



Можно ли заменить яйца
в рационе чем-то другим?

СТР. 5 | Более 500 крымских детей поставили на коньки тренеры
школы зимних видов спорта «Наследие» Ильи Авербуха

СТР. 6 | ТВ: среда
четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

ВТРОЕ БОЛЬШЕ. В поддержку кандидата в президенты РФ – действующего главы государства Владимира Путина в ходе нынешней избирательной кампании собрано втрое больше подписей избирателей, чем на выборах 2018 года.

БОЛЬШОЙ ЖЕНСКИЙ СОВЕТ. Укрепление доверия и глобальное сотрудничество станут основными темами четвёртого Евразийского женского форума, который состоится в сентябре в Санкт-Петербурге. Тематику и концепцию мероприятия определили на первом в этом году заседании оргкомитета форума в Москве.

ПОДЖИГАТЕЛИ ВОЙНЫ. Верховный представитель Евросоюза по иностранным делам и политике безопасности Жозеп Боррель признал, что украинское контрнаступление не принесло желаемых результатов. Но, по его мнению, «вместо того, чтобы предлагать примирение», ЕС должен удвоить свои усилия в тех областях, где добился успеха, и возродить европейскую оборонную промышленность.

БУДУТ ИЗУЧАТЬ КРАТЕРЫ. Японский модуль SLIM совершил успешную посадку на Луну, куда летел больше четырёх месяцев. Аппарат предназначен для изучения её кратеров и рельефа поверхности. Модуль оснащён камерой, позволяющей измерять количество железа и других элементов в породах поверхности Луны.

ЦИФРА

95 ТЫСЯЧ БИЛЕТОВ продали с 2021 года по «Пушкинской карте» в учреждения культуры Крыма (за исключением частных организаций и кинотеатров).

СКАЗАНО



«Дорогие друзья, дорогие братья, бойцы. Что хочется сказать нам, артистам. Вот мы играем сейчас военное время, играем ваши судьбы, стараемся сделать это честно. И мы благодарны, что мы можем в безопасности заниматься нашим творчеством, нашей профессией. А эту безопасность обеспечиваете нам вы на передке. Большое спасибо. Будем стараться сделать кино, чтобы вам оно понравилось, чтобы мы ни в коем случае никого не обманули и никаких ложных событий и эмоций не показали. Будьте здоровы, ждём вас домой».

Никита КОЛОДРИВИЙ,
российский актёр театра и кино.



БОЛЬШЕ
ФОТО
НА САЙТЕ

ЧТО МНЕ СНЕГ?

Зимы ждала, ждала природа...
Но ждут ли её наши коммунальщики?

ВМЕСТО РАБОТЫ – В БОЛЬНИЦУ

СМС-предупреждений МЧС нам шлёт много и заранее, и мы всегда в курсе про снег и гололёд. Но, выходя на улицу, не всегда понимаем, почему скользко и дорожки не посыпаны. Где дворники?

Больше всего нареканий на работу достаётся коммунальным службам Симферополя. Резкие перепады температур, мороз после подтаявшего снега или дождя превращают столичные дороги в настоящий каток. Но если за центральными улицами стараются следить, своевременно посыпая их песко-соляной смесью или реагентами, то второстепенные дороги и придомовые территории нередко остаются обледенелыми. Вчера, например, люди вышли утром на работу, а попали в больницу.

“ ВЧЕРА ДО ОБЕДА ТОЛЬКО В 6-Ю СИМФЕРОПОЛЬСКУЮ БОЛЬНИЦУ СКОРОЙ ПОМОЩИ ОБРАТИЛИСЬ БОЛЕЕ 30 ЧЕЛОВЕК. В ОСНОВНОМ С УШИБАМИ И РАСТЯЖЕНИЯМИ, НО ЕСТЬ И ПЯТЬ ПЕРЕЛОМОВ

– До обеда к нам уже обратились более 30 человек. За ночь снег подтаял, а утром его подморозило, вот и страдают люди (я, кстати, утром тоже несколько раз поскользнулся и чуть не упал). В основном приходят с ушибами и растяжениями, но есть и пять переломов конечностей, – рассказал «Крымской газете» врач – ортопед-травматолог, заведующий ортопедическим отделением ГБУЗ РК «Симферопольская клиническая больница скорой медицинской помощи № 6» Павел Федулечев.

По его словам, более серьёзные травмы получают пожилые люди, у молодых чаще ушибы. Люди с травмами обращаются в различные медучреждения, которых в городе немало. Сколько всего за день может быть пострадавших? Посчитайте, если только в одну больницу № 6 при сильном

Скользко и травмоопасно было вчера в разгар дня на тротуаре улицы Севастопольской в Симферополе.
Фото: Михаил ГЛАДЧУК

гололёде обращаются около 50 человек за день.

ПЕСОК УХОДИТ...

В Симферополе скользко было не только в отдалённых жилых районах. Жители жаловались, что в каток превратился Гагаринский парк.

– Мы на территории всех наших парков посыпаем дорожки в основном песко-соляной смесью, реагенты не применяем из-за растений, чтобы не навредить им. Основные проходы расчищаем, где массовое движение людей. Но, понимаете, как может быть: с вечера дорожки посыпали смесью, а как только температура поднимается и лёд подтаивает, песок уходит вниз, а со следующими заморозками сверху образуется новая ледяная корочка, – отвечает на претензии директор МБУК «Парки столицы» Роман Филипенко.

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 23.01.2024	Доллар США 87,9724 Евро 95,8854 Австралийский доллар 58,0090 Азербайджанский манат 51,7485 Армянский драм (100) 21,7135 Белорусский рубль 27,9295 Болгарский лев 48,9688	Бразильский реал 17,8733 Венгерский форинт (100) 25,0705 Вона Республики Корея (1000) 65,7050 Вьетнамский донг (10000) 36,6079 Гонконгский доллар 11,2742 Грузинский лари 33,1022 Датская крона 12,8429	Дирхам ОАЭ 23,9544 Египетский фунт (10) 28,4753 Индийская рупия (100) 10,6179 Индонезийская рупия (10000) 56,2915 Казахстанский тенге (100) 19,5477 Канадский доллар 65,3487 Катарский риял 24,1682	Киргизский сом (100) 98,5052 Китайский юань 12,1803 Молдавский лей (10) 49,5709 Новозеландский доллар 53,9447 Новый туркменский манат 25,1350 Норвежская крона (10) 83,9399 Польский злотый 22,0085	Румынский лей 19,2479 Сербский динар (100) 81,8678 Сингапурский доллар 65,6266 Таджикский сомони (10) 80,3020 Тайландский бат (10) 24,7470 Турецкая лира (10) 29,1792 Узбекский сум (10 000) 70,9055	Украинская гривна (10) 23,4426 Фунт стерлингов СК 111,5490 Чешская крона (10) 38,5962 Шведская крона (10) 84,1616 Швейцарский франк 101,3857 Южноафриканский рэнд (10) 45,9520 Японская иена (100) 59,3927
--	--	---	---	---	--	--

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: ИСТОРИЧЕСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ. В республике впервые за много лет решено реставрировать исторические здания в рамках создания туристской привлекательности региона. Она включает как сохранение памятников, так и благоустройство населённых пунктов. Уже отремонтированы четыре объекта, в том числе Пушкинский народный дом. Работы продолжаются ещё на трёх – капитальный ремонт Майкопского медицинского колледжа и здания водолечебницы, реновация концертного зала «Нальмэс». Обновлённые здания будут включены в экскурсионные маршруты по историческим местам Майкопа.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: ИНТЕРАКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА. В Новороссийске открыли квест-комнату для профилактики асоциального поведения подростков и молодёжи. Это первый в регионе подобный проект и второй в России. Квест «Не будь как Дуня!» предлагает участникам погрузиться в жизнь вымышленной героини, чья жизнь оборвалась из-за наркотической зависимости и асоциального образа жизни. В квест-комнате несколько локаций, в каждой из которых подросткам необходимо будет сделать выбор в пользу здорового будущего.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОВАР. Астраханец создал нейросеть, которая будет генерировать новые блюда для ресторанов. Пока – только из рыбы. Суть заключается в том, что повар сможет задать программе вопрос о технологии приготовления и получить на него ответ в виде текста. Также в программу можно вбить список ингредиентов, чтобы нейросеть сама создала рецепт. Нейросеть, используемая в программе, обучена всей специализированной технической документации, а также правовым актам, регламентирующим качество и безопасность продуктов.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ОХРАНА ПРИРОДЫ. В регионе установили две новые природоохранные зоны. Объектами защиты стали природный парк «Щербаковский» и памятник природы регионального значения «Курнаевский тюльпанный луг», которые находятся в Камышинском и Старополтавском районах. Охранная зона на территории Курнаевского тюльпанного луга составит 213,7 гектара, в Щербаковском – 8583,4 гектара. На территориях запрещается любая деятельность, которая будет негативно на них сказываться.

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ЗАБОТА О ГЛАВНОМ. В медучреждения республики в рамках региональных проектов «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» и «Борьба с онкологическими заболеваниями» поступит оборудование на сумму свыше 30 миллионов. Например, приобретут УЗИ-аппарат и три аппарата для ИВЛ. Благодаря новому оборудованию пациенты смогут получать качественную медпомощь.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПОЙМАНЫ НА ПОДДЕЛКАХ. В Волгодонске медиков психиатрической больницы и наркологического диспансера заподозрили в подделке документов. Было возбуждено 38 уголовных дел. Специалисты с января 2020 по ноябрь 2022 года выдавали справки без проведения осмотров. Врачи помогли незаконно получить права на управление транспортными средствами и пользование оружием, а также трудоустроиться на объекты атомно-энергетического комплекса более 50 гражданам, имеющим противопоказания и отклонения по здоровью.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

КАСАЕТСЯ МНОГИХ



ПРИХОДИТЕ, ВАМ ПОСЫЛКА!

Современный пункт почтовой связи появился в селе Михайловка Сакского района.

Его построили в ритме времени: качественно и всего за пять месяцев. Это модульное здание отвечает всем требованиям доступности: при входе установлена кнопка вызова для маломобильной группы посетителей, вывешена и табличка с шрифтом Брайля для слабовидящих. Местные жители и гости села теперь приходят на почту, как на экскурсию, чтобы рассмотреть результат строительства.

Но услуги для них остались прежними: они могут вносить коммунальные платежи, отправлять письма и посылки, получать пенсии и приобретать прессу. Только в комфортных условиях. Обычно в течение месяца на почту, где работают три почтальона и оператор, приходило более тысячи местных жителей, а теперь их, несомненно, станет больше. Этому способствует и удачный выбор месторасположения объекта. Модульный почтовый пункт

В ТЕМУ

Всего в Сакском районе 36 отделений «Почты Крыма». За 10 лет здесь было модернизировано 14 зданий местных отделений связи.

находится рядом с остановкой, вблизи создают культурный и патриотический центр, который объединит сельский клуб, сквер имени Героя России Владислава Турбары, детскую площадку, православную церковь и мусульманскую мечеть.

– В рамках народной программы «От Крымской весны к Единой России» этот важный и нужный объект стал ещё одним результатом встреч и обсуждений набравших вопросов с жителями большого села. Сейчас внутри помещения комфортно, тепло и светло, есть всё для удобства посетителей и сотрудников почты. Рады, что

работа в этом направлении продолжается, – отметил глава администрации Сакского района Владислав Хаджиев.

Строительство социально значимого объекта велось за счёт собственного бюджета: на эти цели было выделено около четырёх миллионов рублей.

По словам директора ФГУП «Почта Крыма» Елены Принь, это четвёртый объект нового формата в Республике Крым. Ещё один с нуля планируют возвести также в этом районе.

– До конца этого года откроем такое же отделение в селе Червоном. То есть в

Сакском районе будет два модульных отделения связи. Более того, эти отделения будут расположены на территории одного сельского совета, – пояснила Елена Принь.

Для этого местная администрация уже выделила земельный участок.

– Приятно видеть здесь жителей разных возрастов и профессий. Мы уверены, что почтовое отделение станет ещё одной удобной и важной площадкой для местных жителей, – отметил глава Ореховского сельского поселения Александр Митясов.

Надежда ЛЮБИМОВА.
Фото автора.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

ЧТО МНЕ СНЕГ?

Начало на стр. 1

Он заверил «Крымскую газету», что лично следит за тем, как дворники расчищают и посыпают дорожки. В помощь идут как камеры видеонаблюдения, установленные в парке, так и личные отчёты, присылаемые самими дворниками. Также жители и гости Симферополя могут жаловаться на любые неудобства, с которыми столкнулись в парках, на страницах в социальных сетях МБУК «Парки столицы».

О работе коммунальных служб Симферополя рассказал директор МБУ «Город» Антон Гумен:

– На прошлой неделе предприятие МБУ «Город» получило сводку о штормовом предупреждении, поэтому было переведено в режим повышенной готовности. В субботу днём у нас дежурило восемь экипажей комбинированных дорожных машин, в ночь вышло 13 машин на маршруты в Симферополе. Все маршруты были обработаны, посыпаны, мы не про-

пустили нигде остановки общественного транспорта, все подъезды к социально значимым объектам также были в нормативном состоянии.

Как отмечает Антон Гумен, в воскресенье на работу вышли все сотрудники предприятия, чтобы в выходной день максимально очистить тротуары и пешеходные зоны. Вчера работа продолжалась.

Крымская погода переменчива, но пора бы к ней приспособиться всем нам и помнить, что не только глав-

Для борьбы со снегом и гололёдом на предприятии МБУ «Город» вчера работали более 500 человек, пять единиц специализированной техники. В субботу и воскресенье на дорогах столицы использовано 250 тонн противогололёдных материалов.

ные дороги столицы должны быть безопасными. По данным крымского гидрометцентра, 23 и 24 января в Симферополе ожидается (продолжается) гололедица.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

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 коронавирус



Будьте
здоровы!
Берегите
друг друга!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

ЦАРЕВНА ЛЕБЕДЬ. Несмотря на морозы, озеро в Гагаринском парке Симферополя не замёрзло. Пёрнатые, обитающие в нём, судя по фото в соцсети, чувствуют себя хорошо. «Царевна Лебедь», – комментируют жители Симферополя фото.



Фото: Александр КАРТМАН/«ВКонтакте»

ОПАСНЫЙ БАЛКОН. Камень с балкона дома на улице Володарского в Евпатории упал на голову местному жителю. Во всяком случае, так он утверждает в соцсети. И просит городские власти разобраться.



Фото: Амир ЖИЛОВ/«ВКонтакте»

«БЕНГАЛЬСКИЕ ОГНИ» В ПАРКЕ. В одном из парков Ялты посреди зимы цветёт необычно яркий цветок. «Это каллистемон, или, проще говоря, краснотычиночник», – пояснила ботаник Наталия Вахрушева. Цветы растения напоминают бенгальские огни.



Фото: НБС/«Телеграм»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ПЛЮС ВКУС

Даже в холодное время года можно заниматься выращиванием полезных для здоровья культур. Например, базилика. У этого растения масса полезных качеств: помогает восстановить работу желудочно-кишечного тракта, снижает стресс, положительно влияет на память. И ещё базилик прекрасно подходит к любому блюду, особенно к мясу. Любите жарить шашлык? Тогда срочно сажайте базилик!

– При отсутствии теплицы базилик можно выращивать дома на подоконнике. Лучше выбрать такие сорта, как «василиск», «восторг», «гвоздичный», «маркиз», «карлик»,

«ереванский», «орион», «лимонный», «философ», «настойный» и подобные, – рассказывает агроном Павел Борисов.

Он предлагает для начала посадить дома сразу несколько сортов базилика, чтобы был выбор. Ведь вкус каждого слегка отличается, а предпочтения у всех нас разные.

Специалист советует подготовить семена перед посадкой, что позволит улучшить их всхожесть.

– Следует замочить семена базилика в горячей воде, температура которой составляет около 70 градусов, на 15 минут. Затем выложить их на влажную салфетку, можно исполь-

зовать ватные диски. На второй день семена уже должны проклюнуться, – рассказывает Павел Борисов. – Перед посадкой семена можно дополнительно обработать раствором марганцовки, выдержав в нём 10–20 минут.

Грунт для базилика можно взять универсальный, предназначенный для выращивания рассады. Главное, чтобы он был лёгким и рыхлым. Кроме



pro-dachnikov.com

того, на дно ёмкости необходимо выложить хороший слой дренажа.

Для начала базилик можно посеять в любой небольшой контейнер, удобно выращивать его и в индивидуальных кашкетах. А затем, когда рассада укрепится и подрастёт, следует пересадить в более вместительные горшки.

Для выращивания базилика нужно выбрать в доме тёплое и солнечное место, без сквозняков. Рядом следует установить дополнительное освещение, чтобы продлить световой день до 12–14 часов. Поливать только тёплой отстоянной водой, а также чаще увлажнять листья из пульверизатора.

НАВСТРЕЧУ КРЫМСКОЙ ВЕСНЕ



Фото: администрация Джанкойского района

Залу в Майском Доме культуры может позавидовать и городской!

БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

Все эти годы здание в селе Майском находилось в аварийном состоянии: стены грозили рухнуть, отопления не было. К реанимированию Дома культуры приступили по поручению Главы Республики Крым Сергея Аксёнова после выездного совещания в Джанкойском районе. Ремонтные работы обошлись в 123,9 млн рублей. Предстояло укрепить фундамент и перекрытие, заменить кровлю, окна, двери и электросистему, установить батареи отопления, придать стенам первоначальный вид, а полы залить цементом. 11 миллионов рублей были выделены из местного бюджета. Они пошли на приобретение одежды сцены, на звуковое оборудование и мебель. Кстати, в сельской библиотеке теперь можно посидеть и почитать на ярких мягких диванах. По словам министра культуры Республики Крым Татьяны Манежиной, по линии ведомства для этого Дома культуры будет выделено ещё 450 тысяч рублей.

В Джанкойском районе после капитального ремонта открыли Майский Дом культуры. Его обновления местные жители ждали больше полувека.

КУЛЬТУРНАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА

– Майский Дом культуры был в плачевном состоянии: разрушенный фундамент, отсутствие кровли, разбитая сцена... После проведённого ремонта здесь могут заниматься как дети, так и взрослые. На базе Дома культуры в Майском откроем Центр молодёжного совета и обеспечим пространство для реализации инициативы «Движение первых», – рассказывает о планах заместитель главы администрации Джанкойского района Наталья Симчук.

ДЛЯ САМЫХ
ТВОРЧЕСКИХ

На открытие Дома культуры после ремонта собрались жители села. С нетерпением ждала этого события и Анна Филимонова.

– Раньше наши дети занимались в ужасных условиях: здание разрушалось,

текла крыша. Теперь перед нами предстал прекрасный Дом культуры с красивой отделкой и огромной сценой. Моя дочь занимается хореографией – с коллективом они стремятся участвовать во всевозможных мероприятиях и конкурсах. Поэтому подходящие условия для занятий, выступлений – раскрытия потенциала в целом – были особенно важны, – говорит она.

– Ещё в прошлом году (ремонт здесь начался в 2022-м) мы и мечтать не могли о таком Доме культуры, – отмечает глава администрации Джанкойского района Республики Крым Инна Федоренко, – а сегодня он по праву считается центром для самых творческих жителей всего Джанкойского района.

Руководитель района считает, что ДК даст мощный толчок развитию с. Майского.

Это уже седьмой объект в Джанкойском районе, по-

В первый же день открытия ДК гимнастики приступили к занятиям. В новом здании развивать свой творческий потенциал будут более 10 коллективов, в том числе танцевальные.

Всего за последние 10 лет в Республике Крым отремонтировали и отреставрировали 161 учреждение культуры. На это было выделено около шести миллиардов рублей.

лучивший шанс на новую жизнь. В планах капитальные ремонты Мирновского, Стальновского, Заречненского, Луганского, Чайкинского и районного домов культуры. Недавно завершён ремонт в Колосковском сельском клубе. Сделана кровля в Луганском Доме культуры. В Ермаковском Доме культуры планируется ремонт спортивного зала, из местного бюджета на это будет выделено более восьми миллионов рублей.

Диана МАСЛОВА.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(23 – 29 ЯНВАРЯ)

Растущая луна

23 января – хороший день для посева петунии, гацании, сальвии.

24 января – подготовьте черенки для весенней прививки.

Полнолуние

25 января – отдохните.

Убывающая луна

26 января – вырежьте сухие и больные ветви деревьев.

27 января – взрыхлите почву под растениями в теплице и на подоконнике.

28 января – хороший день для посадки клубнелуковичных цветов.

29 января – внесите минеральные и органические удобрения.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

ВСЯ ТАБЛИЦА
МЕНДЕЛЕЕВА

Роспотребнадзор отмечает, что в отличие от других белков животного происхождения яичный – самая чистая, самая ценная форма белка, потому что быстрее и легче усваивается организмом. Одно яйцо содержит 15% суточной нормы белка и включает полноценный набор незаменимых аминокислот, которые являются сильнейшими антиоксидантами. Например, лецитин эффективно поддерживает здоровье печени, улучшает кровоснабжение мозга, способствуя сохранению памяти.



Фото: pixabay.com

ЯЙЦА КУРИЦУ НЕ УЧАТ

Как похудеть на яичной диете

Из-за роста цен на яйца они оказались в центре внимания.
А можно ли их заменить в рационе чем-то другим?

ти и препятствуя развитию склероза, восстанавливает мембраны клеток и, защищая от отложения «плохого» холестерина на стенках сосудов, нейтрализует действие холестерина, находящегося в яичном желтке. Холин регулирует количество жиров и холестерина в организме, благотворно влияет на работу нервной системы. А каротиноиды предотвращают возрастное ухудшение зрения, в том числе катаракту.

Яйца богаты веществами, которые важны для роста, поддержания молодости, правильной работы различных органов и систем: иммунной, репродуктивной, нервной, пищеварительной и других.

Куриные яйца – кладовая витаминов В, В1, В2, В6, В9, В12, А, С, D, Е, К, Н и РР, огромного количества полезных макро- и микроэлементов (фосфора, натрия, магния, хрома, калия, кальция, железа и так далее). Почти вся периодическая система Менделеева.

НЕЗАМЕНИМЫХ НЕТ?

Доцент кафедры общей химии института биохимических технологий, экологии и фармации КФУ им. В. И. Вернадского Константин Работягов отмечает:

– Ничто не может заменить (в рационе. – Ред.) на-

туральное яйцо курицы или утки, кто какие любит.

Тем не менее веганам и людям с аллергией на яйца врачи советуют заменять их растительными продуктами, богатыми микроэлементами и белком, например, авокадо, тофу, нутовой мукой, семенами чиа или льна, арахисовым маслом.

Существует миф, что перепелиные яйца как диетический продукт безопасно употреблять в том же объеме, что и куриные. Но всем, кто худеет, диетологи напоминают, что в курином яйце больше белка, нежели жиров, а в перепелином – наоборот, больше жиров. Перепелиные яйца более калорийны, и налегать на них не стоит.

МОНОДИЕТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Однако яичная диета популярна у молодежи.

– Многие молодые пациенты, приходя на приём, говорят: «Доктор, я так здорово снизил вес несколько лет назад на яичной диете, но что-то мне после неё было не очень хорошо. И волосы стали хуже, и с кишечником не очень. Можно на ней снизить вес или нет?» Неоспоримый плюс яичной диеты в том, что мы получаем большое количество хорошего,

усвояемого животного белка, животные жиры, витамины, микроэлементы. Но большой минус в том, что, если человек ест только яйца, он недополучает клетчатку. А клетчатка (огурцы, помидоры, зелень, капуста) необходима и кишечнику, и коже, всему организму. Недополучает организм и усвояемые углеводы – источники энергии. Они нужны нашему мозгу, сердцу, печени, щитовидной железе, надпочечникам, – говорит **врач-эндокринолог, диабетолог, диетолог, спортивный диетолог Ольга Павлова**.

По её словам, если вы выбираете яичную диету как вариант экспресс-диеты на неделю, для безопасности включите в неё низкоуглеводные овощи: огурцы, помидоры, зелень, цветную капусту, брокколи – и хотя бы небольшое количество усвояемых углеводов. К примеру, по яблочку на завтрак и в обед. Или по стакану ягод на завтрак и в обед. Либо по паре гречневых хлебцев.

Эксперт уточняет:

– Другими словами, яичная диета возможна как вариант снижения веса лишь в том случае, если в рационе будут овощи и небольшое количество усвояемых углеводов. Если же мы рассматриваем вариант длительных диет, то нам важно разнообразие продуктов. Ведь если мы садимся на монодиету, то по одним питательным веществам мы получаем избыток, а по другим веществам, витаминам, микроэлементам – дефицит. Дефицит и здоровье – это вещи противоположные.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

БОЛЬШОЙ КУШ. За минувшую неделю жертвами дистанционных мошенников в Крыму стали 76 человек. Их обманули на сумму более 26 миллионов рублей!

Большую часть денег, 14,8 миллиона рублей, люди потеряли из-за социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов. На сайтах бесплатных объявлений и в группах в соцсетях злоумышленники размещают объявления о продаже различных товаров, предложения о работе и инвестициях. Так, с заявлением о мошенничестве обратился в полицию житель Москвы. Он сообщил крымским правоохранителям, что на одном из маркетплейсов неизвестный завладел его товаром на сумму более 13 миллионов рублей.

Керчанин на одном из популярных сайтов нашёл объявление о продаже дизельного топлива. Связался с продавцом и перевёл ему более 465 тысяч рублей. Но товар не получил, а продавец перестал выходить на связь. Желая разбогатеть на инвестициях, житель Ленинского района перевёл мошеннику 243 тысячи рублей.

СПРЯТАЛИ, НО НЕНАДЁЖНО. Чаще всего мошенники звонят своим жертвам, используя логотипы известных банков, а также представляются специалистами финансовых организаций или сотрудниками правоохранительных органов. В полицию обратились 38 человек, пострадавших от действий мошенников по такой схеме. Их обманули на 10 миллионов рублей.

В Феодосии местному жителю позвонил неизвестный и представился сотрудником банка. Он предложил мужчине перевести деньги на безопасный счёт, а в итоге украл у него более 376 тысяч рублей.

Жительнице Ялты мошенник позвонил через мессенджер Телеграм. Он также представился сотрудником полиции и убедил женщину взять кредит, чтобы мошенники не добрались до её банковского счёта. В итоге более миллиона рублей всё-таки были украдены мошенником, но уже настоящим.

Жительница Евпатории рассказала сотрудникам полиции, что через мессенджер Телеграм ей позвонил неизвестный и представился сотрудником одного из банков Крыма. Звонивший сообщил, что на её счету происходят подозрительные транзакции, и предложил защитить деньги. В итоге женщина лишилась 599 тысяч рублей.

ЗАПУГАЛ И ОБОКРАЛ. За прошлую неделю 18 человек лишились 1,4 миллиона рублей после перехода по ссылке от неизвестных источников. Жительница Ялты опубликовала на сайте объявление о продаже автомобильного бампера. С ней связался покупатель и предложил внести предоплату за товар, после чего прислал в сообщении ссылку якобы для оплаты. Перейдя по ней, женщина ввела персональные данные, и таким образом злоумышленник смог завладеть её сбережениями в сумме 49 тысяч рублей.

Жительнице Сакского района поступил звонок от неизвестного, который представился сотрудником банка и предложил установить на смартфон стороннее приложение. Мошенник запугивал женщину рассказами о том, что деньги с её счёта могут украсть. В результате с карты женщины списались 48 тысяч рублей.

Полиция в очередной раз напоминает: не спешите принимать решения, безопасность ваших финансовых средств зависит только от вас!

Если вы стали жертвой мошенников, немедленно сообщите об этом в полицию, по единому номеру 102, или обратитесь с письменным заявлением в любое ближайшее отделение полиции.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1832, ЭДУАРД МАНЕ

Французский художник, один из родоначальников импрессионизма. Обращался к самым разным темам, писал портреты, натюрморты и пейзажи, выступал как рисовальщик, мастер литографии.



1930, ТАНЯ САВИЧЕВА

Ленинградская девочка, автор блокадного дневника. Она – символ страданий, которые перенесли все жители города. Её дневник, состоящий всего из девяти записей, передаёт весь ужас и чувство безнадежности, которые охватывали её душу, когда один за другим уходили все её близкие.



1947, АЛЕКСАНДР ИНШАКОВ

Советский и российский каскадёр, актёр, продюсер, общественный деятель. Снялся в картинах: «Тегеран-43», «Асса», «Случай в квадрате 36-80», «Плюмбум, или Опасная игра», «Такси-блюз», «Рыцарский роман», «Бригада» и др.

КОРОТКО

БОРЬБА: СИМФЕРОПОЛЕЦ – ЧЕМПИОН РОССИИ.

Во Всероссийских соревнованиях по греко-римской борьбе, которые проходили 17–21 января в Наро-Фоминске Московской области, чемпионский титул завоевал Эмин Сефершаев из Симферополя. Мастер спорта международного уровня стал лучшим в весовой категории до 60 кг. До этого на промежуточных соревнованиях крымчанин одержал победу над Зауром Курбанисмаиловым из Свердловской области (10:0), а также над Денисом Дроздовым из Кемеровской области (9:0). В борьбе за полуфинал Эмин буквально вырвал золото у Андрея Иванова из Московской области (7:5), а в финале – у Довуджона Тошева из Санкт-Петербурга (3:2). До этого он был серебряным и бронзовым призёром соревнований. В этот раз в чемпионате участвовали 311 борцов. Спортсмены из 56 субъектов РФ боролись за медали в 10 весовых категориях.

САМБО: С БРОНЗОЙ – НА СТАРТ.

Бронзу привезла Екатерина Бондаренко с первенства России по самбо. Керчанка соревновалась в возрастной категории до 24 лет. В состязаниях принимали участие юниоры, за награды боролись 450 человек. Екатерина Бондаренко во время состязаний, которые проходили с 17 по 21 января в Кстово Нижегородской области, боролась в весовой категории до 50 кг. Теперь воспитанница Владимира Красова имеет право в составе сборной России проявить себя летом на Играх БРИКС, в Казани.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ: СЕВАСТОПОЛЬЦЫ СТАЛИ ЛУЧШИМИ.

Участие во всероссийской парусной регате «Зимние старты» не прошло бесследно для спортсменов из Севастополя. В соревнованиях по парусному спорту, которые проходили вблизи Сочи, севастопольцы лидировали. Артём Черпига и Тимофей Федяев стали лучшими в классе 420. Бронза в классе Оптимист тоже досталась севастопольскому спортсмену Артемию Доленко. В регате имени основателя сочинской парусной школы Валерия Алексеева соревновались более 150 яхтсменов в возрасте 9–18 лет.

КИКБОКСИНГ: ОТ СБОРОВ – К ПОБЕДАМ.

Весь январь в Кисловодске проходят учебно-тренировочные мероприятия национальной сборной России по кикбоксингу. На федеральной спортивной базе Минспорта РФ «Юг Спорт» занимаются и крымчанки. Чемпионки России Валерия Зубченко (весовая категория до 70 кг) и Александра Беляева (лайт-контакт – до 50 кг) в данный момент отрабатывают своё мастерство и готовятся к новым победам.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: ВЕРНУЛИСЬ С РОССЫПЬЮ НАГРАД.

Сакчане, которые тренируются под руководством Николая Дмитренко, показали хороший уровень подготовки в Ярославле. На всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике среди юношей и девушек до 14 и 16 лет наши юниоры взяли шесть медалей. Воспитанник МБУ ДО «Спортивная школа г. Саки», 14-летний Кирилл Черноморченко, в соревнованиях по прыжкам в высоту занял первое место на пьедестале почёта. Россыпь наград, но уже в возрастной категории до 16 лет, завоевали Антон Куликов (золото), Дмитрий Литая (серебро), Андрей Николенко (бронза). Антон Куликов стал обладателем ещё серебряной и золотой медали – в тройном прыжке и в беге на 60 м с барьерами.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



О ВЗЛЁТАХ БЕЗ ПАДЕНИЙ

Более 500 крымских детей поставили на коньки тренеры школы зимних видов спорта «Наследие» Ильи Авербуха. Теперь многие из них уверенно катятся к успеху. «Крымская газета» побывала на тренировке.

УЗОРЫ НА ЛЬДУ

Четвёртый год эта школа зимних видов спорта воспитывает фигуристов в Симферопольском филиале и на базе Уютненской ледовой площадки, которая была открыта прошлой весной. Сформировано 10 групп, в каждой по 20 человек.

– Наша основная задача – вовлечение детей в этот вид спорта. И нужно не только поставить ребёнка на коньки и обеспечить его досуг – необходимо ввести его в спорт высших достижений. А это вполне возможно, так как у нас отличная база и подобран авторитетный тренерский состав. Дети в возрасте от 6 до 18 лет занимаются бесплатно, за счёт субсидий из бюджета республики. Они постепенно повышают свой уровень и достойно сдают нормативы. Здесь они полноценно обучаются в течение восьми лет, получают сертификаты и дальше могут расти профессионально в вузах. Фигурное катание – это амбициозный вид спорта, в кото-

ПО ПОВОДУ

«Лед сегодня больше не считается пространством только для спортивных рекордов. Он стал сценой, на которой разворачиваются сюжеты захватывающих постановок», – подчеркнул недавно Илья Авербух. В копилке его наград – серебро Олимпийских игр 2002 года, титулы чемпиона России, мира и Европы, а также победа в финале Гран-при в 2003 году. Оставив профессиональный спорт, он занялся наставничеством. Талантливый хореограф Илья Авербух не только создаёт ледовые шоу, он продвигает зимние виды спорта в массы. Благодаря ему в Республике Крым была создана школа «Наследие».

ром и в 14 лет можно стать чемпионом, а потом уйти на заслуженный отдых. Но не стоит забывать, что это ещё и дорогой вид спорта, поэтому многие стремятся стать хорошими, высокооплачиваемыми тренерами. В этом мы тоже помогаем, – рассказал «Крымской газете» директор Уютненского филиала школы зимних видов спорта Ильи Авербуха «Наследие» Максим Попов.

ЗАГОВОРЁННЫЕ
НА УДАЧУ

Фигуристами становятся настойчивые, выносливые и позитивно мыслящие трудяжки, которые думают об удачных взлётах, а не о падениях.

– Я добились того, что получила второй спортивный разряд. Умею делать все двойные прыжки, учу тройные, дупель, вращения – очень многое могу делать. Была уже на разных соревнованиях: в Ростове, участвовала здесь, в Симферополе, в наших внутришкольных, а также в Сочи, – рас-

Арсения Демидас с воспитанником Романом Коваленко.
Фото: администрация Уютненского филиала школы зимних видов спорта «Наследие»

“ ФИГУРИСТАМИ
СТАНОВЯТСЯ
НАСТОЙЧИВЫЕ,
ВЫНОСЛИВЫЕ И
ПОЗИТИВНО МЫСЛЯЩИЕ
ТРУДЯЖКИ, КОТОРЫЕ
ДУМАЮТ ОБ УДАЧНЫХ
ВЗЛЁТАХ, А НЕ О
ПАДЕНИЯХ

сказывает юная фигуристка София Кобылянская.

Участие в разного уровня соревнованиях даёт возможность целеустремлённым фигуристам пройти отбор в республике и показать себя на первенстве России. Подающих надежды много. Хорошие программы продемонстрировали по результатам турнира «Юнит Айс» перво-разрядники Олеся Агафонова (первое место), Елизавета Тибеккина (второе место), Евгения Янова (третье место). Другие фигуристы – Ева Воронцова, Георгий Шульц, Ярослав Обручев, Варвара Алексеева – подтягиваются к их уровню. Тем более что обучают их опытные спортсмены. В их числе – тренер школы «Наследие», победитель и призёр разных этапов Кубка России и других всероссийских соревнований Иван Бальченко.

– В работе с детьми нет волшебных слов – есть кнут и пряник. А если серьёзно, есть методики, разработанные Министерством спорта РФ, и мы придерживаемся этих стандартов. Конечно, вносим и свои наработки, приобретённые за время практики в разных странах. Каждый ребёнок индивидуален. Стараемся для каждого найти подход. Главное – дисциплина, а она вырабатывается со временем, – поясняет «Крымской газете» тренер школы «Наследие», призёр Гран-при в Лейк-Плэсиде, победительница этапов Кубка России Арсения Демидас.

Сейчас начинающие крымские фигуристы готовятся к очередным отборочным соревнованиям.

СКАЗАНО



Я знаком с читанными ребятами, некоторые знают не один язык. Не сказал бы, что футболисты глупые. Бывает, что их фразы вырывают из контекста, и складывается такое мнение».

Вратарь «Урала» Илья ПОМАЗУН не считает футболистов глупыми.



Ребята совершили абсолютно необдуманный и неправильный поступок. Мне personally стыдно, что эти спортсмены были в сборной команде по фехтованию, когда я работал в федерации фехтования. В этом я нахожу, наверное, и свою недоработку – где-то патриотическую составляющую мы, наверное, упустили».

Глава Олимпийского комитета России
Станислав ПОЗДНЯКОВ – о сбежавших в США фехтовальщиках.



На Игры БРИКС в Казани мы ожидаем до 5000 участников из более 60 стран. Подготовка осуществляется на основании разработанного и согласованного плана мероприятий, включающего обеспечение готовности всей инфраструктуры и сервисов, организацию культурной и волонтерской программ, санитарно-противоэпидемических мероприятий».

Министр спорта РФ Олег МАТЫЦИН рассказал о подготовке к Играм БРИКС.

Рубрику «СПОРТ» подготовила Надежда ЛЮБИМОВА.

СРЕДА, 24 ЯНВАРЯ

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро»
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+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 06:05, 06:55, 07:45, 08:45, 09:30, 10:15, 11:15, 12:20, 13:30, 13:55 Т/с «Ментовские войны» 16+

ТВ
04:50 Т/с «УГРО» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Т/с «Академия» 12+

РУССКИЙ РОМАН
07:15 Х/ф «Домик у реки» 12+
10:30 Х/ф «Утраченные воспоминания» 12+

ТНТ
07:00 «Однажды в России. Спец-дайджест» 16+
09:00 Т/с «СашаТаня» 16+

СТС
06:00, 05:10 «Ералаш» 6+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:10, 01:40, 03:50 «Пятница News» 16+

РЕТРО
06:15 Х/ф «Улица младшего сына» 6+
07:50 Х/ф «Человек в футляре» 0+

КИНОХИТ
02:20 Х/ф «Жизнь Дэвида Гейла» 18+
04:30 Х/ф «Ларго Винч: Начало» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
01:05 Х/ф «Самый Новый год!» 16+
02:50 Х/ф «Скорый «Москва-Россия» 12+

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

МИЛЛЕТ
05:30 «Хаберлер» крт.атяз. 16+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+

ФИЛЬМ ДНЯ
12:10
«СЕМЁН ДЕЖНЁВ» 12+
Историко-биографическая картина о русском путешественнике XVII века, первооткрывателе новых сибирских земель...

ШОУ ДНЯ
07:50
«СЕКРЕТЫ НА КУХНЕ» 16+
«Секреты на кухне» – проект, который расскажет неочевидные факты о совершенно привычных продуктах...

ФИЛЬМ ДНЯ
17:20
«САМОВОЛКА» 16+
Узнав, что его брат в Лос-Анджелесе серьёзно ранен, Лайон Голтэе дезертирует из французского иностранного легиона...

ПРОГРАММА ДНЯ
08:35
«ДЕНЬ АНГЕЛА» 0+
«День ангела» – программа, в которой сбываются мечты. Ангелы – воспитанники детских домов...

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:50 Т/с «Ментовские войны» 16+

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро»
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+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:50 Т/с «Ментовские войны» 16+

ТВ
04:50 Т/с «УГРО» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:40 Т/с «Академия» 12+

РУССКИЙ РОМАН
07:15 Х/ф «Три песни для Золушки» 12+

ТНТ
07:00 «Однажды в России. Спец-дайджест» 16+
09:00 Т/с «СашаТаня» 16+

СТС
06:00, 05:10 «Ералаш» 6+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:00, 01:50, 04:00 «Пятница News» 16+

РЕТРО
06:05 Х/ф «Антонина Брагина» 12+
08:10 Х/ф «Контрольный по специальности» 0+

КИНОХИТ
00:05 Х/ф «Отступники» 16+
02:20 Х/ф «Ларго Винч: Начало» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
01:10 Х/ф «Горько!» 16+
03:00 Х/ф «Копы в глобоком запасе» 16+

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

МИЛЛЕТ
05:30 «Хаберлер» крт.атяз. 16+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+

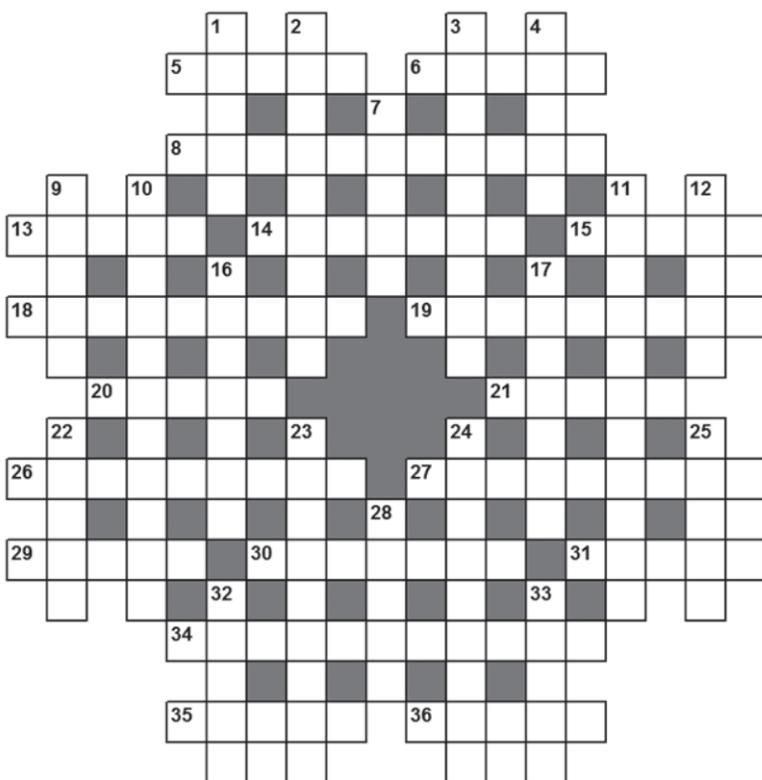
**ПОГОДА
НА ЗАВТРА**

- Симферополь**
 +4
0
- Севастополь**
 +4
+3
- Ялта, Алушта**
 +6
+2
- Евпатория**
 +4
+4
- Черноморское**
 +5
+3
- Феодосия**
 +2
+1
- Керчь**
 0
-2
- Бахчисарай**
 +4
-1
- Армянск**
 +2
0
- Джанкой**
 +3
+1
- Судак**
 +4
+2
- Белогорск**
 +4
-2
- Кировское**
 +1
-3

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
5. Автор песни «Смело, товарищи, в ногу!». 6. Оливковый символ мира. 8. Коллекционер открыток. 13. Дикая североамериканская рыба. 14. Самое быстрое морское млекопитающее. 15. Изобретатель спички. 18. Тренер абитуриента. 19. Эта певица хотела потанцевать с младшим лейтенантом. 20. Крепкий спиртной напиток в Австрии, так называемый охотничий чай. 21. Что показывают часы. 26. Начальник Чукотки. 27. Дневная бабочка из семейства голубянок. 29. Столица Поднебесной. 30. Словарный состав языка. 31. Цыганская столица России. 34. Если она поднимается, человек ложится. 35. Белая ива. 36. Народная песня в Молдавии.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Ткань у народов Индонезии. 2. Птица отряда ракообразных, алконост. 3. Фильм Станислава Го-



ворухина об альпинистах. 4. Эта рыба состоит из дерева и ноты. 7. Камчатский бобр. 9. Ткань на первую годовщину свадьбы. 10. Искусство постановки танца. 11. Театр в Москве. 12. Клавиатура. 16. Лыжные гонки со стрельбой. 17. Цветок, названный в честь английского короля. 22. Норвежский писатель, автор драмы «Нора». 23. Родной город группы «Битлз». 24. Командная игра с мячом. 25. Герой поэмы Михаила Лермонтова. 28. Звёздный цветок. 32. У молочной реки он был из киселя. 33. Французский писатель, лауреат Нобелевской премии 1921 года.

Составила
Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 9 ОТ 22.01.2024

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Камаринская. 6. Аир. 9. Аяя. 11. Амарант. 13. Сана. 14. Ирак. 15. Сапонария. 17. Репс. 18. Ров. 19. Икем. 20. Шереметев. 21. Куст. 25. Отта. 27. Титуляр. 28. Аут. 29. Мю. 30. Рукопожатие.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Конструктор. 2. Арма. 3. Икра. 4. Сани. 5. Языкознание. 6. Ада. 7. Вапоретто. 8. Каравелла. 10. Яга. 11. Анапест. 12. Триметр. 16. Ном. 22. Уда. 23. Тито. 24. Фуко. 25. Ояма. 26. Тау.

Ты любишь социальные проекты, готов помогать людям, отвечать на их вопросы и писать об этом?

Ты можешь стать частью большой команды «Крымской газеты»!



Если хочешь работать корреспондентом, позвони нам:
+7 (978) 207-90-81

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ВЕЧЕРОМ МЫ ЗАЖГЁМ ИЛИ ЗАЖЖЁМ?

В некоторых формах глагола «зажечь» (и «жечь») происходит корневое чередование: есть варианты, где появляется «жж», а кое-где мы ставим и произносим «жг». В первом лице и третьем лице множественного числа всё очевидно: «я зажгу», «они зажгут». В других вариантах правильно будет «зажжешь», «зажжёт» и «зажжём». Правильно: вечером мы зажжём.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

- ***
Дети пошли колядовать на Рублёвку и принесли домой бюджет Прибалтики...
- ***
– У вас повышенное давление, – говорит врач пациенту-рыбаку.
– Это после рыбалки...
– Рыбалка, напротив, успокаивает...
– Согласен с вами, доктор, но я ловлю рыбу в запрещённом месте.
- ***
Начальник хвалит красивую секретаршу-блондинку:
– Молодец, всего две ошибки!
– Спасибо!
– Теперь второе слово пиши!

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ на «Крымскую газету» и «Крымский журнал» НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

16+



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

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



ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

- ОВЕН.** Вам не удастся натянуть на себя какую бы то ни было маску. Слишком уж ярко из-под неё будет светиться ваша собственная индивидуальность.
- ТЕЛЕЦ.** Всё далеко не так просто, как вам может показаться. Не стоит делить палитру событий на чёрное и белое – обычно она состоит исключительно из оттенков серого цвета.
- БЛИЗНЕЦЫ.** Вас будет снедать нетерпение. Либо вы позволите ему доесть себя до основания, либо с помощью небольшого усилия воли преобразуете его в более полезный вид энергии. Выбирайте.
- РАК.** Вам грозит раздвоение личности: одна половина будет требовать активной жизни, другая же предпочтёт остаться дома.
- ЛЕВ.** Если ваш дом не карточный, то ветер перемен ни ему, ни его обитателям не повредит. Помните, что порядок – это всего-навсего упорядоченный хаос.
- ДЕВА.** Постарайтесь осмыслить и усвоить те уроки, которые преподали вам ваши же чувства. Особое внимание уделите тем мелочам, на которые, казалось бы, и время-то тратить жалко.
- ВЕСЫ.** День хорош для того, чтобы положить начало новому проекту, на который вы склонны возлагать большие надежды. Существует большая вероятность, что надежды оправдаются.
- СКОРПИОН.** Этот день принесёт вам понимание своих ошибок, однако, умолчит о методах их исправления. Думать придётся самому.
- СТРЕЛЕЦ.** День может начать полосу неудач. Однако в ваших силах сократить её длительность до минимума. Небольшое умственное усилие, и к вечеру всё снова будет в порядке.
- КОЗЕРОГ.** Не используйте свой голос на повышенных тонах. Тот человек, на которого вы собираетесь наорать, вовсе того не заслуживает.
- ВОДОЛЕЙ.** Очень велик будет соблазн всё бросить и хорошенько развлечься. Увы, это вам вряд ли удастся. На вас будет возложена довольно большая ответственность.
- РЫБЫ.** Вам потребуется приложить немалые умственные усилия для решения какой-то проблемы. Возможно, придётся пойти на мозговой штурм.

