



В гостях у волонтерской группы  
«Добрые сердечки»

СТР. 2

Илья Репин: готов был  
любоваться жизнью

СТР. 4-5

ТВ: воскресенье

16+

## В СТРАНЕ И МИРЕ

**СЕМЕЙНЫЙ ВОПРОС.** Президент России Владимир Путин сообщил об открытии нового детского сада в Симферополе, а также школы в Нижнем Новгороде на 1,5 тысячи учеников. «Мы продолжаем работу по строительству новых школ, других объектов социального характера, детских садов», – сказал Путин на совещании с Правительством РФ.

**В ПОМОЩЬ ТУРИЗМУ.** Председатель Правительства России Михаил Мишустин поручил Минэкономразвития, Минстрою и Минфину к середине сентября рассмотреть вопрос о направлении инфраструктурных бюджетных кредитов и средств, высвобождаемых в результате списания задолженности по бюджетным кредитам, на проект «Пять морей и озеро Байкал».

**ПЕРВЫЕ ПРИГОВОРЫ.** Около 430 человек задержаны в Великобритании с начала массовых беспорядков, вспыхнувших после нападения с ножом на детей в английском Саутпорте. 120 гражданам выдвинуты обвинения, вчера начались первые приговоры судов. Ожидается, что число их будет увеличиваться.

**ОБИДЕЛИСЬ ЗА ИЗРАИЛЬ.** Американский и британский послы в Японии отказались присутствовать на церемонии памяти жертв атомной бомбардировки в Нагасаки 9 августа. Повод – администрация японского города не пригласила посла Израиля из-за ситуации в секторе Газа.

## ЦИФРА

**ПОЧТИ 134,2 МЛН РУБЛЕЙ** – такова стоимость благоустройства центральной части Феодосии по проекту «Уездный город» – 29 ноября 2024 года. Проект предусматривает благоустройство зоны от музея Александра Грина до галереи им. И. К. Айвазовского и далее до цветомузыкального фонтана.

## СКАЗАНО



«Мы должны были дать понять, что мы с ними едины – это необходимость. Сейчас бойцы уже чувствуют и понимают, что наша любовь, поддержка, молитва и благодарность являются главным ключом к тому, что происходит, что они делают для страны и нас лично. Вот, мне кажется, основной посыл артистов, которые приезжают в госпитали и на передовую».

Ирина ОРТМАН, российская эстрадная певица, телеведущая.



БОЛЬШЕ  
ФОТО  
НА САЙТЕ

# ЗНАКОВЫЙ МОМЕНТ

Новый детский сад в Симферополе. Фото: пресс-служба Главы РК/Дарья САМСОНОВА

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов с заместителем Председателя Правительства РФ Дмитрием Чернышенко и директором МБОУ «Средняя общеобразовательная школа – детский сад № 36» Оксаной Храмцовой в режиме видеоконференции приняли участие в совещании с членами Правительства РФ под руководством Президента России Владимира Путина.

Среди прочего Владимир Путин подчеркнул, что в Крыму продолжается работа по строительству новых школ, детских садов, других объектов социальной инфраструктуры.

– Большим вкладом в развитие социальной инфраструктуры Республики Крым, в поддержку семей с детьми станет новый детский сад в Симферополе. Это современное здание, возведённое с учётом всех требований к безо-

пасности и качеству подобных объектов, – сказал президент.

Сергей Аксёнов доложил Владимиру Путину, что в республике достигнута 100-процентная доступность дошкольного образования. Это знаковый момент.

– В одном только 2023 году введено в эксплуатацию 18 детских садов, а к 1 сентября текущего года планируется открыть ещё 20 детсадов на более чем 4,6 тыс. мест, – проинформировал глава Крыма.

На совещании также выступил заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Чернышенко.

– Детский сад, который мы сегодня открыли в Симферополе, – это один из более 500 дошкольных учреждений, работающих в Крыму. За 10 лет обеспеченность такими объектами выросла с 40% до 100%. Огромную работу сделали строители. Находясь в

Крыму, хочу также отметить положительный опыт подготовки управленческих команд общеобразовательных организаций страны на базе Международного детского центра «Артек», – подчеркнул вице-премьер России.

Дмитрий Чернышенко отметил, что с 2023 года все детские сады работают по единой федеральной образовательной программе дошкольного образования. Это способствует патриотическому воспитанию и позволяет сформировать у детей традиционные духовно-нравственные ценности.

Перед началом совещания Сергей Аксёнов и Дмитрий Чернышенко осмотрели новый детский сад, расположенный в симферопольском микрорайоне Залесье.

Современное дошкольное учреждение рассчитано на 350 детей. В здании имеются процедурная и кабинет медицин-

ской помощи, оборудованы прачечная и пищеблок, спортивный и музыкальный залы, спальни и комнаты для групп детей всех возрастов. Внедряется шахматная программа. В детском саду созданы необходимые условия для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

– Опыт показывает, что при должном внимании такие дети быстрее развиваются, готовность к школе и к жизни в целом у них гораздо выше. Сейчас у нас работают логопеды, психологи и социальные педагоги, планируется ввести ставку дефектолога, – рассказала директор средней общеобразовательной школы – детского сада № 36 Оксана Храмцова.

Сергей Аксёнов выразил признательность коллективу учреждения и всем педагогам Крыма за нелёгкий труд, подчеркнув, что органы власти республики продолжают активно поддерживать сферу образования всех уровней.

Юрий ЯКОВЛЕВ.

|  |   |   |  |   |  |   |
|--|---|---|--|---|--|---|
| Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 08.08.2024 | Доллар США 85,9543<br>Евро 93,8419<br>Австралийский доллар 56,3087<br>Азербайджанский манат 50,5614<br>Армянский драм (100) 22,1686 | Белорусский рубль 27,7209<br>Болгарский лев 47,9690<br>Бразильский реал 15,2064<br>Венгерский форинт (100) 23,5530<br>Вон Республики Корея (1000) 62,6398 | Датская крона (10) 12,5716<br>Индийская рупия (100) 10,2385<br>Казахстанский тенге (100) 17,9296<br>Канадский доллар 62,3128<br>Киргизский сом (100) 10,1436 | Китайский юань (10) 11,8074<br>Молдавский лей (10) 48,5209<br>Новый румынский лей 18,8443<br>Новый туркменский манат 24,5584<br>Норвежская крона (10) 78,1794 | Польский злотый 21,7463<br>Таджикский сомони (10) 81,1471<br>Турецкая лира 25,7129<br>Узбекский сум (1000) 68,1313<br>Украинская гривна (10) 20,9450 | Фунт стерлингов СК 109,2135<br>Чешская крона (10) 37,1421<br>Шведская крона (10) 81,1655<br>Швейцарский франк 100,1215<br>Японская иена (100) 59,3812 |
|--|---|---|--|---|--|---|

КОЛОНКА  
ЭКСПЕРТА

Ольга БАРИЛО, главный внештатный специалист-терапевт Министерства здравоохранения Крыма.

ПОЧЕМУ ОДНИМ В ЖАРУ В ОФИСЕ  
ЖАРКО, А ДРУГИМ ХОЛОДНО?

Экватор лета остался позади, но на улице ещё жарко. В условиях повышенных температур мы чаще испытываем сонливость и лень. Как бороться с сонливостью? И нужно ли? Даже если человек спит положенные 8-9 часов и ничего особо утомительного не делает в период, когда на улице слишком жарко, может наступать «нересурсное» состояние.

В жару кислорода становится меньше, поэтому, когда вы находитесь в душном помещении, организм пытается сохранить «энергию». В этот период человек может рефлекторно начинать зевать. Это один из признаков, что уровень кислорода в воздухе стал меньше. Кроме того, в жару чаще всего снижается давление. Это физический процесс, и любой сосуд в жарких условиях стремится к расширению, наши сосуды, подобно водопроводным трубам, тоже расширяются. Обычно в жару за помощью обращаются пациенты, перенёсшие, например, инфаркт или инсульт. Такие люди вынуждены принимать специальные препараты, и у них может наблюдаться повышенное давление, когда у других в жару оно, наоборот, снижается. Поэтому летом таким людям по назначению врача рекомендуется корректировка схемы лечения.

В жаркую погоду наш организм стремится ограничить движения, чтобы телу не пришлось усиленно работать. Активно его охлаждать, продуцировать пот – всё это большой труд в условиях повышенных температур. Так организм сохраняет сам себя от перегрева. А из-за того что жидкости в теле стало меньше, уменьшается и объём крови. Она теперь гуще, так что сердцу труднее её перегонять по венам. А так как и на это нужно больше усилий, то и усталость наступает быстрее.

Самый главный орган, который нуждается в кровоснабжении в организме – головной мозг, на него работают все остальные органы. Именно здесь происходит централизация кровоснабжения. С наступлением жары этот процесс идёт в разы медленней, потому что сосуды расширяются, а тонус снижается. Поэтому важно вовремя охлаждать организм и перемещаться в более прохладное место. Но и находиться в помещении, где работает кондиционер, тоже нужно осмотрительно. Температура его работы должна быть комфортной и скорректирована по температуре воздуха на улице: она должна быть на 3-4 градуса ниже. Но есть нюанс. Некоторым людям даже этот перепад в несколько градусов будет мал, и им всё равно будет жарко. Основная причина вечного спора про комфортные температуры кондиционера в офисе – индивидуальная терморегуляция, у каждого она своя.

Подготовила Анастасия ЧЕБАНОВА.

## ТЫ НЕ ОДИН

Группа организовалась в селе Кольчугино Симферопольского района в ноябре прошлого года. За это время к её работе присоединились единомышленники из Николаевки, Равнополя и Раздолья.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ  
НА ЗАВТРА

Разговаривая, Ольга Еврафова не отрываясь от работы – завязывает бантики на сетке не глядя. И отмечает, что ничего сложного в этой работе нет, даже бабушки вслепую вяжут носки. Одним словом, опыт.

Штаб по плетению маскировочных сетей расположен в Доме культуры, и здесь всегда многолюдно.



Фото: Михаил ГЛАДЧУК

# БАНТИКИ НА ЗАЩИТУ

«Крымская газета» побывала в гостях у волонтерской группы «Добрые сердечки».

– Нас около 30 человек, но сегодня один человек может прийти, завтра – другой. Кто и когда может. Наши пенсионеры очень активные. С каждой пенсии обязательно приносят небольшую денежку – 500–1000 рублей. Мы собираем, заказываем материалы и вяжем. Учились друг у друга. Была в соседнем селе, увидела, как всё делается, потому что там раньше нас начали. Мы у них поучились немножко, а потом организовали у себя, – рассказывает Ольга Александровна.

Сначала предполагали, что сети будут передавать в подразделения, где служат земляки. Но женщины быстро осознали:

– Ребята все свои, все наши. Поэтому сейчас не делаем различия, односельчанин или нет. Плетём для всех.

С ноября прошлого года эта замечательная артель волонтеров изготовила 247 сетей! Причём самых разных размеров.

– Сеточка 6x4 – это как минимум. Когда приходит побольше людей – одновременно 16 человек, то мы делаем и две такие сеточки, – отмечает Ольга Александровна.

Дружная работа позволяет завершить изделие за три-четыре часа.

– Недавно передали три сети 6x9. Эту сеть, – показывает наша собеседница на станок, где развешена дель (сеточное полотно. – Ред.), – мы закончим завтра, а послезавтра за ней уже придут. Максимум неделя – и

«РЕБЯТА ВСЕ СВОИ, ВСЕ НАШИ. ПОЭТОМУ СЕЙЧАС МЫ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ДЕЛАЕМ РАЗЛИЧИЯ, ОДНОСЕЛЬЧАНИН ИЛИ НЕТ. ПЛЕТЁМ ДЛЯ ВСЕХ»

змеились ленточки в руках. Эти милые женщины знают, что их изделия нужны – на фронте рассчитывают на их поддержку.

– Мы стараемся выполнять заказ побыстрее. Нам дают обратную связь: бойцы говорят, что наши сети спасают им жизни. Даже показывали, что прилетали беспилотники, скинули мину. Попала в сети, отскочила – и рядом воронка. А ребята остались живы. Поэтому мы как можно больше стараемся сделать, – говорит волонтер Виктория Моисеевна.

– Мы стараемся выполнять заказ побыстрее. Нам дают обратную связь: бойцы говорят, что наши сети спасают им жизни. Даже показывали, что прилетали беспилотники, скинули мину. Попала в сети, отскочила – и рядом воронка. А ребята остались живы. Поэтому мы как можно больше стараемся сделать, – говорит волонтер Виктория Моисеевна.

– Мы стараемся выполнять заказ побыстрее. Нам дают обратную связь: бойцы говорят, что наши сети спасают им жизни. Даже показывали, что прилетали беспилотники, скинули мину. Попала в сети, отскочила – и рядом воронка. А ребята остались живы. Поэтому мы как можно больше стараемся сделать, – говорит волонтер Виктория Моисеевна.

## СДЕЛАНО НА СОВЕСТЬ

Маскировочные сети, и вправду необычные, военные оценили по достоинству. Как отмечает Ольга Александровна, в шутку называют их «такие густые, как брови таджика». И этот многочасовой труд начинается ещё в домашних условиях.

– Приходит рулон – 350 метров в намотке. Муж так приспособился, что за 15–20 минут разрезает его, раскладывает в мешки. Потом женщины нам помогают разрезать на ленточки по 25 сантиметров – вручную это тяжёлая работа. Затем уже здесь завязываем. Самое главное – организовать двух

человек, а когда соберёшь их, то ещё кто-то присоединяется, – замечает Ольга Александровна.

Как поясняет она, ничего сложного: лохматое плетение, без пропусков на пересечении нитей вяжется бантик. Бойцы обращают внимание волонтеров только на цвет спанбонда, чтобы маскировка была соответствующей: лесополоса – больше зелёного, там, где песок, – песочные оттенки. И всё это строго учитывается при изготовлении.

Помогают не только сетями. Она сама шьёт тактические носилки, нижнее бельё, подушки-косточки.

– Шить я не умела и не умею, а там вообще всё просто: из стропы делается каркас этих носилок. Просто тактические носилки долго нужно застрачивать, чтобы было крепко. У штук 40 прострочила, – скромничает она. – Натальное бельё шью в госпиталь. Мне дали выкройку хорошую, и по ней делаю.

Небольшие анатомические подушки в форме косточки тоже для госпиталя. Внутри мягкий синтепон, и удобно подложить под руку или ногу раненого бойца.

На все эти волонтерские дела у неё уходит 10–14 часов. Почему она и её помощницы делают всё это?

– Просто такой человек – воспитание советское.

Волонтер Виктория Моисеевна добавляет:

– У нас тоже по-своему братство. Мы все дружные, потому что делаем одно дело.

Борис СЕДЕНКО.

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ЭТО...

...ХОДИТЬ К ВРАЧУ, КОГДА НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ.

**ЧТО НЕОБХОДИМО?**

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС.

18–39 лет – 1 раз в 3 года.

старше 40 лет и др. категории граждан – ежегодно,

в т. ч. работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 и менее лет до наступления пенсионного возраста.

ЗАБОТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ

## КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД



Фото: ialm.ru

## ГОСТЕВОЙ УСТАВ

Госдума приняла во втором и третьем чтениях законопроект о новом миграционном режиме высылки иностранцев. Согласно проекту граждане, в отношении которых введут новый режим высылки, не смогут менять место жительства или пребывания в России без разрешения органов внутренних дел.

## РЕЖИМ ВЫСЫЛКИ

Также им запретят выезжать за пределы региона проживания, управлять транспортом, приобретать имущество и заключать брак. Кроме того, таких иностранцев добавят в реестр контролируемых лиц, доступ к которому будут иметь как госорганы, так и любые юридические и физические лица. Кредитные организации обяжут предоставлять справки по операциям, счетам и вкладам лиц, находящихся в этом списке.

Документ устанавливает, что попавшие в реестр не смогут также стать участниками или учредителями общественной или религиозной организации. В свою очередь органы ЗАГС будут обязаны проверять всех иностранцев и лиц без гражданства, вступающих в брак, на предмет их нахождения в списке.

Пропускать иностранных граждан через границу можно будет по документу с истекшим сроком действия или техническими неисправностями, если он позволяет идентифицировать личность. Органы внутренних дел, со своей стороны, получают право проникать в помещения, где находится мигрант, в отношении которого введён режим высылки, в том числе с преодолением сопротивления.

“СК ПРЕДЛОЖИЛ ПРЕДУСМОТРЕТЬ «ВЕСОМЫЙ НАЛОГ» ДЛЯ БИЗНЕСА, ИСПОЛЬЗУЮЩЕГО ТРУД МИГРАНТОВ

## УСИЛЕНИЕ КОНТРОЛЯ

Тем временем с рядом инициатив, касающихся мигрантов, пребывающих на территории России, выступил Следственный комитет. Так, СК предложил ввести дополнительные меры контроля за мигрантами.

– В их числе введение процедур биометрии, дактилоскопии, геномной регистрации, цифрового учёта места работы и жительства для всех въезжающих граждан, запрет массовой регистрации в «резиновых» квартирах, – рассказали в ведомстве.

Нелегальное пребывание в России в СК предлагают сделать отягчающим обстоятельством при правонарушении. Кроме того, ведомство считает необходимым лишать российского паспорта натурализованных граждан за подготовку или совершение умышленного тяжкого или особо тяжкого преступления. При этом получение гражданства должно быть синхронизировано с постановкой на воинский учёт.

Вместе с тем СК предложил предусмотреть «весомый налог» для бизнеса, использующего труд мигрантов, а также обязать работодателей обеспечивать трудовых мигрантов жильём и создавать финансовый депозит на случай их выдворения. Также предложено предусмотреть персональную ответственность работодателя за соблюдение налагаемых им иностранцами требований миграционного законодательства.

## ОТДЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ

Спикер ГД Вячеслав Володин выступил с предложением повысить статус рабочей группы нижней палаты Федерального Собрания по вопросам миграционной политики до комиссии. Возглавить её предложено зампреду Госдумы Ирине Яровой.

– Мы наводим порядок в этой сфере, но у нас некоторые ведомства занимаются демагогией, мы ждём от них конкретных законодательных инициатив, – подчеркнул Володин. – Предлагаю подготовить постановление и в нём запросить у правительства предложения по дальнейшему наведению порядка. Мы будем этим заниматься, но этим должны заниматься и правоприменители, которые сталкиваются с этой проблемой в своей работе.

Василий АКУЛОВ.

СК предложил обязать работодателей обеспечивать трудовых мигрантов жильём.

## СКАЗАНО

Первый зампреда Комитета Госдумы по делам СНГ, евразийской интеграции и связям с соотечественниками Константин ЗАТУЛИН:

– Россия остаётся привлекательной страной, куда тянутся люди из бывших союзных республик. Надо их воспитывать, надо их готовить, проводить организованный набор мигрантов. Надо понимать, ради чего они едут. При этом надо строго следить за законностью и не превращать это всё в мигрантофобию.



duma.gov.ru

Депутат Госдумы Владимир КОШЕЛЕВ:

– Мигранты сейчас приезжают сюда не строить Россию, а воспользоваться нашими социальными благами. Почему мы делимся ими так легко и бездумно? Эту вывернутую наизнанку политику надо менять. Если мы, конечно, действительно думаем о будущем страны, а не решаем сиюминутные локальные задачи...



duma.gov.ru

Член Совета Федерации Андрей КЛИШАС:

– Мигранты приходят со своей собственной культурной, этнической, религиозной традицией, и они не хотят адаптироваться. Наверное, основная задача законодательства состоит в том, чтобы мы создали условия и правила, которые бы заставляли людей адаптироваться к тем условиям, которые есть в Российской Федерации.



council.gov.ru

## IT-НОВОСТИ

**ЛУЧШЕ ПРЕДЫДУЩИХ.** Холдинг «Росэлектроника», входящий в состав госкорпорации «Ростех», создал лампу бегущей волны для новых спутников «Экспресс-РВ». Эти космические аппараты предназначены для обеспечения широкополосного интернета по всей территории России, включая Северный морской путь и Северный полюс. Лампы бегущей волны – одни из ключевых элементов спутников связи, они способны увеличивать мощность сигнала в сотни тысяч раз. Новинка отличается от предыдущих модификаций улучшенными характеристиками. Так, её вес менее 1,2 кг, она имеет компактные габариты, а срок службы составляет 150 тысяч часов.

**РЕКОРДНАЯ СКОРОСТЬ.** Российский разработчик создал робота, который установил новый мировой рекорд в спидкубинге – скоростной сборке кубика Рубика. Устройство справилось с задачей за 0,203 секунды. Предыдущий рекорд в сборке кубика Рубика, равный 0,305 секунды, принадлежал роботу от японской компании. Для сравнения: мировой рекорд среди людей в спидкубинге составляет 3,13 секунды. Робот выполняет сборку кубика в три стадии. Сначала он изучает кубик с помощью камер и обрабатывает изображения программой, на это уходит 10 мс. Затем робот планирует свои действия в соответствии с алгоритмом Герберта Коцеббы для минимального числа ходов, это занимает ещё 8 мс. Наконец, за 184 мс робот собирает кубик, используя шесть моторов, которые одновременно поворачивают грани.

**ДРУГ, КОТОРОГО МОЖНО КУПИТЬ.** В США разработали носимое устройство под названием «Друг». Оно работает на базе нейросетей и призвано стать компаньоном, снижающим уровень одиночества и тревоги. Стоит «Друг» 99 долларов. Устройство выполнено в виде небольшой круглой подвески, которую можно носить на шее. Оно оснащено микрофонами, чтобы слушать пользователя и его окружение. За обработку пользовательских запросов и генерацию решений отвечает голосовой ассистент. Также устройство синхронизируется со смартфоном.

**ПРЕДСКАЗАТЬ ПРЕСТУПЛЕНИЕ.** Министерство безопасности Аргентины анонсировало создание специального подразделения, которое будет использовать искусственный интеллект для прогнозирования и предотвращения преступлений. Подразделение будет состоять из сотрудников федеральной полиции и специалистов по кибербезопасности. Власти Аргентины заявляют, что подразделение будет использовать алгоритмы машинного обучения для анализа уже имеющихся данных о совершённых ранее преступлениях. Цель использования ИИ – выявить закономерности и предсказать потенциальные угрозы.

**ВИРТУАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК.** Студенты нескольких направлений подготовки НИУ ВШЭ: «Филология», «Медиакоммуникации», «Международные отношения» и «Востоковедение» – впервые использовали нейросеть в процессе написания дипломных и курсовых работ. Университет разрешил применять возможности YandexGPT для решения заранее определённого перечня задач, на которые обычно у студента уходит много времени. Нейросеть помогала собирать, анализировать и обобщать информацию, проверять текст на ошибки и править оформление, а также разбираться в сложных темах и структурировать ход размышлений. Больше половины студентов, обратившихся к ИИ во время подготовки, получили высший балл.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

## ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



## ПОКОРЕНИЕ МОНБЛАНА

1786 – Жак Бальма и Мишель Паккард первыми покорили высочайшую вершину Альп – Монблан. Восхождение на самую высокую вершину Альп начиналось с французского села Шамони. Маршрут проходил по леднику Боссон. Поход на высоту 4807 метров стал началом эры альпинизма, эры покорения неизведанного, вечного и завораживающего.



## НА ВООРУЖЕНИЕ КРАСНОЙ АРМИИ ПРИНЯТ ТАНК КВ-85

1943 – был принят на вооружение Рабоче-крестьянской Красной армии советский тяжёлый танк периода Великой Отечественной войны. Аббревиатура КВ означает «Клим Ворошилов». Серийно выпускался в Челябинске на Кировском заводе до октября того же года включительно.

## ГОТОВИМСЯ К ВЫХОДНЫМ

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ЭКСКУРСИЯ  
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (6+)

Место: пгт Ливадия, Ливадийский дворец-музей.

Время: 10 августа, 19:00 и 20:30.

На театрализованной экскурсии «Посвящение императрице Марии Александровне» перед зрителями воссоздадут картины разных этапов жизни императрицы, первой царственной владелицы имения Ливадия, и её современников. Гости смогут ощутить полное погружение в минувшую эпоху. Все персонажи – реально существовавшие исторические личности, а диалоги основаны на исторических документах.

## МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ (6+)

Место: Феодосия, музей рыбы и рыболовства.

Время: 10-11 августа, 16:00.

В субботу пройдёт семейный мастер-класс «Крабовое» по изготовлению поделки-магнита, а в воскресенье гости будут делать поделку-брелок «Такое морское».

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ  
ГАСТРОФЕСТИВАЛЬ (6+)

Место: Евпатория, сквер им. Ленина.

Время: 10 августа, 18:00.

На благотворительном гастрофестивале «Сладости и радости» для жителей и гостей города покажут анимационную и концертную программы, салон красоты на свежем воздухе, весёлые и вкусные конкурсы с призами, а также кулинарные и творческие мастер-классы. Собранные средства направят нуждающимся в лечении детям.

## ЧТО ПОЧИТАТЬ (16+)

Место: собственный диван.

Книжная новинка этого года с яркими иллюстрациями – «Русские народные сказки с женскими архетипами» – понравится ценителям фольклора и мифологии. В этот сборник вошли сказки, собранные фольклористом Александром Николаевичем Афанасьевым. Центральное место в них занимают архетипичные женские персонажи – от Бабы-яги до Крошечки-Хаврошечки. Воительница Марья Моревна, величественная Елена Премудрая, зачарованная Царевна-лягушка и другие героини оживают на иллюстрациях современной молодой художницы, которая показывает зрителям своё восприятие всем с детства знакомых персонажей русских сказок.

## ДЕТСКИЙ СПЕКТАКЛЬ (0+)

Место: Алушкинский городской Дом культуры.

Время: 10 августа, 18:00.

Дом культуры приглашает всех жителей и гостей Алушки на спектакль «Сказка о попе и о работнике его Балде» по мотивам сказки Пушкина. Вход свободный.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС (12+)

Место: Симеиз, поселковый клуб.

Время: 9 августа, 17:00.

В Симеизе пройдёт бесплатный открытый урок «Самба в ритме лета» студии спортивно-бального танца.

## ВЫСТАВКА КАРТИН (6+)

Место: Алушта, музей-усадьба А. Н. Бекетова.

Время: до 30 августа.

В этом году на V Международном биеннале «Современная акварель. Крым, Алушта – 2024» представили свои работы 220 художников из 12 стран мира. Мозаика экспозиции сложилась из разнообразия жанров, техник, авторских мировоззрений: пейзажная живопись, современный натюрморт, портреты.

Рубрику ведёт Анастасия БЕРЕЗОВСКАЯ.

## С ТАВРИДОЙ СВЯЗАННЫЕ СУДЬБЫ

НЕ ОСЛАБЕЛА ЛИ  
КАЗАЦКАЯ СИЛА?

Расцвет творчества Репина начинается в 80-х годах позапрошлого века. 36-летний маэстро создаёт галерею портретов современников, делает уверенные шаги в историческом жанре, великолепно изображает бытовые сцены. В 1880 году он «намерен ранней весной отправиться на юг России для этюдов к начатым картинам».

Речь идёт о захватившей Илью Ефимовича теме казачества. Вдохновлённый дерзким и искомётным письмом, которое запорожцы адресовали турецкому султану, он собирается в большую поездку по городам и весям – изучить фольклорный, этнографический материал, найти и запечатлеть яркие типажи. «Лицо, душа человека, драма жизни, дух истории» – обозначает своё кредо основоположник «идейного реализма».

В автобиографических очерках «Далёкое близкое» Репин указывает основные пункты маршрута по Тавриде: «По керченским солончакам, были в Севастополе, Бахчисарае, где также ездили верхами в Чуфут-Кале».

«Степь чем далее, тем становилась прекраснее. Тогда весь юг, всё то пространство, которое составляет нынешнюю Новороссию, до самого Чёрного моря, было зелёною, девственною пустынею. Никогда плуг не проходил по неизмеримым волнам диких растений. Вся поверхность земли представлялась зелёно-золотым океаном, по которому брызнули миллионы разных цветов».

Надо полагать, это стихотворение в прозе подвигло романтиков прогуляться Чумацким шляхом по «керченским солончакам» и полюбоваться первозданными просторами.

ОЧЕНЬ ПОХОЖИ  
НА ЗАПОРОЖЦЕВ

«На станции Бахчисарай мы вышли из вагона, – продолжает Серов. – На платформе сидели татары, некоторые из них очень похожи на запорожцев. Для этюдов Репин решил приехать сюда из Севастополя».

Бывшая столица Крымского ханства порадовала сюжетами. Востроглазый Репин не упускал ни одной детали, что могла пригодиться в дальнейшем. Так, на одной

ГОТОВ БЫЛ  
ЛЮБОВАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

В творчестве Ильи Репина образы Тавриды промелькнули подобно поезду, на котором художник добирался в Крым. Но разрозненные, казалось бы, впечатления сложились в неожиданную картину. Выдающемуся мастеру реалистической живописи в эти дни исполняется 180 лет.

## БЕСКОНЕЧНЫЕ СТЕПИ

Важные детали о вояже сообщает Валентин Серов, ученик Репина и его спутник. Впечатления начались уже от Перекопа: из окна вагона художника увидели «белые чистенькие каменные домики с черепичными красными крышами. По дороге едут татары в телегах, запряжённых парюю волов или лошадей. Везде пустынно, только далеко виднеются синие горы. Вот и Симферополь, расположенный в котловине между холмами; сквозь зелень выглядывают домики, над ними торчат тополя».

Одним из источников вдохновения для Репина стала повесть «Тарас Бульба». Он хорошо помнил восторженные строки Гоголя:

из узких улочек «человек интуитивных импульсов» фиксирует шикарную жанровую сценку: возле приткнутой к забору телеги лежит здоровенный пёс.

Заведующая санкт-петербургским музеем-усадьбой Репина «Пенаты» Татьяна Бородина сообщила, что в фондах хранится набросок «Цыгане из Чуфут-Кале», а в частной коллекции она видела рисунок Серова «Руины Чуфут-Кале».

«Всматриваясь в героев картины «Запорожцы», изумляешься разнообразию, неходульности и меткости, с какой художник их выхватил из жизни», – пишет рецензент. Действительно, в компании «весёлых людей», как называл своих персонажей сам Илья Ефимович, можно увидеть разбитного

мужичка с характерными татарскими чертами лица.

КОЛОССАЛЬНЫЙ  
ХУДОЖНИЧЕСКИЙ  
АППЕТИТ

Поезд мчал путешественников в Севастополь. «Мы проезжали между скалами, белевшими на голубом небе. На горизонте всё больше стала открываться тёмно-синяя полоса моря, но тут состав круто повернул, свистнул, и мы скрылись в тёмном туннеле. Выехали – скала ослепительно сияет. Вот долина: сады, вдали играла бирюзовая лента залива. Дорога наша вилась у подножья скал; они, изрытые пещерами древних обитателей Крыма, точно огромные головы чудовищ, глядели и лезли на нас. Показался Севастополь».



Коллекция собранных образов пополнилась изображением сухопарого старика в черкессе. Репин подпisał для памяти: «Макар Симак, казак-пластун, георгиевский кавалер, герой Севастопольской обороны».

## РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



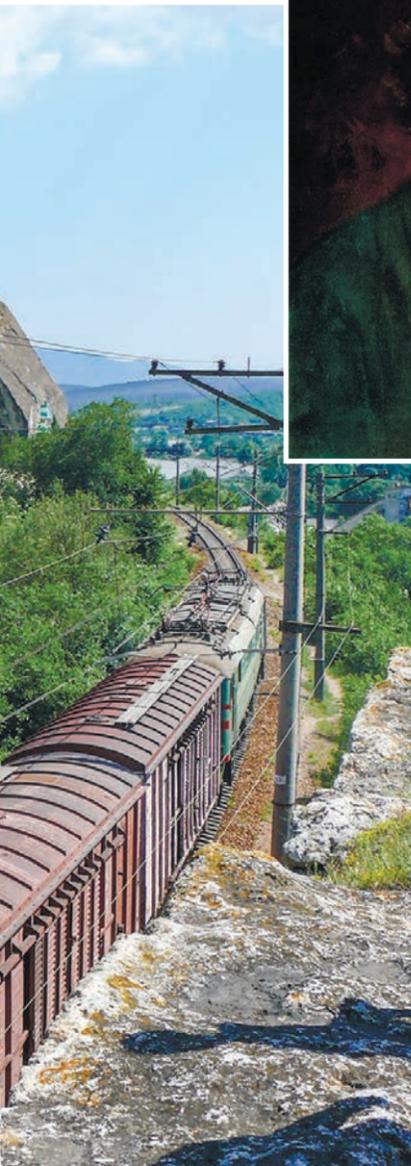
**1877, АЛЕКСАНДР ХАНЖОНКОВ**  
Российский предприниматель, организатор кинопромышленности, продюсер, режиссёр, сценарист, один из пионеров русского кинематографа, основатель Ялтинской киностудии.



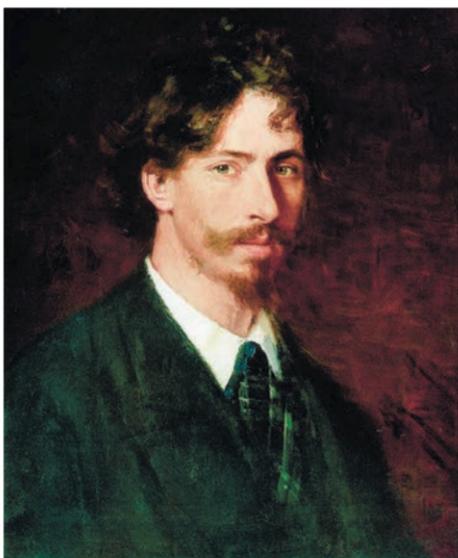
**1927, СВЯТОСЛАВ ФЁДОРОВ**  
Советский и российский офтальмолог, глазной микрохирург, один из участников внедрения радиальной кератотомии, профессор. Академик РАН, член-корреспондент РАН. Герой Социалистического Труда. Заслуженный изобретатель СССР.



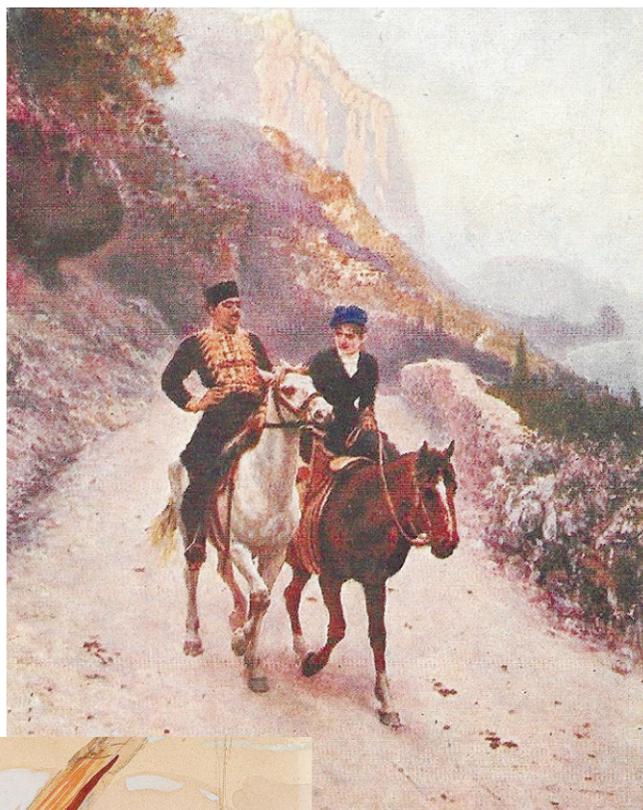
**1948, СВЕТЛАНА САВИЦКАЯ**  
Советский космонавт, лётчик-испытатель, педагог и общественный деятель, кандидат технических наук. Вторая в мире женщина-космонавт. Первая в мире женщина-космонавт, вышедшая в открытый космос. Дважды Герой Советского Союза.



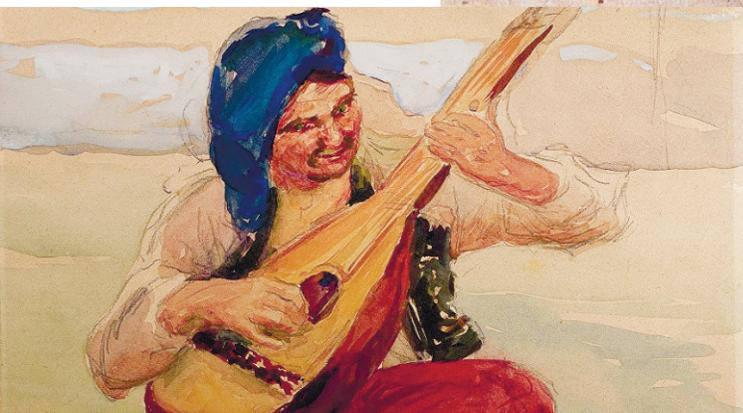
Проложенная сквозь скалу железная дорога в Севастополь произвела впечатление на путешественников.



Художник Илья Репин (1844–1930) в период своего путешествия по Крыму в 1880 году.



Будучи в Ялте, Репин создал этюд «Прогулка с проводником», растрованный тысячами открыток.



Репинская акварель «Кавказец, играющий на бандуре» – жемчужина коллекции алуштинского музея писателя Сергеева-Ценского.

– город на холме. Синяя вода бухты, пароходы, лодки, чайки, люди в красных фесках. Всё ярко, всё блестит», – вспоминает Серов.

Репин и здесь даром времени не терял. Полюбившись колоннами Графской пристани, наметанным глазом выхватил из мирно дремавших поблизости извозчиков бритоголового бородача. Тот начал отнекиваться, но после того, как предполагаемый простой брички был оплачен,

милостиво согласился позировать, а Илья Ефимович положил в папку лист с очередным рисунком.

### УДИВИТЕЛЬНО КАРТИННО

«Репину нужны жизненные темы, живые люди, широкая пластика, экспрессия, сильные переживания», – подчёркивает критик. Всё это в несколько шаржированном виде подарила художнику Ялта.

Местечко хорошело от сезона к сезону. «Кавалькады кавалеров и амазонок, экипажи с публикой снуют на каждом шагу», – сообщает очевидец. Законодателями мод в конных прогулках были крымско-татарские проводники. Нарядные, обаятельные молодцы охотно сопровождали в горы богатого клиента, а лучше – клиентку. О любовных драмах на фоне природных декораций ходили легенды, и Илья Ефимович не смог пройти мимо столь фактурного типажа. В результате на свет появился этюд «Прогулка с

«Прощание Пушкина с Чёрным морем», над которой Илья Ефимович трудился вместе с Иваном Айвазовским. «Дивное море написал Айвазовский. И я удостоился намалевать там фигурку», – иронично оценивает корифей свой вклад. И не беда, что 20-летний юноша, каким был Пушкин в Крыму, под кистью Репина превратился в солидного мужчину. Своё видение образа поэта «великий шупальщик существа человеческого» закрепил автографом, поместив его на скале, у ног Александра Сергеевича.

Одна из последних репинских работ – исполненный в 1909 году портрет графини Паниной. Несколько лет назад Софья Владимировна получила в полномочное владение большое имение в Гаспре. Здесь почти год отдыхал Лев Толстой, позже дом приютил семью политического деятеля Владимира Набокова, сын которого станет знаменитым писателем.

### ФОРМИРОВАЛ ПИСАТЕЛЯ

Память о Репине сберегает алуштинский литературно-мемориальный музей Сергеева-Ценского. Крупные деятели отечественной культуры познакомились в 1909 году в посёлке Куоккала, под Санкт-Петербургом. Молодой литератор стал частым гостем на «средах» – встречах единомышленников на репинской даче «Пенаты». «Художник, творчество которого я знал с детства, формировал меня как писателя», – вспоминал «властелин словесных тайн».

Переписка мастеров слова и кисти продолжалась несколько десятилетий. В одном из писем Репин говорит: «Жму дружески Вашу могучую руку казака и всё с возрастающим желанием жду и надеюсь когда-нибудь изобразить на холсте пронзительно жгучего брюнета с курчавой папашой своих собственных каракулей...»

В подарок Сергеева-Ценский получил акварельный этюд «Кавказец, играющий на бандуре» с подписью: «Глубоко чтимому Сергею Николаевичу преданный с любовью Илья Репин». Жемчужина музейной коллекции хранится в фондах, но в честь 180-летия художника была на один день выставлена для всеобщего обозрения.

Иван КОВАЛЕНКО, краевед.  
Фото автора.

## ПРОИСШЕСТВИЯ/КРИМИНАЛ

18+

**ВОСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛУЧАЕМ.** Жительница Симферополя, увидев припаркованный автомобиль с открытыми окнами, решила воспользоваться случаем. Она похитила барсетку, в которой находились документы, мобильный телефон, банковская карта и деньги. Общая сумма причинённого владельцу ущерба составила более 15 тысяч рублей. По дороге домой дама решила отметить «улов» и зашла в несколько магазинов, где совершила покупки, оплатив их украденной картой, которую потом выбросила. По месту жительства женщины стражи порядка обнаружили и изъяли похищенный телефон и документы, которые были возвращены законному владельцу.

**КУРЬЕР-МОШЕННИК.** Сразу несколько жителей Керчи стали жертвами одной из самых распространённых схем дистанционного мошенничества «Ваш родственник попал в ДТП». Во всех случаях свои сбережения люди преклонного возраста передали курьеру. Пособник дистанционных мошенников задержан оперативниками в Новороссийске. Подозреваемый признался, что, выполняя роль курьера в преступной схеме и действуя по указанию так называемого куратора, приехал в Керчь, где за несколько часов забрал для аферистов сбережения четырёх пенсионеров на общую сумму более 800 тысяч рублей. Похищенные деньги парень перевёл на банковский счёт подельников, оставив себе часть суммы в качестве вознаграждения.

**ПОПАЛАСЬ С ПОЛИЧНЫМ.** В Евпатории полицейские задержали жительницу Сакского района, подозреваемую в сбыте запрещённых веществ. В машине подозреваемой сотрудники полиции обнаружили и изъяли два свёртка с порошкообразным веществом белого цвета. Девушка призналась, что в свёртках наркотическое средство мефедрон, которое она намеревалась сбыть на территории Евпатории путём оборудования тайников-закладок. По координатам, имеющимся в телефоне подозреваемой, сотрудники полиции обнаружили ещё один свёрток. Согласно результатам экспертизы, изъятые вещества общей массой более 127 граммов являются наркотиками, производными эфедрона.

**БОКРАЛ БАБУШКУ.** В полицию Симферополя обратилась пожилая местная жительница, которая сообщила о краже. Все свои сбережения в сумме 120 тысяч рублей пенсионерка хранила в стеклянной банке, которую прятала в кладовке. И вдруг она обнаружила, что ёмкость пуста. Пенсионерка уточнила, что заметила пропажу после того, как в гости заходил внук. Её подозрения подтвердились: 18-летний парень дал признательные показания. Молодой человек пояснил, что, находясь в квартире у родственницы, приметил банку. Украденными деньгами юноша погасил свои долги.

**СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС.** Муж и жена из Черноморского района осуждены за незаконное изготовление спиртосодержащей продукции. Судом установлено, что супружеская пара, 1959 и 1963 годов рождения, в ноябре 2022 года договорилась изготавливать и продавать спиртное. Распределив роли, с ноября 2022 года по апрель 2024 года осуждённые изготавливали спиртосодержащую продукцию, опасную для жизни и здоровья. Деятельность злоумышленников была пресечена работниками органов внутренних дел. Суд, с учётом позиции государственного обвинителя, приговорил супругов к двум годам лишения свободы условно, с испытательным сроком на один год.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

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



телеграм-канале



ТЕЛЕГРАММЫ  
ИЗ КРЫМА



## КОРОТКО

**МЫ В ЗОНЕ РИСКА!** Крым является регионом, где в связи с природными особенностями теоретически возможно распространение лихорадки Западного Нила. Изначально она была распространена в странах с жарким климатом. Но из-за потепления зона возможного распространения заболевания расширяется. В этом году в России случаи лихорадки уже зарегистрированы в Астраханской и Рязанской областях и Татарстане. На сегодняшний день на территории Республики Крым и города Севастополя это заболевание не зарегистрировано. Меры борьбы с переносчиками, комарами, и профилактика заболевания хорошо известны и давно отработаны. Эти же насекомые могут стать причиной малярии, профилактика которой в южных регионах РФ успешно ведётся много лет.

**ЕСТЬ КУДА РАСТИ.** В текущем году на модернизацию учреждений первичного звена здравоохранения в Крыму предусмотрено 1,1 млрд рублей. Из наиболее значимого – завершение строительства двух крупных поликлиник. Финансирование программы на 2025 год составит 1,7 млрд рублей. Сейчас обсуждается новый этап модернизации первичного звена здравоохранения и включение в программу тех районов Крыма, которые ранее в неё не вошли. Задача – привести все учреждения амбулаторно-поликлинического звена к современным стандартам. Так, евпаторийским медучреждениям поручено развивать применение цифровых технологий, упрощающих работу врачей. А в Саках необходимо активнее внедрять малотравматичные операции в хирургическом отделении районной больницы. Для этого врачи пройдут дополнительное обучение, необходимое оборудование уже есть.

**А ВРЕМЯ ИДЁТ.** Новая поликлиника в посёлке городского типа Грэсовский в Симферополе, на строительство которой выделено более 1 млрд рублей, построена лишь наполовину. Работы отстают от графика. Общая строительная готовность объекта составляет около 50%: построен монолитный каркас здания и переоборудованы сети газоснабжения. Сейчас рабочие устанавливают вентиляционное оборудование, прокладывают внутренние сети отопления, водоснабжения, водоотведения и электрообеспечения. Ход ремонта на объекте под личный контроль взял Председатель Совмина РК Юрий Гоцанюк.

**ЛЕЧАТ ПО-НОВОМУ.** Травматологи-ортопеды ГБУЗ РК «Симферопольская центральная районная клиническая больница» начали проводить операции по тотальному эндопротезированию тазобедренного сустава. За счёт средств медицинской организации в мае этого года три врача больницы прошли обучение в ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр травматологии и ортопедии имени Р. Р. Вредена» Минздрава России (г. Санкт-Петербург). Также были приобретены инструментариум, необходимый для выполнения операций, и эндопротезы. Специалисты будут выполнять данные операции для пациентов пожилого и старческого возраста с переломом шейки бедра.

**ОБНОВИЛИСЬ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ.** В Симферопольском районе врачи Пионерской участковой больницы ведут приём пациентов в обновлённом здании 1967 года постройки. Здесь проведён капремонт, ведётся дооснащение мебелью и оборудованием в рамках республиканской адресной инвестиционной программы и Плана капитального ремонта Республики Крым на 2024–2026 годы. Стоимость работ составила 66,8 млн рублей. Уже отремонтировали кровлю, инженерные сети, заменили окна и двери, выполнили внутреннюю отделку и перепланировку помещений. После ремонта в участковой больнице организованы две регистратуры – для взрослых и детей, расширен холл при входе в здание. В медучреждении организованы кабинеты приёма специалистов, процедурные, прививочные, кабинет УЗИ с современным оборудованием, дневной стационар, койки сестринского ухода. В здании также есть аптечный пункт.

## ГОРЯЧЕЕ ВРЕМЯ

## КАК ПИТАТЬСЯ В ЖАРУ

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается примерно на **5%**

Нашему организму летом нужна менее калорийная пища. В жару основные приёмы пищи рекомендуется перенести на прохладное время суток.

## 1. ЗАВТРАК 06:00-07:00

Сладкие или солёные каши с добавлением свежих или сушеных фруктов, мёда, орехов или сыров. Кисломолочные продукты, например, кефир или йогурт со свежими фруктами и ягодами.

## 2. ОБЕД 11:00-11:30

Овощные и фруктовые салаты, гречка и рис, картофель и постные супы. Эти блюда можно есть в середине дня, не опасаясь тяжести в желудке.

## 3. УЖИН 18:00

Мясные и рыбные блюда. В условиях прохлады организму будет легче их переварить.

## 4. ПОЗДНИЙ ПЕРЕКУС 20:00-21:00

Кисломолочные продукты с низким содержанием жира, которые помогут утолить голод перед сном.

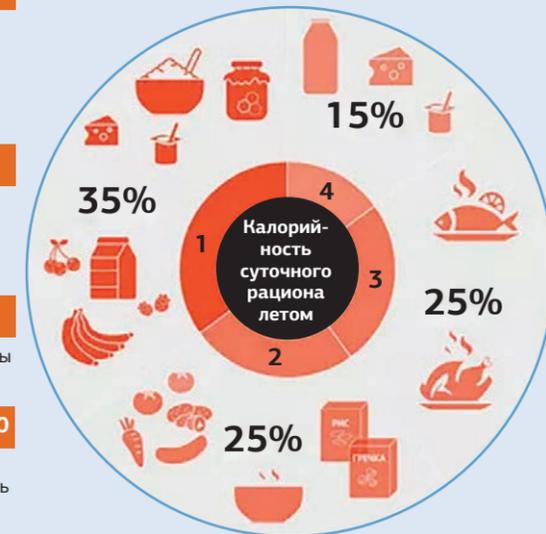
В жару наш организм усиленно теряет жидкость. Вовремя пополнять запасы жидкости нам помогут:

## обычная вода



несладкий  
зелёный чай

В жару рекомендуется выпивать по 100-200 мл прохладного напитка (18-20°C) каждые 40-50 минут.



Утолить жажду помогут свежие фрукты и овощи, содержащие много жидкости. Содержание жидкости в некоторых продуктах:



## НА КАЖДОМ ШАГУ

Возбудители многочисленных кишечных инфекций в жару выходят из спячки. При этом даже испортившиеся продукты не всегда можно распознать по запаху и внешнему виду. Казалось бы, правила хранения пищевых продуктов известны всем. Так почему же количество пищевых отравлений в Крыму только растёт?

Более чем в 70% случаев происходят они при употреблении мяса, рыбы и молочных продуктов, опасны также салаты, паштеты, картофельное пюре. Кроме того, опасной может стать обычная питьевая вода, если хранить её в пластиковой таре на солнце (бактерии в воде размножаются быстрее). Также в жару могут быть опасны мягкие сыры (рикотта, бри, моцарелла). Осторожным нужно быть с любыми изделиями и блюдами с добавлением яиц. Вкусные кондитерские изделия с кремом, сладкая творожная масса, даже молоко при неправильной обработке могут вызвать стафилококковую интоксикацию. Приготовленный из сырых яиц десерт может содержать сальмонеллу. Молоко перед употреблением нужно обязательно кипятить. Опасными могут стать дыни и арбузы.

## КАК ДВАЖДЫ ДВА

Что же делать? Правильная подготовка продуктов и соблюдение технологии приготовления поможет избежать неприятностей.

« В ЖАРКУЮ ПОГОДУ ВАЖНО КОРРЕКТИРОВАТЬ ПИТАНИЕ В СТОРОНУ ВЫБОРА БОЛЕЕ ЛЁГКИХ, БОГАТЫХ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ ПРОДУКТОВ. ЖЕЛАТЕЛЬНО ВЫБИРАТЬ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ОСОБЕННО ТЕ, ЧТО БОГАТЫ ЭЛЕКТРОЛИТАМИ, ТАКИЕ КАК АРБУЗ, ОГУРЕЦ И ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ»

■ Остатки блюд из мяса нужно убирать в холодильник не позднее чем через два часа после приготовления и хранить при температуре

Опасность кишечных инфекций летом возрастает, а правильно питаться в жару не так уж и просто. Как не позволить этому испортить отпуск и летние дни?

■ При покупке молока отдавайте предпочтение пастеризованному и ультрапастеризованному. Такая обработка уничтожает все микроорганизмы.

не выше четырёх градусов. Большие куски следует разделить на небольшие порции для быстрого охлаждения и предотвращения размножения бактерий.

■ Приготовленную рыбу в холодильнике можно хранить до двух суток, яйца – до 20 суток, творог – до 36 часов, сметану – до 72 часов, молоко – до 20 часов, свежеприготовленные супы, борщи могут храниться в холодильнике до трёх-четырёх суток, салаты – до двух суток, хлеб – трое суток.

■ При приготовлении шашлыков важно контролировать степень прожарки. Употребление в пищу полусырого мяса чревато заражением паразитами.

■ Сырое мясо, рыба и морепродукты, салаты, нарезанные фрукты и овощи, мясная продукция летом могут провести вне холодильника не более часа.

## НЕ ОДИНИМИ ФРУКТАМИ

Но и без риска пищевого отравления жара оказывает большую нагрузку на организм человека и приводит к обезвоживанию, сниже-

## ПЕРВЫМ ДЕЛОМ

А что делать, если недомогание всё-таки появилось? В случае отравления надо незамедлительно промыть желудок и поставить очистительную клизму. Нужно выпить залпом 2-3 стакана чистой воды и, надавив на корень языка, вызвать рвоту. Затем как можно быстрее примите энтеросорбент. Если симптомы усилились, появилась рвота, диарея, нужно начать профилактику обезвоживания, чтобы восполнить потерянные с жидкостью жизненно важные микроэлементы. Тем, кто отправляется в отпуск, необходимо иметь в аптечке противомикробные препараты широкого спектра действия на основе нифуратела.

ЛЕТНИЙ  
РАССАДНИК

нию аппетита, слабости, сонливости и отёчности. Свести к минимуму риски неблагоприятных условий жары и адаптировать организм поможет правильный рацион питания. Когда температура воздуха повышается, в организме замедляются обменные процессы и снижается потребность в калориях. Но ненамного – достаточно сократить количество пищи на 5-7%, чтобы покрыть энергетические затраты.

– В жаркую погоду важно корректировать питание в сторону выбора более лёгких, богатых питательными веществами продуктами. Желательно выбирать свежие фрукты и овощи, особенно те, что богаты электролитами, такие как арбуз, огурец и листовая зелень. Включите в рацион продукты с высоким содержанием белка, такие как рыба и курица. Избегайте тяжёлых, жирных блюд, которые могут замедлить пищеварение и заставить вас чувствовать себя вялым, – говорит врач-эндокринолог, диетолог Екатерина Гришаева.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 11 АВГУСТА

ПЕРВЫЙ канал
06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
06:10 Подкаст:Лаб «Обман веществ» 16+

РОССИЯ 1
06:10, 02:10 Х/ф «Жила-была Любовь» 12+

ПЯТЫЙ канал
05:00, 02:10, 02:55, 03:35, 04:15 Т/с «Свидетели» 16+

7
05:15 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 12+

ТВУ
05:50 Х/ф «Высота» 0+

РОССИЯ РОМАН
08:15 Х/ф «Печенье с предсказанием» 12+

ТНТ
07:00, 04:10 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Гастротур» 16+

ПЕТРО
06:15 М/ф «Беги, ручеек» 0+

КИНОХИТ
00:30 Х/ф «Тревожный вызов» 18+

КИНОКОМЕДИЯ
01:20 Х/ф «Джентльмены, удачи!» 6+

КРЫМ
06:00 Мультфильмы 6+

МИЛЛЕТ
06:00 «Хызмет ве беретет» 12+

Ты гуру рекламного бизнеса, знаешь, что такое хороший пиар, процент от клиента и популяризация?
Отдел маркетинга главного медиахолдинга Крыма ждёт тебя!

ФИЛЬМ ДНЯ
23:00
«Дивергент, глава 2: Инсургент» 12+

В новой главе антиутопии об обществе, где всё расставлено по полочкам, а любая индивидуальность подлежит искоренению, Трис должна найти способ борьбы со страшной системой, уничтожающей её близких. Кто из них на очереди?

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

ОПЕРАТИВНЫЙ МОНИТОРИНГ МИНИМАЛЬНЫХ РОЗНИЧНЫХ ЦЕН

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

Table with 10 columns: Наименование товара, BEZCEN, PUD, KRIZINA, Dobro, DOBRO. It lists various food products like meat, dairy, and grains with their prices across different retailers.

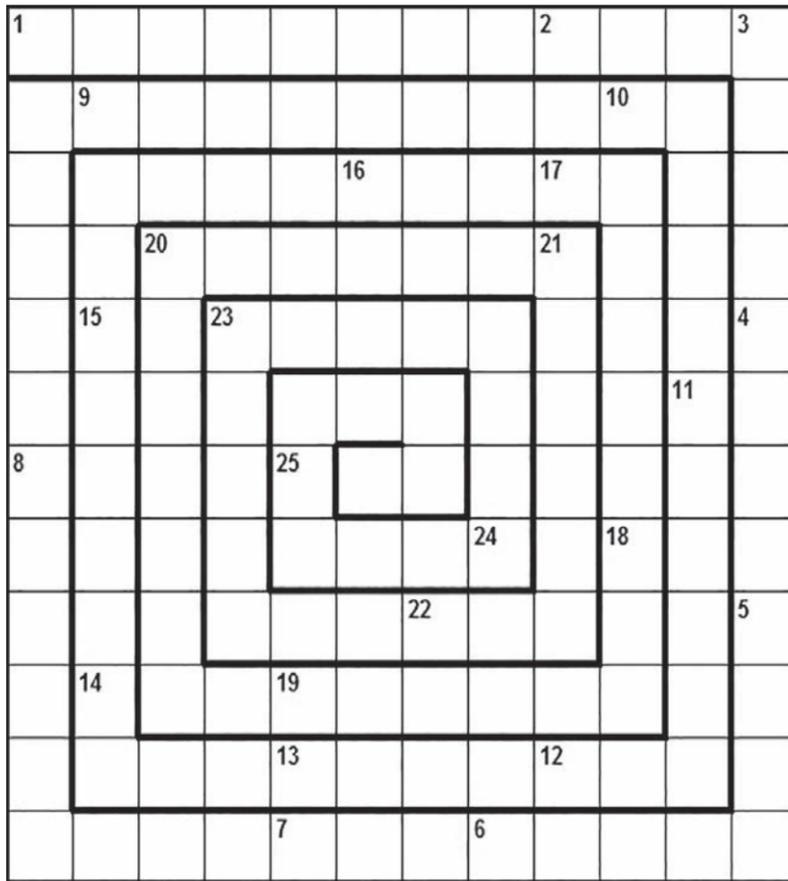
\* По состоянию на 06.08.2024. Данные предоставлены Министерством промышленной политики Республики Крым.

ПОГОДА  
НА ЗАВТРА

- Симферополь** +31  
+20
- Севастополь** +30  
+22
- Ялта, Алушта** +29  
+24
- Евпатория** +30  
+22
- Черноморское** +29  
+22
- Феодосия** +30  
+23
- Керчь** +31  
+23
- Бахчисарай** +31  
+17
- Армянск** +32  
+22
- Джанкой** +32  
+19
- Судак** +29  
+23
- Белогорск** +31  
+18
- Кировское** +31  
+19

ЧАЙНВОРД

1. Государство в Океании.
2. Великий, могучий русский...
3. Гость из Караганды.
4. Неразумный враг вещего Олега.
5. Почтительный поклон с приседанием.
6. Сырьё для шкварок.
7. Должность Санчо Пансы.
8. Иван на Сером Волке.
9. Друг Крокодила Гены.
10. Римский император на восьмом месяце.
11. Город, где родился А. Чехов.
12. Брондуков в этом фильме был женихом, а Фарада – тромбонистом.
13. Он большой, ему видней.
14. Птица, которой огонь не страшен.
15. Дерево, которому не страшна пустыня.
16. Девушка из «Пятого элемента».
17. Менделеевская шестёрка.
18. Французский актёр, ставший мордвином.



19. Минеральная вода.
20. «Ядра – чистый ...»
21. Коронный жанр для Агаты Кристи.
22. Имя Мономаха.
23. Парламент в Германии.
24. Жан, сыгравший своего тезку Вальжана.
25. Семь суток.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА ЧАЙНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 139 ОТ 07.08.2024

1. Жираф. 2. Фокусник. 3. Крестьянин. 4. Негр. 5. Разбойник. 6. Караганда. 7. Адрес. 8. Семицветик. 9. Комарик. 10. Кино. 11. Олива. 12. Алитет. 13. Трактор. 14. Робертино. 15. Облигация. 16. Яблочко. 17. Оруженосец. 18. Цирк. 19. Калина. 20. Аргентина. 21. Амур. 22. Революция. 23. Ярмарка. 24. Аюдаг. 25. Гренада. 26. «Александра». 27. Азов. 28. Вологда. 29. Авеню. 30. Юбочка. 31. Амстердам. 32. Молдавия. 33. Ядро. 34. Оскар.



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ЧТО ЗНАЧИТ ВЫРАЖЕНИЕ «ЭКЗАЛЬТИРОВАННАЯ ЛИЧНОСТЬ?»

Прилагательное «экзальтированный» происходит от существительного «экзальтация», пришедшего в русский язык из латыни (exaltatio – «подъём, воодушевление»). Обычно под экзальтацией понимаются чрезмерное возбуждение и болезненная оживлённость, для которых в данный момент нет видимых причин.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

Спросил на ресепшене в отеле, что у них имеется на завтрак в ресторане. Начали зачем-то хвастаться, что у них шведский стол. Какая мне разница, стол шведский, итальянский или немецкий, если я могу поесть за столом любого производителя?!

Отец в очередной раз выговаривает своему сыну-студенту:  
– Вместо того, чтобы усердно учиться, ты постоянно бегаешь за девчонками!  
– Но это не совсем так...  
– Молчи! Кто здесь отец – ты или я?  
– Оба, папа, оба...

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

Если нет времени регистрироваться самому, тогда мы сделаем это за вас! Отправьте сообщение со словом «ПОДПИСКА» на номер: +7 (978) 000-00-33

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

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

**ОВЕН.** Ближайшие часы должны стать золотым обрамлением вашим выдающимся качествам. Только не переборщите с саморекламой, так можно всё испортить.

**ТЕЛЕЦ.** Постарайтесь воплотить в жизнь хотя бы одну из множества вертящихся в вашей голове идей. Мало того что уважение окружающих завоеуете, так ещё и сами себя зауважаете.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Вы слишком крепко вцепились в то, чем обладаете. Никто не собираетесь у вас ничего отнимать, а занятые руки могут помешать вам получить нечто лучшее.

**РАК.** Холодная голова и чистые руки – замечательный лозунг, но не в вашем случае. Хотя руки, разумеется, пачкать не обязательно, немного эмоций вам не повредит.

**ЛЕВ.** Почему вы тратите так много энергии на дела общественные? Что общество сделало для вас в последнее время? Вы хотите быть в гуще событий, но это напрасно: когда вы захотите уйти, вам не дадут.

**ДЕВА.** Послушайте, что говорят умные люди, – вы очень нуждаетесь в стимуляции мозговой деятельности.

**ВЕСЫ.** День будет тянуться медленно и печально. Дела особенно не пойдут, а отдохнуть можно, и очень даже неплохо.

**СКОРПИОН.** Над вами зависла некоторая угроза, опасность которой можно предотвратить, если заняться этим вопросом немедленно. Тихо забиться в угол, дабы смиренно ожидать расплаты за ошибки, вы всегда успеете.

**СТРЕЛЕЦ.** Если вы позволите себе расслабиться и перестать контролировать происходящее, цена подобного легкомыслия может оказаться высоковатой. Отдохнуть нынче не удастся.

**КОЗЕРОГ.** Более всего вы будете нуждаться в собеседнике. Даже не столько в собеседнике, сколько в слушателе, время от времени говорящем «угу» и «да что вы говорите!»

**ВОДОЛЕЙ.** День принесёт вам новость, которая вызовет и удивление и восхищение одновременно. И вообще, хороший будет день. Приятный. Только не вздумайте давать кому-то в долл.

**РЫБЫ.** В этот день вашу душу должно согреть сознание собственной нужности и незаменимости. Что ещё нужно для счастья?

