибели мужа.

О судьбах, порой невероятных, замечательных людей написал книгу уроженец Крыма Александр Петров. Её он создал вскоре после того, как незадолго до собственного 60-летия узнал, что сам принадлежит к славному роду.



# СТОЙКОЕ БЛАГОРОДСТВО

В Крыму презентовали книгу исследователя Александра Петрова (Крымского) «Дуранте (Стойкие)», посвящённую истории дворянско-купеческого рода Дуранте – с ударением на втором слоге. Представители последнего оставили заметный след в истории России и Крыма.

– Моя племянница по фамилии Петрова, феодосийка, ничего не зная о Дуранте, разыскивала родство по линии Петровых и столкнулась с Александрой Михайловной Петровой, известной прежде всего как наставница и друг Максимилиана Волошина и Константина Богаевского, – рассказывает он. – По-моему, она до сих пор незаслуженно обделена широким вниманием, в то время как должна стоять в одном ряду с выдающимися российскими и советскими наставниками. Более того, Петрова собрала уникальную коллекцию рисунков с узорами крымско-татарской вышивки. Она хранится в Государственном историческом музее.

А ведь именно преподавательница Феодосийского женского училища Петрова посвятила Волошину «в трагический смысл киммерийского пейзажа». Её, по словам первой супруги поэта Маргариты Сабашниковой, «непреренно посещали» приезжавшие в Феодосию из обеих столиц писатели, художники, музыканты и философы.

– И передо мной как будто портал открылся – полилась информация: узнал о Волошине, который о семье Дуранте много писал, признавался, что эта семья много сделала для него, – говорит Александр Евгеньевич. – С Александрой Михайловной он дружил на протяжении 27 лет и в 1921 году вместе с Богаевским занимался организацией её похорон.

Как выяснилось, Александра Петрова – прабабушка автора книги по отцовской линии. Её отец Михаил Петров приобрёл известность как художник, постановщик любительских спек-

таклей, декламатор, музыкант, литератор, изобретатель. Максимилиан Волошин называл Михаила Митрофановича «феодосийским Леонардо да Винчи», а его дочь Александру Михайловну – «киммерийской Сивиллой».

## БРОСИЛ ВСЕ ДЕЛА

По словам Петрова, весной прошлого года влиятельный человек из властных кругов как бы походя предложил ему, члену Союза писателей России, написать исторический труд о замечательных предках. На себя инициатор издания брал его выпуск. Насколько же ошеломительной была реакция Александра Евгеньевича, когда спустя несколько месяцев тот же чиновник заинтересовался у него, как продвигается работа над книгой! Уяснив наконец, что предложение вполне серьёзное и реалистичное, Петров с головой окунулся в работу. И, без преувеличения, совершил литературный подвиг, создав за полгода более чем 300-страничную рукопись.

– Я бросил все дела и с июня по декабрь прошлого года работал над книгой, – рассказывает он. – Было тяжело. Никогда до этого не думал, как тяжело работать в архивах. Более того, пришлось прочитывать рукописные документы, оформленные на русском языке по правилам дореформенной орфографии. Казалось бы, вот она, информация, а её ещё необходимо распознать и адаптировать к современному историческому контексту. Справедливости ради нужно сказать,

что до того как приступить к работе над книгой, я уже на протяжении года занимался поиском всевозможной информации, касающейся моего родства с Дуранте. И благодаря этому у меня накопилось много материала.

И наконец в августе этого года Медиацентр имени Исмаила Гаспринского при поддержке Госкомнаца за счёт средств федерального и республиканского бюджета выпустил богато иллюстрированное издание. Из него можно узнать о том, что на протяжении двух веков род Дуранте был тесными семейными, дружескими и деловыми узлами связан с представителями других национальностей, в том числе с немцами, греками, армянами и французами, из которых многие являются знаменитыми деятелями истории и культуры. Книга повествует о связях Дуранте с Айвазовскими и Богаевскими, с Максимилианом Волошиным, с феодосийским художником и педагогом Викентием Руссеном, с баснописцем Иваном Крыловым. На страницах издания можно найти информацию о том, каким образом в причотливый узор рода Дуранте оказались вплетены знаменитое итальянское семейство Гарibaldi, крымские ханы Гирей, Александр Дюма, сёстры Марина и Анастасия Цветаевы, даже таможенник Верещагин из всенародно любимого фильма Владимира Мотыля «Белое солнце пустыни» и, наконец, великий автор «Божественной комедии» Данте Алигьери.

Василий АКУЛОВ.

“ФАКТИЧЕСКИ НА ПРОТЯЖЕНИИ СТА ЛЕТ ДУРАНТЕ РУКОВОДИЛИ ФЕОДОСИЕЙ. ЧЕТВЕРО ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РОДА БЫЛИ ГЛАВАМИ ГОРОДА, ПРИЧЁМ ДВОЕ ИЗ НИХ – ДВАЖДЫ, ЕЩЁ ДВОЕ – КОНСУЛЬСКИМИ АГЕНТАМИ ИТАЛИИ В ФЕОДОСИИ, НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О ДЕПУТАТАХ МЕСТНОЙ ДУМЫ И СУДЬЯХ, А ТАКЖЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЯХ РОДА, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЛИ В ЯЛТЕ, СЕВАСТОПОЛЕ И НЫНЕШНЕМ КРАСНОГВАРДЕЙСКОМ РАЙОНЕ

## ВЕЛИКИЕ В КРЫМУ

ПОРТОВЫЙ ГОРОД СТАЛ  
ЦАРСТВЕННЫМ

10 сентября Николай I и августейшая семья: супруга Александра Фёдоровна, 19-летний сын Александр и 18-летняя дочь Мария – вышли на Екатерининскую пристань, парадный причал Севастополя.

Сразу отправились на строительство береговых фортов. Его величество выразил удовольствие ходом и качеством работ, и командующий флотом Михаил Лазарев, воодушевлённый благорасположенностью императора, поведал заветную мечту: заняться генеральной реконструкцией жилой части города. Проектируемые улучшения предполагали создание архитектурного облика Севастополя, соответствующего его имени, что в переводе с греческого значит «царственный город».

Николай дал добро и самолично положил начало переменам, радикально решив вопрос с «хребтом беззакония». Так назывался обращённый к главному рейду центральный холм, облепленный неприглядными хижинами.



Беседка над обрывом стала первым строением в императорском имени Оранда.

# ЦАРЬ ОПРАВДЫВАЕТ СРЕДСТВА

## 30-летнее правление Николая I ознаменовалось для Крыма мощным импульсом к развитию

нами. Увидев это безобразие, «государь сделал движение рукой, как будто хотел столкнуть лачужки, и сказал: срыть долой». Приказ выполнили неукоснительно и справедливо: всем обитателям трущоб выплатили средства на обустройство в другом месте, а освободившаяся территория превратилась в престижный район.

### ИМПЕРАТРИЦА-ПУТЕВОДИТЕЛЬНИЦА

Бахчисарай хорошо подготовился к встрече: дома на центральной улице раскрасили кто во что горазд, Ханский дворец в очередной раз отремонтировали. Полюбовавшись Фонтаном слёз, гости отправились на специально организованное «служение пляшущих дервишей». Романтичная Мария настолько прониклась народной культурой, что нарядилась в крымскотатарское платье. Её новый образ гармонировал с театрализованным представлением местных свадебных обычаев.

В один из дней мужчины уехали в Севастополь «для обозрения флота», а милых дам ожидала конная экскурсия по бахчисарайским окрестностям.

В Успенском монастыре сильное впечатление произвела церковь, высеченная в византийскую эпоху в толще скалы буквально между небом и землёй.

По окончании краткого молебна императрица и великая княжна «вышли на галерею, стены которой покрыты множеством надписей» побывавших тут паломников, и также оставили автографы.

Путешественницы поднялись к Маяку – обзорной площадке на обрыве, откуда любовались видами на предгорье и яйлу. Вскоре подъехали к воротам Чуфуткале. Молитвенный дом караимов наполнился пением хора мальчиков. Александра и Мария с любопытством рассматривали Ветхий Завет, написанный на огромных листах пергамента, слушали пояснения раввина. Затем побывали в гостях у одного из обитателей «крепости драгоценностей», насладились отменным кофе, попробовали халву.

Вдохновлённость матери и дочери городом-садом проявилась в неожиданной роли путеводительницы: когда у Николая и Александра выдалось свободное время, Александра и Мария отправились с ними на экскурсию и сами показали все окрестные красоты.

### «ДЕЛАЙ КАК Я»

Нужно отметить, что для цесаревича поездка по Крыму составляла часть длительного вояжа, – «обручения с Россией», по образному выражению поэта Василия Жуковского, воспитате-



Франц Крюгер, Портрет Николая I

ля будущего самодержца. Путешествуя по стране, Александр должен был изучать ситуацию в регионах и делать выводы о хозяйственном и нравственном состоянии губерний. В этом отношении Симферополь в полной мере оправдал своё имя, которое в переводе означает «город-собиратель, город пользы».

Августейшие посетители поспешили осмотреть Таврическую губернскую выставку достижений местной промышленности. Крымские труженики приятно удивили первых лиц державы! У Александры и Марии загорелись глаза при виде серебряных и золотых украшений «в восточном вкусе» – творений карасубазарских и евпато-

«ВЕЛИКОЛЕПИЕ ПРИРОДЫ ПРЕДПОЛАГАЛОСЬ ДОПОЛНИТЬ ДВОРЦОМ, ПРОЕКТ КОТОРОГО ЗАКАЗАЛИ ЛУЧШЕМУ ЕВРОПЕЙСКОМУ ЗОДЧЕМУ КАРЛУ ШИНКЕЛЮ. ТОТ РАССТАРЛСЯ, ИЗОБРАЗИВ РОСКОШНЕЙШЕЕ ПАЛАЦЦО НА ВЕРШИНЕ ГОРЫ. ЗАМЫСЕЛ ЧУДЕСНЫЙ, НО СТОИМОСТЬ ВОПЛОЩЕНИЯ ОКАЗАЛАСЬ ЗАОБЛАЧНОЙ. АВТОРУ ЩЕДРО ОПЛАТИЛИ ТРУДЫ И... ДАЛИ ЗАДАНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМУ АРХИТЕКТОРУ АНДРЕЮ ШТАКЕНШНЕЙДЕРУ УМЕНЬШИТЬ ЗДАНИЕ И СООТВЕТСТВЕННО СМЕТУ В ЧЕТЫРЕ РАЗА

рийских ювелиров. Николаю очень понравились изделия из камня – мраморовидного известняка, порфирифта, диабазы. «Молодец, молодец Крюков!», – похвалил император заведующего горными работами и купил две большие вазы. Одну тут же подарил генерал-губернатору Крыма Воронцову со словами: «Чаша сия по всей справедливости тебе принадлежит, этим великолепием мы тебе обязаны».

Осмотрев парадную экспозицию, Александр вместе с отцом поехал изучать изнанку жизни: ознакомились с состоянием дел в госпитале, богадельне, тюрьме. Обстоятельно пообщались с делегацией меннонитов. Они отличались завидным трудолюбием, имели крепкие хозяйства и, несмотря на специфику религиозных убеждений, являлись образцом для подражания.

### ЧЕРЕЗ ПРОРЫТЫЕ ГОРЫ

Дальнейшее развитие страны требовало создания сети дорог. Первой магистралью нового поколения в Крыму стало шоссе, проложенное от Симферополя через Ангарский перевал в Алушту и вдоль Южного берега в Ялту. Воплощал грандиозный проект правитель Тавриды Михаил Воронцов. Император «неоднократно в самых лестных выражениях отзывался об отличном устройстве дороги», по которой легко скакали всадники и катились запряжённые четвёрками экипажи.

По современным меркам узкая и извилистая дорога из щёлочной ужасна. Однако в первой половине XIX столетия это был полноценный тракт, удобный, прочный и даже насыщенный объектами истории и культуры. А «начальствующий над устройством дороги майор Славич» оказался ещё и отличным экскурсоводом.

Перевальную точку украшал высокий обелиск. Наследник подъехал поближе и с выражением, к вящему удовольствию родителей, прочитал надпись на чугунной плите: «Дорога сия построена в царствование императора Николая I при генерал-губернаторе графе Воронцове...» Кутузовский фонтан – памятник эпохи русско-турецких войн, остатки древнего укрепления возле деревни Демерджи, живописные руины Византийской крепости в Алуште – все ныне широко известные достопримечательности вызвали у государя неподдельный интерес.



Часовня Св. Николая установлена на том месте, где Николай I, восхищённый красотой Южного берега, повелел назвать Ялту городом.

### ТВЁРДОЕ НАЧАЛО БЛАГОДЕНСТВИЮ

Посещением крохотного селения Ялта дальновидный Воронцов привлекал внимание к будущей столице Южного берега. В новенькой церкви «премиллой готической архитектуры», венчавшей холм, отслужили праздничный молебен. Высокий гость прогулялся по единственной улице Елизаветинской, «часто останавливаясь и слушая убедительную речь Воронцова», отмечал очевидец. Михаил Семёнович рассказывал о перспективах становления Ялты, которое было возможно лишь при изменении

её статуса – получении городских прав. Первые шаги уже сделаны: почтовый тракт, каменный мол, ограждавший порт от штормовых волн, таможенная и карантинная службы, а также гостиница.

Когда пришла пора перекусить, Елизавета Воронцова попотчевала собравшихся редкостным блюдом – макаронами, приготовленными по-итальянски. Николай Павлович попросил добавки и поднял бокал – за процветание города Ялты.

Спустя 60 лет на том месте, где самодержец определил судьбу Ялты, появилась часовня, освящённая во имя святого Нико-

### ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

«Апогей самодержавия» – так называли историки николаевскую эпоху. Однако в жизнеописаниях российских монархов Николаю Павловичу не нашлось лестного эпитета. Его благословенный брат победил Наполеона, его сын стал освободителем крестьян. Николай I вполне заслуживает титула «строитель» – во всяком случае, по отношению к Крыму. Благодаря императору Севастополь обрёл неповторимый архитектурный облик, Ялта получила статус города и возможности для экономического развития, на полуострове появились полноценные дороги. Нынешней осенью исполняется 185 лет со времени инспекционной поездки, которую Николай I предпринял в Тавриду в 1837 году.

лая. Её разрушили в богоборческие годы и восстановили уже в наше время.

### РАЙ ЗЕМНОЙ – ОРЕАНДА

Были в рабочей поездке Николая Павловича и личные мотивы – 20-летие бракосочетания. На фарфоровую свадьбу обожаемая супруга получила поистине царский подарок – имение в южнобережном урочище Ореанда: роскошные виды, прекрасный микроклимат.

Великолепие природы предполагалось дополнить дворцом, проект которого заказали лучшему европейскому зодчему

Карлу Шинкелю. Тот расстарался, изобразив роскошнейшее палаццо на вершине горы. Замысел чудесный, но стоимость воплощения оказалась заоблачной. Автору щедро оплатили труды и... дали задание Санкт-петербургскому архитектору Андрею Штакеншнейдеру уменьшить здание и соответственно смету в четыре раза.

Увы, житейские бури постоянно вторгались в идиллию рукотворного эдема. Строительство растянулось на десять лет и закончилось за год до начала Крымской (Восточной) войны, ускорившей кончину Николая. Ненадолго пережила его Александра. Дворец перешёл во владение одного из сыновей и бесславно сгорел по неосторожности служащих. Однако черты «рая земного, имя коему Ореанда» ещё сохранились. Их берегут 200-летний гигантский платан и беседка-полуротонда в эллинистическом стиле на краю обрыва.

### ЛАВР НА КРЕСТОВОЙ

Обживая имение, Александра Фёдоровна распорядилась вздвигнуть крест на скале, осеняющей Ореанду. С тех пор гора получила ещё одно название – Крестовая. Советская власть уничтожила символ христианства, сейчас он восстановлен.

Незадолго до отъезда в Санкт-Петербург императрица вместе с дочерью и четой Воронцовых поднялась на вершину Крестовой, где «изволила собственноручно посадить лавровое дерево». Благородный лавр, посаженный Александрой, к сожалению, не сохранился. Хорошо бы, заручившись поддержкой администрации Ялтинского горно-лесного заповедника, в ознаменование 185-й годовщины реформ, начатых Николаем I и его соратниками, посадить новое деревце в память о преобразователях Тавриды.

Кирилл БЕЛОЗЁРОВ.  
Фото автора.

Крымский  
ЖУРНАЛ

ПОКУПАЙТЕ  
«КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ»  
НА САЙТЕ RODRISKA-CRIMEA.RU,  
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!  
ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ПО КРЫМУ ВМЕСТЕ С НАМИ!

Издание зарегистрировано в РОСКОНАДЗОРЕ.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-64457  
от 31 декабря 2015 года

12+



## #ЗОЖГАЗЕТОЙ

## СУПЕРФУД НА ВЕТКЕ

Зизифус настоящий, который также называется унаби обыкновенная, юуба китайская и китайский финик, в высушенном виде очень трудно отличить от обычных фиников. Этому растению более шести тысяч лет. Чаще всего плоды употребляют именно в свежем виде, но есть масса рецептов с печеными и даже жареными плодами. На родине зизифуса, в Китае, их часто добавляют в обычный хлеб, после чего он долго не черствеет.

И хотя зизифус настоящий не является фармакопейным растением и не числится в Государственном реестре лекарственных средств РФ, его плоды и семена – сырьё для производства различных биологически активных добавок. К примеру, пектин, содержащийся в плодах китайского финика, способствует выведению из организма солей различных металлов (меди, свинца, ртути), бактериальных токсинов и радиоактивных изотопов.

Исследования показали, что в составе фрукта почти 70% вита-



# СЕЗОН КИТАЙСКОГО ФИНИКА

Некоторые проходят мимо неприглядных зелёно-коричневых плодов зизифуса и не догадываются, что этот кустарник, который прекрасно растёт в Крыму, является кладёзем витаминов.

мина С. А ведь аскорбиновая кислота не только помогает организму справиться с различными заболеваниями, но и защищает клетки от свободных радикалов, которые запускают программу старения и способствуют развитию различных заболеваний. Потому с зизифусом можно провести осенью быструю профилактику различных инфекционных заболеваний. **Кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения Института «Медицинская академия им. С. И. Георгиевского» Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского врач-диетолог Ирина Сухарева** говорит:

– Зизифус – уникальный продукт, его свойства на сегодняшний день исследуют во многих странах. Произрастает он и у нас в Крыму. Занимается научными разработками, связанными с зизифусом в том числе, Крымский федеральный университет. Зизифус уникален благодаря большому количеству витаминов, а

**КСТАТИ**

Можно ли употреблять зизифус при сахарном диабете? Несмотря на высокую сладость китайского финика, при сахарном диабете его принимать можно, даже рекомендуется. Помимо сладости, эти фрукты содержат и растительный аналог инсулина, поэтому они не повышают, а стабилизируют содержание сахара в крови.

также он содержит различные полифенольные соединения, такие как флавоноиды и фенольные кислоты (это сильные антиоксиданты. – Ред.). Зизифус рекомендуют для поднятия иммунитета. Он богат определёнными эфирными маслами, которые оказывают бактерицидный и противовирусный эффект.

**ЖЕЛЕЗНОЕ АЛИБИ**

Врач-диетолог обращает внимание на то, что китайский финик очень полезен при анемии. Приём этих плодов определяет повышенный курсом способствует повышению гемоглобина в крови. В китайском финике есть железо, витамин С, который помогает в усвоении железа, фосфор, медь, цинк. Сочетание витаминов и микроэлементов играет важную роль. Оно обеспечивает усвояемость железа как основного врага анемии. Применяют зизифус и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку плоды оказывают гипотензивное действие.

– Доказано, что если систематически и правильно употреблять зизифус, то он способствует снижению давления. Гипертоникам можно съедать до 15 ягод трижды в день. Очень хорошо применять зизифус при заболеваниях ЖКТ, он обладает противодиарейным и антибактериальным эффектом, то есть гастропротекторным действием.

Очень часто применяют зизифус в дерматологической и косметологической практике. Мази на его основе помогают при различных дерматитах, аллергических высыпаниях, раздражениях. Также используются для предотвращения фотостарения кожи, – отмечает эксперт.

**И СНИТСЯ НАМ НЕ РОКОТ...**

Современные клинические исследования показали, что зизифус обладает ноотропными и нейропротекторными свойствами. Не удивительно, что издавна его плоды благодаря их седативному эффекту использовали как эффективное средство от расстройств сна. Зизифус оказывает благоприятный эффект, если человек переживает затяжной стресс и не хочет допускать возникновения бессонницы. Однако врач-диетолог напоминает, что любой, даже самый полезный продукт нужно употреблять в меру.

– Если употреблять зизифус в большом количестве, то работа

**ПОМНИТЕ!**

При употреблении плодов зизифуса, корней, листьев нужно постоянно контролировать артериальное давление. Плоды противопоказаны гипотоникам из-за того, что являются природным средством от гипертонии. Понижив и без того низкое давление, можно навредить своему организму.

нервной системы может быть замедленной и заторможенной. Нельзя употреблять эти плоды вместе с анестетиками, потому что может возникнуть аллергическая реакция. И с осторожностью нужно есть зизифус при эпилепсии, поскольку он усиливает действие противосудорожных препаратов, – отмечает она.

По словам Ирины Сухаревой, суточная норма здорового человека – 150 граммов свежих плодов или 80 граммов сушёных. Пищевая ценность 100 граммов – 70 ккал.

– Так как мы живём в Крыму, однозначно рекомендую свежее употребление зизифуса, потому что в целом на организм эти плоды оказывают очень благоприятное влияние, – добавляет она.

Ольга НАГОРНАЯ.

**Горячая линия** Министерства здравоохранения Республики Крым по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции:  
с моб.: **8 (800) 733-33-12**,  
со стац.: **0 (800) 733-33-12**  
(с 08:00 до 20:00 в рабочие дни).

## ВАКЦИНАЦИЯ

единственный способ  
победить пандемию коронавируса



**Будьте здоровы!**  
**Берегите друг друга!**

КРЫМСКАЯ  
ГАЗЕТА

## СПАРТАКИАДА

ВТОРОЕ ПОЧЁТНОЕ  
МЕСТО

Развитие спорта в различных субъектах страны можно оценить по разным критериям. Наличие и создание современной инфраструктуры – один из ключевых факторов. Строительство всевозможных спортивных сооружений в Республике Крым только набирает обороты. Понятно, что пока соревноваться с другими регионами мы не можем. Для этого необходимо время. Но своими спортивными успехами крымчане удивляют всю страну уже сейчас. Особенно приятно, что победы достигаются не только профессионалами, но и подрастающим поколением.

В 2022 году спартакиада учащихся включила в себя соревнования по 62 дисциплинам. Регионы в командном зачёте были поделены на три группы, в зависимо-

## СТАЛИ ЧЕМПИОНАМИ

Порадовали своими успехами представители велосипедного спорта. Так, в новой для Республики Крым дисциплине ВМХ наша спортсменка София Силенко выиграла соревнования среди девушек. Второй результат на треке показала Софья Сорочилова. Бронзовую медаль в этой же дисциплине велосипедного спорта завоевала Софья Заика.

В кикбоксинге сборная Республики Крым собрала богатый урожай наград. Максим Маркин, Дениз Мутлуай и Максим Зелерцев стали чемпионами спартакиады учащихся.

Лёгкая атлетика – особенный для Республики Крым вид спорта. Поэтому, конечно, без медали наши спортсмены не могли остаться. Порадовал в этом сезоне спринтер Илья Иванов. Молодой симферополец показал лучший результат на



Спортсмен Илья Иванов готов к очередным соревнованиям. Фото Евгения ЛЕТОВА

ОБОЙТИ  
РЕГИОНЫ

Спартакиада учащихся России – лакмусовая бумажка развития юношеского спорта. Потому результаты сборной Республики Крым дают уверенность, что жители полуострова будут радоваться успехам земляков в ближайшие десятилетия.

сти от числа жителей. Все-го за медали в течение нескольких месяцев боролись спортсмены из 82 субъектов страны. Республика Крым попала во вторую группу. За победу в ней соперничали сборные 29 регионов с населением до двух миллионов человек. В итоге наша команда заняла второе место. Лишь один балл сборная Республики Крым уступила сборной Пензенской области. Далеко позади остались регионы с мощнейшей спортивной инфраструктурой. Например, Ленинградская, Тульская и Тюменская области. Крымчане набрали 360 очков.

100-метровке. Также в активе Иванова серебряная медаль на дистанции вдвое длиннее.

В плавательном бассейне сборная Республики Крым добилась невиданных успехов. Два спортсмена завоевали сразу пять наград. Антон Погребняк выиграл золото и серебро, а Диана Горская заняла на одной из дистанций второе место и ещё дважды приплывала к финишу с третьим результатом.

Как всегда, порадовали представители пулевой стрельбы. Дарья Ена выиграла золотую медаль, а Алиса Толмачёва – бронзовую. Также Дарья Ена и Денис Самчук стали лучшими в сорев-

нованиях смешанных пар. Самбистка Александра Волокитина завоевала бронзовую награду.

## 19 МЕДАЛЕЙ

Исторической победы добились крымские софтболисты. Наши девушки в матче за третье место оказались сильнее сборной Краснодарского края и выиграла первую для полуострова бронзовую медаль спартакиады учащихся. Внесли свою лепту в общекомандный успех и крымские борцы греко-римского стиля. Исмаил Бальбек стал сильнейшим в весовой категории до 32 килограммов.

“ НАША КОМАНДА  
ЗАНЯЛА ВТОРОЕ МЕСТО.  
ЛИШЬ ОДИН БАЛЛ  
СБОРНАЯ РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ УСТУПИЛА СБОРНОЙ  
ПЕНЗЕНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

В итоге сборная Республики Крым завоевала 19 медалей в борьбе с самыми перспективными спортсменами России. При этом наша команда выиграла девять золотых наград. Радует и то, что крымчане побеждают не только в традиционных для полуострова видах спорта. Приятно удивили медали в ВМХ и софтболе.

В Республике Крым продолжают строить спортивные объекты. Инфраструктура из года в год будет только улучшаться. А вместе с этим придут и новые победы. Молодые крымчане смогут показать себя в ближайшее время как на Спартакиаде учащихся России, так и на первенствах страны.

## ФУТБОЛ

## МОТИВАЦИЯ ДЛЯ РЕБЯТ

Заслуженный мастер спорта, бронзовый призёр чемпионата Европы, чемпион России Дмитрий Сычёв и заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион России, пятикратный обладатель кубка России, обладатель Кубка УЕФА – 2005 Евгений Алдонин поделились с юными спортсменами своими секретами и провели совместную тренировку в Ялте. Заслуженные футболисты ответили на все вопросы ребят, рассказали о своём пути в большой спорт, играх в сборной и именитых соперниках.

– Мы добились определённого уровня в футболе, нам есть что показать. Мы обыгрывали сильных соперников, повышали свой уровень, оттачивали мастерство, выполняя сложные упражнения. Это тот опыт, которым стоит делиться. Личный пример очень важен, ведь, смотря на нас, дети стараются достигать высот. Такие встречи мотивируют юных футболистов, – отметил Дмитрий Сычёв.

ВЛАДИМИР СЫЧЕВОЙ  
ПРЕТЕНДУЕТ НА ПРИЗ

В пяти матчах симферополец забил шесть голов и отдал одну голевую передачу. Также в список претендентов вошли Малком («Зенит») – пять мячей и одна голевая в пяти матчах, Квинси Промес («Спартак») – четыре гола и три голевые в четырёх матчах, Фёдор Чалов (ЦСКА) – пять голов в пяти матчах, Алексей Каштанов («Урал») – четыре гола и три голевые в пяти матчах.

## КИКБОКСИНГ

## 29 МЕДАЛЕЙ В КЕМЕРОВЕ

Завершились международные соревнования по кикбоксингу «Россия – спортивная держава». Турнир прошёл в Кемерове. За медали сражались около 1000 спортсменов более чем из 50 регионов нашей страны, а также из Республики Беларусь. Сборная Республики Крым великолепно выступила, наши спортсмены выиграли 29 медалей: 13 золотых, 5 серебряных и 11 бронзовых. По две награды высшей пробы завоевали Максим Маркин и Дарья Сажина. Также золотые медали выиграла Мария Субботкина, Ярослав Прокопчук, Захар Брана, Эмир Хасанов, Ростислав Лазарко, Никита Мирошниченко, Дениз Мутлуай, Маргарита Хайдова и Валерия Зубченко.

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

## ДЕБЮТ НА ГРАН-ПРИ РОССИИ

Воспитанница симферопольской спортивной школы № 4 Дарья Сафронова выступила на Гран-при России по фигурному катанию на коньках среди юниоров. Дарья Сафронова единственная представляла Республику Крым на всероссийских соревнованиях «Бархатный сезон». Для неё это первый опыт выступления на таких соревнованиях. Крымчанка стартовала с короткой программой на втором этапе Гран-при России и получила оценку в 38,67 балла. По итогам произвольной программы Дарья Сафронова набрала 105,03 балла и стала 18-й в общем зачёте.

## СКАЗАНО



“ Хотя сейчас во всём мире принято считать, что в России всё не то... Но я не вижу, чтобы к Овечкину и другим российским энхаэловцам было негативное отношение со стороны болельщиков. Он – гражданин своей страны, никогда от неё не отрекался.

Владимир ПЛЮЩЕВ, заслуженный тренер России, об Александре Овечкине.



“ Мне в любом случае нужно постараться как можно лучше выступить на оставшихся турнирах в Париже и Турине. По своему опыту могу сказать, что чем больше очков удастся там выиграть, тем выше будут мои шансы вернуться на первое место».

Даниил МЕДВЕДЕВ, российский теннисист, об ожиданиях от двух заключительных турниров.

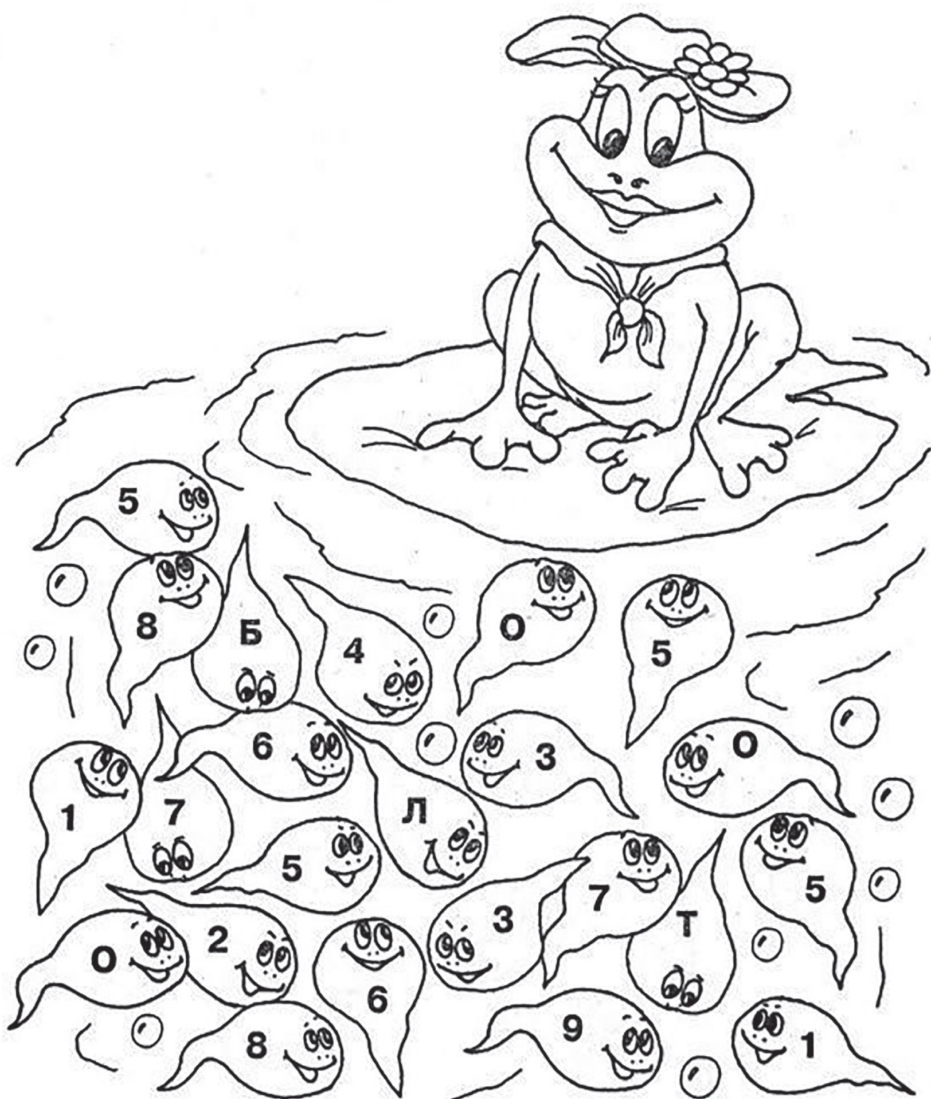


“ Чем русские люди отличаются от японцев? Думаю, японцы скромнее. Но знаете, мне нравится жить в России. Россия стала моим вторым домом».

Ю САТО, первый японский хоккеист в КХЛ, о том, кем себя чувствует в России.

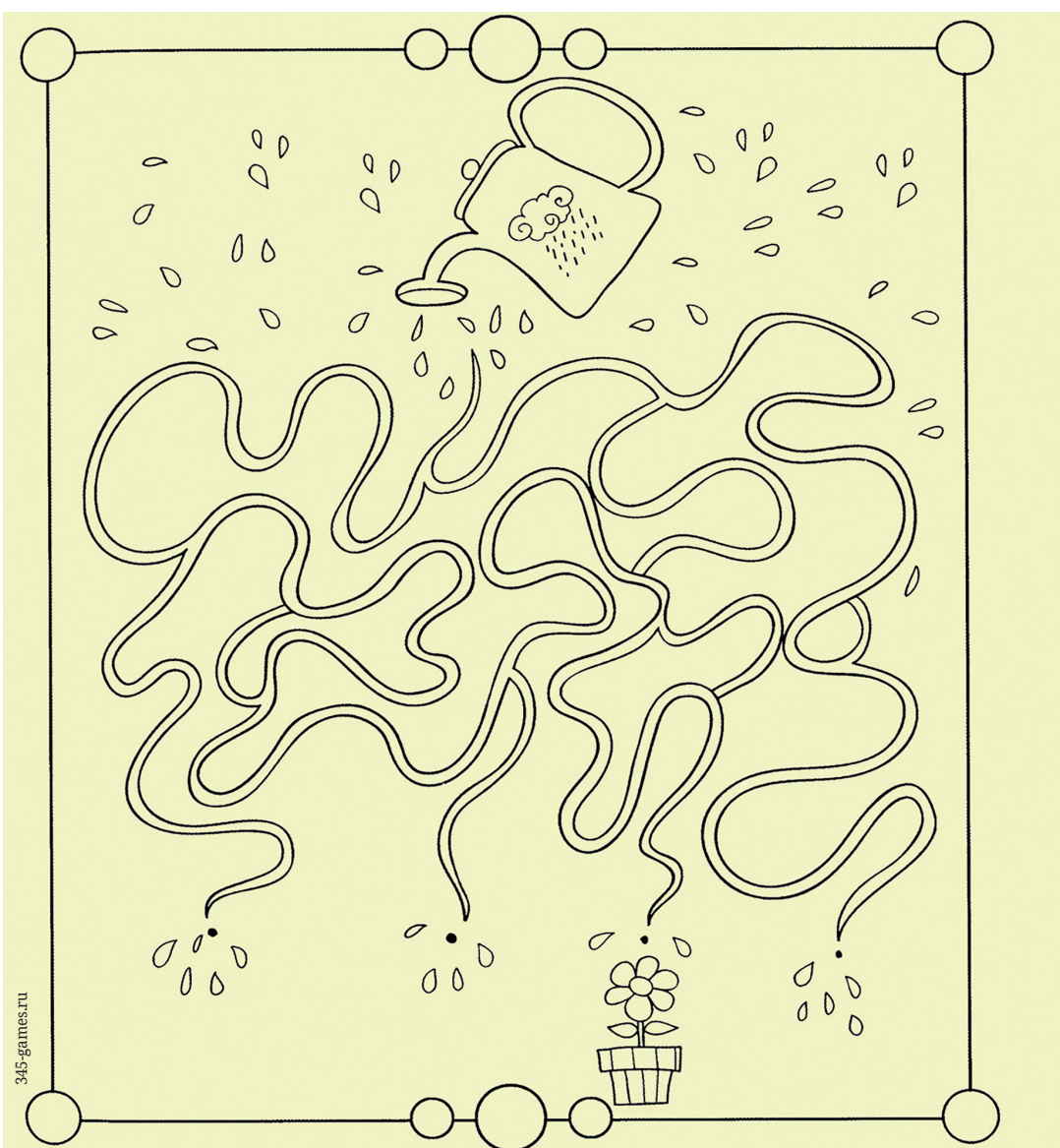
НА НЕКОТОРЫХ ГОЛОВАСТИКАХ НАПИСАНЫ БУКВЫ. НАЙДИ ИХ И СОСТАВЬ ИЗ НИХ СЛОВО. ТАК ТЫ УЗНАЕШЬ, ГДЕ ЖИВЁТ ЛЯГУШКА

--	--	--	--	--	--



red-kopilka.ru

ПО КАКОЙ ДОРОЖКЕ ДОЛЖНА ЛИТЬСЯ ВОДА, ЧТОБЫ ПОПАЛА В ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРШОК?



345-games.ru

НАЙДИ 6 ОТЛИЧИЙ



zooclub.ru

РАСКРАСЬ КАРТИНКУ СОГЛАСНО ПОЛУЧЕННЫМ ОТВЕТАМ



alergiri.ru

11 — голубой; 12 — тёмно-зелёный;  
13 — фиолетовый; 14 — тёмно-коричневый; 15 — красный  
16 — жёлтый; 17 — оранжевый

## ЭТО ВКУСНО

ОСЕННИЙ СУП С КУРИЦЕЙ  
И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ на 4 порции:

- курица – 700 г;
- чечевица – 100 г;
- картофель – 300 г;
- морковь – 70 г;
- лук – 70 г;
- специи и приправы – 2 ч. л.

## Приготовление:

Уникальность супа в том, что он очень сытный и в то же время довольно лёгкий. Рекомендуем использовать красную чечевицу, потому что она быстрее варится и симпатичнее выглядит в готовом блюде. Залейте курицу холодной водой и отварите до готовности около часа. Достаньте её из бульона и произвольно измельчите мясо.

Натрите морковь на крупной тёрке, мелко нарежьте лук и обжарьте их на сковороде до золотистости. Добавьте в куриный бульон нарезанный картофель, а после кипения – вымытую чечевицу. Варите всё вместе 5-7 минут. Теперь добавьте в суп жаренку и специи и варите до готовности чечевицы. За пять минут до конца приготовления верните куриное мясо в суп. Приятного аппетита!

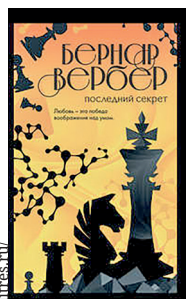
## ЧТИВО

## 7 ЦИТАТ О...

...борьбе. «Крымская газета» публикует выдержки из художественных произведений и цитаты известных людей, объединённые одной темой.

«Я восхищаюсь тем, как ты борешься против собственного сердца».

Пауло Коэльо, «На берегу Рио-Пьедра села я и заплакала».



«Шахматы ведут к духовности, так как они заставляют нас понять, что существует борьба между двумя силами – белыми и чёрными, которые символизируют добро и зло, положительное и отрицательное. Они дают понять, что у каждого из нас своя роль, но разные способности: пешка, дама или ферзь, но, в зависимости от своего нахождения, все мы, даже простые пешки, можем поставить мат».

Бернар Вербер, «Последний секрет».

«Основная причина совершаемых человеком ошибок кроется в постоянной борьбе чувств с разумом».

Блез Паскаль, «Мысли».

«Сон – это своеобразное раздвоение личности, но не настоящее сумасшествие. Сначала мне в это не верилось, но потом я понял. В каждом из нас идёт борьба. Разные силы, живущие в нашей душе, словно бы раздирают её на части. Когда мы бодрствуем, эта

борьба выражается внутренним диалогом. Иногда даже спором, который мы ведём сами с собой. Если бы этой внутренней борьбы не было, то нам и думать бы не пришлось. Во сне же борющиеся в нас силы обретают некие образы, подчас страшные, превращаются в символы».

Анхель де Куатье, «Всю жизнь ты ждала».

«У каждого из вас есть свой внутренний мир, в котором сейчас происходит настоящая борьба. Борьба с болью. Борьба с окружающим миром и, наконец, борьба с самим собой».

Стейс Крамер, «Мы с истекшим сроком годности».

«Лучше попытаться ухватить звёзды с небес, чем сидеть и переживать, зная, что до этих звёзд не дотянуться. По крайней мере, тот, кто тянется, хорошо разомнётся, как следует оглядится и даже, может быть, получит в награду за свои усилия низко висящее яблоко».

Роберт Сальваторе, «Тёмный эльф. Воин».

«Человек, несклонный бороться за то, чего ему хочется, недостойн того, чего ему хочется».

Фредерик Бегбедер, «Идеаль».

Подготовила Диана МАСЛОВА.

## ГОРОСКОП

## 4 – 10 ноября



**ОВЕН.** Время отлично подходит для того, чтобы без суеты завершить начатое, подвести итоги, подумать, что делать дальше. Рядом будет много людей, с которыми можно посоветоваться или просто поговорить по душам.



**ТЕЛЕЦ.** Будет возможность заняться делами, которые долго приходилось откладывать. Вы успешно завершите то, что начали давным-давно, и останетесь довольны. Время будет благоприятным для общения с самыми близкими людьми.



**БЛИЗНЕЦЫ.** В этот период лучше не переутомляться, не заниматься сложными делами, общаться с теми, кто вам нравится. Друзья поддержат вас, если это потребуется, и наверняка расскажут что-то интересное.



**РАК.** В общении с близкими людьми трудностей не возникнет, вы будете хорошо понимать друг друга. Неделя обещает романтические сюрпризы Ракам, которым в последнее время очень не хватало внимания любимого человека.



**ЛЕВ.** Скорее всего, придётся импровизировать, придумывать что-то новое. Не все окружающие смогут сразу оценить ваши идеи по достоинству, но друзья наверняка предложат помощь в осуществлении задуманного.



**ДЕВА.** Привычная работа будет требовать больше терпения, чем обычно. Вам предстоит общаться с новыми знакомыми, выступать на публике. Вероятны денежные поступления, в том числе из неожиданных источников, а также удачные сделки.



**ВЕСЫ.** Благодаря опыту, полученному ранее, вы решите непростые задачи и одержите верх над давними соперниками. Изменятся к лучшему отношения, которые в последнее время складывались напряжённо.



**СКОРПИОН.** Прежде чем браться за какое-то сложное дело, подумайте, сможете ли вы справиться с ним самостоятельно. Вам вряд ли кто-то вовремя придёт на помощь, так что лучше рассчитывать только на свои силы.



**СТРЕЛЕЦ.** Возможны разногласия с близкими. Особенно высокой будет вероятность споров из-за денег или общего имущества, запланированных покупок. Лучше отложить обсуждение таких вопросов.



**КОЗЕРОГ.** Вероятны перемены к лучшему в отношениях с близкими. Если прежде вы часто спорили из-за чего-то, то сейчас наверняка удастся договориться, найти решение, которое понравится всем. Время подойдёт для встречи со старым другом или любимым человеком.



**ВОДОЛЕЙ.** Не переживайте и не волнуйтесь, если что-то пойдёт не по плану. Интуиция обязательно подскажет, как лучше действовать. Ваша способность быстро ориентироваться в ситуации на многих произведёт впечатление. Кто-то наверняка захочет узнать вас поближе.



**РЫБЫ.** Ваши лидерские качества в это время будут проявляться особенно ярко. Окружающие прислушаются к вашему мнению, последуют советам, с радостью присоединятся к каким-то планам.



В ноябре в Алуште люди не хотят прощаться с курортным сезоном, активно купаются и загорают. Фото Галы АМАРАНДО

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИБЫЛ С УКРАИНЫ И ПОЛУЧИЛ СТАТУС БЕЖЕНЦА

- Как получить государственную поддержку
- Как устроить ребёнка в детский сад, школу или вуз
- Как трудоустроиться
- Как получить психологическую и юридическую помощь

Читайте на сайте [gazetacrimea.ru](http://gazetacrimea.ru)

## ПАМЯТНАЯ ДАТА

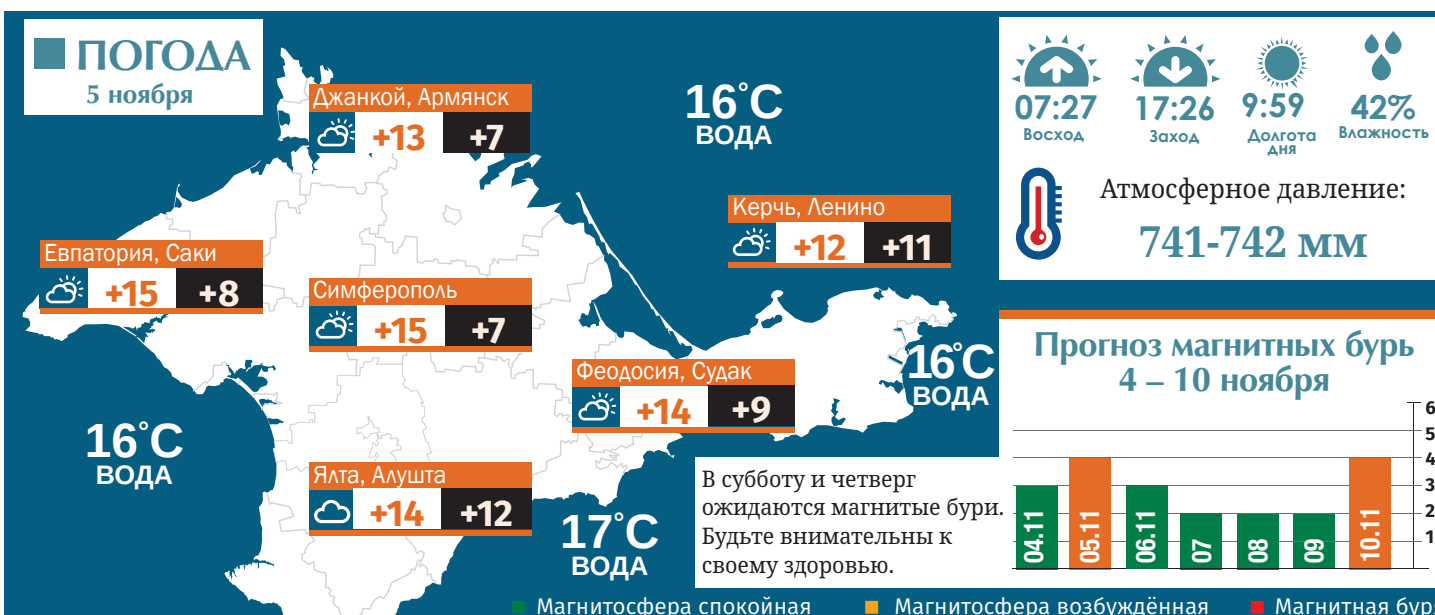
ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ



**ОСВОБОЖДЕНИЕ** 4 ноября 1612 года  
**МОСКВЫ** День воинской славы России. День народного единства. Народное ополчение Минина и Пожарского освободило Москву от иноземных захватчиков. Князь Пожарский вступил в Китай-город с Казанской иконой Божией Матери – покровительницы Отечества. Решительный момент в преодолении Смуты, в борьбе за свободу и независимость.



ИСТОРИЯ.РФ



## ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 4 – 10 НОЯБРЯ

- 4-7 ноября (растущая луна) 04.11 – Активна грудная клетка. Хорошо посетить баню. Побольше пейте воды.
- 8 ноября (полнолуние) 05.11 – Меньше ешьте сладкого.
- 9-10 ноября (убывающая луна) 06.11 – Проводите очищение верхних дыхательных путей и печени.
- 07.11 – Проводите процедуры по омоложению организма.
- 08.11 – Очищайте желудок и кишечник. Благоприятна физическая нагрузка.
- 09.11 – Берегите уши и горло.
- 10.11 – Хороши физические упражнения.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

### ПОЧЕМУ ЧАЙ БАЙХОВЫЙ?

Считается, что слово «байховый» происходит от китайского «бай хоа», что переводится как «белая ресничка». Так называли едва распустившиеся почки на чайном кусте, покрытые мельчайшими ворсинками. Считалось, что чем больше таких почек в чае, тем он ароматнее, поэтому китайские торговцы, предлагая чай русским купцам, часто повторяли: «Бай хоа». Купцы быстро уяснили, что эти слова свидетельствуют о высоком качестве товара, и в итоге за вкусным рассыпным чаем закрепилось название «байховый».

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

