

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА

№ 146 (21367)

ПЯТНИЦА

19 августа

2022 года

GAZETACRIMEA.RU

Издаётся с 6 июля 1934 года



16+



**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
ГОСУДАРСТВЕННОГО КОМИТЕТА
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ РК
АЛЕКСЕЙ ЗИНЧЕНКО**

о том, как получить от государства 3 миллиона рублей на реализацию своей идеи



Фото: Михаил ГЛАДЧУК

С начала года в Крыму десять человек погибли под колёсами поездов. Этим жертв можно было бы избежать

стр. 5

стр. 6-7

БРОДЯЧИЕ МУЗЫКАНТЫ

С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ СТАЛКИВАЮТСЯ АРТИСТЫ КРЫМСКОЙ ФИЛАРМОНИИ, ПОКА ЕЁ ЗДАНИЕ НА РЕМОНТЕ



Фото: Михаил ГЛАДЧУК

Стр. 4

На правах рекламы

ОЧНЫЙ СЕМИНАР ИГОРЯ ГЕЙЦА ДЛЯ БУХГАЛТЕРОВ

Тема: Нововведения в заработной плате, налогах и отчётности с 2023 года. Единый налоговый платёж. Реформирование страховых взносов.



9 сентября компания «Ваш Консультант» проводит очный семинар для бухгалтеров, где каждый специалист получит ценную информацию по последним изменениям и нововведениям в заработной плате, страховых взносах, налогах и отчётности.

Лектор подготовит вас ко всем возможным ошибкам и проверкам в 2023 году. Также представится возможность задать вопрос спикеру, получить личный и подробный ответ от эксперта в данном направлении.

Каждый участник семинара получит:

- Все методические материалы.
- Три кофе-брейка.
- Комплект для записей.
- Именной сертификат и бейдж участника.
- Фотоотчёт от профессионального фотографа.

Базовая стоимость участия – 4900 руб.

Для пользователей «КонсультантПлюс» – 4410 руб.

Дата: 9 сентября

Время: с 10:00 до 17:00

Место: г. Симферополь, ул. Киевская, 2, гостиница «Москва», конференц-зал №1.



Подробнее о семинаре:
vashkons.ru/seminar/zp2023/

Записаться:
seminar@vashkons.ru
8 978 792-02-07

СКАЗАНО

Юрий ГОЦАНЮК,
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ:



«Продолжается поставка овощей «борщевого набора» из сопредельных территорий по сниженным ценам из Херсонской и Запорожской областей. Так, на оптовом рынке «Привоз» в Симферополе определена торговая зона для реализации овощей по социальным ценам: капуста – 10 руб./кг, картофель – 10 руб./кг, морковь – 15 руб./кг, свёкла – 25 руб./кг, лук репчатый – 15 руб./кг. За прошедшую неделю завезено и реализовано на рынке «Привоз» порядка 700 тонн сельскохозяйственной продукции».

Ирина КИВИКО,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ СОВЕТА МИНИСТРОВ РК –
МИНИСТР ФИНАНСОВ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ:



«Количество социальных предпринимателей в Республике Крым с каждым годом растёт... В 2020 году в Крыму их было 36, а сейчас – 138. Более 85% в реестре социальных предприятий Крыма – это предприниматели, чья деятельность направлена на достижение общественно полезных целей и способствует решению социальных проблем общества. Это деятельность по оказанию психолого-педагогических услуг, обеспечению семейного воспитания детей и поддержки материнства и детства, услуги в сфере дошкольного и общего образования».

ПОМНИМ

УЧАСТЬ ПЕРВЫХ

Она началась 18 августа 1941 года – крымские немцы стали первыми из народов, живущих на полуострове, кто подвергся насильственному переселению.

– Российское государство и общество давно дали чёткую и однозначную правовую, политическую и моральную оценку депортации: это преступление, которому нет оправданий. Долгое время всем нам казалось, что принцип коллективной ответственности народов навсегда остался в прошлом. Но сегодня и украинские, и европейские политики публично призывают привлечь к ответственности весь русский, весь российский народ, – отметил Глава Республики Крым Сергей Аксёнов.

Эти призывы становятся реальностью, подчеркнул глава, мы видим это на примере геноцида мирного населения Донбасса, варварских обстрелов городов и сёл, освобождённых от украинских нацистов, в санкциях, ущемляющих права миллионов людей.



БЕЗ ОПРАВДАНИЙ

В Крыму почтили память жертв депортации немецкого народа

КАК ВЕРНУТЬ ЧАСТЬ СРЕДСТВ ЗА ДЕТСКУЮ ПУТЁВКУ?

Оплатите путёвку в детский лагерь до 31 августа

Обратите внимание
на ряд важных моментов:



1. Кешбэк доступен только в организациях с круглосуточным пребыванием;
2. Лагерь должен быть включён в реестр организаций отдыха детей и их оздоровления;
3. Перевод половины стоимости путёвки, но не более 20 000 рублей будет осуществлён на банковскую карту;
4. Вы не вправе претендовать на получение субсидии в случае, если путёвка полностью или частично оплачена за счёт бюджетных средств.

По данным Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым.

ОФОРМИТЕ
ПОДПИСКУ
НА «КРЫМСКУЮ ГАЗЕТУ»
И «КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ»
НЕ ВСТАВАЯ
С ДИВАНА!

ПРОСТО
ОТСКАНИРУЙТЕ
QR-КОД
И ПЕРЕЙДИТЕ
НА САЙТ ПОДПИСКИ



ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО
ПО ВСЕЙ РОССИИ!

А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ
РЕГИСТРИРОВАТЬСЯ САМОМУ,
ТОГДА МЫ СДЕЛАЕМ ЭТО ЗА ВАС!

ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ СО СЛОВОМ
«ПОДПИСКА»
ПО ТЕЛ.: + 7 (978) 000 00 33



Фото: Гала АМАРАНЦО

“ ВСЕГО ИЗ КРЫМА
ДЕПОРТИРОВАНО В 1941
ГОДУ БОЛЕЕ 62 ТЫСЯЧ
НЕМЦЕВ ВМЕСТЕ
С ЧЛЕНАМИ СЕМЕЙ

мии приравнены к участникам Великой Отечественной войны.

По словам Юрия Гемпеля, мы должны помнить о том, что советские немцы не только помогли в победе над фашистской Германией, но и по сей день вносят свой вклад в создание мира и взаимопонимания на территории России. И не только.

– Много российских немцев, к сожалению, выехало в конце 80-90-х годов на постоянное место жительства в Германию. Но связь с ними не потеряна. Эти люди поддерживают политику Российской Федерации, спецоперацию, которая проводится на Украине. Тем более что эти люди прекрасно понимают, что такое фашизм и что в результате фашистской деятельности было совершено на территории Европы в годы Великой Отечественной войны, – подчеркнул он.

Отдать дань памяти погибшим, тем, кто не вернулся из мест депортации и трудармии, собрались вчера представители разных национальностей. Как отметил председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений республики Айдер Типпа, представители всех народов Крыма всегда друг друга поддерживают и в такие траурные дни, и в праздники. Этим и отличается Крым, резюмировал он, – своим единством, добродетельностью, добрососедством, а наша общая задача – сохранить этот мир и спокойствие на крымской земле.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

И СВЯЗЬ, И ПОДДЕРЖКА

Всего из Крыма депортировано в 1941 году более 62 тысяч немцев вместе с членами семей.

– Я убежден в том, что это самая большая группа людей, подвергшихся репрессиям в Советском Союзе. И одна из самых пострадавших, – подчеркнул депутат Государственного Совета РК – председатель

Крымской немецкой национальной культурной автономии Юрий Гемпель. – Практически все советские немцы-мужчины были призваны в трудовую армию. Смертность в трудовой армии была достаточно высокой – от 40 до 60%. Эти люди своим трудом, своим здоровьем и жизнями внесли вклад в победу над фашистской Германией. И очень важно, что все участники трудар-

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

РАБОТА НЕ ВОЛК?

Уже несколько десятков лет 20 августа во всём мире отмечается День лени. Он призван напомнить всем трудолюбивым планетам, что порой полезно ненадолго забыть о напряжённых рабочих буднях и позволить себе остановиться, расслабиться и ничего не делать, чтобы не устать и не перегореть.



БЕЙ БАКЛУШИ

Андрей Брилёв, IT-специалист:
– Я стараюсь отдыхать через каждые три месяца, благо работа позволяет. Обычно отправляюсь куда-нибудь за город, меняю обстановку. Если жить по такому графику, то мне вполне хорошо и всё нравится. Потом полный сил, в хорошем настроении возвращаюсь к работе. Очень сочувствую тем, у кого нет возможности отдыхать регулярно. Время идёт, жизнь проходит... И спрашивается, зачем человек родился, если он не имеет времени на себя, свои удовольствия, а только пашет как лошадь?

РАСПРЕДЕЛЯЙ И ОТДЫХАЙ

Елизавета Якунькина, активист Совета обучающихся КФУ:
– Чтобы любое дело приносило удовольствие, важно правильно распределять свои силы и не допустить выгорания. Лучше всего тут воспользоваться правилами тайм-менеджмента, распределить задачи по приоритетам. Так появится время и на отдых. Также советую подходить к работе более погружённо. Запланировать, например, час работы и в этот час не отвлекаться ни на что другое. А во время отдыха нужно именно отдыхать – как бы очевидно это ни было. Не нужно заниматься какими-то другими

вещами, просто позвольте себе расслабиться.

ИЩИТЕ ТО, ЧТО ВАС РАССЛАБЛЯЕТ

Наталья Семёнова, психолог:
– Человек – существо цикличное. И если бы мы жили 300 лет, то не смогли бы работать на одной работе, поэтому некое выгорание так или иначе неизбежно. Чтобы его нивелировать, важно понимать свои источники восстановления, которые будут такими же мотивирующими, как и работа. Для кого-то это будет спорт, для кого-то путешествия, а кто-то любит вязать.

Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

СЛОВО РЕДАКТОРА



В наш хит-парад уже неоднократно с каждой неделей всё сложнее определить пятёрку победителей, потому что диапазон нестандартных, скажем мягко, решений, инициатив и заявлений политиков, общественных деятелей, известных артистов и музыкантов увеличивается в геометрической прогрессии. Что тому виной – жаркое и засушливое лето или зашкаливающий уровень антироссийских настроений, заботливо подогреваемый властями целого ряда стран, – сказать сложно. Поэтому претендентов на попадание в наш хит-парад хватает. Посмотрим на лидеров!

#ЗАКАЛИВАНИЕ_ПО-НЕМЕЦКИ

Начать без очередной новости о страданиях европейцев то от жары, то от засухи, то от холода уже просто невозможно. Выбрала, пожалуй, самую фееричную новость, открывающую наш рейтинг, посвящённую крайне занимательному немецкому исследованию. Так вот, согласно последним данным немецких экспертов, принимать холодный душ – это крайне полезно, да и экономно при этом. «Холодный душ не только экономит электроэнергию и газ, но и активно защищает от инфекций, усталости и депрессивного настроения». Конечно, о пользе закаливания говорят многие, но принимать холодный душ два раза в день по три минуты (это рекомендация всё тех же экспертов) осенью и зимой вряд ли столь же приятное дело, как в летнюю жару. Хотя, по подсчётам специалистов, такие физические мучения позволяют сэкономить аж 200 евро в год. Зная немецкую прижимистость, легко поверю, что многие бюргеры предпочтут мёрзнуть под душем, чем выложить лишней евроцент за каплю тёплой воды.

Ежедневный душ как цена за антироссийские санкции. Кто бы мог раньше такое представить!

#ЛУЧ_СВЕТА_В_АНТИ-РОССИЙСКОМ_ЦАРСТВЕ

Продолжим тему санкционной политики и переместимся в Будапешт, где на четвёртом месте расположился спикер венгерского парламента Ласло Кевер. Он заявил, что европейские санкции – это, вы только представьте, насквозь ошибочная политика. Услышать в наше время такие слова от европейского политика дорогого стоит. Венгр полагает, что преодолеть возникшие кризисы и вызовы поможет только уважение, а иначе «печальным итогом такой политики будет то, что ЕС разне-

сёт в прах всю европейскую эконоимику вместе с собой».

Конечно, не стоит надеяться, что слова политика будут услышаны его соседями-европейцами, но за смелость и здравомыслие отметим его в нашем рейтинге.

#РУССКИЙ_ПОД_ЗАПРЕТОМ

Но вернёмся к привычной антироссийской риторике и посмотрим на очередные перлы прибалтийских политиков. На третьем месте нашего информдайджеста – министр юстиции Латвии господин Борданс, который торжественно объявил о разработке законопроекта об ограничении русского языка. Как планируется, употребление русского языка будет разрешено только в строго определённых законом случаях.

У меня к этому министру только один вопрос: а он вообще в курсе, что, по последним данным, 40% жителей Латвии говорят на русском, а 70% – свободно им владеют?

#УКРОДИПЛОМАТИЯ

«Серебро» этой недели получает очередная история из цикла «укродипломатия». Как выяснилось, украинские дипломаты за рубежом отличаются специфическим подходом не только к работе, но и к отдыху. На неделе широко прогремела скандальная история о задержании сотрудников посольства Украины в Вене, сперва устроивших пьяное ДТП, выехав на встречную полосу и врезавшись в другое авто, а после этого попытавшихся скрыться. При попытке задержания высокопоставленные дипломаты отказывались выходить из машины, подчинившись венским полицейским только под дулами пистолетов. Так что если раньше угрозой для мирных жителей Вены были украинские беженцы, то теперь и аккредитованные там дипломаты пугают горожан.

#КРЫМ_ПОКОЯ_НЕ_ДАЁТ

На вершине рейтинга – вновь находящийся в параллельной реальности президент Украины Владимир Зеленский, который ни с того ни с сего решил вспомнить о «Крымской платформе».

Спустя год, когда об этом искусственно созданном властями Незалежной формате, казалось бы, успели забыть даже сами украинцы, Зеленский провёл совещание по подготовке к «Крымской платформе» и, более того, объявил о создании некоего консультативного совета по вопросам деокупации Крыма. Теперь очередной непонятный орган займётся «проработкой мер и проектов в этом направлении».

Опять же могу только порекомендовать самый верный проект для утверждения на консультативном совете, саммите «Крымская платформа» и любых других форматах – признать Крым российским и забыть о каких-либо поползновениях в нашу сторону. Поверьте, плохого не посоветую.

Мария ВОЛКОНСКАЯ,
главный редактор «Крымской газеты».

В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ?

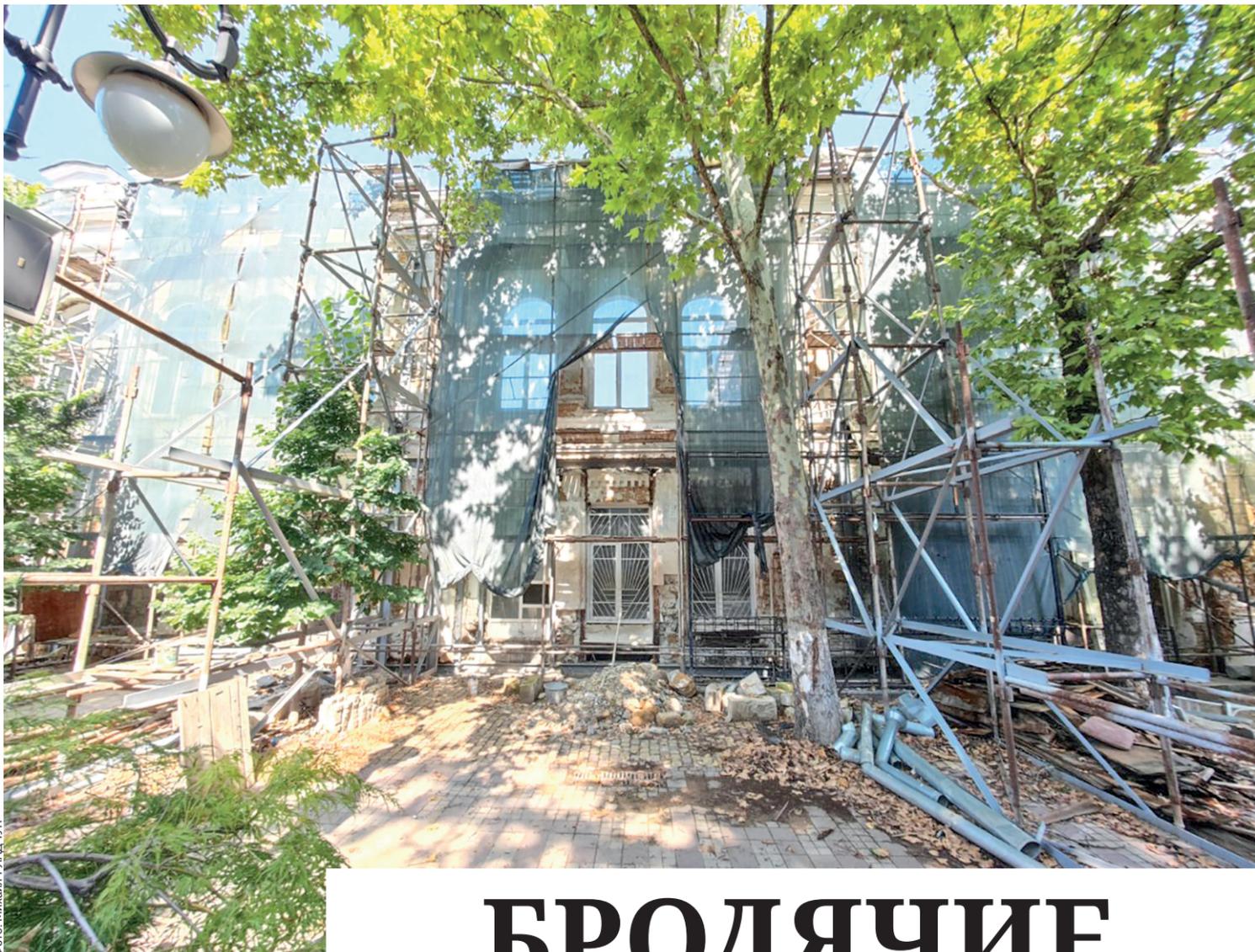


Фото: Михаил ГЛАДЧУК

БРЕМЯ ПЕРЕМЕН

В августе прошлого года обрушилась часть стены здания Крымской государственной филармонии. В соответствии с техническим заключением оно было признано аварийным.

В этом марте был заключён контракт на выполнение ремонтно-реставрационных работ на сумму 74 млн рублей.

В связи с проведением работ администрация филармонии вынуждена арендовать помещения, далёкие от традиционного понимания репетиционной базы и сцены. Несмотря на сложную ситуацию, коллектив продолжает выполнять план государственного задания по концертной деятельности, отдавая немалую часть дохода на аренду залов.

Коллектив Крымской филармонии разбросан по разным точкам Симферополя. Так, концертному отделу выделили пару кабинетов в здании Госкомитета по водному хозяйству и мелиорации РК. Артисты художественно-артистического персонала (а это почти 30 человек) ютятся в двух классах Музыкального училища им. П. И. Чайковского.

Камерный оркестр и работники билетной кассы временно делают здание закрытого кинотеатра «Родина» с крымскотатарским фольклорным ансамблем

БРОДЯЧИЕ МУЗЫКАНТЫ

На время ремонта здания Крымской государственной филармонии её артисты ютятся на других площадках.

«Крым». Помещение довольно тесное для такого количества людей, считают артисты.

Камерный хор «Таврический благовест» расположился в библиотеке им. И. Я. Франко. Администрация, отдел кадров, бухгалтерия, плановый отдел и отдел закупок заняли помещение бывшей аптеки на территории Республиканской клинической больницы им. Н. А. Семашко по ул. Киевской.

Вокальному ансамблю «Джаз-Рандеву» отведён зал профсоюзного клуба вышестоящей больницы. Он также используется солистами филармонии в качестве базового помещения для репетиций. Артисты жалуются, что здание поражено плесенью. При этом вокалисты, как правило, дышат полной грудью. Для них антисанитария губительна и влечёт тяжёлые последствия для здоровья. Кроме того, в заплесневевшем и сыром помещении нельзя хранить концертные

костюмы. Артисты вынуждены держать их дома и привозить на выступления.

Солист-вокалист Ирина Бараховская рассказывает, что в арендованном помещении люди чувствуют себя некомфортно.

– Сложно готовиться и петь полным голосом. Возникают разногласия с администрацией и бухгалтерией здания из-за того, что наше исполнение отвлекает их от работы. Всем от этого некомфортно. У филармонии нет (впрочем, и в прежнем здании не было) полноценного концертного зала и репетиционной базы. Во всех регионах обязательны гармонические залы и полноценная репетиционная база, где артисты могут спокойно заниматься и профессионально расти. Нам предложили работать в старой больнице имени Семашко. Но это помещение гнилое и сырое. Зимой протекают потолки и стены, появляются грибки с чёрной плесенью. Это

чревато большими последствиями для здоровья не только вокалистов, но и посетителей. Камерный хор занимается в библиотеке, но ведь сотрудникам, которые нас приютили и вошли в наше положение, нужен свой звуковой режим. Симферопольский художественный музей, который даёт нам своё пространство, буквально трещит по швам – на стенах огромные трещины, а выставочные залы в аварийном состоянии. Мы очень ждём возможности работать в новом здании, с репетиционной базой. Эта ситуация не может длиться вечно, – сетует Ирина Бараховская.

В свою очередь, **руководитель хора «Таврический благовест» Владимир Николенко** отмечает, что даже возвращение артистов в прежнее здание не решит всех проблем:

– Наше здание очень маленькое, в нём всего 13 кабинетов. Оно абсолютно не приспособлено для нормальной работы творческих коллективов. Отсутствует даже акустический концертный зал. Мы неоднократно поднимали вопрос о необходимости строительства нового здания. На мой взгляд, его отсутствие – это позор. Мой коллектив пытались отправить в помещение без отопления, но я отказался.

ВСЁ ИДЁТ ПО ПЛАНУ?

В Министерстве культуры Крыма отметили, что работы по реконструкции здания филармонии продолжаются в соответствии с принимаемыми проектными решениями и утверждённым графиком.

– В летне-осенний период 2021 года были выполнены первоочередные противоаварийные работы по усилению контрфорсов для поддержания стабильности здания. По состоянию на 15 августа выполнены работы по укладке перекрытия между подвалом и первым этажом, обрушенная стена возведена на 40%, по правой стороне здания выполнено протезирование балок кровли, заменены решётки, монтирован гидробарьер, выполнены внутренние работы по штукатурке сетки, усилению перекрытий, замена на часть стропильной системы кровли. Сроки завершения работ будут определены после корректировки проектно-сметной документации. В связи с ремонтными работами коллектив и артисты не имеют возможности осуществлять репетиционный процесс и показ концертных программ в полном объёме, – сообщает **заместитель министра культуры Республики Крым Анна Килеса**.

Диана МАСЛОВА.

КСТАТИ

Несмотря на все трудности, за первое полугодие филармонией проведено 243 мероприятия, которые посетило более 50 тысяч зрителей. Творческим коллективом создано 14 новых концертных программ, показано девять новых музыкальных программ для детей. По программе «Пушкинская карта» с ноября 2021 года по июль 2022 года концерты филармонии посетили 4854 зрителя.

ПОЛНЫМ ХОДОМ

В рамках рабочей поездки министр культуры Республики Крым Татьяна Манежина посетила Алушкинский дворцово-парковый музей-заповедник и Бахчисарайский историко-культурный и

археологический музей-заповедник, где ознакомилась с ходом ремонтно-реставрационных работ на объектах культурного наследия, которые выполняются в рамках государственной программы «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя». На текущий мо-

мент объём работ в соответствии с заключённым контрактом выполнен на 60%. В Бахчисарайском музее-заповеднике проводятся реставрационные мероприятия на 12 объектах Ханского дворца, работы на которых в настоящее время выполняют порядка ста специалистов.



Фото: Гали АМАРАНДЮ

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

С начала года произошло десять случаев травмирования граждан на инфраструктуре Крымской железной дороги. Все они были со смертельным исходом. За аналогичный период прошлого года жертв было вдвое меньше.

Основная причина гибели людей на железнодорожных путях – их собственная беспечность, уверен наш собеседник.

– Переходя железнодорожные пути в наушниках или уткнувшись в мобильный телефон, человек абстрагирован от всего окружающего, он не смотрит по сторонам, не слышит окрики, на оборудованных переездах не обращает внимания на опущенный шлагбаум, работающую световую и звуковую сигнализацию... При условии того, что машинист локомотива подаёт сигнал большой громкости, всё равно это нередко не оказывает никакого влияния на человека, который из-за гаджетов не видит и не слышит ничего вокруг. Такие ситуации, к сожалению, приводят к фатальным последствиям, – рассказал Михаил Макаrchук.



БЕРЕГИСЬ ПОЕЗДА!

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Перед тем как пересечь железнодорожный путь, необходимо снять наушники, убрать телефон, взять своего ребёнка за руку и посмотреть по сторонам. Стоит ли говорить, что переходить дорогу следует исключительно в специально оборудованных для этого местах. Не полнитесь пройти лишние 200-300 метров до перехода. Не стоит рисковать: сэкономив минуту – потеряешь жизнь!

Необходимо понимать, что движущийся железнодорожный состав невозможно остановить мгновенно. Например, при скорости 120 км/ч тормозной путь может составлять до полутора километров. Чудес практически не бывает – пострадавшие остаются инвалидами с ампутированными конечностями, тяжёлыми черепно-мозговыми травмами, повреждениями внутренних органов...

Иногда для попадания под состав не нужно даже стоять на рельсах: воздушным потоком человека может просто затянуть под поезд.

ПОСМОТРИ ПО СТОРОНАМ!

Даже на прямом участке пути при хорошей видимости люди по невнимательности иногда не замечают состава. Машинист поезда видит человека, подаёт звуковой сигнал, начинает экстренное торможение. Но, так как человек идёт и не

Железная дорога – это зона повышенной опасности, и каждому необходимо знать и выполнять элементарные правила поведения на ней. Мы побеседовали с начальником отдела охраны труда и повышенной безопасности Крымской железной дороги Михаилом Макаrchуком о том, как правильно себя вести на железной дороге.

реагирует, из-за большого тормозного пути не всегда удаётся предотвратить трагедию. Также нужно понимать, что у поезда сзади ещё 20 вагонов, в которых находятся люди, которые при экстренном торможении могут упасть и травмироваться. Предотвращая наезд на одного человека, существует риск травмировать большое количество людей, которые едут в поезде.

РЕКОМЕНДАЦИИ
И ПРАВИЛА

Если по какой-то причине вы застряли на участке железнодорожного пути и не можете его покинуть, необходимо любыми подручными средствами подавать сигналы, чтобы вас могли заметить люди поблизости и машинист состава. Можно снять с себя что-то из одежды и размахивать ей, чтобы машинист успел увидеть вас заранее и

предпринял экстренное торможение.

Нельзя пролезать под вагонами или между ними, даже если состав стоит без движения, так как вы не можете знать, в какой момент поезд начнёт движение. Также не пытайтесь запрыгнуть в движущийся состав, уцепиться за него или влезть на крышу. Если даже не прикасаться к контактному проводу, а просто находиться рядом с ним, можно получить удар током, несовместимый с жизнью.

Опасно находиться между двумя движущимися составами, так как при этом образуется воздушный поток такой силы, что человека может затянуть под колёса поезда. Попав в такую ситуацию, рекомендуется присесть или даже лечь на землю, чтобы уменьшить нагрузку на тело, создаваемую воздушным потоком.

Соблюдение этих элементарных, на первый взгляд, правил

безопасного поведения на железной дороге может сохранить самое дорогое – жизнь и здоровье.

Сотрудники КЖД регулярно проводят лекции в учебных заведениях, рассказывая о правилах поведения в зонах повышенной опасности, размещают информационные стенды на вокзалах и станциях.

– Мы с вами должны чётко осознавать: сколько бы мероприятий ни организовали и ни провели сотрудники железной дороги, без понимания каждым человеком элементарных правил безопасности на инфраструктуре железной дороги, без их применения результатов добиться будет очень непросто, практически невозможно, – подвёл итог беседы Михаил Макаrchук.

Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

Фото Михаила ГЛАДЧУКА.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Основные причины гибели людей в зоне движения поездов в этом году:

- четыре случая произошли из-за перехода путей в неустановленных местах;
- в трёх случаях пешеход пересек железнодорожное полотно в наушниках или капюшоне (один был несовершеннолетним);
- три случая имели место при переходе путей перед приближающимся поездом.

Также играет свою роль тот факт, что люди отвыкли от нарастающей интенсивности движения поездов на Крымской железной дороге. Так, сегодня на ней курсируют 12 пар пассажирских поездов в сутки, что вдвое больше, чем в прошлом году.

Горячая линия Министерства здравоохранения Республики Крым по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции:
с моб.: **8 (800) 733-33-12**,
со стац.: **0 (800) 733-33-12**
(с 08:00 до 20:00 в рабочие дни).

ВАКЦИНАЦИЯ –
единственный способ
победить пандемию коронавируса



Будьте
здоровы!
Берегите
друг друга!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

ИНТЕРВЬЮ



РОСТ ПРОСТ?

Как получить от государства 3 млн рублей на реализацию своей идеи

Снизил ли поток абитуриентов из ЛДНР шансы крымчан поступить в вуз на бюджет, какие меры поддержки действуют в республике для молодых людей и почему выпускники испытывают трудности при трудоустройстве? Об этом и не только мы поговорили с председателем Государственного комитета молодёжной политики Республики Крым Алексеем Зинченко.

ЛИДЕР МОЛОДЁЖИ

– Молодёжной политике – молодых специалистов. Стало ли для вас неожиданным назначение на должность председателя Государственного комитета молодёжной политики в сравнительно раннем возрасте? Всё-таки нечасто встретишь чиновника, которому 27 лет.

– Сам юридический факт назначения – это важный жизненный этап, к которому я шёл на протяжении минимум восьми лет. Со школьной скамьи участвовал в общественной деятельности. С 2014 года активно включился в общественно-политическую повестку. Тогда я вступил во Всероссийскую молодёжную общественную организацию «Молодая гвардия «Единой

“ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ БУДУТ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЮДЖЕТНЫЕ МЕСТА ДЛЯ МОЛОДЁЖИ ИЗ ДОНБАССА И С УКРАИНЫ. ПРИ ЭТОМ КОЛИЧЕСТВО БЮДЖЕТНЫХ МЕСТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РФ ДЛЯ ЕЁ ГРАЖДАН НЕ ИЗМЕНИТСЯ. КРЫМЧАНЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕ ПОСТРАДАЮТ»

России». В 2017 году возглавил её симферопольское отделение, а в 2020 году – республиканское.

– Раньше вы много общались с людьми. Сложно ли привыкнуть к постоянной бумажной работе?

– С бюрократическими сложностями я сталкивался и ранее. Суров закон, но на то он и закон. Поэтому большим количеством писем и резолюций меня не напугать. Но главное – это работа с людьми. Она должна занимать 70% рабочего дня. Мне живой контакт очень помогает и мотивирует двигаться в нужном направлении.

О НАСУЩНОМ

– Что волнует подрастающее поколение в наше время? Как

государство помогает решать проблемы?

– Молодёжь всегда волнуют вопросы трудоустройства, обучения в вузах, в частности, наличие бюджетных мест. Мы будем стараться повышать конкурентоспособность молодых специалистов. Эту проблему нужно решать системно. Для этого необходимо внести корректировки в законодательство, в том числе федеральное.

В основном со сложностями при трудоустройстве сталкиваются молодые люди, оканчивающие высшие учебные заведения. У них пока нет опыта и особых навыков, нужных работодателю. Если говорить о Крымском федеральном университете, там достаточно активно работает Центр трудоустройства выпускников, где желающим предлагают разные варианты. Это уже личное дело каждого – соглашаться или нет. Но такую практику нужно внедрять по всей Республике Крым. Охватывать и средние специальные учебные учреждения.

Хочу отметить, что многих волнуют вопросы, связанные с ипотечным кредитованием, приобретением своего первого жилья. Для разрешения этих вопросов работает огромное количество органов государственной власти. Совместными усилиями мы стараемся эту ситуацию стабилизировать.

БЛИЦ-ОПРОС

– У вас есть личный секрет успеха? Расскажите о нём.

– Скажу о вещах, которые всегда мотивируют к успеху. Во-первых, это сама победа. Во-вторых, это семья.

– Какие ваши главные достоинства и недостатки?

– Касательно плюсов – готовность быстро принимать решения и нести за них ответственность. Из минусов – очень часто стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы оправдать его. Возможно, чтобы не поступить с ним более жёстко, чем он заслужил. Всегда стараюсь понять другого.

– Как вы проводите свободное время?

– Любую свободную минутку стараюсь проводить с семьёй. В июле у меня родился сын.

– Есть ли в вашем телефоне приложения, без которых вы уже не можете жить?

– Месяц назад я бы сказал, что это только мессенджеры. Сейчас к ним добавились заметки и календарь.

– Какую кухню вы предпочитаете?

– Русскую. Для меня главное, чтобы еда была домашняя.

– Вечные ценности – это какие, по-вашему?

– Прежде всего, это семейные ценности, преданность самому себе и своему слову.

– Куда бы хотели отправиться в путешествие?

– Хочу путешествовать по нашей стране. Хотел бы побывать на Байкале и в Карелии.

– Если бы у вас была возможность завести абсолютно любое домашнее животное, кого бы вы выбрали?

– Я кошатник по духу. Дома есть кот, но завёл бы ещё одного.

– Какие черты характера отталкивают вас в людях?

– Неискренность и высокомерие.

– Какой фильм вы советуете посмотреть каждому?

– «Движение вверх».

– Какой вы видите свою жизнь через 20 лет?

– Хочу, чтобы это была жизнь под мирным небом и в Республике Крым.

– К вопросу о доступности образования. Абитуриенты из ЛНР и ДНР могут поступать в российские вузы на специальных условиях. Зачислять беженцев будут по особой квоте. Не уменьшится ли из-за этого количество бюджетных мест для крымских выпускников?

– Этот вопрос многих волновал. Но стоит отметить, Правительством РФ было чётко сформулировано и определено в постановлении, что в российских вузах будут предоставлены дополнительные бюджетные места для молодёжи из Донбасса и с Украины. При этом количество бюджетных мест в высших учебных заведениях РФ для её граждан не изменится. Крымчане в этом случае не пострадают, государство берёт на себя дополнительные обязательства социальной защиты.

ВРЕМЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

– В Крыму стараются поддерживать молодых специалистов. В каком конкурсе грантов можно принять участие уже сейчас?

– Любой молодой человек в возрасте от 14 до 35 лет имеет возможность подать заявку на получение грантовой поддержки. Свою идею нужно подробно описать, защитить её и получить финансирование на реализацию собственного проекта. Причём государством продумана чёткая схема. Это может быть физическое лицо или объединение людей. Суммы, которые могут быть выданы в качестве грантовой поддержки, действительно впечатляют. Только в Республике Крым они будут доходить до трёх миллионов рублей. Для их получения нужно прийти и рассказать нам о своём проекте. Если предложение достойное, мы его обязательно поддержим. Основное требование – это целевое назначение. Нельзя использовать грант, например, на приобретение автомобиля, даже если с помощью него будут передвигаться члены общественной



Госкоммолодёжи Крыма тесно контактирует с волонтерскими организациями полуострова. Недавно Алексей Зинченко принял участие в «Доброзавтраке», где пообщался с юными активистами Симферополя. На встрече обсудили их предложения, ближайшие мероприятия и проекты, к реализации которых будут привлечены школьники. Фото: пресс-служба Государственного комитета молодёжной политики РК.

“СУММЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫДАНЫ В КАЧЕСТВЕ ГРАНТОВОЙ ПОДДЕРЖКИ, РЕАЛЬНО ВПЕЧАТЛЯЮТ. ТОЛЬКО В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ ОНИ БУДУТ ДОХОДИТЬ ДО ТРЁХ МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ”

организации. Идея должна прежде всего нести пользу для молодёжи. Направленность может быть различной, к примеру, проект в сфере культуры, патриотического воспитания или спорта. Цель гранта – не только реализовать собственную мечту, но и принести определённую пользу нашей республике.

– Где можно узнать более подробную информацию?

– Нужную информацию можно узнать на федеральном сайте Росмолодёжи. В организации сейчас проводят общий грантовый конкурс. Госкомитет, в свою очередь, готов оказать методическое сопровождение каждому, кто к нам обратится. Мы объясним, как написать заявку на грант, какие документы приложить, в случае чего внесём необходимые корректировки. Это необходимо, чтобы конкретный проект был рассмотрен федеральным органом и денежные средства были выделены.

Кроме того, в сентябре будем запускать наш крымский грантовый конкурс. В нём смогут принимать участие только те общественные объединения, которые зарегистрированы на территории республики. Госкомитет будет определять победителей из числа тех, кто предложил проект, направленный на благо молодёжи нашего полуострова. Вся актуальная информация размещается на официальном сайте Государственного комитета молодёжной политики РК и его страницах в социальных сетях.

– Какая работа ведётся в части патриотического воспитания молодого поколения?

– В республике функционирует огромное количество юнармейских отрядов, военно-исторических клубов, военно-спортивных клубов, ещё пять лет назад их было намного меньше. Сейчас власть всячески развивает и поддерживает данные движения. В частности, огромное внимание уделяется привитию любви к малой Родине. Форматы абсолютно разные.

В преддверии Дня государственного флага мы проводим крупные мероприятия. Подготовка к важному празднику уже идёт. В Белогорске у подножия Белой скалы мы готовим флешмоб, в котором будут задействованы ребята из разных городов и районов полуострова. Надеемся, крымчане его оценят по достоинству.

– Какие особенности молодёжной политики на полуострове? Можно ли назвать её успешной?

– Да, безусловно, её можно назвать успешной. Мы уже восемь

“МЫ БУДЕМ СТАРАТЬСЯ ПОВЫШАТЬ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ. ЭТУ ПРОБЛЕМУ НУЖНО РЕШАТЬ СИСТЕМНО. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ВНЕСТИ КОРРЕКТИРОВКИ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО, В ТОМ ЧИСЛЕ ФЕДЕРАЛЬНОЕ”

лет находимся дома, в России. Приход в республику всероссийских общественных организаций стал глотком свежего воздуха для всех активных молодых людей. Каждый из них получил возможность реализовать себя в том направлении, которое ему интересно: патриотизм – это «Волонтёры Победы», «Российский союз молодёжи» даёт личностное развитие, «Молодая гвардия «Единой России» – это наша общественно-политическая повестка. Инициативы молодёжи всегда поддерживались высшими должностными лицами нашего субъекта. Также в поправках в Конституцию было закреплёно, что молодёжная политика – это отдельный институт государственной политики. Ведь молодёжь – опора сегодняшнего дня.

Но нам есть к чему стремиться! Очень часто молодёжная политика направлена на тех, кто живёт в городе. Это разумно, ведь в городах молодёжи намного больше. При этом нельзя забывать, что огромное количество проживает и в сёлах. Поэтому работа с сельской молодёжью республики также важна и нужна.

Диана БЕКМАМБЕТОВА.
Фото Галы АМАРАНДО.

Крымский ЖУРНАЛ

ПОКУПАЙТЕ «КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ» НА САЙТЕ RODRISKA-CRIMEA.RU НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ПО КРЫМУ ВМЕСТЕ С НАМИ!

Издание зарегистрировано в РОСКОНАДЗОРЕ. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-64457 от 31 декабря 2015 года

12+

КОТ И ПЁС



ПОЛУОСТРОВ ПРЕДАННЫХ ДРУЗЕЙ

Всемирный день бездомных животных отмечается каждую третью субботу августа. Дата утверждена по инициативе Международного общества прав животных в 1992 году. Как домашние животные оказываются на улице и близка ли проблема к решению?

СОБАЧЬЯ ЖИЗНЬ

Председатель КРОО «Верный друг» Людмила Милованова отметила, что подсчёт популяции беспризорных животных в Крыму никем не ведётся.

– Из-за того что количество выселенных человеком собак не уменьшается, позитивных изменений не может быть. Среди бездомных животных преобладает процент брошенных, а не потерявшихся. За последние 11 часов поступило четыре звонка о подброшенных в подворья щенках. Но ведь ввиду активной стерилизации бездомных животных они не размножаются. Помогла бы такая мера,

как регистрация животных и штрафы. Не оплатишь – сумма повысится. Всё дело в безнаказанности и распушенности, – убеждена Людмила Милованова.

Но есть и хорошие новости. По наблюдениям нашей собеседницы, приходя в приют в поисках питомца, крымчане всё чаще отдают предпочтение беспородным животным.

Создатель приюта «Лабрадом» Дмитрий Фролов среди причин обездоленности животных видит пренебрежение стерилизацией домашних питомцев:

– Минимум пару раз в месяц к приюту подкидывают помёты явно домашних щенков. А из

приютов многие боятся их брать, опасаясь возможных болезней у животного. Напрасно. Если есть заболевание, оно выявляется сразу. Тем более что в силу возможностей приюта все его обитатели обследуются.

ПУТЕШЕСТВИЕ ДОМОЙ

Зоозащитница Эмине Ибраимова говорит:

– Федеральный закон 498 «Об ответственном обращении с животными» сам по себе совершенен, предусматривает и безопасность для людей, и ответственное отношение к беспризорным животным. На их благополучие в Крыму выделяют около 30 млн

рублей в год. Но иногда специалисты руководствуются старыми постановлениями и законами, утратившими силу. Например, осуществляют отлов животных в отсутствие владельцев без участия приютов. В итоге граждане лишаются всякой информации и не могут найти питомца, а последний не может вернуться домой. После отлова обязательно транспортировка животных в приют для мероприятий (карантина, вакцинации, стерилизации, оказания помощи) и возвращение тех, у кого отсутствует немотивированная агрессия, на прежние места обитания.

О том, как решается проблема бездомных животных на государственном уровне и какие недостатки есть в законах в области их защиты, нам рассказал заслуженный юрист Республики Крым в области ветеринарии Александр Левиков.

Он напомнил, что уже четвёртый год наша страна живёт с федеральным законом об ответственном обращении с животными. В Республике Крым собственный закон в данной сфере появился несколько раньше, в 2016 году. Оба документа направлены на решение проблемы бездомных животных. Среди основных достоинств действующего законодательства отмечается признание на государственном уровне принципа отношения к животным как к существам, способным испытывать эмоции и физические страдания. Этот принцип лежит в основе гуманного отношения к животным. Главным инструментом регулирования численности бездомных животных является метод отлова, стерилизации, вакцинации и возврата.

– Законодательство по итогам оценки его применения можно совершенствовать, внедрять новые способы обращения с животными без владельцев, например, за счёт расширения возможностей волонтеров и наделения их большим количеством инструментов в помощи животным. Но в погоне за новшествами важно не упустить всех возможностей действующего закона, например, по воспитанию у населения нравственного и гуманного отношения к животным. Полагаю, что этой работы не хватает. Отмечу, что привлечь к административной ответственности владельца животного, например, отказавшегося от него и оставившего его на улице, будет возможно, только если оно зарегистрировано. Это предопределяет важность повсеместной регистрации домашних животных, – считает Александр Левиков.

Подготовила Диана МАСЛОВА.
Фото Михаила ГЛАДЧУКА.

“ ПРИВЛЕЧЬ К АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ВЛАДЕЛЬЦА ЖИВОТНОГО, НАПРИМЕР, ОТКАЗАВШЕГОСЯ ОТ НЕГО И ОСТАВИВШЕГО ЕГО НА УЛИЦЕ, БУДЕТ ВОЗМОЖНО, ТОЛЬКО ЕСЛИ ОНО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО. ЭТО ПРЕОПРЕДЕЛЯЕТ ВАЖНОСТЬ ПОВСЕМИСТНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ»

Будьте
здоровы!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА



«мойте
руки»



«рекомендуем
носить
маски»



«соблюдайте
дистанцию»

Берегите
друг
друга!

Соблюдайте меры профилактики:

МЫ ПОБЫВАЛИ

КРЫША ТЕЧЁТ



Ирина Ивановна, техник в ДК:

– В нашем Доме культуры есть ряд кружков: танцевальный, прикладного искусства, вокальный. Проводим концерты. У нас хорошая библиотека, а также тренажёрный зал, куда молодёжь приходит, чтобы заниматься спортом. Тем не менее нужен ремонт – крыша течёт. К сожалению, Дом культуры не отапливается. Зимой в кабинетах используются обогреватели. Сама я живу рядом, в селе Сухоречье. У нас нет газа, очень нужен.

ЧИСТО-ЧИСТО

Вера, домохозяйка:

– Садик, школа, поликлиника есть, много поставили детских площадок. В посёлке чисто, убирают, траву косят. Мест в детском саду очень много, и малышей, по-моему, берут в сад с полутора лет. Есть газ, вода постоянно.

ПРОБЛЕМА РЕШЕНА

Деся, в декрете:

– В селе есть всё, что нужно для жизни, – садик, школа. Не надо куда-то возить детей, рядом и Дом культуры. В последнее время всё только развивается. К примеру, дороги стали намного лучше. Нам нравится всё, что делается. Везде порядок и чистота, решена проблема с вывозом мусора.



ВОДЫ ПО КОЛЕНУ



Татьяна Владимировна, пенсионерка:

– Раньше в селе была своя грибница, кролеферма, свиноферма, винзавод и консервный. Людям было где работать, а сейчас нет таких возможностей. Многие уезжают в города. Благо с транспортом всё нормально – ходит по расписанию. Дороги сделаны хорошие, освещение ночью тоже есть. Важен ещё один вопрос: во время наводнения у многих пострадали дома, были затоплены огороды. В связи с тем что вода стояла по колено, жителям пришлось потом выбросить мебель.

ЛЕЖАЧИМ ХОЛОДНО

Татьяна Брониславовна, санитарка:

– Я из Сухоречья, у нас нет газа, хотя мы на расстоянии всего 800 метров от точки подключения находимся. Каждый год обещают. В Сухоречье на набережной совсем нет покрытия дороги. И света нет на улице. Хотелось бы, чтобы быстрее был выполнен ремонт в больнице – всё осыпается, нет отопления, зимой очень холодно. А пациенты у нас многие лежачие. С Симферопольского района везут всех к нам – у нас сестринский уход и паллиативные койки.



Дом культуры впечатляет своим размером и хорошо сохранившейся на фасаде здания мозаикой.

СЕЛО
ЗАЖИЛО

О чём мечтают и чему радуются жители Новоандреевки Симферопольского района

Село возникло в 1923 году при слиянии нескольких населённых пунктов – Ана-Эли, Кашин-Дермен и Джага-Скалы. Менее ста лет назад, в 1926 году, в Новоандреевке насчитывалось всего 132 жителя, сегодня – около трёх тысяч. Как сегодня здесь живут сельчане, узнала «Крымская газета».

СТАРАЕТСЯ, НО...

Лидия Ивановна, пенсионерка:

– Надо, чтобы больницу нам сделали, разваливается совсем. Врачей тоже не хватает. Отрадно, что сделаны детские площадки – все детки бегут к ним и радуются. У нас хороший председатель сельсовета, старается. Надо, чтобы кафе нам организовали (громоздкое двухэтажное старое здание с выбитыми стёклами стоит в центре села. – Ред.) и дороги сделали по улицам Марьевской и Салгирной.



Бывшее кафе в центре села давно заброшено и аварийно опасно.

МОЖНО, ЧТОБЫ НЕ ТЕКЛО?

Надежда Анатольевна, старшая медсестра:

– Надо, чтобы для молодёжи организовали какой-то досуг.

Что построили детские площадки, очень хорошо, но тем, кому по 18-20 лет, чем вечером заниматься? Раньше, к примеру, были танцплощадки. Также существует проблема, что зимой дети

занимаются в холодных и неотапливаемых залах Дома культуры. Можно же сделать так, чтобы хоть с потолка не текло?

НУЖНА ЗАМЕНА

Ислям Аметов, и. о. главврача Новоандреевской участковой больницы:

– Педиатр нам нужен. Сегодня в штате два педиатра, но одному из них уже более 80 лет. Здесь, на первом этаже, у нас находится поликлиника, выше – стационар. Туда со всего района направляют больных. Вроде запланирован ремонт здания, но что-то он не движется.



Ирина ГУЛИВАТАЯ.
Фото Михаила ГЛАДЧУКА.



В Новоандреевке много современных детских площадок, есть и спортивные.

КОМПЕТЕНТНО



Вячеслав Вайсбейн, председатель Новоандреевского сельсовета – глава администрации Новоандреевского сельского поселения

(в его состав также входят сёла Сухоречье и Харитоновка):

– Что касается газификации Сухоречья, заявку подаём, но в программу нас пока не ставят. Объясняют это малым количеством жителей, готовых подключиться к газу. Также говорят, что много домов, которые не будут соответствовать критериям при подключении.

По вопросу ремонта дорог отвечаю, что на этот год в планах улица Салгирная – 1,6 км. Улицу Марьевскую должны были сделать ещё два года назад, но из-за пандемии работы перенесены на 2023 год.

В школе есть проблема со спортзалом. При подтоплении подошла вода, грунт осел. В результате просел пол в спортзале и медкабинете, в последнем – практически на метр. Новую столовую только сдали в декабре – тоже пол весь просел. Для ликвидации последствий ЧС нам обещают выделить средства из госбюджета. В Сухоречье подтопило только несколько огородов, а в Новоандреевке пострадало 320 домовладений. Есть дома, которые семь дней стояли в воде по подоконники. Сейчас они в ужасном состоянии. Люди получают компенсации. Хотя есть отказы в выплатах, не понимаю почему. На одной и той же улице одним выплатили единовременную помощь, а их соседям, у которых по заключению комиссии практически то же самое, – нет. Будем разбираться.

По ремонту больницы проектно-сметную документацию делают уже практически два года. Одна подрядная организация не справилась, передали другой. Уже сделали проект на установку модульной газовой котельной. Что дальше – непонятно. Работы должны были начаться уже в этом году.

Дом культуры у нас самый большой в Симферопольском районе. Вы же видите, это огромное трёхэтажное здание. По возможности мы меняем окна, двери. Но крышу, которую отремонтировали в 2012 году, изначально сделали плохо. Переделывали, но она всё равно течёт. А на то, чтобы сделать новый проект, у нас нет средств. Сегодня в центре Новоандреевки, на улице Мира, начинаем делать общественную территорию. На ней будет уложена плитка, оборудована зона отдыха, установлены шахматный и два теннисных стола. Также планируем обустроить на этой же улице дворовую территорию, там общий двор на четыре дома.

РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ

Екатерина ДЕДУРИЯ,
психолог, игропрактик,
специалист по
метафорическим
картам.

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ
УСТАЛОСТИ

Для начала давайте разберёмся, что такое физическая и психическая усталость и в чём отличия между ними. Итак, физическая усталость – это ощущение на уровне тела: головная боль, мышечное напряжение, сонливость... Мы легко можем прочувствовать и охарактеризовать это состояние.

Психологическая усталость имеет другой характер – тревож-

ные мысли после рабочего дня, нервозность, раздражительность, проблемы со сном, невозможность переключиться на другие задачи и отпустить мысли о работе. Бывают ощущения, что телом ты дома, а душой – всё ещё в офисе, решаешь миллион задач.

Когда у человека возникают трудности в работе, идёт выброс гормона кортизола, что способствует повышению активности. В такие минуты мы готовы горы свернуть. В идеале всплеск уровня кортизола должен смениться выработкой эндорфинов, что позволит расслабиться. В таком случае наш организм и психика работают в штатном режиме, но чаще наблюдается другая картина, когда человек постоянно испытывает стресс, из-за чего наступает как физическое, так и психическое истощение. Но выход есть!

15 МИНУТ ТИШИНЫ

Помните, главная героиня фильма «Москва слезам не верит» Екатерина, придя с работы, сказала Георгию, что ей нужно пару минут передохнуть, прежде чем пойти готовить. Это идеальное решение. Таким образом мы успокаиваем свои мысли, тело и переключаемся на режим «дом». Даём установку мозгу: работа – завтра, сейчас – я, дети, муж/жена и личные дела.

Для таких случаев подойдёт ванная комната, когда можно закрыться, расслабиться и смыть с себя весь груз рабочего дня. Получив тем самым дозу эндорфинов, выйти к семье уже ресурсным и успокоенным.

ДЕЛУ ВРЕМЯ

Как расслабиться после
сложного рабочего дня

На связи психолог Екатерина Демурия, и сегодня в рамках рубрики «Разговор с психологом» мы поговорим про восстановление после рабочего дня. Есть простые, но действенные способы помочь организму снять напряжение. Какие именно, сейчас и обсудим.

РЕЛАКС-ВАННА

Если два предыдущих способа по каким-то причинам оказались недоступны, есть ещё один, не менее эффективный. Уложите всех спать, а сами примите ванну со свечами и с солью (если нет аллергии и других противопоказаний). Соль прекрасно снимает напряжение, а пламя свечи успокаивает.

КСТАТИ

ПРОФИЛАКТИКА
ПСИХИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ:

- ежедневная физическая нагрузка;
- соблюдение питьевого режима;
- сон по семь-восемь часов в сутки (желательно ложиться до 23:00);
- регулярный массаж, приём ванн, режим тишины;
- планирование рабочего и личного времени, расстановка приоритетов;
- качественный отдых.

СПРАВКА

КОРТИЗОЛ

Когда ваше тело чувствует угрозу, физическую или психологическую, мозг посылает сигнал в надпочечники, в ответ они вырабатывают кортизол. Благодаря этому гормону улучшается концентрация внимания, а также усиливаются кровообращение и синтез глюкозы, что помогает организму выделять дополнительную энергию для более эффективного преодоления стресса. Несмотря на пользу кортизола, частое или длительное повышение его уровня может нанести вред организму. Например, хронический стресс приводит к воспалению, негативным психоэмоциональным состояниям, депрессии и ускоренному старению клеток. Эндорфин в народе называют гормоном счастья. Поэтому давайте будем учиться расслабляться после рабочего дня, чтобы ежедневно получать порцию радости. Это поможет быть эффективными и в личных, и в рабочих делах.

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Массаж – это прекрасный способ отключить голову после рабочего дня и через тело успокоить и поддержать себя. Особенно нуждаются в такой помощи шейно-воротниковая зона и ноги. Можно сделать самомассаж, попросить кого-то из домочадцев, а также обзавестись массажной подушкой.

ТРИ КНИГИ В ТЕМУ:

1. Стивен Кови, «7 навыков высокоэффективных людей».
2. Хэл Элрод, «Магия утра».
3. Ольга Примаченко, «К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя».



ОТДЫХ С КОМПАНИЕЙ

Эксперты сервиса бронирования отелей и квартир выяснили, какие направления выбирают туристические группы (более пяти человек) для отдыха в бархатный сезон. В рейтинг вошёл крымский Судак.

«В десятку популярных направлений для туристических групп в бархатный сезон вошли Геленджик, Судак, Осташков, Лахденпохья, Дербент, Домбай, Суздаль, Чемал, Дивеево и Сергиев Посад», – отметили эксперты. По их данным, туристические группы бронируют отдых в

бархатный сезон на период от 1 до 6 ночей, а на проживание потратят от 5 тыс. до 8 тыс. рублей в сутки.

Список составлен на основании данных бронирования жилья туристами, путешествующими компаниями.

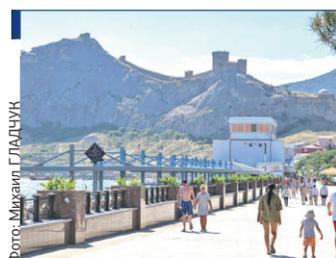


Фото: Михаил Гладчук

ТВ-ОБЗОР



«ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН» 16+

Новый сезон смешного просмотра стендап-комиков

Гурам Амарян, Виктория Складчикова, Елена Новикова, Андрей Атлас и Ирина Приходько – сегодня заметные личности в российской стендап-культуре. А ещё несколько лет назад они были всего лишь полными надежд комиками, пришедшими на шоу «Открытый микрофон». Телеканал ТНТ продолжает искать таланты и начинает уже шестой сезон популярного телепроекта, ставшего настоящим социальным лифтом для перспективных юмористов. Правила всё те же: четыре популярных комика в жюри,

ещё один – в качестве ведущего. А вот кто попадёт в команды наставников, поборется за три миллиона рублей и статус новой звезды российского стендапа – главный вопрос шестого сезона «Открытого микрофона».

Шоу начинается с отборочного этапа – каждый член жюри должен набрать себе команду из восьми комиков. В первом раунде в рамках каждой команды происходит битва один на один, после чего один комик продолжает выступать в сезоне со своим наставником, а второй по-

кидает программу. Но по ходу раунда каждый член жюри должен взять одного из вылетевших участников к себе. Четвертьфинал – это концерт всех комиков одного наставника. В конце выпуска члены жюри выбирают четверых участников, кто прошёл дальше. Полуфинал – снова в рамках каждой команды битва один на один. Финал – лучшие участники показывают по одному номеру, а члены жюри, удалившись в «комнату ожидания», выбирают победителя сезона.

В число наставников нового сезона вошли Нурлан Сабуров, Иван Абрамов, Юлия Ахмедова и Алексей Щербаков. Каждый из них соберёт команду из восьми человек, один из которых в итоге станет победителем.

Смотрите новый сезон шоу «Открытый микрофон» с 26 августа в 22:00 на ТНТ!

СМОТРИТЕ НА ТВ

«КАНЦЕЛЯРСКАЯ КРЫСА» 16+

С 24 АВГУСТА. НТВ, 19:50.



Сотрудника полицейского архива майора Андрея Вершинина внезапно повышают и переводят в приграничный город Портовый. Вершинину предстоит занять должность руководителя УВД вместо недавно погибшего полковника Авдеева. Нового начальника встречают настороженно: подчинённые почти открыто с ним конфликтуют, а пресса и общественность, взволнованные недавней серией ограблений, просто возмущены этим назначением. Теперь герою предстоит доказать свою компетентность.

«БЕДНЫЙ ОЛИГАРХ» 16+

С 22 АВГУСТА. ТНТ, 20:00.



Главный герой – владелец нефтяной компании Виктор Гнида. Он любит устраивать приёмы в своём роскошном особняке под Лондоном, учит английский и пьёт дорогое шампанское на идеально подстриженной лужайке перед домом. Но вскоре дворецкий сообщает Виктору, что тот попал в санкционный список, а все деньги и активы, которые он много лет выводил в Великобританию, арестованы. Так русский олигарх в Лондоне узнаёт, каково это – экономить на всём.

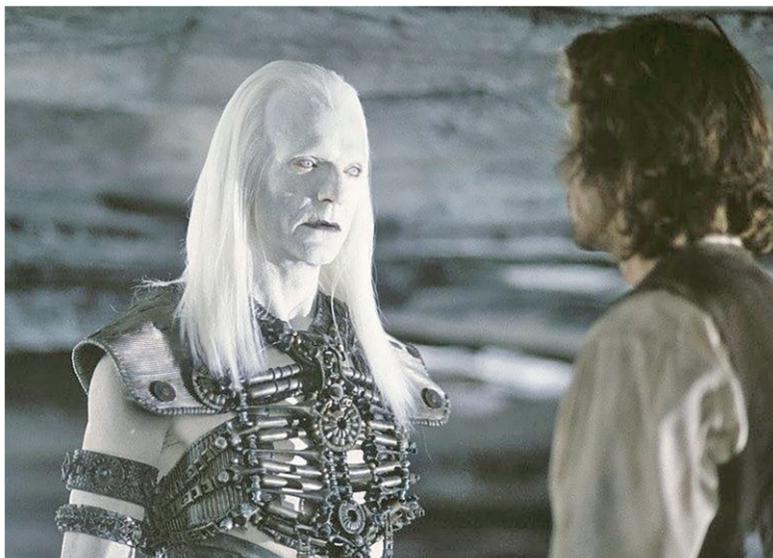
КИНО

ТОП-3 ФИЛЬМА НА ВЫХОДНЫЕ

«ИСТОРИЯ АСИ КЛЯЧИНОЙ» 12+

20 АВГУСТА. «ПЕРВЫЙ КАНАЛ», 13:50.

В центре сюжета – история любви сельской поварихи Аси Клячиной к беспутному шофёру Степану. Городской житель Черкунов приезжает в родную деревню, чтобы сделать предложение хромоножке Асе Клячиной. К удивлению жениха, девушка отказывается: вот уже много лет она безответно влюблена в деревенского шофёра Степана и втайне мечтает родить от него детей.



«МАШИНА ВРЕМЕНИ» 12+

20 АВГУСТА. ТВ-3, 21:15.

По нелепой случайности молодой нью-йоркский учёный Александр теряет возлюбленную. Тоскуя по любимой, юноша создаёт машину времени, надеясь вернуться в прошлое и всё исправить. Когда ему это удастся, Александр снова переносится в день их с Эммой свидания. Остерегаясь встречи с грабителем, он уводит девушку подальше от места убийства. Но страшное случается снова.

«СОЛНЕЧНЫЙ УДАР» 12+

21 АВГУСТА. «РОССИЯ-1», 12:40.

Всего одна ночь с незнакомкой становится для главного героя настоящим наваждением. Этот «солнечный удар» не отпускает его даже в дни гибели Российской империи. Фильм снят по мотивам одноимённого рассказа Ивана Бунина и дневников писателя «Окаянные дни».



Подготовила Анастасия БЕРЕЗОВСКАЯ.

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



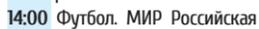
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 00:45, 03:05 Информационный канал 16+



05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30, 17:30 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 «Кто против?». Ток-шоу 12+
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+



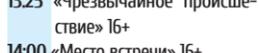
06:00, 08:55, 12:35, 14:55, 20:55, 02:55 Новости
06:05, 21:00, 23:45 Все на Матч! 12+
09:00 Т/с «Вышибала» 16+
11:00 VII Армейские Международные игры «АрМИ - 2022». Танковый биатлон 0+



05:00 «Ранние патшалки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 «Роботы» 0+
07:35 М/с «Медвежонок Помпон» 0+



05:00 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:40 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы» 16+



06:00 Х/ф «Девушка с гитарой» 0+
07:30, 15:10 «Аллендарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 01:05 «ОТРажение» 12+



05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25, 06:10, 07:00, 13:30, 14:20, 15:20, 16:15, 17:10, 18:00, 18:35 Т/с «Лесник» 16+



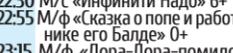
06:30 «Пешком...». Москва Саввы Мамонтова
07:00 Д/с «Другие Романовы. Война и мир великого князя»
07:30 Д/с «Первые в мире. Светодиод Лосева»
07:45 «Легенды мирового кино»
08:15 Х/ф «Весна»
10:00, 15:00, 19:30, 23:30 Новости культуры



05:00, 06:00, 06:30, 07:00, 07:22, 08:00, 08:30, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 13:21, 14:05, 14:29, 15:00, 16:05, 16:20, 19:00, 22:00, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+



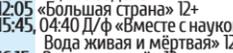
05:00 «Ранние патшалки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 «Роботы» 0+
07:35 М/с «Медвежонок Помпон» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Гонки по краям» 6+



06:00 Х/ф «Девушка с гитарой» 0+
07:30, 15:10 «Аллендарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 01:05 «ОТРажение» 12+



06:30, 04:00 «6 кадров» 16+
06:45, 05:15 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:45, 03:10 «Давай разведемся!» 16+



06:00 «Настроение»
08:30, 15:00, 00:30 «Петровка, 38» 16+
08:45, 03:15 Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра» 12+



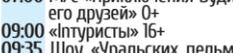
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 01:30, 03:40 «Пятница news» 16+
05:50 «Адская кухня» 16+
07:50 Т/с «Комиссар Рекс» 16+



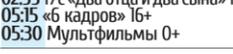
05:00, 00:10 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 10» 0+
05:30 Х/ф «Белый клык» 0+
07:05, 07:30, 14:00, 14:30 «Монастырская кухня» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Гонки по краям» 6+



06:00 Х/ф «Девушка с гитарой» 0+
07:30, 15:10 «Аллендарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 01:05 «ОТРажение» 12+



06:30, 04:00 «6 кадров» 16+
06:45, 05:15 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:45, 03:10 «Давай разведемся!» 16+



06:00 М/ф «Пушистый шпион» 6+
07:30, 05:45 Мультфильмы 0+
09:00 Т/с «Женская доля» 16+
09:30, 17:20 Т/с «Слепая» 16+



05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 01:30, 03:40 «Пятница news» 16+
05:50 «Адская кухня» 16+
07:50 Т/с «Комиссар Рекс» 16+



05:25 Т/с «Внимание, говорит Москва!» 16+
07:00 «Сегодня утром» 12+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня 16+



05:00, 02:35 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



07:00 М/с «Простоквашино» 0+
09:00 Т/с «Универ» 16+
15:00 Т/с «СашаТаня» 16+



05:00 Каждое утро 16+
07:30 Топ чарт 16+
08:00 10 самых! 16+



06:00 Мультфильм (6+)
07:30 Кулинарное шоу «Как есть?» (12+)
08:05 Д/с «Россия. Река Волга» (12+)
08:35 «Монастырская кухня» (12+)



00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 (12+)



00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 (12+)



00:40 Спектакль Алтын келин 12+
02:20 Тарих излери 12+
02:45, 07:15, 19:15 Мирас 12+



5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 11:00, 14:40, 17:15, 18:30 Акценты (12+)



06:30 «Ералаш» 6+
07:00 Х/ф «Супербобровы» 12+
08:40 М/ф «Илья Муромец и Соловей-разбойник» 6+



00:45 Х/ф «Москва-Кассопея» 0+
02:25 Х/ф «Пропавшая экспедиция» 6+



01:20 Х/ф «Он - дракон» 6+
03:50 Х/ф «Жил-был принц» 12+
05:20 Х/ф «Порнолоджи, или Миллашка как ты?» 18+



05:00, 04:45 «Папа попал» 16+
08:15, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+



06:00, 09:00, 02:50 «Улетное видео» 16+
07:00 «Идеальный ужин» 16+



10:00, 18:00, 02:00 Х/ф «Благие намерения» 12+



05:30 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+



06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести



06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:40 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание» 16+



07:00 «Настроение»
10:10, 12:40 Х/ф «Детектив на миллион. Расплата» 12+



08:10, 04:55 «Два весёлых гуся» 12+
08:40, 20:55, 05:15 «6 кадров» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

МАТЧ!
06:00, 08:55, 12:35, 14:55, 20:55, 02:55
Новости
06:05, 15:00, 21:00, 00:00 Все на Матч! 12+

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 06:44, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 10:00, 12:00, 13:15, 16:00, 17:10, 19:00, 21:47, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+

НТВ
04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:40
Сегодня

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+

РОССИЯ К
06:30 «Пешком...». Москва. Тимирязевская академия
07:00 Д/с «Другие Романовы. Храбрый воин Мачулан»
07:30 Д/с «Первые в мире. Подводный автомат Симонова»

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 06:44, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 10:00, 12:00, 13:15, 16:00, 17:10, 19:00, 21:47, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+

КЕРУСЕАВ
05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:35 «То, что задело» 12+
05:50 Х/ф «Гараж» 12+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+

ТВЦ
06:00 «Настроение»
08:40, 15:05, 00:30 «Петровка, 38» 16+
08:55, 03:15 Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра» 12+

РЕН
05:00, 04:25 «Территория заблуждений» 16+
06:00 Документальный проект 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+

ОТР ТЕЛЕКАНАЛ
05:00, 00:00 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма П» 0+
05:30 Х/ф «Сын полка» 0+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН
06:30, 05:15 «По делам несовершеннолетних» 16+
08:55, 03:00 «Давай разведемся!» 16+

ТВ 3
06:00 М/ф «Большое путешествие» 6+
07:30, 05:45 Мультфильмы 0+
09:00 Т/с «Женская доля» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 03:30, 03:30 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:20 Т/с «Без правил» 16+
07:00 «Сегодня утром» 12+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30
Новости дня 16+

телеканал МИР
05:00, 03:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

МИЛЛЕТ
00:40 Т/с Королева игры 16+
01:25 Тек арузам Ватан 12+
02:00 Мераба, саба! 6+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00
Новости (12+)

КРЫМ
06:00 Мультфильм (6+)
07:30 Репетиция (12+)
08:05 Д/ф «Свое» (12+)
08:30 Д/ф «Клинические случаи» (12+)

24 КРЫМ
00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00
Новости 24 (12+)

МИЛЛЕТ
00:40 Т/с Королева игры 16+
01:25 Тек арузам Ватан 12+
02:00 Мераба, саба! 6+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00
Новости (12+)

ДОМ КИНО
06:10 «Ералаш» 6+
06:40 Х/ф «Супербобровы. Народные мстители» 12+

РОДНОЕ КИНО
00:25 Т/с «Выгодный контракт» 12+
01:45 Х/ф «Стрелец неприкаянный» 12+

КИНОСВИДАНИЕ
00:50 Х/ф «Любовь и секс» 16+
02:15 Х/ф «Сердца королей» 16+

Ю
05:00, 04:45 «Папа попал» 16+
07:20, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+

XXI
10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Научи меня жить» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ
05:35 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

PLANETA RTR
06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу
11:00, 14:00, 17:00, 20:00
Вести

НТВ МИР
06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:40
Сегодня

ТВЦИ
07:00 «Настроение»
10:10 «Доктор И.» 16+
10:40, 00:10 Д/с «Обложка» 16+

САРАФАН
07:20, 19:40, 04:15 «Попкорн ТВ» 12+
07:50, 04:40 «Петросан-шоу» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

МАТЧ!
06:00, 08:55, 12:35, 14:55, 20:55, 02:55 Новости
06:05, 15:00, 21:00, 00:00 Все на Матч! 12+

НТВ
04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+

ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:45 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+

РОССИЯ К
06:30 «Пешком...». Москва ардеко
07:00 Д/с «Другие Романовы. Беспечный соловей»
07:30 Д/с «Первые в мире. Телеграф Якоби»

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 06:30, 06:45, 07:00, 07:10, 07:25, 07:50, 08:00, 08:30, 08:59, 10:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 22:00, 23:00, 00:05, 01:00, 01:31, 02:30, 03:28, 04:10 Вести 12+

Карусель
05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:35 «Сделано с умом. Звoryкин. Человек, который избрал телевидение» 12+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:30, 15:05, 00:30 «Петровка, 38» 16+

ЭН
05:00 «Территория заблуждений» 16+
06:00, 04:40 Документальный проект 16+

СПАС ТЕЛЕКАНАЛ
05:00, 23:55 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 12» 0+
05:30 Х/ф «Падение Берлина» 0+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН
06:30, 05:15 «По делам несовершеннолетних» 16+

ТВ 3
06:00 М/ф «Чудо-Юдо» 6+
07:15, 05:45 Мультфильмы 0+
09:00 Т/с «Женская доля» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
04:35 Т/с «Не хлебом единым» 12+
07:00 «Сегодня утром» 12+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня 16+

МИР телеканал МИР
05:00, 02:30 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

МУЗ
05:00, 07:00 Каждое утро 16+
06:40, 08:40, 15:00, 18:00, 22:00 Пронности 16+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)

КРЫМ
06:00 Мультфильм (6+)
07:30 «Деревенское счастье» (12+)
08:05 Д/с «Россия. Река Инсей» (12+)

24 КРЫМ
00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 (12+)

МИЛЕТ
00:40 Т/с Королева игры 16+
01:30 Юрт нефеси 12+
02:00 Мераба, саба! 6+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)

ДОМ КИНО
05:50 «Ералаш» 6+
06:45 Х/ф «Временные трудности» 16+

РОДНОЕ КИНО
00:35 Х/ф «Пропавшая экспедиция» 6+

КИНОСВИДАНИЕ
01:00 Х/ф «Эон Флак» 16+
02:30 Х/ф «Цвет ночи» 18+

Ю
05:00, 04:45 «Папа попал» 16+
07:20, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+

ЧЕ
06:00, 09:00, 02:50 «Улетное видео» 16+

ХХ
10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Научи меня жить» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ
05:35 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

ПЛАНЕТА RTR
06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу

НТВ МИР
06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:50 Сегодня

ТСИ
07:00 «Настроение»
10:10 «Доктор И...» 16+

САРАФАН
06:20, 03:25 «Смех без правил» 16+

06:20, 03:25 «Смех без правил» 16+
07:15, 18:45, 04:15 «Смех с доставкой на дом» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



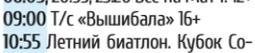
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 00:45, 03:05 Информационный канал 16+



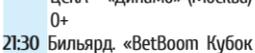
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
13:30, 17:30 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 «Кто против?». Ток-шоу 12+
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+



06:00, 08:55, 13:35, 20:50, 02:55 Новости
06:05, 20:55, 23:20 Все на Матч! 12+



06:00, 08:55, 13:35, 20:50, 02:55 Новости
06:05, 20:55, 23:20 Все на Матч! 12+



05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 «Работы» 0+
07:35 М/с «Медвежонок Помпон» 0+



04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:40 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Особое задание» 16+



05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:45, 06:30, 07:20, 08:10, 09:30, 13:30, 14:20, 15:20, 16:15, 17:10, 18:00, 18:35 Т/с «Лесники» 16+



06:30 «Пешком...». Большие Вязёмы
07:00 Д/с «Другие Романовы. Ноктюрн о любви»
07:30 Д/с «Первые в мире. Мирный атом Курчатова»
07:45 «Легенды мирового кино»
08:15 Х/ф «Жуковский»
09:45 Цвет времени. Валентин Серов



05:00, 07:00, 07:25, 07:45, 08:00, 08:30, 09:00, 09:49, 10:00, 11:00, 12:00, 19:00, 19:30, 22:00, 00:00, 01:00, 04:10 Вести 12+



05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:30 «Работы» 0+
07:35 М/с «Медвежонок Помпон» 0+



05:35 «Сделано с умом. Азимов. Тот, кто заставил мир мечтать о роботах» 12+



06:00 «Настроение»
08:25 «Доктор И...» 16+
08:55, 03:15 Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра» 12+



05:00, 04:35 Документальный проект 16+
07:00 «С Бодрым утром!» 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+



05:00, 23:30 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 13» 0+
05:30 Х/ф «Падение Берлина» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Гонки по краю» 6+



06:30, 05:15 «По делам несовершеннолетних» 16+



06:00 М/ф «Маленький вампир» 6+
07:30 Мультфильмы 0+
09:00 Т/с «Женская доля» 16+



05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 01:40, 03:40 «Пятница news» 16+



05:05 Т/с «Благословите женщины» 12+



05:00, 02:45 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



07:00 М/с «Простоквашино» 0+
08:30 «Перезагрузка» 16+



05:00, 07:00, 08:00 Каждое утро 16+



06:00 Мультфильм (6+)
07:30 «Битва за лайки» (12+)
08:05, 00:15 Д/ф «Свое» (12+)



00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 12+



00:40 Т/с Королева игры 16+



5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)



06:00 Х/ф «Лёгко на помине» 12+



00:55 Х/ф «Юность Петра» 12+



00:45 Х/ф «Медовый месяц в Лас-Вегасе» 16+



05:00, 04:45 «Папа попал» 16+



06:00, 09:00, 02:50 «Улетное видео» 16+



05:35 «Доброе утро» 0+



06:00 «Утро России»



06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+



07:00 «Настроение»



06:10, 02:15, 03:20 Фестиваль сатиры и юмора «Юморина 2018» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

МАТЧ!

06:00, 08:55, 12:30, 15:00, 20:55, 02:55
Новости
06:05, 14:35, 21:00, 23:45 Все на Матч! 12+

НТВ

04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+

ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25, 06:10, 06:55, 07:50, 13:30, 14:20, 15:20, 16:15, 17:10, 18:00, 18:35 Т/с «Лесник» 16+

РОССИЯ К

06:30 «Лешком...». Крым серебряный
07:00 Д/с «Другие Романовы. Звезда с Востока»
07:30 Д/с «Первые в мире. Самолёт Блинова»

РОССИЯ 24

05:00, 06:00, 06:15, 06:35, 06:41, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 09:30, 09:51, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 14:20, 17:00, 17:18, 22:00, 23:00, 00:00, 00:25, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00 Вести 12+

Карусель

05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

05:35 «То, что задело» 12+
05:50 Х/ф «Монолог» 0+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:20 Д/ф «Актёрские драмы. Криминальный талант» 12+

РЕН

05:00, 09:00 Документальный проект 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+

СПАС ТЕЛЕВИДИТЕ

05:00, 01:15 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 14» 0+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

06:30, 04:55 «По делам несовершеннолетних» 16+

ТВ 3

06:00 М/ф «Команда котиков» 6+
07:45 Мультфильмы 0+

ПЯТНИЦА!

05:00, 04:10 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 01:30, 03:40 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА

05:35, 03:00 Х/ф «Карьера Димы Горина» 0+

телеканал МИР

05:00, 02:40 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

ТНТ

07:00 М/с «Простоквашино» 0+
09:00 Т/с «СашаТаня» 16+

МУЗ

05:00, 07:30 Каждое утро 16+
06:45, 08:40, 15:00, 18:00, 22:00 Прогноз погоды 16+

КРЫМ

06:00 Мультфильм (6+)
07:30 «Авдеев. Утро» (12+)
08:05, 01:05 Д/ч «Карамзин. Проверка временем» (12+)

24 КРЫМ

00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24 (12+)

МИЛЕТ

00:40 Т/с Королева игры 16+
01:30, 05:10, 17:45 Батан хатирасы 12+

Ю

05:00, 04:45 «Папа попал» 16+
07:20, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДИЕНИЕ

5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)

ДОМ КИНО

06:30 «Ералаш» 6+
07:00 Х/ф «(Не)идеальный мужчина» 12+

РОДНОЕ КИНО

00:10, 23:50 Х/ф «Каникулы Кроша» 0+

КИНОСВИДАНИЕ

01:00 Х/ф «Любовь и секс» 16+
02:25 Х/ф «Порнолоджи, или Миллашка как ты?» 18+

ФЕРМЕРСКОЕ ХОЗЯЙСТВО РЕАЛИЗУЕТ

• курочек-молодок • несущек
• подросших цыплят
яично-мясного направления

Ю

12:00 Х/ф «Знакомство с Факерами» 12+

ТВЦИ

07:00 «Настроение»
10:10 «Доктор И...» 16+

ЧЕ

06:00, 02:50 «Улетное видео» 16+
07:00 «Идеальный ужин» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ

05:35 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

ПЛАНЕТА RTR

06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу 12+

НТВ МИР

06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 16+

Ю

13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



06:00 «Доброе утро. Суббота» 0+
09:45 «Слово пастыря» 0+
10:00, 12:00, 18:00 Новости
10:15 «Поехали!» 12+



05:00 «Утро России. Суббота»
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 «По секрету всему свету»



06:00 Смешанные единоборства. Опе FC. Адриано Морас против Деметриуса Джонсона 16+



04:45 Т/с «Дельта. Продолжение» 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня
08:20 Шоу Светланы Хоркиной «Восхождение» 0+



05:00, 05:40, 06:15, 06:50, 07:30, 08:15 Т/с «Такая работа» 16+



06:30 «Библейский сюжет»
07:00 М/ф «Трое из Простоквашино», «Каникулы в Простоквашино», «Зима в Простоквашино»



05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00 Вести 12+



05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55, 07:30 «Мик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+



06:00, 14:05 «Большая страна» 12+
06:55, 15:45 «Сделано сумом. Брюноженко. Автожестор» 12+



05:30 Х/ф «Похощенный» 12+
07:00 «Православная энциклопедия» 6+



05:00 Х/ф «Телефонная будка» 16+
05:20 «Невероятно интересные истории» 16+



05:00, 00:25 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 15» 0+
05:35, 06:50 Х/ф «По секрету всему свету» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+
06:25, 05:30 Мультфильмы 0+



06:30 Т/с «Сваты» 16+
07:35 Х/ф «Вечера на хуторе близ Диканьки» 0+



06:00 Мультфильмы 0+
09:00 Д/с «Гадалка» 16+
11:45 Х/ф «Контакт» 12+



05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 03:10, 04:30 «Пятница news» 16+



05:00, 08:15 Т/с «Фронт» 16+
08:00, 13:00, 18:00 Новости дня 16+



05:00, 02:30 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



07:00, 10:00, 06:40 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+



05:00, 04:00 Золотая лихорадка 16+



06:00 Мультфильм (6+)
07:35 «И в шутку, и всерьез» (6+)
08:00 «Битва за лайки» (12+)



00:00, 01:00, 03:00, 04:00, 05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 10:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00 Новости 24 (12+)



00:35 Тек арзум Ватан 12+
01:55, 04:40, 11:30, 18:45 Мирас 12+
01:50, 18:15 Ватан хатырасы 12+



5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)



06:30 М/ф «Три богатыря и конь на троне» 6+



01:15 Х/ф «Каникулы Кроша» 0+



00:55 Х/ф «Танец-вспышка» 12+



05:00, 03:05 «Папа попал» 16+



06:00, 05:50 «Супершеф» 16+



10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Первая студия» 12+



06:15 «Доброе утро. Суббота» 0+
09:45 «Слово пастыря» 0+



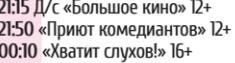
06:00 «Утро России. Суббота»
09:00 Вести. Местное время
09:15 Местное время. Суббота



05:45 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+



07:00, 13:15, 15:40 Х/ф «Когда-нибудь наступит завтра» 12+



06:00, 22:20 «Это смешно!» 12+



10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Первая студия» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



04:35, 06:10 X/ф «Собака на сене» 0+
06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
07:00 «Играй, гармонь любимая!» 12+



05:35, 03:20 X/ф «Чужие дети» 12+
07:15 «Устами младенца»
08:00 Местное время. Воскресенье



06:00 Бокс. Vane Kluckle FC. Кристин Ферра против Тэйлор Старлинг 16+
07:30, 09:00, 12:50, 18:00, 02:55 Новости



05:10 Т/с «Дельта. Продолжение» 16+
06:45 «Центральное телевидение» 16+



05:00, 05:45, 06:30, 07:20 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
08:00, 08:50, 09:45, 10:45, 11:40, 12:40, 13:35, 14:30, 15:25, 16:15 Т/с «Чужой район 3» 16+



06:30 Д/с «Энциклопедия загадок. Подводные города Иссykkуля»
07:00 М/ф «В некотором царстве...» «Летучий корабль», «Лес в сапогах»



05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 22:24, 01:00, 04:00 Вести 12+



05:00 «Ранние птицы» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+



06:00, 14:05 «Большая страна» 12+
06:55, 15:45 «Сделано у мом. Балачин. Видевший музыку и слышавший танец» 12+



06:25 X/ф «Разные судьбы» 12+
08:10 X/ф «Мыра» 12+
09:40 Д/ф «Юрий Беляев. Аристократ из Ступино» 12+



05:00 М/ф «Алеша Попович и Тугарин Змей» 12+
06:00 М/ф «Добрыня Никитич и Змей Горыныч» 6+



05:00, 23:30 «День Патриарха» 0+
05:10 X/ф «Фронтовые подруги» 12+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+
06:20, 05:30 Мультфильмы 0+



06:30 Т/с «Сваты» 16+
07:30 X/ф «Если ты меня простишь» 16+



06:00 Мультфильмы 0+
09:00 Т/с «Слепая» 16+
12:15, 02:30 X/ф «Сфера» 16+



05:00, 01:50, 04:30 «Пятница news» 16+
05:30 «Кондитер» 16+



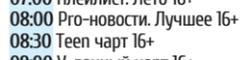
05:05 Т/с «Фронт» 16+
09:00 Новости недели 16+
09:25 «Служу России» 12+



05:00, 01:55 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



07:00, 05:50 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
11:00 Т/с «Реальные пацаны» 16+



05:00, 03:00 Караокинг 16+
06:30 Русские хиты. Чемпионы недели 16+



06:00 Мультфильм (6+)
07:35 «И в шутку, и всерьёз» (12+)
08:00 «Битва за лайки» (12+)



00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00 Новости 24 (12+)



01:20 Мировая рыбалка 12+
01:50 Тек арзум Ватан 12+
02:20 История крымских татар 12+



5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 10:00, 14:00, 17:00, 23:30 Севастополь решает (12+)



06:20 М/ф «Смешарики. Дежавю» 6+
07:45 М/ф «Три богатыря и морской царь» 6+



00:05 X/ф «Комедия ошибок» 6+
02:40, 03:55 Т/с «Выгодный контракт» 12+



00:35 X/ф «Как сумасшедший» 16+
02:20 X/ф «Море соблазна» 18+



05:00, 03:05 «Папа попал» 16+
08:45 «Дорогая, я забил» 12+



06:00 «Супершеф» 16+
06:40 «Утилизатор с Настей Турман» 16+



10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Первая студия» 12+



05:00, 06:10 X/ф «Собака на сене» 0+
06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
07:20 «Играй, гармонь любимая!» 12+



05:30, 03:10 X/ф «Трижды о любви»
07:05 «Диалоги о животных. Московский зоопарк»



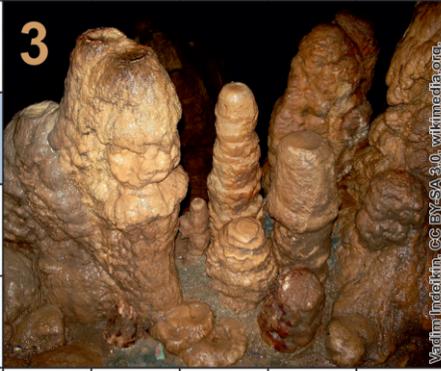
05:45 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+
07:30 «Готовим с Алексеем Зиминным» 0+



07:00, 13:15, 15:40 X/ф «Когда-нибудь наступит завтра» 12+
11:05 «10 самых...» 16+



06:00, 22:15 «Чумовая скрытая камера» 12+
06:30, 22:45 «Веселая час» 12+

	Станция Крымской железной дороги		
	... Святого Пантелеимона-целителя в Старом Крыму	То, что приносит пёс Барбос хозяину-дедушке в мультфильме	Положение, когда боксёр не может подняться более 8 секунд				
					Знак повышения на полтона в нотном письме		
	Мыс в Новом Свете, разделяет Голубую и Синюю бухты	Виноградная грузинская водка					
Правовед, практический деятель в области права	Расходник для сварочного аппарата	Упряжь для быков			Герой романа в стихах Александра Пушкина		
			Племя североамериканских индейцев	Тропическая змея		Охотничий туризм в Африке	
Специалист по торговле недвижимостью	Боевой клич при атаке, русский банзай				Участник восстания против царя 1825 года		
Спортивный приз			Астрономический инструмент	Доктор медицины, владелец дачи в Евпатории на фото 2		Запечённое кушанье в виде батона с начинкой	
		Авто, Корея				Служебная собака	
Учреждение культуры в Симферополе на фото 1	Основная деталь улья		Выбритое место на макушке у католических священников	Популярный киноактёр, эстрадный певец			
	Рыба семейства тресковых	Вливатель денежных средств			Персонаж «Незнайки в Солнечном городе»	Помещение для сельскохозяйственных животных	
Претендент на должность	Актёр, заменяющий исполнителя основной роли	Фирменный или товарный знак, оформленный художником			Полузамкнутое море Тихого океана у берегов Азии	Спутник Урана, открытый с Земли	
							Армия на лошадах, кавалерия
Подходящая игра для пляжа	Древнегреческая русалка	Часть акватории порта			Пешеходная дорожка по сторонам улицы	Музыкальный стиль	
Пещера... Баир-Хосар, сталагмиты на фото 3					Кусок камня или металла для высекания огня из кремня		
	Ядовитая змея, песчаная гадюка		Ландшафтный парк на полуострове Тарханкут (фото 4)	Повседневная жизнь		... Райс (автор «Интервью с вампиром»)	
		Профессиональный сленг				Погибший сын Аполлона	
... Святого Константина в Феодосии	Предмет одежды, согревающий шею	Село в Джанкойском районе	Огородная оранжерея	Горные нимфы (одна из них – Эхо) в мифологии древних	Отмель, резкое возвышение рельефа дна океана, район моря с малыми глубинами		
						Спортивный инвентарь, узкие стальные полозья, прикрепляемые к обуви для катания на льду	
Божий дар у крыловской вороны	Элемент снаряжения покорителя гор	Советская кинокомедия «Полосатый ...»	Сигнальный пистолет				
			Вид точечного светильника, который предназначен для направленного освещения				
			Мыс, с которого сделано фото 5				
					Древнее племя, обитавшее в Крыму		
		Подводный капитан Жюль Верна					

Составил Виктор ДРЫНДИН.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 136 ОТ 05.08.2022

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Феодосия. Огород. Труд. Вещание. Крышка. Родина. Боса. Фламинго. Мамуна. Вече. Сковородка. Наив. Плакат. Аут. Джек. Выделка. Исток. МЧС. Клайв. Типи. Няня. Рико. Адажио. Влага. Алачук. Лифт. Утро. Белл. Денеб. Путч. Ушу. Оладыи. Неон. Румб. Холст. Тени. Атом. Купе. Флёр. Ёлка. Куст. Яйла. Плашка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ополе. Судан. Ястребовка. Медикаменты. Литовский. Алика. Штурвал. Рассудок. Аферист. Аорта. Дискбол. Австралопитек. Уклон. Единоличник. Свора. Аида. Янтарное. Кафе. Выборы. Голубь. Чеботарка. Куча. Духи. Деметра. Арфа.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 141 ОТ 12.08.2022

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Поликлиника. Самолюбие. Белоглинка. Табун. Устье. Анчар. Ломе. Капри. Индия. Дуэль. Лион. Текст. Бязь. Искры. Ежедневник. Рудокоп. Апель. Минерал. Игемон. Автоспуск. Амур. Адресат. Атас. Фиаско. Виноградарство. Релиз. Ампер. Ель. Щёлкино. Базан. Специя. Трудоголик. Альма. Жжёнов. Астра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Лесноселье. Леони. Избрание. Лундстрем. Бельбек. Лыко. Картье. Тритикале. Неясъгъ. Анод. Навигатор. Озеро. Палау. Ленина. Мера. Театрал. Провиант. Кацо. Метамизол. Творец. Статья. Измор. Гарбо. Аноним. Сакс. Ли. Агава. Аль. Утёс. Кача.

КРЫМСКАЯ АФИША

ГАСТРОЛИ

Ялта

«Соколы и вороны» 12+

24 августа, 20:00, Ялтинский театр
им. А. П. Чехова

В центре сюжета спектакля Ставропольского академического ордена «Знак почёта» театра драмы им. М. Ю. Лермонтова – жена управляющего банком Евгения Константиновна. Она влюблена в молодого человека, простого кассира в банке. Его решение жениться на скромной учительнице потрясает влюблённую женщину. Она понимает, что теряет смысл своего существования. В её голове рождается идея страшной мести...

«Боинг-Боинг» 16+

25 августа, 20:00, Ялтинский театр
им. А. П. Чехова

Ставропольский академический ордена «Знак почёта» театр драмы им. М. Ю. Лермонтова приглашает на пьесу, которая вошла в Книгу рекордов Гиннеса, поскольку была сыграна больше 18 тыс. раз в 60 странах мира. Жизнь парижского лове-ласа подстроена под расписание прилёта и отлёта его трёх очаровательных невест-стюардесс. Случайный сбой в этом графике становится причиной недоразумений и бесконечно смешных ситуаций.



Сцена из спектакля «Боинг-Боинг». Фото: Ставропольский академический ордена «Знак почёта» театр драмы им. М. Ю. Лермонтова.

ФЕСТИВАЛИ

Феодосия

XI Цветаевский музыкально-поэтический фестиваль «Моя божественная лира с твоей гитарой – сестра» 0+

19-21 августа, Музей Марины и Анастасии Цветаевых

Все мероприятия фестиваля будут проходить бесплатно. В программе – литературно-музыкальные вечера, мастер-классы, выступления музыкантов, поэтов и писателей из разных регионов России. Изюминкой станет литературно-музыкальная повесть «Марина Цветаева – Борис Пастернак», которую представит Санкт-Петербургский музыкально-поэтический театр Ирины Коро.

Кроме того, в рамках фестиваля 19 августа с 10:00 до 13:00 на аллее перед музеем будет проходить выставка-фотосушка «Феодосия сестёр Цветаевых».

Судак

«Генуэзский шлем» 0+

19-21 августа, Судакская крепость

В эти дни практически вся площадь крепости в Судаке (а это более 30 га) превратится в настоящий средневековый город и будет занята тематически-

ми фестивальными площадками. В программе – ежедневные рыцарские турниры, массовый штурм крепости, ярмарки народных ремёсел, соревнования кузнецов, стрельба из арбалетов и пушек, состязания всадников, выступления трубадуров и многое другое.

Бахчисарайский район

«Альминские истоки» 0+

21 августа, 16:00, летняя площадка
Дома культуры (с. Вилино, ул. Ленина, 129а)

Все желающие смогут посетить увлекательные мастер-классы и выставки, поучаствовать в бесплатной лотерее, увидеть выступления творческих коллективов, сделать красочные снимки в фотозонах и нанести аквагрим.

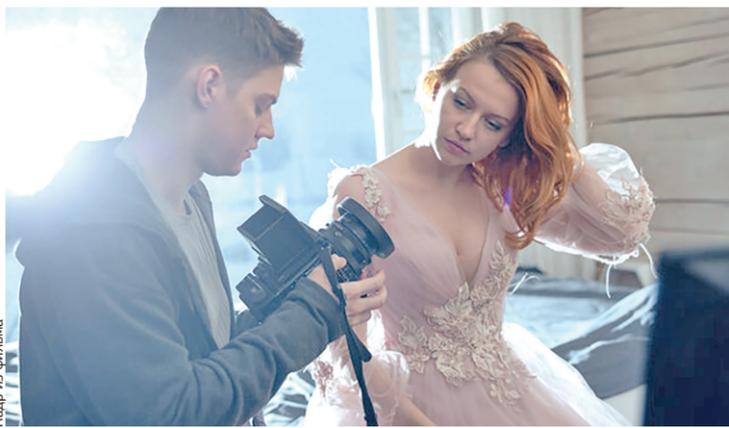
А ещё здесь развернётся ярмарка «Альмарка». Это будет настоящая аллея мастеров и фермеров, которые представят посетителям свои товары: авторские украшения, игрушки, плетёные, деревянные и хлебобулочные изделия, сувениры, сыродавленные масла, мёд, фрукты, крафтовый шоколад и т. д. Также гостям предложат вкусную еду и чай, лимонад из фруктов и ягод. Вход на мероприятие свободный.

СЧАСТЛИВЫЙ
БИЛЕТИККуда сходить и что посмотреть
с 19 по 25 августа

«Крымская газета» составила обзор самых ярких событий предстоящей недели и выяснила, где можно поучаствовать в бесплатной лотерее, посмотреть на выступления трубадуров и освежиться ягодным лимонадом.

УЖЕ В КИНО

«НОЧНОЙ РЕЖИМ», триллер 18+



Модный фотограф Роман Белов осуждён на пожизненное заключение за убийство четырёх человек. Роман абсолютно уверен в своей невинности, но не может вспомнить, что же на самом деле случилось в роковую ночь. В тюрьме к нему во снах является таинственный мужчина, называющий себя Учителем, и предлагает помощь в поиске настоящего убийцы. Но как вести расследование, если ты заперт в каменном мешке? И какую цену придётся заплатить за услуги человека, способного проникать в сновидения?

«ЧЕЛЮСТИ. СТОЛКНОВЕНИЕ», хоррор 16+

Группа молодых друзей, отдыхающих у живописного океана, решает без спроса показаться на паре гидроциклов. Захватывающие гонки в открытом море приводят к жёсткому лобовому столкновению. Один из гидроциклов тонет, другой сломан, связи нет, а в глубоких водах скрывается хищная акула. Парни и девушки должны придумать план спасения, пока не появились монстры глубины.



КОНЦЕРТ



Черноморский район

Гала-шоу в честь 10-летия фестиваля «Extreme Крым» 12+

19-21 августа, парк «Extreme Крым»
(пос. Оленевка, ул. Ленина, 122)

В этом году «Extreme Крым» отмечает 10 лет своего основания. В честь юбилея запланировано гала-шоу.

За 10 лет на «Extreme Крым» заиграла десятки известных ар-

тистов. Среди них – Чичерина, «Каста», Pizza, «Моя Мишель», «Ундервуд», 7Б, Вадим Самойлов, Сергей Бобунец, Дана Соколова, К.Р.А.В.Ц., Burito, Клава Кока и многие другие. На данный момент список певцов и групп, которые выступят на гала-шоу, неизвестен. Однако организаторы обещают, что его хедлайнерами станут многие из выступавших на Тарханкуте ранее.

ВАШЕ ПРАВО НА ДОРОГЕ

ЦИФРОВОЕ ДТП

В приложении «Госуслуги Авто» недавно появился сервис «Европротокол онлайн». Как им воспользоваться, чтобы сэкономить время и деньги, разбиралась «Крымская газета».

БЕЗ КОМИССАРОВ
И БУМАГИ

Напомним, что европротокол даёт возможность оформить дорожно-транспортное происшествие без вызова полиции.

Участники аварии могут сами заполнить бланк европротокола, который выдаёт страховая при оформлении полиса ОСАГО. Его также можно скачать на сайте Российского союза автостраховщиков.

Вместе с тем многие боятся ошибиться в заполнении протокола и в случае ДТП вызывают на место сотрудников полиции или еврокомиссаров. Последние приезжают быстрее и за свои услуги – простое заполнение бланка – берут от одной до двух тысяч рублей.

БЕЗ ВИЗИТА В СТРАХОВУЮ

Основной плюс сервиса «Европротокол онлайн» как раз и заключается в том, что автомобилисты могут оформить извещение о ДТП не только без вызова сотрудника полиции, но и без заполнения бумажных бланков.

Сервис «Европротокол онлайн»:

- почти в два раза сокращает время оформления ДТП;
- избавляет от необходимости посещать офис страховой компании, так как извещение уйдёт онлайн автоматически;

- риск заполнить бланк с ошибками сведён на нет – европротокол заполнится автоматически сведениями, которые имеются на «Госуслугах».

Для оформления электронного европротокола нужно:

1. Внести информацию о транспорте, попавшем в ДТП, и полисах ОСАГО.
2. Изложить обстоятельства, при которых произошла авария, нарисовать и сфотографировать схему ДТП.

ЦИФРЫ

71 561 рубль –

средняя выплата по ОСАГО в РФ по итогам первого полугодия 2022 года, отметили в Российском союзе автостраховщиков. По данным организации, эта сумма увеличилась по сравнению с аналогичным прошлым годом на 3010 рублей. По данным организации, эта сумма увеличилась по сравнению с аналогичным прошлым годом на 3010 рублей. Общий размер выплат по ОСАГО в первом полугодии составил 76,7 млрд рублей, увеличившись по сравнению с прошлым годом на 5%.

3. Сфотографировать место происшествия (обязательно, чтобы на фото были видны все пострадавшие машины).

4. Если есть разногласия, то указать на них, а также описать повреждения транспорта.

ОТ СКАЧИВАНИЯ
ДО ПАРОЛЯ

Для оформления европротокола онлайн достаточно, чтобы сервис «Госуслуги Авто» был установлен у одного из водителей. Второй участник аварии подтверждает верность данных по сгенерированной в приложении ссылке. Но оформление европротокола с двух устройств быстрее и удобнее. Процесс займёт не более 30 минут.

При оформлении протокола важно, чтобы все участники дорожного происшествия имели подтверждённые учётные записи на «Госуслугах».

И, конечно, не должно быть по-

страдавших. Европротокол составляется только в том случае, если при аварии повреждён транспорт.

СОГЛАСЕН
ИЛИ НЕ СОГЛАСЕН?

Участники ДТП могут иметь разногласия при оформлении европротокола. В зависимости от этого им будут возмещать ущерб.

Размер возмещений:

- до 400 тыс. рублей – когда у участников ДТП нет разногласий и они сделали фото повреждённого транспорта;
- до 100 тыс. рублей – когда у участников ДТП есть разногласия, но при этом оформлена фотофиксация повреждений (а также в том случае, если водители откажутся от фотофиксации).

Не будет страхового возмещения, когда в европротоколе есть разногласия и при этом нет фото аварии. В таком случае, если хотите получить страховку, вызывайте сотрудника полиции и оформляйте ДТП не по европротоколу.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Если автомобиль одного или обоих водителей зарегистрирован не в РФ, то европротоколом можно воспользоваться, когда гражданская ответственность водителя застрахована по системе «Зелёная карта».

ВСЁ В ОДНОМ

Приложение «Госуслуги Авто» начало работать в 2021 году. Оно объединило все самые популярные сервисы для автомобилистов. Приложение скачали более 1,6 млн раз.

НАДО ЗНАТЬ!

Если в результате ДТП машины остались на проезжей части и мешают дорожному движению, их необходимо убрать. Сначала делается фотофиксация аварии по европротоколу, а затем транспорт убирается с проезжей части. За невыполнение этого правила предусмотрен штраф в 1000 рублей (ч. 1 ст. 12.27 КоАП РФ).

Такой же размер штрафа предусмотрен, если участники ДТП не выставят знак аварийной остановки.

Напомним, что знак аварийной остановки устанавливается на такое расстояние, чтобы суметь предупредить других водителей об опасности. Однако это расстояние должно быть не менее 15 м от транспорта в населённом пункте и 30 м – за ним.

ПО ПРИОРИТЕТАМ

Как отмечают в ГИБДД МВД по Республике Крым, благодаря европротоколу сотрудники полиции меньше задействуются в мелких дорожно-транспортных происшествиях.

– У нас есть больше времени предотвратить более серьёзные нарушения на дорогах и возможность вовремя выехать на крупные ДТП, – сообщили в Госавтоинспекции.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.



ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

В эксклюзивном интервью артист рассказал о том, что сподвигло его пойти в Госдуму, как повлияла специальная военная операция на его жизнь и что ждёт крымчан на его концертах.

ПОЭТОМ МОЖЕШЬ
ТЫ НЕ БЫТЬ...

– Дмитрий Анатольевич, вы, человек возвышенной творческой профессии, стали активно участвовать в общественной жизни страны. Что вас на это сподвигло? Как всё начиналось и как сегодня ведёте общественную деятельность?

– «Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан», – написал Некрасов. Великий Александр Пушкин активно участвовал во внутриполитической и общественной жизни России. Вне зависимости от того, чем ты занимаешься – актёр ты или шахтёр, по-моему, ты должен участвовать в жизни страны.

Более 40 лет я отдал актёрской профессии, а в последние годы старался помогать тем, кому требовалась моя помощь. Так что моя нынешняя общественная деятельность органично вытекает из моего многолетнего желания помогать людям. Имея полномочия депутата Госдумы, у меня появилось больше возможностей для этого, прежде всего, конечно, у себя в округе. Кроме того, я могу что-то менять в законах и даже участвовать в их создании, опять же, на благо жителей нашей страны.

– Как спецоперация повлияла на вашу творческую и личную жизнь?

– Я очень рад, что время СВО совпало с моим первым депутатским сроком. Получается, что я сам участвовал в ней с самого начала, нажимая кнопку за независимость ЛНР и ДНР. И во второй раз – при ратификации соглашений, подписанных президентом о дружбе, сотрудничестве и взаимной помощи Донецкой и Луганской народными республиками. Я хорошо представлял, что будет после. С началом СВО у меня появилась возможность выступать не только



КОНЦЕРТЫ «ЗА ЛЕНТОЧКОЙ»

В Крым с проектом «Музыкальные шедевры советского кино» приехал известный российский актёр театра и кино, певец, депутат Госдумы РФ Дмитрий Певцов. Бесплатные концерты пройдут в семи городах полуострова.

перед беженцами из Донбасса, но и перед нашими бойцами и бойцами братских республик и там, «за ленточкой», и в госпиталях.

Да, моя жизнь изменилась, теперь я всегда и везде пытаюсь разьяснить и донести до моих зрителей и собеседников, что такое СВО. Протоиерей Андрей Ткачёв,

которого считают современным апостолом, назвал спецоперацию священной, и я с ним согласен.

– В чём секрет патриотизма? И можно ли искоренить моду на всё западное?

– Секрет патриотизма – в наличии истинной, настоящей, глубокой и осознанной любви к Родине. Иоанн Златоуст сказал: «Твоё только то, что ты отдал другим». Именно такая любовь к своей Родине называется патриотизмом. Отдавать, а не требовать, чтобы тебе дали. Но мало просто любить. Чтобы любить, нужно ещё глубоко знать историю своей страны и ценить, что ты родился в величайшей стране мира под названием Россия. И для того чтобы ты появился на свет, защищая свою Родину, героически умирали миллионы твоих предков. И если ты чтить их память, то ты будешь любить свою Родину, и никакие западные настроения не коснутся твоего ума, сердца и души.

– Вы выступали накануне Дня России в ЛДНР. Вы там были впервые? Как вас встретили? Что чувствовали во время выступления?

«ТО, ЧТО ПРОИСХОДИЛО НА КОНЦЕРТАХ, ПОСВЯЩЁННЫХ ДНЮ РОССИИ В ДНР И ЛНР, НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖЕ. ТАКОГО МОЩНОГО ВЫРАЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ, ТАКОГО РАДОСТНОГО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ЧУВСТВА, КОТОРОЕ ВОЛНАМИ ВЫНОСИЛО НА СЦЕНУ ИЗ ЗРИТЕЛЬНОГО ЗАЛА, Я НЕ ИСПЫТЫВАЛ НИКОГДА В ЖИЗНИ»



Более 40 лет Дмитрий Певцов отдал актёрской профессии, а в последние годы помогает нуждающимся.

– Я очень много работаю, езжу с концертами более 20 лет, более 40 лет играю на сцене, видел различные степени и способы выражения восторга. Но то, что происходило на концертах, посвящённых Дню России в ДНР и ЛНР, ни на что не похоже. Такого мощного выражения счастья, такого радостного патриотического чувства, которое волнами выносило на сцену из зрительного зала, я не испытывал никогда в жизни. Люди слушали концерты почти всё время стоя. Это было зримое ощущение того, насколько важно участие России в жизни братских республик ДНР и ЛНР. Да, конечно, нужна материальная, гуманитарная и военная помощь. Но вот эту духовную и душевную помощь – то, что делается силами искусства и культуры, трудно переоценить, она очень важна.

ПРЕКРАСНАЯ НАИВНОСТЬ

– Расскажите подробнее о концертах, которые дадите в Крыму. Какие ожидания?

– В Крым мы приезжаем с программой «Музыкальные шедевры советского кино». Этот тур проходит при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. Билеты на концерты бесплатные. Мы исполняем песни блистательного наследия, которое досталось нам от советского кино. И продолжаем ими делиться уже не первый год.

Сейчас есть идея (может, она уже начала осуществляться) оцифровки советских фильмов и возвращения их в кинотеатры. Я считаю, что это правильная инициатива. Наши дети и молодёжь должны посмотреть лучшие советские фильмы, приобщиться к великому советскому

“ В КРЫМУ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ДВЕ ПРОГРАММЫ – «ПОСЛЕДНЯЯ СКАЗКА ПУШКИНА» (К 185-ЛЕТИЮ ГИБЕЛИ ПОЭТА) И ПОЭМА «ПОЛТАВА» С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ ИЗ ОПЕРЫ ПЕТРА ЧАЙКОВСКОГО «МАЗЕПА». В КОНЦЕРТАХ, КОТОРЫЕ СОСТОЯТСЯ В СИМФЕРОПОЛЕ, ЯЛТЕ, ЕВПАТОРИИ И СЕВАСТОПОЛЕ, ПРИМУТ УЧАСТИЕ АРТИСТЫ ВЕДУЩИХ МОСКОВСКИХ ДРАМАТИЧЕСКИХ И ОПЕРНЫХ ТЕАТРОВ»

искусству кино. В общем потоке советской киноиндустрии действительно рождались шедевры, чего мы не видим последние 30 лет существования «свободного» российского кино. Неотъемлемой частью тех фильмов были песни и музыка, которые были написаны лучшими советскими композиторами и поэтами. Так что лучшее, что было в поэзии, кино и музыке в 40-80-х годах прошлого столетия, мы и привезли в Крым. Будем этим делиться. Мы хотим с помощью музыки вернуть атмосферу, душевное тепло, глубину, талант и отчасти прекрасную наивность советского кино.

– Кому адресованы ваши песни?

– Наши песни адресованы всем. И хотя на моих концертах в основном люди среднего и

старшего возраста, молодёжь к нам тоже ходит. Я уверен, что не нужно подстраиваться под аудиторию и искать для молодёжи понятный язык. Я не собираюсь брать, к примеру, великие песни Таривердиева и переделывать их в рэп, чтобы молодые люди услышали. Мы стараемся бережно сохранять авторскую музыкальную форму песен, иногда что-то корректируя, но не подстраиваясь под возрастные цензы.

НАШЕ ВСЁ

– Кроме ваших концертов, анонсированы пушкинские программы в Крыму. Почему Пушкин?

– Благодаря содействию Президентского фонда культурных инициатив мне удалось в этом

году привезти не только свои концерты, но и проект «С Пушкиным в XXI век». В своих произведениях уже тогда, в XIX столетии, он обозначил векторы геополитического противостояния западного мира с Россией. Это удивительно, насколько Пушкин был прозорливым.

В Крыму будут представлены две программы – «Последняя сказка Пушкина» (к 185-летию гибели поэта) и поэма «Полтава» с музыкальными иллюстрациями из оперы Петра Чайковского «Мазепа». В концертах, которые состоятся в Симферополе, Ялте, Евпатории и Севастополе, примут участие артисты ведущих московских драматических и оперных театров.

– Что вы пожелаете нашим защитникам?

– Им я пожелаю удачи, терпения и здоровья. Вся страна во всех православных, мусульманских, буддистских и иудейских храмах молится за нашу победу, за здоровье наших бойцов, за то, чтобы они вернулись целыми и невредимыми. Тем, кто ранен, я желаю скорейшего выздоровления. И мы гордимся теми, кто находится сейчас там, «за ленточкой», и своей грудью защищает нас, мирных жителей, от нацистской чумы, которая была внедрена нашими врагами на украинскую территорию. Низкий поклон, гордость и почитание! Я уверен, что священная специальная операция даст новый толчок нашей культуре и искусству. И появятся фильмы и спектакли, романы, повести, песни, посвящённые нашим героям.



Имея полномочия депутата Госдумы, артист может менять законы во благо жителей России.

Светлана КОНОНОВА. Фото из личного архива героя публикации.

ПРАЙС НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

СТОИМОСТЬ 1 КВ. СМ:

- Первая полоса – 50 руб./кв. см
- Внутренняя полоса – 33 руб./кв. см
- Последняя полоса – 40 руб./кв. см

Внутренняя
полоса
30 690 руб.

Анонс статьи
из номера
(68 кв. см)
3400 руб.

Первая полоса
(нижний модуль)
26 x 6,7 см
8710 руб.

Последняя
полоса (1/2)
17 000 руб.

Последняя
полоса (1/3)
11 320 руб.

Внутренняя
полоса
(1/2)
15 246 руб.

Внутренняя
полоса
(1/3)
10 065 руб.

Внутренняя
полоса (1/4)
7590 руб.

**КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА**

Россия, 295015,
Симферополь,
ул. Козлова, 45а
gazetacrimea.ru
+7 (978) 00-000-33
+7 (3652) 51 88 41
+7 (3652) 51 88 46
marketing@gazetacrimea.ru

БЛАГОЕ ДЕЛО

ЧУЖИМ

Год 155-летия Российского Красного Креста (РКК) крымские отделения старейшей организации встречают напряжённым трудом. В немалой степени наплыву нуждающихся в помощи способствовал приток в Крым беженцев из ДНР и ЛНР, а также с освобождённых территорий Украины. И если, например, в конце марта в Евпаторийское отделение РКК в течение недели за помощью обращались до полусотни беженцев, то только за последние две недели число обращений достигло полутора тысяч!

– С утра телефон не перестаёт звонить, – руководитель Евпаторийского отделения РКК Алла Тарамаева поглядывает на слишком часто напоминающий о себе проводной аппарат, тут же просит коллег принять звонок, затем с улыбкой показывает пачку маленьких листочков с написанным от руки номером телефона Евпаторийского отделения РКК. – Вот такие «визитки» раздаю тем, кто к нам обращается. Среди беженцев встречаются те, кто уже бывал у нас в 2014 году. Встречаются люди озлобленные. Есть очень хорошие, добрые. Только что ушла семья из Донецка, они нам помогли гуманитарную помощь разгрузить. Отец этого семейства стал нашим волонтером. А вообще, с переселенцами зачастую очень сложно разговаривать: они забывают, что мы не руководители, которые принимают соответствующие государственные программы помощи. Нам дали что-то – мы спешим это раздать. А когда нет ничего, то и нет. Но все шишки на нас. Люди иной раз заявляют: «А мы знаем, почему вы не даёте гуманитарку: вы ею на рынке торгуете!» Но люди есть люди. Девчонки мои поплачут, потом успокоятся и продолжают работать.

Руководитель Евпаторийского отделения РКК напоминает лозунг организации: «Помощь людям – священное призвание».

– Мы активно помогаем всем, кто попал в беду или не в силах позаботиться о себе и близких самостоятельно, – поясняет она. – С начала 2022 года мы оказали гуманитарную помощь 750 семьям, проживающим в городе. Ситуацию существенно усложнил приток беженцев с Украины. Они в ещё более трудном положении, нежели наши семьи. В связи с этим возникла необходимость объявить сбор необходимой им гуманитарной помощи. Прежде всего людям нужны продукты и напитки, детское питание, памперсы, любая одежда, средства и приспособления для ухода за больными, особенно средства опоры (костыли, палочки), инвалидные и детские коляски, игрушки.

Вспомнив об игрушках, Алла Георгиевна указывает на украшенный детскими рисунками угол напротив рабочего стола:

– Мы дарим детям игрушки, но просим взамен подарить нам рисунок. И дети рисуют кто как может. А потом мы эти работы прикрепляем сюда. Вообще, очень приятно, что дети охотно откликаются на нашу просьбу.

Продолжая детскую тему, Ал-



Годами Евпаторийское отделение РКК остаётся островком надежды для оказавшихся в тяжёлой жизненной ситуации людей.



Руководитель Евпаторийского отделения РКК Алла ТАРАМЕВА.

ла Тарамаева напоминает, что каждый год в Евпаторийском отделении РКК для детей-сирот устраивают праздник по случаю начала учебного года.

– Мы приглашаем артистов, будущим первоклассникам вручаем школьные наборы, – рассказывает она. – В этом году планируем позвать и детей из семей переселенцев, которые уже получили временную регистрацию. Хотя бы десять человек.

И СВОИМ

– А вещи можно вам привезти? – на пороге появляется молодая крепкая женщина.

– Жора, займись, – Алла Георгиевна поручает посетительницу волонтеру.

Воистину, пути господни неисповедимы. В 1992 году Тарамаева открыла турфирму. Офис разместила в одном из помещений местного отделения Красного Креста. Спустя несколько лет его тогдашний руководитель, покидая пост, предложил serдобольной бизнес-леди занять своё место. Казалось бы, где предпринимательство с его характерной индивидуалистической жизненной философией, а где волонтерство, исполненное милосердия!.. Но опыт Аллы Георгиевны дока-

ОЧАГ МИЛОСЕРДИЯ

Как Евпаторийское отделение Российского Красного Креста помогает местным и беженцам

“ ЕСЛИ, НАПРИМЕР, В КОНЦЕ МАРТА В ЕВПАТОРИЙСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РКК В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ЗА ПОМОЩЬ ОБРАЩАЛИСЬ ДО ПОЛУСОТНИ БЕЖЕНЦЕВ, ТО ТОЛЬКО ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ ЧИСЛО ОБРАЩЕНИЙ ДОСТИГЛО ПОЛУТОРА ТЫСЯЧ

зывает, что одно другому не только не мешает, но и помогает.

– Я сама сирота, в послевоенное время пережила очень сложный период, – признаётся она. – У меня была тяжёлая судьба. Но, несмотря на все тяготы, была и цель – переступить через это и оставаться человеком. С 14 лет я разгружала вагоны и параллельно училась. Я понимала, что, если не буду учиться, в голове моей кроме дурдома ничего не будет.

Разговор прерывает очередная посетительница:

– У вас беженцам гуманитарку дают?

– В данный момент нет. Но вы звоните, спрашивайте. Телефон есть наш? – Алла Георгиевна вручает ей одну из тех самых «визиток» с телефонным номером, а затем продолжает: – Мне очень жаль людей, которые никому не нужны. На протяжении долгих лет я очень много занималась людьми, освобождёнными после тюремного заключения. Как это происходит? Осудили, посадили, жена тут же с ним разводится и выписывает его. Он выходит – ни кола ни двора. И вот я начинаю с ним работать, помогаю документы восстанавливать. А дальше-то что? Где жить, как жить? Одного такого человека пристроила на полигоне твёрдых бытовых отходов в Сакском районе. Он сначала сортировал там мусор. А когда его начальник ушёл оттуда, занял его место. Оказался умничкой: заработал денег, купил какой-то сарайчик, женился. Затем уже к нему на работу я послала таких же людей. Труд, конечно, ужасный. Но человек встал на ноги.

Для местных бомжей Алла Тарамаева и её коллеги – без преувеличения нити, связующие с обществом.

– Иду гулять по набережной иной раз, кусты раздвигаются:

«Алла Георгиевна, здравствуйте!» – улыбается она. – Летом люди без определённого места жительства к нам почти не обращаются. Недавно один пришёл, попросил одежду. Спрашиваю, где его приятель Артур. Говорит, что пристроился у одного кафе, убирает территорию, его там кормят, а спит он в соседних кустах. Зимой у нас в отделении действует пункт обогрева. Бывало и так, что людей, которым просто некуда пойти, ночевать оставляли. Мы дежурили здесь, нам полиция даже сотрудника дала, чтобы он охранял общественный порядок. Казалось бы, Красный Крест – что-то глобальное, связанное с помощью во время войны и иных масштабных бедствий. Но, слава богу, в нашем маленьком городе таких нет, но есть люди, которым требуется помощь.

Рядом со стопкой «визиток» на столе у Аллы Георгиевны лежит Новый Завет.

– Уже давно это моя настольная книга, – говорит она. – Читаю в перерывах между работой. Каждое утро начинается с молитвы: прошу у Господа благословения на целый день.

Алексей ВАКУЛЕНКО.
Фото Евгения ЛЕТОВА.

ТЕРРИТОРИЯ ПРОФИ

О том, как сохранить здоровье полости рта сладкоежкам и что поможет сэкономить на услугах зубного врача, нам рассказал главный внештатный стоматолог Министерства здравоохранения Республики Крым, главный врач ГБУЗ РК «Крымский республиканский стоматологический центр» Николай Ляхов.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ

– Почему многие боятся стоматологов?

– Самая распространённая причина – отрицательный опыт лечения зубов, полученный в детстве. Современный стоматолог подготавливает пациента к осмотру и лечению, налаживает контакт, идёт от простого к сложному. Это наша стратегическая линия поведения. Если есть фобия, то лучше всего сказать об этом уже во время записи. Тогда врач подготовится к этому заранее и постарается оградить от лишних волнений. Обычно стоматологу очень сложно сделать первый шаг. И тут важно понять: его никто не схватит, не привяжет к креслу, не сделает больно.

– Если зубы внешне выглядят здоровыми и не беспокоят болезненными ощущениями, к стоматологу можно не ходить?

– Современная стоматология шагнула далеко вперёд, но тем не менее довольно небольшая часть населения ходит на приём для профилактики и планового осмотра. Многие считают, что если зубы не болят, то визит к доктору – это пустая трата времени и денег. На самом деле привычка обращаться к стоматологу в последний момент может сильно осложнить процесс лечения, увеличить не только его длительность, но и стоимость, а порой и привести к потере зуба. Стандартная схема графика приёмов, которой придерживается большинство врачей, – два раза в год, без наличия заболеваний или сопутствующих патологий.

– Что делать, если трудно справиться с тягой к сладкому?

– Если любовь к сладкому непреодолима и отказаться от него нет никаких сил, стоит заняться симптоматической защитой зубов. Следует соблюдать стандартную гигиену полости рта. То есть чистить зубы два раза в день, использовать пасту на основе фтора и кальция по показаниям, правильно пользоваться зубной щёткой и пастой, нитью, ёршиками для зубов.

– Что делать, если мёртвый зуб продолжает болеть, отзывать на холодное и горячее?

– Реакция мёртвого зуба на температуру – скорее норма, беспокоиться не стоит. Со временем боль утихнет сама собой, ведь чаще всего причина кроется в микротравмах эмали соседних зубов, которые были получены в ходе лечения. Если спустя несколько дней реакция на горячее или холодное не становится меньше, а усиливается, медлить нельзя. Вполне вероятно, что стоматолог удалил нерв не полностью и воспалительный процесс не купирован.

– Как решиться на брекеты во взрослом возрасте?



«СЛАДКАЯ» ВОЙНА

У Григория Остера – вредные советы, а в нашей рубрике – наивные вопросы. Их мы задаём специалистам, профессионалам своего дела – и вот что из этого получается.

– Как ни странно, взрослые люди больше всего в душе боятся неприятных ощущений от брекетов, которые придётся носить два-три года. Длительный период лечения связан с тем, что кости уже полностью сформировались, поэтому оказывают более сильное сопротивление перемещению зубов по сравнению с детским возрастом. Однако, по отзывам пациентов, которые прошли лечение, страхи сильно преувеличены. Максимум неприятных ощущений приходится на первые две недели, а потом происходит привыкание. А через пару месяцев станет заметно первое улучшение, которое мотивирует продолжить дальнейшую коррекцию прикуса.

РЕЗУЛЬТАТ НА ЛИЦЕ

– Могут ли качественно и безболезненно вылечить зубы в государственной стоматологии?

– Сегодня мы сохраняем те зубы, которые лет десять назад однозначно бы удаляли. Крупные самостоятельные стоматологические поликлиники оснащены новым оборудованием, там стоматологическая помощь оказывается на более высоком уровне. Внедряются инновационные технологии, современные методики протезирования (в том числе с применением имплантов), делаются лоскутные операции, применяется оптическое увеличение. Кардинально улучшились методы обследования. Важно, что в центральных сто-

КСТАТИ

– В Китае 20 сентября проходит необычный праздник – День любви к своим зубам. Помимо привычных народных гуляний и демонстраций транспарантов, в этот день происходит множество открытых лекций, проводятся бесплатные консультации стоматологов.

– В России изобрели необычную зубную щётку. Она самообеззараживающаяся, полезна не только для полости рта, поскольку укрепляет иммунитет. Целебные свойства чудо-щётке придаёт ионы серебра, которые выделяются при её погружении в воду.

– Популярная практика размещения защитных колпачков на зубные щётки на самом деле способствует росту на них бактерий, так как в закрытом пространстве создаётся повышенная влажность.

матологических поликлиниках по полису ОМС проводится пациентам онкоскрининг полости рта. Определяем наличие рако-

вых клеток на ранних стадиях выявления. Это позволяет вовремя оперировать онкобольных.

– Без наследственности и природных данных профгигиена малоэффективна?

– Главной причиной появления болезней полости рта является недостаточная гигиена. Если не счищать весь налёт, образовавшийся на поверхности зубов в течение дня, он минерализуется и превращается в твёрдый камень, впоследствии вызывающий и кариес, и заболевания дёсен. Избегать этого помогает профессиональная гигиена полости рта.

– Молодой стоматолог – это плохой стоматолог?

– Молодой доктор – это хорошо. Будущий молодой врач, ассистируя стоматологу, получает огромный объём информации, учится работать с самыми современными аппаратами, о которых ещё даже не написали в учебниках. Постоянно находится в окружении профессионалов, посещает семинары, всевозможные конференции, курсы и дополнительные программы обучения, применяет полученные теоретические знания, проникается духом корпоративной культуры. Позитивный энергичный молодой врач предельно мотивирован развиваться в профессии, и у него есть на это силы, время и желание.

– Почему услуги стоматолога такие дорогие?

– Современные пломбировочные материалы, препараты для

местной анестезии, другие лекарства стоят немалых денег. Стоимость действительно хорошего стоматологического оборудования, того же кресла, в котором и пациенту будет комфортно, и врачу удобно лечить, сопоставима со стоимостью автомобиля. Стоимость услуг врача-стоматолога складывается из вышеперечисленных и других факторов. Но на лечении зубов всё же можно сэкономить. Как ни парадоксально, для этого требуется регулярно посещать врача.

ЕЩЁ НЕ ЗУБНАЯ ФЕЯ

– Сколько могут зарабатывать молодые специалисты?

– Профессия стоматолога востребована и престижна. Это одно из самых высокооплачиваемых медицинских направлений. Молодой специалист может ориентироваться на зарплату от 20 до 50 тысяч рублей.

– Где учиться на стоматолога?

– В Медицинской академии имени С. И. Георгиевского на специальности «стоматология». Помимо лекционных занятий, учебная программа по этому профилю предусматривает хорошую практику: начиная с санитарной и заканчивая врачебной.

– Что вам нравится в вашей профессии, а что раздражает?

– Работа стоматолога развивает внимательность, спокойствие и чёткость действий. Эмоциональная уравновешенность переходит из профессиональной деятельности в повседневную жизнь и позволяет характеризовать стоматолога как надёжного и здравомыслящего человека. Основным минусом профессии – большая моральная и юридическая ответственность. Врач должен быть готов понести дисциплинарную ответственность (вплоть до увольнения), если допустит серьёзную ошибку.

Диана МАСЛОВА.

Фото Михаила ГЛАДЧУКА.

КУЛЬТУРА

ЕСЛИ НЕ ГОВОРЯТ,
ТАК ПЕТЬ

Репертуар нашего собеседника довольно многогранен: классическая и эстрадная музыка на 13 языках, оперы, оратории, реквиемы, мессы... По мнению Николая Назарова, значительного разрыва между академической музыкой и современным слушателем не наблюдается, но чаще приходят люди зрелого возраста. С большим желанием крымчане ходят на концерты шедевров русской и зарубежной оперы, активно посещают тематические эстрадные концерты в исполнении профессионального коллектива певцов и музыкантов Крымской государственной филармонии.

Артист гастролировал по многим странам: Испания (Канарские и Балеарские острова), Португалия (Азорский архипелаг), Швейцария, Латвия, Литва, Франция, Чехия, Казахстан, Германия, Колумбия, Венесуэла...

– Наша публика самая доброжелательная. За границей на ура принимают нашу русскую культуру, классические шедевры, народную музыку, литературу и поэзию. Но ранее в Крыму заинтересовать слушателей академической музыкой представлялось более сложной задачей, нежели в других странах. Наш руководитель солистов управления заслуженная ар-

С ПЕСНЕЙ ПО ЖИЗНИ

Самое страшное для певца – это стремление удовлетворить эго, уверен заслуженный артист Крыма и тенор лирико-драматического бархатистого тембра Николай Назаров. Он рассказал «Крымской газете» о музыкальных предпочтениях современного слушателя и воздействии классической музыки на сознание человека.

“СОВРЕМЕННЫЙ АРТИСТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ПРОФЕССИОНАЛОМ, ОБЛАДАТЬ ХОРОШЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ, МУЗЫКАЛЬНЫМ ВКУСОМ И ЧУВСТВОМ МЕРЫ”

тистка Республики Крым Наталья Прокопенко (ушла из жизни 25 мая 2022 года. – Ред.) смогла возродить в Крыму концерты классической музыки. Она начала с одного-двух концертов классической музыки и наблюдала за реакцией зрителей. У публики возник массовый интерес, и в связи с этим она открыла абонементный сезон классической музыки. Благодаря этому мы имеем свою постоянную публику.

ШИРОКАЯ ГРУДЬ И КОЕ-ЧТО В СЕРДЦЕ

В связи с размытием границы между музыкой и перформансом возникает вопрос, каким должен быть современный исполнитель, чтобы сосуществовать со специфическими тенденциями и при этом заслужить признание аудитории.

– Современный артист прежде всего должен быть настоящим профессионалом, обладать хорошей технической подготовкой, музыкальным вкусом и чувством меры, – считает **Николай Назаров**. – Профессионал постоянно будет совершенствовать вокальную и дыхательную техники. Мне повезло заниматься на мастер-классах у выдающихся певцов: Ренаты Скотто, Джанни Раймонди, Пласидо Доминго, Миреллы Френни и других. Их главным принципом и основой хорошего вокала являлось умение работать с дыханием. Если говорить о поп-певцах, то среди них есть талантливые исполнители, но многим свойственно переходить черту морали (подразумеваются вызывающая внешность и эпатажное поведение). Самое страшное для вокалиста – это стремление удовлетворить эго. Сколько замечатель-

ных голосов мы встречаем, но какие из них надолго останутся известными певцами?

За время своих многочисленных зарубежных гастролей Николай Назаров всегда знакомил зрителей с российской культурой:

– С гастроями я объездил всю Испанию, включая Канарские и Балеарские острова, а также большую часть Европы. Ещё студентом я услышал испанскую сарсуэлу на телевидении, и этот жанр околдовал меня. За короткий срок по приезде в Испанию я пополнил свой репертуар огромным количеством этой замечательной музыки. Познание разных культур – это большое богатство, на мой взгляд. Новым открытием стала Латинская Америка, в частности Венесуэла. Этот континент подарил своеобразную, столь красочную, с увлекательными мелодиями и ритмами музыку. В это же время на всех своих сольных концертах я пропагандировал нашу русскую классическую и народную музыку и культуру. Вернувшись в Крым, понял, где мой дом. Я тосковал по Родине.

ПОНЯТЬ И НЕ УСНУТЬ

Хорошие оперы остаются актуальными вне времени. Они сохраняют за собой силу воздействия на сознание, вовлекая в мир чистых эмоций, духовности и гармонии. Если вы до этого с опаской относились к этому жанру, рекомендуем ознакомиться с такими величайшими произведениями, как «Травиата» Джузеппе Верди, «Кармен» (акт 1: Прелюдия) Жоржа Бизе, «Евгений Онегин» Петра Чайковского, «Волшебная флейта» и «Ария Царицы ночи» Вольфганга Моцарта, «Богема» и «О мой дорогой папа» Джакомо Пуччини.

Для этого стоит посетить крымские филармонические концерты. Так, 28 августа в 15:00 в Художественном музее состоится сольный концерт Николая Назарова с пианистом и композитором заслуженным деятелем искусств Крыма и лауреатом Государственной премии Крыма Вячеславом Бобровым. На протяжении всего вечера будет звучать скрипка лауреата всероссийских и международных конкурсов, замечательного музыканта и исполнителя Дарьи Майоровой. Также заявлено участие лауреата всероссийских и международных конкурсов вокального трио «Славия». Программу составят романсы, русские и неаполитанские песни, арии из опер и оперетт.

Диана МАСЛОВА. Фото предоставлено героем публикации.

УБЕЖИЩЕ ТВОРЦОВ

Из муниципального бюджета выделено более 1,5 миллиона рублей на закупку необходимого оборудования для культурно-досугового центра в симферопольском микрорайоне Каменка. Об

этом рассказала начальник управления культуры и культурного наследия администрации Симферополя Аурика Грекул. В культурно-досуговом центре отремонтировали зрительный зал, установили новые театральные кресла, а также приобрели одежду сцены и рулонные шторы с

электроуправлением, выполнили монтаж электрокарниза. В ближайших планах – приобретение светового и звукоусиливающего оборудования, электрокарнизов на окна. После завершения работ зал сможет принимать коллективы и артистов.



СОЦСЕТИ

ПОЛУОСТРОВ ВОСПОМИНАНИЙ

Алина Макарова, Владимир:

«Крым – как всегда тёплый, домашний, уютный и полный приятных воспоминаний об отдыхе».



ПОСТ БЛАГОДАРНОСТИ

Настя Камовникова, Москва:

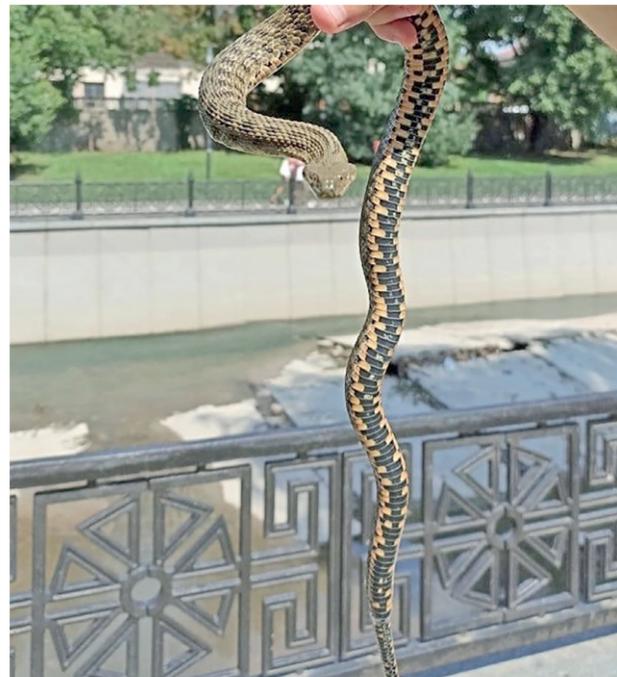
«Последний вечер морского отпуска. Закат... Море... Волны... Скалы... Спасибо, любимый Крым, за такие красоты!»



МЕСТНЫЙ ЖИТЕЛЬ

Симферополь:

«Один из постоянных обитателей реки Салгир в Симферополе – водяной уж».



НА ЗАКАТЕ ОТПУСКА...

«Крымская газета» продолжает рубрику, в которой собирает интересные и популярные посты жителей и гостей республики в социальных сетях.

ИНТЕРЕСНО И ВКУСНО

Полина Льюрова, Сыктывкар:

«Евпатория. Малый Иерусалим. Очень необычное место. Сюда можно возвращаться снова и снова. Посетили этнокафе караимской кухни и попробовали там бодрящий квас из пшена (бузу) с вкуснейшими чебуреками чир-чир».



ПОРА СОБИРАТЬСЯ

Сергей Глушаков, Москва:

«Ну вот и всё! Наш отпуск в Крыму подходит к концу. Ещё, конечно, долгая дорога домой, что является само по себе приключением, но с Евпаторией мы прощаемся! Мы посетили всё, что запланировали. Мы поели везде, где запланировали (это не опечатка, мы планировали, где надо поесть). Отдых был потрясающий!»



С НОВЫМИ СИЛАМИ

Юлия Шапошникова, Тверь:

«Ура! Спустила столько лет я посетила Храм Солнца – самое таинственное и загадочное место в Крыму. И ещё мы поднялись к руинам средневекового монастыря Святого Ильи».

Перед взором открывается фантастическая картина: несколько острых скальных зубцов высотой до 15 м расположены в форме овала вокруг скалы, называемой Алтарём. Считается, что, встав на Алтарь, можно загадать желание и оно исполнится. Также считается, что человек, вставший на Алтарь, наполняется солнечной энергией, заряжается положительными эмоциями и здоровьем. Мы однозначно зарядились».



ВЫШЛИ В МОРЕ

Екатерина Козырева, Рязань:

«Привет, Крым-2022! Мы не виделись ровно год. В этот раз мы на ЮБК. Ялта, Гурзуф! В сапы влюбилась в прошлом году, попробовав на них покататься в Феодосии. Хорошо, что здесь море тихое и спокойное всегда и сапы тоже есть».



ПРИМИТЕ МЕРЫ!

Юлия Гордейчук, Джанкой:

«Уважаемая администрация города! За нашей площадкой никто не следит, мусорки нет, всё заросшее, люк непонятно как закрыт, можно провалиться, дети режутся осколками! Примите какие-нибудь меры, пожалуйста».



ПРИПАРКОВАЛСЯ? ПЕРЕСКАКИВАЙ

Виталий Варман, Ялта:

«Простите, но у нашей администрации есть логика или нет? Почему устанавливают заборы на местах парковки – чтобы водители шли по проезжей части? Просьба убрать эти могильные оградки хотя бы в тех местах, где есть легальная парковка».



БРОСИЛ НА ОСТАНОВКЕ

Симферополь:

«Уважаемый водитель, вы вообще видели, где ставите свою машину?»



Подготовил Андрей НОВОХАТЬКО.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

БЕЗ КОНТАКТА

Мировая статистика говорит о том, что самое распространённое нарушение зрения – миопия (в переводе с древнегреческого означает «щурюсь»). Заболеванием страдают, по разным оценкам, от 1,97 до 3,4 млрд человек. Из них от 265 млн до 369 млн – несовершеннолетние. В быту эту болезнь часто называют близорукостью.

На втором месте по распространённости – пресбиопия, которая встречается у 1,7-2 млрд человек. Это расстройство именуют возрастной дальнозоркостью. При этом существует множество страховок по поводу того, что опасно для очкариков. Например, спорт для них имеет свои подводные камни.

С одной стороны, занятия физкультурой положительно сказываются на общем состоянии организма и улучшают кровообращение. Но с другой – если в сетчатке глаза есть периферические изменения (надрывы, разрывы, дегенеративные изменения в виде «следа улитки» и другие глазные заболевания), могут возникнуть побочные эффекты.

Главный внештатный офтальмолог Министерства здравоохранения Республики Крым Любовь Ярошева рассказала «Крымской газете»:

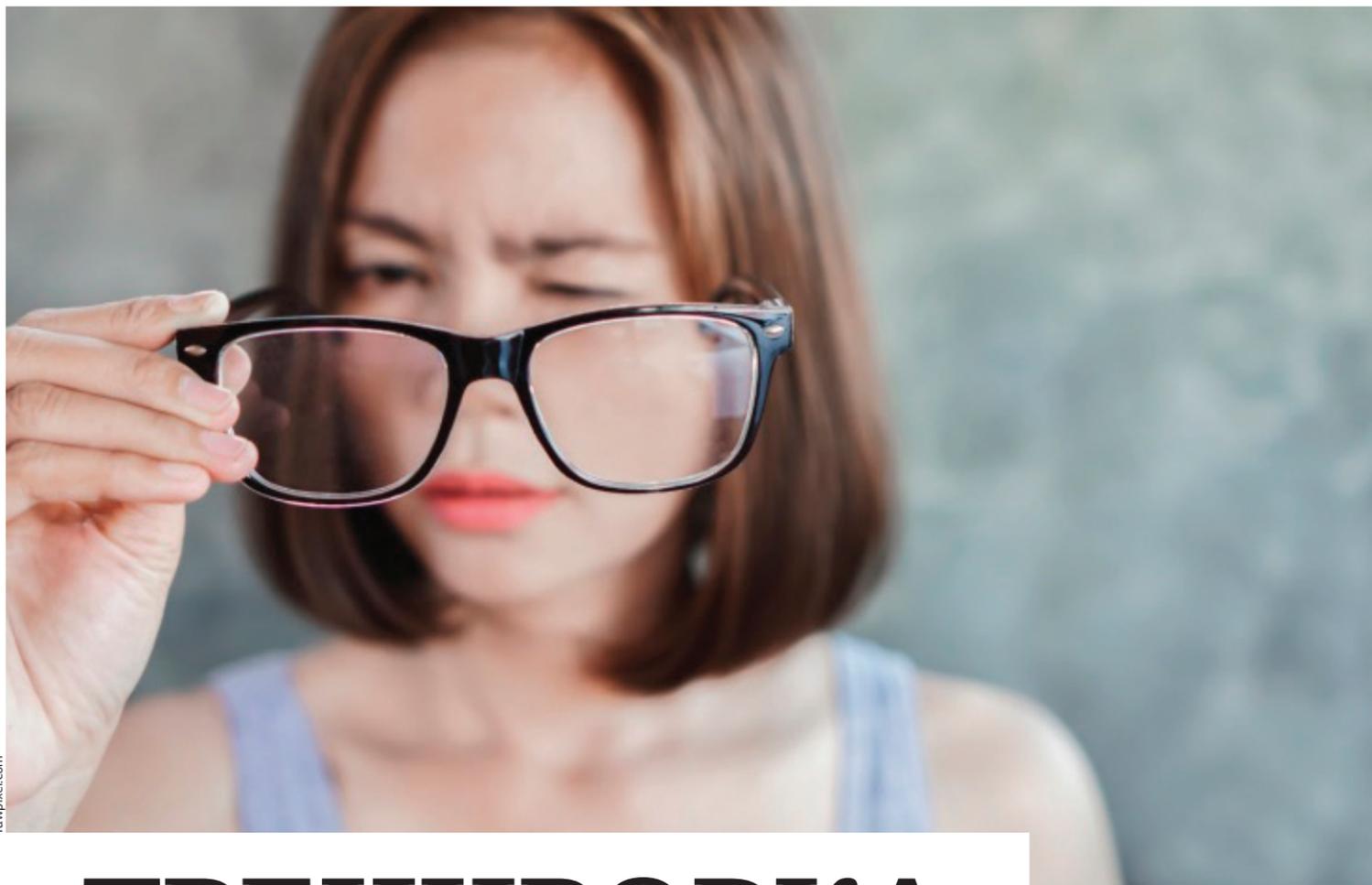
– Такие виды спорта, как тяжёлая атлетика, подъёмы тяжестей, при проблемах с внутренней оболочкой глаза не показаны. Всё дело в том, что, если у человека не просто плохое зрение, а имеются изменения в сетчатке, большая нагрузка может привести к её обрыву и отслойке. В этом случае потребуется сложная операция.

Также, уверены эксперты, придётся забыть о контактных видах спорта. Борьба, бокс и любые боевые искусства могут быть опасны – при черепно-мозговой травме возможно отслоение или разрыв сетчатки. Чем выше риск травм головы, тем опаснее для пациента такой вид спорта. Также лучше отказаться от дайвинга, прыжков с парашютом и альпинизма. Абсолютно противопоказаны виды спорта, связанные с большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью сотрясений.

С СУМКАМИ НАПЕРЕВЕС

Какой же спорт полезен при дальнозоркости и близорукости?

– Положительно влияют настольный и большой теннис, бадминтон. Человек при такой спортивной нагрузке даже тренирует зрение: он внимательно следит за мячиком и меняет фокус, это даёт глазам дополнительную полезную нагрузку. Показано также плавание, по-



ТРЕНИРОВКА С ПРИЩУРОМ

Можно ли заниматься спортом людям с плохим зрением

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Если у вас миопия или гиперметропия слабой или средней степени, офтальмологи рекомендуют выбирать щадящие виды спорта – йогу, спортивную ходьбу, плавание, пилатес, бадминтон. С осторожностью – бег и аэробика. При нарушении зрения высокой степени – плавание, спортивную ходьбу и греблю.

сколько физическая нагрузка на мышцы улучшает кровообращение всего организма, и глаз в том числе. Всё, что происходит в организме, сказывается и на их здоровье, – объясняет наш эксперт.

Офтальмологи также не рекомендуют женщинам носить тяжёлые сумки. Это может спровоцировать отслоение или разрыв сетчатки.

– Но подъём тяжестей вреден не при любой близорукости. Тут важно определить, есть ли при данном диагнозе изменения сетчатки. Крайне редко изменения сетчатки встречаются при слабой близорукости, чаще всего – при высокой. Но даже если у вас близорукость слабой степени, которая не приносит особого дискомфорта в жизни, лучше проконсультироваться с офтальмологом, – говорит наша собеседница.

По той же причине это нужно сделать, прежде чем записываться в спортзал.

– У нас были пациенты, которые перебарщивали с нагрузкой в спортзалах. Поступали и с кровоизлиянием в глазах, и с надрывом сетчатки. В последнем случае сетчатку важно срочно припаять лазером, потому что она может дать отслойку, то есть совсем оторваться, – отмечает Любовь Ярошева.

По словам врача, явным признаком того, что у вас надорвалась сетчатка, является ощущение плавающих «мошек» перед глазами, бывают и «молнии». Здесь очень важно быстро обратиться к врачу за своевременной помощью.

ДОНОРСТВО НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Кстати, Интернет также пестрит информацией о том, что донорство опасно для всех людей с проблемами зрения. Наш эксперт объясняет:

– Опять же это сформулировано некорректно. Это скорее страшилки. Сама по себе сдача крови

ЦИФРА

22 млрд человек

страдают нарушениями зрения, включая слепоту. Это 28,8% жителей Земли.

не может привести к отслоению сетчатки. Но если у человека есть такие заболевания, как, например, анемия, сдача крови может иметь определённые последствия. Отслойки не будет, но зрение может ухудшиться.

Проблемы с сетчаткой довольно легко определить. Это выпадение отдельных полей зрения (обычно сбоку), двоение, туманность и размытость изображения, искры. Сопутствующие симптомы – головокружение, мигрень, онемение или посинение пальцев на руках – также говорят о заболеваниях сетчатки.

Ольга НАГОРНАЯ.

Горячая линия Министерства здравоохранения Республики Крым по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции:
с моб.: **8 (800) 733-33-12**,
со стац.: **0 (800) 733-33-12**
(с 08:00 до 20:00 в рабочие дни).

ВАКЦИНАЦИЯ

единственный способ
победить пандемию коронавируса



Будьте
здоровы!
Берегите
друг друга!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

ВЕЛОСПОРТ

На полуострове есть несколько видов спорта, которые имеют богатые традиции. Многие из них просто обязаны развиваться в климатических условиях Республики Крым.

Например, велосипедный спорт. Тем более что в Крыму работает такой легендарный спортсмен, как **Любомир Полатайко**. В начале XXI века прославленный велогонщик выиграл чемпионат мира в Антверпене. Также на счету заслуженного спортсмена в этом турнире две серебряные медали и одна бронзовая.

Сейчас Любомир Полатайко возглавляет Спортивную школу олимпийского резерва по велоспорту «Крым».



Фото: Николай Сапронов

НАКОЛЕСИЛИ

Крымские велосипедисты покоряют Россию

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Несколько дней назад руководителя порадовала своими результатами Софья Зайка. Спортсменка из Симферополя выиграла одну серебряную и две бронзовые награды в Ростове-на-Дону, где проходили финальные соревнования по велоспорту на треке XI летней Спартакиады учащихся России.

Крымчанка показала второй результат в спринте. На счету Софьи также бронзовые медали в кейрине и гите с места на 500 метров.

– Шансы нашей спортсменки на спартакиаде были велики, – отметил Любомир Полатайко. – В прошлом году Софья на первенстве России, выступая среди спортсменок на год старше, завоевала бронзовую медаль. В 2022 году успех должен был ей сопутствовать. Тренер Владимир Рождественский в очередной раз подтвердил результатами воспитанников свой высокий уровень.

Особенно ценно, кого победила крымчанка Софья Зайка. Ведь основные центры по велоспорту в России находятся в крупных городах. Например, в

Северной столице созданы великолепные условия, материальная база – одна из лучших в стране. И это не помешало крымчанке на пути к медалям в индивидуальном спринте одну за другой обыгрывать своих соперниц из Санкт-Петербурга.

Ещё одна представительница полуострова Софья Сороколатова заняла пятое место в гонке с выбыванием. Этот результат также можно считать успешным, учитывая, что в спартакиаде за медали боролись представители 19 регионов.

ЗА «ЭКВАТОРОМ»

Летний сезон в велоспорте уже перешагнул свой «экватор». При этом наша команда смогла выступить на всех самых важных соревнованиях. Разумеется, не без поддержки со стороны республиканского Министерства спорта.

В этом году крымская сборная выставила велогонщиков в новом для себя виде – ВМХ. Он с недавних пор входит в олимпийскую программу и пользуется большой популярностью у молодёжи.

“ В ЭТОМ ГОДУ КРЫМСКАЯ СБОРНАЯ ВЫСТАВИЛА ВЕЛОГОНЩИКОВ В НОВОМ ДЛЯ СЕБЯ ВИДЕ – ВМХ. ОН С НЕДАВНИХ ПОР ВХОДИТ В ОЛИМПИЙСКУЮ ПРОГРАММУ И ПОЛЬЗУЕТСЯ БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ У МОЛОДЁЖИ

– С прошлого года в Республике Крым мы начали развивать ВМХ. И сразу же добились успеха, – продолжил Любомир Полатайко. – Три недели назад крымчанка София Силенко завоевала золотую медаль также на спартакиаде учащихся. Соревнования прошли в Ижевске. На шоссе результаты сборной Республики Крым в этом

году скромнее. В этой дисциплине велоспорта конкуренция в России очень высокая. В спартакиаде учащих в 2022 году у юношей и девушек за медали боролись около 250 спортсменов. При этом крымчанин Тимофей Севастьянов в индивидуальной гонке занял 18-е место.

МАССОВОСТЬ И ГЕОГРАФИЯ

Учитывая запреты для российских спортсменов на участие в международных соревнованиях, большинство регионов делают ставку на развитие массового спорта. Федерация велоспорта Республики Крым в этом плане не исключение.

На полуострове этот вид развивается практически повсеместно. Всего велосипедным спортом занимаются порядка 600 детей, для которых каждый год улучшаются материально-технические условия.

Как отмечает Любомир Полатайко, благодаря республиканскому Министерству спорта в 2022 году были закуплены дорогостоящие велосипеды и велостанки.

Впереди у сборной Республики Крым выступление на чемпионате, первенстве и Кубке России по велоспорту на шоссе. Соревнования с 22 по 30 августа пройдут в городе Белореченске Краснодарского края.

На треке крымчане выступят в начале сентября на первенстве России в Ростове-на-Дону.

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

ВСЕМ ВЕТРАМ НАЗЛО

Представитель сборной команды Республики Крым по парусному спорту мастер спорта Кирилл Терешкин занял первое место по сумме четырёх этапов Кубка России по парусному спорту в олимпийском классе Laser. Заключительные соревнования в олимпийских классах яхт прошли в Санкт-Петербурге. В Кубке России приняли участие 48 лучших спортсменов, среди которых были участники Олимпийских игр, чемпионы мира и мастера спорта международного класса.

ЗНАЙ НАШИХ

В Щёлкине завершилось первенство Республики Крым по парусному спорту. Регата собрала 50 участников в возрасте от 8 до 21 года. Гонки прошли в классах «Оптимист», «Луч», Laser. Акватория традиционно побаловала стабильным ветром силой от 10 до 18 узлов, что дало возможность провести по восемь гонок в каждом классе и выявить сильнейших участников. Регата собрала представителей Симферополя, Ялты, Сак, Евпатории, Феодосии, Щёлкина. Сильнейшими в самом массовом классе яхт «Оптимист» стали евпаториец Владимир Гурьянов среди юношей и Виктория Решетникова из Симферополя среди девушек.

ФУТБОЛ

ИНТЕГРАЦИЯ НЕИЗБЕЖНА

Генеральный секретарь Российского футбольного союза Александр Алаев единогласно избран на пост президента Российской премьер-лиги сроком на пять лет. В своём первом интервью изданию «Спорт-экспресс» руководитель рассказал о том, что ждёт крымский футбол в ближайшие годы:

– На протяжении последних восьми лет Крым является особой зоной развития футбола УЕФА. К сожалению, сейчас можем констатировать, что наши коллеги из ФИФА и УЕФА не сделали ничего для развития футбола. Мы вели диалог, мы пришли к определённым решениям. Но, к сожалению, 24 февраля диалог закончился. Недавно он восстановился, это неофициальные переговоры. Если коллеги из ФИФА и УЕФА не смогли выполнить задачу по развитию футбола в Крыму, этим должны заниматься организации и министерства в России. Уверен, что интеграция крымского футбола в российский неизбежна. Но важно не сжигать мосты. Нужно сохранять диалог с УЕФА и ФИФА, не ставить ультиматумы. Прекращение отношений с ФИФА и УЕФА сильно отразится на нашем футболе.

СКАЗАНО



Это всё старая шутка. Я не собираюсь покупать спортивные клубы. Впрочем, если бы я решился на это, то выбрал бы именно МЮ. Это моя любимая команда с детства».

Илон МАСК, американский миллиардер, о покупке английского футбольного клуба «Манчестер Юнайтед».



Неважно – после матча, во время турнира, на улице или дома – если кто-то посмеётся надо мной, я отвечу. Я никогда не позволю кому-то кричать гадости в мой адрес».

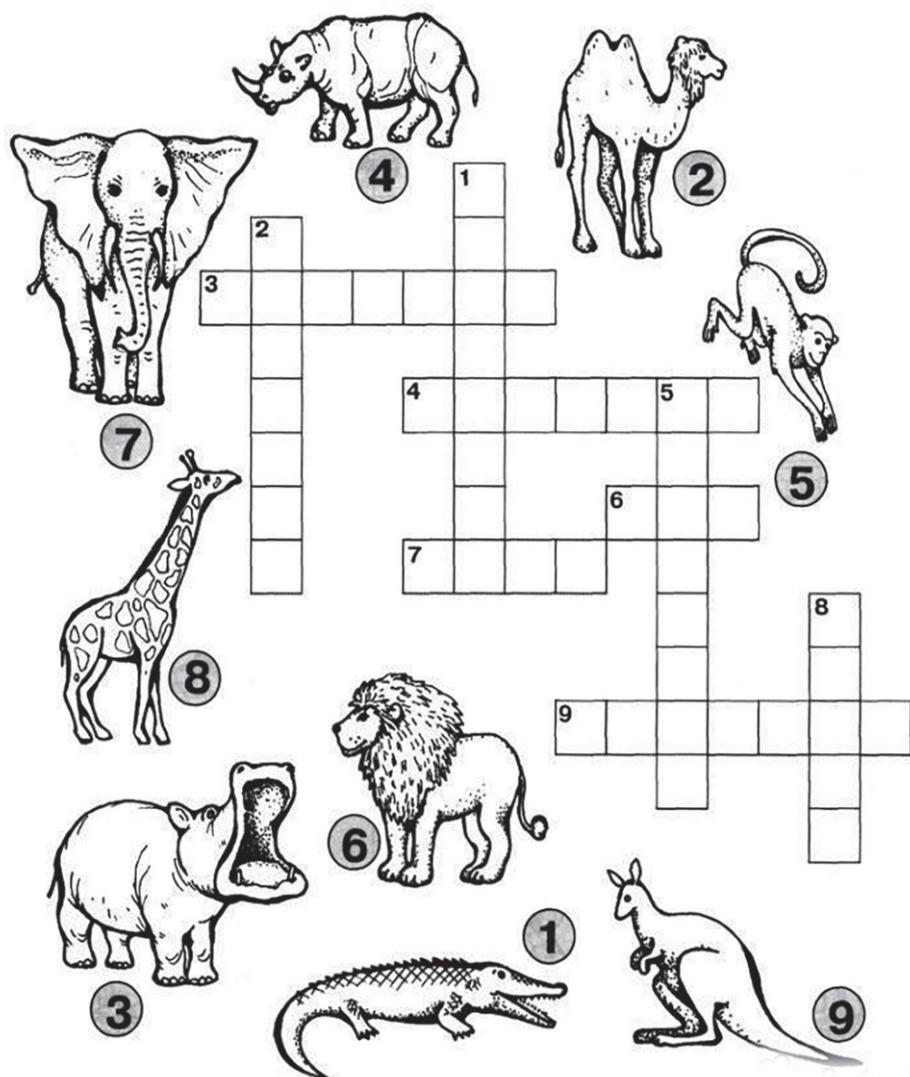
Даниил МЕДВЕДЕВ, российский теннисист, о конфликте с фанатом.



СМИ врут. Все узнают правду через пару недель, когда выйдет интервью со мной. Из 100 новостей обо мне, которые выходили за последние месяцы, только пять были правдивыми».

Криштиану РОНАЛДУ, нападающий сборной Португалии, о планах.

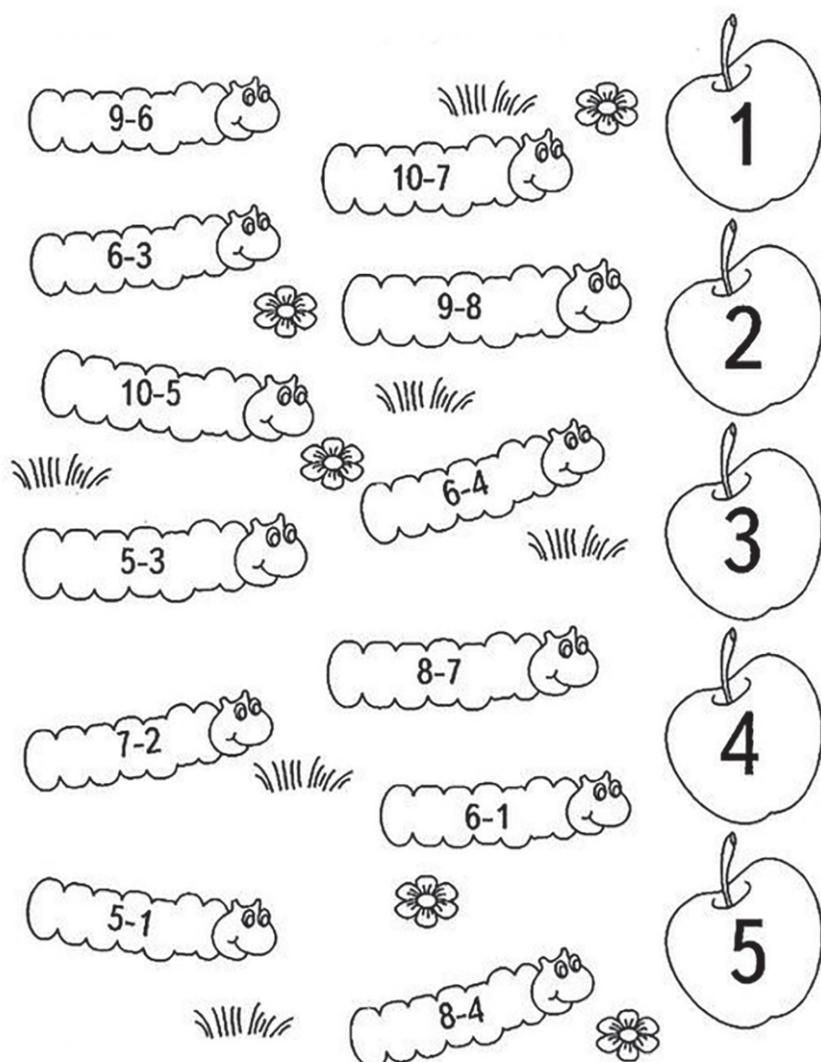
ВПИШИ В КРОССВОРД НАЗВАНИЯ ЖИВОТНЫХ



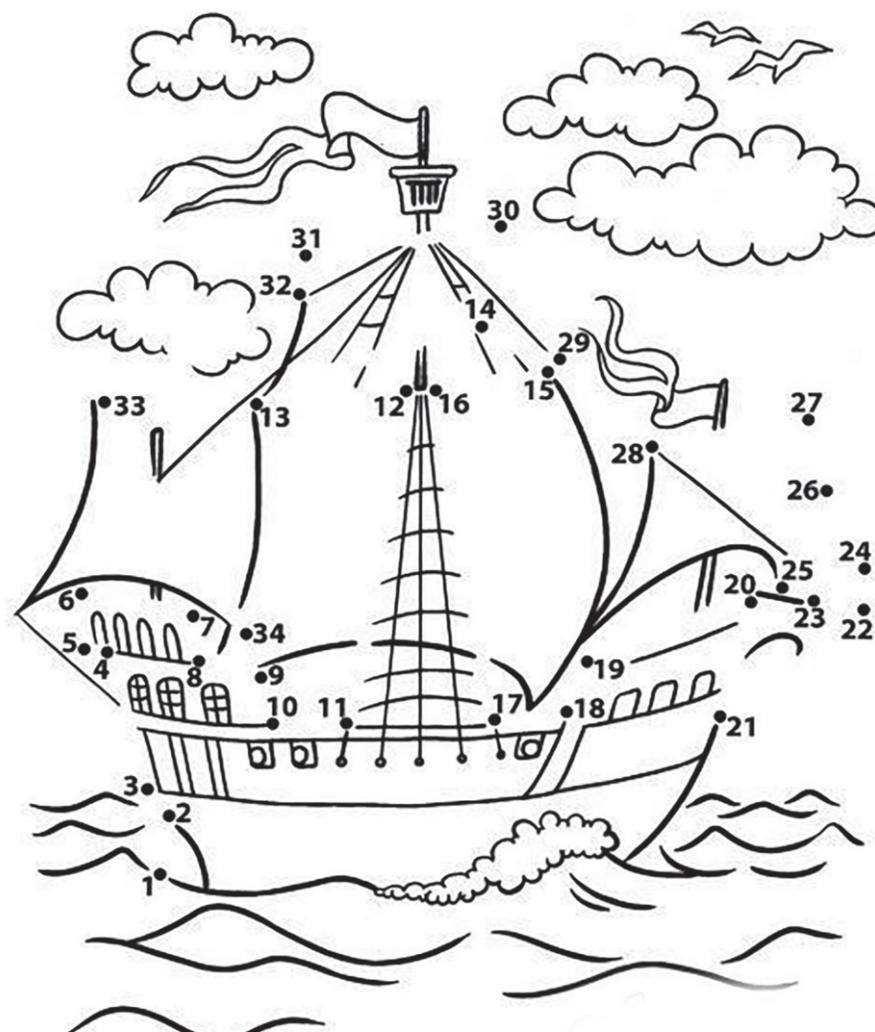
НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



К КАКИМ ЯБЛОКАМ ПОЛЗУТ ГУСЕНИЦЫ?



СОЕДИНИ ПО ЦИФРАМ И РАСКРАСЬ



ЭТО ВКУСНО

ДИЕТИЧЕСКИЙ ТОРТ
«НОТЫ ЛЕТА»

ИНГРЕДИЕНТЫ на 8 порций:

- банан – 2 шт.;
- киви – 2 шт.;
- клубника – 75 г;
- апельсин – 1 шт.;
- вода – полстакана;
- порошковый желатин – 2 ст. л.;
- сахар – 1 стакан;
- сметана 15% жирности – 500 г;
- творог обезжиренный – 200 г.

Приготовление:

Вымойте фрукты, очистите бананы, киви, апельсин. У клубники удалите плодоножки. Все фрукты нарежьте кружочками. Желатин разведите в холодной воде и дайте набухнуть. Подготовьте блендер, форму и пищевую плёнку. Приготовьте творожную основу. Взбейте блендером сметану с творогом и сахаром. Влейте в смесь желатин, не прекращая взбивать.

Добавьте в смесь фруктовую начинку: фрукты положите в форму, застеленную пищевой плёнкой. Залейте творожной массой. Поставьте в холодильник на 2-3 часа застыть.

Порежьте десерт на кусочки и подайте со свежесжатым соком.

ЧТИВО

7 ЦИТАТ О...

...воссоединении. «Крымская газета» публикует выдержки из художественных произведений и цитаты известных людей, объединённые одной темой.

«Расставание всегда завершается воссоединением, рано или поздно, осенью или летом».

Эльчин Сафарли, «Рецепты счастья. Дневник восточного кулинара».

«У вас такие сильные чувства друг к другу, потому что вы родственные души. Это означает буквально, что у вас одинаковая длина волны и ваши ауры вибрируют в унисон. Вот почему ты сразу же влюбился в неё, когда увидел в тот день на пляже. Твоя душа радовалась воссоединению с ней».

Ричард Матесон, «Куда приводят мечты».

«Ты говоришь о страсти, которая действительно род безумия. А я говорю о любви, осмысленной и, если угодно, predetermined. Потому что, когда тебе кого-то не хватает, речь идёт о недостающей части тебя самого. И ты ищешь воссоединения с этой частью».

Евгений Водолазкин, «Лавр».

«Осознание человеческой отделённости, без воссоединения в любви, – это источник стыда. И это же источник вины и тревоги».

Эрих Фромм, «Искусство любить».

«Что может быть важнее для двух человеческих душ, чем чувствовать, что они соединены навеки – поддер-

живать друг друга во всех трудностях, опираться друг на друга во всех болезнях, слиться воедино в безмолвных невыразимых воспоминаниях в момент последнего прощания?»

Джон Ирвинг, «Мужчины не её жизни».

«Сначала мы ищем заполнить пустоту одиночества наших любовью и наслаждаемся – весьма недолго – иллюзией полноты. Но это и впрямь лишь иллюзия. Ибо странное это создание, от которого мы ждём воссоединения с утраченным телом вселенной, лишь отдаляет нас от вожденной цели. Любовь, едва соединив, снова разделяет. А как бы мы росли иначе?»

Лоренс Даррелл, «Бальгазар».

«Несмотря на счастливое воссоединение, все вели себя спокойнее, чем обычно, будто на них повлияло удручённое состояние Лео. Джейсон никогда не задумывался, как много, оказывается, значило чувство юмора Лео для настроения всей команды. Даже в самых сложных ситуациях они всегда могли рассчитывать, что Лео сможет хотя бы немного разрядить обстановку. Теперь же над всем экипажем словно нависло угрюмое облако».

Рик Риордан, «Герои Олимпа. Дом Аида».

Подготовила Диана МАСЛОВА.

ГОРОСКОП

19 – 25 августа



ОВЕН. Вам надо больше времени проводить с близкими и с самим собой. Полезны любые медитативные практики. Не допускайте спешки и суеты, соблюдайте осторожность. Ваша общительность может помочь вам в решении поставленных задач.



ТЕЛЕЦ. Стоит проявить находчивость и не бояться рисковать во всех сферах жизни, в этом случае результаты вас приятно удивят. Но старайтесь быть тактичным в общении с людьми. Неделя благоприятна для новых романтических знакомств.



БЛИЗНЕЦЫ. Ожидает продуктивная неделя. Ваша умственная активность поможет выполнить гораздо больший объём работы, чем обычно. Будьте внимательны в общении, проверяйте всю информацию на достоверность.



РАК. Смело полагайтесь на свои коммуникативные навыки, проявляйте в общении присущие вам чуткость и эмпатию. Сосредоточьтесь на семейных и рутинных делах, больше бывайте на свежем воздухе.



ЛЕВ. Не стоит пренебрегать здоровьем и игнорировать даже мелкие недомогания. Старайтесь соблюдать правильный режим и баланс между работой и отдыхом, иначе есть риск не рассчитывать собственные силы.



ДЕВА. Стоит довести до совершенства текущие дела, пересмотреть свои идеи и исправить ошибки. Старайтесь ко всем сферам жизни подходить в первую очередь с точки зрения рационализма.



ВЕСЫ. Можете столкнуться с просьбами от старших родственников. Не стоит негативно воспринимать эти просьбы, вы действительно можете помочь. Внимательно относитесь к своему окружению, в особенности к новым знакомствам.



СКОРПИОН. На первый план выходят отношения – как личные, так и деловые. Старайтесь проявлять в общении такт, но будьте готовы к тому, что, вероятно, вам придётся отстаивать свои личные границы. Не допускайте конфликтов, будьте спокойны и последовательны.



СТРЕЛЕЦ. Вам может представиться шанс преуспеть в финансовых делах. Займитесь тем, что вас увлекает, это может принести доход. Вероятно, придётся пересмотреть свои приоритеты и планы, не спешите и тщательно всё обдумайте.



КОЗЕРОГ. Стоит быть особенно внимательными на дорогах и с электроприборами. Крупные покупки также стоит отложить на следующий месяц. В этот период августа больше общайтесь.



ВОДОЛЕЙ. Можете смело полагаться на своё обаяние, оно поможет решить множество самых различных задач. Не стоит оказывать давление на окружающих, особенно на близких – это может привести к серьёзному конфликту.



РЫБЫ. Самое время посещать спортивные клубы и салоны красоты. Очень полезны в этот период любые оздоровительные процедуры и массажи. Возможны новые знакомства, но не стоит делать поспешных выводов – многие из них могут оказаться недолговечными.



18 августа, Симферополь. Ремонт ул. Караимской продолжается. По информации Службы автомобильных дорог, строителям придётся переустраивать большое количество инженерных сетей на разной глубине залегания. Посему 70% стоимости работ составит именно переустройство коммуникаций – тепла, газа, света, электричества и связи. Фото Михаила ГЛАДЧУКА.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИБЫЛ С УКРАИНЫ И ПОЛУЧИЛ СТАТУС БЕЖЕНЦА

- Как получить государственную поддержку
- Как устроить ребёнка в детский сад, школу или вуз
- Как трудоустроиться
- Как получить психологическую и юридическую помощь

Читайте на сайте gazetacrimea.ru



19 АВГУСТА

В 1874 году тельняшка утверждена в качестве формы матросов на русском флоте.

В 1923 году открылась Всероссийская сельскохозяйственная и кустарно-промышленная выставка, проходившая на месте парка имени Горького в Москве. Выставка являлась предшественницей ВДНХ. Также советское научно-исследовательское судно «Персей» вышло в свой первый рейс.

В 1944 году Александр Покрышкин стал первым трижды Героем Советского Союза.

В 1947 году впервые синтезирован витамин А (ретинол).

В 1953 году произошёл государственный переворот в Иране.

В 1960 году совершён первый в истории полёт в космос живых существ с успешным возвращением на Землю: в СССР выведен на орбиту космический корабль «Спутник-5» с собаками-космонавтами Белкой и Стрелкой на борту.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ

Слово «приоритет» по определению подразумевает важность и первенство, поэтому сочетание «главный приоритет» избыточно. Его появление можно связать с тем, что иногда возникает необходимость из нескольких первоочередных задач выделить самую важную. Но даже в таком случае она продолжает называться «приоритетом» (просто на фоне неё остальные задачи перестают быть приоритетными).

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

ПОГОДА

20 августа

25°C ВОДА

Джанкой, Армянск: +31 +22

Керчь, Ленино: +27 +25

Евпатория, Саки: +30 +23

Симферополь: +32 +20

Феодосия, Судак: +29 +24

Ялта, Алушта: +28 +24

26°C ВОДА

05:51 Восход

19:42 Заход

13:51 Долгота дня

59% Влажность

Атмосферное давление:
737-736 мм

Прогноз магнитных бурь на 19 – 25 августа

Дата	Магнитосфера
19.08	Спокойная
20.08	Спокойная
21.08	Возбуждённая
22.08	Возбуждённая
23.08	Спокойная
24.08	Спокойная
25.08	Спокойная

В воскресенье и понедельник ожидаются небольшие магнитные бури. Будьте внимательны к здоровью.

■ Магнитосфера спокойная ■ Магнитосфера возбуждённая ■ Магнитная буря

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 19 – 25 АВГУСТА

19 – 25 августа (убывающая луна)

19.08	– Будьте внимательны к тазобедренному поясу, нижней части позвоночника.	21.08	– Хороши силовые физические упражнения, йога.
20.08	– Ослабляется иммунитет. Не рекомендуются хирургические операции.	22.08	– Полезно очищение органов, голодание и дыхательные очищающие практики.
23.08	– Очень полезны массаж и бани. Плохо вырывать зубы.		
24.08	– Не употребляйте алкоголь.		
25.08	– Берегите и укрепляйте зрение.		