

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА

Издаётся с 6 июля 1934 года



№ 3 (21466)

ЧЕТВЕРГ

12 января

2023 года

GAZETACRIMEA.RU

С Тавридой связанные судьбы.
Игорь Курчатов

СТР. 4-5 | Как восстановиться после
праздников

СТР. 6 | ТВ: воскресенье

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

ПЕРЕЧЕНЬ СТАНОВИТСЯ ШИРЕ. Минобрнауки России предлагает расширить перечень граждан, имеющих право поступать в вузы на льготных основаниях. Помимо детей военнослужащих и иных участников специальной военной операции право на приём в пределах отдельной квоты теперь будут иметь: Герои РФ; лица, награждённые тремя орденами Мужества; дети военнослужащих и иных участников боевых действий в иностранных государствах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ. Новые специальные выплаты для медиков получат около 1,1 миллиона человек, в том числе в новых субъектах России, сообщил премьер-министр Михаил Мишустин. С 1 января этого года их получают врачи и специалисты первичного звена здравоохранения, сотрудники скорой помощи, а также медики, работающие в сельской местности и отдалённых районах. Дополнительные начисления полагаются в том числе экспертам, занимающимся проведением сложных исследований, например, диагностикой онкологических заболеваний. Размер доплат составит от 4,5 до 18,5 тысячи рублей в месяц.

COVID ОТСТУПАЕТ? Китай отменяет несколько действовавших с 2020 года антиковидных ограничений, в том числе обязательный централизованный карантин и ПЦР-тестирование по прибытию из-за границы. Начиная с 8 января 2023 года от выезжающих в Китай потребуют сдать ПЦР-тест на COVID-19 за 48 часов до рейса в КНР, они должны будут сообщить о своём результате при заполнении декларации о состоянии здоровья.

ЦИФРА

ПОЧТИ 224 МИЛЛИОНА РУБЛЕЙ, что на 50 миллионов больше, чем год назад, выделено в этом году на уборку Ялты. За праздничную неделю из Ялты вывезли 70 тонн мусора (обычно эта цифра колеблется в пределах 40-50 тонн в неделю).

СКАЗАНО



«Сейчас кратно улучшены возможности для освобождения Артемовска и Северска. Это долгожданный выход на плацдарм Краматорского, Славянского направления. И это на самом деле переломный момент, идёт подготовка того, что мы так ждали, – освобождение Донецкой Народной Республики».

Денис ПУШИЛИН,
глава Донецкой Народной Республики.



ИДЁМ ТРОПОЮ ДЛИННОЙ

За год крымские заповедники посетили
более 300 тысяч человек

День заповедников и национальных парков России отметили вчера. Особо охраняемые природные территории маленького, но прекрасного Крыма, – это бесценное достояние страны.

ЮБК В ТОПЕ!

Как рассказала газете **и. о. директора ФГБУ «Объединённая дирекция особо охраняемых природных территорий «Заповедный Крым» Элла Шахсуварян**, Ялтинский горно-лесной заповедник уверенно держит первое место по количеству посетителей – за прошедший год его красотами смогли насладиться 284 233 человека. Напомним, что в управлении «Заповедного Крыма» находятся: государственные

СКАЗАНО

«Крымская природа уникальна и неповторима... Важным направлением работы по защите и сохранению природных богатств является создание особо охраняемых природных территорий регионального значения (ООПТ). В 2022 году были созданы три такие территории – две в Симферопольском и одна в Сакском районе. Всего в Крыму 194 ООПТ».

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов.

природные заповедники «Ялтинский горно-лесной», «Опукский», «Казантипский» и «Лебяжий острова», а также три государственных природных заказника федерального значения: «Каркинитский», «Малое филофорное поле» и «Казантипский морской».

– Например, в государственном природном заповеднике «Опукский» было зарегистрировано 27 558 гостей, в «Казантипском» – 14 596. Относительно небольшое количество посетителей (за год, – Ред.) в этих заповедниках обусловлено скромными размерами их территорий, а также длительным «режимом тишины», установленным с ноября по апрель для возможности естественного восстановления уникальных биогеоценозов. В 2023 го-

Пропуск в заповедники оформляется онлайн на сайте ФГБУ «Заповедный Крым». Предлагается три типа разрешения – для туристов, для местных жителей и для льготников.

Фото: Гала АМАРАНДО

ду мы планируем открыть новый эколого-просветительский маршрут «Тропа Палласа» в ГПЗ «Ялтинский горно-лесной» и, конечно же, продолжим благоустройство ранее открытых экотроп, – рассказала Элла Шахсуварян.

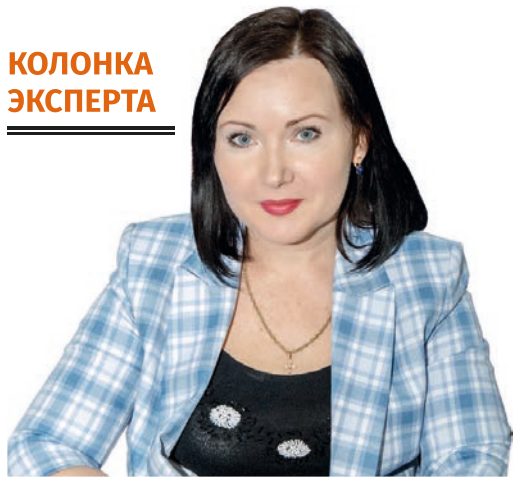
КОМУ ПРАЗДНИКИ, КОМУ РЕЖИМ

Напомним, что на новогодние праздники ФГБУ обращалось к туристам с просьбой не посещать заповедники в связи с режимом тишины. Мы заинтересовались, почему «режим тишины» совпал именно с новогодними праздниками, когда крымчане и гости Крыма получают длительные выходные и редкую возможность отдохнуть на природе?

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил	Доллар США	69,0202	Белорусский рубль	25,7673	Датская крона (10)	99,5101	Китайский юань (10)	10,1396	Польский злотый	15,0400	Фунт стерлингов СК	83,8457
КУРС ВАЛЮТ НА 12.01.2023	Евро	74,1361	Болгарский лев	37,8400	Индийская рупия (100)	83,2520	Молдавский лей (10)	35,9521	Таджикский сомони (10)	67,4671	Чешская крона (10)	30,8567
	Австралийский доллар	47,6999	Бразильский реал	13,1738	Казахстанский тенге (100)	14,9446	Новый румынский лей	19,7201	Турецкая лира	36,7668	Шведская крона (10)	66,0253
	Азербайджанский манат	40,6001	Венгерский форинт (100)	18,5299	Канадский доллар	51,4270	Новый туркменский манат	68,8549	Узбекский сум (1000)	61,0513	Швейцарский франк	74,7700
	Армянский драм (100)	17,4311	Вон Республики Корея (1000)	55,3845	Киргизский сом (100)	80,5558	Норвежская крона (10)	15,7981	Украинская гривна (10)	18,7803	Японская иена (100)	52,1458

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА



Доктор педагогических наук, заведующая кафедрой педагогики Института «Таврическая академия» ФГАОУ ВО КФУ им. В. И. Вернадского Мария СКОРОБОГАТОВА.

КАК ВЕРНУТЬ ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ

Новогодние каникулы пролетели незаметно, а столько было планов! Выспаться, насмотреться любимых фильмов, пообщаться с друзьями и подтянуть свои знания. Вся семья расслабилась, отчего так сложно войти в рабочий режим. Но тяжелей всего после длительных выходных адаптируются дети. Как же помочь им и вернуть желание учиться?

С одной стороны, родителям нужно понять, что это «нежелание» – нормальная реакция. С другой – отнестись к адаптационному периоду стоит внимательно, так как это чревато негативными последствиями, начиная с отметок и заканчивая различными психосоматическими заболеваниями.

Во время каникул нарушается привычный режим дня. Помните, что школьнику нужно спать не менее восьми часов в день. Теперь необходимо восстановить режим и укладывать ребёнка спать раньше, чтобы легче было просыпаться и добираться в школу в утренних сумерках. Справиться с утомляемостью поможет и правильное питание: больше витаминов, сейчас на смену яблокам пришли мандарины, не забываем о рыбе, мясе, яйцах, молоке, орехах и т. п. Не отказывайте и в небольшом количестве сладкого, которое хорошо питает мозг. Помогут насытить организм кислородом регулярные прогулки. Всё это способствует лучшему усвоению информации и хорошему, спокойному сну.

Дайте ребёнку понять, что и эта четверть закончится очень быстро, а впереди ещё праздники, такие как 23 Февраля и 8 Марта. Встречайте его вопросами, что он узнал нового, а не какие отметки получил сегодня.

Не забывайте о правилах выполнения домашних заданий, которых очень много, и материал третьей четверти наиболее сложный. Полезно расставлять приоритеты в очередности домашних заданий, начинать со сложного. Не делайте уроки сразу после школы, нужно дать время на отдых, перерыв нужен и между заданиями. Если задание сложное, не выполняйте его за ребёнка, а задайте наводящие вопросы.

Важно обращать внимание на психическое и физическое состояние ребёнка: головная боль, плохой аппетит, нарушение сна, отсутствие какой-либо мотивации идти в школу. В таком случае стоит обратиться за помощью к психологу. Но в наших силах и здесь помочь: возможно отказаться хотя бы на две-три недели от дополнительных занятий, кружков и секций, можно оставить дома на день-два, только не за гаджетами.

Рубрику ведёт Светлана КОНОНОВА.

Продолжение темы на стр. 6

КОРОТКО

БЕЗ ПОДДЕРЖКИ НЕ ОСТАНУТСЯ

Глава Крыма Сергей Аксёнов посетил одно из дислоцированных в республике воинских подразделений, где принял участие в церемонии награждения военнослужащих, участвовавших в специальной военной операции.

Сергей Аксёнов вручил отличившимся бойцам ордена

Мужества и медали «За отвагу», а также осмотрел боевое оснащение военнослужащих, которые отправятся в зону СВО в ближайшее время.

Глава Крыма выразил слова признательности личному составу подразделения.

– Хочу сказать ребятам огромное спасибо. Многие из них имеют боевой опыт. Лич-

ный состав подразделения отобран профессионалами и обучен опытными инструкторами, которым особая благодарность за эффективную работу, – сказал глава республики.

Сергей Аксёнов также пообещал решить все возможные проблемы в случае их возникновения в части обес-

печения военнослужащих и получения ими выплат.

– Действовать будем оперативно. Без поддержки никто не останется, – подчеркнул он.

Сергей Аксёнов напомнил, что противником в зоне СВО является не украинская армия, а НАТО.

– Бои идут тяжёлые, и перед нашими войсками стоят сложные задачи. Но мы уверены, что Победа будет за нами. Это без вариантов, – заключил глава республики.

ВНАЧАЛЕ – КРЕСТНЫЙ ХОД

Сейчас христиане России готовятся к одному из главных христианских праздников – Крещению. В Ялте празднество традиционно начнётся в 12:00 с Крестного хода. Крестный ход пройдёт от собора Александра Невского до часовни Новомучеников на набережной. После этого состоится праздничный молебен. Затем начнётся традиционное купание в Чёрном море. В Гурзуфе купания пройдут на пляже «Гурзуфский-7», в Гаспре – на пляже «Рубикон», а также на местных пляжах Симеиза и Алупки.

В определённых для купания местах на побережье с 12:00 до 16:00 будут дежурить спасатели, полицейские и медработники.

БОГАТСТВО КРЫМА

Начало на стр. 1

Как разъяснили в пресс-службе Объединённой дирекции, «режим тишины» в межсезонье вводится исключительно в Опускском и Казантипском заповедниках ради снижения антропогенной нагрузки, потому что гнездование многих редких птиц начинается именно в это время. А в сезон, когда начинают распускаться знаменитые тюльпаны Шренка, эти заповедники открывают для посещения.

При этом Ялтинский горно-лесной заповедник, столь любимый туристами, открыт круглый год, здесь нет как такового режима тишины, есть просто некоторые закрытые маршруты. То есть по определённым разрешённым туристским маршрутам можно передвигаться в любое время года, конечно же, не забывая зарегистрироваться на сайте Объединённой дирекции.

ХВОЙНЫЕ ПЫТАЮТСЯ ВЫЖИТЬ?

Интересно, что в конце 2022 года филиал ФБУ «Рослесозащита» («ЦЗЛ Республики Крым») провёл фитопатологическое обследо-

вание лесных насаждений на территории Ялтинского горно-лесного заповедника. Обследовали четыре вида сосен, по два вида кедров и можжевельников на общей площади 37,2 га. Это было

ЦИФРА

1398 протоколов

составлено в прошлом году в Крыму на нарушителей природоохранного законодательства.

сделано впервые. Специалисты отобрали образцы усыхающих растений. Результаты ДНК-анализа оказались неутешительными. Они выявили поражение растений различными грибами, фитопатогенной

ГРАНТ ДЛЯ НАБЕРЕЖНОЙ

В Бахчисарае, на реке Чурук-Су планируют построить набережную.

– В этом году прорабатывается проект «Малые города» – благоустройство вдоль нашей небольшой реки Чурук-Су, которая протекает в старой части города. Инвесторы, которые готовы сделать проект, уже в прошлом году работу начали, будут участвовать в конкурсе на грант. На сегодняшний день идут изыскательские работы, чтобы земельные участки не попадали в зону будущего благоустройства набережной, – рассказал глава городской администрации Дмитрий Скобликов.

Подготовил Юрий ФЁДОРОВ.

ИДЁМ ТРОПОЮ ДЛИННОЙ

микрофлорой и прочим. Например, образец сосны обыкновенной оказался поражён двумя видами фитопатогенной микрофлоры, один из которых вызывает пожелтение хвои. В последние годы эта напасть ширится в крымских хвойных лесах. Из зелёных они очень быстро превращаются в выжженно-рыжие.

Руководитель ФГБУ «Заповедный Крым» говорит:

– Проведённое фитопатологическое обследование выявило поражение лесных насаждений заповедника плесневыми и иными видами патогенных грибов. Необходимо отметить наибольшую подверженность заболеваниям именно искусственных насаждений. Наиболее эффективные мероприятия по предупреждению распространения перечисленных вредных организмов – это удаление из леса заражённых деревьев.

Однако, по её словам, Федеральным законом «Об особо охраняемых природных

территориях» и другими актами на территориях государственных природных заповедников допускается проведение только выборочных рубок и только в целях обеспечения функционирования заповедников. И такие рубки разрешаются только в зоне частичного хозяйственного использования. То есть на остальной территории заповедника вмешательство человека в естественные процессы запрещено.

– В целом санитарное состояние лесных насаждений государственного природного заповедника «Ялтинский горно-лесной», несмотря на присутствие вредителей леса, остаётся стабильным. Проведение мероприятий по предупреждению распространения вредных организмов посредством обработки ядохимикатами не планируется, – успокоили нас в пресс-службе ФГБУ «Заповедный Крым».

Мила ШИПШИНОВИЧ.

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!

КРИМСКАЯ ГАЗЕТА

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД



Фото: сайт Министерства обороны РФ

Пуск ракеты
«Циркон».

СКАЗАНО

Военный эксперт Алексей
ЛЕОНКОВ:

– Во время боевых действий противник применяет новые подходы, мы адаптируемся: меняем тактику, применяем новое вооружение. Считалось, с мобилизацией и экипировкой всё должно быть хорошо. Оказалось, где-то пусто, а где-то густо. Теперь и этот механизм предстоит отладить, привести всё к общему знаменателю.



Из откр. источников

Заместитель председателя
Совета безопасности России
Дмитрий МЕДВЕДЕВ:

– Главный подарок к Новому году с боекомплект ракет «Циркон» отправился к берегам стран НАТО (речь о фрегате «Адмирал Горшков»). Тысяча километров дальности их применения с гиперзвуком в девять Махов и возможностью использовать любой заряд с гарантией преодолевают любую ПРО. Пусть постоит где-то в 100 милях от берега, поближе к реке Потомак. Так что радуйтесь!



Из откр. источников

Член экспертного совета
общероссийской организации
«Офицеры России»
капитан I ранга Василий
ДАНДЫКИН:

– Современными средствами связи надо оснащать всех – от конкретного бойца до соединения. Необходимы управляемые боеприпасы, которые позволяют не тратить десяток снарядов там, где один может решить задачу. И так по всем видам оружия.



Из откр. источников

строительного завода Сергей Королёв рассказал, что в этом году предприятие планирует начать строительство десантных катеров на воздушной подушке «Мурена» по «абсолютно уникальному» модернизированному проекту.

Василий АКУЛОВ.

КУРС
НА МОДЕРНИЗАЦИЮ

Министр обороны РФ анонсировал появление у российских войск в ближайшем будущем обновлённого арсенала ударных средств.

Не менее важной задачей, по словам Сергея Шойгу, должна стать доработка в кратчайшие сроки снаряжения и тактической экипировки личного состава «до самого высокого уровня».

ВМЕСТЕ С ТРИАДОЙ

По словам министра, Вооружённые силы РФ также будут активно использовать элементы искусственного интеллекта для усовершенствования системы связи и управления.

– Мы продолжим развивать ядерную триаду и поддерживать её боеготовность, поскольку ядерный щит был и остаётся главным гарантом суверенитета и территориальной целостности нашего государства, – отметил глава Минобороны.

Шойгу напомнил, что первоочередная из поставленных президентом перед министерством задач – принять исчерпывающие меры для качественного обновления Вооружённых сил и повышения их боевых возможностей. В связи с этим он заявил о необходимости постоянно анализировать и систематизировать опыт действий наших группировок на Украине и в Сирии, и на его основе составлять программы обучения личного состава и планы поставок военной техники.

Планируется повысить боевые возможности Воздушно-космических сил. В

частности, работу истребителей и бомбардировщиков в зоне действия современных систем ПВО. Также предполагается усовершенствовать стоящие на вооружении беспилотники.

“ДЛЯ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИИ СТАЛИ ПРОИЗВОДИТЬ НОВУЮ СНАЙПЕРСКУЮ ВИНТОВКУ «СЧЁТЧИК» ПОД ПАТРОН НАТО

Минобороны планирует в ближайшее время модернизировать работу военкоматов, провести цифровизацию баз данных и наладить взаимодействие с местными и региональными властями. Шойгу заверил, что министерство намерено улучшать механизмы реагирования на гражданские инициативы, «отдельные из которых, безусловно, заслуживают большого внимания».

КАК У НАТО, ТАК НАДО

На этом фоне интересной вестью стала новость, что для Вооружённых сил России стали производить новую снайперскую винтовку «Счётчик» под патрон НАТО. Как сообщило РИА «Новости» со ссылкой на информированный источник, началось производство первой партии из нескольких десятков новых самозарядных снайперских винтовок калибра 7,62 на 51 миллиметр для дальнейшей поставки в войска.

– В обозримом будущем они будут переданы различным подразделениям наших Вооружённых сил и Росгвардии, – уточнил собеседник агентства.

В ноябре прошлого года стало известно о планах опробовать такую винтовку как на военных полигонах, так и в реальных условиях спецоперации. Месяцем ранее Владислав Лобаев, основатель производства высокоточного снайперского оружия Lobaev Arms, сообщил о создании новой «самозарядки» на базе снайперской винтовки AR-10 в калибре 308 win (7,62x51 мм NATO) с увеличенной дальностью (1000 метров) и кучностью стрельбы (0,5 угловой минуты). По его словам, проект воплощён вследствие консультаций со снайперами, участвующими в боевых действиях.

Тем временем главный инженер Хабаровского судо-

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



coberu.ru

ИЗДАНО ПЕРВОЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ РУКОВОДСТВО ПО НАВИГАЦИИ

1733 – в Санкт-Петербурге издано первое на русском языке руководство по навигации. Его автор – начальник западного отряда Великой Северной экспедиции Степан Малыгин, блестящий знаток штурманского дела. В своём труде он подробно описал устройство морского компаса и правила пользования им, дал общее понятие о градусной сетке глобуса, объяснил методы плавания при помощи плоских и меркаторских карт.



rusteam

IT-НОВОСТИ

ВСЁ ПО ЗАКОНУ. Министерство финансов России согласилось поддержать законопроект о легализации в стране майнинга криптовалют. При этом в минфине считают, что с Центробанком необходимо согласовать нормативный акт о создании экспериментального правового режима, чтобы некоторые участники крипто-рынка смогли обменивать криптовалюту на так называемые фиатные деньги. В частности, речь идёт о необходимости создания норм, препятствующих отмыванию средств, заработанных при помощи майнинга. Для этого предлагается добавить в законопроект пункт о том, что майнинг и сделки с полученной в результате цифровой валютой могут проводиться только в собственных интересах. Также минфин предлагает предоставить Росфинмониторингу полномочия требовать от майнеров информацию о совершаемых ими сделках.

СДЕЛАЮТ, КАК У МАСКА. Тайвань ведёт переговоры о запуске аналога системы спутникового интернета Starlink на фоне кризиса отношений с Китаем. В настоящее время власти островного государства ведут переговоры с некоторыми внутренними и международными инвесторами, а все полученные средства планируют направить в проект Тайваньского космического агентства. По словам министра цифровых технологий, система будет создаваться в первую очередь для связи с журналистами и зрителями за рубежом, что позволит оставаться в эфире даже при крупномасштабной катастрофе. Проект намерены реализовать за несколько лет.

ЦИФРОВОЙ АДВОКАТ. Искусственный интеллект впервые выступит в качестве адвоката на судебном заседании. Компания DoNotPay анонсировала эксперимент, при котором в ходе настоящего судебного заседания ИИ будет в реальном времени подкашивать ответчику. Предмет спора – штраф за превышение скорости. Как отмечают разработчики, главное преимущество ИИ в том, что ему не лень вести многочасовой диалог по оспариванию штрафа всего в несколько долларов, в отличие от живого человека. Также авторы проекта опубликовали на своём сайте видео, в котором ИИ при помощи подключённого голосового модуля успешно беседовал с менеджерами одной из страховых компаний и сумел отменить некоторые навязанные ими платежи. Цифровой адвокат оказался вежлив, неумолим, лишён эмоций и прекрасно разбирается в законах.

НАКОПИТЕЛЬ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ. Учёные российского Физического института имени Лебедева объявили об открытии нового физического явления, позволяющего недорого и достаточно просто наладить производство оптоэлектронных устройств, в основе которых будут лежать алмазы. Как считают разработчики, данное явление значительно ускорит разработку различного плана устройств хранения информации, основанных на данном минерале. Особенность таких накопителей будет заключаться в том, что на них можно сформировать не 3D, а 5D-ячейки для хранения данных. На сегодняшний день основными средствами хранения информации являются электронные, а также магнитные устройства, но ограничение плотности по записи данных на них практически подошло к своему физическому пределу. Решить данную проблему как раз и должны новые устройства. Если не вдаваться в нюансы, одна ячейка сможет вмещать несколько нулей и единиц, за счёт чего плотность памяти заметно повысится.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ НА ГАИТИ

2010 – на Гаити произошло землетрясение, которое унесло жизни 222 570 человек. Эпицентр находился в 15 километрах от города Порт-о-Пренс. Во время землетрясения сильно пострадали многие здания, в том числе президентский дворец.

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ

СТРОИМ И ЗАКУПАЕМ. В Крыму подведены итоги реализации национального проекта «Демография», финансирование по которому на протяжении ушедшего года составило свыше 4,4 млрд рублей. Так, в республике в прошлом году в рамках проекта были завершены работы по строительству детского сада на 140 мест в Керчи. В новом двухэтажном здании есть игровые и спальные комнаты, спортивный и актов залы, игровые зоны, блоки для кружков, кабинеты логопеда и психолога. В Евпатории завершена модернизация помещения территориального отделения Центра занятости населения. В обновлённом центре не только отремонтировали помещения и обновили материально-техническую базу, но и создали функциональные зоны – информирования, ожидания и индивидуальной работы с соискателями. В Белогорский, Кировский, Нижнегорский, Советский и Симферопольский районы поставили пять комплектов спортивного оборудования для развития футбола на 12,5 млн руб. Для 14 детско-юношеских школ, в том числе школ олимпийского резерва, были закуплены спортивное оборудование и инвентарь на общую сумму свыше 123 млн руб.

УЧЕНЫЕ – СВЕТ. В рамках работы по нацпроекту «Образование» в прошлом году Крым освоил свыше 1 млрд 135 млн рублей. Среди реализованных объектов – строительство школы на 700 мест в селе Трёхпрудном Симферопольского района. Поставка для трёх крымских интернатов специального оборудования на общую сумму свыше 23 млн рублей. Открытие структурных подразделений центров «Точка роста» в пятидесяти муниципальных общеобразовательных организациях, которые благодаря обновлению материально-технической базы формируют у обучающихся современные технологические и гуманитарные навыки. Создание и открытие детского технопарка «Кванториум» на базе Ялтинской средней школы-лицея № 9.

КУЛЬТУРНАЯ СРЕДА. В рамках реализации нацпроекта «Культура» финансирование в прошлом году составило свыше 236 млн рублей. На эти деньги в республике выполнен капитальный ремонт двух домов культуры в сёлах Красногвардейского и Кировского районов, а также капитальный ремонт двух муниципальных детских школ искусств в Советском и Красногвардейском районах. Современное техническое оснащение получили три муниципальных музея – Белогорский районный историко-краеведческий, Нижнегорский историко-краеведческий, а также Ялтинский историко-литературный. При этом на базе последнего состоялось открытие первого в Ялте виртуального концертного зала для трансляции знаковых культурных мероприятий. Для его оснащения было приобретено проекционное, трансляционное и звуковое оборудование.

ПОШЛИ В РОСТ. На протяжении прошлого года в Крыму зарегистрировано рекордное количество субъектов малого и среднего предпринимательства, а также самозанятых граждан. Как сообщил в своём Telegram-канале глава республики Сергей Аксёнов, общее количество таких субъектов составило свыше 160 тысяч, что почти на треть больше, чем в 2021 году. Более 80 тысяч из вновь зарегистрированных – самозанятые. Также глава Крыма отметил, что число «вышедших из тени» предпринимателей на полуострове выросло за год более чем в два раза, а объём поддержки малого бизнеса в виде займов, гарантий, лизинга и других мер составил свыше 3 млрд рублей.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

С ТАВРИДОЙ СВЯЗАННЫЕ СУДЬБЫ

Во дворе Симферопольской гимназии № 1 установлен памятник выдающемуся учёному.

ДЕЛАЙТЕ ГЛАВНОЕ

Судьба учёного прошла сквозь горнило всех социальных потрясений, терзавших страну: революция, Первая мировая, Гражданская и Великая Отечественная войны, «холодное противостояние» супердержав. Жёсткие условия оттачивали и без того острый ум, способствовали формированию непреложного правила: «Делайте в работе только самое главное. Иначе второстепенное, хотя и нужное, отнимет все силы, и до главного так и не доберётесь».

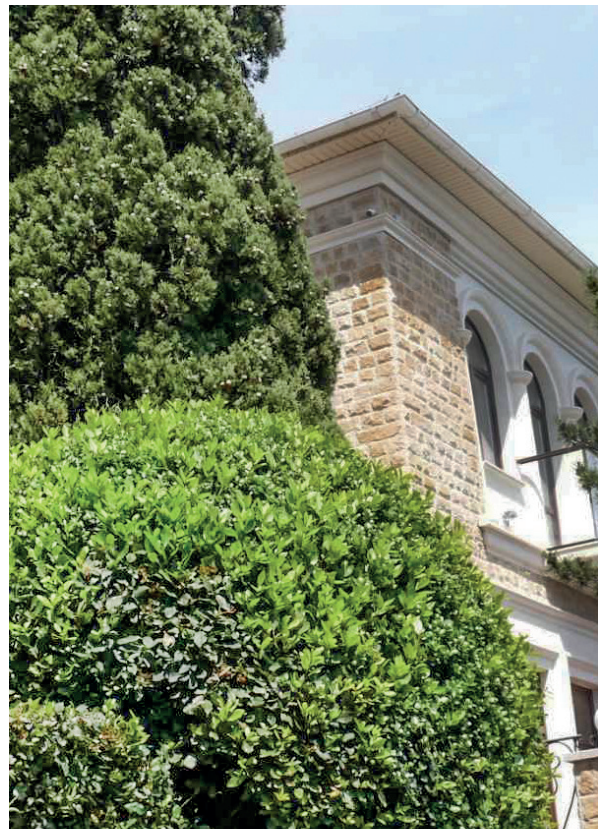
Выдающийся физик-ядерщик «менял имена и менял города», как требовали того условия секретности. Но в самые важные периоды жизни Курчатова – ученичество, создание семьи, профессиональное становление, защита Отечества – на помощь приходил Крым: дарил веру, заряжал надеждой, вселял любовь, наделял мудростью. В Симферополе прошли годы гимназические и студенческие, Феодосия вдохновила на первые научные статьи, в осаждённом фашистами Севастополе он спасал корабли от вражеских минловушек, в Большой Ялте – отдыхал.

ПРИ ОТЛИЧНОМ ПОВЕДЕНИИ

Семья Курчатовых переехала в Крым из Уфимской губернии в 1912 году в силу суровой необходимости: у дочери открылась чахотка, и врачи настоятельно рекомендовали сменить климат. Доходы отца (он был землемером, по-нынешнему – ка-



Флешмоб по поводу открытия новой мемориальной доски, посвящённой Курчатова тропе.

ХОРОША
НАУКА ФИЗИКА,
ТОЛЬКО ЖИЗНЬ КОРОТКА

Так говаривал Игорь Курчатov. Покорителю атомной энергии исполнилось 120 лет. Добрая четверть его жизни связана с Крымом.

дастровым инженером) позволяли определить сына в лучшее учебное заведение Симферополя – казённую гимназию.

Учился мальчишка с удовольствием. По всем предметам оценки были отличные, но положенную золотую медаль Игорю так и не вручили: награда затерялась в великой смуте, охватившей страну. Се-

мья бедствовала, и юноша брался за любую деятельность, приносившую хоть какие-то деньги. Репетиторствовал, расклеивал объявления (бетонные тумбы, ещё сохранившиеся в старой части Симферополя, наверняка помнят прикосновения рук будущего академика), пилил дрова. Но учёбу не оставлял, даже наоборот: дополнительно поступил в вечернюю ремесленную школу и приобрёл профессию слесаря. Благодаря ей нашёл первую официальную работу – на литейно-механическом заводе Тиссена (ныне – завод «Фиолент»).

МОЛОДОЙ, ДА РАННИЙ

Осенью 1920 года Курчатov поступил на физико-математический факультет недавно созданного Таврического университета. На полуострове только-только укоренилась советская власть, царил разруха, материальная база была нику-

дышная, но тяга к знаниям оказалась сильнее бытовых трудностей. Да и юность брала своё: Игорь появлялся на занятиях в самодельных постелах, в простецких брюках, но при этом – в модной рубашке-толстовке, подпоясанной красным шнуром с кистями.

Высокий, худой, с «персиковым» цветом лица и непокорным вихром чёрных волос, «буйный Гарька», как прозвали его одногруппники, излучал оптимизм. Устроился преподавателем в физическую лабораторию, что давало не только дополнительный хлебный паёк, но и возможность больше работать на аппаратуре, а значит – глубже осваивать любимый предмет. «Устали? Курите, спать не хочется», – подтрунивает он над ребятами, изнемогавшими под грузом формул. «Сталь закалялась» именно так: из студенческой группы, где учился Курчатov, вышли шесть профессоров и два академика.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1907, СЕРГЕЙ КОРОЛЁВ
Выдающийся конструктор и учёный, работавший в области ракетной и ракетно-космической техники. Основатель практической космонавтики.



1933, БОРИС ХИМИЧЕВ
Советский и российский актёр театра и кино. Картины с его участием: «Аты-баты, шли солдаты», «Возвращение резидента», «Отцы и дети», «ТАСС уполномочен заявить...», «Чёрная стрела», «Михайло Ломоносов», «Гардемарины, вперёд!», «Князь Юрий Долгорукий» и мн. др.



1941, ВЛАДИМИР МУЗЫКИН
Советский и белорусский музыкант, композитор. Основатель и художественный руководитель ансамбля «Песняры». Группа была одной из самых популярных в СССР. Её хиты «Вологда», «Беловежская пуца», «Олеся», «Александрина» звучат и поныне.



Дача в Мисхоре, подаренная правительством «командующему ядерным фронтом».

подругой стала Вера Тагеева. Ребята учатся на одном факультете и проводят вместе всё свободное время. «В Симферополе мы гуляли по каким-то холмам и скалам», – вспоминает Вера. Вскоре она уехала в родной Петроград, и общение продолжилось в письмах.

Романтически настроенные молодые люди называют друг друга звёздными именами: Капелла и Орион. Наблюдательная девушка отмечает черты Игоря, формирующие его личность: «милый энтузиаст» проявляет интерес к метафизике и теологии, изучает Шопенгауэра, и всё сильнее звучит в его душе «поэтическая струнка».

Надо полагать, что стремление «Ориона» к «Капелле» потянуло юношу из Крыма в Северную столицу, открывавшую ему новые дали.

ВЕРНАЯ И ЛЮБИМАЯ

В Симферополе Курчатов познакомился с будущей женой. Марина Синельникова, сестра его одно-

но в полной мере сознавала и значимость работы, и тяжесть ответственности, лежащих на плечах Игоря Васильевича. 33 года прожили они душа в душу. Супруг был поглощён наукой, а «верная и любимая жёнка» старалась сделать его жизнь цельной, наполненной и одухотворённой.

Характерна дневниковая запись Курчатова от 26 мая 1941-го: «После конференции в театр – и на свежий воздух». На этот раз поехали в Гаспру, в санаторий «Комиссии содействия учёным», размещённый в фешенебельном дворце. Здесь и застала их весть о Великой Отечественной войне.

СРОЧНОЕ СПЕЦЗАДАНИЕ

В начале августа группа физтеховцев прибыла в Севастополь для выполнения «весьма срочного спецзадания». Речь шла о противоминной защите кораблей. Фашисты применили новый тип мин: они взрывались под действием магнитного поля стального корпуса.

Метод, придуманный в ЛФТИ, оказался прост, как всё гениальное: вдоль бортов укладывался кабель, по которому пропускali сильный электроток. Металл перемагничивался, и мина «не видела» свою жертву.

Курчатов провёл в осаждённом городе три месяца. «Кое в чём был полезен делу обороны», – скромно сообщает он супруге. И – неисправимый романтик! – добавляет: «Всё больше тянет к морю. После войны думаю трудиться на флоте: спокойно и хорошо».

Автор оригинальной разработки получил Сталинскую премию и орден Трудового Красного Знамени. Но особо гордился Курчатов медалью «За оборону Севастополя». И не расставался с тельняшкой – символом принадлежности к морскому братству.

ДОМ ДЛЯ ГЕРОЯ

«В современной войне сражаются не только танки, но и научные лаборатории», – говаривал Курчатов. И подтвердил эту мысль делом: под его руководством в 1942 году возобновились работы по изучению и применению атомной энергии. Спустя всего лишь семь лет состоялись успешные испытания нового оружия.

«Командующий ядерным фронтом» получил высшие награды СССР: звание Героя Социалистического Труда и Сталинскую премию. А также дачу в Крыму – полуразрушенные строения на крутом склоне в Мисхоре. Через несколько лет вырос скромный коттедж: на первом этаже гостиная и кухня, на втором – кабинет и спальня. Обращённую к морю веранду затеняет могучий гималайский кедр, посаженный ещё в начале XX века. Рядом Игорь Васильевич посадил миндаль. Каждую весну дерево цветёт в память о хозяине.

Недавно здесь открыли культурно-просветительский центр для артековцев: развёрнута экспозиция, рассказывающая о деятельности в «почти фантастической области», воссоздана обстановка кабинета академика.

ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

Напряжённая работа и колоссальная ответственность изрядно подточили здоровье, и когда «ядерный щит» был готов, Курчатов немедленно отправился в отпуск. Санаторий «Нижняя Ореанда» близ Ялты пришёл ему по душе. Оценив отдых у моря, любознательный моложавый бородач стал приглядываться к окружающим здравницу горам, интересоваться их названиями. И в один прекрасный день объёжив за завтраком, что приглашает всех желающих составить ему компанию в изучении массива Ай-Никола, предупредив: «Толстякам брать харчи запрещается, теряя вес в пути разрешается».

Участники похода удивлялись и восторгались: Игорь Васильевич разведет нетрудный и очень живописный подъём на вершину. Уже после смерти первопроходца, когда его имя рассекретили, Ялтинский горсовет постановил назвать тропу именем Курчатова. У начала маршрута укрепили мемориальную доску с барельефом учёного и его словами: «Горные прогулки – это вдохновение для творческой работы, которое я всегда испытывал, поднимаясь к вершине Ай-Никола». Бронзовую плиту украли в лихие 90-е, но недавно общественники установили новую, в мраморе.

Михаил СЕМЁНОВ.
Фото автора.

ПРОИСШЕСТВИЯ/КРИМИНАЛ

18+

ПОД ЧУЖИМ ИМЕНЕМ. В дежурную часть полиции Ялты поступило сообщение от представителя организации, которая занимается выдачей микрозаймов. Заявитель сообщил, что мужчина, желая получить деньги, предоставил в организацию паспорт на имя другого человека. Используя эту схему, мужчина обманом путём завладел 30 тысячами рублей. Мошенником оказался ранее не судимый житель Ялты. Нуждаясь в деньгах, он взял у знакомого паспорт и предоставил личные данные своего приятеля при оформлении займа. После удачно завершённой сделки подозреваемый обращался в данную организацию ещё два раза. Полученные денежные средства подозреваемый потратил.

НОЧНОЕ НАПАДЕНИЕ. В полицию Симферополя поступила телефонограмма из больницы скорой медицинской помощи о том, что в отделение нейрохирургии доставлен местный житель с черепно-мозговой травмой и ушибом головного мозга. Потерпевший пояснил правоохранителям, что ночью на одной из центральных улиц города у него возник словесный конфликт с незнакомым парнем. В ходе перепалки неизвестный ударил потерпевшего в лицо, отчего тот упал и ударился головой о бетонный пол. Сотрудниками полиции установлена личность нападавшего.

СОМНИТЕЛЬНАЯ НАХОДКА. Ялтинским правоохранителям поступила оперативная информация о возможной причастности местного жителя к деятельности, связанной с незаконным оборотом наркотиков. При осмотре места жительства подозреваемого полицейские обнаружили банку, внутри которой находилось 25 граммов каннабиса. Подозреваемый рассказал, что нашёл наркотическое растение в парковой зоне в виде дикорастущего куста, сорвал его и хранил в высушенном виде для личного употребления, без цели сбыта.

ЖАРКАЯ НЕПРИЯЗНЬ. В Керчи мужчина, из-за личной неприязни к девушке, облил легковоспламеняющейся жидкостью принадлежащий ей автомобиль и поджёг его. В результате автомобиль загорелся, а злоумышленник с места преступления скрылся. В салоне автомобиля также находилось личное имущество потерпевшей, которое сгорело вместе с машиной. Ущерб составил более 2 млн рублей.

ЛОВКОСТЬ РУК. Двое едва знакомых мужчин из Симферополя совместно распивали спиртные напитки. В процессе один из них попросил у нового приятеля деньги в займы на такси и, дождавшись, когда тот достанет наличные, выхватил у него из рук все купюры и скрылся. Сумма ущерба составила свыше 23 тысяч рублей.

ЖАЖДА НАЖИВЫ. Двое мужчин, живущих в Ялте, вблизи участка, где ведутся ремонтные работы, неоднократно подрабатывали на объекте. Подельникам было известно, что дорогостоящие строительные инструменты складывают в строительный вагончик. Злоумышленники, убедившись в отсутствии свидетелей, повредили навесной замок, забрались в помещение и похитили электроинструменты и строительные материалы на общую сумму около 137 тысяч рублей. Подозреваемые намеревались продать похищенное, а выручку потратить на личные нужды. Однако оперативное реагирование и грамотная работа полицейских сорвали планы злоумышленников.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.



Памятник, посвящённый работе по размагничиванию кораблей, рассказывает о подвиге учёных и инженеров в осаждённом Севастополе.

МЫ – ЗВЁЗДНОЕ ЭХО

«Откуда берётся энергия звёзд?», – задаётся вопросом юный исследователь. Однако его занимают не только занятия в университете и забота о хлебе насущном. Тяготы жизни отступают перед влюблённостью. Волна чувств захватила и нашего героя. Его близкой

кашника Кирилла, была девушкой строгих нравов. Свадьбу сыграли только в 1927 году, когда Игорь уже прочно встал на ноги, трудился в Ленинградском физико-техническом институте (ЛФТИ) Академии наук СССР.

Марина Дмитриевна не знала, какие проблемы приходится решать её мужу,

Все главные новости Крыма в «Крымской газете»

на  **одноклассники**



КОРОТКО

ПОНЯТНЕЕ, НО ОПАСНЕЕ. Генетики обнаружили на двадцатой хромосоме человека мутацию, которая приводит к развитию тяжёлого ожирения у детей. Учёные обследовали девочку с таким диагнозом и впервые заметили мутацию у неё. Затем они проверили ещё 3786 детей и нашли мутацию у четверых пациентов с ожирением – но не у здоровых. Это нарушение влияет сразу на несколько признаков: усиленное накопление жировой ткани, повышенный аппетит и особенная окраска кожи и волос.

ЕСЛИ ЗИМА ДЕРЖИТ УДАР. Из-за морозов могут обостриться опасные заболевания. Иногда человек неправильно дышит – через рот, а не через нос, и в результате холодный воздух попадает внутрь. Переохлаждение может спровоцировать простуду вплоть до развития пневмонии, и не той, которую мы видели при коронавирусе, а привычной, бактериальной. Также, естественно, это провокация и лор-заболеваний. Часто это синусит, ларингит, который отражается в сиплом голосе. Кроме этого, есть риск спровоцировать кардиологические заболевания, например, инфаркт миокарда, аритмию, острую остановку сердца. Также холод связан с риском сахарного диабета, ведь в холодное время мы рефлекторно едим больше.

ВЕЧНО МОЛОДОЙ. Группа учёных из США обнаружила, что мозг человека сохраняет «детскую» структуру на протяжении всей его жизни и в некотором смысле никогда не взрослеет. Американские исследователи сравнили, как меняется мозг людей и человекообразных обезьян в процессе их роста. Самая сильная взаимосвязь наблюдается между лобной и теменной долями. Оказалось, что с возрастом связь этих двух долей у обезьян стремительно сокращается, а вот у людей и неандертальцев сохраняется до самой старости. У человекообразных обезьян, таких как шимпанзе, интеграция между долями мозга сравнима с таковой у людей, пока они не достигнут подросткового возраста. В этот момент интеграция быстро прекращается у человекообразных обезьян, но продолжается и во взрослом возрасте у людей.

НЕ ЛУЧШИЙ ОТДЫХ. Недавно Китай ввёл программу NRPS с ранним выходом на пенсию в некоторых сельских районах страны. Результаты оказались неожиданными для всех. Исследователи получили данные от правительства Китая о ходе реализации NRPS. Кроме того, им предоставили доступ к данным опроса, в котором подробно исследованы поведение и социально-экономические характеристики участников этой программы. Оказалось, что NRPS привела к значительным неблагоприятным последствиям для когнитивных функций пожилых людей. Наиболее значимым индикатором снижения когнитивных функций было замедленное вспоминание, показатель, широко используемый в нейробиологических исследованиях в качестве важного предиктора деменции. Пенсионная программа оказала более негативное влияние на женщин, чем на мужчин. Учёные считают, что результаты подтверждают гипотезу, согласно которой снижение умственной активности приводит к ухудшению когнитивных навыков.

МУЗЫКА – ДРУГ МЛАДЕНЦА. Учёные из Университета Данди в Шотландии выяснили, что младенцам не нравится засыпать в тишине: под весёлую и медленную музыку они засыпают лучше. Они провели эксперимент с сотней детей в возрасте до недели. Специалисты изучили, насколько быстро младенцы переходили от дремоты ко сну в условиях полной тишины, и сравнили результаты с теми, когда им включали медленную или весёлую музыку. Оказалось, что быстрее дети засыпали, слушая перед сном музыку. По словам учёных, под музыку младенцы чаще закрывают глаза. Тишина же такого эффекта не оказывала.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

РЕЖИМ СНА И ОТДЫХА

- за 1,5-2 часа до сна откажитесь от любой информационной нагрузки и гаджетов с высокой яркостью;
- не работайте в спальном месте;
- спите не менее восьми часов в тёмной проветренной комнате.



ПИТАНИЕ

- в холодное время года регулярно употребляйте продукты, богатые витамином D и омега-кислотами;
- восстановите водный баланс – в день 1,5-2 литра чистой воды;
- уберите трансжиры, лишний сахар, добавьте в рацион овощи, сложные углеводы (крупы) и достаточное количество белка.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ежедневно 10 тысяч шагов – приблизительно 7 км или 1,5-2 часа пешей прогулки в среднем темпе;
- к ежедневной прогулке добавьте лёгкий комплекс упражнений на всё тело – разминка, махи, выпады, планка с шагами, отжимания, пресс.



ТОЛЬКО КОМПЛЕКСНО

Учитывая, что фигура на 70% зависит от питания, а на 30% – от тренировок, к восстановлению нужно подходить комплексно: нормализация режима сна и отдыха, питания, а также физическая активность. Для того чтобы выработать привычку, придётся проявить самоконтроль.

ИСКУССТВО СНА

Если человек не высыпается или испытывает стресс, повышается аппетит. Поэтому стоит отказаться от гаджетов и телевизора за полтора-два часа до сна, ложиться спать до 12 часов ночи в тёмной, проветренной комнате и спать не менее восьми часов. У каждого гормона свой график работы. Мелатонин не может вырабатываться, если вы ему не содействуете. Когда вы спите утром или вечером, он не вырабатывается, это не его рабочее время. Если этот процесс регулируется, система здоровья будет медленно рушиться. Для того чтобы мелатонин выполнял свою функцию, готовиться ко сну нужно в восемь часов (начало его работы) и крепко спать с полуночи до четырёх утра (пик его концентрации, когда он вырабатывается в большом количестве).

УКРОЩЕНИЕ АППЕТИТА

О плане питания стоит тоже позаботиться, чтобы не набрасываться на перекусы в виде конфет или колбасы. В холодное время года регулярно употреблять продукты, богатые витамином D и омега-кислотами. Важно восстановить водный баланс, при отсутствии противопоказаний в день выпивать полтора-два литра чи-

С НОВЫМ ШАНСОМ

Привести организм в форму и вернуться к активному образу жизни после застолий и новогодних праздников несложно, но...

стой воды, убрать трансжиры, лишний сахар, добавить в рацион овощи, сложные углеводы (крупы) и достаточное количество белка. Не стоит доводить себя до крайней степени голода или увлекаться лишними перекусами, никакого результата для стройности фигуры не будет.

СТО ШАГОВ ВПЕРЁД

Начало года отлично подходит для восстановления физической активности, считает **фитнес-тренер, персональный тренер, кинезиолог Наталия Жуковская:**

– В первую очередь возьмите в привычку то, что показано всем, – ХОДЬБА. 10-12 ТЫСЯЧ ШАГОВ ЕЖЕДНЕВНО ПОМОГУТ ВЕРНУТЬСЯ В НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ И ПОСПОСОБСТВУЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ. ЕСЛИ СЧИТАТЬ ШАГИ НЕУДОБНО, ТО 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ – ЭТО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 7 КМ, ИЛИ ПОЛТОРА-ДВА ЧАСА ПЕШЕЙ ПРОГУЛКИ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ. Нет времени столько гулять? Ставьте будильник на каждый час рабочего времени и ходите 5-10 минут. Поднимайтесь по лестнице пешком, а не на лифте. Выходите из маршрутки на остановку раньше и идите. Прогуляйтесь до магазина.

ВДОХ ГЛУБОКИЙ, РУКИ ШИРЕ

К ежедневной прогулке нелишне будет добавить лёгкий комплекс упражнений.

“ ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ ТО, ЧТО ПОКАЗАНО ВСЕМ, – ХОДЬБА. 10-12 ТЫСЯЧ ШАГОВ ЕЖЕДНЕВНО ПОМОГУТ ВЕРНУТЬСЯ В НОРМАЛЬНЫЙ РИТМ И ПОСПОСОБСТВУЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ. ЕСЛИ СЧИТАТЬ ШАГИ НЕУДОБНО, ТО 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ – ЭТО ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 7 КМ, ИЛИ ПОЛТОРА-ДВА ЧАСА ПЕШЕЙ ПРОГУЛКИ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ

– К сожалению, волшебных упражнений-методов не бывает, – возвращает к реальности Наталия Жуковская. – Тем не менее без лёгкой разминки хорошее самочувствие и ощущение

лёгкости в теле невозможно, а некоторые элементарные упражнения помогут подкорректировать фигуру. Займут они не более 15-20 минут.

■ Начните с **махов** – отведение ноги в сторону. Делать их можно стоя у стула или стола, а также лёжа на кровати.

■ Следующее упражнение – **выпады**. Исходное положение стоя. Ноги немного расставлены, чтобы стопа, колено, бедро и плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте широкий шаг вперёд и перенесите вес на переднюю ногу. Три подхода по 15-20 раз.

■ **Планка с шагами**. Исходное положение – упор лёжа на руках или предплечьях. Ладони ровно под плечами, пресс напрячь, удерживать спину прямо. Важно не напрягать шею, направляя взгляд на свои руки. Начните шагать, подтягивая колени к груди. Начните с 20 секунд, постепенно увеличивая время.

■ **Отжимания**. Исходное положение – упор на вытянутых руках. Ноги прямые (можно поставить колени на пол для облегчения упражнения). Напрягите пресс и следите, чтобы спина была прямой. Сгибайте руки, касаясь грудью пола. Три подхода по 8-10 раз.

■ **Пресс**. Классические скручивания можно делать даже лёжа в постели. Три подхода по 15 повторений в небыстром темпе отлично проработают мышцы пресса.

