

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА

№ 33 (21738)

ВТОРНИК

27 февраля
2024 года

Издаётся с 6 июля 1934 года

GAZETACRIMEA.RU



16+

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ
Важнейшие продукты от варикоза

СТР. 5 | В посёлке Раздольное появился
модульный спорткомплекс

СТР. 6



В СТРАНЕ И МИРЕ

УКАЗ О ВОССОЗДАНИИ ОКРУГОВ. Президент РФ Владимир Путин подписал указ о воссоздании Московского и Ленинградского военных округов. Донецкая и Луганская народные республики, Запорожская и Херсонская области вошли в состав Южного военного округа.

НА ИПОТЕКУ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ. Президент России Владимир Путин подписал закон, согласно которому граждане РФ с 1 марта 2025 года смогут устанавливать самозапрет на выдачу им кредитов. При этом запрет не будет распространяться на ипотеку, автокредиты, а также на образовательные кредиты, предоставленные в рамках господдержки.

СРАЗУ ВСЁ БЫЛО ЯСНО. Полиция Дании прекращает расследование диверсий на газопроводах «Северный поток» и «Северный поток – 2» из-за недостатка оснований для его продолжения.

ГАЗ ПРОТИВ СОЛОМЫ. В Брюсселе полиция применила слезоточивый газ против протестующих фермеров, пытавшихся прорваться в Европейский квартал, где проходила встреча министров сельского хозяйства ЕС. Манифестанты забросали яйцами одно из зданий, а тракторы ковшами сносят ограждения, обстреливая полицию соломой.

ЦИФРА

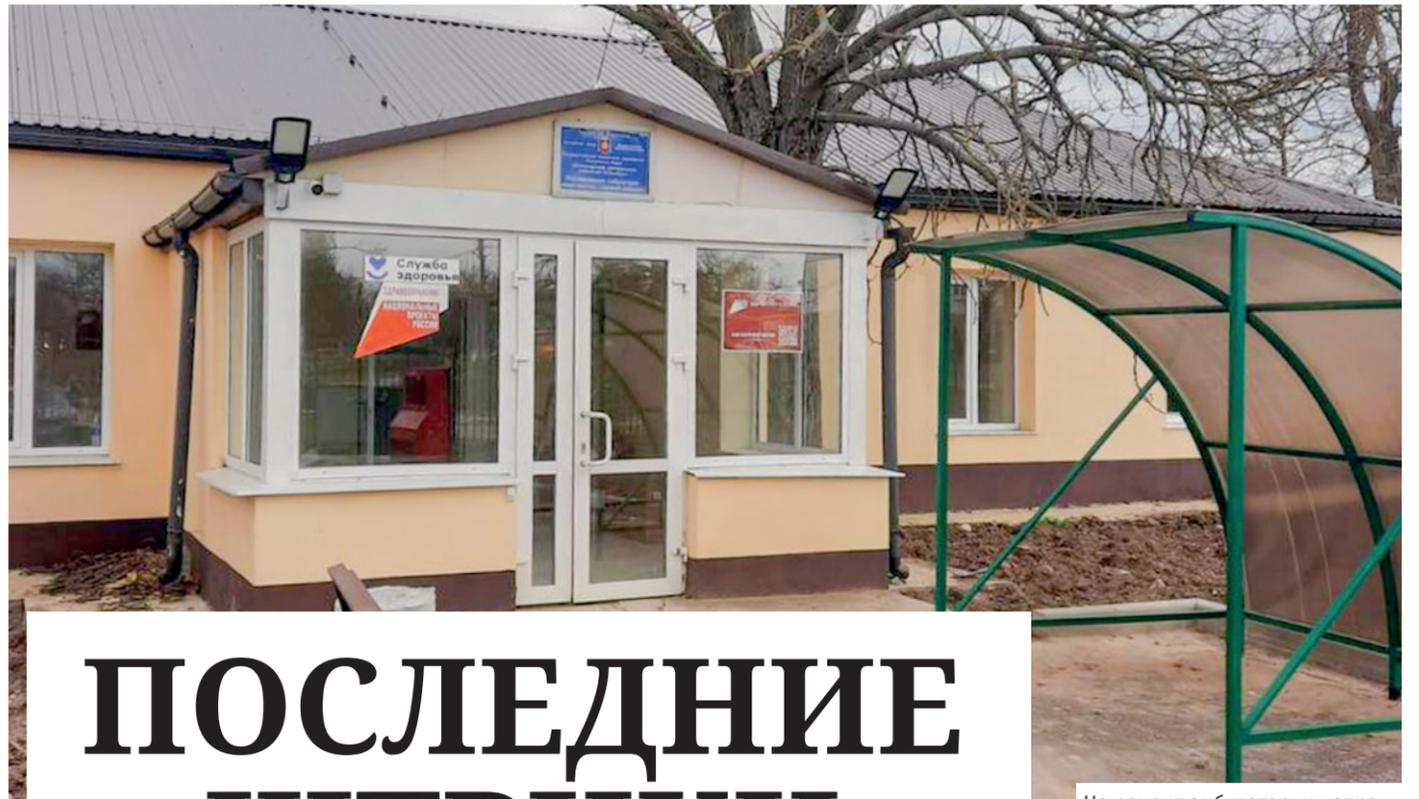
ОКОЛО 10 НОВЫХ ПЕЩЕР открыли спелеологи в Крыму на Долгоруковском карстовом массиве. Некоторые из них могут быть большими истоками пещеры Красной. Пещеры интересны и с точки зрения исследования работы гидросистемы, питающей Салгир и Симферопольское водохранилище.

СКАЗАНО



«У меня есть однозначная позиция: я всецело поддерживаю нашу страну... Сюда (в Мариуполь. – Ред.) должен приехать каждый, чтобы понять, что могло бы произойти с нашей страной, если бы Путин не начал спецоперацию! И это могло случиться с Таганрогом, Смоленском, Белгородом и другими территориями вблизи ЛДНР. А эти ребята приняли удар на себя. И если бы Россия не ввела войска, за пару дней ЛДНР стёрли бы с лица земли. А там дошло бы дело и до нас».

Владимир КАРПУК, художественный руководитель Нижегородского экспериментального театра NEXТ.



ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ

Амбулатория семейной медицины в селе Новожиловка Белогорского района готовится к открытию.

На ремонт амбулатории направили около 28 млн рублей.
Фото: администрация Белогорского района

НА СВОЁМ МЕСТЕ

Обновлённое светлое помещение амбулатории приводит в порядок: убирают остатки строительного мусора и адаптируют рабочие места. В этом медучреждении работают врач семейной медицины, три медсестры, техничка и водитель. Это теперь – после долгожданного ремонта, который выходит на финишную прямую. А вот в современной лаборатории ещё с прошлого лета трудился специалист, при этом основная часть коллектива принимала пациентов в соседнем помещении аптеки.

– Я здесь работаю с 2015 года. Состояние здания было жуткое и с годами лучше не становилось. Воды не было, полы проваливались, потолок тёк сильно, туалет был на улице. А сейчас – красота, чистота. Мы с коллективом пережили этот ремонт, долго ждали, но оно того стоило. И теперь будем работать в условиях, которые мы заслужили. Мы обслуживаем 2300 местных жите-

“ В КОНЦЕ 2022 ГОДА ЗАВЕРШИЛИ КАПИТАЛЬНЫЙ РЕМОНТ САМОГО ЗДАНИЯ, И УЖЕ В МАЕ 2023 ГОДА БЫЛИ ВЫДЕЛЕНА СРЕДСТВА ИЗ ВЕДОМСТВЕННОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ»

лей, основная часть – Новожиловка, плюс Анновка и Тургенево. В день принимаем от 20 до 50 человек. И пациенты наши ожидают открытия с нетерпением, – говорит заведующая Новожиловской амбулаторией Светлана Быкова.

НАВЕЛИ КРАСОТУ

Само здание – 465 квадратных метров. Есть основной кабинет приёма врача, дневной стационар на четыре койки,

прививочная и гинекологическая смотровая, кабинеты для приёма узких специалистов.

– Здание амбулатории было очень старое, 1954 года постройки. Стены кривые, из-за этого их пришлось обшивать криплатом – специальным медицинским материалом с моющейся поверхностью. Также были сделаны подвесные потолки, полностью заменена сантехника, водопроводная система, обновлена электропроводка. Старое напольное покрытие – линолеум и тухлявые доски – заменили на плитку и керамогранит. Сейчас здание современное и тёплое, – рассказала заместитель директора по хозяйству Белогорской ЦРБ Татьяна Лубянская.

ЦЕНА ВОПРОСА

Амбулаторию восстанавливали в два этапа по нацпрограмме «Здравоохранение». Но ремонт проводился в очень умеренном темпе. В процессе устраняли ошибки первого

подрядчика: обустроили канализационные септики, дооборудовали системы пожарной безопасности, сигнализации и видеонаблюдения. Были предусмотрены и дополнительные работы по благоустройству территории: её заасфальтировали, высадили деревья и кусты, поставили лавочки и урны. В самом здании появились кондиционеры и электрическое отопление, телефон и интернет-связь.

– В конце 2022 года завершили капитальный ремонт самого здания, и уже в мае 2023 года были выделены средства из ведомственной целевой программы на дополнительные работы. В общей сложности на Новожиловскую амбулаторию направили около 28 миллионов рублей, – пояснил замглавы администрации Белогорского района Леонор Сейтжамилев.

Официальное открытие амбулатории состоится на днях. Но пациенты уже обращаются к медработникам за помощью по новому адресу.

Надежда ЛЮБИМОВА.

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 27.02.2024	Доллар США 92,6321 Евро 100,1776 Австралийский доллар 60,7389 Азербайджанский манат 54,4895 Армянский драм (100) 22,9049 Белорусский рубль 28,5822 Болгарский лев 51,3120	Бразильский реал 18,5829 Венгерский форинт (100) 25,7906 Вона Республики Корея (1000) 69,5906 Вьетнамский донг (10000) 38,5903 Гонконгский доллар 11,8607 Грузинский лари 34,9160 Датская крона 13,4628	Дирхам ОАЭ 25,2232 Египетский фунт (10) 29,9842 Индийская рупия (100) 11,1555 Индонезийская рупия (10000) 59,4215 Казахстанский тенге (100) 20,5904 Канадский доллар 68,6469 Катарский риял 25,4484	Киргизский сом (100) 10,3581 Китайский юань 12,7809 Молдавский лей (10) 51,7036 Новозеландский доллар 57,1123 Новый туркменский манат 26,4663 Норвежская крона (10) 88,1178 Польский злотый 23,2884	Румынский лей 20,2064 Сербский динар (100) 85,5569 Сингапурский доллар 68,8817 Таджикский сомони (10) 84,5407 Тайландский бат (10) 25,7422 Турецкая лира (10) 29,8499 Узбекский сум (10 000) 74,1650	Украинская гривна (10) 24,1527 Фунт стерлингов СК 117,4297 Чешская крона (10) 39,5965 Шведская крона (10) 89,9708 Швейцарский франк 105,2638 Южноафриканский рэнд (10) 47,9385 Японская иена (100) 61,6274
--	---	---	---	---	--	--

ВЕСТИ ЮФО

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: ОБУЧЕНИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ. В Краснодаре стартует фестиваль педагогических инициатив. Заявки на участие принимаются до конца февраля. На фестивале педагоги, руководители школ, детских учреждений допобразования представят проекты разработок в области информационных технологий, новых форм образования и воспитания. Например, в направлении «Семья. Современный взгляд» участники ознакомятся с проектами в области взаимодействия педагогов, детей и родителей, а также презентуют инновационные разработки в области военно-патриотического воспитания.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПАМЯТИ ГЕРОЕВ. В Волгограде увековечат память ещё 227 защитников Сталинграда. Их имена появятся на памятнике «Братская могила, в которой похоронены воины 45-й стрелковой дивизии им. Щорса». Сейчас подрядчик восстанавливает мемориал. Ранее были увековечены имена 1700 героев. Список участников Сталинградской битвы пополняется благодаря работе экспертов. При разработке проекта восстановления памятника предусмотрена установка 36 мраморных плит. На 35 из них будут высечены имена воинов, ещё одна – резервная, на неё будут нанесены имена защитников, которые будут восстановлены в будущем.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: СО ДНА МОРСКОГО. Старинное судно «Чичерин» планируют поднять со дна Таганрогского залива. Дело в том, что пароход мешает строительным работам в порту. В правительство области поступило распоряжение об удалении частей судна, потерпевшего крушение в 1980 году. Согласно протоколу, документацию для успешного извлечения остатков парохода должны были разработать до мая 2023 года. А к маю 2024-го уже поднять их со дна. Потерпевший крушение пароход «Чичерин» покоится на дне водоёма больше 40 лет. Теплоход был запечатлён в известном фильме Леонида Гайдая «12 стульев» под названием «Скрябин».

СЕВАСТОПОЛЬ: МОНОВЫСТАВКА. В Херсонесе, в здании византийской истории, открылась выставка одного экспоната. На ней представлена стеатитовая икона с рельефным изображением Святого Феодора Стратилата. Артефакт был найден в ходе раскопок в древнем городе. Икона уникальна по исполнению и происхождению. Она выполнена из коричневатого-серого стеатита с позолотой, тонкая резьба говорит о работе столичного мастера XII в. Артефакт сохранился фрагментарно, но гости смогут увидеть изображение головы св. Феодора, руку и два копья в центре композиции. Над головой святого Феодора расположен венец в Деснице Божией. Выставка работает со вторника по воскресенье, с 9:00 до 17:00, до 17 марта, вход свободный.

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ТЯЖЕЛО В УЧЕНЬЕ... Оперативный штаб республики провёл очередное командно-штабное учение. Согласно легенде, на 12-м км автотрассы Элиста – Арзгир группа неизвестных на автомобиле обстреляла из автоматического оружия наряд сотрудников полиции. Злоумышленники укрылись в одном из домов ближайшего населённого пункта, захватив в заложники местных жителей. Во время учений их участники отработали вопросы принятия решений и планирования деятельности в рамках контртеррористической операции, условный теракт был пресечён.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

НАША СИЛА – В ПРАВДЕ



ПО ДВИЖЕНИЮ ДУШИ

В Евпатории открыли обелиск в память о погибших во время СВО бойцах, уроженцах города. Стелу с надписью «Быть воином – жить вечно» венчает каменный орден Мужества.

– В сквере у здания городского отдела внутренних дел есть часовня Святого Великомученика Георгия Победоносца, который является покровителем всех наших военных, – пояснил инициатор установки мемориала, местный общественник Михаил Золотов. – Там же установлены памятные обелиски воинам, погибшим в Великой Отечественной войне, и памятник бойцу крымского «Беркута» Андрею Федюкину, который погиб на майдане в Киеве в феврале 2014 года.

С 2019 года Михаил по собственной инициативе ухаживает за сквером. В частности, регулярно поливает растущие здесь цветы, кустарники и деревья. Средства на памятник Золотов собрал с соратниками. На воплощение идеи им понадобилось два месяца. Сам же, по собственному признанию, выступил дизайнером будущего памятника. Помощь в этой работе ему оказал один из друзей.

– В Донбассе восстанавливал храмы после обстрелов, попаданий, – рассказывает

он. – Но об этом громко не говорят. Господь вдохновляет, посылает идеи. Так и получается.

Три десятка лет назад Михаил защитил звание мастера спорта по мотофристайлу, ставшему его призванием. Спустя годы спортсмен и профессиональный каскадёр Золотов, по его словам, внёс свою лепту в организацию известного байк-шоу в Севастополе.

– По окончании специальной военной операции рядом с обелиском мы хотели бы установить выпукленное в граните скульптурное изображение солдата, – поделился он планами с «Крымской газетой». – Это будет фигура воина в полной амуниции, высотой 180 сантиметров, с опущенным автоматом и жетонами в руке. Она будет символизировать завершение вооружённого конфликта и наступление мирного времени.

Рядом с обелиском общественник посадил сосну, которую привёз из Бахчисарая.

– Мы молимся о том, чтобы это деревце прижилось

Сразу же после открытия десятки евпаторийцев возложили к мемориалу цветы.

и радовало глаз и душу каждого человека, подходящего к этому памятнику, – замечает он. – Теперь особенно важно, чтобы сквер оставался ухоженным и тем самым достойным имён, увековеченных на обелисках, что установлены на его территории.

Мать погибшего участника СВО, евпаторийца Владимира Цыгоня, Людмила Цыгоний от имени родственников павших бойцов поблагодарила инициаторов установки мемориала.

– Очень тяжело найти лекарства, которые бы могли уничтожить боль, разрывающую сердце и душу, – сказала она. – Можно убить, уничтожить тело человека, но нельзя убить его душу. Души наших ребят с нами. Они нам помогают, они за нас радуются, вместе с нами переживают. А их облик – в наших сердцах. Они погибли во имя мира на земле, добра, любви. Мы должны жить и передавать из поколения в поколение память о наших ребятах. Так же, как наши дети учились на примерах наших предков, мы должны учить будущие поколения на примере наших ребят: как нужно любить свою семью и свою Родину.

Василий АКУЛОВ.
Фото автора.

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

МИР ОБСУЖДАЕТ



фото: multi-admin.ru

НЕ СМОТРИ НАВЕРХ

Якобы да кабы... Законодателям США на секретном брифинге якобы могли рассказать о якобы планах России насчёт «размещения ядерного оружия в космосе» для использования против спутников, сообщил телеканал ABC.

Но на Западе эта сомнительная информация вызвала нешуточный переполох. Однако в Москве удивились и отметили, что такие заявления бесосновательны и неуместны.

«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НОТА»

Президент РФ Владимир Путин напомнил, что Россия всегда выступала категорически против размещения ядерного оружия в космосе, и позиция эта не изменилась.

– Мы, наоборот, не только призываем соблюдать все договорённости, которые имеются в этой сфере, но и предлагали многократно усилить эту совместную работу, – уточнил глава государства на встрече с министром обороны РФ Сергеем Шойгу.

Путин удивился, что, несмотря на это, сейчас «почему-то на Западе эта тема поднимается снова и причём на такой достаточно высокой эмоциональной ноте».

Глава Минобороны, в свою очередь, заверил, что у Москвы нет подобных планов, несмотря на поднявшийся на Западе шум по этому поводу.

– Во-первых, у нас этого нет, – сказал он. – Во-вторых, они знают, что у нас этого нет.

«АБСУРДНОСТЬ ОБВИНЕНИЙ»

В российском МИД отметили, что контакт России и США по вопросу, связанному с обвинениями Вашингтона в адрес Москвы о планах якобы разместить противоспутниковое ядерное оружие в космосе, оказался непродуктивным.

– Никакого продвижения по этой теме нет и быть не может, – сказал замглавы внешнеполитического ведомства Сергей Рябков. – Причина понятна: абсурдность американских обвинений нас в якобы намерении развернуть какие-то системы с ядерным компонентом оружейного свойства в космосе. Американцы преследуют единственную цель – демонизация России, выдвигая подобного рода обвинения.

По словам Рябкова, США не представили никаких доказательств, обвинив Россию в якобы планах развертывания ядерного оружия в космосе.

Замминистра также отметил, что американцы постоянно допускают утечки по вопросам, которые Россия и США договариваются оставлять в конфиденциальном поле.

Кроме того, замглавы МИД заверил, что Москва не собирается выходить из До-

говора о космосе 1967 года, который устанавливает принципы мирного освоения космического пространства.

– Это один из ключевых компонентов, остающихся в силе в рамках складывавшейся десятилетиями системы международных договорённостей, соглашений юридического плана, другого рода инструментов регулирования этой сферы, – напомнил он. – Появление ядерного оружия в космическом пространстве со всех точек зрения нецелесообразно. Эта среда для развертывания такого оружия неподходящая.

«ВСТУПИТЬ В ДИАЛОГ»

Тем временем неназванные американские чиновники в беседе с The New York Times сказали, что новые разведанные вызывают вопросы о том, не готовится ли Москва выйти из Договора о космосе 1967 года, который запрещает размещение ядерного оружия на орбите Земли. Позже в Белом доме заявили, что угроза национальной безопасности, о которой было публично объявлено, якобы связана с разработкой Россией противоспутникового оружия. Представитель Совета нацбезопасности США

СКАЗАНО

Первый зампред Комитета Совфеда по международным делам Владимир ДЖАБАРОВ:

– Это пугалка, которая специально запущена американцами в свете того, что у них стопорится законопроект о помощи Украине и Израилю. И они пытаются напугать население США, палату представителей, которая упорствует. Американцы боятся, что Россия будет сбивать их спутники в космосе. Может, они имеют какие-то данные, которые их смущают, – пускской встречаются с дипломатами, обсуждают.



council.gov.ru

Член Совета Федерации Алексей ПУШКОВ:

– Это очередная инфопровокция, каких было очень много в политической истории Америки. Неделю вопль ужаса звучал над Вашингтоном, пока другие источники не заявили, что эта «угроза» не немедленная и не острая, так что осталось неясным, есть ли она вообще. Обращает на себя внимание, что истерика была развёрнута после визита главы комитета по разведке конгресса в Киев. А потому очень похоже, что эта инфопровокция имеет одну цель – убедить конгресс одобрить законопроект сената о выделении 60 миллиардов долларов Украине. Так что ларчик просто открывается.



council.gov.ru

Джон Кирби сообщил, что президент Джо Байден поручил своей администрации вступить в прямой диалог с Москвой по этому поводу.

Василий АКУЛОВ.

ВОКРУГ СВЕТА

«ЦИФРОВЫЕ КОЧЕВНИКИ». Япония планирует ввести шестимесячные визы для удалённых работников. Но есть важное условие: они должны зарабатывать не менее 10 млн иен (53 тысячи фунтов стерлингов) в год. Такая виза позволит взять с собой семью, но не даст права на вид на жительство в Японии. По истечении визы следует подождать шесть месяцев, прежде чем подать новую заявку. Принять участие в этой инициативе смогут представители 49 стран и территорий.

ЦВЕТЫ ВМЕСТО СНЕГА. В Китае завершилось празднование Нового года по лунному календарю. Главное торжество в стране длится 15 дней. Его финал – грандиозный праздник фонарей. Жители развесили светильники из рисовой бумаги на бамбуковом каркасе, символизирующие счастье и благополучие. На разноцветных фонарях пишутся иероглифы: «исполнение желания», «повышение по службе», «долголетие» и другие в таком же духе. Атмосферу праздника дополнили выставки цветов.

СЛЕДЫ НОЯ? Исследователи из Турции обнаружили на горе Арарат геологическое образование, которое связали с библейской легендой о Ноевом ковчеге. Они собрали 30 образцов камней и фрагментов почвы для анализа в лаборатории. Первые результаты показали, что в образцах содержатся глинистые и морские материалы, следы морских организмов. Из этого следует, что данное место находилось под водой. О горе Арарат писалось в Библии как о месте, где ковчег остановился после Всемирного потопа. Учёные планируют объединиться с другими археологами и более детально изучить образование, чтобы выявить его связь с библейской историей.

СОКРАТИТЬ ПРИБЫТИЕ. В Ташкенте появились новые подвижные составы для метрополитена, которые доставили из России. Три новых четырёхвагонных состава в течение 8–10 дней пройдут технические испытания, после чего будут готовы к эксплуатации. Введение новых составов позволит сократить временные интервалы для пассажиров. Эксплуатировать новые вагоны будут преимущественно на Юнусабадской и Надземной кольцевой линиях. Всего в 2024 году в Ташкенте планируют поэтапно ввести восемь поездов метро.

ВЕК СКОРОСТИ. Скоростной Интернет появится в 80% школ Казахстана в 2024 году. Сейчас охват достигает 65%. В Минпросвещения намерены модернизировать соответствующую инфраструктуру, повысить скорость передачи данных и обеспечить доступность Интернета в отдалённых и малонаселённых районах. Инициатива позволит школьникам и учителям получить доступ к большому объёму информации и образовательным ресурсам.

СЛОНЁНОК-АЛЬБИНОС. Редкий розовый слонёнок поселился в заповеднике ЮАР. Розовая кожа и светлая шерсть малыша – следствие генетического заболевания, называемого альбинизмом. Детёнышу сейчас около года, и его приняло стадо, обитавшее в парке слонов. Взрослые животные начали заботиться о малыше и оберегать его. Это помогло слонёнку выжить. В среде диких слонов альбинизм считается довольно редким заболеванием и встречается один раз на 10 тысяч рождений. Проявиться оно может, только когда оба родителя несут мутировавший ген и передают его своему потомству.

Подготовила Диана БЕКМАМБЕТОВА.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ЗЕМСКИЙ СОБОР ИЗБРАЛ ЦАРЁМ БОРИСА ГОДУНОВА

1598 – в Москве Земский собор, после тщетных попыток назначить Правящей Царицей Ирину, вдову умершего царя Фёдора Иоанновича, учитывая в том числе и рекомендацию самой Ирины, избрал Царём Русским её брата Бориса Годунова и принёс ему присягу на верность. Прекратилась Московская ветвь Царей династии Рюриковичей.



СОЗДАН СОЮЗ КИНЕМАТОГРАФИСТОВ РОССИИ

1990 – в Москве для защиты общих интересов и достижения уставных целей объединившихся профессиональных творческих деятелей кинематографии, работающих в аудиовизуальной сфере, был основан Союз кинематографистов России. Создавался как общероссийская самоуправляемая общественная организация.

МАНИФЕСТ КАНДИДАТА В ПРЕЗИДЕНТЫ РОССИИ

ПАРТИЯ
**НОВЫЕ
ЛЮДИ**

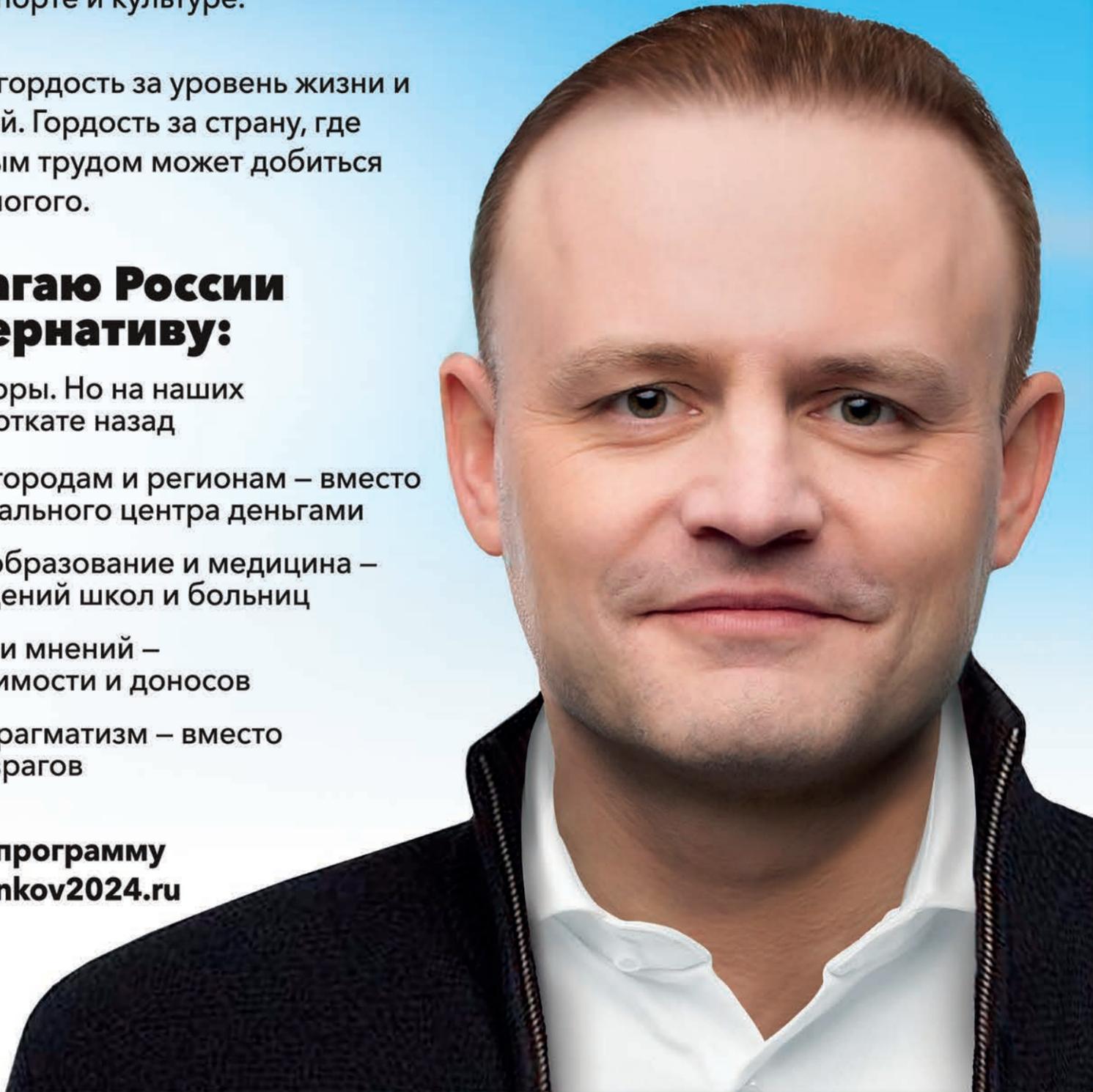
Как и все, я мечтаю о мирной и великой России. Но для меня величие – это когда страну не только боятся из-за военной мощи, но и уважают за прорывы в науке и технологиях, спорте и культуре.

Величие – это гордость за уровень жизни и достаток людей. Гордость за страну, где каждый честным трудом может добиться бесконечно многого.

Я предлагаю России эту альтернативу:

- мир и переговоры. Но на наших условиях, а не откате назад
- больше денег городам и регионам – вместо накачки федерального центра деньгами
- качественное образование и медицина – вместо сокращений школ и больниц
- свобода слова и мнений – вместо нетерпимости и доносов
- открытость и прагматизм – вместо поиска новых врагов

Читайте мою программу
на сайте Davankov2024.ru



ДАВАНКОВ

ВРЕМЯ НОВЫХ!

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



Фото: pixabay.com

При хронической венозной недостаточности, хронических заболеваниях вен очень полезна гречка, которая содержит большое количество рутина, то есть структурного компонента сосудистой стенки. Плюс гречка содержит большое количество биофлавоноидов, улучшающих состояние венозной стенки. Есть венозные диеты, когда гречку размалывают в блендере или кофемолке и такой порошок принимают по одной столовой ложке 1-2 раза в день. Этого достаточно для суточного покрытия дефицита рутина.

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Важнейшие продукты от варикоза

Не верьте мифу, что причина варикоза – только избыточный вес. Даже при нормальном весе от этого никто не застрахован.

ВПЕРЁД И С ПЕСНЕЙ!

Масса мелочей делает рацион опасным для ваших вен.

– При запорах часто повышается внутрибрюшное давление, которое в свою очередь вызывает повышение давления в системе нижней полой вены в нижних конечностях. В результате создаются предпосылки для декомпенсации, прогрессирования хронических заболеваний вен, – говорит хирург-флеболог Вадим Богачёв.

Потому в рацион людей с хроническим заболеванием вен обязательно должны входить продукты, которые предотвращают развитие запора.

– Это прежде всего продукты, богатые растительной клетчаткой, то есть овощи и фрукты, желательно сырые или с низкой степенью термической обработки.

Обязательно растительные масла, облегчающие прохождение пищи через кишечник. Неважно, оливковое это масло, подсолнечное, или кукурузное, или масло виноградных косточек. Можно включать такие известные лёгкие слабительные средства, как варёная свёкла или чернослив, – уточняет врач.

НЕ ЖДИТЕ ПЕРВЫХ ОВОЩЕЙ

Поскольку при хронических заболеваниях вен страдает венозная стенка, сделайте акцент на укрепляющих её продуктах.

– Венозная стенка утрачивает свои нормальные эластические свойства и приобретает склонность к неконтролируемому расширению. Формируют её опору такие структурные белки, как коллаген, эластин. Для их синтеза необходим белок, причём быстро и легко перерабатываемый. Поэтому в рацион должны включаться лёгкие белки – это птица: курица, индейка. Жирные сорта морской рыбы – семга, форель. Это могут быть, кстати говоря, ещё и бобовые – фасоль и другие, – рекомендует врач.

Кстати, наиболее эластическими продуктами считаются морепродукты, а из растительных – морская капуста.

Для сохранения вен важны продукты, восстанавливающие венозную стенку. По словам флеболога, главными катализаторами синтеза венозной стенки – медь, цинк, селен, железо, а также аскорбиновая кислота,

рутин (витамин Р), витамин РР и витамины группы В. Продукты, богатые этими витаминами и микроэлементами, или хотя бы витаминные комплексы важны в рационе, особенно в период авитаминоза. В России это время примерно с конца сентября до середины мая, то есть до появления первых свежих овощей.

КРАСНЫЕ ЯГОДЫ В ЧЕСТИ

Полезный акцент в диете – продукты, улучшающие также состояние внутренней стенки вен.

Вадим Богачёв объясняет: – Когда ухудшаются свойства внутренней стенки сосудов, которые контактируют с кровью, создаются предпосылки для тромбообразования и развития осложнений хронических заболеваний вен. В различных диетических продуктах содержатся вещества изокверцетин, кверцетин, которые улучшают состояние внутренней стенки сосудов, не только венозных, кстати говоря, но и всех. То есть они улучшают функцию эндотелия, который является внутренней стенкой всех сосудов. Соответственно, продукты,

богатые изокверцетином, кверцетином, желателно включать в рацион.

Среди них на первом месте различные красные ягоды: чёрная смородина, голубика, черника, черноплодная рябина, красный виноград.

Повлиять с помощью правильных продуктов мы сможем также на текучесть крови. Когда текучесть крови ухудшается, она становится более вязкой, растёт нагрузка на венозную стенку. Всё это может аукнуться заметным расширением вен и развитием тромбозов. Яблоки – самый доступный фрукт для разжижения крови и профилактики образования тромбов.

Однако стоит помнить, что чуть ли не главный враг текучести крови – обезвоживание. Вы легко добьётесь такого опасного состояния, если злоупотребляете крепким алкоголем или жирной, острой, солёной пищей.

– Обязательно компенсируйте потери жидкости. Полтора-два литра – с учётом чая и различных супов в течение дня – улучшат текучесть крови, – отмечает флеболог.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ФАЛЬШИВАЯ СОСЕДКА. За минувшую неделю в Крыму жертвами дистанционных мошенников стали 56 человек, 14 из них – пожилого возраста. Почти половина пострадавших, 27 человек, попались на уловки телефонных мошенников. В большинстве случаев злоумышленники звонят, используя логотипы известных банков, представляются специалистами финансовых организаций или сотрудниками правоохранительных органов.

Так, в полицию Симферополя обратилась местная жительница, которой мошенник обещал выполнить ремонт и приобрести отопительные батареи. В итоге просто украл по телефону все деньги.

Жительнице Евпатории неизвестная представилась по телефону соседкой с первого этажа. Она попросила занять денег на операцию, а в итоге украла все сбережения.

МУЗЫКА ИХ СВЯЗАЛА. Большую часть звонков мошенники совершили через мессенджеры, в том числе с использованием логотипа одного из ведущих банков Крыма. Совершено 14 таких преступлений.

Житель Бахчисарайского района рассказал сотрудникам полиции, что через мессенджер «Ватсап» ему позвонил неизвестный и представился сотрудником службы финансового мониторинга. Звонивший предложил застраховать сбережения мужчины и перевести их на безопасный счёт. Заявитель так и поступил, но позже понял, что доступа к новому счёту не имеет.

Жительница Симферополя решила продать пианино и разместила объявление. Ей позвонил неизвестный в мессенджере «Ватсап» и представился покупателем. Но как только женщина включила демонстрацию экрана через мессенджер, мошенник завладел её деньгами.

НАКРЫЛИСЬ КОВШОМ. На уловки мошенников, которые используют социальные сети, мессенджеры и интернет-сайты, попались 22 человека. Жительница Судака рассказала сотрудникам полиции, что мошенник использовал страницу дочери в социальной сети. От её имени он хотел якобы перечислить деньги женщине, но в результате украл все сбережения.

С заявлением о мошенничестве обратилась в полицию жительница Джанкойского района. Женщина сообщила, что в социальной сети нашла объявление о сдаче квартиры в аренду и перевела за неё предоплату. После этого связь с «арендодателем» прервалась.

Житель Феодосии сообщил полицейским, что на сайте бесплатных объявлений увидел запись о продаже ковша для экскаватора. Он связался с продавцом и перевёл ему деньги. Больше продавец на связь не выходил.

БЬЮТ ПО СВЯЗИ. Семь человек попались на уловки мошенников после того, как перешли по ссылкам и установили вредоносные приложения. Жительница Ленинского района продавала по объявлению детскую коляску. С ней связался неизвестный и предоставил ссылку якобы для покупки товара. После того как женщина ввела свои данные, у неё списались деньги.

Жителю Красноперекоска звонивший, который представился сотрудником сотовой компании, сообщил, что необходимо установить приложение для продления услуг мобильной связи. По отправленной ссылке мужчина установил приложение и сообщил код доступа звонившему. После этого деньги с карты жителя Красноперекоска исчезли.

Полиция в очередной раз напоминает, что безопасность ваших денег зависит только от вас!

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1887, ПЁТР НЕСТЕРОВ

Русский военный лётчик, основоположник высшего пилотажа, штабс-капитан. Автор многих оригинальных идей и проектов, значительно опередивших своё время. Погиб в воздушном бою, впервые в практике боевой авиации применив таран.



1932, ЭЛИЗАБЕТ ТЕЙЛОР

Актриса, законодательница стиля и красоты. Входит в список 100 самых интригующих людей всех времён и народов. Известна по ролям в фильмах «Клеопатра», «Укрощение строптивой», «Кто боится Вирджинии Вулф?», «Синяя птица».



1957, ТАТЬЯНА ДОГИЛЕВА

Советская и российская актриса театра и кино, режиссёр, народная артистка России. Снялась в фильмах «Покровские ворота», «Вокзал для двоих», «Блондинка за углом», «Забывтая мелодия для флейты», «Афганский излом», «Вампиры средней полосы» и мн. др.

КОРОТКО

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ДЛЯ СТИМУЛА. Победители первых в Севастополе фиджитал-игр отправились на «Игры будущего». Отметим, в начале февраля в городе-герое завершился первый турнир по фиджитал-спорту.

«Победителями турнира стали две команды: Cyberset и Odium. Ребята получили возможность быть зрителями на «Играх будущего», которые продлятся до 3 марта в Казани. Соревнования объединяют около 2000 участников из более чем 100 стран. Уверен, что поездка станет отличным стимулом, и на следующие «Игры будущего» наши севастопольские ребята попадут уже как участники», – написал губернатор Севастополя Михаил Развожаев в своём телеграм-канале. Поездку в Казань на «Игры будущего» для 10 победителей турнира организовали для того, чтобы наши ребята увидели первые в мировой истории соревнования подобного уровня и формата.

ФУТБОЛ: ПОДГОТОВКА ИДЁТ. ФК «Рубин Ялта» успешно прошёл процедуру аттестации Футбольной национальной лиги для выступления во Второй лиге дивизиона Б.

«Пройден важнейший этап в рамках подготовки к участию в новом сезоне ФНЛ. Аттестация клуба – это подтверждение соответствия ряду ключевых критериев, среди которых инфраструктурные, спортивные и финансовые. Хотел бы поблагодарить администрацию города Ялты за поддержку», – отметил президент ялтинской команды Кирилл Шапошников.

Напомним, 24 февраля «Рубин Ялта» обыграл со счётом 2:0 «Динамо» из Луганска в товарищеском матче в рамках подготовки к новому сезону. Старт нового сезона Второй лиги планируется на конец марта.

ХОККЕЙ: ЛОМАЕМ СТЕРЕОТИПЫ. Крымчане привезли золотые медали со Всероссийских финальных соревнований юных хоккеистов «Золотая шайба». Крымские спортсмены выступали среди 16 команд юношей 2011–2012 годов рождения. Симферопольские хоккеисты встретились с командами из Приморского края, Республики Алтай, Хабаровского края, Сахалинской и Новосибирской областей. В финальной игре со счётом 5:0 они одержали победу над ХК «Олимпия» из Иркутской области. Крымскую команду подготовили главный тренер команды Георгий Землянов, тренер Григорий Поздняков, тренер вратарей Алексей Абрамов.

«Это серьёзная победа для крымского спорта. Крым уверенно ломает стереотипы о том, что зимние виды спорта на полуострове не являются приоритетными. Поздравляю хоккеистов и тренеров с заслуженной победой!» – отметила министр спорта Крыма Ольга Торубарова.

ТХЭКВОНДО: СЕРЬЁЗНЫЙ УРОВЕНЬ. Крымские тхэквондисты завоевали 37 медалей на Всероссийском турнире в Тамбове. Здесь прошёл Всероссийский турнир «Мастерский», в котором приняли участие 26 спортсменов из Крыма. Им удалось забрать девять золотых медалей, 21 серебряную и семь бронзовых. Тхэквондист Никита Паринов смог выполнить норматив мастера спорта, а также занял первое место в спарринге весовой категории до 57 кг. Всего в Тамбов съехались более 850 участников из 29 регионов России, а также гости из Белоруссии. Борьба за медали была серьёзная, так как по квалификации спортсменов этот турнир занимает третье место после чемпионата и Кубка России.

ИНФРАСТРУКТУРА



Фото: со страницы А. Овдиенко в «ВКонтакте»

ПОСРЕДИ
СТЕПЕЙ

Занятия спортом стали доступнее для жителей Сакского и Раздольненского районов – в каждом открыли модульные спорткомплексы. Они вошли в число спортивных объектов, которые представили в рамках выставки-форума «Россия».

ЭТО БАЗА

Комплекс расположен на территории центрального стадиона посёлка. Модульное спортивное сооружение – одноэтажное здание общей площадью более 11 тыс. кв. м. Теперь взрослые и дети могут заниматься футболом, волейболом, а также единоборствами в современном пространстве – для этого не нужно никуда ехать. Для большего комфорта в их распоряжении раздевалки, вестибюль, гардеробная, медицинский кабинет, санузелы.

– У нас работают три отделения: спортивной борьбы, борьбы на поясах, кикбоксинга. Дети будут заниматься в четыре смены. Также планируем открыть секцию по муай-тай. В перспективе начнём сотрудничество с федерациями шахмат и шашек и футзала, – отметил директор ГБУ ДО РК «Спортивная школа № 9» Энвер Умеров.

« НА ДАННЫЙ МОМЕНТ В НАШЕЙ ШКОЛЕ ЗАНИМАЮТСЯ ОКОЛО 500 ДЕТЕЙ. ЕСЛИ РАНЬШЕ ОЧЕНЬ МНОГИЕ СЕКЦИИ БЫЛИ РАЗБРОСАНЫ ПО ГОРОДУ, ПО РАЗНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ, ТО СЕЙЧАС НАМ УДАСТСЯ ОБЪЕДИНИТЬ ИХ», – ДИРЕКТОР МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. САКИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ» АРТЁМ ПОЛЕШКО

Кроме того, дети будут заниматься мини-футболом и общефизической подготовкой. Также территория физкультурно-оздоровительного комплекса станет площадкой для проведения районных соревнований.

Строительство модульного спортивного сооружения велось в рамках федерального проекта «Бизнес-спринт». На него выделили 100 миллионов рублей. При этом 70 процентов этой суммы поступило из федерального бюджета.

ОТ КРЫМА ДО ПРИМОРЬЯ

Физкультура стала доступнее и для жителей Сакского района. В городе Саки открыли ещё один физкультурно-оздоровительный комплекс. В него вошли универсальный спортивный зал с местами для зрителей, для занятий аэробикой и зона с тренажёрами.

– На данный момент в нашей школе занимаются около 500 детей. Если раньше очень многие секции были разбросаны по городу, по разным учреждениям, то сейчас нам удастся объединить их. Большинство детей будут тренироваться на новом месте, они не будут никуда выезжать, – рассказал директор МБУ ДО «Спортивная школа г. Саки Республики Крым» Артём Полешко. На возведение комплекса направили более 200 млн рублей.

Новые спортивные сооружения в пгт Раздольное и г. Саки стали знаковыми. Оба торжественно представили на коллегии Минспорта РФ в формате телемоста. Всего в это время открыли девять спортивных объектов по всей стране: 25-метровый крытый бассейн в Омске, крытый футбольный манеж в Тульской области и другие.

Комплексы возвели в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни». И ещё больше россиян смогут укрепить своё здоровье. Они станут участниками нацпроекта «Демография», который начали реализовывать в 2019 году. Среди ключевых целей – увеличение продолжительности жизни и формирование в обществе культуры здорового образа жизни.

СКАЗАНО



Мы никогда не выбираем соперника. Я верю в карму. Верю, людей, которые специально выбирают соперников или сдают матч, не должно быть в спорте. Никогда не буду выбирать соперников, наша команда никогда не будет выбирать».

Главный тренер ХК СКА Роман РОТЕНБЕРГ – о выборе соперников.



Много раз «Урал» и другие футбольные клубы высказывались, что надо расширить Высшую лигу. Есть классные стадионы, в том же Волгограде любят футбол. У нас каждая четвёртая команда может вылететь. Давайте лучше расширим лигу, и будет больше мест нашим футболистам».

Президент ФК «Урал» Григорий ИВАНОВ высказался за расширение РПЛ.



«Талант» как слово не очень люблю, люблю слово «способности». Когда мальчику говоришь, что он талантлив, это не доводит до добра. Талант нельзя развивать, а способности – можно. Есть люди талантливые, но когда они сами начинают это понимать, то дорога их уводит не туда, куда нужно».

Бывший главный тренер сборной России Станислав ЧЕРЧЕСОВ – о том, что не любит произносить слово «талант».

СРЕДА, 28 ФЕВРАЛЯ

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, 09:25 «Утро России»
09:00, 14:35, 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, 07:05, 04:00, 04:55 Т/с «Прокурорская проверка» 16+

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

ТВУ
06:00, 07:45 «Настроение»
07:40, 16:56 «Выборы-2024» 12+
08:10 «Доктор И.» 16+
08:45 Х/ф «Что знает Марианна?» 12+

РОССИЙСКИЙ РОМАН
07:15 Х/ф «Помощница» 16+
09:15 Х/ф «Победитель» 16+
11:00 Х/ф «Воспитание чувств» 16+

ОНТ
07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Интерны» 16+
17:00 «Это нормально?» 16+

СТС
06:00, 05:05 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+
08:00, 17:55, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с «Как Деревяноко Ломоносов» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:00, 01:40, 04:20 «Пятница News» 16+
06:40 «Гастротур» 16+

ПЕТРО
07:00 М/ф «Смех и горе у Бела моря» 6+
08:00 М/ф «Чиполлино» 6+
08:40 М/ф «Лиса и Заяц» 6+

КИНОХИТ
00:25 Х/ф «Охотники за головами» 18+
02:05 Х/ф «Охотники за разумом» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
01:45 Х/ф «Медовый месяц в Лас-Вегасе» 16+
03:20 Х/ф «О чём говорят мужчины» 16+

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

МИЛЛЕТ
00:15 Т/с «Любовь и прочие глупости» 16+

60 МИНУТ
09:00 Х/ф «Мистер Пип» 16+
10:45 «Ватандаш» 12+
11:00 «Самое время» 16+

ФИЛЬМ ДНЯ
СТС
15:40
«Чёрная молния» 0+

«ЧЁРНАЯ МОЛНИЯ» 0+
Двадцатилетний Дима Майков получает в подарок от отца старенький автомобиль ГАЗ-21 «Волга» и внезапно обнаруживает, что его машина летает, как настоящий истребитель.

ШОУ ДНЯ
РОССИЯ 1
11:30
«60 МИНУТ» 12+

«60 МИНУТ» 12+
Популярная социально-политическая программа с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым в аудиоформате.

ЧЕТВЕРГ, 29 ФЕВРАЛЯ

ФИЛЬМ ДНЯ
КИНОХИТ
09:50
«Красавчик Джонни» 18+

«КРАСАВЧИК ДЖОННИ» 18+
Джон Седли родился с обезображенным лицом, и это, вкупе с тяжёлым детством, предопределило его судьбу – он стал преступником.

ПРОГРАММА ДНЯ
ПЕРВЫЙ канал
10:00
«Жить здорово!» 16+

«ЖИТЬ ЗДОРОВО!» 16+
«Жить здорово!» – совсем не случайное название. В русском языке слова «здорово» и «здорово» пишутся абсолютно одинаково.

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
07:45 «Выборы-2024»
09:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

ТВУ
01:30 ПодкастЛаб «Пусть не говорят, пусть читают» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:25 «Утро России»
09:00, 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, 06:20, 07:20, 04:00, 04:50 Т/с «Прокурорская проверка» 16+

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

ТВУ
06:00, 07:45 «Настроение»
07:40, 17:45 «Выборы-2024» 12+

СТС
06:00, 05:15 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+
08:00, 17:55, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с «Как Деревяноко Ломоносов» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:10, 01:50, 04:30 «Пятница News» 16+

ОНТ
07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Интерны» 16+
17:00 «Это нормально?» 16+

ТВУ
06:00, 05:15 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+

СТС
06:00, 05:15 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+
08:00, 17:55, 19:30, 20:00, 20:30 Т/с «Как Деревяноко Ломоносов» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:10, 01:50, 04:30 «Пятница News» 16+

ПЕТРО
07:00 М/ф «Замок лгунов» 6+
06:25 М/ф «Айболит и Бармалей» 6+
06:45, 17:35 Х/ф «Амниция» 12+

КИНОХИТ
00:15 Х/ф «Дорога» 18+

КИНОКОМЕДИЯ
00:10 Х/ф «Моя мачеха - инопланетянка» 12+

КИНОКОМЕДИЯ
00:10 Х/ф «Моя мачеха - инопланетянка» 12+

КРЫМ
06:00, 05:30 М/ф 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 20:00, 00:00, 03:00
Новости 24 12+

КИНОХИТ
00:15 Х/ф «Дорога» 18+

КИНОКОМЕДИЯ
00:10 Х/ф «Моя мачеха - инопланетянка» 12+

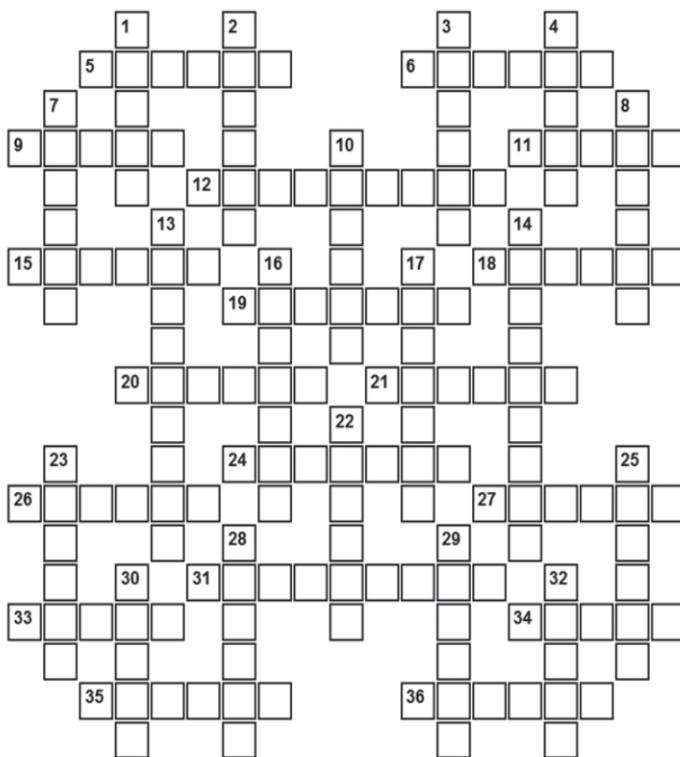
КИНОКОМЕДИЯ
00:10 Х/ф «Моя мачеха - инопланетянка» 12+

**ПОГОДА
НА ЗАВТРА**

- Симферополь**
☀️ +12
0
- Севастополь**
☀️ +11
+2
- Ялта, Алушта**
☀️ +10
+4
- Евпатория**
☀️ +11
+1
- Черноморское**
☀️ +10
-1
- Феодосия**
☀️ +8
+2
- Керчь**
☀️ +6
+2
- Бахчисарай**
☀️ +12
0
- Армянск**
☀️ +5
-1
- Джанкой**
☀️ +5
-2
- Судак**
☀️ +9
+3
- Белогорск**
☀️ +11
-2
- Кировское**
☀️ +6
-2

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. ...Галлея. 6. Утренняя звезда. 9. В этом созвездии находится звезда Ригель. 11. Звезда в паре с Алькором. 12. Созвездие в форме буквы W. 15. Самосветящееся небесное тело. 18. Постановщик фильма «Пятый элемент». 19. 60 лет назад он сказал: «Поехали!» 20. Малая планета, носящая имя самого глубокого озера в мире. 21. Французский искусственный спутник. 24. Основатель советской космонавтики. 26. Вездеход, посланный на Марс. 27. Эти индейцы исчисляли время по «Солнечному камню». 31. Астрономическое шоу, во время которого можно загадывать желания. 33. А всё-таки она вертится! 34. Точка небесной сферы. 35. «Гагарин шайбы на Руси!» – писал о нём Евгений Евтушенко. 36. Спутник Урана, открытый с борта космического аппарата «Вояджер-2».



ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Созвездие Южного полушария. 2. Оружие турецких янычар, напоминающее хвост кометы. 3. Российский космонавт, командир корабля «Восход-2». 4. Любимый робот из фильма «Звёздные войны». 7. Сложные трюки в цирковом номере «Полёт на Луну» за эту актрису выполняли спортсменки. 8. Альфа Бли-

нецов. 10. Немецкий астроном, предсказавший существование солнечного ветра. 13. Литовский актёр (фантастический фильм «Трудно быть богом»). 14. В Северном полушарии есть и Большая, и Малая. 16. Российский космонавт. 17. Спутник Юпитера. 22. Знак восточного гороскопа. 23. Самая большая планета. 25. Самая яр-

кая звезда созвездия Южный Крест. 28. Болгарский космонавт. 29. Российский актёр, исполнивший главную роль в фильме «Гагарин. Первый в космосе». 30. Одна из самых известных переменных звёзд. 32. Яркая звезда в созвездии Девы.

Составила
Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА ЧАЙНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 31 ОТ 21.02.2024

1. Гренадер. 2. Россия. 3. «Яблочко». 4. Остроумова. 5. Александр. 6. Ракетчик. 7. Кавалерист. 8. Таран. 9. Несвиж. 10. Жуков. 11. Воин. 12. Нахимовец. 13. Цветаев. 14. Вальс. 15. Самойло. 16. Офицер. 17. Родина. 18. Алеша. 19. Артем. 20. Матросов. 21. Ваншенкин. 22. Некрасов. 23. Василек. 24. Кавалер. 25. Раскова. 26. Анохин. 27. Носик. 28. Крючков. 29. Военком. 30. Максим. 31. Мессинг. 32. Гастелло. 33. «Офицеры».

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

«ЧЕРЕЗ ПЕНЬ-КОЛОДУ» – ЭТО КАК?

Самая современная версия выдвинута в начале XXI в. лингвистами Валерием Мокиенко и Валерием Васильевым, которые выяснили, что в Древней Руси словосочетание «пень-колода» обозначало участок леса, предназначенный под пашню, но не до конца расчищенный. Ходить или ездить по такому участку было невозможно. Таким образом, словосочетание «пень да колода» использовалось как символ беспорядка и хаоса. Ещё «пнём да колодой» называли не слишком сообразительных людей.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

- ***
- Мама, Серёжа сказал, что я хорошая. Можно он к нам в гости придёт?
- Нет. Пусть и дальше так думает.
- ***
- Школа: характер дома будешь показывать.
- Дом: характер мужу показывать будешь.
- Муж: не надо мне тут свой характер показывать.
- Вопрос: когда можно будет показывать характер?
- ***
- Какая у тебя самооценка?
- Так себе. Мы, гении, народ простой.

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



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. Взаимоотношения с окружающими могут оказаться непростыми. Если можете, сведите контакты к минимуму, не можете – не обращайтесь ни на что внимания.

ТЕЛЕЦ. Вы всё обдумали накануне, по крайней мере должны были это сделать. Теперь действуйте. Только не очень агрессивно, пожалуйста.

БЛИЗНЕЦЫ. Удача пребывает всецело на вашей стороне. Этот день запомнится вам как очень недурной, если, конечно, вы сами не пожелаете его испортить.

РАК. Прежде чем покупать то, что вы давно хотели купить, постарайтесь приложить некоторые усилия для того, чтобы попытаться заплатить не больше, чем эта вещь реально стоит.

ЛЕВ. Не позволяйте упрямству или непониманию обречь вас на одиночество. Лучше уступить.

ДЕВА. Ваша давняя надежда вдруг покажется несбыточной, так как появятся весьма неутешительные обстоятельства. Не стоит посыпать голову пеплом и искать виновных: возможно, приспособиться к ним будет не сложно.

ВЕСЫ. Окружающий вас последнее время густой туман начнёт потихоньку развеиваться. Открывающееся поле деятельности потрясёт вас своими размерами. Придётся засучить рукава и начать активно его вспахивать.

СКОРПИОН. Посвятите день любимым. Им, конечно, лучше посвящать все дни, но этот – просто необходимо.

СТРЕЛЕЦ. У вас будет достаточно энергии для проворачивания основательных дел, однако может не оказаться желания. В любом случае, удача находится на расстоянии вытянутой руки.

КОЗЕРОГ. Этот день вам будет трудно провести спокойно. Наибольшее удовольствие вы получите от общения с детьми или с весёлыми людьми.

ВОДОЛЕЙ. Вам стоит применять силу своего обаяния в малых дозах. Тем, на ком вы будете его испытывать, передозировка грозит полной и необратимой потерей головы.

РЫБЫ. Вы будете настроены на творческий лад. Если повезёт, это будет замечено, что всегда полезно, даже если это и не принесёт конкретных плодов сразу.

