



Первые военно-дипломатические победы  
Пётр I одержал под стенами Керчи

СТР. 4-5 | Влияние стресса  
на ЖКТ

СТР. 6 | ТВ: воскресенье

16+

## В СТРАНЕ И МИРЕ

**ТОРЖЕСТВЕННОЕ ВРУЧЕНИЕ.** Президент России Владимир Путин в четверг вручит Героям России медали «Золотая звезда», сообщает пресс-служба Кремля. На торжественное мероприятие в Георгиевском зале Большого Кремлёвского дворца приглашены более 200 военных и гражданских лиц, проявивших особое мужество и героизм. Среди участников мероприятия Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации и кавалеры ордена Святого Георгия.

**МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО.** Глава Крыма Сергей Аксёнов снял ограничения на применение и использование пиротехники на полуострове в новогоднюю ночь, призвав при этом соблюдать моральные рамки при праздновании Нового года.

**МАСШТАБНАЯ ОПЕРАЦИЯ.** Полиция Германии рано утром провела масштабную операцию против правых экстремистов, которые планировали штурм бундестага и госпереворот. Задержаны 25 человек, аресты прошли в семи федеральных землях, в Австрии и Италии. Кроме того, в рамках дела начались обыски на более чем 130 объектах недвижимости в 11 федеральных землях.

**А ВЕДЬ ПРЕДУПРЕЖДАЛИ.** ЕС подал иск в ВТО против Китая за торговые ограничения против Литвы и китайскую политику в отношении патентов на высокие технологии. Китай в 2021 году фактически блокировал весь экспорт из Литвы после решения этой страны открыть у себя дипломатическое представительство Тайваня.

## ЦИФРА

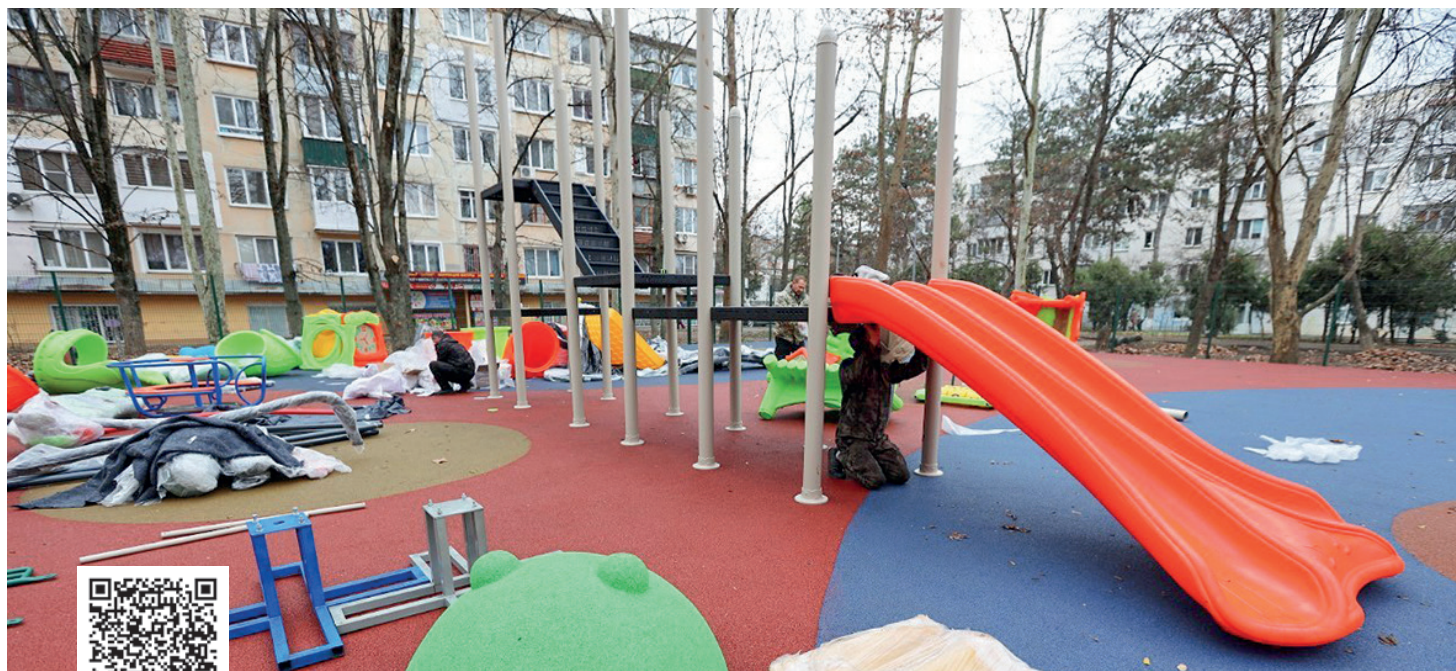
**27 ГРУПП** в детских садах и 18 классов закрыто на карантин по ОРВИ в трех муниципальных образованиях Крыма. Это Красногвардейский и Нижнегорский районы, а также Алушта.

## СКАЗАНО



«Недавно вернулся оттуда. Был в Донецке, Луганске. Ездил на творческие встречи, поддержать наших военных, гражданских. Очень многое снимал там. Люди очень тянутся к нам, нуждаются в общении. Хотели выступить перед ними, а они говорят: «Давайте, общаемся лучше». Я на «Миротворце» у украинцев за то, что в Сирии был, в Крыму. Я уже с 2014 года не въездной на Украину».

Василий МИЩЕНКО, заслуженный артист РФ, кинорежиссёр, продюсер.



БОЛЬШЕ  
ФОТО  
НА САЙТЕ

В Молодёжном к концу года завершатся работы по обустройству детских площадок. Фото: Михаил ГЛАДЧУК

# ОБРАТИЛСЯ – ПОЛУЧИ

## В Молодёжном три детские площадки обустроят по просьбам жителей

До 25-30 декабря в посёлке Молодёжное Симферопольского района планируют закончить реконструкцию центральной детской площадки, на которой выросло не одно поколение ребятишек. До этого она была в крайне неудовлетворительном состоянии. Местные обращались с жалобами на отсутствие возможности отдыха и досуга для детей. Буквально за два месяца её обустроили и оснастили крупным игровым комплексом.

## ПРИЁМНЫХ ДНЕЙ НЕТ

Работы на центральной площадке детского отдыха на ул. Строителей, 7-9, площадью под 1000 кв. м ведутся за счёт местного бюджета. Общая стоимость – около 12 млн рублей. В настоящий момент подрядчиком уже всё подготовлено для нанесения специального двухслойного резинового покрытия, установлено ограждение и смонтированы яркие 3D-фигуры.

Глава администрации Молодёжного сельского поселения Владимир Иванов рассказывает:

– Мы ушли от понятия «приёмные дни». Наша задача – повысить уровень инициативности наших граждан в самоуправлении. Жители приходят в любой день и заявляют, что какая-то локация нуждается в преобразовании. Например, необходима новая пешеходная дорога – мы выстраиваем деятельность в этом направлении. Изначально был взят курс на социально ориентированные проекты – это почта, клуб, детские площадки. За девять месяцев обновили, модернизировали и установили 11 новых площадок с ограждением, безопасным резиновым покрытием, оборудованной системой видеонаблюдения, автоматической системой полива, скамейками для отдыха и подключением к системе освещения.

## И ФОНТАН НА ПУСТЫРЕ

Тем временем во дворе домов на ул. Строителей, 4, 7, уже установлены скамейки и урны, монтируется детская игровая

площадка. После начнётся обустройство безопасного мягкого покрытия. В районе ул. Строителей, 8-10-12, подрядная организация делает покрытие для будущей детской игровой спортивной площадки. В настоящий момент производится подсыпка её щебнем. Ожидается работы по заливке бетоном основы площадки. На финише во дворе появятся долгожданные скамейки и зоны отдыха.

Новые площадки в Солнечном и крымско-татарском массиве полностью готовы к эксплуатации. В центре поселения появится клуб творчества и искусства для детей и взрослых. В рамках социально ориентированного проекта «Возрождение» планируется обустройство крупной зоны отдыха со скейт-зоной и фонтаном на пустыре напротив школы.

– Сделаем прекрасное место, где люди смогут отдыхать, – планирует Владимир Иванов.

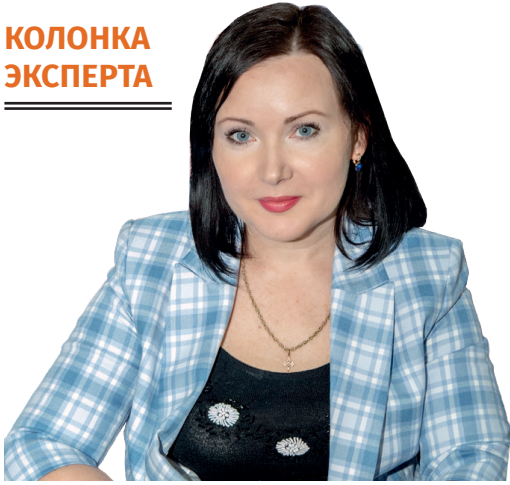
Диана МАСЛОВА.

## В ТЕМУ

В крымской столице завершили обустройство 24 детских площадок. На проведение работ выделено около 41 миллиона рублей. Ежегодно в рамках муниципальной программы «Поддержка и развитие территориального общественного самоуправления» администрация Симферополя проводит конкурсы «Лучший двор многоквартирного жилого дома», «Самая благоустроенная территория ТОС», «Лучший цветник (клумба, газон, зелёная зона)». На территории победителей установят ещё пять детских игровых комплексов.

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 08.12.2022	Доллар США 62,9372 Евро 65,8966 Австралийский доллар 42,1176 Азербайджанский манат 37,0219 Армянский драм (100) 15,9045	Белорусский рубль 25,3534 Болгарский лев 33,8390 Бразильский реал 12,0125 Венгерский форинт (100) 16,0595 Вон Республики Корея (1000) 47,6184	Датская крона (10) 88,9823 Индийская рупия (100) 77,1318 Казахстанский тенге (100) 13,3248 Канадский доллар 46,1112 Киргизский сом (100) 74,0873	Китайский юань (10) 89,9043 Молдавский лей (10) 32,2497 Новый румынский лей 17,9821 Новый туркменский манат 62,6347 Норвежская крона (10) 14,0535	Польский злотый 13,4381 Таджикский сомони (10) 61,6638 Турецкая лира 33,7807 Узбекский сум (1000) 55,7712 Украинская гривна (10) 17,0413	Фунт стерлингов СК 76,9281 Чешская крона (10) 27,2220 Шведская крона (10) 60,4015 Швейцарский франк 66,8265 Японская иена (100) 45,8492
--	---	---	--	---	--	---

## КОЛОНКА ЭКСПЕРТА



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

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ?

Постепенно приближается один из самых волнительных и торжественных праздников, и речь не про Новый год, а про День знаний. И казалось бы, что до 1 сентября ещё много месяцев. Но готовиться к школе будущие первоклассники и их родители начинают задолго до начала первого в их жизни учебного года. Как же подготовить ребёнка к школе, чтобы он не только хорошо учился, но и оставался счастливым?

Итак, согласно Закону «Об образовании в РФ» в школу принимают детей с 6,5 до 8 лет. Но возраст – не единственный показатель. Многие удивятся, но умение читать и писать не является главным критерием готовности ребёнка к школе. Гораздо важнее обратить внимание на его физическую и психологическую готовность, на его умение общаться со взрослыми и сверстниками, сосредотачиваться, удерживать внимание, уметь работать по образцу. Сначала нужно спросить ребёнка, хочет ли он идти в школу и почему. Так легче будет понять, насколько дошкольник психологически готов к учебному процессу.

Дети, которые посещали детский сад, легче адаптируются к новому распорядку, к раннему подъёму. Очень важно соблюдать режим дня, сбалансированное питание и полноценный сон.

Многие родители самостоятельно учат детей читать, также помогает в усвоении этого навыка детский сад. Но стоит обратить внимание на то, что подготовка к первому классу сейчас проходит в школах. И это лучшая репетиция к новой социальной роли, к роли первоклассника, чем дома.

Кроме школьной подготовки, немаловажным для мотивации к обучению может стать даже покупка канцтоваров, тетрадей, нарядной, удобной школьной формы.

Чрезвычайно важно со стороны родителей настроить ребёнка на успех. От его настроения во многом будет зависеть результат подготовки. А настроение ребёнка – это работа родных и близких. Хорошей мотивацией также могут послужить примеры, как из своей жизни, так и из жизни положительных героев, добившихся хороших результатов. Дети часто смотрят мультфильмы и сказки, они хотят быть похожими на этих героев. И они тоже могут стать положительными примерами для подражания. Не стоит забывать, что и после начала учебного года очень важно продолжать поддерживать ребёнка в его первых успехах или неудачах.

Поэтому готовить первоклассника нужно начинать уже сейчас. Главное – не забывать: счастливый ребёнок – успешный ребёнок.

Рубрику ведёт Светлана КОНОНОВА.

## РЕГИОНЫ

## НУ, ЗА НАПОЛНЯЕМОСТЬ!

## Водохранилище в Кировском районе передадут Госкомводхозу

Об этом и других хозяйственных вопросах говорилось вчера на совещании по проблемам Кировского района.

## ТЕКУЩИЙ ВОПРОС

Здесь, как и в других районах, была поставлена задача передать все сети водоснабжения предприятию «Вода Крыма», что и сделано. Ряд населённых пунктов в результате обеспечены круглосуточной подачей воды. Там, где не было технической возможности, установлены раздаточные установки, где-то ремонтом сетей улучшили качество воды. Проведён анализ питьевой воды, которая поступает в село Львовское

– местные жители жаловались, что она якобы непригодна для употребления. По словам Главы Крыма Сергея Аксёнова, на жалобы отреагировали и проведённые лабораторные анализы не подтвердили опасений.

Пять населённых пунктов в районе остаются в режиме подвоза воды. Но в 2023 году эта проблема должна быть решена. Администрации района также поручено передать в сферу ответственности Госкомитета по водному хозяйству Старокрымское водохранилище. В своё время из него снабжались водой десять населённых пунктов. Как сообщил Председатель Совмина Крыма Юрий Гоцанюк, до 1 февраля 2023 года водохранилище будет передано Госкомитету водного хозяйства РК, который и займётся вопросом питьевого водообеспечения.

В последние годы водохранилище отметилось критически низкой наполняемостью. С приходом воды Северо-Крымского канала ситуация меняется.

## ГОЛУБОЙ ОГОНЁК НАДЕЖДЫ

Другая топовая тема для жителей района – догазификация. Общее количество домовладений, которые технически подпадают под критерии догазификации в Кировском районе, составляет 490-499 домов. По информации министра топлива и энергетики РК Игоря Кориня, из указанных 499 домовладений на 279 работы по догазификации завершатся до конца текущего года. В оставшиеся дома ведомство обещает подать газ в 2023 году. По словам министра, это связано с тем, что местами необходимо строить распределительный газопровод.

## ОЧЕРЕДЬ НЕ В СЧЁТ

В Кировском районе актуальной остаётся тема ремонта кровель, однако не на всех объектах. На

пример, в местных школах эта проблема фактически решена.

– В 17 школах нет текущих кровель. Во Владиславовской школе капитальный ремонт кровли планируется в следующем году на 9 млн рублей. И ещё четыре школы в целом остро нуждались в проведении ремонта, – уточнил Глава Крыма Сергей Аксёнов.

По поводу многоквартирных домов министр ЖКХ Крыма Сергей Донец пояснил:

– Поручение по устранению течей кровель многоквартирных домов выполнено в Кировском районе на 100 процентов. Что касается капитального ремонта, то в нём нуждаются 12 кровель. Они все включены в программу и в следующем году будут отремонтированы.

Как помним, кровли в высотках ремонтируются в рамках программы капремонта МКД, которую реализует региональный Фонд капремонта, который сформировал очередь на эти работы. Но в ситуациях, близких к критическим, которые грозят дому стать аварийным объектом, МКД может быть передвинут в очереди вперёд.

## ГЕКТАРЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Обсудили на совещании и вопросы пополнения местного бюджета. Вовлечение сельскохозяйственных земель в эффективный оборот, которое движется в республике с переменным успехом, – один из инструментов этого.

Заместитель министра сельского хозяйства РК Арсен Арзиев отметил:

– Работа по оформлению прав на невостребованные земельные доли продолжается. Что касается Кировского района, здесь насчитывается таких невостребованных земельных долей примерно 4,9 тысячи гектаров. 1200 гектаров уже признаны муниципальной собственностью – это 24% от общего количества. В отношении других 2,5 тысячи гектаров поданы иски в суд. А вот в отношении остальных 1200 гектаров работа ещё не проводилась.

## РАБОТА

ПО ОФОРМЛЕНИЮ ПРАВ НА НЕВОСТРЕБОВАННЫЕ ЗЕМЕЛЬНЫЕ ДОЛИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ. ЧТО КАСАЕТСЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА, ЗДЕСЬ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ТАКИХ НЕВОСТРЕБОВАННЫХ ЗЕМЕЛЬНЫХ ДОЛЕЙ ПРИМЕРНО 4,9 ТЫСЯЧИ ГЕКТАРОВ. 1200 ГЕКТАРОВ УЖЕ ПРИЗНАНЫ МУНИЦИПАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТЬЮ – ЭТО 24% ОТ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА

стью – это 24% от общего количества. В отношении других 2,5 тысячи гектаров поданы иски в суд. А вот в отношении остальных 1200 гектаров работа ещё не проводилась.

Однако, по его словам, все муниципалитеты должны провести эту работу и подать уточнённые списки земельных долей и судебные иски на признание права собственности на эти земельные участки до конца года. Таким образом, до часа икс, когда все земельные ресурсы должны быть выведены из налоговой тени, остаются считанные недели.

Ольга НАГОРНАЯ.



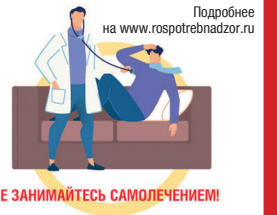
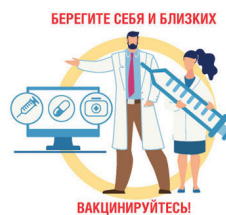
## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-49

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась 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.



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

## КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД



Фото: пресс-служба премии «#МЫВМЕСТЕ»

Владимир Путин: из поведения волонтеров складывается национальная идентичность.

# КОГДА ИСПОЛНЯЕТСЯ МЕЧТА

В современной России волонтерство становится доброй общественной традицией, объединяя лучшие образцы добровольчества дореволюционной и советской эпох.

Заставшие в сознательном возрасте советскую власть россияне в курсе, кто такие тимуровцы и что такое целина, не говоря о дошедших до наших дней субботниках. Пару лет назад отечественные волонтеры помогли миллионам сограждан выдержать суровые ограничения, связанные с COVID-19, и доказать, что делать добро – правильно и верно.

## ЗОВ СЕРДЦА

В День волонтера в Доме молодежи в Манеже в рамках международного форума гражданского участия «#МЫВМЕСТЕ – 2022» подвели итоги одноименной международной премии. В торжественной церемонии принял участие Президент России Владимир Путин. Он вручил награду победителю в номинации «Волонтер года».

Им стал руководитель регионального исполнительного комитета Общероссийского народного фронта в Донецкой народной республике и Народной дружины ДНР Владимир Тараненко. Тёзка главы государства помогал доставлять гуманитарные грузы и спасал детей Донбасса. Он поблагодарил президента за поддержку волонтерского движения. Тот, в свою очередь, напомнил, что в нашей стране более 21 миллиона волонтеров.

– Сегодня особенно ценно, что вы поддерживаете наших ребят на Донбассе, – подчеркнул Владимир Путин. – Абсолютно востребованной явля-

## СКАЗАНО

### Глава Крыма

#### Сергей АКСЁНОВ:

– Волонтерское движение в Крыму приобрело впечатляющий размах. Волонтеры внесли большой вклад в борьбу с пандемией, в ликвидацию последствий чрезвычайных ситуаций. Неравнодушные крымчане оказывают поддержку пожилым людям, инвалидам, участвуют в экологических акциях, ухаживают за воинскими захоронениями, памятниками, которые посвящены значимым событиям нашей истории. С началом СВО многие наши земляки активно включились в оказание помощи воинам и семьям военнослужащих, жителям новых регионов, беженцам. Это стало действительно общим делом, объединившим людей разных возрастов и национальностей. Именно стремление к добру и справедливости, желание сделать мир лучше, помочь людям и своей стране объединяют наш народ. Это и есть национальная идея.

ется ваша помощь семьям, родителям, женам, детям. И, конечно, мы будем делать всё для того, чтобы поддерживать волонтерское движение. Многие из вас выехали помогать, рискуя своей жизнью. Люди поехали по зову сердца. Имена таких людей должна знать вся страна. Из поведения таких людей складывается то, что мы называем национальной идентичностью.

Международная премия «#МЫВМЕСТЕ» объединила добровольцев из более чем 45 стран и 89 регионов России – волонтеров, крупные некоммерческие организации, социально ответственный бизнес, журналистов и блогеров. В 2022 году в заявочной кампании национального трека премии участвовало 31 719 проектов со всей страны. Участники могли подать заявку в девяти номинациях: «Помощь людям», «Территория для жизни», «Страна возможностей», «Здоровье нации», «Большая перемена», «Медиапроект», «Лидер социальных изменений», «Ответственный бизнес», «Социальный предприниматель». В финал Международной премии «#МЫВМЕСТЕ» вышло 127 проектов, 15 из них направлены на помощь населению Донбасса и вынужденным переселенцам с освобожденных территорий. Победителями стали 56 проектов.

## НАШИ – В ФИНАЛЕ

В номинации «Помощь людям» финалистом премии стал проект крымча-

нина Ярослава Селютина «Мечта ветерана». В полуфинале на уровне Южного федерального округа с ним конкурировали 11 проектов, представленных волонтерами республики. Создатель проекта-финалиста признался, что внутренне точно понимал, что ветераны Великой Отечественной войны заслуживают большего и это большее – в наших руках.

– Родившись, они даже представить себе не могли, как сильно изменится их жизнь. А ведь они о чём-то мечтали, и некоторые из этих «мечт» до сих пор не сбылись, – говорит он.

С этой мыслью Ярослав и создал проект, благодаря которому каждый желающий может помочь ветеранам осуществить их большие и маленькие мечты. По счастью, некоторые из них удалось воплотить в жизнь, будь то, например, скамья у дома, специальная кровать, комплект цифрового ТВ, слуховой аппарат или издание книги воспоминаний об опалённой войной молодости.

Помимо общественного признания, победители премии «#МЫВМЕСТЕ», в частности, получают гранты до 3,5 миллиона рублей для развития своих проектов, возможность принять участие в мероприятиях фонда «Росконгресс», медиаподдержку от автономной некоммерческой организации «Национальные приоритеты» и других партнёров.

Василий АКУЛОВ.

## IT-НОВОСТИ

**ОСТАЛОСЬ НЕДОЛГО.** Как сообщил американский миллиардер Илон Маск, уже через полгода основанная им компания Neuralink начнёт имплантацию компьютерных чипов, позволяющих управлять электронными устройствами, в человеческий мозг. Механизм сможет восстановить функции тела человека с повреждениями спинного мозга. В частности, это позволит людям с ограниченными возможностями снова общаться с окружающими и восстановить двигательную активность конечностей. В рамках презентации компания продемонстрировала возможность «телепатической печати» текста подопытным приматом. Сама же операция будет занимать около часа. После неё останется лишь небольшой шрам. Специальный робот делает отверстие в черепе, вживляет чип, а тонкие, гибкие нити с десятками электродов опускаются в сам мозг и подсоединяются к нему, чтобы считывать электрическую активность его нейронов. Затем эти сигналы преобразуются в необходимые действия или движения.

**РОБОТЫ-ПОЛИЦЕЙСКИЕ.** Администрация американского города Сан-Франциско проголосовала за предоставление городской полиции возможности использовать вооружённых роботов с дистанционным управлением в чрезвычайных случаях. При необходимости они могут использовать оружие для убийства преступников. Роботы будут полезны в исключительных экстренных ситуациях, поскольку смогут обезоружить и дезориентировать правонарушителей.

**СДЕЛАЙ САМ.** Samsung планирует выпустить приложение, которое поможет владельцам техники южнокорейского бренда самостоятельно ремонтировать электронику в домашних условиях. Соответствующая регистрационная заявка была обнаружена в базе Ведомства по патентам и товарным знакам США. Согласно описанию, сервис, предлагаемый пользователям в виде приложения, позволит потребителям самостоятельно ремонтировать свои устройства. Изначально приложение будет содержать инструкции по ремонту нескольких флагманских моделей смартфонов и телевизоров, однако в будущем можно ожидать появления более широкого перечня решений, вплоть до смарт-часов и наушников.

**GOOGLE-СУД.** Калифорнийский суд принял коллективный иск, инициированный 21 млн пользователей Google, которые обвинили компанию в нарушении антимонопольного законодательства в работе магазина приложений Google Play. Согласно имеющимся данным, новое антимонопольное дело охватывает пользователей из 17 штатов, которые с августа 2016 года взаимодействовали с платформой. По мнению потребителей, Google завышает цены на приложения, в большинстве случаев получая комиссию в размере 30%. Истцы со всей страны определили совокупный причинённый ущерб в размере 4,7 млрд долларов.

**СНЕЖНАЯ ИСКРА.** На севере Японии в декабре стартует уникальный эксперимент в области энергетики. Там попробуют начать получать электричество из снега. Технологию разработал Токийский университет электрокоммуникаций. В ходе эксперимента снег, собранный на улицах, загрузят в бассейн, где будут находиться трубки с хладагентом. Из-за разницы температур хладагента, между частью установки, которая будет охлаждаться снегом, и той, которая будет нагреваться солнцем, возникнет конвекционное движение жидкости, которая, в свою очередь, будет приводить в действие микротурбину.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

## ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



### ОСНОВАНА ВОЕННАЯ АКАДЕМИЯ ГЕНЕРАЛЬНОГО ШТАБА ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИИ

1832 – в Санкт-Петербурге состоялось официальное открытие Императорской военной академии. В 1918 году она прекратила своё существование и была воссоздана в 1936 году уже в Москве. Сегодня Военная академия Генерального штаба ВС РФ является главным высшим военно-учебным заведением страны.



### СОЗДАНО ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗНАЧЕЙСТВО РОССИИ

1992 – Указом Президента Российской Федерации Бориса Ельцина было создано Федеральное казначейство. В 2002 году большинство федеральных учреждений, кроме отдельных учреждений Министерства обороны, были переведены на обслуживание через органы федерального казначейства.

## КРЫМ МЕНЯЕТСЯ

**ОТДЫХ – КРУГЛЫЙ ГОД.** Превращение Крыма в круглогодичный курорт – одна из главных задач развития сферы туризма. Об этом в своём Telegram-канале сообщил глава Республики Крым Сергей Аксёнов. По его словам, на сегодняшний день на полуострове уже работают 65 всевозможных санаторно-курортных организаций и около двухсот гостиниц, а также запланировано строительство новых.

«К зимнему сезону будущего года благодаря участию в конкурсах Правительства Российской Федерации в рамках нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства» на сегодняшний день уже реализуются 11 проектов строительства современных модульных отелей, создаются тёплые бассейны под открытым небом в существующих отелях», – написал Сергей Аксёнов.

**СПОРТ ВСЕМУ ГОЛОВА.** В республике завершается строительство нескольких крупных спортивных объектов. Как сообщила вице-премьер Крыма Светлана Маслова, в этом году будут завершены работы во Дворце водных видов спорта в Симферополе, а также в физкультурно-оздоровительных комплексах в сёлах Перово и Доброе. Помимо этого, с целью достижения равных возможностей для занятий физической культурой и спортом, во всех населённых пунктах строятся новые спортивные объекты, площадки для сдачи норм ГТО, устанавливаются спортивные тренажёры. В текущем году в республике завершён монтаж малых спортивных площадок для сдачи норм ГТО в пяти муниципальных образованиях – в Белогорском и Советском районах полностью, а в Симферопольском, Нижнегорском и Кировском районах монтажные работы находятся на стадии завершения. Также для популяризации сдачи норм ГТО с нового года предложено организовывать сдачу нормативов муниципальными и госслужащими.

**СКВЕРЫ НАШЕЙ СТОЛИЦЫ.** В Симферополе завершаются работы по капитальному ремонту сквера имени 50-летия СССР на улице Залеской. В настоящее время строители уже провели все инженерно-коммуникационные сети, смонтировали систему автоматического полива и ливнёвки. На территории уложено новое плиточное покрытие, установлены фонари уличного освещения, урны и лавочки. С целью обеспечения безопасности установлены умная система видеонаблюдения, а также система оповещения гражданской обороны. Обновлённая зона отдыха порадует жителей микрорайона двумя детскими игровыми комплексами и спортивной зоной с тренажёрами для занятий спортом детей более старшего возраста. Финансирование по капитальному ремонту объекта составило свыше 85 млн руб.

**БУДЕТ КАК НОВАЯ.** В Ялте ведётся ремонт в городской школе № 13. Завершить его планируется в следующем году. Как рассказала глава администрации города Янина Павленко, ни о каких серьёзных ремонтных работах в здании не шла речь на протяжении 20 лет, поэтому сегодня строители столкнулись с внушительным объёмом работ. На время 300 учеников школы временно перешли в ялтинскую гимназию им. Чехова.

– Ремонт в школе не было более 20 лет, только лёгкая «косметика». Работы капитальные: замена кровли, укрепление несущих конструкций, внутренняя отделка, коммуникации и фасад. Срок окончания – конец мая 2023 года, сумма контракта практически 100 млн рублей. Объект сложный, но темп взят очень хороший – демонтаж уже завершается. Ежедневно на объекте работает более 30 человек, – рассказала Янина Павленко.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

## НАША ИСТОРИЯ

## НЕБЫВАЛОЕ БЫВАЕТ

Необходимость «воевать Крым» диктовала геополитическая обстановка XVII столетия. Самодержец прекрасно понимал, что его грандиозный план – превратить отсталую страну в могучую державу – выполним только при условии освоения транснациональных торговых путей, пролежавших по северным и южным морям. Однако на Азовском и Чёрном морях безраздельно хозяйничала Османская империя.

Взятие турецкой крепости Азов в устье Дона стало, несомненно, победой, но главная задача пока оставалась нерешённой: без овладения Крымом выход в Чёрное море был по-прежнему невозможен.

Чёрное море. Здесь уж мы на просторе. Крым будем воевать с моря. Крым – наш. Остаётся – Босфор и Дарданеллы. Войной ли, миром – пробьёмся в Средиземное море. Шёлком, пшеницей завалим!» – пишет Алексей Толстой в романе «Пётр I».

В 1696 году Боярская дума провозгласила: «Морским судам быть». Высший совет феодальной аристократии одобрил программу создания военно-морского флота и определил источники финансирования: скинулись всем миром.

## УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВЫХ

Между тем у России незрелый военный конфликт со Швецией на Балтике, и



# ПУТЬ, ИСПОЛНЕННЫЙ ОТВАГИ

«Россия молодая, в бореньях силы напрягая, мужала с гением Петра». Чеканные пушкинские строки вспоминаются в связи со знаменательной датой – 350-летием государя-реформатора. Мало кто знает, что первые военно-дипломатические победы 27-летний царь всея Руси Пётр Алексеевич одержал под стенами Керчи.

Однако молодого правителя обуревал оптимизм. «Будем строить большой флот. В проливе под Керчью ставим крепость – и всё Азовское море наше. Строим морские корабли – и в

чтобы обезопасить южные рубежи, следовало заключить с Турцией мирный договор. Чтобы привести в чувство воинственного соседа, Пётр принял решение: продемонстрировать воз-

можности новорождённого флота и отправить послов в Константинополь не сухопутным, а напрямик через Чёрное море. Для выполнения этой ответственной миссии снарядили линкор с выразительным названием «Крепость». Сопровождала его эскадра: мало ли что...

В ходе подготовки царь самолично утвердил образец бело-сине-красного флага страны и военно-морской Андреевский стяг. Впервые эти знамёна подняли на мачтах кораблей, собиравшихся в экспедицию.

Командовал соединением адмирал Фёдор Головин. Но, поскольку мореходского опыта у боярина не хватало, его правой рукой был назначен Корнелий Крейс – опытный офицер, норвежец на царской службе. А «вышним командором» корабля «Апостол Пётр» был сам Пётр, взявший для конспирации псевдоним Михайлов. Нужно заметить, что все крупные суда имели имена под стать друг другу: «Отворённые врата», «Скорпион», «Благое начало», «Цвет войны». 14 августа 1699 года эскадра покинула Таганрог

и взяла курс на Керчь. Начался первый боевой поход русского флота.

## БЕЗУМНОЕ КОФЕПИТИЕ

Спустя четыре дня дюжина крупных кораблей под неведомыми туркам флагами приветствовала тогдашних хозяев Керчи артиллерийским салютом и бросила якоря примерно в 10 верстах от города.

Местный паша и командующий флотилией только глазами хлопали. Вторично они испытали шок, когда неожиданно-негаданно перед их ясны очи явились русские парламентёры с настоятельным предложением не препятствовать проходу через пролив корабля с царскими посланниками на борту. Переговоры шли напряжённо: эскадра несла сотни орудий и, по самым скромным подсчётам, две с половиной тысячи хорошо вооружённого люда.

При этом вели себя московиты, как водится, предельно вежливо. Выразили желание нанести керченской администрации официальный визит. Принимал рус-



Памятник в честь 300-летия российского флота украшает центр Севастополя.

## РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



## 1934, АЛИСА ФРЕЙНДЛИХ

Советская и российская актриса театра и кино. Много лет является одной из ведущих актрис Большого драматического театра имени Г. А. Товстоногова, а фильмы с её участием входят в золотой фонд отечественного кинематографа.



## 1945, ЕВГЕНИЙ СТЕБЛОВ

Советский и российский актёр театра и кино, народный артист России. Известен по фильмам «Я шагаю по Москве», «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона: Собака Баскервилей», «По семейным обстоятельствам» и мн. др.



## 1957, МАРИНА ГОЛУБ

Советская и российская актриса театра и кино, телеведущая. Зрители знают её по многочисленным ролям в кино и сериалах, среди которых: «Рождённые бурей», «Ширли-Мырли», «Ростов-папа», «Пятый угол», «Водитель для Веры» и мн. др.



Крепость Ени-Кале стала выразительным памятником военно-дипломатическим победам Петра I.



«Вышний командор» Пётр Михайлов, он же царь всея Руси Пётр I, в 1697 году.

отвесил зёрен на 80 золотых червонцев. Подумал: «Вах, неплохой бакшиш!» – и, подобрав, завёл разговор об опасностях плавания. Однако Крейс оставался непреклонен: «У русских много моряков, которые не раз ходили по Чёрному морю, и они легче найдут путь из Керчи в Константинополь, нежели турки из Константинополя в Керчь».

На том и расстались.

врезалась в песок. Добры молодцы чинно направились к городским воротам, но далее их не пустили: «Комендант сказал – иноземцам не велено!» У Петра заиграли желваки на скулах.

– Не пускать – это их право, – отрезал Крейс. – Ну да ничего. Прогуляемся вдоль ограды, на горку поднимемся – и увидим всё, что нужно.

Что же увидели с вершины холма, впоследствии получившего громкое название «гора Митридат», вице-адмирал и его спутники? Записи, которые скрупулёзно вёл Крейс, рисуют яркую картину Керчи конца XVII столетия: «Крепость с пятью башнями, однако ж стены в некоторых местах развалились и зело не крепкие. Дома все вышиной в одно жильё, кровли плоские. Двадцать мечетей и две греческие церкви, из которых одна турецкая, наименее значительная, близ водяных ворот».

Ряд деталей требуют пояснения. «Водяными» назывались ворота, выходявшие непосредственно к воде, в данном случае к берегу моря. В «наименее значительной» мечети Корнелий узнал очертания православного храма, который и нынче радует глаз керчан и гостей города – церкви Иоанна Предтечи.

Возвращаясь на корабль, попутно измерили глубину фарватера: пригодится. В целом провели время с большой пользой.

### ЛАСКОВО, НО СТРАШНО

Спустя несколько дней керченский паша всё же дал добро на выход, и «Крепость» взяла курс на Константинополь. Чёрное море не осмелилось показывать свой бурный нрав, и посольство благополучно прибыло в столицу Османской империи.

Появление русского военного корабля у стен Царьграда заставило султана пересмотреть своё отношение к Московскому царству. Переговоры длились девять месяцев, но завершились весьма выгодно для России. Стороны заключили мир на 30 лет. «Высокая порта» уступала Азовскую крепость и обширные кубанские земли. Этот же договор упразднил дань Москвы Крымскому ханству.

Проводив «Крепость» орудийным салютом, русские корабли вернулись к месту базирования. Корнелий Крейс со свойственной ему

педантичностью фиксировал: «О сём визите с изрядно вооружённою эскадрою ужас турецкий можно было на лицах их видеть. Много труда имели, чтоб турки верили, что сии корабли в России строены и на них российские люди. И как турки услышали, что его величество указал посла на собственном корабле в Стамбул отвезть, то им ещё более ужасу придало».

Пётр изложил свои впечатления от пребывания в Керчи в свойственной ему афористичной манере: «Из пути своего мы возвратились счастливо. Приняли нас зело ласково, но с великою частью боязни».

### ОТСЕЛЬ ГРОЗИТЬ МЫ БУДЕМ...

О кратковременном, но столь значимом посещении Керчи будущим императором всероссийским рассказывают два памятника. В год 300-летия российского флота в сквере недалеко от морского вокзала энтузиасты установили стелу, украшенную барельефным изображением «державного труженика» и старинным якорем-«адмиралтейцем». Несколько лет назад возле торгового порта появился бюст Петра Великого.

Однако самым значимым памятником стала крепость Ени-Кале, которую османы начали спешно возводить на берегу Керченского пролива вскоре после неожиданного визита кораблей под Андреевским флагом.

На обратном пути вперёдсмотрящий «Крепости» обратил внимание на стройку, развёрнутую напротив того места, где годом ранее стояли наши корабли. Даже без подзорной трубы было видно: намереваясь усилить береговую оборону, турки затевают нечто грандиозное.

– Видать, испугались басурмане, – усмехнулся кто-то. – Ишь, какие бастионы строят! Только вот долго ли простоят?

Хватило Ени-Кале на одну человеческую жизнь. Она дряхлая вместе с Османской империей, и в 1774 году, согласно мирному договору, крепости Керчь и Ени-Кале перешли «в вечное и неприкосновенное владение» Российской империи. А в 1783 году Россия «взяла под державу» весь Крымский полуостров.

Кирилл БЕЛОЗЁРОВ.  
Фото автора.

## ПРОИСШЕСТВИЯ/КРИМИНАЛ

18+

**СТАЖИРОВКА С ОТЯГАЮЩИМИ.** Уроженка Республики Татарстан устроилась продавцом в один из магазинов Симферополя. Во время назначенного ей испытательного срока она похитила деньги из кассы (более 50 тысяч рублей), после чего отправилась на вокзал, чтобы купить билет в Татарстан. Там её и задержали правоохранители. Теперь женщине светит билет не на родину, а в места не столь отдалённые.

**ТВОРЧЕСКИЙ ВАНДАЛИЗМ.** Симферопольские полицейские выявили три факта нанесения на фасады зданий города граффити, один из которых является рекламой сайта продажи наркотических средств. А ночью задержали и доставили в отдел двух граждан, которые при себе имели трафареты с содержанием рекламы этого сайта, а также аэрозольные баллончики с краской. Молодые пропагандисты наркотических веществ признались, что за денежное вознаграждение наносили на фасады зданий граффити с рекламой интернет-магазина по продаже оных. В этот же день правоохранители задержали несовершеннолетнего симферопольца, который, используя аэрозольный баллончик с зелёной краской, нанёс две надписи на фасаде многоэтажного жилого дома. Свои действия объяснил просто – хотел добавить красоты и разбавить «серость» многоэтажек. Также в отдел полиции доставлен уроженец Воронежской области. Парень приобрёл в местном магазине баллончик с краской и отправился к гаражному кооперативу. Нарисовав аббревиатуру одной из команд велоспорта, автор незаконного граффити тут же был замечен сотрудниками ППС и доставлен в ближайший отдел полиции для дальнейшего разбирательства.

**В ПОИСКЕ ЛЁГКИХ ПУТЕЙ.** Двое крымчан посетили один из супермаркетов Симферополя, выбрали продукты, сложили их в продуктовую корзину, далее прошли к торговым рядам, где продаётся одежда, и всё содержимое корзины спрятали в карманы и рукава своих курток, после чего вышли за пределы кассовой зоны. Всё это через камеры наблюдения зафиксировал бригадир службы охраны. Он и вызвал сотрудников полиции, которые и задержали шоплифтеров.

**РАЗБОЙ В НОЧИ.** Молодой симферополец, под утро возвращаясь домой, заметил пьяного парня. Воспользовавшись его нетрезвым состоянием, злоумышленник оттащил потерпевшего в неосвещённое место, нанёс несколько ударов и похитил у него мобильный телефон. В этот же день украденное имущество заложил в комиссионный магазин, где оно было продано.

**ЯБЛОЧКИ ГОЛОВУ ВСКРУЖИЛИ.** Мужчина устроился стажёром на должность охранника в одну из крымских компаний Красногвардейского района по выращиванию яблок. Заступив на дежурство и осуществляя обход охраняемой территории садового участка, он собирал плоды и выносил за территорию сада, где складывал в багажник своего автомобиля. После чего продал украденное на рынке. Общий вес похищенного составил около 200 кг.

**И КОНЯ НА СКАКУ ОСТАНОВИТ.** В Севастополе в магазин зашёл пьяный мужчина и вытащил из кассы всю наличку. Но спокойно уйти с добычей ему было не суждено. Внезапно появилась продавщица, которая вступила в рукопашную схватку с налётчиком, а затем заблокировала его в торговом зале и вызвала полицию.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.



Храм Иоанна Предтечи – уникальный памятник истории, помнящий и византийскую эпоху, и турецкое владычество.

ских офицеров адмирал Гасан-паша на флагманском корабле своей флотилии. Попили кофею. Корнелий похвалил отменный вкус и выразил желание кушать пару мешков. Предприимчивый военачальник лично

### ВНИМАТЕЛЬНЫЕ МОСКОВИТЫ

В шлюпке на вёслах уже сидели два рослых «матроса»: Пётр и Алексашка Меншиков.

Лодочка помчалась к берегу и с прибойной волной

гальсь начинать только натошак. Этот обычай был связан с продолжением молотбы: заниматься этой работой на сытый желудок было неудобно, движения становились тяжёлыми, скованными. Бабы же на Клима сажали прясть у окна – от белого снега в избе становилось светлее.

## ПРИМЕТА



### КЛИМ ХОЛОДНЫЙ

Православная церковь сегодня вспоминает Климента I, апостола от семидесяти, который широко почитался в Древней Руси. «На Клима зима клин клином вышибает», – говорили на Руси и готовились к сильным холодам. В Климента день любое важное дело пола-

### Приметы:

- Если идёт снег, то лето будет дождливым.
- Если на водоёмах поверх льда видна вода, то скоро потеплеет и дождь пойдёт.
- Если много снега на земле лежит, то год урожайным будет.
- Петухи рано утром кричат – к потеплению.

## КОРОТКО

**ТРИ ВСАДНИКА ЭПИДЕМИИ.** В России сейчас все говорят о тридемии – эпидемии на основе трёх разных вирусов. В этом году мы видим эпидемический порог заболеваемости гриппом и ОРВИ по всему населению, рассказала заведующая кафедрой вирусологии РМАНПО Минздрава России Елена Малинникова. Он превышен за последний год, за последнюю неделю на 20 процентов. Этот сезон классический – в основном риновирусы и аденовирусы. Но текущая неделя показала, что гриппа стало намного больше среди детей. Если говорить о сочетании гриппа и коронавирусной инфекции, то в клинике сейчас доминирует именно вирус гриппа. Тридемия может случиться у людей с иммунодефицитом (имеющих хронические заболевания, пожилые). Вот такое состояние, когда проявляются две-три инфекции, может возникнуть при различных иммунодефицитах человека.

**ВАМ ПОСЫЛКА.** При получении посылок высокая вероятность заражения гриппом, гепатитом А, кишечной палочкой. Чтобы минимизировать риск чем-нибудь заразиться от больного сборщика заказов или курьера, достаточно соблюдать простые правила профилактики – почаще мыть руки. Например, в офисах люди хватаются за дверные ручки, потом прикасаются к собственным слизистым, и, если на ручке был патоген, они могут сами себя заразить, это называется аутоинокуляцией. Что касается пищевых заготовок, нужно обязательно механически промывать или термически обрабатывать продукты перед их употреблением, а перед употреблением доставленных уже готовых блюд отслеживать целостность упаковки.

**ПОД ЩЕБЕТ ПТИЦ.** Пение птиц помогает бороться с депрессией и беспокойством, установили неврологи из Института эволюционной антропологии общества Макса Планка в Германии. При этом звуки дорожного движения, наоборот, связаны с усилением депрессии. В исследовании приняли участие 296 человек. Всех добровольцев разделили на четыре группы. Первая прослушивала звуки дорожного трафика с высоким разнообразием, вторая – с низким. Третья слушала разнообразные звуки пения птиц, а четвёртая – пение птиц с низким разнообразием. Все добровольцы слушали звуки на громкости 80% в течение шести минут. Шум городского транспорта был связан с более сильным ощущением депрессии, в то время как пение птиц было связано с уменьшением тревоги и паранойи. При этом звуки дорожного движения с высоким разнообразием усиливали эффект.

**СПАСИТЕЛЬ РОБОТ.** В Великобритании робот впервые провёл операцию и успешно удалил опухоль. Процедура, выполненная роботом, была формой малоинвазивной операции, в ходе которой используются меньшие разрезы, чем для традиционного хирургического вмешательства. Такие операции уменьшают количество осложнений и рубцов. Робот представляет собой три модуля-руки, которые имитируют движения в кисти и запястье хирурга с высокой точностью. Хирург контролирует работу с панели управления, направляя его руку. Это позволяет сократить время операции. Робот был установлен в прошлом году, и Королевский госпиталь Глостершира стала первой больницей в стране, которая начала его использовать.

**ДЕЛО НЕ В ГЕНАХ.** Генетика может влиять на развитие ожирения, когда процесс набора веса неизбежен, однако это возможно только в 5% случаев. Несмотря на исследования показывают, что ожирение у детей связано с таким же состоянием у их родителей. Дело в хромосомах, которые наследуются и участвуют в процессе формирования заболевания, но вероятность развития ожирения у детей в семьях, где родители с избыточной массой тела, повышается в большей степени из-за неправильного питания и неправильного образа жизни. Избыточный вес у детей, чьи родители страдают ожирением, связан зачастую не с наследственностью, а с семейной привычкой переедать.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЖКТ

**ГАСТРИТ**

– воспаление слизистой желудка, проявляющееся болью в области желудка и нарушениями пищеварения

**СИНДРОМ РАЗДРАЖЁННОГО КИШЕЧНИКА**

– нарушение кровоснабжения, перистальтики и микрофлоры

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определённых ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные

**ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

– нарушение движения желчи по каналам из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку

**ЯЗВА**

– поражение слизистой и подлежащих тканей желудка и двенадцатиперстной кишки

## РЕКОМЕНДАЦИИ



правильное питание

занятия спортом



исключить раздражители (стрессоры)

дыхательная гимнастика, йога



## ТРИГГЕРЫ В ДЕЙСТВИИ

Среди причин многих заболеваний – стрессовый фактор. Существует даже особый термин «психосоматика», которой отводится решающая роль в развитии многих патологий.

Инфографика: по материалам bmscubr.kz

Желудочно-кишечный тракт – не исключение. «Крымская газета» узнавала, кто в группе риска и по каким неочевидным симптомам распознать такой тип заболевания.

**КАСКАД РЕАКЦИЙ**

Частый спутник стресса – нарушение режима питания. Мы или «заедаем стресс», что приводит к переданию, а, соответственно, к усугублению симптомов рефлюкса, увеличению веса и развитию жировой болезни печени, или забываем о еде. Понятно, что органы пищеварения в постоянном режиме получают сигналы о состоянии всего организма, включая физические, психологические, эмоциональные факторы, и реагируют на них определённым действием.

– В группе риска все пациенты, у которых уже есть патология ЖКТ. Усугубляют ситуацию наличие у многих вредных привычек, неправильный рацион и образ жизни. Если говорить о механизмах стресса, которые работают на клеточном уровне, то весь каскад таких реакций оказывает влияние на секрецию, всасывание в пищеварительном тракте, двигательную активность. Стрессовый фактор при язвенной болезни или гастрите ухудшает течение заболевания путём провоцирования патологических процессов в уже имеющихся участках поражения. Повышается проницаемость клеток, усиливается продук-

ция Т-лимфоцитов, что отягощает воспаление и становится причинами обострений хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита, – рассказывает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры терапии, гастроэнтерологии, кардиологии и общей врачебной практики медицинской академии им. С. И. Георгиевского врач-гастроэнтеролог Елена Стилиди.

**НЕ БАНАЛЬНЫЙ НЕДУГ**

Симптомы, которые может испытывать человек при нарушениях в работе ЖКТ в условиях стресса, довольно разнообразные, отмечает наш эксперт. Они могут проявляться как регулярным дискомфортом и болями (длительными или быстропроходящими, резкими или ноющими, сжимающими) в области живота, нарушением частоты стула (эпизодами диареи или запора), вздутием живота, чувством неполного опорожнения кишечника, отрыжкой, изжогой, слабостью, снижением работоспособности... И этот список можно продолжать бесконечно. Следует помнить, что стресс накладывает на уже имеющуюся патологию или предрасположенность к заболеванию, поэтому и симптомы будут относиться к тому органу, который нарушен.

– Не следует рассматривать стресс как нечто обыден-

“ НЕ СЛЕДУЕТ РАССМАТРИВАТЬ СТРЕСС КАК НЕЧТО ОБЫДЕННОЕ И НЕ ЗАСЛУЖИВАЮЩЕЕ ВНИМАНИЯ. ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ ОТРАЗИТЬСЯ НА ВСЕЙ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ ИЛИ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ЗАСТАВИТЬ ДЛИТЕЛЬНО ВОССТАНАВЛИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ДО ПРЕЖНЕГО УРОВНЯ»

ное и не заслуживающее внимания. Последствия могут отразиться на всей последующей жизни или, по крайней мере, заставить длительно восстанавливать здоровье до прежнего уровня, – предупреждает эксперт. На фоне стресса развивается гиперчувствительность слизистых оболочек, изменяется нормальная моторика ЖКТ, происходят изменения в секреции и составе пищеварительных соков, нарушается кровоснабжение органов и тканей. А это идеальный фундамент для роста патогенной микрофлоры и изменения проницаемости кишечной стенки, которая сможет, как губка, всасывать вредные и опасные вещества. Затяжной стресс обязательно станет основой для развития функциональной диспепсии, хронического гастрита, синдрома раздражённого кишечника и функциональных расстройств жёлчного пузыря.

**ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ПРИЧИНУ**

Поскольку расстройства ЖКТ, вызванные стрессом, могут иметь достаточно разнообразные клинические проявления, то и распознать такой тип заболеваний сможет только врач-терапевт или врач-гастроэнтеролог в каждом конкретном случае, объясняет Елена Стилиди.

– При развитии функциональных расстройств пищеварения только снижение влияния стресса на организм или устранение его причины способно избавить человека от неприятных симптомов. Поэтому важно минимизировать уровень стресса, отказаться от вредных привычек, способствовать стабилизации режима отдыха с полноценным сном не менее восьми часов в сутки, а также придерживаться принципов рационального питания, – советует врач.



**ПОГОДА  
НА ЗАВТРА**

- Симферополь**  
+11  
+9
- Севастополь**  
+13  
+12
- Ялта, Алушта**  
+12  
+11
- Евпатория**  
+12  
+12
- Черноморское**  
+12  
+10
- Феодосия**  
+12  
+10
- Керчь**  
+11  
+9
- Бахчисарай**  
+12  
+10
- Армянск**  
+9  
+9
- Джанкой**  
+10  
+9
- Судак**  
+12  
+11

**КРОССВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Австрийский художник, автор картины «Танцующие тарантеллу». 4. Столица Хакасии. 10. Древнерусский митинг. 13. Хрен. 14. Покровитель Интернета. 15. Брачных дел офис. 18. Водяная лестница. 19. Река в Заире. 26. Грузинский шашлык. 27. Мечта Томаса Мора. 28. Французская коммуна. 29. Модель Опеля. 30. Птица семейства синиц. 31. Еврейский язык. 32. Вольфганг ... Моцарт. 33. Этот цветок раньше называли журавельник.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

1. Стиль искусства. 2. Он автор термина «кубизм». 3. Ядро далёкой галактики. 5. Люк, постановщик фильма «Пятый элемент». 6. Сибирский лес с шишками. 7. Крутой Уокер по имени Чак. 8. Японский ансамбль «Девушки из ...». 9. Правитель в Римской империи. 11. Наука о времени. 12. Дамская сумочка. 16. Медленный музыкальный темп. 17. Модель земного шара. 20. Вид антилопы. 21. Свя-

1		2		3		4	5		6		7
	8		9	10					11		12
13						14					
				15	16	17					
18						19					
20		21		22			23		24		25
26						27					
				28							
29						30					
				31							
32						33					

ценная книга зороастризма. 22. Архитектурное сооружение. 23. Дипломатический ранг. 24. Период долгого сна у животных. 25. Родной город академика И. П. Павлова.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 225 ОТ 07.12.2022**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Ямозеро. 10. «Мецане». 11. Чайтра. 12. Шадрара. 13. Ярцево. 14. Кивано. 15. Висмара. 19. «Атлантис». 20. Катаракт. 25. Жостово. 26. Одарка. 27. Нуазет. 28. Соберо. 29. Аралия. 30. Сокаль. 31. Атласов.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 2. Мearин. 3. Зарема. 4. Репортаж. 5. Ламинат. 6. Айован. 7. Атланта. 8. Бренди. 9. Канонист. 16. Алконост. 17. Акробат. 18. Атбасар. 19. Аракчин. 21. Андере. 22. Апрель. 23. Старка. 24. Сверло.

**ГОРОСКОП НА ЗАВТРА**

- ОВЕН.** Вы почему-то решили, что неразрешимых вопросов для вас не существует. Возможно, так оно и есть.
- ТЕЛЕЦ.** Вы, конечно, не хотите никого обидеть, но вряд ли это удастся. Постарайтесь, по крайней мере, чтобы это был не очень близкий и нужный вам человек.
- БЛИЗНЕЦЫ.** Успех ваших действий будет зависеть лишь от их обдуманности и своевременности. Никакие неожиданности помешать вам не должны.
- РАК.** Нечто, что кажется вам препятствием, возможно послано небом в целях облегчения вашей участи. Спрашивается, что бы это могло быть?
- ЛЕВ.** Вам стоит отвлечься от деталей и обозреть ситуацию в целом. Узнаете много нового и интересного.
- ДЕВА.** Откройте двери и окна для новых возможностей, и они придут. Главное – вовремя двери и окна позакрывать, чтобы их посещение не оказалось транзитным.
- ВЕСЫ.** Чем меньше народу будет наблюдать за вашей деятельностью, тем успешней она будет. Какая разница как вы делаете, главное – результат.
- СКОРПИОН.** Некое действие, вами задуманное, обернется довольно неожиданным результатом, который, однако нельзя будет назвать неудачным. Приготовьтесь к сюрпризам.
- СТРЕЛЕЦ.** Всё будет именно так, как вам хотелось бы, и даже немного лучше. Примите поздравления.
- КОЗЕРОГ.** Вам должен представиться на редкость удобный случай, чтобы восстановить когда-то сданные позиции. Не упустите его, следующий может представиться нескоро.
- ВОДОЛЕЙ.** Завтрашний день предназначен для плодотворного сотрудничества, а уж с кем именно – выбирать вам. Ни в коем случае не вступайте в споры и не распространяйте слухи. Это обернется против вас.
- РЫБЫ.** Вы будете странным образом в последний момент избегать неприятностей, в таких ситуациях, когда они будут казаться уже абсолютно неизбежными. Удача благоволит вам.

**Ежедневный выпуск, включая пятничный:**

**ДЛЯ ФИЗЛИЦ**  
61055 (В МЕСЯЦ) 61056 (ГODOBAY)  
547,37 руб. 7081,21 руб.

**ДЛЯ ЮРЛИЦ**  
21724 (В МЕСЯЦ) 21740 (ГODOBAY)  
594,98 руб. 7688,26 руб.

**Выпуск в пятницу (с полной программой цифрового ТВ):**

**ДЛЯ ФИЗЛИЦ**  
30364 (В МЕСЯЦ) 30369 (ГODOBAY)  
286,18 руб. 3502,68 руб.

**ДЛЯ ЮРЛИЦ**  
30366 (В МЕСЯЦ) 30370 (ГODOBAY)  
311,46 руб. 3812,15 руб.

**ПОДПИСКА-2023**

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

«Крымская газета» в подписных каталогах «Почты России»  
подписной индекс: **П3449**

Просто отсканируйте QR-код и перейдите на сайт подписки [PODPISKA-CRIMEA.RU](http://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

**АНЕКДОТЫ**

\*\*\*  
– Сынок, хочешь поехать в музей советского быта?  
– Да отцепитесь вы от меня со своей дачей!  
\*\*\*  
– Света, а ты Деду Морозу письмо написала?  
– Нет.  
– Почему?  
– Он мужчина. Пусть первый пишет...  
\*\*\*  
– Ну как, тебе удалось поставить зубные импланты?

– Нет. Врач обнаружил у меня очень серьезное противопоказание.  
– Какое?  
– Отсутствие необходимой суммы денег!  
\*\*\*  
Психолог беседует с клиенткой о воспитании сына:  
– Вы воспитываете его слишком строго.  
– Почему?  
– Когда я спросил, как его зовут, он ответил Вова Перестань.

**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА**

**ПРОБОВАЛ ЧУРЧХЕЛУ ИЛИ ЧУРЧХЕЛЛУ?**

Этот национальный грузинский десерт очень популярен и за пределами Грузии. Часто на ценниках можно увидеть это слово, написанное с удвоенной «л». Правильно ли это? Слово «чурчхела» было заимствовано из грузинского в неизменном виде – и пишется, как и в оригинале, всегда с одной «л». Чтобы лучше это запомнить, держите в голове простую притчу: Много пробовал чурчхел – все писались с одной «л».

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

Новогодняя почта для героев будет приниматься до 25 декабря по адресу: 295015, г. Симферополь, ул. Козлова, 45а, «Крымская газета».

E-mail: [chitatel@gazetacrimea.ru](mailto:chitatel@gazetacrimea.ru)  
Телефоны: +7 (978) 207-90-81, +7 (3652) 51-88-46.

«Крымская газета» запускает акцию «Новогодняя почта для наших героев»

Каждый крымчанин может поделиться частичкой своей доброты и заботы, написав письмо нашим защитникам, которые будут встречать Новый год не с родными, а на фронте, в зоне специальной военной операции. Также военным можно передать небольшие сувениры, защитные амулеты и талисманы.

