

СЕРГЕЙ АКСЁНОВ: ВМЕСТЕ МЫ ПРОРВЁМ ВСЕ БЛОКАДЫ!



20 сентября, на первом заседании сессии Государственного Совета Республики Крым второго созыва депутаты единогласно избрали Главу Республики Крым. По решению крымского парламента им стал Сергей Аксёнов, который с 2014 года возглавляет регион в должности Главы Республики Крым, Председателя Совета министров Республики Крым.

Выступая перед парламентариями Сергей Аксёнов, отметил, что «выборы, прошедшие 8 сентября, ясно показали, что крымчане позитивно оценивают, как итоги первой российской пятилетки, так и в целом работу власти».

«Как и в 2014 году, мы с вами получили огромный кредит доверия людей. И это накладывает на нас такую же огромную ответственность. Мы обязаны продолжить историческую миссию по модернизации Крыма, начатую после победы Крымской весны. Наша республика должна стать передовым, процветающим, комфортным регионом нашей страны, образцом и центром притяжения для всего Русского мира».

Это задача, которая имеет не только экономическое, но и геополитическое и цивилизационное измерение. В случае, если Государственный Совет утвердит мою кандидатуру на пост Главы Республики Крым, готов приложить все усилия, чтобы оправдать доверие Президента и крымчан», - заявил парламентариев Сергей Аксёнов.

Председатель высшего законодательного органа республики Владимир Константинов призвал собравшихся поддержать кандидатуру Сергея Аксёнова, подчеркнув, что «это истинный лидер республики, единственный человек, способный реализовать масштабные преобразования в Крыму и завершить их. Сергей Валерьевич – состоявшийся государственный деятель, который имеет управленческий опыт и способен вывести регион в число лучших в Российской Федерации».

Затем началась процедура открытого голосования по каждой из представленных кандидатур в соответствии со списком, внесённым Президентом Российской Федерации.

По результатам голосования Главой Республики Крым был избран Сергей Аксёнов, за его кандидатуру отдали голоса 74 депутата крымского парламента (за Богатыренко С. В. – 5, за Шперова П. В. – 10).

После оглашения результатов Председатель Государственного Совета РК Владимир Константинов подписал Постановление об избрании Главой Республики Крым Сергея Аксёнова. Затем состоялась торжественная церемония принятия присяги Главой Республики Крым.

Выступая уже в качестве избранного Главы Республики Крым, Сергей Аксёнов поблагодарил всех депутатов крымского парламента за оказанное доверие. «Спасибо коллегам из других фракций. Мы считаем,

что задачи, которые стоят сегодня перед Крымом и страной – общие. Независимо от политической принадлежности, нам всем придётся выполнять те задачи, которых ждут от нас крымчане. Слова благодарности Президенту России Владимиру Путину за высокое оказанное доверие, за то, что он внёс мою кандидатуру на рассмотрение крымского парламента и за то, что он лично держит под контролем многие вопросы, которые касаются жизни на нашем полуострове. Успехи российского Крыма должны отразиться в жизни каждой крымской семьи, каждого крымчанина».

Однако сделать это можно только работая совместно. У нашей команды есть чёткий и выверенный план развития Крыма. Он содержит не туманные обещания и благие пожелания, а конкретные цели, цифры, ориентиры, показатели и сроки исполнения. Мы знаем, что делать и как делать».

Работа Совета министров в новой пятилетке определяется рядом стратегических документов. Это федеральная целевая программа социально-экономического развития Крыма и Севастополя до 2022 года. Это майский Указ Президента и национальные проекты, реализация которых является ключевым приоритетом работы Правительства республики. Это Стратегия социально-экономического развития Республики Крым до 2030 года. Это региональные и

Читайте в номере:

Степень доверия

Жильё за бюджетные средства

Стр.2

Крым - территория
международного согласия

Стр.3

Казим Алиев: «Диагностика
заболевания начинается
с культуры здоровья»

Стр.4

Къызыл Къобагъа сеяат

Стр.5

Проблемы желудка:
причины и последствия

Телепрограмма
«Миллет»

Стр.6

Как получить
консультацию в ПФР?

Признать себя банкротом
и спастись от долгов: не все так просто?

Стр.7

Кухни народов Крыма:
Кибины

Интересные места Крыма:
Чатыр-Даг (Трапезунт)

Стр.8

ведомственные программы, которые охватывают практически все сферы.

Глава Российской Федерации обозначил главные цели реализации всех программ и проектов: улучшение демографических показателей, устойчивый рост реальных доходов и уровня благосостояния граждан, снижение уровня бедности, создание новых рабочих мест, технологический прорыв.

В следующие пять лет мы намерены решить целый ряд социально значимых задач. Для нас критически важно сохранять доверие людей. Это энергия и движущая сила любых преобразований, главное условие успеха. Именно доверие крымчан помогло нам преодолеть все трудности и вывести нашу республику на путь устойчивого развития. Мы вместе прорвём все блокады!», - убеждён Сергей Аксёнов.

По материалам пресс-службы
Государственного Совета Республики Крым
и Управления информации и пресс-службы
Главы Республики Крым

СТЕПЕНЬ ДОВЕРИЯ

Председатель Государственно-го комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым Ленур Абдураманов встретился с представителями инициативной группы микрорайона Луговое-2.

Жители данного микрорайона города Симферополя обратились в Госкомнац за содействием в решении вопроса по переименованию улиц. С целью обсуждения проблемного вопроса председатель Государственно-го комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым Ленур Абдураманов встретился с инициативной группой микрорайона.

Во встрече также приняли участие представители администрации города Симферополя, обсудили основные пути решения поставленного вопроса.

По словам Ленура Абдураманова, микрорайон Луговое-2 является местом компактного проживания реабилитированного народа, поэтому местные жители выступили с инициативой изменить названия улиц на крымскотатарские, которые непосредственно отражают историческую, культурную особенность народа. Поэтому власти готовы поддерживать инициативу жителей и оказать содействие.

«В настоящее время Государственный комитет на основании письменного обращения уже направил ходатайство в администрацию города Симферополя. Хочу отметить, что со своей стороны Госкомнац будет курировать решение вопроса и оперативно взаимодействовать с людьми и далее», - заявил председатель Госкомнаца.

Также глава Государственного комитета Ленур Абдураманов отметил,



что до 1 октября инициативная группа подготовит все необходимые документы, после чего данный вопрос будет рассмотрен на ближайшем заседании городской сессии.

«Важно, что понимание со стороны администрации города есть. Уверен, что до конца следующего месяца вопрос о переименовании улиц будет решён», - подчеркнул Ленур Абдураманов.

Кроме того, в ходе встречи обсуждались вопросы развития инфраструктуры микрорайона Луговое-2. Одним из таких вопросов стало окончание строительства сетей электроснабжения.

В обсуждении приняли участие представители администрации города Симферополя, ГКУ РК «Инвестиционно-строительное управление Республики Крым», а также представители ресурсоснабжающих организаций.

По словам заместителя Председателя Государственного комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым Эльмара Мамбетова, в настоящее время существуют обременения, связанные с расположени-

ем нестационарных торговых объектов, которые мешают подключению жителей к линиям электропередач.

«В ближайшее время частные торговые объекты будут перенесены и строительно-монтажные работы будут завершены в полном объёме. После чего, жители смогут начать получать технические условия по присоединению к сетям электроснабжения. Хочу отметить, что строительство сетей электроснабжения микрорайона Луговое 2 ведётся в рамках реализации федеральной целевой программы», - подчеркнул Эльмар Мамбетов.

Также, в ходе встречи её участниками обсуждались вопросы строительства сетей водоснабжения и газоснабжения.

«Совместно с администрацией Симферополя, планируем включить строительство необходимых инженерных сетей в Республиканскую адресную инвестиционную программу, что позволит обеспечить обустройство микрорайона», - добавил заместитель Председателя Госкомнаца.

Пресс-служба Госкомнаца

ЖИЛЬЁ ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА

В 10 районах Республики Крым приобрели жильё для граждан из числа реабилитированных народов Крыма

Жильё было выкуплено за счёт бюджетных средств Республики Крым.

В рамках реализации Государственной программы Республики Крым по укреплению единства российской нации и этнокультурному развитию народов России «Республика Крым – территория межнационального согласия» на 2018-2021 годы в 9 районах Республики гражданам из числа реабилитированных народов приобрели собственное жильё. Об этом стало известно в ходе рабочего совещания по вопросу, связанного с реализацией мер, направленных на поддержку реабилитированных лиц.

Совещание, в котором приняли участие представители Министерства финансов РК, Министерства экономического развития РК, Службы финансового надзора РК, а также 13 муниципальных образований Республики Крым, прошло под руководством заместителя председателя Госкомнаца Эльмара Мамбетова.



По словам Эльмара Мамбетова, на приобретение жилья для граждан из числа реабилитированных народов Республики Крым в текущем году предусмотрено 80 млн рублей.

«В 13 муниципальных образованиях Республики Крым, где осуществляется выкуп жилья, активно ведётся процедура освоения средств. На сегодняшний день в Бахчисарайском, Белогорском, Джанкойском, Красногвардейском, Нижнегорском, Ленинском, Первомайском, Раздольненском, Советском

и Черноморском районах уже выкуплены квартиры нуждающимся гражданам, состоящих на квартирном учёте по месту регистрации», - заявил в своём комментарии заместитель председателя Госкомнаца.

Он также отметил, что до конца октября администрациями муниципальных образований все средства, выделенные бюджетом Республики Крым, будут освоены.

Кроме этого, в ходе совещания были подробно рассмотрены вопросы реализации мер социальной поддержки граждан из числа реабилитированных народов Крыма, направленные на выплату единовременной материальной помощи на завершение строительства, оплату компенсаций за подключение к сетям газо-, водо- и электроснабжения.

Пресс-служба Госкомнаца

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

В аэропорту Симферополя встретили чемпиона мира по боксу

Крымский спортсмен Глеб Бакши, завоевавший золотую медаль на чемпионате мира по боксу, вернулся в Симферополь. В терминале международного аэропорта его встретили родственники, журналисты и спортсмены.

В терминале аэропорта чемпиона мира в весовой категории до 75 кг ждали родственники, друзья, представители министерства спорта и федерации бокса Республики Крым», — говорится в соцсетях аэропорта Симферополя. Крымский боксёр рассказал о победе на ЧМ. Ранее сообщалось, что в субботу, 21 сентября, Глеб Бакши стал чемпионом мира по боксу в весовой категории до 75 килограммов. В решающем бою в Екатеринбурге крымский спортсмен одолел филиппинца Эумира Марсиала. В полуфинале Бакши сражался с бразильцем Эбертом Да Консейсао Соузой. Всего в домашнем чемпионате, который проходил в Екатеринбурге, российские боксёры завоевали три золотых и одну бронзовую медали. Подобных результатов сборной России удавалось добиться 12 лет назад — на турнире в Чикаго в 2007 году.

В Крым прибыли четверо австралийских потомков Ивана Айвазовского

Об этом сообщает пресс-служба аэропорта Симферополя, носящего имя художника. На полуострове они планируют принять участие в бале, который пройдёт в Феодосийской картинной галерее, искупаться в Чёрном море и навестить друзей. В частности, в Крым приехали прапраправнучки Айвазовского Аманда Роджерс и Люси Энн Бастекки со своими дочерьми Джорджией и Фредерикой. Потомкам мариниста провели экскурсию по аэропорту и вручили памятные сувениры. «Одна из прибывших в Крым — Джорджия Лоу — профессиональный арфист, выступает в Сиднейском симфоническом оркестре. Планируется, что 29 сентября она даст сольный концерт в Феодосийской картинной галерее имени Айвазовского», — сообщили в аэропорту Симферополя. В декабре 2018 года были подведены итоги голосования в рамках проекта «Великие имена России» по выбору имён великих людей для 47 аэропортов России. По его результатам аэропорту Симферополя присвоено имя выдающегося мариниста Ивана Айвазовского. В конце мая 2019 года Президент России Владимир Путин официально присвоил имя художника крымскому авиаузлу.

Найден исторический вход в пещеру «Таврида»

Учёные нашли исторический вход в крымскую пещеру «Таврида», не исключено, что при раскопках могут быть обнаружены останки древнего человека, сообщил РИА Новости председатель совета Российского союза спелеологов, старший преподаватель Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского Геннадий Самохин. «Мы провели геофизические изыскания на поверхности... и сделали определение, где был исторический вход в пещеру. Это может быть грот или несколько гротов, которые были при входе в пещеру, условно говоря, миллион — полтора миллиона лет назад. Через этот вход в пещеру заходили звери, возможно в своё время на входе жил человек, потому что, как правило, он не заходил глубоко в пещеру. Мы понимаем, где находится этот вход. Нами сделано обоснованное предположение с помощью современных приборов», — сказал Самохин. По его словам, следующим этапом станут работы по вскрытию входа в пещеру и его изучение. «Там мы можем найти возможное пребывание человека и зверей».

Газета не вступает в переписку с читателями, рукописи не возвращаются и не рецензируются. Точка зрения авторов публикуемых материалов может не совпадать с позицией редакции. За точность изложенных фактов ответственность возлагается на автора, рекламного объявления — на рекламодателя. При перепечатке ссылка на газету обязательна.

№ 38 (197),
27 сентября
2019

Тираж: 1000 экз. Газета выходит один раз
в неделю по пятницам
Заказ: № 1940 Свободная цена

Учредитель: Государственный комитет по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым, ГАУ РК «Медиацентр им. И. Гаспринского»
Издатель: ГАУ РК «Медиацентр им. И. Гаспринского»
Газета издаётся на средства, выделенные Государственным комитетом по делам межнациональных отношений и депортированных граждан

Свидетельство о регистрации: ПИ № ТУ91-00245, выдано 18 января 2016 г. Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Крым и городу Севастополю

Адрес редакции и издателя:
295048, Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Трубоченко, 23-а
Тел.: (978) 276-91-90

Главный редактор, ответственный
за выпуск Л. Н. Семёнова

Газета набрана и сверстана в
редакции газеты «Мераба», отпечатана в типографии «Новая Эра»:
Симферополь, ул. Ж. Дерюгиной, 4, офис 1.
Подписано в печать по графику: 14:00. Фактический: 13:30, 26 сентября 2019 г.
Способ печати — офсетный.
Объём — 8 полос.

КРЫМ - ТЕРРИТОРИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО СОГЛАСИЯ

Осенняя пора славится не только своим природным разноцветным нарядом, а ещё и сбором урожая, который у многих народов отмечается по-разному.

Именно осенью наступает то время, когда можно открыть в себе скрытые таланты, участвуя в различных конкурсах и фестивалях, к примеру, таких как «Дервиза» и «Кефе гуллери».

С 21 по 22 сентября в Феодосии при поддержке Государственного комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым состоялся V юбилейный Республиканский фестиваль-конкурс крымскотатарской культуры «Кефе гуллери».

Фестиваль-конкурс проходил по следующим номинациям: народный вокал, народная хореография, художественное слово, этнографические коллективы – коллективы с показом фрагментов народных праздников, обрядов, национальных игр, народная инструментальная музыка, а также декоративно-прикладное творчество.



В нём проявили своё мастерство, крымскотатарские творческие коллективы и исполнители нашего полуострова, в возрасте от 6 лет.

Приветствуя гостей и непосредственных участников праздника, первый заместитель председателя Государственного комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым Александр Попов сказал о том, что: «Уже пятый год фестиваль по праву считается востребованной площадкой для того, чтобы фольклорные, самодельные, народные

коллективы и отдельные исполнители музыкального и устного народного творчества крымскотатарского народа, мастера изобразительного и декоративно-прикладного творчества со всех уголков полуострова смогли продемонстрировать уровень не только своего мастерства, таланта, но и внести весомый вклад в сохранение и развитие культуры». Также, отметив значимость фестиваля-конкурса «Кефе гуллери», который традиционно проходит в городе Феодосия, он подчеркнул, что мероприятие способствует популяризации национальной

Дервиза - крымскотатарский национальный праздник сбора урожая. По традиции его отмечают 22 сентября - в день осеннего равноденствия. Это знаменует начало осени. Что же означает понятие «Дервиза»? Слово «Дервиза» состоит из двух частей: «дер» – дверь, ворота; «виза» – разрешение на въезд. То есть, общее значение - «вхожу в новый мир».

культуры, традиций и обычаев крымскотатарского народа.

Кроме того, в ходе своей поздравительной речи, Александр Попов отметил, что Госкомнац со своей стороны будет и далее оказывать всяческую поддержку проведению национальных фестивалей, которые направлены на возрождение национальных особенностей народов, проживающих на полуострове.

Не менее ярким и запоминающимся для участников и зрителей стало участие в празднике урожая - Дервиза, который проводился 21 сентября в с. Гвардейское Симферопольского район. Разнообразие эмоций и красок, ярких выступлений творческих коллективов Крыма, изделий мастеров народных промыслов радовало всех,

– «Я очень рад и благодарен, что на нашем полуострове власти содействуют проведению национальных праздников, тем самым помогая сохранить народные традиции и воспитать к ним уважение у подрастающего поколения», - добавил Руслан Бальбек.

В свою очередь Председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым Ленур Абдураманов отметил, что «Дервиза является одним из традиционных праздников крымскотатарского народа, олицетворяющего родные истоки, национальные обычаи, а также духовную связь поколений, - подчеркнул глава Госкомнаца РК. - Принимая участие в этом красочном празднике, хочу отметить, что он



кто пришёл принять участие в этом осеннем национальном празднике.

Как рассказал Депутат Государственной Думы Российской Федерации Руслан Бальбек, «Несмотря на стылый ветер и переменную облачность, на праздник в Гвардейском пришли жители самых разных возрастов и национальностей. Дети выступили с ярким концертом и согрели гостей своими улыбками, а на площадке, где ребята соревновались в борьбе «куреш», было по-настоящему жарко», - подчеркнул парламентарий.

по праву является многонациональным фестивалем культуры народов, проживающих на полуострове: яркие крымскотатарские танцы, болгарские ритмы, греческие мотивы, русские народные хороводы, украинские песни, а также культура многих других народов, представленная на празднике - стали настоящим отражением мира и согласия на нашем гостеприимном полуострове», - подчеркнул Ленур Абдураманов.

Материал подготовил Люмар Джихангиров

Казим Алиев: «Диагностика заболевания начинается с культуры здоровья»

Рак молочной железы – самая распространённая форма злокачественных заболеваний у женщин. О том, как диагностировать, лечить и предотвратить возникновение этого заболевания, нам рассказал ассистент кафедры онкологии Медицинской академии имени С. И. Георгиевского, врач-онколог хирургического отделения опухолей головы и шеи, опухолей костей, кожи, мягких тканей, молочной железы ГБУЗРК «КРОКД имени В. М. Ефетова», - Казим Алиев.

- Казим Алиевич, расскажите пожалуйста о себе, в каком медицинском Вузе Вы проходили обучение?

В 2010 году я закончил ГУ «Крымский государственный медицинский университет имени С. И. Георгиевского», специализация – лечебное дело. О том, что буду врачом, знал ещё со школьной скамьи, так как на выбор моей профессии прямое влияние оказали мои близкие, которые были врачами. Они стали для меня «путеводной звездой» и развили интерес к будущей профессии.

Судьбоносным моментом в моей жизни стало поступление в интернатуру, в 2010 году.

Когда я впервые пришёл в онкологический диспансер, то осознал, что это интересная и, в тоже время, сложное хирургическое направление.

- Были ли у вас наставники?

В моей жизни было два человека, оказавшие влияние на выбор моей будущей профессии. Это, мои учителя, талантливые хирурги, - Николай Романенко и Сергей Ефетов.

- Как вы считаете, профессия врача - это призвание?

Могу сказать точно - эту профессию нужно любить.



- Казим Алиевич, 23 сентября во всём мире отмечается, как день борьбы с раком молочной железы. Проводятся ли какие-то мероприятия по этому поводу у вас в клинике?

Конечно, в онкологическом диспансере проводится день открытых дверей и проводятся клинические осмотры врачей.

- Какие факторы влияют на развитие рака молочной железы?

Рак молочной железы – это гетерогенное и многоликое заболевание, которое

кожных заболеваний страдает работоспособная часть населения, максимальный пик развития злокачественной патологии молочной железы наблюдается в возрасте 40–60-ти лет.

- С какого возраста, необходимо начинать регулярно проходить диагностику заболевания рака в клинике?

На данный момент, активно применяются два основных и доступных метода – это УЗИ молочной железы, которое можно проводить в любом возрасте, и маммография, которая рекомендована женщинам, начиная с 40 летнего возраста. Маммография выполняется в рамках скрининговой программы выявления рака молочной железы: один раз в два года для здоровых людей.

Также, мне хочется выделить МРТ молочной железы - это ноу-хау, которое позволяет выявлять и диагностировать опухоли на ранней стадии. Как только наши страховые компании будут включать МРТ в перечень обязательных исследований, конечно же, этот метод станет популярным и внесёт свою лепту в раннюю диагностику рака молочной железы.

- Есть ли способы выявить заболевание на ранних стадиях развития болезни?

Самообследование – это памятка, которую должна помнить каждая девушка.

- Всё больше женщин начинают открыто говорить о случаях заболевания раком молочной железы в своих семьях. Повлияли ли эти факторы на их отношение к диагностике?

Сейчас у нас эта патология выявляется с использованием лабораторного метода исследования, это не онкомаркеры, это несколько другое направление, оно выявляет именно мутации в организме девушки, ответственные за развитие рака молочной железы и яичников. С каждым десятилетием на 10% увеличивается риск развития рака молочной железы, то есть в 70 лет у женщины риск развития рака молочной железы составляет 70%, семь из десяти пациенток с этой мутацией будут иметь реализованный рак молочной железы к семидесяти годам.

- Раньше схем лечения рака груди было не так много, а сейчас их великое множество, и они подбираются для каждого пациента индивидуально. Как это происходит?

В шестидесятых годах у нас впервые начали говорить о химиотерапии, на тот момент было всего три препарата, которыми успешно лечился рак молочной железы, сейчас онкологическая фарминдустрия развивается более стремительно.

Действительно, сейчас врачи рассматривают опухоли с различных позиций, в первую очередь, это гистологический анализ, определяющий степень развития опухоли, и её группу, и второй важный иммуно-гистохимический анализ, определяющий рецепторный аппарат на опухолевой клетке. То есть, если говорить обычным языком – на каждой опухолевой клеточке есть свой рецепторный пейзаж – те точки воздействия, с помощью которых мы можем заглушить или совсем приостановить сигнал, передающийся между клетками, тем самым остановить процесс деления клетки и вызвать последующую её гибель.

Эти современные целевые или таргетные препараты, которые сейчас всё чаще используются в современной онкологии.

Рак молочной железы - это не приговор, нужно бороться и лечить.

- Каковы шансы успешно вылечить заболевание, если удастся вовремя его обнаружить?

Любая опухоль на этапе онкологического консилиума, рассматривается врачом-химиотерапевтом, врачом-радиологом, врачом-хирургом с позиции операбельности или правильности начала лечения химиотерапией, лучевой терапией, либо операцией, на основании этого проводится стандартное классическое лечение, с применением таргетных препаратов, либо обычной химиотерапией.

Даже пациенты с метастазами в кости и в другие органы, имеют шанс на выживание, излечение и продление жизни, в зависимости от клинической ситуации.

- Что бы вы пожелали нашим читателям?

Я бы пожелал любить себя, воспитывать в себе, в своих детях культуру правильного образа жизни и профилактическую культуру.

С позиции превентивной медицины – выявить проблему на доброкачественном этапе, пролечить её и оставаться здоровым.



- А ваша семья вас поддерживает? Как супруга относится к вашей работе, с пониманием?

У нас семья медиков, супруга у меня терапевт, поэтому у нас в семье полное взаимопонимание и поддержка.

- Придя домой после трудового дня, размышляете ли вы о работе? Или полностью отключаетесь и становитесь просто мужем и папой?

К сожалению, невозможно в моей профессии, оставить работу «на работе», к тому же в виду наличия множества социальных сетей и мессенджеров необходимо постоянно поддерживать связь с пациентками, справляться о состоянии их состоянии здоровья.

имеет множество факторов риска и чётко определить предикторы возникновения злокачественного процесса, к сожалению, невозможно. Применение гормональных препаратов, средств контрацепции до рождения ребёнка, также относят к факторам риска развития рака молочной железы. Генетические компоненты, тут риск не так велик, а примерно около 5–10%, но всё же он имеет место быть. Ну и конечно вредные привычки, о которых мы говорим, это курение и злоупотребление алкоголем.

- Прослеживается ли связь заболевания с возрастом?

К сожалению, рак молочной железы молодеет. Сейчас нет чёткой корреляции возникновения рака от возраста. От ра-

Къзыл Къобагъа сеят

Къзыл Къоба Къырым ярымадасында ерлешкен, озюнинъ буюклиги, худжур шекили, дюньяда ич бир шейге ошамагъан дюльберлигинен айретте къалдыргъан даллы ерасты системалы энъ буюк къобадыр. Къзыл Къобаны зиярет эткенде озюнинъ санки бам-баикъа, сырлы, аджайип дюньяда олгъанынынъ ис этесинъ, базада бу ер керчек олгъанына инанмайсынъ, тюш олгъаныны беллейсинъ, о дереджеде бу ер ренкли ве назарымызны мефтюн этиджидир.

Къзыл Къобанынъ диварларыны тешкиль эткен ер союнынъ теркибинде олгъан демир оксиди къырымзылы-сары туюсиони беридир. Къзыл Къобанынъ теркибиндеки къобалар озь адыны ташнынъ къырымзылы-сары ренкиден алгъандырлар. Суний ярыктынъ тесиринден ер, диварлар ве къоба къуббеси парлакъ, тунч я да алтын туюсионе бояланып, санки масалларда олгъан аждерхананынъ къобасы олып корюнедир. Табиатнынъ гузеллиги ве сёзлернен тариф этильмез теэсуратлар бу муджизени корьмеге истегенлернинъ дикъкъатыны джелъп этедир. Къобаны зиярет эткен адамларны бирлештирген: этрафтаки табиаткъа эстетик бакъыштыр.

Къзыл Къобаларнынъ табиат хусусиетлери

Къобанынъ янында даа, алимлери тасдыкълагъан малюматкъа коре, 26 асыр эвельси, мында белли олмагъан (сонъра исе Къзыл Къоба медениети оларакъ адландырылгъан эди) медениетнинъ излерини тапкъан археологларнынъ теткъикъатларына коре, эвеллери Къызыл Къобада адамлар яшагъан экен. Къобагъа якъын районларнынъ теткъикъ этюви девамында алимлери



+9 дереджени тешкиль этип, юкьары котерильмейдир. Бундан да гъайры мындаки аванынъ дымлылыгы пек юксек, бундан себеп къобалар салкъын ве дымлыдыр.

Бу табиатнынъ дикъкъаткъа лайыкъ ерининъ яшы баягы буюктур, ве, геологларнынъ умумий фикрине коре, 2,5 миллион йылны тешкиль этедир. Къызыл Къоба карст аслы олып, оны ерасты Къызыл Къоба озенининъ сувлары мейдангъа кетиргендир. Бу процесс шимди де девам этмектедир, озенчик, ерасты къобанынъ ичини эшип, янъы бошлукъларны мейдангъа кетиредир. Бундан себеп Къызыл Къо-

ганы, гипс реликтлернинъ ве дигер сырлы мейдангъа келюв ве шекиллеринен айретте къалдырадыр.

Лякин Къызыл Къобада дикъкъаткъа лайыкъ энъ популяр ерлерден бири – Авропада энъ буюк сталактит, онынъ юксеклиги 8 м яшы исе тахминен 8000 йылдыр.

Экскурсия кезинтиси къобанынъ 500 м теренлигине кетире. Туристлери такъымда бешер адам топлап, къобаны зиярет этедирлер.

Меракълысы шунда ки, Къызыл Къобанынъ янъы ачылгъан галерея ве залларынынъ экстрим-маршрутларынен экскурсия кечириледир. Оларнынъ узунлыгы бази ерлерде 5 км къадар этип, керчектен де, экстримальдир. Бурулышлар, тар ёлчыкълар, вакъытлары ерасты озенининъ сувукъ сувуна кирмеге керек оладыр, бундан себеп мында махсус гидрокостюмлер къулланыла тургъан. Сизинъ телюкесизлигинъ из ичюн, къобада гид оларакъ къуртарджы теджрибеси олгъан адамлар чалышадырлар.

Къызыл Къобанынъ ичинде олгъан, янъы карст бошлукъларны эшилтъкен ерасты озенлер олмасы къырым къобалары ичюн худжур адиседир.

Мында озенлерден гъайры, тер-темиз сувнынъ теренлигинде къоба инджилерини тапмакъ мумкюн олгъан ерасты голлер де бардыр. Бази ерлерде Къызыл Къобаны сталактит, сталагмит ве кораллит шеклинде ильванлар безетедирлер.

Шимдики вакъытта Къызыл Къоба зиярет ичюн ачыкътыр. Мусафирлер ичюн онъайтлы олсун деп, ёлларынен махсус спорт азырлыкъсыз юрьмек мумкюн олгъан, 500 метрлик маршрут къурулгъан эди. Лякин даа да экстремаль маршрутлар да бардыр. Къызыл Къоба сифонларнен толудыр, олардан докъузуну алим, спелеологлар теткъикъ эткен эдилер. Бази къоба галереяларына, сифонны толдургъан сувукъ сув маниасындан тек ялдап, етмек мумкюндир. Къыйын маршрутларны кечмек ичюн махсус урбаны, теххизатны киймек шарттыр. Къызыл Къобада сувукъ олгъанындан ушосенъиз, сыджакъ урбаны киралай билесинъиз. Къызыл Къоба Къырымнынъ энъ яхшы къобалар рейтингине кире ве Къырымнынъ энъ чокъ зиярет этильген дикъкъаткъа лайыкъ ерлеринден бири олмактадыр.

Къызыл Къобагъа насыл барып етмели?

Къоба бошлукълары ярымаданынъ дженюбий тарафында Акъмесджит районнынъ территориясында ерлешкендир. О, Къырым дагъларынынъ ерастында, Сув Баткъан яйласынынъ гъарбий тарафында, Ангъара коюнден 3 км месадесинде ерлешкендир.

Ёнъелиш пек популяр олгъанындан Къызыл Къобагъа Акъмесджиттен ёл алып Ашушта ве Ялта тараф кеткен накълиятнен

барып етмек мумкюндир. Къобаларгъа энъ якъын олгъан Ангъара кою мескюн ерде «Къызыл Къоба» турагъында токътамалыдыр. Къырым пайтахтындан шахсий накълиятнынъизнен, яни арабанызнен, чыкъсанъыз исе Къызыл Къобагъа ярым саатта барып етерсинъиз.

Турист ичюн къайд

Адрес: Ангъара кою, Акъмесджит районы, Къырым.

Координатлар: 44°52'12"N (44.870058), 34°20'36"E (34.343426).

Къырым ярымадасынынъ екяне ве айретте къалдырыджы табиат гузелликлеринден бири: Къызыл Къобадыр. Бу ерде чокъ дюльбер, ренкли фоторесимлери ве видео чыкъармакъ мумкюндир. Къызыл Къобаны зиярет этюв: фааль раатлыкътан гъайры – унутылмаз маджерадыр. Нидже ич бир шейнен тасдыкъланылмаз дуйгьулар, ерасты дюньясына аджайип сеят олып, Къызыл Къобаны зиярет эткен эр сеятчы ичюн унутылмаз вакъиадыр.

ДОГЪРУ ЯЗАЙЫКЪ ВЕ ЛАФ ЭТЕЙИКЪ!

Ангъара – Перевальное
Вакъиа – событие
Даллы – ветвистый
Дымлылыкъ – влажность
Екяне – уникальный
Ёнелиш – направление
Ерасты – подземный
Ильван – украшение (предмет)
Киммер – киммерийцы
Къуббе – свод (купол)
Къызыл Къоба озени – Кизил-Кобинка
Маниа – препятствие
Махсул – изделие
Махсулат – изделие
Мескюн ер – населённый пункт
Мефтюн этмек – заморозить (взгляд)
Маджера – приключение (авантюра)
Муджизе – чудо
Несне – предмет
Назар – взор (взгляд)
Парлакъ – яркий
Ренкли ташлар – самоцветы
Сеят – путешествие
Сила – оружие
Скит – скиф
Сув Баткъан яйласы – геогр. Долгоруковская яйла
Суний – искусственный
Сутун – (архит.) колонна
Сырлы – загадочный
Тапылма – находка
Тахминен – предположительно
Тунч туюси – бронзовый цвет
Дженюбий – южный

krypania.ru сайтнынъ малюматына коре Саифени Сайде Ситжалилова азырлады



зенгин ве меракълы тапылмалар, оларнынъ арасында нидже тунч махсулатны: силя, эмек алетлери, турмуш неселери ве ильванларны – тапкъан эдилер.

Эп артефактлар миляттан эвель VII–VI аа. аит олып, тарих джеэтинден пек дегерлидир. Языкъ ки, тапылгъан неселер озюнинъ саиплерининъ медениети акъкъында толу маалюматны бермейлер. Тахминен, о девирде яшагъан адамлар киммерлерге аит эдилер, Къызыл Къоба исе оларнынъ скитлернен урушында сонъки таянчы олгъан экен.

Къызыл Къоба бир къоба оларакъ сайылгъанына бакъмадан, аслында онынъ бошлукълары бир къоба агъны мейдангъа кетирип 27 км узунлыкъта олып, умумий мейданлыкъы 65 бинъ кв. м., эп бошлукъларнынъ колеми исе 250000 куб. м. тешкиль этедир. Къызыл Къобанынъ ичинде голъ де бар – Авропада тамам бу себептен бу киби къобаларнынъ арасында энъ буюги оларакъ сайыла. Къызыл Къоба 6 севие, яни къаттан, ибареттир ве онынъ энъ тёпедекисининъ юксеклиги 275 м тешкиль этмектедир.

Энъ ашагъыдаки къаты 135–145 м теренлигинде ерлешип, тёпедекисинден муреккеп лабиринтни тешкиль эткен онларджа коридор, галерея ве залларнен айырылып турмактадыр. Энъ терен къобадаки аватарети даима сувукъ ве сыфьрдан юкьары

банынъ умумий мейданлыкъы даима буюклекмектедир.

Къызыл Къоба акъкъында меракълы фактлар

Бу екяне, парлакъ, унутылмаз табиат абиделери иле толу муджизени сёзлернен тариф этмек къыйындыр. Къызыл Къоба ичинде ерлешкен чешит залларнынъ сырасында: Чин, Инд, Аргентин ве дигер – заллары да бардыр.

Мында табиат, шашыладжакъ, айретте къалдырыджы ерасты голлерни, мейдангъа кетиргендир. Дюльбер, мефтюн этиджи ерасты учансувлар, фенерлернинъ ярыгъындан аджайип ренкли ташлар киби йылтырагъан диварлардаки акъып тюшкен мейдангъа келювлер; инсан къургъан сутунларгъа ошагъан, пек буюк екяне сталактитлер сизинъ дикъкъатынынъизгъа авале этиле.

Къызыл Къобагъа экскурсия меркезий кириштен башланып, Къызыл Къоба озенининъ, буюклигинен айретте къалдыргъан Къаранлыкъ Къая залы этрафында девам этедир.

Ёл девамында даима гузель голлер, учансувлар ве ерасты озенлернинъ тесиринден пейда олгъан тер-темиз, лякин пек сувукъ сувлу каскалдар ер алмактадыр. Диварлар устуне акъкъан ажурлы ер союндан чыкъкъан кварцынынъ йылтыра-

Проблемы желудка: причины и последствия

Все мы так или иначе сталкивались с различными заболеваниями желудка. Но какова истинная причина этих заболеваний? Какую роль играет наш образ жизни в здоровье нашего желудка? Об этом, а также о том какое количество времени должен длиться приём пищи, и как определить необходимый объём еды, чтобы избежать передатания, поговорим с врачом-гастроэнтерологом 7-ой городской больницы Борисом Давыдовым.

- Борис Сергеевич, скажите, пожалуйста, какие основные болезни желудка можно выделить и что является их причиной?

Среди более распространённых заболеваний желудка можно выделить конечно же такие заболевания, как гастрит и язва. Причиной многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе гастрита и язвы, является бактерия хеликобактер пилори. Способность заражения, и восприимчивость к которой, зависит от иммунной системы человека и его образа жизни. Зачастую пациент может не знать, что он является носителем данной бактерии, поэтому провести обследование на её наличие рекомендуется всем.

- То есть, гастритом, или язвой можно заразиться?

Совершенно верно. Заразиться данными заболеваниями можно при употреблении пищи, тесном физическом контакте (например, при поцелуях). Наиболее подвержены заражению люди, находящиеся в больших коллективах (больницы, общежития, дома-интернаты). У детей шансы заразиться выше, чем у взрослых.

- А какие факторы делают человека уязвимым к данной бактерии?

Риск заражения повышают такие факторы как курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стресс и бесконтрольный приём лекарств.

- Борис Сергеевич, правда ли, что запивать пищу любой жидкостью, будь то чай или вода, вредно?

- Нет. Это не так. Воду, чай, и другую жидкость можно пить и до и после и во время еды – то есть в любое время, когда вы чувствуете в этом потребность.

Запивать пищу водой абсолютно безвредно, так как они между собой не перемешиваются, особенно если пища



твёрдая. Допустим, вы употребляете какую-либо твёрдую пищу, запивая её водой или чаем. В это время принятая пища остаётся в верхних отделах желудка, а вода, проходя по складкам желудка, уходит в двенадцатиперстную кишку, затем в кишечник. Таким образом можно сделать вывод о том, что переваривающая способность желудка, при запивании еды водой, никак не снижается, и пища усваивается в полном объёме.

- То есть никаких правил по употреблению воды вместе либо отдельно от пищи нет?

Также правила всё-таки есть. Желательно пить воду за 15–20 минут до еды. Это связано с тем, что чувство голода зачастую может быть обманчиво, то есть вы думаете, что хотите есть, а на самом деле вашему организму не хватает воды. Для того чтобы это проверить нужно выпить полстакана воды, и если через 15–20 минут аппетит не угаснет, а повысится, то можно приступать к приёму пищи.

Также, нельзя запивать пищу холодной водой. Дело в том, что холодная вода вызывает сокращения желудка и тем самым проталкивает пищу сразу в кишечник, не давая ей должным образом перевариться, связи с этим появляются боли в животе, вздутие, тяжесть.

- Правда ли, что приём пищи должен составлять ровно двадцать минут?

- Такая рекомендация разработана для предотвращения передатания. Насыщение, появляющееся у человека после приёма пищи, наступает не сразу, а где-то через 15–18 ми-

нут. То есть если вы едите на бегу, второпях, и ваш приём пищи составляет максимум 3–5 минут, то за это время вы не сможете наверняка понять, утолено ли чувство голода, тем самым вы будете увеличивать количество еды, то есть передать.

- А что несёт в себе определение «передатание», и как определить необходимое количество пищи чтобы не передать?

- Передатанием принято считать тот приём пищи, который приводит к дискомфорту, ощущению тяжести, по истечении получаса после приёма пищи. Вместимость нашего желудка достаточно велика, но вместимость до перерастяжения, без напряжения стенок желудка, составляет 400–500 миллилитров.

Определить количество пищи, которое нужно употребить за один приём, достаточно просто - он должен визуально помещаться в две ваши сложенные ладони. Конечно, немаловажно, что это будет за пища. Половину тарелки должны занимать овощи и фрукты, четверть – зерновые, и ещё четверть – белки (рыба, нежирное мясо, кисломолочные продукты).

- А правда ли что для здоровой пищеварительной системы нам необходимы супы?

Супы определённо нужны для правильной работы нашего желудка, но далеко не все из них приносят только пользу. Если мы говорим о супах сваренных на густых, насыщенных бульонах, то такие супы опасны и вредны - экстрактивные вещества, содержащиеся в них, приводят к гиперпродукции соляной кислоты желудка (желудочного сока), увеличивают его кислотность и, тем самым, способствуют созданию благоприятной среды для заражения бактерией хеликобактер пилори.

Также наваристые мясные, рыбные, грибные и даже овощные бульоны, негативно отражаются на работе поджелудочной железы. А мясные наваристые бульоны могут вызвать приступы острого панкреатита.

Помните о том, что малейший дискомфорт в желудке должен послужить поводом для визита к гастроэнтерологу!

Беседовала Элина Анисимова



30.09 ПОНЕДЕЛЬНИК

0:05 – Д/ф «Секретная папка» (12+)
0:45 – Т/с «Мёртвое лето» (16+)
2:15 – Еурогахх (12+)
2:40 – Яйля бою (12+)
3:30 – Кр. тат. концерт (6+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер. Неделя (16+)
7:00 – САБА (6+)
9:00 – Хаберлер. Неделя (16+)
9:30 – Повестка дня (16+)
10:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
10:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
11:30 – КрымоМания (12+)
12:00 – Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
13:50 – Х/ф «Захват» (16+)
15:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
15:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
16:00 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)
16:20 – М/ф «Джинглики» (6+)
16:45 – Мультимир (6+)
17:00 – Еурогахх (12+)
17:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
18:00 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (16+)
19:00 – Бизим акъкъымыз (16+)
19:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
20:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
20:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
22:00 – Х/ф «Любимая дочь папы Карло» (16+)
23:40 – Яйля бою (12+)

01.09 ВТОРНИК

0:45 – «Жанна, помоги» (12+)
1:35 – Т/с «Мужчина во мне» (12+)
2:30 – Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)
3:00 – Кр. тат. концерт (6+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
7:00 – САБА (6+)
9:00 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
9:30 – Бизим акъкъымыз (16+)
10:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
10:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
11:30 – Рецепты Шефа (12+)
12:00 – «Жанна, помоги» (12+)
12:45 – Т/с «Красивая жизнь» (16+)
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
13:50 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (16+)
14:50 – Д/ф «Станция Восток на пороге жизни» (12+)
15:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
15:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
16:00 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)

16:20 – М/ф «Джинглики» (6+)
16:45 – Мультимир (6+)
17:00 – Еурогахх (12+)
17:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
18:00 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (16+)
19:00 – Стратегия развития (16+)
19:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
20:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
20:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
22:00 – Х/ф «Капитан Немо» (12+)
23:15 – Яйля бою (12+)

02.09 СРЕДА

0:15 – «Жанна, помоги» (12+)
1:10 – Т/с «Мужчина во мне» (16+)
2:00 – Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)
3:00 – Кр. тат. концерт (6+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
7:00 – САБА (6+)
9:00 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
9:30 – Стратегия развития (12+)
10:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
10:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
11:30 – Чалгыджы LIVE (6+)
12:00 – Т/с «Жанна, помоги» (12+)
12:45 – Т/с «Красивая жизнь» (16+)
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
13:50 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (12+)
14:50 – Д/ф «Станция Восток на пороге жизни» (12+)
15:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
15:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
16:00 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)
16:20 – М/ф «Джинглики» (6+)
16:45 – Мультимир (6+)
17:00 – Еурогахх (12+)
17:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
18:00 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (12+)
19:00 – Миллет ве заман (12+)
19:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
20:00 – Крымский консенсус (16+)
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
22:00 – Х/ф «Капитан Немо» (12+)
23:15 – Яйля бою (12+)

03.09 ЧЕТВЕРГ

0:15 – «Жанна, помоги» (12+)
1:10 – Т/с «Мужчина во мне» (16+)
2:00 – Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)
3:00 – Кр. тат. концерт (6+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
7:00 – САБА (6+)
9:00 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
9:30 – Миллет ве заман (12+)
10:00 – Крымский консенсус (16+)
11:30 – Хэштег, иште (6+)

12:00 – «Жанна, помоги» (12+)
12:45 – Т/с «Красивая жизнь» (16+)
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
13:50 – «Не плачь по мне, Аргентина» (12+)
14:50 – Д/ф «Станция Восток на пороге жизни» (12+)
15:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
15:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
16:00 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)
16:20 – М/ф «Джинглики» (6+)
16:45 – Мультимир (6+)
17:00 – Еурогахх (12+)
17:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
18:00 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (12+)
19:00 – Ачъык лаф (12+)
19:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
20:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
20:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
22:00 – Х/ф «Капитан Немо» (12+)
23:15 – Яйля бою (12+)

04.09 ПЯТНИЦА

0:15 – «Жанна, помоги» (12+)
1:10 – Т/с «Мужчина во мне» (16+)
2:00 – Д/ф «Гении и злодеи» (12+)
2:30 – Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)
3:00 – Кр. тат. концерт (6+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
7:00 – САБА (6+)
9:00 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
9:30 – Ачъык лаф (12+)
10:00 – Т/с «Ангел или демон» (12+)
10:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
11:30 – Къадынлар алем (6+)
12:00 – «Жанна, помоги» (12+)
12:45 – Т/с «Красивая жизнь» (16+)
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
13:50 – Т/с «Не плачь по мне, Аргентина» (16+)
14:50 – Д/ф «Станция Восток на пороге жизни» (12+)
15:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
15:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
16:00 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)
16:20 – М/ф «Джинглики» (6+)
16:45 – Мультимир (6+)
17:00 – Еурогахх (12+)
17:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
18:00 – Тарих излери (12+)
18:30 – Тарих излери (12+)
19:00 – Повестка дня (16+)
19:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
20:00 – Т/с «Ангел или демон» (16+)
20:45 – Т/с «Тайны и ложь» (16+)
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
22:00 – Х/ф «Остров везения» (16+)
23:30 – Яйля бою (12+)



ТЕЛЕПРОГРАММА

05.09 СУББОТА

0:45 – «Жанна, помоги» (12+)
1:35 – Т/с «Мужчина во мне» (16+)
2:30 – Д/ф «Гении и злодеи» (12+)
3:30 – Кр. тат. концерт (12+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)
7:00 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
9:00 – М/ф «Джинглики» (6+)
9:30 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)
10:00 – Маматек (6+)
10:30 – Рецепты Шефа (12+)
11:00 – Чалгыджы LIVE (Радио) (6+)
11:30 – КрымоМания (12+)
12:00 – Еурогахх (12+)
12:30 – Д/ф «Твердыни мира» (12+)
13:30 – Повестка дня (15+)
14:00 – Х/ф «Капитан Немо» (12+)
15:30 – Х/ф «Остров везения» (16+)
17:00 – Х/ф «Слава» (16+)
19:00 – Хэштег, иште (6+)
19:30 – Хаберлер. Афта (16+)
20:00 – Яйля бою (12+)
21:00 – Х/ф «Белоснежка и месь гномов» на рус. яз. (16+)
22:50 – Хаберлер. Афта (16+)
23:25 – Д/ф «Мгла» (12+)

06.09 ВОСКРЕСЕНЬЕ

1:35 – Т/с «Мёртвое лето» (16+)
3:00 – Кр. тат. концерт (12+)
5:00 – М/ф «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер. Афта (16+)
7:00 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
9:00 – М/ф «Джинглики» (6+)
9:30 – М/ф «Зверята» на рус. яз. (6+)
10:00 – Маматек (6+)
10:30 – Рецепты Шефа (12+)
11:00 – Чалгыджы LIVE (Радио) (6+)
11:30 – Хэштег, иште (6+)
12:00 – Мы едины (12+)
12:30 – Д/ф «Твердыни мира» (16+)
13:30 – Хаберлер. Афта (16+)
14:00 – Х/ф «Белоснежка и месь гномов» на рус. яз. (16+)
15:45 – Х/ф «Слава» (16+)
17:40 – Д/ф «Твердыни мира» (16+)
18:30 – Д/ф «Гении и злодеи» (12+)
19:00 – Еурогахх (12+)
19:30 – Хаберлер. Неделя (16+)
20:00 – Яйля бою (12+)
21:00 – Х/ф «Мгла» (16+)
23:25 – Хаберлер. Неделя (16+)

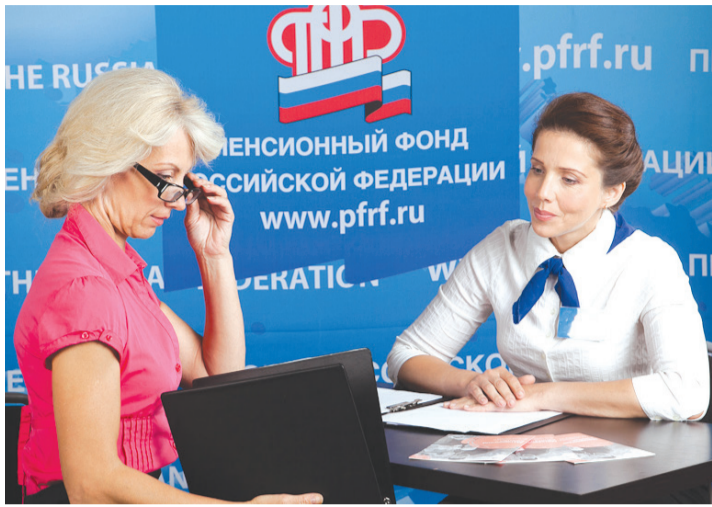
ВОПРОС – ОТВЕТ

КАК ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ В ПФР?

Мне до пенсии осталось работать 10 лет. Подруга моя постарше, недавно вышла на пенсию и столкнулась с тем, что ей едва хватило стажа и баллов для назначения пенсии, хотя работала всю жизнь. Не хочу столкнуться с таким сюрпризом при оформлении своей пенсии. Как понять, на что я могу рассчитывать при достижении пенсионного возраста?

Для того чтобы быть готовым к наступлению пенсионного возраста и знать все о своих пенсионных правах, накопленных баллах, стаже и в целом о состоянии индивидуального счёта, необходимо обратиться за консультацией в отделение Пенсионного Фонда России. Только идти туда вовсе не обязательно. Как обратиться удалённо, например, из дома?

1. Отправить письменное обращение заказным письмом – выйти из дома все же придется до ближайшей почты. Адрес территориального отделения, в которое будет адресовано письмо, можно найти на официальном сайте ПФР www.pfrf.ru. Время на



рассмотрение поступившего письменного обращения – 30 дней с момента его регистрации.

2. Оставить обращение через онлайн-приёмную ПФР. На сайте во вкладке «Электронные услуги и сервисы ПФР» входим в «Личный кабинет гражданина» и нажимаем кнопку «Направить обращение

в ПФР». К тексту обращения необходимо добавить персональные данные и номер СНИЛС. Ответ на оставленное обращение может быть получен как на оставленную в обращении электронную почту, так и по почтовому адресу.

3. Воспользоваться сервисом ПФР – Центр консультирования. Сделать это можно как на сайте во вкладке «Популярные сервисы», так и позвонив по номеру 8-800-600-44-44 и получить ответ от оператора ПФР.

Обратиться в ПФР теперь можно и через соцсети - Facebook, ВКонтакте, Twitter. Вопросы стоит задавать напрямую в комментариях, но пока этот вид обращений не столько популярен, как предыдущие.

Если же необходимо узнать о состоянии своего индивидуального счёта, то достаточно зайти в Личный кабинет на сайте ПФР и отправить заявку – уже через несколько минут будет сгенерирована справка о состоянии счёта, где в том числе будет содержаться информация о количестве лет стажа и накопленных баллов.

Признать себя банкротом и спастись от долгов: не все так просто?

Повсюду на улицах городов можно наткнуться на объявления, в которых предлагают «законно избавиться от долгов» за небольшую комиссию. Перспектива набрать денег в долг, а потом списать все эти долги многим кажется выгодной, однако надо знать тонкости, которые превращают заманчивую идею в сплошную «головную боль».

Признать себя банкротом можно не всегда – для начала сумма накопленных долгов должна превышать 500 тысяч рублей. В ряде случаев могут признать банкротом независимо от размеров долга. Но банкротство не всегда выгодно:

1. Реализация процедуры банкротства связана с несением расходов. Все, кто обслуживает данный вид деятельности, на нём зарабатывают. Соответственно, привлечённым юристу, арбитражному управленному, оценщику и другим специалистам нужно будет заплатить. Перед тем, как идти в суд с делом о банкротстве, необходимо будет внести деньги на счет, с которого будет выплачиваться зарплату управляющему, а также доказать, что денег на другие сопутствующие расходы будет достаточно. И если средств нет, то банкротом никто не признает.

2. Все сделки должника становятся объектом пристального внимания. Это означает, что все невыгодные кредито-

рам сделки, совершенные ещё до признания должника банкротом, а также сделки его супруги могут быть признаны недействительными и будут аннулированы – придётся возвращать деньги или имущество и делить его между всеми кредиторами.

3. Контроль за доходами отныне переходит к управляющему в процедуре банкротства – их получаемой зарплаты и других доходов должнику будет выделяться только прожиточный минимум, остальное будет направляться на погашение долгов.

4. Кредитная история навсегда будет испорчена – после процедуры банкротства редкие банки согласятся выдать небольшую ссуду и покупка даже миксера в кредит может стать большой проблемой.

5. Карьерный рост зачастую становится невозможным, когда потенциальные работодатели узнают о банкротстве соискателя на должность. Кроме того, после банкротства возникают ограничения на занятие ряда должностей в течение 3-х лет.

6. Спишут не все долги – алименты никто не простит и не спишет, их придется платить в любом случае.

7. Если в судебном порядке будет доказано, что долги были набраны злонамеренно, то суд может отказать в списании долгов. И выплачивать придется всё до последней копейки.



Тем не менее, зачастую прохождение процедуры банкротства – это единственный способ избежать долгового бремени на долгие годы. А для того, чтобы никогда не оказаться в суде с делом о банкротстве, стоит помнить золотое правило всех состоятельных людей – «кредиты только для богатых». Для всех остальных – тратить меньше, зарабатывать больше. И управлять своими деньгами.

Неправильное питание: школа и чипсы

Я каждый день даю ребёнку деньги на школьное питание, но вместо обедов он покупает себе чипсы и газировку. Дома разговаривали на эту тему, ребёнок знает о вреде такой пищи, но говорит, что в его классе почти все так «обедают» и он не хочет быть изгоем. Что делать в такой ситуации и как уговорить школьную администрацию не продавать на территории школы такие продукты?

Дети в силу возраста зачастую не понимают, что вредно, а что нет. А если весь класс ест «вкусняшки», то отказ в пользу более здоровых обедов – это риск быть отвергнутым, а это гораздо страшнее и реальнее, чем гастрит в отдалённом будущем. Если бесполезные продукты продаются непосредственно на территории школы, то и привлекать к решению проблемы необходимо в первую очередь школьную администрацию.

В соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08, на территории школы запрещено продавать следующие продукты питания:

- алкоголь;
- газированные напитки;
- жевательную резинку;
- жареные во фритюре продукты и изделия;
- кофе;
- квас;



- энергетики;
- леденцы;
- кремовые пирожные и торты;
- шоколад, зефир и другие кондитерские изделия весом более 25г.

И всё перечисленное – это только часть перечня запрещённых к продаже товаров по этому СанПиНу. Эти и другие товары нельзя продавать как прямую, например в столовой, так и через автоматы.

Продажа сигарет запрещена не только на территории школы, но и в пределах 100 метров за границами школьной территории – об этом стоит помнить владельцам торговых точек рядом со школой.

Если родители обнаружили, что в школе реализуются товары из перечня запрещённых (полный список запрещённых к реализации на территории школы товаров можно найти в Приложении 7 и 9 СанПиН 2.4.5.2409-08), необходимо принимать меры.

1. Написать заявление на имя директора школы – чем больше родителей его подпишут, тем лучше. Обычно этой меры бывает достаточно для прекращения торговли или вывода из ассортимента запрещённых позиций.

2. Написать жалобу в Роспотребнадзор – проще всего он-лайн на сайте, но можно и по почте заказным с уведомлением о вручении. Специалисты ведомства должны определить, на каком основании осуществляется торговля в учебном заведении и что конкретно там продают. В случае выявления нарушений незаконная торговля будет прекращена.

Подготовила Виктория Расликина

КУХНИ НАРОДОВ КРЫМА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука пшеничная 650 г
- Сливочное масло 250 г
- Вода 200 г
- Столовый уксус 1 ст. л.
- Яйцо куриное 2 шт.
- Соль 0,5 ч. л.
- Сахар-песок 0,5 ч. л.
- Говядина 600 г
- Лук репчатый 2 шт.
- Соль по вкусу
- Перец чёрный молотый по вкусу
- Яичный желток 1 шт.



КИБИНЫ

Караимские пирожки — визитная карточка Крыма, любимое блюдо всех крымчан и вообще одна из кулинарных изысков. Тесто у «караимских», хрустящее, а начинка очень сочная. Попробуйте, и вы тоже станете поклонником этих замечательных пирожков.

Приготовление: Муку просеиваем в миску. Охлаждённое сливочное масло мелко режем или трём на крупной тёрке и соединяем с мукой, добавляем яйца, соль, сахар и воду с уксусом и замешиваем однородное мягкое тесто. Можно обойтись и без уксуса, но с ним тесто становится более хрустящим, то есть появляется эффект слоёного теста. Заворачиваем его в плёнку, убираем на час в холодильник. Традиционно для караимских пирожков используется баранина. Свинину караимы не употребляли в пищу. Поэтому если вы не любите аромат баранины, можно заменить говядиной. Жирность мяса регулируем по своему вкусу. Если вы используете нежирное мясо добавьте 100 гр курдючного сала. Это придаст начинке сочность и аромат баранины.

Мясо мелко рубим или режем (но не используем мясорубку, иначе не будет сочности), к нему добавляем измельчённый лук. Начинку солим и перчим, тщательно перемешиваем.

От теста отщипываем колобки размером с детский кулачок и раскатываем тонкие лепёшки. На середину лепёшки выкладываем столовую ложку с горкой фарша, защипываем плотно края и делаем по краю пирожка «верёвочку». Для этого уголок теста слегка загибаем большим пальцем и вдавливаем тесто к серединке пирожка. В результате образуется новый уголок, который загибаем снова. И так до конца пирожка.

Перед запеканием пирожки смазываем яйцом и выпекаем при 200 градусах около получаса. Подаём горячими! Правда, и в холодном виде они тоже очень вкусные.

Приятного аппетита!!!

Чатыр-Даг (Трапезунт)

Чатыр-Даг — (в переводе с крымско-тат. Чатыр Дагъ) — горный массив (яйла), расположенный в южной части Крымского полуострова, в 10 км от моря, пятый по высоте в Крыму. Известно также более раннее греческое название «Трапезунт» (от др.-греч. Τραπεζοῦς ὄρος — «Стольная/столовая гора»). Принадлежит к Главной гряде Крымских гор. Ранее не был так отдалён от основной гряды, выделился в результате эрозии от Бабугана реками Улу-Узень и Альма, от Демерджи и Долгоруковской яйлы рекой Ангара. Состоит из нижнего и верхнего плато (яйлы). На верхнем плато расположены две вершины: восточная — Ангар-Бурун (1453 м) и западная — Эклизи-Бурун (1527 м). Длина плоскогорья с севера на юг — 10 километров, ширина с запада на восток — около 4 километров.

Люди жили на Чатыр-Даге ещё в эпоху неолита. К тому времени относится стоянка на Барсучьей поляне. В гротах Чатыр-Дага жили скотоводы, охотники (V в до н. э.)

Как верхнее, так и нижнее плато Чатыр-Дага являются популярными туристическими объектами благодаря довольно лёгкой достижимости с Ангарского перевала. Нижнее плато изобилует пещерами, из которых оборудованы и являются популярными экскурсионными объектами следующие: Мраморная, Эмине-Баир-Хосар и Эмине-Баир-Коба. Кроме того, на нижнем плато располагаются известные «дикие» пещеры Суук-Коба и Бин-Баш-Коба.

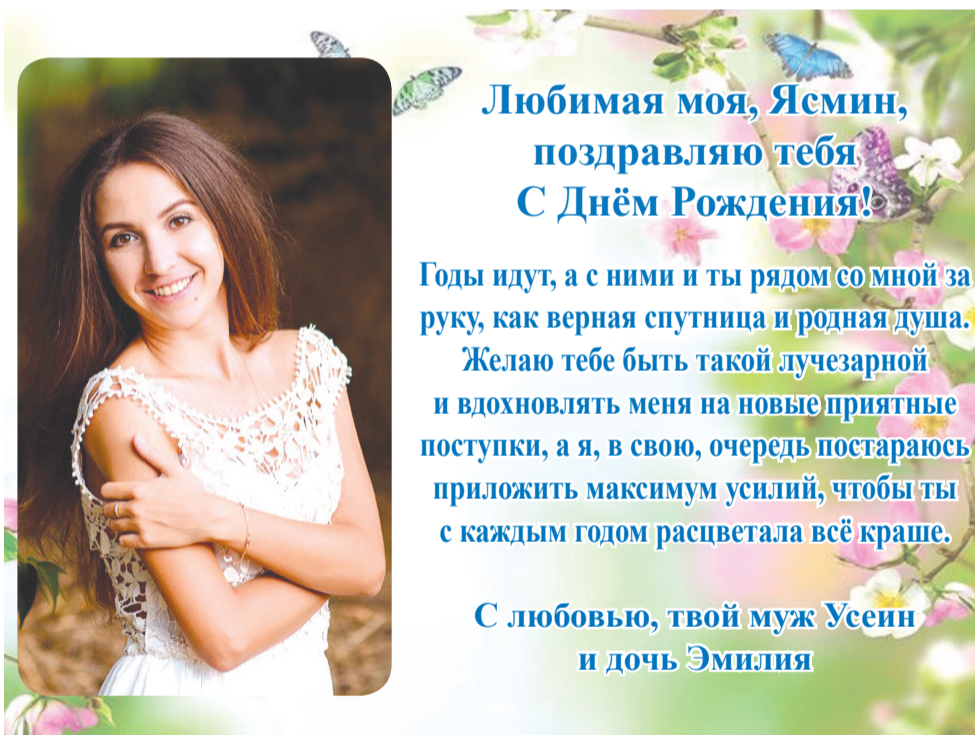
ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА КРЫМА



Чатыр-Даг (Трапезунт)

Координаты: 44°783'607"N 34°291'148"E

Фото недели: Долина привидений



Любимая моя, Ясмин,
поздравляю тебя
С Днём Рождения!

Годы идут, а с ними и ты рядом со мной за руку, как верная спутница и родная душа.

Желаю тебе быть такой лучезарной и вдохновлять меня на новые приятные поступки, а я, в свою очередь постараюсь приложить максимум усилий, чтобы ты с каждым годом расцветала всё краше.

С любовью, твой муж Усеин
и дочь Эмилия

Уважаемые читатели и подписчики!

Редакция газеты «Мераба» с радостью сообщает, что отныне Вы можете поздравлять своих родных и близких людей на страницах нашего издания!

Свои заявки Вы можете отправить на наш электронный адрес: meraba2018@mail.ru.

ВАЖНО: к заявке обязательно нужно прикрепить текст поздравления и фото именинника.

РАСЦЕНКИ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ В ГАЗЕТЕ «МЕРАБА»

Вид печатной рекламы	Цена
Рекламный блок	20 руб. за кв. см
Рекламное текстовое объявление до 50 слов	5 руб. за кв. см

Приём объявлений и рекламы по тел. +7 978 084 18 79