



Владимир Обручев рассматривал Крым как уменьшенную копию нашей планеты

СТР. 4-5 | Тревожные сны могут сигнализировать о нарушениях здоровья

СТР. 6 | ТВ: воскресенье

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

ПРИОРИТЕТЫ ЭНЕРГЕТИКИ СТРАНЫ. Обеспечение внутреннего рынка, увеличение добавленной стоимости продукции и достижение суверенитета топливно-энергетического комплекса в комплексе с расширением географии экспорта являются приоритетами России в трансформации ТЭК. Их перечислил Президент РФ Владимир Путин на пленарном заседании Российской энергетической недели.

ПОЖИЛЫХ – БОЛЬШЕ, МАЛЫШЕЙ – МЕНЬШЕ. К 2030 году население России без учета новых регионов может сократиться на 3 млн человек, допустил Росстат. Прогноз населения в новых регионах к 2024-му – 3,23 млн человек. По состоянию на 1 января 2023 года численность постоянного населения Российской Федерации составила 146 447,4 тыс. человек.

ПОД ОБЩИМ ЗОНТОМ. Парламент Киргизии одобрил соглашение с Россией о создании объединённой региональной системы противозвушной обороны двух стран. Стороны заключили договор в Москве 16 августа 2022 года.

ЦИФРА

ОКОЛО 600 ПРИКАЗОВ на предоставление земельного участка в собственность уже выдано участникам СВО. Специально для этих целей в Крыму формируются отдельные земельные массивы: в Сакском и Черноморском районах республики. Вся необходимая информация о процедуре предоставления земельных участков крымчанам – участникам СВО размещена в специальном разделе на сайте Минимущества Крыма. За консультацией можно обращаться на горячую линию министерства по номерам телефонов: +7 (3652) 601-391, +7 (978) 286-62-56 (звонки принимаются в будние дни с 9.00 до 18.00, обеденный перерыв с 13.00 до 14.00).

СКАЗАНО



«Ситуация в мире изменилась. Вашингтон и Брюссель развязали против нашей страны войну. Сегодняшние вызовы требуют новых решений. На ближайшем заседании Совета Государственной думы обязательно обсудим вопрос об отзыве ратификации Договора о всеобъемлющем запрещении ядерных испытаний. Это соответствует национальным интересам нашего государства. И будет зеркальным ответом США, которые до сих пор не ратифицировали договор».

Вячеслав ВОЛОДИН,
Председатель Государственной думы РФ.



С МЕЧТОЙ ВЕРНУТЬСЯ

Более 165 тысяч ребят отдохнули и оздоровились в Крыму во время летних каникул.

Несмотря на завершение летней оздоровительной кампании, отдых в Крыму не заканчивается. Санатории, гостиницы и курорты могут предложить и незабываемый досуг в осенне-зимний период.
Фото: Гала АМАРАНДО

ТВОРЧЕСТВО И ПАТРИОТИЗМ

Правительство республики подвело итоги прошедшего летнего сезона: сколько несовершеннолетних крымчан и детей из других российских регионов провели незабываемый отдых.

– Завершилась летняя оздоровительная кампания. Она прошла в штатном режиме. 154 тысячи несовершеннолетних крымчан были охвачены разными формами отдыха. 11 тысяч прошли оздоровление в санаторно-курортных организациях. Республика приняла 46 тысяч детей из субъектов Российской Федерации, – сообщила заместитель Председателя Совета министров Крыма – министр труда и социальной защиты Елена Романовская.

Только в детских лагерях, входящих в состав ГУП РК «Солнечная Таврика» (подведомственного Министерству курортов и туризма республики), побывали более 10 тысяч школьников из разных регионов России. Среди них около тысячи детей из новых регионов, а также из Белгородской области, которые приехали по приглашению Главы Крыма Сергея Аксёнова.

По словам директора «Солнечной Таврики» Людмилы Ермаковой, детские лагеря предоставляли ребятам все возможности для незабываемого и плодотворного отдыха. Работали художественные, танцевальные, литературные и вокальные студии, студии создания видеоклипов, были

организованы кружки и мастер-классы. Большое внимание уделялось военно-патриотическому воспитанию.

– Летние каникулы, проведённые в наших оздоровительных лагерях, – это время свободы в выборе занятий, игр и развлечений, время получения нового юношеского опыта, реализации творческих способностей и, конечно, приобретения настоящих друзей. Самая большая награда – это когда каждый ребёнок, ещё не успев уехать из лагеря, мечтает возвращаться туда вновь и вновь, – отметил министр курортов и туризма Республики Крым Вадим Волченко.

“ СВОИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ПРОЕКТЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, МОЖНО ПРИСЫЛАТЬ НА ПОЧТУ: SHTAB@MTUR.RK.GOV.RU, ТЕЛ. ДЛЯ СПРАВОК: +7 (3652) 544-600

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 12.10.2023	Доллар США 99,9808	Бразильский реал 19,6584	Дирхам ОАЭ 27,2205	Киргизский сом (100) 11,2439	Румынский лей 21,3620	Украинская гривна (10) 27,3754
	Евро 105,9544	Венгерский форинт (100) 27,4288	Египетский фунт (10) 32,3636	Китайский юань 13,6982	Сербский динар (100) 90,4853	Фунт стерлингов СК 122,5465
	Австралийский доллар 64,1977	Вона Республики Корея (1000) 74,6850	Индийская рупия (100) 12,0084	Молдавский лей (10) 54,8890	Сингапурский доллар 73,3427	Чешская крона (10) 43,0729
	Азербайджанский манат 58,8122	Вьетнамский донг (10000) 41,5461	Индонезийская рупия (10000) 63,6496	Новозеландский доллар 60,4784	Таджикский сомони (10) 91,2042	Шведская крона (10) 91,8840
	Армянский драм (100) 25,2975	Гонконгский доллар 12,8082	Казахстанский тенге (100) 20,9511	Новый туркменский манат 28,5659	Тайландский бат (10) 27,4308	Швейцарский франк 110,7452
	Белорусский рубль 29,8406	Грузинский лари 37,3160	Канадский доллар 73,5640	Норвежская крона (10) 92,3107	Турецкая лира (10) 36,0888	Южноафриканский рэнд (10) 52,8242
	Болгарский лев 54,0934	Датская крона 14,1891	Катарский риял 27,4673	Польский злотый 23,4746	Узбекский сум (10 000) 81,9500	Японская иена (100) 67,2818

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА



Главный внештатный специалист по медицинской профилактике Министерства здравоохранения РК, главврач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Владимир МЕЩЕРЯКОВ.

ОСЕНЬ – ВРЕМЯ ПРОВЕРКИ НА ПРОЧНОСТЬ

Иммунитет как таковой – собирательное понятие, складывающееся из массы условий и факторов, и к тому же очень индивидуальное. Понятно, что заниматься физической культурой, закаливанием и прочими процедурами надо систематически. Однако переходить к здоровому образу жизни никогда не поздно. Если есть ограничения по здоровью и физическому состоянию, то первое, что необходимо сделать, – пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства. Тогда будет определена группа здоровья и соответственно ей будут определены рекомендации по ведению здорового образа жизни. Конечно, как правило, для всех групп здоровья это в первую очередь отказ от вредных привычек: употребление никотинсодержащей продукции и алкоголя, поскольк, согласно многочисленным исследованиям, безопасной дозы этих веществ не существует.

Что же касается иммунитета, в том числе когда мы говорим о нём в контексте сезонных заболеваний, он также более чем наполовину зависит от образа жизни. Это такие составляющие, как правильный режим сна и отдыха, психологическое здоровье, здоровое питание и пищевые привычки. Конечно, здоровый образ жизни человеку нужно с чего-то начать. Как минимум это могут быть прогулки на свежем воздухе длительностью не менее 40 минут. Главное, чтобы нагрузка для человека была посильной, присутствовала в жизни регулярно и со временем увеличивалась. Следует также помнить, что существует так называемое сезонное снижение иммунитета. Они имеют место осенью и весной. В это время и происходит проверка организма на прочность. Однако если человек не заболел о своём здоровье заблаговременно, то наверстать это упущение препаратами и средствами народной медицины огульно не получится. Принимать лекарства без назначения врача не нужно. Что касается распространённых средств народной медицины, в частности лука и чеснока, они имеют своё влияние, поскольку в них содержатся фитонциды. Однако полезны они при условии хорошей переносимости и употребления в меру. Не стоит следовать разного рода неадекватным советам, например, закапывать луковым соком нос, что, скорее всего, приведёт к воспалению слизистой. Напомню, что лучшей защитой в борьбе с сезонной заболеваемостью была и остаётся иммунизация населения. Заблаговременно принять участие в прививочной кампании – лучший способ свести к минимуму риск заражения гриппом и ОРВИ. Но, повторюсь, иммунитет не формируется за один день. Поэтому так важна всеобщая иммунизация. Когда на улице уже разгар заболевания, важно помнить: период от начала прививки до формирования устойчивого иммунного ответа на заболевание составляет для каждого человека не менее одного-полутора месяцев.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

КОРОТКО

УЗНАЙ О ПРОФЕССИИ!

21 октября состоится Единый день открытых дверей в колледжах и техникумах Симферополя, Керчи и Евпатории.

В ГБПОУ РК «Керченский морской технический колледж», ГБПОУ РК «Евпаторийский индустриальный техникум», ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания

и дизайна» расскажут учащимся школ и их родителям, а также педагогам о востребованности рабочих профессий и специальностей.

Будущие выпускники школ смогут погрузиться в атмосферу рабочей среды, посетить производственные площадки, чтобы понимать перспективы раз-

вития трудовой деятельности и выбрать образовательную организацию для поступления. Это может быть Керченский морской технический колледж, Керченский технологический техникум, Керченский политехнический колледж, Приморский профессиональный техникум, Евпаторийский индустри-

альный техникум или Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна.

День открытых дверей проводится в рамках федерального проекта «Профессионалитет», и в нём участвуют не только образовательные организации, но и потенциальные работодатели.

МОТОБОТ «ОМОЛОДЯТ»

Мотобот (корабль) в микрорайоне Героевское будет отреставрирован, а работы выполнит судостроительный завод имени Б. Е. Бутомы.

«Планируется, что после праздничных мероприятий, посвящённых 80-й годовщине начала Керченско-Эльтигенской десантной операции, работники судостроительного завода приступят к демонтажу, а затем и к процессу реставрации», – сообщил глава администрации Керчи Святослав Брусаков.

Напомним, в апреле 1978 года один из затонувших мотоботов типа ДБ поднят со дна Керченского пролива, восстановлен комсомольцами керченского завода «Залив» и к 35-й годовщине Эльтигенской десантной операции установлен как памятник. Мотобот расположен на бетонном постаменте, по форме напоминающем гребень морской волны.

ПО НОВЫМ МОСТАМ

Общество с ограниченной ответственностью «Глассор» займётся восстановлением мостов в Крыму, которые пострадали в результате наводнения летом 2022 года. Об этом говорится в Распоряжении Главы Республики Крым.

Речь идёт о мостах в Симферопольском и Белогорском рай-

онах. Также будут отремонтированы мосты на автодороге Белогорск – Приветное.

Заказчиком является ГКУ РК «Служба автомобильных дорог». Цена контракта составляет 107 миллионов 113 тысяч рублей. Работы должны быть завершены до 1 декабря текущего года.

НАУЧАТ АСАНАМ

В Ялте стартует спортивный проект «Йога для всех!». Его участники смогут узнать больше о пользе йоги, попробовать асаны и практики расслабления. «С собой можно взять коврик для йоги. Если тренировки придутся ялтинцам по душе,

продумаем их перевод на регулярную основу», – отметила глава городской администрации Янина Павленко.

Первая тренировка состоится 14 октября в 9:00 на стадионе «Авангард». Вход свободный.

Подготовила Ирина ГУЛИВАТАЯ.

КУРОРТ СЕГОДНЯ

С МЕЧТОЙ ВЕРНУТЬСЯ

Начало на стр. 1

СЕЗОН ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В 2023 году отдых и оздоровление детей обеспечивали 33 загородных лагеря, 295 лагерей с дневным пребыванием. Было организовано 496 дневных тематических площадок. Более 7,1 тысячи крымских талантливых и одарённых детей были охвачены профильными сменами на базе трёх детских оздоровительных центров.

Отдых детей в республике продолжается. Осенью также предусмотрены профильные смены для ребят, в том числе пройдёт форум президентов ученического самоуправления.

ЛУЧШИЕ – В КРЫМУ!

10 санаториев и курортных комплексов Крыма вошли в рейтинг инвестиционной привлекательности «Топ-100 российских здравниц», составленный Ассоциацией оздоровительного туризма и корпоративного здоровья. Всего в рейтинг «Топ-100 российских здравниц» за 2022 год вошли санатории из 32 регионов. Кроме того, три крымских объекта стали победителями и финалистами ежегодного конкурса «Топ-5 российских здравниц по клиентоориентированности – 2023», который прошёл 4 октября в Москве.

Особое внимание уделяется созданию необходимых условий и доступности отдыха и оздоровления инвалидов и детей с ограниченными возможностями. Это подготовка необходимого кадрового состава, инфраструктуры и совершенствование доступности, что позволит увеличить количество инклюзивных смен, а также охватить оздоровлением ещё больше детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

ПРЕДЛАГАЙТЕ!

Но как сделать отдых на полуострове для детей и взрослых ещё лучше? А если не только летом, но и зимой? Таким вопросом задались в Министерстве курортов и туризма Кры-

ма и решили собрать самые выгодные и интересные предложения от санаторно-курортных, гостиничных организаций и туристических фирм по отдыху и оздоровлению россиян в осенне-зимний период.

Новые туристические маршруты и продукты, самые интересные и выгодные предложения будут собраны по тематикам и регионам на Туристическом портале Республики Крым (www.travelcrimea.com) и затем представлены на Международной выставке-форуме «Россия» в Москве в декаду крымского туризма, которая пройдёт на ВДНХ с 9 по 21 декабря 2023 года.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает, что в сентябре началась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь – самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъёма заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.



КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД

КАЖДОМУ
СВОЁ

В огневом противостоянии ни боевики ХАМАС, ни Армия обороны Израиля не щадят мирное население.
Фото: anna-news.info

Вспыхнувший с невиданной доселе силой арабо-израильский конфликт лишней раз позволяет убедиться в чудовищном лицемерии коллективного Запада. Реакции последнего на то, что премьер-министр Израиля Биньямин Нетаньяху назвал войной, весьма показательны.

ПОД УДАРОМ

Российский МИД выразил «глубокие соболезнования родным и близким всех погибших», пожелал «скорейшего выздоровления пострадавшим» и рекомендовал россиянам «воздержаться от посещения Израиля и палестинских территорий, а тем, кто уже там находится, – проявлять максимальную осторожность».

Американский миллиардер Илон Маск в своём микроблоге в социальной сети X высказал мнение, что на фоне большого количества мигрантов-мусульман в европейских странах усиление конфликта на Ближнем Востоке может спровоцировать начало гражданской войны в Европе.

– Если текущие тренды продолжатся, гражданская война станет неизбежной, – считает он, допуская, что первой под удар может попасть Франция, власти которой поддерживают Израиль.

С середины прошлого века израильские самоотверженно отстаивают свою Землю обетованную. Фактически как сейчас россияне – исторические земли Русского мира, бывшие Малороссию и Новороссию. Вот только в случае с РФ коллективный Запад вопит о немотивированной агрессии против Украины, почти десять лет

КСТАТИ

Среди открыто поддерживающих Израиль государств – Соединённые Штаты Америки, Франция, Великобритания, Италия, Испания, Нидерланды, Германия, Швейцария, Грузия и Украина. О поддержке же Палестины заявили Иран, Сирия, Саудовская Аравия, Кувейт, Ирак, Катар и Оман.

назад оказавшейся беззащитной перед демонами нацизма, и неустанно апеллирует к защите прав человека и дышловому международному праву. Последнее, как известно, Вашингтон давно привык поворачивать куда ему заблагорассудится, смиренно обосновывая даже самые жёсткие военные решения Тель-Авива национальными интересами Израиля. Далеко ходить не надо: правозащитная организация Human Rights Watch не на шутку обеспокоилась блокадой сектора Газа, отмечая, что во время эскалации насилия между группировкой ХАМАС и государством Израиль обе стороны прибегли к недопустимым военным преступлениям, в том числе отключению израильскими властями электроэнергии в секторе. На этом фоне вспо-

минается не вполне адекватная, мягко говоря, реакция Управления Верховного комиссара ООН по правам человека на водную, энергетическую и продовольственную блокады Крыма Украиной, которые там аккуратно нарекли «ограничением права крымчан на надлежащий уровень жизни». И ни намёка на откровенно преступный характер такого «ограничения». Каждому своё.

ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ
ДЕМОКРАТИЯ

После обострения арабо-израильского конфликта в Белом доме, как сообщают американские СМИ, задумались над тем, чтобы объединить запросы на выделение дополнительного финансирования Украине и предоставление помощи Израилю. Украинский президент Владимир Зеленский уже успел выразить опасение, что на фоне нападения ХАМАС на Израиль внимание Запада к конфликту на Украине может уменьшиться. Остроту этому опасению придаёт очередное рекордное значение госдолга Украины – почти 134 миллиарда долларов. Уменьшение помощи Киеву допускает и научный сотрудник Центра арабских и исламских исследований РАН Григорий Лукьянов:

– Учитывая особые отношения Израиля и США, это потребует от Штатов определённого оперативного вмешательства.

Тем временем в знак символической поддержки Израиля в некоторых странах коллективного Запада устроили иллюминацию на знаковых объектах. Так, в цвета израильского флага окрасили Эйфелеву башню в Париже, Бранденбургские ворота в Берлине, Эмпайр-стейт-билдинг в Нью-Йорке и Брисбенский мост в Австралии. Казалось бы, что мешает там, где регулярно декларируются различные демократические свободы, выйти и поддержать палестинцев? Полиция! Силовики попросту разгоняют акции в поддержку ХАМАС. Так, в Берлине 65 сторонников палестинцев вышли на митинг. В итоге митинг правоохранители разогнали, задержав 40 человек. Возбуждено шесть уголовных и 36 административных дел.

Президент России Владимир Путин назвал обострение палестино-израильского конфликта результатом провала американской политики и игнорирования решений Совбеза ООН. По его словам, США, увы, не были озабочены поиском компромиссов, приемлемых для обеих сторон.

А официальный представитель российского МИД Мария Захарова резонно сочла подозрительным тот факт, что американские власти не заметили планов ХАМАС атаковать Израиль.

Антон ЛЕЙКИН.

IT-НОВОСТИ

БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ. С начала месяца Microsoft перестала продлевать лицензии на свои продукты для российских компаний. При этом в офисе американской корпорации отказались пояснить причины данного решения и даже не смогли уточнить, будет ли оно пересмотрено в будущем. Из писем техподдержки, полученных российскими пользователями, следует, что IT-гигант больше не может принимать платежи банковским переводом в качестве способа оплаты своих услуг в России, и, следовательно, это не позволяет продлить существующие подписки. Министр цифрового развития РФ Максют Шадаев отметил, что ведомство изучает и выясняет данный факт и что даже в случае отсутствия лицензий на продукцию Microsoft в России есть альтернатива программному обеспечению из США.

МЫ Поедем... Российский электромобиль «Атом» собрал десятки тысяч предзаказов, тем самым превысив все ожидания разработчиков. Всего отечественный электрокар успели купить свыше 36 тысяч раз. В конце июля российская компания «Кама» начала приём предзаказов на свой электромобиль. Желающим забронировать «Атом» предлагалось внести семь тысяч рублей, хотя окончательная стоимость авто пока не названа. По информации из пресс-службы компании, каждый, кто сделал предзаказ, получил уникальный ключ для доступа к личному кабинету на официальном сайте проекта. На сегодняшний день об автомобиле известно, что на одном заряде батареи ёмкостью 77 киловатт-часов он проезжает до 500 километров, а на разгон с места до 100 километров в час ему требуется около семи секунд.

НА ОРБИТЕ. Недавно компания SpaceX, принадлежащая американскому миллиардеру Илону Маску, заключила контракт на сумму свыше 70 миллионов долларов для развёртывания военных спутников под названием Starshield. Этот проект будет использовать технологию широкополосного доступа к Интернету, аналогичную группировке спутников Starlink, но с ориентацией на государственные и военные нужды США. Основные задачи новой сети включают наблюдение за Землёй, связь и выполнение специальных миссий. Также новые спутники Маска будут обладать улучшенной кибербезопасностью. Кроме того, спутники смогут обмениваться данными с уже существующими спутниками Starlink при помощи лазерных систем связи, что увеличит их дальность и возможность в рамках новой военно ориентированной группировки.

С ДИНАМИКОМ И ПРОЕКТОРОМ. Бывшие сотрудники Apple, основавшие собственный стартап, работают над необычным носимым гаджетом под названием Ai Pin. Он представляет собой автономное носимое устройство без экрана с абсолютно новой программной платформой для искусственного интеллекта. Гаджет оснащён камерой и динамиком, а вместо экрана у него мини-проектор. Главная функция устройства – оптическое распознавание объектов с помощью ИИ. Также разработчики продемонстрировали и ряд других функций, среди которых ответы на звонки, трансляция изображения с мини-проектора на ладонь, перевод с английского на французский при помощи ИИ и краткое изложение пропущенных новостей. Правда пока пользователям не до конца ясно, как именно устройство без смартфона сможет подключаться к Интернету самостоятельно.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ОТКРЫТА СТАТУА ХРИСТА СПАСИТЕЛЯ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

1931 – состоялось торжественное открытие и освящение статуи Христа Спасителя в Рио-де-Жанейро. К этому дню была смонтирована и осветительная установка. Высота самой статуи – 30 метров, не считая семиметрового постамента, а её вес – 1140 тонн, голова статуи весит 35,6 тонны, кисти рук – по 9,1 тонны каждая, а размах рук составляет 23 метра.

БАНК РОССИИ ПРЕДСТАВИЛ НОВЫЕ БАНКНОТЫ
200 И 2000 РУБЛЕЙ

2017 – председатель Банка России Эльвира Набиуллина и генеральный директор Гознака Аркадий Трачук в ходе пресс-конференции в ТАСС представили новые банкноты номиналом 200 и 2000 рублей. Новые банкноты поступили в обращение до конца 2017 года.

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ

ЛЕГАЛИЗУЮТ ДОХОДЫ. Количество субъектов малого и среднего предпринимательства в Крыму выросло до 200 тысяч человек. Как рассказала вице-премьер Крыма Ирина Кивико, среди самозанятых крымчан, указавших род деятельности в ходе опроса, лидируют те, кто занимается перевозкой пассажиров и грузов, а также арендодатели, парикмахеры и мастера маникюра. Также крымские предприниматели активно пользуются поддержкой на сайте «Цифровая платформа МСП», где для них доступны такие услуги, как финансовое моделирование и составление бизнес-плана. «На данный момент в Крыму зарегистрировано свыше 61 тысячи индивидуальных предпринимателей, около 19 тысяч юрлиц и свыше 119 тысяч самозанятых граждан. Рост численности говорит о том, что наши граждане легализуют свои доходы, а для многих режим «самозанятости» становится первой ступенькой для организации собственного дела. Отмечу, что в республике на сегодняшний день для поддержки этих инициатив созданы все инструменты, работающие в рамках нацпроекта «Малое и среднее предпринимательство», – начиная с обучения и мастер-классов и заканчивая полноформатной финансовой поддержкой», – рассказала Ирина Кивико.

СПЕШИМ НА ПОМОЩЬ. В Ялте начал работать «Социальный патруль». Как рассказала глава администрации курортной столицы региона Янина Павленко, это совместный проект администрации и АНО «Центр поддержки «Переправа», ориентированный на помощь бездомным. Со слов активистов, далеко не все из тех, с кем им приходится контактировать, хотя изменить свой образ жизни, но тем, кто готов, помогают. В приюте новые постояльцы плетут маскировочные сети и занимаются изготовлением буржук для нужд СВО, а также делают кровати для малообеспеченных семей. «Дважды в неделю ребята из «Переправы», что важно, те, кто когда-то сам был бездомным, вместе с сотрудниками полиции отправляются в рейды. Лицам без определённого места жительства предлагают проживание в приюте, где можно помыться, получить питание и одежду. Если нужно, помогают восстановить документы, социализироваться, отказаться от вредных привычек и устроиться на работу», – рассказала Янина Павленко.

ЦИФРОВЫЕ КАФЕДРЫ. Больше 2,7 тысячи студентов в Крыму обучаются на цифровой кафедре. Как рассказали в Крымском федеральном университете, специфика программ цифровой кафедры рассчитана как на студентов IT-специальностей, которым она позволяет расширить свои профессиональные возможности, так и на тех, чья основная специальность не связана с цифровой сферой. К обучению студентов привлекаются не только преподаватели вуза, но и партнёры из профильных компаний, которые могут поделиться практическим опытом и предоставить базу для реализации проектов.

«Сейчас цифровизация уже во всём окружающем нас мире. Несколько лет назад камеры наблюдения были аналоговыми, а сейчас уже абсолютно везде используется цифра. А вот уровень грамотности и умение поставить корректные задачи для внедрения цифровых технологий, к сожалению, являются недостаточными. Поэтому программа цифровых кафедр, запущенная на ближайшие несколько лет по всей стране, в том числе и в Крыму, является очень важной», – рассказал руководитель цифровой кафедры КФУ Александр Рыбась.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

С ТАВРИДОЙ СВЯЗАННЫЕ СУДЬБЫ

ВЕТЕР ПО МОРЮ ГУЛЯЕТ

Летом 1902 года Обручев наконец-то выбрался из Томска, где преподавал в технологическом институте, в Крым. Обосновался в Алуште. С неослабевающим интересом наблюдал работу стихий, собирал коллекцию камней для геологического кабинета. Особенно продуктивной получилась экскурсия на склоны горы Кабель.

Поначалу внимание исследователя привлекла удивительная картина на обрыве: осадочные породы, глина и песок, прежде чем окаменеть, были буквально смяты в гармошку вулканическими силами, что бушевали в теле юной Земли. А рядом со «скульптурой катастрофы», на берегу, расположилась природная «гранильня»: волны неустанно ворочали разноцветные обломки скал, неспешно придавая им округлые формы.

Владимир Афанасьевич подобрал небольшой гольш ярко-рыжего цвета и озорно метнул его в полосу прибоя. Море отпассовало неожиданно: резким ударом перебрало «мячик» на несколько шагов в сторону от «игрока». Многократное повторение нехитрого эксперимента выявило закономерность в перемещении камня. Заинтригованный донельзя, Обручев принялся за математические расчёты и установил: движение гальки вдоль берега зависит не только от характера волн, но и направления ветра, который их гонит.

Через некоторое время в «Известиях Томского технологического института» появилась обстоятельная статья, прояснившая важнейшую для Крыма тему – образование пляжей.

ЗДРАВСТВУЙ, СИНЕГОРИЯ!

Готовя текст для публикации, Обручев с удовольствием вспоминал пленительные картины Тавриды, и мысль перебраться из Сибири в тёплые края всё сильнее занимала его. Такой шанс появился в 1916 году. К профессору, известному независимостью суждений, обратилась группа предпринимателей, желающих создать новый курорт. Его ядром должен был стать родник близ селения Пычки недалеко от Бахчисарая. Вода была очень вкусна, старики рассказывали легенды о здешней «ханской даче», местные жители славились



ПРОВЕРИЛ АЛУШТУ ГАРМОШКУ

Выдающийся учёный Владимир Обручев рассматривал Крым как Одному из основоположников отечественной геологии

здоровьем, но этих сведений недостаточно, чтобы объявить источник целебным и построить при нём санаторий. Требовалось научное изучение химического состава воды, её происхождения, геологических особенностей местности.

Воспользовавшись случаем, эксперт решил показать Крым родным. «Вот он – волшебный край, очей отрада, янтарь и яхонт винограда, долин приятная краса!», – восторгался супруга и сыновья. «Эх, как бы здесь работа пошла! – мечтал Владимир Афанасьевич. – Сколько ещё дневников, которые нужно публиковать, неразобранных коллекций, ненаписанных книг!»

Глава семьи уже пригласил домик с садом и начал планировать перевозку домашнего скарба из Томска. Однако Елизавета Исааковна задумалась: «Время тяжкое, Володенька. Видишь сам, конца войне не видно. С продовольствием начинаются трудности. Боюсь, и го-

лодно, и холодно нам тут будет...» Скрепя сердце Обручев согласился с доводами жены: «Ладно. Подождём, пока всё наладится».

ПЕРВОЗДАННАЯ ВОДА

В отличие от учёного, заказчики экспертизы были полны оптимизма: проектируемый курорт «Отрадное» сулил хорошие барыши. Этому способствовали и климатические условия, и географическое положение – просторная долина реки Качи, окружённая живописными невысокими горами. Но главная приманка – мощный, постоянно действующий ключ.

Обручев детально обследовал геологическое строение территории и констатировал: живительная влага поднимается по трещинам в коренных породах и является глубинной, возможно – ювенильной водой, своим происхождением связанной с газообразными продуктами, которые выделяются из

“ ПОДВИЖНИКУ НАУКИ НЕСКАЗАННО ПОВЕЗЛО: ЦЕЛЫЙ И НЕВРЕДИМЫЙ ОН ПРИВЁЗ В СИМФЕРОПОЛЬ ДВЕ ДОВЕРХУ НАГРУЖЕННЫЕ ПОДВОДЫ – СОБСТВЕННОРУЧНО ОТПРЕПАРИРОВАННЫЕ ОБРАЗЦЫ МИНЕРАЛОВ И ГОРНЫХ ПОРОД. ШИКАРНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РАСКРЫВАЛА НА КРЫМСКОМ МАТЕРИАЛЕ ОГРОМНЫЙ, ПОЧТИ НЕПОЗНАННЫЙ ГЕОЛОГИЧЕСКИЙ ОБЛИК НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ



1929, РОЛАН БЫКОВ

Советский актёр и кинорежиссёр, педагог, народный артист СССР. Снимал фильмы для детей, среди которых «Айболит-66», «Внимание, черепаха!», «Автомобиль, скрипка и собака Клякса», «Приключения Буратино», «Чучело» и др.



1935, ЛУЧАНО ПАВАРОТТИ

Итальянский оперный певец (тенор). На его концертах собирались сотни тысяч слушателей. Красота голоса певца заставляла зрителей вызывать его на бис вновь и вновь. На одном из концертов занавес пришлось поднимать 165 раз.



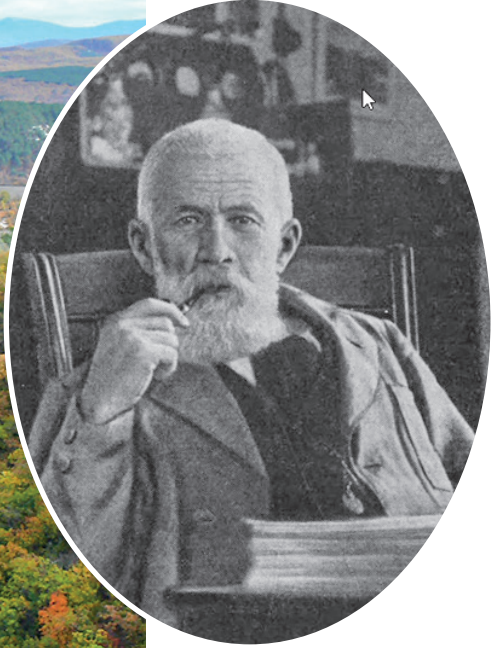
1939, ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ

Советский и российский актёр театра и кино, народный артист России. Всего в фильмографии актёра около 20 картин, среди них роли в фильмах «Москва слезам не верит», «Ничего не случилось», «Только не уходи», «Балерина» и др.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



Просторная долина реки Качи очаровала Обручева, и он намеревался здесь поселиться.



ПЛАТОНОВЫЙ ПЛАНИЙ

...меньшую копию нашей планеты.
...и исполнилось бы 160 лет.

расплавленной магмы в глубинных недрах. «Прямо из Плутонии!» – усмехнулся изыскатель, вспомнив, как недавно сочинил научно-фантастический роман о путешествии внутрь Земли.

Смелое предположение подтвердили химические анализы, показавшие наличие ионов калия и магния, натрия и кальция, железа и алюминия, кремнезёма и углекислоты... Природа приготовила подлинный эликсир здоровья! «Вода по своему составу похожа на воду источников Эвиан и Эберсвальд», – резюмирует исследователь. Инвесторы потирали руки: конкуренция знаменитым бальнеологическим курортам Франции и Германии – это круто!

БЕЗОТРАДНОЕ «ОТРАДНОЕ»

Осенью 1917 года возвели каптаж в виде бассейна из тёсаного камня на гидростойком цементе. Вода, помнящая сотворение мира, ра-

достно забурилась. Но вместе с ней неуклонно поднималась к точке кипения 1/6 суши... В конце октября пришли первые сообщения о большевистской революции в Петрограде. Искры «пожара на горе всем буржуям» разлетались по всей стране и вскоре запылали Гражданской войной. Хозяева имения разбежались, работы прекратились. Но с установлением советской власти чудо-воду объявили народным достоянием, и в душе первооткрывателя «Плутонии» затеплилась надежда.

«Имение бывшее Отрадное по своему положению среди гор, по близости к железной дороге, по характеру окрестностей, удалению от моря и наличности минерального источника пригодное для устройства санатории, могущей функционировать круглый год, и для экспорта хорошей столовой воды», – пишет Обручев. Впрочем, гладко было только на бумаге: крымская бюрократия оказалась мощнее, чем

утёс Бурун-Кая, под сенью которого намечалось организовать здравницу. Дело закончилось тем, что после смерти учёного роднику присвоили имя Обручева. А водолечебницу так и не построили.

ОБСТАНОВКА БЕСКОРЫСТНОГО ПОДВИЖНИЧЕСТВА

Маховик Гражданской войны раскручивался всё сильнее и разбрасывал людей по городам и весям. В 1918 году Обручев снова очутился в Крыму. Здесь узнал любопытную новость: учреждается Таврический университет. Через месяц коллеги поздравляли новопришедшего профессора кафедры геологии.

Начинать учебный процесс приходилось буквально на пустом месте. Отделение естественных наук разместили в здании старого военного госпиталя. Надо было в спешном порядке приступить к формированию коллекций и библиотеки. Весной 1919 года Владимир Афанасьевич поселился у знакомых в селении Кикинеиз на Южном берегу и сразу занялся сбором наглядных пособий. Безобидная, казалось бы, затея могла обернуться трагедией. В горах свирепствовали бандиты, и непонятно, как они отнеслись бы к доброму собирателю камешков: нешто он золото ищет?!

Однако подвижнику науки несказанно повезло: целый и невредимый он привёз в Симферополь две доверху нагруженные подводы – собственноручно отпарированные образцы минералов и горных пород. Шикарная коллекция раскрывала на крымском мате-

риале огромный, почти непознанный геологический облик нашей планеты.

БЕСПОКОЙНАЯ ЗЕМЛЯ

В 1921 году советское правительство пригласило Обручева в Московскую горную академию. Начался новый этап жизни, но отношения с Крымом продолжались, причём самым неожиданным образом...

В бархатный сезон 1927 года на Южном берегу произошло сильное землетрясение. Множественные повреждения строений, обвалы в горах, огненные вспышки на море породили панику. Расползлись слухи, что полуостров вот-вот поглотит пучина. С вопросом, насколько велика вероятность затопления, к учёному обратились центральные газеты.

Живой классик геологии ответил статьёй «Возможен ли провал Крыма?» Провёл аналогии с легендарным островом Атлантидой, с современными, документированными природными катастрофами и сделал вывод: такое несчастье вполне может произойти и с Крымом. На честного профессионала посыпались обвинения в нагнетании страхов. Обручев мастерски парировал выпады: «Следует чётко различать два понятия – возможность события и его вероятность. Попросту говоря, в каждом доме может случиться пожар, но из-за этой возможности люди не перебираются жить на улицу. Так и в вопросе о последствиях крымского землетрясения: провал береговой полосы в море возможен, но маловероятен».

Иван КОВАЛЕНКО, краевед.
Фото автора.



Внимание исследователя привлекла удивительная картина: осадочные породы, прежде чем окаменеть, были буквально смяты в гармошку вулканическими силами, что бушевали в теле юной Земли.

ПРОИСШЕСТВИЯ/КРИМИНАЛ

18+

ПОДАРОК ДЛЯ ВНУЧКИ. В полицию Симферополя обратился местный житель: из его автомобиля украли видеорегистратор. Машина была припаркована возле дома и поставлена на сигнализацию, которая в нужный момент не сработала. Подозреваемый в краже неоднократно судимый житель Симферопольского района был задержан. Он рассказал, что ночью разбил железным инструментом окно машины, после чего сорвал закреплённый на лобовом стекле видеорегистратор и скрылся. Похищенное имущество передал для личного пользования внучке своей сожительницы. Видеорегистратор был изъят и возвращён законному владельцу.

НАШЁЛ, ВЫСУШИЛ И СПРЯТАЛ. В Феодосии сотрудники дорожно-патрульной службы остановили автомобиль, которым управлял местный житель. При осмотре машины в чехле пассажирского сиденья полицейские обнаружили пакет с веществом растительного происхождения. Установлено, что это каннабис массой 16,5 грамма. Со слов подозреваемого, марихуану он нашёл дикорастущим кустом в поле в районе Феодосии, после чего высушил и спрятал в автомобиле, который ему дал на временное пользование знакомый.

15 СУТОК ПЛЮС 50 ТЫСЯЧ. Полицейские привлекли к ответственности жителя посёлка Мирный за дискредитацию ВС РФ. Местные жители пожаловались полицейским, что мужчина ходит по пляжу в футболке с изображением героям Вооружённых сил РФ, принимающих участие в СВО, а также при виде проезжающих машин с военнослужащими кричит им вслед лозунги, пропаганда либо публичная демонстрация которых запрещена федеральными законами. Сотрудниками Центра по противодействию экстремизму МВД по Республике Крым при силовой поддержке спецподразделения Росгвардии мужчина был задержан. Согласно решению суда, правонарушителю назначено наказание в виде 15 суток административного ареста, а также ему предстоит выплатить административный штраф в размере 50 тысяч рублей.

ПЕРЕЕЗД НЕ ПОМОГ. Сотрудники МВД Крыма совместно с коллегами из Москвы установили личность и местонахождение жителя Крыма, подозреваемого в имущественных преступлениях, совершённых на территории Симферопольского района, и задержали его в Мытищах, где он временно проживал. По версии полиции, мужчина причастен к двум кражам из домовладений. Одну из них он совершил осенью прошлого года, похитив из жилища 140 тысяч рублей, а в начале текущего года украл из другого дома сейф, в котором хранились деньги и золотые изделия на общую сумму 500 тысяч рублей. Расследование продолжается.

ПОШЁЛ НА БРАТА СВОЕГО. Прокуратура Советского района утвердила обвинительное заключение по уголовному делу в отношении местного жителя, который обвиняется в причинении тяжкого вреда здоровью с применением предмета, используемого в качестве оружия. По версии следствия, в августе текущего года мужчина, будучи пьяным, вступил в конфликт со своим братом и нанёс ему удар ножом в живот. В результате нанесённых травм здоровью потерпевшего причинён тяжкий вред. В ходе следствия обвиняемому избрана мера пресечения в виде содержания под стражей. Уголовное дело направлено в Советский районный суд для рассмотрения по существу.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

Всё самое интересное из жизни Крыма –
в одном телеграм-канале



телеграм-канале



ТЕЛЕГРАММЫ
ИЗ КРЫМА



КОРОТКО

ЛЕЧИТЬ НЕКОМУ? Глава Крыма Сергей Аксёнов посетил Джанкойский район с рабочей поездкой. Он отметил, что в муниципалитете остро стоит вопрос нехватки медперсонала, и поручил Минздраву Крыма организовать работу врачей вахтовым методом. Также он подчеркнул необходимость организации выездных аптек, чтобы обеспечить медикаментами жителей отдалённых сёл: «Остаются частные вопросы, каждый рассматривается в ручном режиме. Так, компенсация юридическим лицам, пострадавшим в результате ЧС в августе 2022 года, будут выплачены до 30 октября». Глава Крыма добавил, что администрация Джанкойского района проделала огромную работу в части уборки и саночистки территорий, которая будет продолжена.

ВСЁ БУДЕТ К КОНЦУ ГОДА. Медицинская помощь станет доступней жителям сёл Ленинского района благодаря появлению в них новых фельдшерско-акушерских пунктов. В некоторых сёлах ранее не было медицинских учреждений. ФАПы или амбулатории пребывали в разном состоянии, могло, например, отсутствовать отопление. Людям приходилось ездить в соседние сёла. А вот все новые фельдшерско-акушерские пункты – это модульные здания. Они уже на завершающем этапе строительства. Работать в ФАПах будут медики, которые уже трудились в этих сёлах. Также планируется привлечение новых специалистов. ФАПы будут введены в эксплуатацию до конца текущего года в сёлах Бондаренково, Заводское, Либкнехтовка, Марьевка, Октябрьское, Осовины, Семёновка, Уварово, Фонтан, Фронтное, Челябиново, Яковенково. В настоящее время готовность объектов составляет 99%. Уже завершены все работы по установке модульных конструкций зданий, завезены новая мебель и медицинское оборудование.

ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ. В Симферополе на базе ГБУЗ РК «Клинический кожно-венерологический диспансер» состоялось первое занятие «Школы для пациентов с псориазом». Мероприятие посетили более 50 слушателей – это больные с диагнозом «псориаз» и родители детей, страдающих данным заболеванием. Главной целью школы является повышение информированности пациентов о причинах возникновения заболевания и факторах, провоцирующих рецидив, а также о современных методах терапии, направленной на снижение частоты воспалений и предотвращение осложнений. Особое внимание в рамках занятий уделено вопросам формирования правильного отношения к собственному здоровью, а также теме социальной адаптации.

КАК БЬЁТСЯ ВАШЕ СЕРДЦЕ? По данным статистики, 1,5-2% всего населения Крыма страдает фибрилляцией предсердия. С возрастом этот процент возрастает и среди людей старше 75 лет может достигать 15%. Четверть всех инсультов – это следствие фибрилляции предсердий, иными словами, мерцательной аритмии. Потому что появляются условия для образования тромбов в полостях сердца, которые затем могут с током крови попадать в головной мозг, закупоривать одну из артерий, вызывая тем самым развитие инсульта. Отсутствие физических нагрузок также может вызывать развитие аритмии, так как гиподинамия ведёт к ожирению, артериальной гипертензии. К основным симптомам развития заболевания относятся перебои в работе сердца, учащённое сердцебиение от 100 до 200 ударов в минуту, одышка, боли в сердце. Симптомы могут длиться короткий промежуток времени, но их возникновение – повод обратиться к врачу. Кстати, медицина стала лучше диагностировать «немые», бессимптомные аритмии. В данных случаях ставится регистратор суточного мониторирования кардиограммы – «холтер» ЭКГ. Показания для проведения суточного мониторирования ЭКГ: артериальная гипертензия, перенесённый инфаркт миокарда и другие формы ишемической болезни сердца, пороки сердца.

ПОПУЛЯРНАЯ ПРОБЛЕМА

ТОП-10
правил отличного сна

- ★ Подберите подушку и матрас
- ★ За шесть часов до сна откажитесь от острой и тяжёлой пищи
- ★ Держите спальню в прохладе
- ★ Используйте плотные шторы и маски для сна
- ★ Включайте расслабляющую музыку
- ★ Спице не менее семи часов в сутки
- ★ Не пейте алкоголь и не ешьте сладкое за час до сна
- ★ Соблюдайте режим
- ★ Отложите гаджеты за час до сна
- ★ Проветривайте спальню перед сном

Инфографика: psiola-center.ru

ПОКА
ВЫ СПИТЕ

Проснувшись от ночных кошмаров, мы ищем им объяснение в сонниках. Но ищем не там – нередко тревожные сны сигнализируют о нарушениях здоровья.

НЕ ПУГАЙТЕ СЕБЯ

Ночные кошмары, насыщенные тревогой или страхом, мы детально запоминаем. Сюжеты таких снов крайне живые: это угроза собственной жизни или жизни близких, а также здоровью, безопасности либо самоуважению. По убеждению **врача-психиатра, сомнолога кандидата медицинских наук, доцента кафедры психиатрии института «Медицинской академии им. С. И. Георгиевского» Натальи Ольшевской**, кошмары могут быть обусловлены как межличностными, так и внутренними конфликтами.

– Кошмары нередко сопровождают душевные недуги: депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство. При частых и повторяющихся кошмарах необходимо обратиться к психологу, а тот, в свою очередь, может рекомендовать консультацию психиатра или психотерапевта. Часто кошмары провоцирует отсутствие информационной гигиены, ведь содержание контента в современной реальности зачастую носит негативный и тревожный характер. В ряде случаев такие сновидения указывают на развивающееся соматическое заболевание. Конечно, сами по себе эти сны не опасны. Они указывают на необходимость заняться душевным и/или физическим здоровьем. Но вот пытаться их интерпретировать посредством сонников не сто-



ЧТО СНИТСЯ?

Сновидения видят 69% россиян, 64% в той или иной степени их запоминают. К женщинам сновидения приходят чаще, чем к мужчинам. Кроме того, женщины запоминают сны чаще, чем мужчины (70% против 58%).

НЕ ПОВОД СДАВАТЬСЯ!

Распространённая ситуация: решил наладить режим сна, заснул в положенное время, но не выспался и проснулся с ещё большим чувством усталости. Думаете, это веселый повод сдаться? Наталья Ольшевская уверяет, что это лишь вопрос дисциплины и соблюдения правил гигиены сна:

– Тяжёлое пробуждение может быть связано с поздним ужином, избытком тонизирующих напитков, приёмом алкоголя, курением, физическим и психическим перевозбуждением, избытком гаджетов и другими действиями, препятствующими нормальной работе организма. Здесь, скорее всего, веселый повод пересмотреть образ жизни. Контрастный душ, зарядка, тонизирующие напитки, завтрак и утренняя прогулка помогут прийти в функциональное состояние утром.

КЛУБ ТРЁХ ЧАСОВ НОЧИ

Здоровый сон должен быть непрерывным. Но многие сталкиваются с кратковременными ночными пробуждениями, чаще в три часа ночи. Эксперт объясняет, что если ночные пробуждения сопряжены с необходимостью посетить туалет, то вероятны заболевания почек, мочевого пузыря, простаты, а также сахарный диабет. Необходимы визиты к терапевту, нефрологу, урологу, эндокринологу. А может, вы просто выпили много воды перед сном...

– Кратковременные пробуждения не всегда являются нарушением сна. Иногда они связаны с ритмикой сна. Главное – не разбудить себя окончательно, – советует сомнолог. – Но в случае частых ночных пробуждений снижается качество сна и бодрствования, нарушаются выработка гормонов и другие важные функции организма.

ит. Трактовка ошибочна и даже может напугать, – предупреждает сомнолог.

НОЧНЫЕ ЖИТЕЛИ

Ночные кошмары и бессонница – частые спутники. Более того, из года в год бессонница «молодеет». Если раньше она беспокоила только людей старше 60 лет, то сейчас ею страдают молодые люди. Этому есть простое объяснение. Мелатонин в пубертате вырабатывается позже, и время бодрствования смещается, сон кажется подросткам бесполезной тратой времени, да и всё самое интересное начинается ночью: друзья освобождаются от дел и настроены на общение, находится время для сёрфинга в Интернете, чтения книг, просмотра сериала. Ребёнок прогоняет остатки сна и уверяет, что спать ему совсем не хочется. Сонливость и слабость накапливаются на него в самый разгар дня, и продуктивность значительно падает.

– Сочетание учёбы и точной работы у обучающихся, что особенно характерно для перфекционистов, завышенные ожидания от какого-либо проекта, высокий уровень притязаний, не соответствующий реалиям, и любые другие обстоятельства приводят к бессоннице. В первую очередь необходимо посетить терапевта, чтобы исключить медицинскую причину, после чего можно переходить к обучению гигиене сна, – советует Наталья Ольшевская.

СОВЕТЫ ОТ СОМНОЛОГА:

- Спать нужно в прохладном, проветренном помещении, защищённом от проникновения света. Хорошо, если постель удобная, с качественными подушками и матрасом.
- Использование экранов и гаджетов необходимо завершить за час до сна.
- Всегда помнить, что «волшебных снотворных» не существует.
- Ужин должен быть полноценным, но не избыточным – и не позднее чем за три-четыре часа до сна. Идеально сочетание лёгкой белковой пищи (мясо птицы, рыба) с салатом из овощей или листовой зелени, заправленным растительными жирами.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 ОКТЯБРЯ



06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
06:10 Подкаст: Лаб «Первые лица» 16+



06:10, 01:30 Х/ф «Путь к сердцу мужчины» 12+



05:00, 05:55 Т/с «Прокурорская проверка» 16+



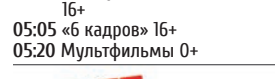
08:00, 02:10 Х/ф «Прогулки со смертью» 16+



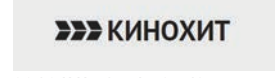
07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+



06:00, 05:50 «Ералаш»
07:00 М/с «Отель «У овечек» 0+



06:35 «Лев Яшин - Эдуард Стрельцов. Перекрестки» 12+



00:30 Х/ф «Вне/себя» 16+



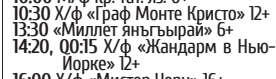
00:50 Х/ф «Декретный отрыв» 16+



06:00 Шоу «Блинком» 16+



01:30 Д/ф «Маршрут Прониной» 12+



03:30 Д/ф «Тек арzum Ватан» 12+

ФИЛЬМ ДНЯ



«ЕЛЕНА И КАПИТАН» 12+

Елена Павлова ведёт успешную, как ей кажется, вполне счастливую жизнь.

ШОУ ДНЯ



«НЕПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ» 12+

Авторская программа Дмитрия Крылова о путешествиях.

В программе телепередач возможны изменения. За содержание программы редакция ответственности не несёт.

ОПЕРАТИВНЫЙ МОНИТОРИНГ МИНИМАЛЬНЫХ РОЗНИЧНЫХ ЦЕН

НА ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ В РАЗРЕЗЕ КРУПНЫХ ТОРГОВЫХ СЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ*

Table with columns for product name, brand, and price. Includes brands like Ashan, ZMBezCEN, PVA, KOPZINA, and Yabloko.

*По состоянию на 10.10.2023. Данные предоставлены Министерством промышленной политики Республики Крым.

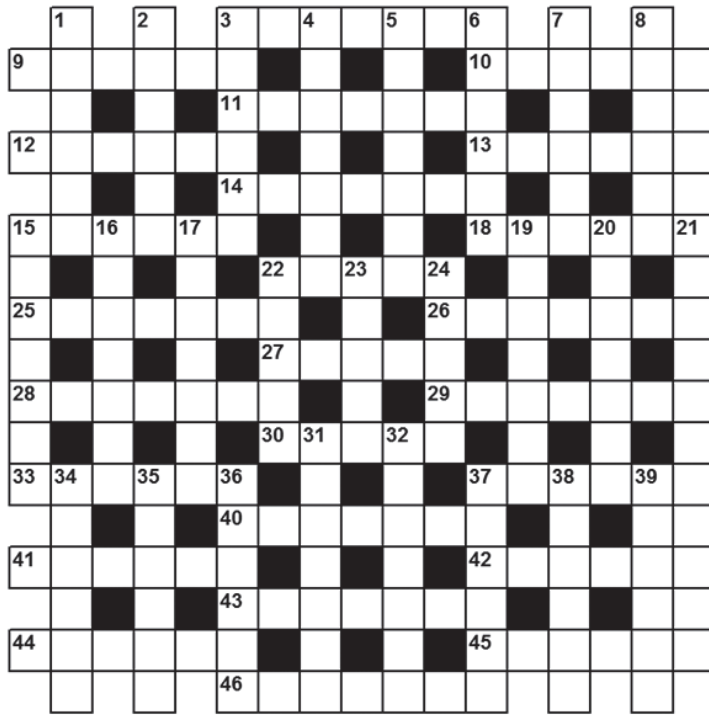
ПОГОДА
НА ЗАВТРА

- Симферополь** +20
+9
- Севастополь** +18
+13
- Ялта, Алушта** +19
+13
- Евпатория** +19
+15
- Черноморское** +20
+14
- Феодосия** +18
+12
- Керчь** +19
+11
- Бахчисарай** +20
+7
- Армянск** +20
+13
- Джанкой** +22
+10
- Судак** +18
+13
- Белогорск** +20
+7
- Кировское** +21
+7

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Страна, родина балета на льду. 9. Роксана Рубеновна, певица. 10. Сорванец у Виктора Гюго. 11. Транспорт младенца. 12. Строганина по-арабски. 13. Кисло-молочный продукт с фруктовыми добавками. 14. Математический корень. 15. Куртка байкера. 18. Имя уругвайского писателя Кироги. 22. Китайский дом. 25. Учёная степень. 26. Деталь самогонного аппарата. 27. Сардины, жаренные в масле в итальянской кухне. 28. Постановщик фильма «Австралия». 29. Имя Дворжака. 30. Картины из лоскутов. 33. Отец Аэлиты. 37. Археологический комплекс в Челябинской области. 40. Шансонье Шарль. 41. Он платит дважды. 42. Талончик на оплату. 43. В русском романсе её отворяют потихоньку. 44. Сахарная пальма. 45. Французский певец, композитор и музыкант американского происхождения. 46. Лекарственное растение семейства норичниковых.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Столица Мали. 2. Мыс, северная оконечность Аляски. 3. Этот турецкий город прославился козами и кошками. 4. Лекарственный лакричник. 5. Литературный жанр. 6. Князь литовский, польский король, союзник Мама. 7. Степная зебра. 8. Австралийский ветеринар, лауреат



Нобелевской премии. 15. Замок короля Артура. 16. Персидский боевой топор. 17. Вид цитрусовых, произрастающих в Японии. 19. Специалист по торговле недвижимостью. 20. Первый парусный пароход, пересёкший Атлантический океан. 21. Собственное название любого селения. 22. Немецкий физик, лауреат Нобелевской премии. 23. Одно из названий древней Армении. 24. От европейца его отделяют Уральские горы. 31. Ароматическое вещество из лианы. 32. Русский пейзажист. 34. Широконосая обезьяна. 35. Знаменитый мафиози. 36. Самое чистое озеро. 37. Ряд дуговых перекрытий. 38. Бог войны Марс влюбился в эту нимфу и пленил её сердце, избрав её шахматы. 39. Панковский гребень на голове.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 184 ОТ 11.10.2023

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Жуков. 6. Победа. 8. Москва. 9. Госпиталь. 12. Киев. 13. Оптен. 14. Ржев. 19. Лезгинка. 20. Землянка. 21. Виноград. 22. Горбатов. 25. Шлаг. 26. Юлиан. 27. Фриш. 31. Картофель. 32. «Огонёк». 33. Цвигун. 34. Делон. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Будапешт. 2. Полегаев. 3. Волчек. 5. Авилов. 7. Алов. 8. Миль. 10. Ленинград. 11. Джульбарс. 15. Левин. 16. Склад. 17. Герой. 18. Шклов. 23. Платочек. 24. Панфилов. 25. Шульга. 28. Шервуд. 29. Танк. 30. Плац.

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

БАБА-ЯГА ИЛИ БАБА ЯГА?

В «Русском орфографическом словаре» РАН предлагается дефисное написание. Есть вариант с заглавной буквы («Баба-яга»), это как раз известный всем сказочный персонаж. Но возможно написание и со строчной («баба-яга»), его используем, когда речь идёт о собирательном образе сварливой или страшной старухи. Дело в том, что «яга» – это не имя. Согласно «Этимологическому словарю» Макса Фасмера, слово «яга» восходит к славянским корням со значением «ужас», «гнев», «злость». Правильно: Баба-яга.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

К психоаналитику пришёл клиент. Лёг на кушетку и... молчит. Врач терпеливо ждёт. Через час мужик молча встаёт, оставляет 500 рублей и, попрощавшись, уходит. На следующий день картина повторяется... После недели таких сеансов психоаналитик не выдерживает:
– Может, расскажете, что вас беспокоит?
– Жена. Она не замолкает ни на минуту. А у вас здесь так хорошо, тихо...

У ученика спрашивают:
– Назовите три причины, по которым вы любите школу?
– Июнь, июль, август...

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. Вашу душу должно согреть сознание собственной нужности и незаменимости. Что ещё нужно для счастья?

ТЕЛЕЦ. Куча хозяйственных дел, которые вы столь долго собирали, вот-вот развалится, и вам придётся если не приступить к решению этих вопросов, то по крайней мере сложить их в другом порядке.

БЛИЗНЕЦЫ. Этот день предназначен для приёма внутрь и переваривания большого количества информации.

РАК. Вы колеблетесь, находясь в тяжком процессе выбора между желанием наплевать на всё с высокой колокольни и необходимостью поддерживать некоторые связи. Ищите золотую середину.

ЛЕВ. Вам будет нелегко сосредоточиться на чём-то одном, но если всё-таки удастся, то результат превзойдёт все ожидания.

ДЕВА. Вы будете настолько ярки и громогласны, что окружающие просто не смогут не заметить вас, сколь бы велико ни было их желание проигнорировать ваше присутствие. Не пугайте вы их, болезных.

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

СКОРПИОН. Окружающие будут нервны вследствие озабоченности проблемами, которые вас, собственно, не касаются. Так и не суйте в них нос, вам вполне достаточно своих.

СТРЕЛЕЦ. Последним, о чём вы подумаете, будут вопросы, связанные с правилами поведения. Однако тут тоже неплохо бы знать меру, Приличия не должны мешать, но полное их игнорирование может привести к лишним проблемам.

КОЗЕРОГ. Рядом с вами будут происходить значительные перемены.

ВОДОЛЕЙ. Вы можете стать жертвой навязчивой идеи. Пытаться с ней бороться бесполезно, так что расслабьтесь. Вряд ли она будет уж очень дурна.

РЫБЫ. Чем меньше вы будете думать о себе, тем легче пройдёт этот день. Угодить другим, как ни странно, проще, чем себе самому, а зачем же портить себе настроение?

