

# МЕРАБА

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ

Газета для тех, кто любит Крым  
**МЕРАБА**  
ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Во всех почтовых отделениях  
Республики Крым  
и г. Севастополя

Подписные  
индексы:

Стоимость подписки с учётом услуг почты:  
на 1 месяц – 95 руб. 22 коп.  
на 6 месяцев – 571 руб. 32 коп.  
на 12 месяцев – 1142 руб. 64 коп.

— 64565  
— 64566

## УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ КРЫМЧАН



**В ноябре 2019 года Правительство Республики Крым продолжило работу по улучшению в ряде сфер жизнедеятельности полуострова.**

### Социально значимые события

В текущем месяце в Крыму завершились все конкурсы на замещение вакантных должностей на посты глав администраций городов и районов. Избранным руководителям регионов предстоит провести большую работу для выполнения задач поставленных Главой Республики и Правительством Крыма.

Крым является одним из лучших регионов в России по качеству обучения граждан предпенсионного возраста. 85% предпенсионеров трудоустроились после завершения обучения. 9 крымским семьям были вручены уведомления об оформлении сертификата на единовременную выплату для улучшения жилищных условий. При покупке жилья, благодаря данному сертификату, из республиканского бюджета будет компенсироваться сумма порядка 900 тысяч рублей.

### Финансы и экономика республики

В ноябре был принят главный финансовый документ республики на 2020–2022 годы. Подготовленный Минфином Крыма проект бюджета республики на 2020–2022 годы одобрен крымским правительством, получено положительное заключение Минфина Российской Федерации.

На публичных слушаниях, где обсудили проект бюджета Республики Крым на ближайшие три года, крымчане посчитали необходимым направить почти 43% расходов в сферу здравоохранения и более 21% – на ЖКХ.

Затем бюджет на 2020–2022 годы прошёл процедуру парламентских слушаний. Трёхлетний бюджет сформирован бездефицитным. Общий объём доходов и расходов на 2020 год составляет 183,3 миллиарда, на 2021 год - 162,1 миллиарда, на 2022 год - 176,2 миллиардов рублей. Также парламентарии одобрили подготовленные Минфином Кры-

ма изменения основных параметров бюджета республики на 2019 год.

### Образование республики

100 крымским школьникам вручены свидетельства Совета министров Республики Крым на получение стипендии. Крымские стипендиаты достигли больших успехов в науке и творчестве, стали призёрами местных, всероссийских и международных конкурсов, олимпиад и фестивалей.

В Симферополе прошли XXVIII Международные Рождественские образовательные чтения «Великая Победа: наследие и наследники». Обсуждалось значение религиозного образования и патриотического воспитания. В Крыму ведётся активная работа по формированию у детей и молодежи моральных и нравственных качеств, патриотизма, чувства гордости за великий подвиг в борьбе с фашизмом, уважения к семейным, духовным, культурным ценностям и традициям крымского общества.

### Международное и межрегиональное сотрудничество

Крымская делегация приняла участие в VIII Санкт-Петербургском международном культурном форуме, который выступает уникальным культурным событием мирового уровня, дискуссионной площадкой, направленной на формирование ключевых векторов развития сферы культуры и искусств.

Курортно-туристический потенциал Крыма презентован на Международном туристском форуме SIFT в Сочи. На едином крымском стенде, на котором были представлены администрации курортных регионов, состоялись презентации, дегустации, розыгрыши призов и путёвок.

### Жилищно-коммунальное и транспортное хозяйство

По состоянию на 1 ноября полностью благоустроено 9 объектов в рамках реализации проекта «Формирование комфортной городской среды». Проект является частью национального проекта «Жильё и городская среда».

До конца года 38 общественных пространств и дворовых территорий будут благоустроены.

География пассажирских железнодорожных перевозок по Крымскому мосту на полуостров будет расширена. С декабря после запуска железнодорожного сообщения по Крымскому мосту с материка на полуостров начнут курсировать на регулярной основе пассажирские составы «Таврия». Поезда будут ходить по двум направлениям: Санкт-Петербург – Севастополь и Москва – Симферополь.

Десять новых автобусов марки «ЛИАЗ» вышли на маршрут №63 «Марьино – а/с Западная» г. Симферополь.

Ремонт дороги Саки – Орловка протяженностью 41,9 км выполнен на 85%. Работы ведутся одновременно на двух участках.

### Курорты и туризм

Главным гастрономическим событием осени стал Крымский фестиваль вина и гастрономии #Ноябрьфест, который проходил на территории одного из старейших виноделов полуострова – «Массандре». В основной день фестиваля #Ноябрьфест посетили около 12 тысяч человек, в мероприятии приняли участие лучшие виноделы полуострова, фермерские хозяйства, ценители вина, эносперты, сомелье и любители качественного вина.

В Крыму масштабно развернула работу Всероссийская Молодёжная Школа Туризма. Федеральный проект четвёртый раз организован в Крыму Ростуризмом и проходит при поддержке Министерства курортов и туризма РК во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации. В этом году мероприятия школы посвящены празднованию 60-летия движения студенческих отрядов и 15-летию Молодёжной общероссийской общественной организации «Российские Студенческие Отряды».

### Аграрный сектор республики

Крымские аграрии в ноябре продолжили бить рекорды. Они завершили уборку вино-

### Читайте в номере:

В Правительстве Крыма обсудили соблюдение бюджетного законодательства и исполнение бюджета 2019 года

Крымский мост под надёжной охраной

Стр.2

Сергей Аксёнов назвал первых финалистов кадрового проекта «Твоё правительство»

Альберт Кангиев: взаимопонимание на полуострове

Стр.3

Традиционный крымскотатарский костюм – это образ народа

Стр.4

«Янны дюнья» газетасынын муарриретинде балалар тетбири тантаналы суретте откерильди

Стр.5

Поджелудочная железа: что мы должны знать

Телепрограмма «Миллет»

Стр.6

Сменить врача – без вреда для здоровья

Оптимизация семейного бюджета: 7 неочевидных способов

Стр.7

Кухни народов Крыма: Караимская Акалва

Интересные места Крыма: Кенассы в Евпатории

Стр.8

града и собрали более 74 тысяч тонн. Это количество превышает плановую отметку.

В ноябре стало известно, что объём государственной поддержки отрасли АПК за 2020–2024 годы составит более 13,4 млрд рублей. Как следствие, количество действующих мер господдержки в отрасли с 35-ти увеличится до 40.

### Строительная отрасль республики

На автомобильной дороге Саки – Орловка открыли движение после ремонта. Его провели в рамках нацпроекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги».

Также в Крыму продолжается работа в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». В частности, в Республике реконструируют парки и скверы, а шесть семей получают новое жильё.

В Краснолесье Симферопольского района строят новые спортивные объекты на территории Крымского среднего профессионального училища олимпийского резерва.

Тем временем, многопрофильный республиканский медицинский центр Крымской республиканской клинической больницы имени Н. А. Семашко уже вот-вот откроет свои двери. На сегодняшний день строительная готовность объектов составляет 98%.

По материалам портала Правительства РК



## В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ КРЫМА ОБСУДИЛИ СОБЛЮДЕНИЕ БЮДЖЕТНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА И ИСПОЛНЕНИЕ БЮДЖЕТА 2019 ГОДА

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов провёл совещание с главами администраций и муниципальных образований Республики Крым в режиме ВКС. В рамках мероприятия обсуждались вопросы соблюдения бюджетного законодательства, исполнение бюджета текущего года и планы на 2020 год.

В ходе мероприятия Сергей Аксёнов отметил, что большая часть совещаний с главами муниципальных образований будут проходить в формате видеоконференцсвязи. «Считаю, что главы должны находиться в своих администрациях и заниматься текущими вопросами, вместо того чтобы бегать по кабинетам Совета министров Республики Крым. У всех есть функциональные обязанности, и их необходимо максимально эффективно выполнять», – сказал Глава Крыма.

Также в ходе мероприятия обсудили вопрос контроля за средствами, которые республиканские министерства и ведомства передают в муниципалитеты.

«К сожалению, наблюдается тенденция, когда средства переданы и с этого момента об их судьбе ничего толком не известно. Подход должен быть изменен. Министерства должны обеспечивать хотя бы минимальный контроль, знакомиться с планами-гра-



фиками распределения этих средств и расходов на определенные цели. Прошу коллег понять, что роль статистов никому в этом случае не нужна», – подчеркнул Глава республики.

При этом Сергей Аксёнов выразил надежду на то, что муниципалитеты будут более четко выполнять поставленные задачи. «За каждой невыполненной задачей стоит конкретное нереализованное мероприятие и конкретная сумма. При этом наравне с инструментами, которые позволяют наказывать за неисполнение поручений, точно так же есть инструменты поощрения за достижение целевых показателей», – заключил Глава Крыма.

В свою очередь, заместитель Председателя Совета министров Республики Крым – министр финансов Республики Крым Ирина Кивико отметила, что всем главным распорядителям бюджетных средств лимиты бюджетных обязательств на 2020–2022 год доведены, при этом особенностью этого бюджетного периода является то, что межбюджетные трансферты будут доводиться на три года всем муниципалитетам.

В мероприятии приняли участие Председатель Совета министров РК Юрий Гоцанюк, вице-премьеры, министры, главы ведомств.

*Управление информации и прес-службы Главы Республики Крым*

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

### Лучшие из пещер

Две крымские пещеры попали в тройку лидеров в рейтинге самых интересных пещер в России для спелеотуризма.

Речь идёт о пещерах «Трёхглазка» на Ай-Петри, за которую проголосовало 21,82 % респондентов, она заняла второе место из девяти позиций рейтинга, и Ледяной пещере Большой Бузлук в Алуште – 10, 91 % голосов и второе место. Первое место заняла Кунгурская ледяная пещера в Пермском крае – почти 30 % гостей портала проголосовали за неё.

\*\*\*

### В приятном обществе

В рамках Года театра при поддержке Министерства культуры Республики Крым в Симферополе прошла творческая встреча с актёром Крымскотатарского государственного академического музыкально-драматического театра, заслуженным артистом Крыма Эшрефом Ягьяевым.

Он поделился воспоминаниями о своей творческой деятельности в театре и кино, и украсил мероприятие исполнением отрывков из спектаклей по пьесам Жана-Батиста Мольера «Мещанин во дворянстве» и Антона Чехова «Юбилей». Кроме того, гость поделился своим сценическим опытом, ответил на заданные вопросы.

Режиссёр Крымскотатарского государственного академического музыкально-драматического театра Эдем Намазов отметил многогранный талант и творческую индивидуальность коллеги.

В завершение директор Крымскотатарского музея культурно-исторического наследия Сафии Эминова поздравила актёра с 55-летием, отметив его большой вклад в развитие театрального искусства и культуры крымских татар, и пожелала здоровья, творческого вдохновения, успешного воплощения на сцене новых ролей.

Мероприятие в Крымскотатарском музее культурно-исторического наследия посетили преподаватели и студенты Крымского университета культуры, искусства и туризма, жители города.

\*\*\*

### Мир глазами ребёнка

Заместитель Председателя Совета министров Республики Крым – министр труда и социальной защиты Республики Крым Елена Романовская вручила победителям регионального этапа конкурса детского творчества «Красота Божьего мира» благодарственные письма от имени Главы Республики Крым Сергея Аксёнова. В этом году тематика конкурса посвящена приближающемуся празднованию 75-й годовщины Великой Победы в Великой Отечественной войне – «Великая Победа: наследие и наследники».

Конкурс проводился в рамках регионального этапа XXVIII Международных Рождественских образовательных чтений.

Обращаясь к участникам мероприятия, Елена Романовская отметила, что самое главное – хранить и беречь память о страницах истории, знать подвиг нашего народа и передавать его грядущим поколениям.

«С каждым годом свидетелей тех страшных событий становится всё меньше. Мы должны помнить об этом, беречь память о Великой Победе и передавать знания всем последующим поколениям. Я благодарю родителей конкурсантов за правильное нравственное и патриотическое воспитание детей, а педагогов – за то, что они прививают ученикам интерес к истории, а, значит, и любовь к Отечеству, к родной земле», – подчеркнула вице-премьер.

Награждение победителей состоялось в рамках открытия выставки детских рисунков, участвовавших в региональном этапе конкурса детского творчества «Красота Божьего мира». Конкурс проводился Симферопольской и Крымской епархией в рамках 28-х Международных Рождественских образовательных чтений.

Конкурс проводился в рамках регионального этапа XXVIII Международных Рождественских образовательных чтений.

В завершение мероприятия его участники ознакомились с работами детей, представленными на выставке.

## КРЫМСКИЙ МОСТ ПОД НАДЁЖНОЙ ОХРАНОЙ



Мероприятие состоялось в Керчи на территории воинской части.

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов принял участие в торжественной церемонии вручения боевого знамени воинской части 115 отдельной бригаде особого назначения войск национальной гвардии Российской Федерации. Знамя вручил директор Федеральной службы войск национальной гвардии РФ – главнокомандующий войсками национальной гвардии РФ генерал армии Виктор Золотов.

Обращаясь к присутствующим, Виктор Золотов отметил, что боевое знамя олицетворяет честь, доблесть, славу и боевые традиции. «115 бригада выступает ключевым звеном в системе безопасности Крымского моста. Войска нашей национальной гвардии, которой руководство страны доверило почетную миссию координации обеспечения безопасности моста, со всей

ответственностью приступили к его реализации», – сказал директор Росгвардии.

Также Виктор Золотов выразил слова благодарности Главе Крыма за конструктивное взаимодействие и поддержку войск национальной гвардии на территории республики. Кроме того, Виктор Золотов вручил награды военнослужащим.

В свою очередь Сергей Аксёнов отметил, что вручение боевого знамени – важное событие, которое запомнится всем военнослужащим воинского подразделения.

«Знамя – это символ и душа воинской части. Уверен, что вы его будете хранить и по-настоящему гордиться», – сказал Глава республики.

Также Сергей Аксёнов подчеркнул, что, благодаря личной поддержке Виктора Золотова и по поручению Президента РФ Владимира Путина, Крым в полном объёме обеспечен всем необходимым техническим оборудованием для военных подразделений.

«На сегодняшний день главный объект крымской инфраструктуры – Крымский мост, и обеспечение его безопасности – одна из основных задач, которая поставлена вашей воинской бригаде. Совместно с подразделениями МВД, ФСБ, Минобороны вы несёте эту службу. Благодаря личной поддержке командующего войсками Росгвардии, воссозданы все необходимые для этого условия, и Крымский мост находится под надёжной охраной. Российская Федерация превратила Крым в неприступную крепость. Я желаю вам удачной службы, крымчане в вас верят», – добавил Глава Крыма.

В заключение Сергей Аксёнов акцентировал внимание на том, что правительство окажет максимальное содействие по программам, связанным с размещением личного состава, выделением жилья.

В рамках мероприятия Глава республики и Виктор Золотов вышли в море на противодиверсионном катере «Граченок».

В мероприятии также приняли участие заместитель Председателя Совета министров РК Игорь Михайличенко, глава администрации муниципального образования города Керчи Сергей Бороздин, командир 115 отдельной бригады особого назначения войск национальной гвардии Российской Федерации Алексей Магутин, др.

*Управление информации и прес-службы Главы Республики Крым*

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.

МЕРАБА № 48 (207), 6 декабря 2019

Тираж: 1000 экз. Газета выходит один раз в неделю по пятницам. Индекс: 64565. Заказ: № 2458. Свободная цена.

Учредители: 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. Семеновна

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, 5 декабря 2019 г. Способ печати – офсетный. Объем – 8 полос.

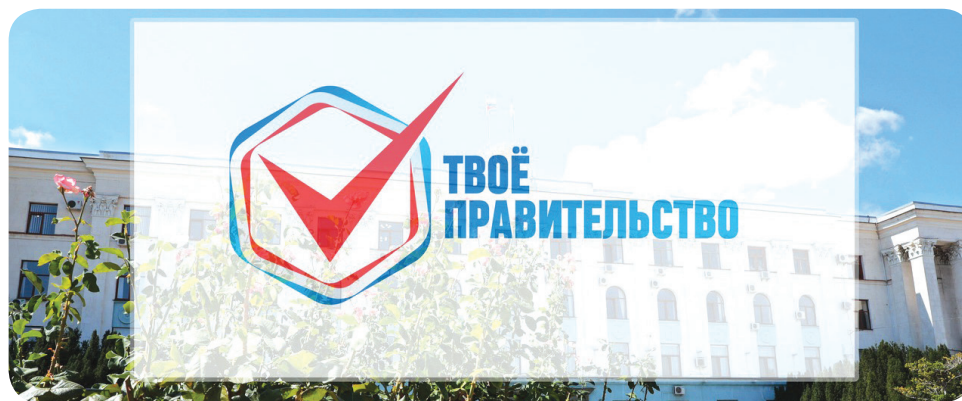


# СЕРГЕЙ АКСЁНОВ НАЗВАЛ ПЕРВЫХ ФИНАЛИСТОВ КАДРОВОГО ПРОЕКТА «ТВОЁ ПРАВИТЕЛЬСТВО»

Собеседования с финалистами кадрового проекта «Твоё правительство» продолжаются.

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов на своей официальной странице в социальной сети «ВКонтакте» озвучил первых финалистов кадрового проекта «Твоё правительство».

«Сегодня подписал указы о назначении шести министров. Среди них как действующие главы министерств, так и новые лица. Это министр имущественных и земельных отношений Анна Владимировна Анюхина, транспорта Сергей Васильевич Карпов, культуры Арина Вадимовна Новосельская, строительства и архитектуры Михаил Михайлович Храмов. На пост министра экономического развития назначен Дмитрий Иванович Шеряко, который ранее занимал должность заместителя руководителя Министерства финансов



республики. Министром образования, науки и молодежи назначена Валентина Васильевна Лаврик, ранее возглавлявшая МБОУ «Симферопольская академическая гимназия», – сообщил Глава Крыма.

Также Сергей Аксёнов отметил, что в ходе собеседований все без исключения претенденты показали высокий уровень компетентности, хорошие де-

ловые и управленческие качества, высказали ряд интересных идей и предложений. «Благодарю всех, кто принял участие в конкурсе. Тем участникам, которые не стали победителями, но показали достойные результаты, будет предложено войти в резерв управленческих кадров республики. Уверен, что мы найдем оптимальное применение знаниям, опыту и способно-

стям всех, кто хочет и может работать на благо Крыма», – подчеркнул Глава республики.

Сергей Аксёнов добавил, что собеседования с финалистами кадрового проекта «Твоё правительство» продолжатся и имена всех победителей будут озвучены 5 декабря.

**СПРАВКА.** 10 октября в Крыму стартовал кадровый проект «Твоё правительство», который направлен на повышение качества кадрового обеспечения органов исполнительной власти республики. Проект предполагает введение комплексной многоступенчатой системы оценки профессиональных и личностных качеств участников, претендующих на замещение должностей министров.

*Управление информации и прессы  
Пресс-служба Главы Республики Крым*

## АЛЬБЕРТ КАНГИЕВ: ВЗАИМОПОНИМАНИЕ НА ПОЛУОСТРОВЕ

Председатель Госкомнаца встретился с настоятелем церкви Сурб Акоп – священником Нерсесом Хананяном и председателем ООО «Региональная армянская национально-культурная автономия Республики Крым» Георгием Акоюном.

Межконфессиональный диалог – это важный фактор, способствующий укреплению мира и взаимопонимания на полуострове. Об этом в ходе своей встречи с настоятелем церкви Сурб Акоп – священником Нерсесом Хананяном и председателем Региональной армянской национально-культурной автономии Республики Крым Георгием Акоюном отметил председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений Республики Крым Альберт Кангиев.

Главной темой обсуждения стал проблемный вопрос, связанный со строительством объекта в охранной зоне возле памятника культурного наследия - церкви Святого Георгия, в городе Феодосии, что является недопустимым. По имеющейся на сегодняшний день информации, застройщику все разрешительные документы были выданы до 2014 года. Халатное отношение к процедуре выдачи земельного участка стало причиной неприятной ситуации.

По словам Альберта Кангиева, Государственный комитет, со своей стороны, будет курировать решение этого вопроса и окажет максимальное содействие в том, чтобы святыни каждой традиционной конфессии в Республике Крым были защищены и сохранены.

«Уверен, что в ближайшее время со всеми заинтересованными сторонами этот вопрос будет обсужден. Наша главная задача, это пре-



дотвратить различные спекуляции и провокации вокруг данной проблемы. В Республике Крым созданы все условия для того, чтобы каждый этнос мог развивать и популяризировать свою историю, религию и культуру», – подчеркнул Альберт Кангиев.

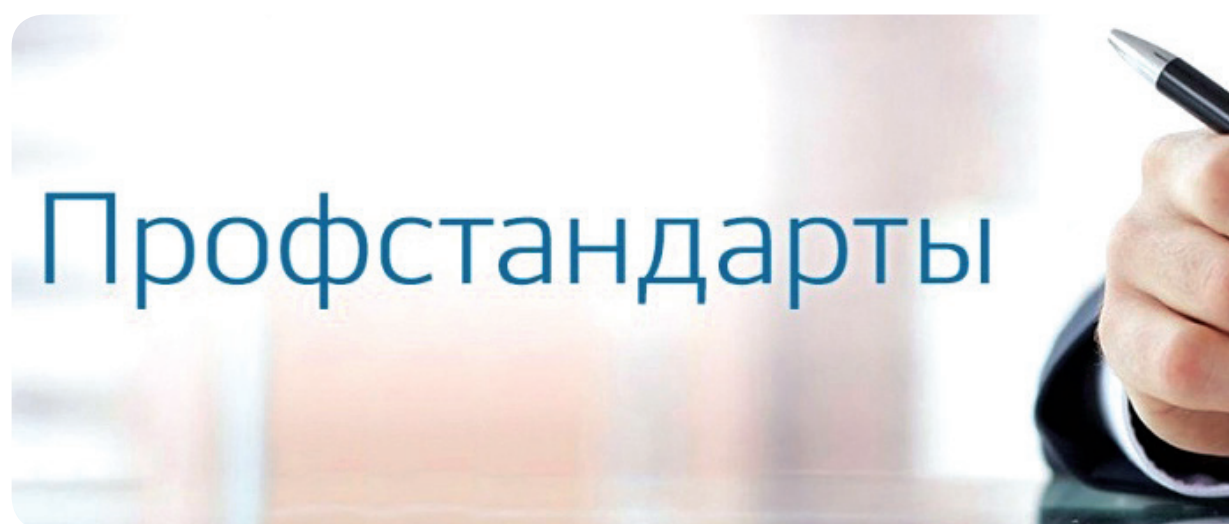
Кроме того, участники встречи обсудили вопросы сотрудничества и взаимодействия в реализации национальных и религиозных проектов.

*Пресс-служба Госкомнаца*

## ДО 1 ЯНВАРЯ 2020 ГОДА НЕОБХОДИМО ЗАВЕРШИТЬ РЕАЛИЗАЦИЮ ПЛАНОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Применение профстандартов на сегодняшний день – одна из важных задач, установленных трудовым законодательством для учреждений и организаций всех форм собственности.

Министерство труда и социальной защиты Республики Крым обращает внимание, что до 1 января 2020 года должна быть завершена реализация мероприятий планов по организации применения профессиональных стандартов в соответствии с требованиями, установленными Постановлением Правительства Российской Федерации «Об особенностях применения профессиональных стандартов в части требований, обязательных для применения государственными внебюджетными фондами Российской Федерации, государственными или муниципальными учреждениями, государственными или муниципальными унитарными предприятиями, а также государственными корпорациями, государственными компаниями и хозяйственными обществами, более пятидесяти процентов акций (долей) в уставном капитале которых находится в



государственной собственности или муниципальной собственности».

Применение профессиональных стандартов на сегодняшний день является одной из важных задач, установленных трудовым законодательством для учреждений и организаций всех форм собственности.

Обязательность применения требований профессиональных стандартов установлена для случаев, предусмо-

тренных статьями 57 и 195.3 Трудового Кодекса Российской Федерации (далее – ТК РФ), и не зависит от формы собственности организации или статуса работодателя.

Справочно: Согласно части второй статьи 57 ТК РФ наименование должностей, профессий, специальностей и квалификационные требования к ним должны соответствовать наименованиям и требованиям, указанным в квалифика-

ционных справочниках или профессиональных стандартах, если в соответствии с ТК РФ или иными федеральными законами с выполнением работ по этим должностям, профессиям, специальностям связано предоставление компенсаций и льгот либо наличие ограничений.

Согласно статье 195.3 ТК РФ требования к квалификации работников, содержащиеся в профессиональных стандартах, обязательны для работодателя в случаях, если они установлены ТК РФ, другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

*Пресс-служба Министерства труда и социальной защиты Республики Крым*



# ТРАДИЦИОННЫЙ КРЫМСКОТАТАРСКИЙ КОСТЮМ-ЭТО ОБРАЗ НАРОДА

Испокон веков традиционный крымскотатарский костюм олицетворял покорность и трудолюбие своей обладательницы, отражал её духовность и богатый внутренний мир. Был практичным и соответствовал предписаниям ислама к одежде женщины. Подробнее о нём, мы попросили рассказать искусствоведа, заслуженного деятеля искусств АРК Эльмиру Черкезову.

«Эстетические представления крымских татарок соответствовали этическим и религиозным. Так, по нашему обычаю, шаровары («туман», «штан») должны были прикрывать щиколотки, манжеты рукавов («ень-кѡапак») – запястья рук, под глубокое декольте платья надевался нагрудник («кокюслик»). Кроме того, женщина всегда была в головном уборе. Появиться в обществе без него считалось неприличным. С его помощью каждая женщина могла подчеркнуть свою индивидуальность.

Благодаря волшебству рук кружевниц и вышивальщиц, умевших подчеркнуть все достоинства материала, шарфы («марама» и «шербенти»), разнообразные узорчатые платки («баш-явлукъ»), покрывала («фередже ма-

стилизованная растительность с геометризованными фигурами. Орнаментом покрывали так же край рукавов, разрез на груди. Хочу отметить, что акцент всегда делался на верхней части одежды, ведь когда общались с женщиной, в основном смотрели ей в глаза, опускать взгляд на нижнюю часть костюма считалось неприлично.

Крымские татарки очень любили украшения и аксессуары, поэтому одним из самых важных атрибутов наряда являлся пояс («кѡушакъ»). Самые разные пояса украшали их костюмы – узкие и широкие, они всегда привлекали внимание своей нарядностью, красотой узоров – цветочных, геометрических, травных. Как правило они были на кожаной основе, плетённые из золотых нитей, серебряные и позолоченные филигранные, бархатные, расшитые золотом.

С образом восприятия всего платья неразрывно связан и нагрудник («ко-кюслик»). Украшали его монетами. Нагрудными украшениями были так же жемчужные решетки, представлявшие собой сетку в форме пятиугольника – «кѡапас», «кѡафес». Украшения состояли из большого количества монет, пришитых между камнями, или были сплетены из мелкого жемчуга.



рама», «дастар»), шапочки («фес») приобретали изысканный вид.

- Эльмира ханум, а орнаменты вышивок в разных районах Крыма отличались друг от друга?

Да, конечно. К примеру, в степных районах, орнаменты вышивок различались изобилием таких цветов, как незабудки, тюльпаны, гвоздики, характерные именно для этой части полуострова. А в орнаментах южного побережья преобладали водоросли,

Хочу отметить, что украшения и вышивки служили не только элементами декора, но и оберегами.

- А цвет в одежде имел какое-нибудь символическое значение?

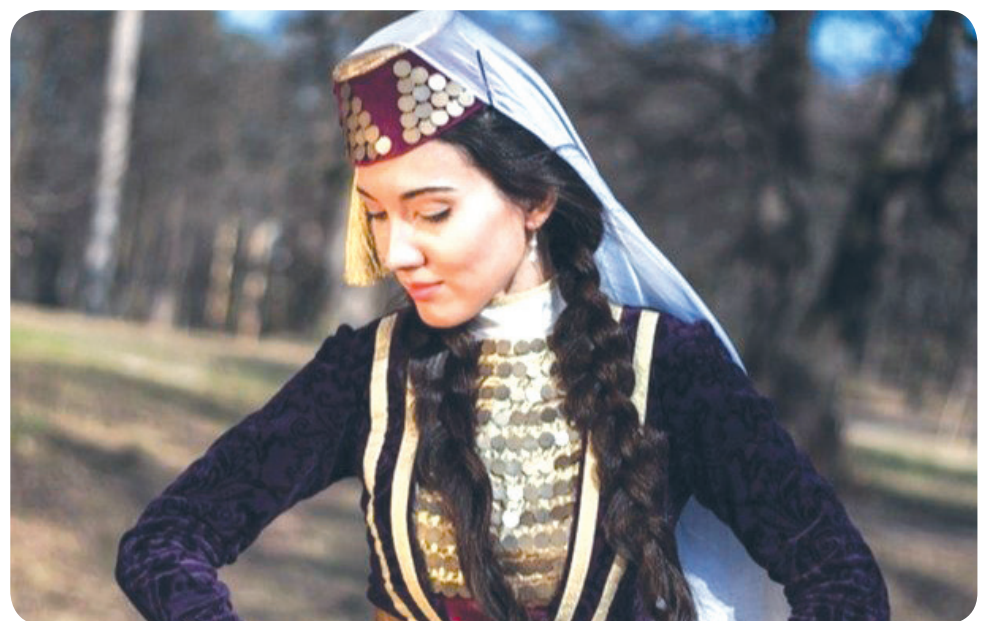
Безусловно. Во все времена женские платья отличались разнообразием цвета. Красный цвет – символ любви, красоты, жизни. Зелёный – символ молодости, весны, свободы, а фиолетовый – духовной и физической чистоты. В одежде девушек, как пра-



вило, преобладали оттенки голубых, зелёных, жёлтых цветов. Платье невесты всегда было красным. А в костюмах женщин зрелого возраста присутствовали более насыщенные цвета. Белый и чёрный цвет использовать в нарядах крымских татар считается недопустимым.

предпочитали более нарядные туалеты из шелка и бархата. Носили они так же разнообразные фески, не только искусно расшитые, но и покрытые ажурным серебром.

Хочу отметить, что традиционный крымскотатарский костюм – это образ народа! Его главное отличие – благо-



- А по костюму можно было определить возраст девушки?

Да, можно. Национальный костюм крымских татарок играл роль «классового и возрастного» определения. Если платье шили для пожилой женщины, его декор был чрезвычайно скромным. Для украшения платья часто использовались ряд серебряных пуговиц с гравированным рисунком ювелирной работы и узенькая тесьма, окаймляющая ворот и рукав. От платья веяло спокойствием и домашним уютом. Молодые женщины и девушки

родная сдержанность. В нём всё очень гармонично подобрано. В последнее время крымские татары стали больше проявлять интерес к национальной одежде, обращаются к крымским модельерам с просьбой создать для них национальный костюм. Благодаря традициям, свадьбам, сегодня традиционный крымскотатарский костюм уцелел, элементы национальной культуры всё чаще встречаются в свадебных нарядах. И это очень радует.

Подготовила Эльмас Сариева



# «ЯНЫ ДЮНЯ» ГАЗЕТАСЫНЫНЬ МУАРРИИТИНДЕ БАЛАЛАР ТЕТБИРИ ТАНАНАЛЫ СУРЕТТЕ ОТЬКЕРИЛЬДИ

Акьмесджит шеэрининь Горькая №23 сокьагында ерлешкен «Яны дюня» газетасынынь муарриетинде, «Балалар саифеси» де илян этильген конкурсунда галип чыкькьан балаларгьа багышланган тетбир сыджакьлылыкь шараитте откерильди. Тетбирге Кырымнынь чешит кошелеринден кельген балачыкьлар, ана-бабалар, газетанынь хадимлери, мусафирлер тешриф буюрдылар. Тетбир программасыны алып баргьан газета хадимлери - Найле Решитова ве Весиле Менусман мусафирлернинь дикькьатыны джелъи этип, азырлагьан программ иле айретте кьалдырдылар. «Яны дюня» нынь баш муаррири-Сейран Сулейман газетанынь 100 йыллыкь деври девамында олып кечкен меракьлы тарихий малюматларны икяе этти. Газетте чалышкьан аман-аман бутюн муаррирлер ве хадимлерининь миллий матбуаткьа кьошкьан исселерини айдынлатты. «Халкь агьыз ярыгьдыжылыгы хазинесинден» адлы рубриканы алып баргьан Айше ханум Кокиева, осеяткьан истидатлы генчлеримизге джан гоньюльден чыкькьан аджайип, терен маналы сёзлер айгып, хайырлады ве келеджек ёнъелишли инкишаф, иллериве ёлларына мувафакьетлер тиледи.

Алып барыджылар, галип олгьан балачыкьларнынь сой-адларынен таныш эттилер. Гьалип олгьанлар: - энъ яхшы ресим- Эмине Асанова, Акьмесджит Каменка кьасабасындан, 42-нджи мек-



теп 1-нджи сыныф талебеси, 8 яшында. Зейнеб Мустафаева, Кьарасувбазар р-ны, Кьарачёль кою, 6-нджы сыныф, 14 яшында. Сале-Шерфе Мустафаева, Марьино кьасабасындан, 3 яшында. Энъ яхшы икяе-Амет Зиядуллаев, Акьмесджит Марьино, 28-нджи мектеп, 5-нджи сыныф, 13 яшында. Сейран Джелъатов, Ички кьасабасы, 4-нджи сыныф окуй, 9 яшында. Сулейман, Акьмесджит шеэри Белое кьасабасында яшай, 1-нджи сыныф талебеси.

Адет узьре тетбирге кельген ана-бабаларгьа, мусафирлерге сёз берильди. Сёзге чыкькьан Сулейман ве Сале-Шерфе балачыкьларнынь биталары: - «Миллетимизнинь медениетимизнинь, тилимизнинь сакьланып кьалмасына арекет этмек кереклигини ве балачыкьларымызнен ана тильде лаф этип эр кес озь исселерини, садькьлыкь севгисини, ярдымыны кьошса, миллетимизнинь келеджеги гурь олур, иншалла! Бирлик, бераберлик косьтерип, бирликте олайыкь!» - деп, газетанынь хадимлерине мувафакьетлер билдирдилер.

Тетбирге ашыкьып кельген сайгьылы мусафир «Фес» тюкянынь саиби, эр кеске белли олгьан - Смаил Тантана балачыкьларгьа азырлагьан меракьлы, дюльбер бахшышларыны кьолчыкьларына тутгырып, «Яны Дюня» газетасынынь хадимлерине сагьлыкь-селяметлик тилеп, газетаны бу куньгедже сакьлап, джанландыргьан муарриетине тешеккюрлерини билдирди. Ве келеджекте чареси олгьанына кьадар ярдым этеджегини билдирип, чыкьышыны екюледи.

Газетанынь муаррири: - «Бу газет акьикьый, кьырымтатар тилинде 100 йыл

девамында язылгьан, окьуйыджыларны, миллетимизни медениет, тиль, халкь агьыз яратыджылыгынен ве дигер мевзулар иле таныш эткен газетадыр! О бизим акьикьый медений газетамыз!» - деерек, гьурур иле сёзюни екюледи. «Яны дюня» - бизим байрагьымыз, бизим кечмишлеримизни косьтерген-сахна олды! Бу газетта халкьымыз макьсад-истегини, набызыны косьтерип башлады. Меним истегим - газетанынь келеджеги парлакь олсун, абунеси-3 бинге котерильсин!» - деген истегини кельген мусафирлерге эткизди. «Миллет» адлы телеканалынинь хадимлери «Яны Дюня» газетасына, келип балалар тетбирини видеогьа чыкьарып, телеканал яйымына меракьлы видео ролик азырладылар.

«Яны дюня» газетасынынь тетбири кенъиш ве мунасиб шекильде кечирильмесине йыр, кулькю ве оюннен гурь олып кечти.

Кельген мусафирлер, балачыкьлар тетбир-мерасиминден ве нумайыш этильген программдан хошнут олып, юзьлеринде парылдагьан тебессюмлер иле эвлерине кьайттылар.



## АЛТЫН КЪАРПЫЗ МАСАЛЫ



Къартий топрагьында чалышып башлагьан. Башыны тёпеге котерип, кокке таба бакьса-лейлекнинь учкьаныны коре. Лейлек къартнынь топрагьына таба якьынлашып, таш киби бирден, аппансыздан келип тюшти. Къартий тезден ашыкьып, онынь янына кельди. Бакьса, не коре? Лейлекнинь бир кьанаты сынгьан. Къарт тезден лейлекни озь эвине алып кетти. Эвинде, лейлекнинь кьанатыны яхшыджа бакьып, тедавийлемеге башлагьан. Пек чокь вакьыт къарт лейлекни бакьып, тедавийлеп, озюне кертиркен. Лейлек исе озюне келип, аппансыздан учып кеткен.

«Достсыз инсан-кьанатсыз кьуштыр» ( аталар сёзю)

Бир кунь, къарт, топракьны берекет сачмакь ичюн азырлап, чёльге чыкьып, сача башлагьан. Аппансыздан бакьса, не корьсин, лейлек учкьаныны коре. Лейлек тёпеге учып, учь кьарпыз урлугьыны ташлай. Къартий оларны алып, топракькьа сача. Бир кьач куньден сонъ, кьарпызлар осе башлагьанлар. Бу муджизели

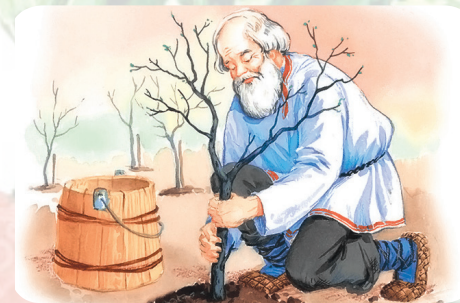
янылыкькьа кьуванып, къарт, бу кьарпызларны, гедже-куньдюз, чекишип, бакькьан, суваргьан, отлардан темизлеген.

Къарпызлар, бири-биринден, аджайип, дюльбер, кьырымзылы олып пишкенлер. Бол-берекетни топламагьа, вакьыт кельди. Къартий бу кьарпызларны алып, зорнен эвине алып барды.

Къарт, бутюн сой-акьрабаларыны, достларыны чагьыргьан.

«Бол юрекли инсаннынь-келеджеги алтындыр» - (аталар сёзю)

Къартий, пычакьны алып, кьарпызларны кеседжек олды. Лякин, аджайип



бир шей, кесип, оламады. Пычакьны биринджи кьарпызгьа саплай, пычакь исе кьарпызгьа кирмей. Сонъра экинджи кьарпызгьа саплай-кирмей. Къарт, шашмалап, ачувынен, балтаны кьолуна алып, бирден кьарпызгьа ура. Не корьсин? Къарпыз ярыла, ичинден исе, алтын кьяпиклер тёкюле. Экинджи, учюнджи кьарпызгьа, пычакь саплай, анда да алтын кьяпиклер тёкюле.

Къарт, джанюректен кьуванып, бутюн алтынларны, кельген мусафирлерге,

достларына, даркьаткьан. Къарткьа кельген адамлар кьуванып, эвлерине кьайткьанлар.

Къарпызлар оськен ерлерде исе, даа да чокь кичкене кьарпызчыкьлар осе башлагьан. Фукьаре, иш севген, гедже-куньдюз, чалышкьан къарт-яхшы яшап башлагьан.

Бир кунь, къарткьа, бай кьомшусы, мусафирликке келе ве сорай:

- Къартий, сен насыл этип ойле бай олдын? Къарт кьомшусына, олгьаны киби меселени айтты. Бай адамы да, къарт киби даа да бай олмагьа истеген.

«ОЛГЪАНЫНА ШЮКЮР ЭТ, ОЛМАГЪАНЫНА-ДУВА ЭТ» - (аталар сёзю)

- Мен даа да зияде бай, олмагьа истейим!-деп, ниетленди бай адамы.

Бир кунь, бай адамы, чёльге чыкьа ве кокте лейлекни учкьаныны беклей. Лейлек кокте пейда ола. Бай адамы исе, таякьны алып, лейлекнинь кьанатына ура, лейлек ерге тюше. Бай адамы янына барып, оны эвине алып кете. Тедавийлей, бакьа. Лейлек яхшы олып, бир кунь учып кете. Бай адамы исе, гедже-куньдюз, лейлекни беклей.

Куньлернинь биринде, лейлек учып келе ве кьарпызнынь эки урлугьыны кетирип ташлай. Бай адамы урлукьларны алып яныдан сачмай Урлукьлар тюшкени кьадар озьлери осип башлай. Къарпызлар пейда ола, оларны от баса. Бай адамы, келип кьарпызларны, эвине алып кете. Бутюн достларыны, сой-акьрабаларыны топлай. Къарпызларны балтанен ура. Къарпызлар патлай, ичин-

ден исе-бирден балабан, балкьуртлар учушып башлай. Бай адамыны ве бутюн мусафирлерни балкьуртлар чакьа. Бай адамынынь бутюн мусафирлернинь бети, козю, дудакьлары шишкенинден, эр кез, шашмалап, тапкьан ерине кьачалар.

Къартий исе, я шайышыны девам эте. Топракь кьокьусыны севип, гедже-куньдюз чалыша, кьуванып, шюкюр этип, куньлерини кечире.

СОНЪЫНА ЕТТИ МАСАЛЫМЫЗ, ДИНЪЛЕГЕНЛЕРГЕ ЧОКЪ АЛГЪЫШ! ЯХШЫ ДИНЪЛЕГЕН БАЛЛАРГЪА, ОЛУР БУГУНЪ ЭП АЛГЪЫШ! «МАСАЛ-КЕЛЕДЖЕКНИНЪ УРЛУГЪЫ, МУДЖИЗЕЛИ КУЗЬГЮСИ, КЪАВИЙ, ТАЯНЧЛЫ ТЕМЕЛИДИР!»

### ДОГЪРУ ЯЗАЙЫКЪ ВЕ ЛАФ ЭТЕЙИК!

- Масал-сказка;
- кьарпыз-арбуз;
- алтын-золотой;
- алгьыш-апплодисменты;
- тетбир -мероприятие;
- муарриет-издательство;
- къартий-старик;
- фукьаре-бедный;
- миллий-национальный

Саифени Назифе Абибулаева азырлады



# ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА: ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ

**Поджелудочная железа - орган, играющий важную роль в пищеварительной системе. Без него само по себе пищеварение невозможно. Как обеспечить здоровье этого важного органа, и откуда возникает такое заболевание как панкреатит? На какие симптомы стоит обратить внимание для своевременного обращения к врачу? На эту тему поговорим с врачом-гастроэнтерологом городской больницы №7 Альбиной Никитиной.**

**- Альбина Геннадьевна где находится поджелудочная железа, и за какие функции в организме отвечает?**

Поджелудочная железа находится за желудком, ближе к позвоночнику. Это орган небольшого размера (примерно 15 сантиметров в длину), который отвечает сразу за несколько функций в организме.

Первая, и самая известная функция, - это пищеварительная. Именно поджелудочная железа выделяет ферменты, которые по протокам попадают в кишечник и расщепляют все поступающие вещества (белки, жиры, углеводы и т.д.), для полного их усвоения. Поэтому именно её а не желудок, можно назвать основным органом пищеварения.

Второй функцией поджелудочной железы, является выработка гормона инсулина. Именно он влияет на содержание глюкозы в крови. При отсутствии выработки инсулина возникает такое заболевание как сахарный диабет первого типа.

**- Скажите пожалуйста, а что такое панкреатит?**

Панкреатит - это воспаление поджелудочной железы, когда часть поджелудочной железы разрушается и её клетки заменяются на фиброзные клетки, которые не выполняют пищеварительной функции.

Это в свою очередь отражается на нарушении функции пищеварения, например может снизиться перевариваемость молока или других продуктов. Если же поражение касается хвостовой части поджелудочной железы, то это сказывается на повышении уровня глюкозы и возникновении сахарного диабета.

Панкреатит может быть острым и хроническим.

Острый панкреатит может проявиться в случае одномоментного употребления большого количества еды, которая вызывает выделение большого количества фермен-



тов поджелудочной железы. Это могут быть различные праздничные застолья, которые как правило, помимо всего прочего сопровождаются алкоголем.

И если в то время, как выделилось большое количество этих ферментов, происходит перекрытие протоков в месте выхода в двенадцатипёрстную кишку (в случае спазма или закупорки желчного камня), то сок поджелудочной железы начинает переваривать ткани самой поджелудочной железы. Из-за этого возникает острая, сильная боль.

Хронический панкреатит - это прогрессирующее на протяжении более шести месяцев воспаление поджелудочной железы.

Чрезмерное употребление алкоголя и желчекаменная болезнь - это 80% причин возникновения панкреатита. Остальные 20% приходится на жирную пищу, избыточный вес, инфекции и действие лекарственных препаратов.

**- А какие возникают симптомы при панкреатите?**

Если мы говорим об остром панкреатите, то в зависимости от поражённого участка поджелудочной железы, возникает боль в различных местах. Если поражена головка поджелудочной железы - то боль будет в центре живота и правом подреберье, если поражено тело поджелудочной железы - боль проявится в центре живота, если воспалится хвостовая часть - то боль будет в левом подреберье, уходящая в поясничную область, так называемая опоясывающая боль. Также, кроме боли, симптомами бу-

дут являться тошнота, рвота, общая интоксикация организма - слабость, головокружение.

При хроническом панкреатите симптомами будут являться - вздутие, тяжесть после еды, подташнивание и болезненность в области левого подреберья.

**- Подскажите пожалуйста, а какие продукты могут спровоцировать воспаление поджелудочной железы?**

Здесь можно отнести любую жирную пищу, будь то жирная рыба или мясо, шпроты в масле и даже пшённая каша, холодную газированную воду, колбасы, полуфабрикаты, кофе.

К полезным для поджелудочной железы продуктам, можно отнести творог, варёное мясо курицы, омлет, тыквенный сок, овощное пюре.

**- Альбина Геннадьевна, что ещё вы могли бы посоветовать нашим читателям?**

От себя хотелось бы добавить, что необходимо учиться не только то, что мы едим, но и когда и как мы это едим.

Завтрак - это самый главный приём пищи, который нельзя пропускать. Для поджелудочной железы, в идеале, первый приём пищи должен быть в 7-7.30 утра. Это связано с тем, что за ночь, ферменты, которые вырабатывает поджелудочная железа, накапливаются. И если пища, на переработку которой направлены эти ферменты, не будет поступать, то с поджелудочной железой будет происходить то, о чём мы уже говорили - она будет перевариваться, разъедаться собственной щёлочью.

Также, приёмов пищи должно быть четыре в день, в небольших объёмах. И если вы всё-таки не можете отказаться от жирной, высококалорийной пищи, то употреблять её нужно с утра, так как утром ферментов для её переработки достаточно, и поджелудочная железа не будет испытывать такой нагрузки нежели в другое время.

И конечно же, при появлении первых симптомов панкреатита, необходимо незамедлительно обратиться к врачу-терапевту или к гастроэнтерологу!

Беседовала Элина Анисимова



## 09.12 ПОНЕДЕЛЬНИК

0:30 - Д/ф «Крик души депрессия» (1+)  
2:00 - ТВ-шоу «Вокруг смеха» (12+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер. Неделя (16+)  
7:00 - САБА (6+)  
9:00 - Хаберлер. Неделя (16+)  
9:30 - КрымМания (12+)  
10:00 - Х/ф «Драконы Нью-Йорка» (16+)  
11:30 - Кр. тат Спектакль (12+)  
13:00 - Повестка дня (16+)  
13:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 - Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат яз (6+)  
14:45 - Кр. тат. концерт (6+)  
15:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
15:45 - Balaland (6+)  
16:15 - Мультфильмы (6+)  
16:45 - Т/с «Луна» (16+)  
17:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
17:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
18:30 - Д/ф «Гении и злодеи» (12+)  
19:00 - Бизим акъкъымыз (16+)  
19:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
20:00 - Т/с «Шепот» (16+)  
21:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 - Х/ф «Слезы капали» (12+)  
23:45 - Х/ф «Секретная папка» (12+)

## 10.12 ВТОРНИК

1:15 - Д/ф «Гении и злодеи» (12+)  
2:00 - Т/с «Луна» (16+)  
2:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
7:00 - САБА (6+)  
9:00 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
9:30 - Рецепты Шефа (12+)  
10:00 - Т/с «Шепот» (16+)  
11:30 - Д/ф «Человек и время» (12+)  
12:15 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
13:00 - Бизим акъкъымыз (16+)  
13:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 - Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат яз (6+)  
14:45 - Кр. тат концерт (6+)  
15:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
15:45 - Тарих излери (12+)  
16:15 - Мультфильмы (6+)  
16:45 - Т/с «Луна» (16+)  
17:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)

17:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
18:30 - Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)  
19:00 - Ачыкъ лаф (16+)  
19:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
20:00 - Т/с «Шепот» (16+)  
21:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 - Х/ф «Женитьба Бальзамитова» (12+)  
23:45 - Д/ф «Человек и время» (12+)

## 11.12 СРЕДА

0:30 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
1:15 - Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)  
2:00 - Х/ф «Валентин и Валентина» (12+)  
2:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
7:00 - САБА (6+)  
9:00 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
9:30 - Чалгыджы LIVE (6+)  
10:00 - Т/с «Шепот» (16+)  
11:30 - Д/ф «Человек и время» (12+)  
12:15 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
13:00 - Ачыкъ лаф (16+)  
13:30 - Хаберлер (на рус. яз.) (16+)  
13:45 - Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат яз (6+)  
14:45 - Кр. тат концерт (6+)  
15:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
15:45 - Хэштег, иште (6+)  
16:15 - Мультфильмы (6+)  
16:45 - Т/с «Луна» (16+)  
17:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
17:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
18:30 - Д/ф «Гении и злодеи» (12+)  
19:00 - Миллет ве заман (12+)  
19:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
20:00 - Т/с «Шепот» (16+)  
21:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 - Х/ф «Сватовство гусара» (12+)  
23:45 - Д/ф «Человек и время» (12+)

## 12.12 ЧЕТВЕРГ

0:30 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
1:15 - Д/ф «Гении и злодеи» (12+)  
2:00 - Х/ф «Секретная папка» (12+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
7:00 - САБА (6+)  
9:00 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
9:30 - КрымМания (12+)  
10:00 - Тек Арзум Ватан (12+)  
11:30 - Д/ф «Человек и время» (12+)

12:15 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
13:00 - Миллет ве заман (12+)  
13:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 - Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат яз (6+)  
14:45 - Кр. тат концерт (6+)  
15:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
15:45 - Мы едины (12+)  
16:15 - Мультфильмы (6+)  
16:45 - Т/с «Луна» (16+)  
17:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
17:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
18:30 - Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)  
19:00 - Стратегия развития (12+)  
19:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
20:00 - Крымский консенсус (12+)  
21:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 - Х/ф «Китайский сервис» (12+)  
23:45 - Д/ф «Человек и время» (12+)

## 13.12 ПЯТНИЦА

0:30 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
1:15 - Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)  
2:00 - Т/с «Луна» (16+)  
2:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
7:00 - САБА (6+)  
9:00 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
9:30 - Диний Субет (12+)  
10:00 - Крымский консенсус (12+)  
11:30 - Д/ф «Человек и время» (12+)  
12:15 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
13:00 - Стратегия развития (12+)  
13:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 - Мы едины (12+)  
14:15 - Д/ф «Пряничный домик» (6+)  
14:45 - Кр. тат концерт (6+)  
15:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
15:45 - КрымМания (12+)  
16:15 - Мультфильмы (6+)  
16:45 - Т/с «Луна» (16+)  
17:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
18:00 - Тарих излери (12+)  
18:30 - Диний Субет (12+)  
19:00 - Повестка дня (16+)  
19:30 - Хаберлер на кр. тат. яз. (16+)  
20:00 - Тек Арзум Ватан (12+)  
21:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 - Х/ф «Родня» (12+)  
23:45 - Д/ф «с» (12+)



## ТЕЛЕПРОГРАММА

### 14.12 СУББОТА

0:30 - Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
1:15 - Д/ф «Пряничный домик» (12+)  
2:00 - Т/с «Луна» (16+)  
2:45 - Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
7:00 - М/ф «Маша и Медведь» (6+)  
8:30 - Чалгыджы LIVE (6+)  
9:00 - Ватан иле САБА (6+)  
11:00 - Bala Land (6+)  
11:30 - Рецепты Шефа (12+)  
12:00 - КрымМания (12+)  
12:45 - Д/ф «Детёныши диких животных» на кр. тат. яз (6+)  
13:30 - Хаберлер на рус. яз. (16+)  
14:00 - Спектакль (12+)  
15:30 - Мультфильмы (6+)  
16:00 - Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат. яз (6+)  
17:45 - Х/ф «На глубине 6 футов» (16+)  
19:30 - Хаберлер. Афта (16+)  
20:00 - Яйля бою (12+)  
21:00 - Х/ф «Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат. яз (6+)) на кр. тат. яз. (16+)  
22:45 - Т/с «Дублерша» (16+)

### 15.12 ВОСКРЕСЕНЬЕ

0:30 - Вокруг смеха (12+)  
2:00 - Д/ф «Секретная папка» (12+)  
3:30 - САБА (6+)  
5:30 - Яйля бою (12+)  
6:30 - Хаберлер. Афта (16+)  
7:00 - Тек Арзум Ватан (12+)  
8:30 - Чалгыджы LIVE (6+)  
9:00 - Ватан иле САБА (6+)  
11:00 - Bala Land (6+)  
11:30 - Рецепты Шефа (12+)  
12:00 - Хэштег, иште (6+)  
12:45 - Д/ф «Детёныши диких животных» на кр. тат. яз (6+)  
13:30 - Хаберлер. Афта (16+)  
14:00 - Спектакль (12+)  
15:30 - Мультфильмы (6+)  
16:00 - Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат. яз (6+)  
17:45 - Х/ф «Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат. яз (6+)) на кр. тат. яз. (16+)  
19:30 - Хаберлер. Неделя (16+)  
20:00 - Яйля бою (12+)  
21:00 - Х/ф «Что скрывает ложь» (16+)  
22:45 - Т/с «Дублерша» (16+)



## ВОПРОС – ОТВЕТ

## СМЕНИТЬ ВРАЧА – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В связи с переездом в другой район города нам пришлось поменять участкового педиатра. И горько об этом пожалеть. Врач груб и неприветлив не только со взрослыми, но и с ребёнком. Зачастую, его поведение можно назвать хамским. Обратились к заведующей с просьбой о смене врача, но решить вопрос не удалось. Заведующая не посчитала достаточным основанием для смены врача его неприветливость. Мы хотим доказать свою правоту и добиться замены доктора, но хотим знать – можно ли законно снимать врача на камеру смартфона, чтобы впоследствии эти съёмки можно было предоставить в качестве доказательства?

Ситуаций, когда хочется достать камеру и снять действия медработника, не так и мало. Однако, в зависимости от конкретных обстоятельств и цели видеозаписи, не каждая съёмка будет законной. Даже если это всего лишь попытка отстоять свои права.

Непосредственного запрета на съёмку медработников в российском законодательстве нет. Снимать врача можно при соблюдении ряда условий. В соответствии со ст.8 ФЗ «Об информации, информационных технологиях и защите информа-

ции» граждане имеют право осуществлять поиск и получение любой информации в любых формах и из любых источников при условии соблюдения требований законодательства. Это означает, что при совершении видеосъёмки необходимо:

- вести запись открыто;
- не мешать оказанию медицинской помощи;
- не нарушать санитарно-эпидемиологический режим;
- не публиковать съёмку без предварительного согласия врача.

Очевидно, что если проведение съёмки будет мешать оказанию медицинских услуг, врач вправе попросить пациента остановить видеозапись, а в случае отказа пациента прекратить оказывать медпомощь. Аналогично врач может попросить о прекращении съёмки, если это является нарушением санэпидрежима.

Однако тот факт, что видеозапись нельзя обнародовать еще не означает, что её нельзя использовать в суде как доказательство. Даже если в кадр попадут другие пациенты поликлиники, такую запись можно будет предоставить в суде. В своих разъяснениях Роскомнадзор прямо указал на то, что



материалы такой видеозаписи не будут считаться биометрическими персональными данными, если их владелец не использует их для установления личности.

Принимать такие записи в качестве доказательства по делу или нет – суд будет решать в каждом конкретном случае отдельно. Но снимать детского врача на рядовом приёме в кабинете при условии соблюдения вышеуказанных требований не запрещено.

## ОПТИМИЗАЦИЯ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА: 7 НЕОЧЕВИДНЫХ СПОСОБОВ

Формула «не потратил – считай, заработал» является одним из правил оптимизации любого бюджета. Однако кроме очевидных способов экономии вроде поиска более дешёвых товаров и установки счётчиков на воду есть гораздо более простые и эффективные. Применять их можно как все вместе, так и по отдельности. Вряд ли они позволят больше никогда не работать и жить в свое удовольствие, но вот сэкономить приличную сумму в год и приблизить безбедную пенсию точно смогут.



1. Возвращать в магазин то, что возвращать нельзя. Скорее всего, все знают, что, например, нижнее бельё или лекарства обмену и возврату не подлежат. Это верно, но при условии, что они надлежащего качества. Но если, вскрыв упаковку колгот дома, была обнаружена дыра, а в блистере с таблетками часть раскрошилась – это законное основание вернуть свои деньги или обменять на товар соответствующего качества.

2. Регулярно делать перерасчёты у поставщика услуг. Особенно это актуально, если все расчёты и начисления поставщик делает сам,

а пользователю предоставляет только квитанцию об оплате. Это касается не только коммунальных услуг. Если интернет-провайдер часто «сбоит» и интернета в доме нет часами, это также основание просить перерасчёт оплаты за услуги.

3. Проверить подписки на телефоне и отключить лишние платные сервисы. Эти незаметные пожиратели бюджета на телефонную связь способны проглотить в месяц 100–500 рублей за ненужные рассылки и оповещения. Аналогично можно поступить с смс-информированием

о движении наличности по банковской карте в случае, если все деньги с карты снимаются в день зарплаты.

4. Бесплатно лечиться в частных клиниках. Для этого достаточно уточнить, оказывает ли клиника услуги по полису ОМС и написать заявление на обслуживание. Так можно не только сдавать анализы или наблюдаться у врача, но и лечить зубы.

5. Перейти с наличных денег на банковскую карту и получать кэшбек. Это уже не совсем экономия, а скорее прямой заработок – даже простой кэшбек в 1% от суммы покупок за год вырастает в приличную сумму. Как правило, начисляются за любую покупку от свыше 100 рублей. Если пользоваться акционными предложениями по повышенному кэшбеку, за год можно заработать до 2-5% от всех годовых расходов.

6. Проверять чеки в магазине. Особенно тщательно это стоит делать при больших за-

купках, а также при покупках акционных товаров. По статистике, в каждом третьем случае при покупке товаров по акции цена на кассе не соответствует ожиданиям покупателей. Причин может быть много – приписки мелким шрифтом, исключения, о которых не предупредили заранее и так далее. Если в чеке обнаружилась несправедливая цена, товар можно вернуть или потребовать продать по заявленной в рекламном буклете цене.

7. Записывать все траты в течение месяца-трёх. Этот способ в первый месяц не принесет никаких денег, но наглядно продемонстрирует, куда и сколько тратится из семейного бюджета. Скорее всего, некоторые открытия будут неприятными, но зато в следующем месяце именно из них и могут возникнуть совсем лишние дополнительные деньги. Подсказка: особенно тщательно следует записывать затраты из раздела «святое» - у кого-то это будет еда, у других траты на детей. Как правило в таких вот неприкосновенных статьях кроется самая большая возможность по оптимизации затрат.

## К ЛЕТУ ХУДЕТЬ, А К ЗИМЕ – ПОПРАВЛЯТЬСЯ

Скажите, отчего с наступлением холода постоянно заглядываешь в холодильник с мыслью о том, чего бы такого хотел съесть? Хочется больше готовить, пить чай с печеньем и вареньем, смотреть сериал с бутербродами, даже если не голоден? Может это авитаминоз? Ведь так хочется всегда быть в форме и за зиму не набрать лишние килограммы?

Человеческий организм зимой входит в режим экономии энергии: он, как запасливый хомяк, старается отложить немного «топлива» на потом. Обмен веществ теряет прежнюю скорость, и от этого мы чувствуем постоянный голод. Зима – неудачное время для диет или ограничений в еде, они легко могут навредить организму. Вместо жировой прослойки вы рискуете расстаться с мышечной массой: вряд ли вам понравится такой результат.

Следите за своим режимом питания: сейчас лучше принимать пищу небольшими порциями, но 4–5 раз в день. Выбирайте полезные продукты, которые ускоряют метаболизм. Не отказывайтесь от любой приятной для вас физической активности: зимние виды спорта, танцы, йога или простая зарядка помогут поддержать организм в период «спячки и хомячества».

Зимой не скучать и получать витамин D очень сложно: солнце не балует нас своим присутствием, а вместе с ним нам не хватает и серотонина. Добавьте сюда переполненный транспорт, ненормированный рабочий график, пробки, горящие дедлайны, простуды, спешку и другие стресс-факторы: для счастья остаётся очень мало места. Организм продуцирует гормоны стресса адреналин и

кортизол, и мозг воспринимает их как сигнал для срочной энергетической подпитки. Мы «заедаем» свою хандру и депрессию углеводной пищей, на время притупляя тревожные симптомы.

Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим аминокислоту триптофан, – она стимулирует выработку серотонина. Среди таких продуктов лидерами по содержанию триптофана являются рыба, индейка, курица, яйца, орехи, зерновые и сыры. Если хочется сладкого – съешьте фруктов или сухофруктов вместо тортов и пирожных. Дарите себе больше приятностей, помимо еды: встречи с близкими людьми, хорошая музыка, походы в кино и театр, прогулки и спорт.

Зимой погода не помогает организму согреться, и он ищет другие источники энергии. Тело инстинктивно накапливает запасы и не стремится их тратить. Именно поэтому зимой нам тяжелее заставить себя заниматься спортом: хочется только есть и лежать под одеялом, оберегая и приумножая свою жировую массу.

Не поддавайтесь на соблазны жизни тюленя: одевайтесь тепло и много двигайтесь.

Зимой наш организм нуждается в жидкости точно так же, как и летом, но пить хочется значительно меньше. Воздух в помещениях осушают обогреватели и батареи, и организму необходимо восполнять и эту потерю влаги. Мы часто путаем сигналы обезвоживания с голодом и вместо стакана воды съедаем бутерброд.

Каждый раз, когда мы ощущаем голод, стоит выпить воды и подождать 10 минут: возможно, есть перехочется. Поддерживать водный баланс не так сложно, если рядом с вашим рабочим



местом всегда стоит кувшин или стакан с водой. Добавьте в воду лимон, апельсин, имбирь и мяту – такой напиток пить приятнее.

На улице рано темнеет, и организм привыкает к жизни в сумерках. В темноте вырабатывается мелатонин – гормон, который отвечает за режимы сна и бодрости. Поскольку зимой темноты больше, чем света, режим бодрости даёт сбой: днём мы чувствуем сонливость и вялость, а ночью долго не можем уснуть. Это влияет на наше настроение, и улучшить его хочется с помощью еды.

Включайте дополнительные источники света в дневное время: это предотвратит преждевременную выработку мелатонина. Также старайтесь проводить время на улице, когда там светло. На ночь стоит плотно закрывать шторы и спать с повязкой на глазах. Словом, берегите себя! Доброго Вам здоровья!

Подготовил Люмар Джихангиров



## КУХНИ НАРОДОВ КРЫМА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сахар кусковой - 400г
- лимонная кислота - 1/2 ч. л.
- вода - 1/2 стакана
- яйцо (белки) - 3 шт.
- сахарная пудра – 200 г
- жареный лесной (фундук) или грецкий орех - 1.5 стакана.



## КАРАИМСКАЯ АКАЛВА

Акалва - праздничная белая халва с орехами - символ радости, надежд и возрождения. Её едят за праздничным столом, в дни рождения и свадьбы, на дружеских встречах. Верят, что халва приносит радость и благополучие, акалву дарят детям, друзьям, дорогим гостям, преподносят в знак благодарности и особого уважения, отмечают ею важные начинания.

## Приготовление:

Сварить сахарный сироп, остудить до тёплого состояния, добавить лимонную кислоту. Вмешать в сироп взбитые в пену белки и варить в медном тазу на слабом огне, непрерывно помешивая 2.5 - 3.0 часа. Когда масса загустеет настолько, что остуженная на вилке будет при постукивании пальцем отскакивать, добавить орехи. Выложить на доску на сахарную пудру, остудить, разделить колбаски толщиной с палец, нарезать по 6–7 см. и завернуть в вощёную бумагу. Можно приготовить и небольшие толстые лепёшечки - кульчэ. Хранить в закрытом виде в сухом прохладном месте. Трудоемкость приготовления оправдывается отменным вкусом. Хорошо приготовленная акалва снежно-белая, хрустящая, разбивается на куски при падении на мраморную доску и может храниться более месяца.

## КЕНАССЫ В ЕВПАТОРИИ

Караимские кенасы в Евпатории находятся на улице Караимской. Храмовый комплекс крымских караимов занимает 0,25 га и состоит из здания Большой и Малой кенасы (молитвенных домов), здания религиозной школы (мидраш), благотворительной столовой, хозяйственного подворья и нескольких внутренних двориков (Виноградный, Мраморный, Ожидания молитвы, Ритуальный, Мемориальный). Издавна являлся центром религиозной жизни караимов Евпатории. С 1837 года — духовный центр караимов России.

Комплекс кенасс в составе Большой кенасы и Малой кенасы был построен в начале XIX века по проекту Самуила и Соломона Бабовичей. В 1805 году было закончено возведение Большой соборной кенасы, а в 1815 году на месте обветшавшего караимского храма XVI века сооружено здание Малой кенасы.

Обе кенасы представляют собой двухсветные здания зального типа с окнами, расположенными в два уровня. В Большой кенасса верхний ряд окон имеет стрельчатое завершение, в Малой — полукруглое. Северные фасады обрамлены остеклёнными арочными галереями-верандами («азара»), где ожидали начала службы старейшины общины. Входы в здания выполнены в форме стрельчатых арок, украшенных резьбой по камню. Кровля зданий — черепичная четырёхскатная.

Комплекс кенасс — памятник архитектуры XVIII в. государственного значения. В настоящее время в нём проводятся экскурсии, работает караимская библиотека «Карай-битиклиги», а также размещены небольшой музей караимской культуры и кафе караимской кухни под названием «Караман».

## ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА КРЫМА



Кенасы в Евпатории

Координаты: 45°11'917"N 33°22'450"E

## Фото недели: Форос. Храм Воскресения Христова



## 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](mailto:meraba2018@mail.ru).

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

## Внимание, конкурс!

Редакция газеты «Мераба» объявляет старт еженедельного конкурса на лучшее фото недели от подписчиков! Тема: Фото в красивых уголках Крыма.

Чтобы принять участие, Вы можете отправить своё фото, сделанное в хорошем качестве, на почту [meraba2018@mail.ru](mailto:meraba2018@mail.ru).

Итоги будут подводиться в конце каждой рабочей недели. Фото победителя будет опубликовано в новом номере газеты «Мераба».

## 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. +7 918 024 46 24