

## ВСЁ НОВОЕ - КРЫМЧАНАМ



**Глава Республики Крым Сергей Аксёнов ознакомился с ходом строительных работ и благоустройством ряда социальных объектов Симферопольского района.**

Так, Сергей Аксёнов посетил МБОУ «Лицей» и его дошкольный корпус, где осмотрел благоустройство спортивного комплекса, учебные помещения, спортивный зал, другое.

При осмотре объекта стало известно, что школа общего пребывания проектной мощностью 1100

бликанский медицинский центр ГБУЗ РК «Крымская республиканская клиническая больница имени Семашко», где осмотрел лечебные палаты, административное отделение, служебные кабинеты врачей, актовый зал, пищеблок, отделения хирургии, диагностическое отделение, рентгенкабинет и кабинет КТ.

Также Глава республики осмотрел прилегающую территорию, подстанцию больницы, центральный тепловой пункт и головной распределительный электрощит.

ница примет первых пациентов в июле 2020 года.

«На сегодняшний день готовность объекта высокая. Строительство планировали завершить в конце этого года, однако, реалистично оценив ситуацию и, главное, сроки поставки тяжелого оборудования, понимаем, что это будет – июль 2020 года. В больнице будет работать 3500 человек персонала на 730 коек. То есть, фактически по пять работающих человек на одного больного. Здесь самое современное оборудование. Спасибо Владимиру Владимировичу Путину за то, что было принято такое решение, были выделены деньги в ФЦП», – сказал Глава республики.

В ходе мероприятий Главу республики сопровождали заместитель Председателя Совета министров Республики Крым Евгений Кабанов, заместитель Председателя Совета министров РК Елена Романовская, заместитель Пред-



человек будет открыта 1 сентября 2020 года, а детский сад на 280 мест – 1 апреля 2020 года.

По словам Сергея Аксёнова, объекты были построены в рамках нацпроектов по поручению Президента России стоимостью – 900 млн рублей – школа, и детский сад – 190 млн рублей.

Кроме того, Сергей Аксёнов посетил Многопрофильный респу-

В ходе мероприятия стало известно, что площадь здания медцентра составляет 58 тысяч квадратных метров, а на его строительство было выделено 9 млрд 400 млн рублей из федерального бюджета и 600 млн рублей из республиканского.

По итогу осмотра центра, Сергей Аксёнов пообщался с представителями СМИ, и сообщил, что боль-



### Читайте в номере:

Ситуация остаётся стабильной

В НОВЫЙ ГОД - В НОВЫЙ ДОМ

Стр.2

Поликультурный Крым - основа межнационального согласия

В Крыму отметили 25-летие создания болгарской национально-культурной автономии

Стр.3

Все начинается с мечты

Стр.4

«Миллет» телеканал хадимлерининь дестеги пек муим!»

Стр.5

Вегетарианство и веганство: польза или вред

Телепрограмма «Миллет»

Стр.6

Как хорошо уметь читать

Осторожно - домашний террор

Стр.7

Кухни народов Крыма: Куриные шейки по-еврейски

Интересные места Крыма: Карасан

Стр.8

седателя Совета министров РК Игорь Михайличенко, министр образования, науки и молодежи РК Валентина Лаврик, министр строительства и архитектуры РК Михаил Храмов, другие.

*Управление информации и прес-службы Главы Республики Крым*

# СИТУАЦИЯ ОСТАЁТСЯ СТАБИЛЬНОЙ

Озвучен доклад об итогах работы Антитеррористической комиссии в Республике Крым в 2019 году.

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов провёл совместное итоговое заседание Антитеррористической комиссии и Оперативного штаба в Республике Крым.

По словам Главы республики, ситуация в регионе остаётся стабильной, террористических актов, благодаря взаимодействию всех правоохранительных структур, не допущено.

Существенных изменений оперативной обстановки в сфере противодействия терроризму за прошедший год не произошло, однако, потенциальные тенденции к обострению сохраняются. Планирование деятельности АТК в Республике Крым и муниципальных образованиях осуществляется с учётом оперативной обстановки, внешних и внутренних угрожающих факторов, решений и рекомендаций Национального антитеррористического комитета, АТК и Оперативного штаба в Республике Крым, результатов мониторинга общественно-политических, социально-экономических и других процессов, влияющих на обстановку в области противодействия терроризму», – сказал Глава Крыма.

Глава республики отметил, что за год проведено 4 заседания АТК, в том числе одно совместно с Оперативным штабом в морском бассейне. Рассмотрено 28 вопросов. «Продолжена практика проведения плановых выездных заседаний АТК. В отчётном периоде проведены 2 совместных с Оперативным штабом заседания в Черноморском районе и Ялте. Дополнительно рассмотрено 11 вопросов, не вошедших в План работы АТК на текущий год. В аппарат АТК регулярно предоставляется



информация о процессах, которые могут оказать дестабилизирующее влияние на ситуацию в республике. Раз в полугодие проводится оценка работы муниципальных комиссий по участию в мониторинге и реализации выработанных на основе его результатов мер по профилактике терроризма», – пояснил Глава республики.

При этом в отчётном периоде принято 8 нормативно-правовых актов в сферах профилактики террористических угроз, а также совершенствования организационно-управленческой деятельности комиссий и рабочих органов. Финансирование мероприятий по профилактике терроризма и пожарной безопасности осуществляется за счёт субсидий из федерального бюджета, средств бюджета республики и местных бюджетов, собственных средств правообладателей объектов возможных террористических посягательств и в рамках выполнения мероприятий, предусмотренных шестью государственными и 41 муниципальной программой. «Продолжается работа по выполнению положений действующего законодательства в части реализации мероприятий по повышению антитеррористи-

ческой защищенности объектов возможных террористических посягательств. Это, прежде всего, объекты ТЭК, транспортной инфраструктуры, транспортные средства, места массового пребывания людей. Работа по укреплению антитеррористической защищённости находится на моём личном контроле. Осуществляется взаимодействие с оперативными штабами в Республике Крым в различных формах – от проведения совместных заседаний до участия в антитеррористических учениях и тренингах», – сказал Глава Крыма.

Кроме того, в отчётном периоде аппаратом АТК осуществлено 5 выездов в муниципальные образования. Действия при установлении уровней террористической опасности ежегодно отрабатываются с органами исполнительной власти всех уровней и органами местного самоуправления в ходе проведения антитеррористических учений. Также проведён методический сбор-совещание с председателями АТК, главами администраций муниципальных образований, руководителями аппаратов АТК.

Управление информации и прес-службы Главы Республики Крым

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

### Мир еврейского народа в работах художницы

В Центральной библиотеке Крыма состоялась вернисаж персональной выставки художника, искусствоведа, заведующей кафедрой декоративного искусства Крымского инженерно-педагогического университета им. Февзи Якубова Елены Котляр. Выставка «Мазаль Тов» (еврейская фраза «Мазл Тов» означает поздравление и пожелание большого счастья) организована Еврейским конгрессом Крыма при поддержке Министерства культуры РК.

Экспозицию составили более 40 живописных и графических произведений. В работах мастера реалистичность соединяется со сказочностью.

На мероприятии выступили представители Государственного Совета Республики Крым, Министерства культуры РК, Государственного комитета по делам межнациональных отношений и депортированных граждан РК, Всекрымского еврейского конгресса, Крымского инженерно-педагогического университета им. Февзи Якубова, коллеги и друзья художницы, а также творческая интеллигенция полуострова.

В свою очередь, Елена Котляр подчеркнула, что «Мазаль Тов» – это очередной этап ее творчества, а представленные работы отражают своеобразный мир еврейского народа, который продолжает жить в искусстве, культуре и литературе.

Выставка продлится до 26 декабря.

\*\*\*

### Маршрутом императора

В Крыму представили новую экскурсионную программу «Императорский маршрут», в рамках которой туристы посетят дворцы и другие памятники, связанные с жизнью династии Романовых. Об этом РИА Новости сообщил министр курортов и туризма Республики Крым Вадим Волченко. Волченко уточнил, что Крым в 2018 году стал частью этого большого турмаршрута, который пролегает через всю Россию. По словам министра, это связано с тем, что «все самые популярные крымские культурно-исторические достопримечательности: дворцы, парки, усадьбы и дачи построены семьей Романовых и их приближенными». Республика Крым вошла в федеральный туристский проект «Императорский маршрут», который стартует в Крыму с автобусно-пешеходной экскурсии по Симфероплю, осмотра памятника Екатерине II, церкви Святых Елены и Константина и кафедрального собора Святого Александра Невского. Затем туристам предлагается отправиться в Алушту по дороге, построенной по указу Александра I. Далее экскурсанты проследуют в Ялту, где могут оценить императорские охотничьи угодья, имения «Дюльбер», «Харакс» и другие. Наконец, запланировано посещение «Императорских дворцов Тавриды», старинных церквей и древних монастырей и Ханского дворца в Бахчисарае. Ранее сообщалось, что туристический проект «Императорский маршрут», часть которого проходит по Крыму, будут продвигать в 20 регионах РФ. Крым присоединился к данному проекту в 2018 году, подписав соответствующее соглашение. В 2017–2018 годах «Императорский маршрут» был представлен в Париже, Риме, Вене, а также на международных туристических площадках в Белграде и Берлине.

\*\*\*

### Встречи и проводы – с маршем

«Крымская железная дорога» выбрала музыкальные произведения, которыми будут встречать и провожать поезда из Санкт-Петербурга и Москвы на вокзалах в Симферополе и Севастополе. Ими стали марши «Прощание Славянки», «Легендарный Севастополь» и неофициальный гимн столицы «Мой Симферополь – ворота Крыма», сообщили в пресс-службе КЖД.

«На железнодорожном вокзале Симферополя прибывающие поезда с материковой части страны будут встречать гимн «Мой Симферополь – ворота Крыма», на вокзале в Севастополе – «Легендарный Севастополь», а отправляться поезда с крымских вокзалов традиционно будут под марш «Прощание Славянки», – уточнили в пресс-службе.

Пресс-служба Госкомнаца

## В НОВЫЙ ГОД - В НОВЫЙ ДОМ



В Госкомнаце состоялось совещание по вопросу оформления документов по 72-квартирному жилому дому в городе Керчь.

Новое жильё до конца года получат 72 семьи из числа реабилитированных народов Крыма. Об этом в ходе совещания заявил председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений и депортированных

граждан Республики Крым Альберт Кангиев.

«На внеочередной сессии Государственного Совета планируется принятие решения по данному объекту. В настоящее время все основные работы по многоквартирному дому завершены. Объект подключён к постоянной схеме электро-снабжения, водоснабжения и газооснабжения и готов к заселению», – рассказал Альберт Кангиев.

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.

№ 50 (209),  
20 декабря  
2019

Тираж: 1000 экз.  
Индекс: 64565  
Заказ: № 2560

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

# ПОЛИКУЛЬТУРНЫЙ КРЫМ - ОСНОВА МЕЖНАЦИОНАЛЬНОГО СОГЛАСИЯ

**Председатель Госкомнаца РК Альберт Кангиев принял участие в конференции «Поликультурный Крым - основа межнационального согласия».**

Организаторами мероприятия выступили Государственный комитет по делам межнациональных отношений и депортированных граждан Республики Крым, Дом дружбы народов, при поддержке администрации города Евпатория.

Приветствуя участников конференции, Альберт Кангиев отметил, что цель данного мероприятия – собрать представителей муниципальных образований Республики Крым, представителей национально-культурных автономий, общественных организаций Республики Крым и обобщить итоги работы в 2019 году в сфере межнациональных отношений в республике, обменяться опытом и выработать новые механизмы взаимодействия в работе.

«Хочу отметить, что мы – представители разных национальностей,

культур, но живем в одной Республике Крым. Наша общая цель – это создать условия, при которых бы представители разных этносов чувствовали бы себя комфортно, со всеми присущими этому правами и обязанностями. Для этого разрабатывается ряд новых проектов и программ. Уверен, мы сделаем все, чтобы плодотворно работать и взаимодействовать на благо многонациональной республики и страны в целом», - подчеркнул председатель Государственного комитета.

После приветственных выступлений, в соответствии с программой конференции состоялось пленарное заседание, в рамках которого с докладами выступили участники мероприятия.

Состоявшаяся конференция оказалась весьма представительным по составу участников: в дискуссии приняли участие председатель Комитета Государственного Совета Республики Крым по народной дипломатии и межнациональным отношениям Юрий Гемпель, глава администрации



города Евпатория Роман Тихончук, а также заместители глав администраций муниципальных образований Республики Крым, курирующие вопросы межнациональных отношений, специалисты отделов по вопросам межнациональных отношений администраций муниципальных образований, председатели региональных национально-культурных автономий

Республики Крым, общественных организаций.

В завершении конференции Альберт Кангиев Благодарностями Госкомнаца отметил работу представителей отдела межнациональных отношений администраций муниципальных образований Республики Крым.

*Пресс-служба Госкомнаца*

## В КРЫМУ ОТМЕТИЛИ 25-ЛЕТИЕ СОЗДАНИЯ БОЛГАРСКОЙ НАЦИОНАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ АВТОНОМИИ

**В Крымскотатарском государственном академическом музыкально-драматическом театре города Симферополя 14 декабря состоялось мероприятие в рамках дней болгарской культуры, посвященное 25-летию со дня создания Региональной болгарской национально-культурной автономии Республики Крым «Паисия Хилендарского».**

«Болгарское общество объединяет сонародников в Крыму, укрепляет в них чувство национального самосознания и гордости за свой народ, возвращает утраченные духовные ценности, воссоздает и приумножает богатое культурное наследие болгар, - рассказывает председатель Региональной болгарской национально-культурной автономии Республики Крым «Паисия Хилендарского» Иван



«Трифон Зарезан», День освобождения Болгарии.

И сегодня, с этой трибуны, я хочу сказать, что мы бы не состоялись, если бы органы власти Крыма, во все времена, не оказывали бы нам помощь и содействия в осуществлении наших основных задач. Хочу отметить, что наша община будет делать всё от себя

портированных граждан Республики Крым Альберт Кангиев. Также глава Госкомнаца подчеркнул, что болгарская национально-культурная автономия вносит значительный вклад в общественную жизнь республики, в укрепление мира и межнационального согласия на полуострове.

Затем Альберт Кангиев зачитал поздравление от Главы Республики Крым, в котором Сергей Аксёнов поздравил всех с 25-летием создания болгарской национально-культурной автономии Республики Крым имени Паисия Хилендарского, поблагодарив за добросовестный труд и за любовь к Крыму.

«Болгары живут более двухсот лет на крымском полуострове», - сказал председатель Комитета Государственного Совета Республики Крым по народной дипломатии и межнациональным отношениям Юрий Константинович Гемпель. - Они внесли свой весомый вклад в развитие крымского полуострова: в экономику, в культуру, в образование. 25 лет – это не так уж много для двухсотлетней истории, но я считаю, что это достаточно большой временной отрезок для национального объединения. Конечно же, на протяжении всех этих лет было очень много трудностей. И сегодня необходимо вспомнить и о трагических страницах в жизни болгарского народа. О депортации, ко-

торой они подверглись в 1944 году. Я уверен в том, что болгарское национальное объединение Республики Крым, сделало многое для того, чтобы интегрировать вернувшихся из мест депортации болгар в крымское сообщество. В настоящее время в Крыму оно из самых активных.

Много работает, возрождает и популяризирует свою культуру. И, конечно же, нельзя не отметить, что болгары сегодня очень активно работают и на международных площадках отстаивая интересы Крыма в рамках проекта народной дипломатии. Я уверен, что благодаря таким национально-культурным объединениям, как болгарское - имени Паисия Хилендарского, будет царить взаимопонимание между народами, проживающими в Республике Крым.

Я очень рад, что сегодня вот так масштабно, красиво, отмечают праздник болгарской культуры. Очень важно, что на это мероприятие пришли представители многих национально – культурных автономий, что говорит о консолидации нашего общества».

В рамках мероприятия в фойе театра была организована выставка работ народных мастеров декоративно-прикладного искусства. А на сцене театра состоялся праздничный концерт, в котором приняли участие национальные болгарские творческие коллективы, исполнители песен и танцев народа Крыма.

Организаторами мероприятия выступила общественная организация «Региональная болгарская национально-культурная автономия Республики Крым «Паисия Хилендарского», Госкомнац РК, ГБУ РК «Дом дружбы народов», при содействии Министерства культуры Республики Крым.

*Подготовила Эльмас Сариева*



Иванович Абажер. – Все эти годы болгары Крыма являются активными участниками всех межнациональных мероприятий республики, организаторами ежегодного проведения дней болгарской культуры, которые выросли до Международного фестиваля «Болгарские встречи». Жителям нашего полуострова давно полюбили эти яркие душевные праздники, среди которых День народных будителей, праздник виноградарей и виноделов

зависящее, чтобы над нашей республикой было мирное небо», - подчеркнул Иван Иванович.

«За 25 лет болгарская национально-культурная автономия Республики Крым имени Паисия Хилендарского сделала много для укрепления и развития культуры болгарского народа», об этом в ходе своего приветственного слова отметил председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений и де-

# ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С МЕЧТЫ

«У меня была мечта. Я очень хотела, чтобы в моем гардеробе появилась феска - наш национальный головной убор. Где ее можно приобрести я, на тот момент, понятия не имела. Поэтому, как только услышала, что в Каменке открываются курсы крымскотатарской традиционной вышивки, сразу на них записалась», - рассказывает гость нашей рубрики, медицинская сестра одной из поликлиник Симферополя Арзы Асанова. Благодаря своей профессии и хобби девушка может вылечить не только тело, но и душу человека.

- Признаюсь, шить особо никогда не умела, да и не любила, - рассказывает Арзы. - Но желание приобрести феску, открыло во мне способности, о которых не подозревала (улыбается). Мне еще повезло в том, что у меня были хорошие учителя - народный мастер традиционной и крымскотатарской вышивки Халиде Кипчакова и художник по костюму - Венера Курмаева. Я благодарна им за бесценные знания, которые они мне передали. Несмотря на то, что курсы я уже давно закончила, мои учителя по сей день помогают мне своими советами. Я постоянно ощущаю их поддержку.

**- Арзы, расскажите, пожалуйста, о процессе создания своих работ. Что вас вдохновляет?**

Вышивка достаточно кропотливый процесс, требующего огромного терпения и уйму времени. Но конечный результат того стоит. Обычно у меня все начинается с подготовки эскиза будущей композиции, выбора материалов, а также определения того, какая эта работа будет по цвету и технике выполнения. На создание новых вещей меня вдохновляет просмотр старинных изделий, как в оригинале, в музеях, так и их фотографии, увиден-



ные в интернете. Могу часами изучать понравившуюся мне работу.

**- В вашей семье кто-нибудь еще увлекается крымскотатарской вышивкой?**

Мне бы, конечно, этого очень хотелось, но нет. Я первая. Надеюсь, еще кого-нибудь привлечь, но пока не получается. Все только смотрят и удивляются моему терпению (улыбается).

**- Какие материалы и фурнитуры используете? Сколько времени уходит на одну работу?**

Бархат, атлас, металлизированные нитки, а также бисер, бусины и канитель. Мне сложно сказать сколько времени у меня уходит на одну работу, так как это зависит от размера изделия и от сложности орнамента.



Обычно от двух недель до двух месяцев. Часто не хватает времени, но бывает и такое, что нет вдохновения, а это очень важно.

**- А помните ли вы свою самую первую работу?**

Конечно (улыбается). Ее забыть невозможно! Как сейчас помню, это был «кьюран кьапы» (футляр для Корана). Я подарила его своей маме, он хранится в родительском доме. Над его созданием я трудилась несколько месяцев. Это были месяцы первых неуверенных шагов в мир вышивки, а также первых стежков, ошибок, разочарований и побед над собой. Это

неописуемое чувство, когда из куска ткани картона и ниток на твоих глазах получается такая красота!

**- Как устроен ваш рабочий уголок? В какое время суток вы обычно трудитесь?**

Мой рабочий уголок расположен в моей комнате. Он превратил ее в склад станков, тканей, нитей и необходимой фурнитуры. У меня маленькая дочь, поэтому обычно вышиваю, когда она спит, по ночам, слушая при этом нашу национальную музыку. За любимым делом время летит незаметно. Бывает так, что могу и до трех часов ночи просидеть.

**- Арзы, расскажите, пожалуйста, о своих работах. Я слышала, что они украшали не одну выставку...**

Их не так много, как хотелось бы. В основном это кьюран кьапы (футляр для Корана), фес (головной убор), сумочки, амулеты, кьюшак (пояс), панно. Первая выставка, в которой я принимала участие, состоялась в Этнографическом музее Симферополя в 2013 году. Затем в 2014 году, в Севастопольском Художественном музее им. М. П. Крошицкого и в Крымскотатарском музее искусств Симферополя. 2015 год для меня был не менее плодотворным. Я принимала участие в двух выставках параллельно: в Национальном музее Республики Марий Эл им. Т. Е. Евсеева и черноморском Историко-археологическом музее-заповеднике «Калос Лимен».

В 2016 году - в Крымскотатарском музее искусств Симферополя. В 2017г. была участником выставки

**- Были ли у вас заказы? Если да, то как проходит такое совместное творчество?**

Да, были и, к счастью, есть. Чаще заказывают девушки для себя или для подруг кьюран кьапы или фески. Процесс начинается с уточнений пожелания заказчика по орнаменту, цветовому решению, ведь это очень важный аспект. Орнамент - это не просто красивая картинка, в него заложен особый смысл, своего рода программа на будущее. Говорят, что он может повлиять даже на судьбу человека. Поэтому при заказах, это всегда обговаривается и уточняются мельчайшие подробности.

**- Помимо вышивки, увлекаетесь ли вы еще чем-нибудь?**

До вышивки увлекалась фотографией. Очень люблю фотографировать детей и природу. Немного шью, несколько лет назад закончила курсы кройки и шитья. С появлением дочери стала вязать и делать украшения для волос.

**- Арзы, есть ли у вас какая-нибудь творческая мечта?**

Да, конечно. Очень хочу сделать копию какой-нибудь старинной работы и традиционного крымскотатарского костюма. Приложу максимум усилий, чтобы свою мечту реализовать.



"Декоративное искусство крымских татар. Сквозь призму столетия", посвященной 100-летию Бахчисарайского музея. Выставка длилась целый год. А в этом году мои работы были представлены на выставке декоративно-прикладного искусства крымских татар "Живое наследие" в Российском этнографическом музее, г. Санкт-Петербург.

**- Наверняка у вас есть награды?**

Наград нет, есть благодарности из разных музеев. Но для меня самая большая награда видеть горящие от восторга глаза посетителей выставок.

**- Что посоветуете новичку, который только что пришел в мир крымскотатарской вышивки?**

Самое главное не бойтесь начинать и верьте в себя, тогда все получится. Достаточно выполнить одну маленькую работу, как вас тут же затянет в увлекательный мир вышивки. И сразу захочется творить, учиться новому и развиваться. Тем более у нас есть прекрасные педагоги, которые всегда поддержат и помогут.

*Подготовила Эльмас Сариева*



# «МИЛЛЕТ» ТЕЛЕКАНАЛ ХАДИМЛЕРИНИНЪ ДЕСТЕГИ ПЕК МУИМ!»

Адет узьре эр бир устаз, бильгили оджаларымыз, истидатлы инсанларымыз, муневверлеримиз акъкъында газета саифелеринде анып кечемиз, язамыз. Келинъиз, бу сефер саифемизде «Миллет» телеканалында чалышкъан инсанларынен таныш олайыкъ. Миллетимизинъ, медениетимизинъ, тарихымызнынъ, ана тилимизинъ эр джеэттен севиедини котермек, сакълап къалмакъ вазифесинде аркет эткен, телевидение черчивесинде чалышкъан инсанлар акъкъында ич олмаздан, олдукъча таныш олайыкъ. Фыр-сатнен файдаланып, «Миллет» телеканалында чалышкъан аджайип ханумнен сизлерни таныш этмеге лайыкъ корем. Бу адет гузель бир адет олсун да, бу адетимизни риаэт этип, девам этейик.

«Миллет» телеканалында авесликнен чалышкъан, зенаатыны севген инсанен таныш этмеге истейм.



Куртаметова Лимара Акмуллаевна 23 майыс, 1971 сене Озбекистанда Наманган шеэрининъ Туракъурган виляетинде дюньягъа кельди. Башлангыч мектепни битирип, Наманган шеэринде педагогика университетининъ рус тили ве эдебияты факультетинде окъуды. Озбекистанда яшагъан деврини о бойле хатырлай:

- Эвимизде Къырым акъкъында лафымыз битмей эди. Къорантамыз тек ана тилинде, шималь шивесинде лаф эте эдик. Рахметли битамдан чокъ шейлер огрендим. Мен пек частлы торун эдим. Балалыгъымдан сюлялемизининъ тарихынен пек меракълана эдим. Баба-деделеримнинъ насыл инсанлар олгъаныны, адларыны, ненен огърашкъанларыны авеснен динълеп, дефтерчигиме къайд эте эдим. Оларнынъ фотосуретлерини бир къутучыкъта сакълы тутта эдим. Балаларым ве торунларыма косътерип, икяе этмек истегим бар эди. Чюнки эждатларымыз акъкъында бильмек бизим эр биримизининъ боюн-борджумыздыр.

Къоранталарынен Къырымгъа 1988 сенеси кочип кельген Лимара Акмуллаевна Сеитлер районинда ерлешелер. Мектепке барып, иш сораштыра. О вакъыт бизим миллетке дигер бир козьнен янашкъанларына бакъмадан, юваш ве утанчакъ къыз мектепнинъ мудир муавининен корюше. О, мудирнинъ ярдымджысы,



эм де рус тили ве эдебият оджасы олып чалыша. 1993 сенеси Акъмесджит шеэринде кочкенде, анасы мектеп мудире, бабасы рентгенолог олып чалышалар. 1998 сенеси тою ола. Тоюны Сеитлерде окъутган мектеп талелелери келип яраштыралар.

- «Миллет» телеканалына насыл келип тюштюнъиз ве насыл ишнен мешгульсинъиз?

Меним пек яхшы танышым - терджи-ман ве муарриримиз - Амира куньлернинъ биринде телефон ачып, бу ишни манъа тевсие этти. Мен эфирге мусафирлерни давет этем. Оларнен эфир башлангъандже, къонушам, къавенен сыйлайым. Психологик джеэттен ярдым этип, чыкъышкъа азырлайым. 2016 сенеси мени ишке давет эткенде, «Хайтарма» ансамбили телеканалгъа келип къалгъан эди. Эфир башлангъанына къадар, манъа мусафирлернен танышып, бир аз эглендирмек вазифеси берильди. Мудиримизининъ ярдымджысы кечирген субетимизни бегенди ве бизлерден хош къалды.



Шу вакъыттан берли мен бу вазифемни эда этмектем.

- Сизинъ энъ бегенген, аятынынъзда таянч олып кельген, башкъаларгъа орьнек косътерген аталар сёзюнъиз бармы?

Баба-деделеримизден къалгъан «Сабырнынъ тубю-сары алтын»,

«Бедаваны севген, белягъа огърар» - аталар сёзю меним омюримде бир насихат кибидир. Анамнен бабам бизлерни хайырлы эвлятлар этип осьтюрдилер. Олар «Къуран» окъуйлар, Аллагъа сыгъынып баллары, Ватаны, миллети ичюн дувалар этелер. Мен огулларымынъ анам-бабамнынъ тербиесине базанып, осьтюрге ниет этем.

- Эфирге давет этильген мусафирлернен тез тиль тапасынъызмы?

Адамларнен тиль тапмакъ ичюн, эльбетте йыллар девамьнда теджрибе арттырмакъ керек. Бу теджрибе, мен беллесем, менде энди бар. Топлангъан теджрибем меним ярдымджымдыр. Меним ишимде эр бир инсанны севип, урьмет, сайгъы иле янашмакъ лязим. Ишиме кельгенде, бутюн менфий фикирлерни къапынынъ артында къалдырам. Ишимде къулангъан эсас макъсат - «Миллет» телеканалына кельген мусафирлерге муит яратмакъ ве яхшы теэсурат къалдырмакътан ибареттир. Ильхамны мен бизим телеканалымызда чалышкъан истидатлы, яшлардан, эфирге давет этильген мусафирлеримизден алам. Бизим ве телесейирджилернинъ гонъюллерини котерген де шу яшлардыр. Олар сыфаты, кийинишинен, гонъюль сьджакълыгъы ве тебессюминен

онынъ омюр бою къулангъан бир аталар сёзю бар: «Козюнде мени болгъан, козю толу яш болур, авзунда мени болгъан авзы толу аш болур». Анам, бу аталар сёзюнен багълы олгъан ве омюринде раскетирген аятий алларны икяе этип, мени де бойле пай пичмеге огретти. Мен де анам киби бу адетке о къадар алышкъаным ки, даима инсанларнынъ бенине дикъкъат этем. Сизинъ дудакъларынынъзынынъ янында да бенинъиз олгъаныны сечтим. Къысметли, ашкъа-сувгъа мухтадж олмагъан къадын олгъанынынъзыны коръдим - деп къувандырды мени лакъырдымызнынъ сонъунда субетчим, Лимара ханум.

- Ана-бабаларгъа ве миллетимизге олгъан тевсиелеринъизни бильдирсенъиз!

**Ич бир вакъыт ынджынманъыз! Эр шейге разы олунъыз! Дюнъяда олып кечкен денъишювлерни олгъаны киби къабул этинъиз! Буюклерни урьмет этип, олардан орьнек алынъыз! Ишинъизде мувафакъиетлер! Аллах ярдымджи олсун!**

- Чокъ сагъ олунъыз, Лимара татам, субетимизден юрегимде темизлик, енгиллик излери къалды. Сагъ-селямет олунъыз!

## ДОГЪРУ ЯЗАЙЫКЪ ВЕ ЛАФ ЭТЕЙИК!

Къуту - коробка,

къутучыкъ - коробочка,

эждат - предки, прадеды,

сюляле - династия, род,

боюн-борджумыздыр - наш долг,

юваш - тихий, покорный,

тевсие - совет, рекомендация,

тевсие этмек - советовать, рекомендовать,

субет - беседа,

орънек - образец, пример,

теджрибе - опыт,

ильхам - вдохновение, воодушевление,

зенаатдаш - коллега,

лакъырды - разговор, речь

Саифени Назифе Абибулаева азырлады

# ВЕГЕТАРИАНСТВО И ВЕГАНСТВО: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

**Вегетарианство и веганство: польза или вред?** Многие из нас знают, что мнение на этот счёт делится на два лагеря: кто-то считает, что в растительной пище содержится всё необходимое для поддержания баланса всех необходимых веществ и витаминов в организме; кто-то, наоборот придерживается мнения, что мясо является неотъемлемой частью рациона. Какая из этих точек зрения ближе к истине, и чем вегетарианство отличается от веганства, разберёмся вместе с врачом-гастроэнтерологом 7-ой городской больницы Русланом Шестаковым.

**- Руслан Фаридович, скажите, пожалуйста чем вегетарианство отличается от веганства?**

Вегетарианство подразумевает под собой отказ от мяса (птиц, животных, но не рыбы).

Веганством же считается полный отказ от любой пищи животного происхождения (яиц, молока, растительного масла, сметаны, творога, рыбы, морепродуктов и даже мёда).

**- По каким причинам люди отказываются от мяса, и может ли быть такой рацион питания назначен врачом?**

Основной причиной конечно же является отказ от мяса по этическим соображениям, кто-то отказывается от мяса, полагая, что вегетарианство – это залог долголетия. И, конечно же, иногда отказ от мяса необходим по состоянию здоровья.

К примеру, в возрасте после пятидесяти пяти лет происходит угнетение активности ферментативных систем, вследствие снижения уровня половых гормонов возникает высокий риск ожирения, возникновения сахарного диабета и развития ишемических болезней сердца. В этом случае для поддержания здоровья, по назначению врача, можно исключить из рациона красное мясо и экстрактивные бульоны (любые наваристые мясные бульоны), оставив в рационе овощи, фрукты, крупы, яйца (2–3 раза в неделю), сделав акцент на кисломолочных продуктах и рыбе.

**- Скажите пожалуйста, по своей природе человек может обходиться без мяса?**

Дело в том, что наша пищеварительная система, в отличие от пищеварительной системы травоядных,



устроена таким образом, что все полезные соединения, витамины в том числе, находящиеся в растительной пище, не могут усваиваться в полной мере.

Если взять пищеварительную систему травоядных, например коровы, то её кишечник значительно длиннее кишечника человека (в сравнении при сохранении пропорций), который имеет несколько отделов, где уже под действием ферментов выделяются все полезные вещества из переваренной пищи.

Но в то же время, строение челюсти и зубов у человека отличаются от строения зубов хищников – клыки выражены неярко, коренные зубы не плоские, а с бугорками.

По строению пищеварительной системы и строению челюсти человек больше относится к всеядному, с уклоном хищничества.

**- А есть ли какие-либо недостатки в рационе лишённого мяса и продуктов животного происхождения?**

Да. Такие недостатки, к сожалению, безусловно есть.

Отказываясь от мяса и молочных продуктов, мы перестаём получать в первую очередь белок, железо (которое содержится в красном мясе), витамины группы В12, кальций, магний, хром и необходимые аминокислоты.

Несомненно, их можно заменить и растительными продуктами, в которых содержатся перечислен-

ные недостающие элементы, но и тут есть ряд нюансов.

Как уже говорилось ранее, наш организм так устроен, что в отличие от животной пищи, из растительной процент усвояемости тех же микро- и макроэлементов очень мал. Так, в мясе, из-за того что железо связано с белком, организмом оно усваивается до 90%, железо из растительной же пищи, усваивается в объёме 5–10%. Для того чтобы повысить усвояемость железа, продукты с его содержанием, необходимо употреблять с продуктами, содержащими витамин С, например: гречку, чечевицу, петрушку, морскую капусту лучше употреблять с болгарским перцем (в нём витамина С содержится практически в 10 раз больше чем в лимоне). Чай и кофе, в свою очередь, всасывание железа наоборот ухудшает.

**- А есть категория людей, кому вегетарианство противопоказано?**

От вегетарианства всё-таки лучше воздержаться женщинам в период беременности и кормления, а также детям, так как у них, потребность в необходимых соединениях повышается в разы.

Так, в период кормления женщине нужно в 2,5 раза больше железа, чем обычному человеку, а в период беременности, потребность в железе возрастает в 6 раз.

**- Руслан Фаридович, какой вывод о вегетарианстве и веганстве можно сделать из всего вышесказанного?**

Подытожив, можно сказать, что вегетарианство и веганство, в зависимости от подхода составления меню, может нести в себе как пользу, так и вред.

Веганам в этом плане сложнее, чем вегетарианцам. Им в первую очередь не хватает Омега-3, которая содержится в себе несколько уникальных полиненасыщенных кислот, которые содержатся в рыбе и рыбьем жире, они в свою очередь важны для мозга, зрения, глаз и почек.

Этот недостаток можно восполнить, употребляя льняное масло и грецкие орехи – в этих продуктах содержится Омега-3.

Беседовала Элина Анисимова

## МИЛЛЕТ

### 23.12 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 – КрымоМания (12+)  
10:00 – Х/ф «Старики-разбойники» (12+)  
11:30 – Кр. тат. Спектакль (12+)  
13:00 – Повестка дня (16+)  
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 – Д/ф «Москва таинственная» (16+)  
14:45 – Кр. тат. концерт (6+)  
15:30 – Хаберлер на кр.-тат. яз. (16+)  
15:45 – Balaland (6+)  
16:45 – Т/с «Заложники любви» (6+)  
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 акъкъмыыз (16+)  
19:30 – Хаберлер на кр.-тат. яз. (16+)  
20:00 – Т/с «Шепот» (16+)  
20:45 – Т/с «Не обычная семья» (16+)  
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 – Х/ф «31 июня» (12+)  
23:45 – Х/ф «Погружение» (12+)

### 24.12 ВТОРНИК

1:15 – Д/ф «Гении и злодеи» (12+)  
2:00 – Т/с «Заложники любви» (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+)  
10:45 – Т/с «Не обычная семья» (16+)  
11:30 – Т/с «Трава под снегом» (16+)  
13:00 – Бизим акъкъмыыз (16+)  
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 – Д/ф «Русская Антарктида XXI век» на кр. тат. яз. (16+)  
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 «Заложники любви» (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 «Не обычная семья» (16+)  
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 – Х/ф «31 июня» (12+)  
23:45 – Д/ф «Трава под снегом» (12+)

### 25.12 СРЕДА

1:15 – Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)  
2:00 – Х/ф «Заложники любви» (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 «Не обычная семья» (16+)  
11:30 – Д/ф «Трава под снегом» (12+)  
13:00 – Ачыкъ лаф (16+)  
13:30 – Хаберлер (на рус. яз.) (16+)  
13:45 – Д/ф «Москва таинственная» на кр. тат. яз. (16+)  
14:45 – Кр. тат. концерт (6+)  
15:30 – Хаберлер на кр.-тат. яз. (16+)  
15:45 – КрымоМания (12+)  
16:15 – Мультфильмы (6+)  
16:45 – Т/с «Заложники любви» (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 «Не обычная семья» (16+)  
21:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
22:00 – Х/ф «Формула любви» (12+)  
23:45 – Т/с «Трава под снегом» (12+)

### 26.12 ЧЕТВЕРГ

1:15 – Д/ф «Гении и злодеи» (12+)  
2:00 – Х/ф «31 июня» (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 – Хэштег, иште (6+)  
10:00 – Тек Арзум Ватан (12+)  
11:30 – Д/ф «Ради тебя» (16+)

13:00 – Миллет ве заман (12+)  
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
13:45 – Д/ф «Русская Антарктида XXI» (16+)  
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 «Заложники любви» (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 «Судьба человека» (12+)  
23:45 – Д/ф «Ради тебя» (16+)

### 27.12 ПЯТНИЦА

0:30 – Т/с «Криминальная полиция» (16+)  
1:15 – Д/ф «Легенды мирового кино» (12+)  
2:00 – Т/с «Заложники любви» (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 «Ради тебя» (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 – КрымоМания (12+)  
16:15 – Мультфильмы (6+)  
16:45 – Т/с «Заложники любви» (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 «Все только начинается» (12+)  
23:45 – Д/ф «Ради тебя» (12+)



## ТЕЛЕПРОГРАММА

### 28.12 СУББОТА

1:15 – Д/ф «Пряничный домик» (12+)  
2:00 – Т/с «Заложники любви» (16+)  
2:45 – Т/с «Мужчина во мне» (16+)  
3:30 – САБА (6+)  
5:30 – Яйля бою (12+)  
7:00 – Хаберлер. Афта. (16+)  
7:30 – Тек Арзум Ватан (12+)  
9:00 – Чалгыджы LIVE (6+)  
9:30 – Д/ф «Зверья со всего света» на кр. тат. яз. (6+)  
10:30 – Мультфильмы (6+)  
11:00 – Balaland (6+)  
11:30 – Рецепты Шефа (12+)  
12:00 – КрымоМания (12+)  
12:30 – Д/ф «Кызылташ» (12+)  
13:30 – Хаберлер на рус. яз. (16+)  
14:30 – Хэштег, иште (16+)  
15:00 – Джек и Джил. Любовь на чемоданах на кр. тат. яз. (6+)  
16:30 – Д/ф «Побег с планеты Земля» на кр. тат. яз. (12+)  
18:00 – Кр. тат. концерт (16+)  
20:00 – Х/ф «Ларго Винч: Начало» на кр. тат. яз. (12+)  
21:00 – Х/ф «Д/ф «Малыши дикой природы» на кр. тат. яз. (6+)  
22:45 – Т/с «Дублерша» (16+)

### 29.12 ВОСКРЕСЕНЬЕ

0:30 – Вокруг смеха (12+)  
2:00 – Д/ф «Секретная папка» (12+)  
3:30 – САБА (6+)  
5:30 – Яйля бою (12+)  
7:00 – Хаберлер. Афта (16+)  
7:30 – Тек Арзум Ватан (12+)  
9:00 – Чалгыджы LIVE (6+)  
9:30 – Д/ф «Зверья со всего света» на кр. тат. яз. (6+)  
10:30 – Мультфильмы (6+)  
11:00 – Balaland (6+)  
11:30 – Рецепты Шефа (12+)  
12:00 – КрымоМания (12+)  
13:00 – Тарих излери (12+)  
13:30 – Хаберлер. Афта (16+)  
14:00 – Повестка дня (16+)  
14:30 – Хэштег, иште (6+)  
16:00 – Х/ф «Ларго Винч: Начало» на кр. тат. яз. (12+)  
16:30 – М/ф «Нико: Большие Хлопоты» на кр. тат. яз. (12+)  
18:00 – Миллет Менлиги (6+)  
20:00 – Ларго Винч: Заговор в Бирме на кр. тат. яз. (12+)  
22:45 – Т/с «Дублерша» (16+)

## КАК ХОРОШО УМЕТЬ ЧИТАТЬ

Время сейчас такое: цифровое, мультимедийное ТВ, гораздо интереснее, чем в бумажной толще, на которой не уместить ни видео, ни аудио. Наш ребёнок не хочет читать, говорит, что в книге нельзя, как на сенсорном телефоне увеличить персонаж сказки, поэтому ему она не интересна. Как нам быть, ведь так он никогда не научится читать.

Вы правы, техника справляется со всем сама: не зачем фантазировать, не за чем познавать окружающий мир и отправляться в параллельные миры, шурша страницами...

Вспомните, когда в последний раз ребёнок видел книгу в руках у тех, кому он по всем законам природы подражает: у своих родителей. Когда вы вообще последний раз читали при нём что-либо, кроме квитанции на оплату коммунальных услуг или чека в супермаркете? Человек начинает с подражания. Сначала он смотрит, как ходят другие, и начинает ходить. Потом подражает окружающим звукам и обретает речь. И после, когда речь заходит о таких вещах, как чтение, ему тоже нужен положительный пример. Вот и учится современный ребёнок «тонуть» в планшете, который ему сунули, «чтоб не мешался».

Это социальный навык, его можно привить. Генетическая память не несёт в ДНК информации о том, что предки не любили читать. Предки всего человечества сидели

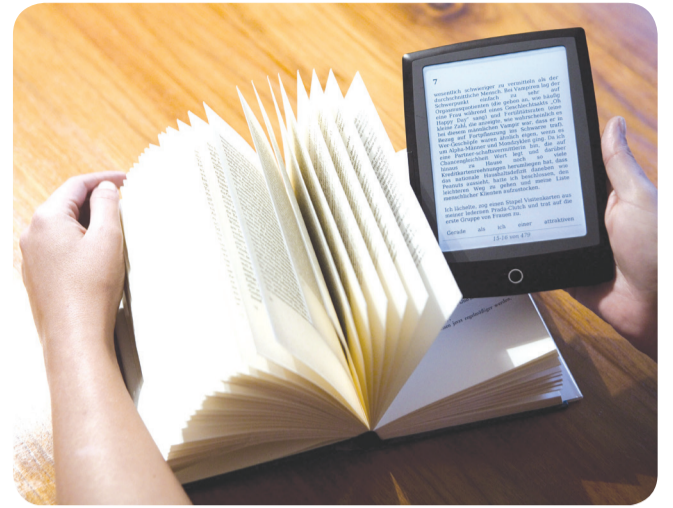
на ветках и могли хватать еду ногами: это же не значит, что такие навыки должны сохраняться и у нас.

Начните с себя. Ничто так не обнадёжит малыша, подражающего маме, как её одобрение. Почему ребёнок не хочет читать? Задумайтесь, постоянно ли в вашем доме включен телевизор, доступен ли с утра до вечера компьютер? Ничего удивительного, что ребёнок выберет более лёгкий способ получения информации, чем чтение, при котором нужно вчитываться, анализировать, иногда возвращаясь для осмысления к уже освоенным кускам текста. В телевизоре всё проще: картинки сменяют друг друга, всё легко и наглядно. Конечно, у одних детей есть склонность к чтению, у других – нет. Но эта причина – не повод отказываться от попыток.

Возможно, у вас дома не принято проводить время за чтением, нет обычая собирать библиотеку. Возможно, печальный воспоминания о том, как вас принуждали читать насильственно, мешают вам быть убедительными.

Чего категорически нельзя делать, если ребёнок не хочет читать. Не следует орать безумным голосом на ребёнка и угрожать любым видом расправы: побью, не пушу гулять, лишу сладкого, и так далее. Так у будущего книжного червя разовьётся не любовь к книге, а ассоциация её с постоянными угрозами в свой адрес.

Нельзя обещать поощрения в виде материальных благ: денег, вещей и прочего. Чадо, таким образом, не полюбит



чтение, а просто научиться торговать своим временем и манипулировать вами. Заставлять дочитывать заведомо скучную книгу.

Заменять книгу на телевизор. Никакой фильм не заменит книгу по глубине и оригинальности образов, по возможности домыслить и дофантазировать.

Чем раньше вы начнёте читать малышу сказки, тем больше места надежде на пробуждение интереса к книге и к чтению.

## ЛЮБОВЬ К ЖИВОТНЫМ НЕ ВСЕГДА ПОНЯТНА

Соседи в квартире устроили питомник для собак и кошек. Подскажите как нам быть и куда обратиться с жалобой, ведь так дальше жить невозможно жить с неприятным запахом, который идёт от соседских дверей. Мы тоже любим животных, однако необходимо соблюдать рамки. Посоветуйте, как защитить свои права.



С 2019 года действует федеральный закон «Об ответственном обращении с животными». В нём изложены требования к содержанию домашних животных.

Владельцы собак, кошек, морских свинок, пауков, хомяков, черепах или питонов – все одинаково обязаны соблюдать права и законные интересы соседей. Если коротко – питомцам

нельзя нападать на других людей и животных, портить чужое имущество, рыть клумбы во дворе и загрязнять подъезды. Вне квартиры они должны перемещаться под строгим контролем хозяина.

Более того, в законе предусмотрен пункт для тех, кто подкармливает бездомных животных. Люди с добрыми побуждениями также нарушают права соседей на чистоту и безопасность.

С 2020 года начнут действовать правила о приютах для животных.

В одном из пунктов говорится, что они должны размещаться в специально предназначенных для этого зданиях.

Существует общий запрет на нарушение санитарно-гигиенических норм. Если у соседа только две кошки, но неприятный запах доносится до вашей квартиры – вероятно, за ними плохо убирают. С этим можно бороться.

Штрафы за антисанитарию в жилых помещениях хотя и небольшие, но всё же есть: от 100 до 1000 рублей. Насколько запах сильный – решает участковый на своё усмотрение. Специальных способов для определения уровня загрязнения воздуха нет. Поэтому лучше жаловаться, когда воздух явно испорчен.

## ОСТОРОЖНО - ДОМАШНИЙ ТЕРРОР

Мой муж на людях выглядит очень даже приличным, цивилизованным, воспитанным. А дома, просто как подменили, полная противоположность. Он считает, что нагубить это его право: «Тебя не спрашивают...», «Не твоё дело», (вариант «Не твоё собачье дело»), «Зараза», «Ну что уставилась, как коза на новые ворота?». Даже продолжать не хочу, обидно до слёз. Как быть, как найти общий язык и избежать оскорблений?

Распушенность в быту. Значит, соблюдение приличий на людях — это маска? А за ней... не человеческое лицо. И дома маска срывается (жмет, надо отдых себе дать — и где, как не дома?) Вот человек и остаётся дома с рожей. Это касается и домашнего внешнего облика, и манеры есть (чавкая, сморкаясь за столом, беря руками еду, залезая своей ложкой в общее блюдо...), и поведения... А как это отвращает — не передать! Можно тысячи раз говорить о приличном поведении, но ребёнок в такой семье все равно вырастет хамом — ибо самое главное: пример. Бытовое хамство разъедает душу, даже если домашним кажется, что они к такому привыкли.

Мы все тянемся к красоте. И хотим заработать много денег, чтобы устроить дом красиво. Вензеля, загогулины, хоромы... Но поверьте, ничего этого не видишь и не замечаешь, если рядом с тобой хам. Поэтому что душа скукоживается. И вензеля ей никак не помогают.

Самые главные люди в нашей жизни — это те, кто составляет нашу семью. Почему же именно на них должно изливаться хамство? Хотите разрядиться после трудного дня? Выпустить пар на жену (мужа), детей? Так спросите себя хотя бы: чего вы добиваетесь? Вы же подтачиваете собственный мир! Вы уничтожаете добро и покой. Собственным поведением, на пустом месте...

Разряжаться нужно. Но не такими способами. Устали, раздражены, злы? Под душ!

Попрыгайте (сто прыжков со скакалкой).

Поднимитесь несколько раз по лестнице дома (с первого на пятый, шестой, седьмой этаж...) Физическая нагрузка отлично выгоняет стресс.

А есть ещё бассейн, пешая прогулка, бег трусцой и т.д. Раздражение в процессе движения уходит. Появляются новые силы.

И кроме того, помните о вежливости. У нас почему-то забыли это слово. А без него никуда! Не вежливый человек выглядит пещерным хамом. Вежливость — это и выражение лица, и обороты речи, уважительные с кем бы вы ни общались, и интонации (от них зависит многое) ... Вежливость, отнюдь не слабость. Наоборот: сила! Это контроль над сво-



ими эмоциями, над собственным неумением себя вести... Над тем, как ты выглядишь, даже если тебе сейчас плохо...

Вот! Именно так! Очень легко заметить недостатки поведения и внешнего облика у посторонних. А вот взглянуть в себя... Своё достоинство надо соблюдать!

Подготовил Люмар Джихангиров

### Фото недели: Мечеть Кебир-Джами. Симферополь.



# 20.12.2019



Государственный комитет по делам  
международных отношений и депортированных  
граждан Республики Крым



Государственный автономный  
учреждение Республики Крым  
«Медиацентр им. И. Гаспринского»



НАШ КРЫМ  
Республика Крым  
Автоматическая националистическая организация  
«Объединение крымских татарских организаций»  
МЕРАБА  
Инициативный центр

## «МЕДИА-КРЫМ»

### Молодежный Форум – научно-практическая конференция

Тема: «Роль активной молодежи в  
поликультурном медиапространстве  
Республики Крым».

В рамках проведения форума будет  
осуществляться работа на пяти площадках  
(мастер-классах), спикерами которых будут  
опытные мастера, работающие в различных  
СМИ Республики Крым:

- ✓ Печатные СМИ
- ✓ Телевидение
- ✓ Радио вещание
- ✓ Блогерская деятельность
- ✓ Издательская деятельность

#### Организаторы:

Государственный  
комитет по делам  
международных  
отношений и  
депортированных  
граждан РК  
ГАУ РК  
«Медиацентр  
имени  
И. Гаспринского»

#### Участники форума:

- представители  
национальных СМИ;  
- представители  
национально-  
культурных автономий и  
общественных  
организаций Республики  
Крым;  
- преподаватели и  
студенты высших  
учебных заведений  
Республики Крым.  
**Программа**  
10.30 - Регистрация  
участников  
11.00 - Пленарное  
заседание  
12.00 - Выступление  
спикеров  
13.00 - Кофе-брейк  
14.00 - Работа площадок  
16.00 - Награждение  
участников

#### Место проведения:

гостиницы «Москва»  
(Симферополь, ул.  
Киевская, 2)  
Тел. +7 918 024 46 24  
mediacenter2015@mail.ru

## КАРАСАН

Имение Карасан - дворцово-парковый ансамбль на Южном берегу Крыма.

Название имения происходит от названия местности Карасан, Кара-Асан (от крымско-тат. Qara Asan, Къара Асан). Существует предположение, что название местности происходит от персидского Хорасан (провинция Персии) – в переводе буквально означающее «восход солнца, восток».

Местность на берегу моря, к северо-востоку от Партенита, издревле известная, как Кучук-Ламбат, в начале XIX века принадлежала генерал-лейтенанту и сенатору Андрею Михайловичу Бороздину. После выхода в отставку в 1816 году Андрей Михайлович окончательно поселился в своём имении и, в 1820 году, начал закладку парка, руководствуясь рекомендациями директоров Никитского ботанического сада Николая Гартвиса и Санкт-Петербургского - Фёдора фон Фишера. Руководил непосредственно посадками известный садовод Э. Ю. Либо. В 1839 году, после женитьбы на племяннице Андрея Михайловича, дочери его брата Михаила Михайловича Бороздина, Анне Михайловне, владельцем имения становится генерал Николай Раевский, потомки которого владели усадьбой до 1917 года.

Парк имения занимает площадь 18 гектаров, содержит 220 видов и разновидностей, в основном экзотических (из Южной Америки и Африки), кустарников и деревьев. Главная достопримечательность самая большая на Черноморском побережье вековая роща итальянских пиний.

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

## ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА КРЫМА



Карасан

Координаты: 44°584'862"N 34°345'929"E

## КУХНИ НАРОДОВ КРЫМА

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука – 2 ст. л.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Куриные шеи – 1 кг.
- Куриная печень – 500 гр.
- Соль по вкусу
- Специи сухие по вкусу
- Жир любой – 30 гр.
- Бульон – 150 гр.



## КУРИНЫЕ ШЕЙКИ ПО-ЕВРЕЙСКИ

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Когда-то, курица была очень дорогим удовольствием. И многие бедные семьи не могли позволить себе купить целую курицу. И они покупали потроха или лапки, или шейки. Но ведь не будешь их просто варить или жарить, мяса в шейках почти и нет. Тогда-то и появилось множество кулинарных рецептов, призванных создать из обычных продуктов, что-то необычное, праздничное. Почти все эти рецепты трудоёмки, и, далеко, не каждый сможет их повторить. Зато для хорошей хозяйки такие блюда становятся триумфом.

Куриные шейки тщательно моем и очень осторожно вынимаем из них косточки. Это самая сложная часть процесса. Главное, не порвать кожу. У нас должны получиться цельные трубочки, пустые внутри.

Готовим фарш. Ну курином жире слегка поджариваем муку до светло-коричневого цвета. Отдельно обжариваем мелко нарезанный лук и куриную печень. Печень нужно мелко нарезать или, если нет времени, пропустить через мясорубку, а потом соединить с мукой и луком. Этим фаршем мы начиняем шейки и зашиваем их с обеих сторон. Варим в курином бульоне в течение 30–40 минут. Потом вынимаем шейки шумовкой, даем стечь бульону и обжариваем на сковороде в курином жире. Подаём к столу с овощными салатами.

## 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