

Горловка. Сегодня

Выходим с 30.04.2015

Четверг, 06.04.2023 / Почта: gorlovkasegodnya@ya.ru / Подписной индекс: 28027 / Тел. +7 949 479-36-79 / Сайт gorlovka.su

16+

Строительство асфальтобетонного завода для ремонта городских дорог начато в Горловке



ловке.

"Местные жители жалуются на их состояние и имеют для этого все основания", - заявил Солнцев.

Он добавил, что Кемеровская область поможет Горловке с дорожно-строительной техникой и асфальтобетонным заводом. Площадку под размещение завода уже подбирает администрация Горловки. Данные мероприятия позволят приступить к ремонту улично-дорожной сети города.

"Кузбасс всегда был и остается надежным партнером. Менее чем за год регион передал Горловке 130 единиц спецтехники, свыше 260 тонн гуманитарной помощи, учебники для студентов техникумов и училищ. Медики из Кемерова неоднократно приезжали в ДНР помочь коллегам", - добавил Солнцев.

Ранее Иван Приходько рассказал о планах по ремонту дорог в Горловке.

Сайт администрации

Председатель правительства ДНР Евгений Солнцев провел встречу с губернатором Кемеровской области Сергеем Цивилевым, во время которой обсуждалось восстановление дорог в Гор-

ПОДПИШИСЬ!

Оформи подписку на газету «Горловка.Сегодня» по месту проживания у своего почтальона, а также во всех отделениях "Почта Донбасса".



Горловка.Сегодня

Для оформления подписки необходимо обратиться в отделение связи или проконсультироваться у своего почтальона.

Подписной индекс: 28027

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ

Горловка.Сегодня

+7 949 479-36-79

Пенсии и социальные пособия повысят еще раз с 1 апреля

В ближайшее время пройдет очередной этап индексации пенсий в стране. В этот раз с 1 апреля повысят социальные и государственные пенсии.

За последний фактический год это будет уже второе увеличение социальных выплат. Первое состоялось в июне 2022 года, когда пенсии внепланово повысили на 10 %.

Уровень роста социальных пенсий на 13,5 % оказывается выше, чем уровень инфляции за прошлый год, озвученный в Ростате

По данным агентства инфляция по ито-

гам 2022 года составила 11,94 %.

Индексация коснется почти 4 млн. человек, которые получают социальную пенсию.

Большинство из них это граждане, которым не хватает трудового стажа, чтобы получать страховую пенсию.

После индексации в апреле 2023 года размеры социальных пенсий составят:

- По старости, по инвалидности второй гр., по потере одного кормильца – 7 тыс. 153 руб.

- По инвалидности первой гр., по потере двух кормильцев – 14 тыс. 307 руб.

- Детям с инвалидностью, инвалидам первой гр. с детства – 17 тыс. 167 руб.

- По инвалидности третьей гр. – 6 тыс. 80 руб.

В апреле на 3,3 % повысят государственные пенсии, т.к. их размер устанавливается в процентном отношении социальной пенсии по старости.

К примеру, инвалидам третьей гр., участникам ВОВ назначат пенсию в размере 10 тыс. 703 руб. А «чернобыльцам» будут платить 17 тыс. 883 руб.

newsua.ru

Новый водовод, построенный между Ростовской областью и ДНР, начал забор воды из реки Дон

Первая плавучая насосная станция нового водовода, соединяющего Ростовскую область и Донбасс, заработала на реке Дон, сообщили в Минобороны РФ.

"Сегодня запущена первая из насосных станций. Забилось сердце водовода Ростов-на-Дону - канал Северский Донец - Донбасс. Это две нити по 200 км каждая, а также семь насосных станций. Впереди - поэтапное наполнение водой накопительных резервуаров, запуск системы очистки, гидравлические испытания, комплексная настройка всего оборудования и его тестирование в рабочем режиме", - приводит ведомство слова руководителя проекта Военно-строительного комплекса МО РФ Алексея Леонова.

Проект уникален не только по своей сложности, но и срокам реализации.

"Никто и никогда ничего подобного в такие сжатые сроки еще не строил. Даже во времена Всесоюзных строек в СССР на создание такого водовода уходило до пяти лет. Наша стройка стартовала в декабре 2022-го, а сегодня уже включилась первая насосная станция", - отметил Леонов.

В Минобороны РФ уточнили, что мощность водовода составит до 300 тыс. куб. м воды в сутки. В работах по его возведению в

круглосуточном режиме были задействованы более 3,5 тыс. человек и 1,3 тыс. единиц техники. При строительстве были учтены особые условия местности, первые 16 км водовода прокладываются по искусственной насыпи через подтопленные территории. Были сооружены 63 искусственных перехода через автомобильные, железнодорожные пути и водные преграды. Кроме того, к началу работ треть маршрута нового водовода оказалась заминирована украинскими националистами, что потребовало проведения сплошного разминирования местности. Активное участие и поддержку в реализации проекта оказывает руководство регионов страны. К работе были привлечены 450 организаций, 35 крупных предприятий промышленности и изготовителей строительных материалов, электросетевой холдинг "Россети". Силами АО "РЖД" осуществлена доставка 170 тыс. тонн трубной продукции.

Ранее силами Минобороны России уже были сданы семь гидротехнических сооружений для обеспечения водой жителей новых регионов, в том числе Черновский водовод под Дебальцево, в Волновахе, Ровеньках, Докучаевске, линия из Ханженковского водохранилища в канал Северский Донец.

newsua.ru

Кузбасс восстановит в школу и ДК «Шахтер»

В рамках рабочего визита в Горловку губернатор Кузбасса оценил объекты гражданской инфраструктуры, требующие первоочередного восстановления, и проверил технику, переданную коммунальным предприятиям городского округа.

Сергей Цивилев ознакомился с тем, в каком состоянии сейчас Дворец культуры «Шахтер» и школа № 31 «Созвездие», где учатся дети с нарушениями зрения. Оба объекта подверглись обстрелам ВСУ. Руководством администрации города Горловка определен объем необходимых ремонтно-восстановительных работ.

«Мы протягиваем руку помощи братскому шахтерскому региону, четко понимая первоочередную необходимость восстановления объектов инфраструктуры и обеспечения бесперебойной работы предприятий жилищно-коммунального комплекса», — под-

Новое административно-территориальное устройство. Горловка - один из 12 городских округов

НС ДНР утвердил новое административно-территориальное устройство региона, соответствующее российским нормам. Закон принят на внеочередном пленарном заседании в пятницу, сообщается на официальном сайте НС. Закон предусматривает образование 18 муниципальных округов: Александровского, Амвросиевского, Артемовского, Великоновоселковского, Волновского, Володарского, Добропольского, Константиновского, Красноармейского, Краснолиманского, Кураховского, Новоазовского, Мангушского, Славянского, Старобешевского, Тельмановского, Шахтерского, Ясиноватского.

Отметим, что их количество соответствует числу районов, существовавших на момент образования ДНР в апреле 2014 года. Единственное отличие — Першотравневый район с центром в Мангуше сменил название на Мангушский муниципальный округ. Также образовано 12 городских округов: Горловка, Дебальцево, Докучаевск, Донецк, Енакиево, Иловайск, Краматорск, Макеевка, Мариуполь, Снежное, Торез, Харцызск. Ранее в регионе насчитывалось

newsua.ru

ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ

Из ДНР и ЛНР в Украину и Европу через Россию и обратно назад

Забираем из всех городов ЛНР и ДНР.

Везём в Украину, Европу и обратно по безопасному и наикротчайшему маршруту по России в Латвию, Литву и Польшу.

Поможем добраться в другие страны ЕС: Германию, Францию и др. страны.

Запишитесь на рейс!

+7 949 04-777-30



черкнул Сергей Цивилев.

Также губернатор пообщался с сотрудниками коммунальных предприятий Горловки, которым Кузбасс помог специализированной техникой. Кроме того, он встретился с семьей Пигоревых, квартира которых разрушена в результате обстрела ВСУ 26 сентября 2022 года.

Сергей Цивилев привез подарки детям и пригласил их провести летние каникулы в Кузбассе.

Сайт администрации

Путин подписал указ о создании государственного фонда поддержки участников СВО

Государственный фонд поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» создан в России. Соответствующий указ № 232 Президента РФ Владимира Путина размещен на официальном интернет-портале правовой информации. Напомним, что ранее, во время ежегодного послания Федеральному собранию, Путин инициировал создание государственного фонда поддержки ветеранов СВО и семей погибших.

Согласно указу, деятельность фонда будет направлена на поддержку ветеранов боевых действий, принимавших участие в СВО, воевавших с 2014 года в составе вооруженных сил ДНР и ЛНР, а также чле-

нов их семей. Кроме того, фонд займется комплексным сопровождением военных, обеспечением социальной адаптации, обучением, содействием в трудоустройстве, а также помощью в оформлении и получении социальной поддержки.

Наблюдательный совет госфонда «Защитники Отечества» возглавит первый заместитель руководителя Администрации Президента Сергей Кириенко. Руководителем фонда станет председатель Совета по вопросам попечительства в социальной сфере Кемеровской области Анна Цивилева. Учредителем Фонда выступает Правительство России.

newsua.ru

28 городов республиканского (областного) подчинения. Из этого списка исчезли такие города, как Кировское, Ждановка, Зугрэс, Углегорск, Новоазовск, Дзержинск, Доброполье, Димитров, Селидово, Новогородка, Дружковка, Красный Лиман, Угледар, Артемовск, Славянск, Авдеевка. Они войдут в состав новообразованных административно-территориальных единиц.

Кроме того, законом «Об административно-территориальном устройстве ДНР» установлены категории и виды населенных пунктов ДНР, виды и перечень административно-территориальных единиц, а также полномочия органов государственной власти ДНР и права органов муниципальных образований в сфере АТУ. Документом регламентирован порядок образования, объединения, разделения, преобразования, упразднения населенных пунктов, присвоения им наименований и изменения административно-территориального устройства ДНР. Добавим, что часть округов и населенных пунктов находится на занятой ВСУ территории.

newsua.ru

5 типов людей, от которых нужно держаться подальше

Красивая внешность, большая семья, престижное образование, успешная карьера — часто это просто фасад, иллюзия, за которой скрывается жестокий человек. Это может быть мужчина, женщина, ваш начальник, коллега или тот приятный парень, с которым вы сходили на замечательное свидание. Разумеется, ни о какой дружбе или любви с ними не может быть и речи.

1. Критик

Признаки

Критик осуждает всё, что бы вы ни сделали: каждое ваше движение и каждый вдох. Да, вы всё делаете неправильно. Всё и всегда.

Нужно понимать разницу: критиковать — не то же самое, что давать советы.

Сценарий поведения № 1

Вы приходите на ужин с опозданием в 15 минут, не предупреждая об этом заранее.

Ваша вторая половина заметно разозлилась и вместо того, чтобы спросить, почему вы опоздали или что случилось, начинает сыпать обвинениями: «Ты всегда опаздываешь, потому что никогда не думаешь ни о ком, кроме себя. Я сижу здесь уже 15 минут! А ты никогда не можешь прийти вовремя».

Это идеальный критик. Как правило, такой человек критикует каждое ваше движение: «Ты что, правда собираешься это надеть?», «Почему ты никогда не...?», «Что с тобой не так?». Список можно продолжать до бесконечности. Рядом с критиком вы чувствуете себя униженным. Как бы сильно вы ни старались и что бы ни делали, у вас никогда не получается сделать это правильно.

Сценарий поведения № 2

Вы опаздываете на ужин и не предупреждаете об этом. Ваша вторая половина заметно разозлилась, но вместо того, чтобы наброситься на вас, начинает расспрашивать вас об этой привычке. «Я заметил (-а), что ты постоянно опаздываешь. Что случилось? У этого есть причина?». Это пример того, как человек пытается разобраться в истоках неправильного поведения.

Вместо того, чтобы обвинять конкретного человека, он или она обвиняет действие.

Критик даже может никогда не говорить лично вам ничего грубого. Но он оскорбительно отзываться о ваших убеждениях, внешности, мыслях.

Часто это связано с низкой самооценкой и желанием держать всё под контролем. Вместо того, чтобы помочь вам избавиться от плохих привычек, он попрекает вас за них и подавляет как личность.

Критик осуждает человека, а не его поведение. Самый пагубный опыт, с которым может столкнуться человек, это когда кто-то из родителей говорит: «Ты плохой мальчик / плохая девочка» вместо того, чтобы сказать: «Ты поступил (-а) плохо».

2. Пассивный агрессор

Признаки

С таким человеком вы чувствуете себя так, словно должны ходить на цыпочках. Вы никогда не знаете, какое сообщение он пытается до вас донести. Отрицание чувств, сарказм, сомнительные комплименты — явные показатели

того, что вы имеете дело с пассивным агрессором.

Сценарий поведения

Вы сделали что-то, чем расстроили своего партнёра, но не можете понять, в чём именно причина. Вы спрашиваете, почему он или она сердится (вы же хотите понять, что такого вы натворили и как это исправить, чтобы избежать ошибок в будущем).

Но даже не надейтесь: ваша вторая половина ничего вам не расскажет. Скорее всего, вас ждут ответы в духе: «Я в порядке», «Я не злюсь». В то же время этот человек продолжает сохранять дистанцию и всем видом показывать, что вы поступили невероятно подло.

Вы начинаете заикаться на ситуации, пытаетесь выяснить, что он или она на самом деле думает, почему продолжает посылать намёки, а не говорит прямо. Вы можете потратить бесчисленное количество часов, пытаясь научиться читать мысли пассивного агрессора, снова и снова возвращаясь назад.

Пассивная агрессия — это завуалированное выражение злости, гнева. Если человек не может просто поговорить, а использует сарказм как защитный механизм, посылает непонятные сообщения или не высказывает своих отрицательных эмоций напрямую, а делает это только исподтишка — перед вами пассивный агрессор.

3. Нарцисс

Признаки

Нарцисс всем своим поведением показывает, что его существование — лучший подарок для Вселенной: он всё знает, он лучший во всём и не стесняется вам напоминать об этом каждую минуту. Неважно, насколько вы сами умный и интересный человек, до нарцисса вам далеко.

Нарцисс ставит себя на пьедестал, с которого смотрит на вас.

Вам может показаться, что вы всегда в чём-то соревнуетесь друг с другом.

Сценарий поведения

Нарциссы не желают идти на компромиссы, чувствуют нехватку понимания и сопереживания, хотят всегда быть в центре внимания.

Даже когда наступает ваше время побыть в центре внимания — в свой день рождения или на вечеринке по случаю повышения, — нарцисс сможет перетянуть всё внимание на себя. Пусть даже громким скандалом.

История Нарцисса из древнегреческой мифологии помогает нам понять природу самовлюблённости.

Когда Нарцисс посмотрел в воду и увидел вместо себя красивый цветок, он был удивлён. Ведь на самом деле Нарциссы ненавидят себя.

Их легко ранить, и когда это случается, они выпускают наружу гнев и ненависть, которая копится из-за низкой самооценки. Нарциссы готовы уничтожить всё и всех вокруг, когда они чувствуют, что их отвергают или делают им больно.

4. Каменная стена

Признаки

Каменная стена — это человек, который отказывается участвовать в разговоре и делиться своими чувствами, когда возникают проблемы. Он постоянно уклоняется от пря-

мых вопросов.

Из-за этого другой человек начинает чувствовать себя незначительным, недостойным честного общения.

Сценарий поведения

Каменная стена никогда не признает существование проблемы. Если вы пытаетесь общаться с человеком, который, как вы знаете, отказывается быть честным и открытым с вами, возможно, стоит задуматься, зачем вам вообще нужны такие отношения.

Не желая отвечать на ваши вопросы, такой человек не просто отказывает вам в общении — он заставляет чувствовать разочарование и даже гнев.

Это хорошая тактика для политических дебатов, но она абсолютно неприемлема в личной жизни. Поведение каменной стены отчасти напоминает пассивно-агрессивное поведение, только он не пытается донести до вас скрытое сообщение — он вообще не считает нужным что-то вам говорить.

5. Асоциальная личность

Если вы общаетесь с асоциальным типом, поздравляем: вам достался подарок 2 в 1.

Признаки

С одной стороны, в характере асоциального человека присутствуют черты социопата: агрессивное и взрывное поведение, которое чаще всего является следствием жестокого обращения в детстве. По крайней мере, социопаты могут проникаться сочувствием.

А вот асоциальная личность не может, ведь у него есть и склонности психопата: отсутствие раскаяния и эмпатии, склонность использовать других в своих интересах, жадность, мстительность.

У всех у нас есть множество разных склонностей, которые общество воспринимает как негативные. Мы можем даже у себя обнаружить характеристики, свойственные асоциальному поведению. Поэтому мы прощаем и даже благосклонно относимся к людям с асоциальным поведением, как прощаем и благосклонно относимся к себе.

Сценарий поведения

Не забывайте, что психопаты — психологические хамелеоны, которые постоянно задействуют эмоции других людей. Зачем? Чтобы манипулировать другими, управлять ситуацией, получать деньги, секс, удовлетворить собственное эго и так далее.

Они так хороши во всём этом и так мастерски врут, что их жертвы не подозревают о происходящем.

Противостоять такому психологически хищническому поведению крайне сложно.

Не удивительно, что большинство людей отказывается верить в это и не принимает никаких доказательств, пока не оказывается слишком поздно. На деле же «любовь» психопата — это просто прикрытие.

Если вы состоите в отношениях с человеком, который обладает такими чертами, пора задуматься: как вы чувствуете себя рядом с ним?

Избегайте токсичных отношений, не бойтесь прощаться с неприятными людьми и дорожите теми, кто не пытается вас подавлять и манипулировать вами.

Лайфхакер

5 шагов к организованному расписанию, которое поможет успевать всё

Составление эффективного расписания дня требует небольшой подготовки. Необходимо не только понять, какие задачи предстоит выполнить, но и зафиксировать, когда именно их нужно сделать. Эти пять шагов помогут вам организовать всё грамотно.

1. Составьте список ежедневных дел

Выделите полчаса и запишите всё, что делаете каждый день. Это должны быть как личные, так и рабочие задачи. Не стоит заморачиваться и продумывать структуру списка — это всего лишь черновик.

Если вам сложно вспомнить все дела сразу, добавляйте их в течение дня. Не забывайте, что незначительных и мелких задач не бывает: если вы хотите включить чистку зубов в своё расписание, сделайте это.

2. Структурируйте ежедневные задачи

Жаворонки лучше всего справляются с работой до обеда, а совы по вечерам. Вычислите свой пик продуктивности и в зависимости от него распределите дела в течение дня. Вот пример.

Утро. Сюда можно добавить самые ранние активности — прогулку с собакой, приготовление кофе и другие. После выполнения рутины можно подумать о делах, которые требуют сосредоточенности и вдумчивого подхода. Можно воспользоваться популярным методом «Съешь лягушку».

Он заключается в том, чтобы сразу же выполнить самую неприятную, но важную задачу дня, чтобы она не нависала над вами.

Полдень. Это довольно сложный отрезок, потому что к середине дня наша энергия значительно снижается. Однако у этого есть и свои плюсы — на этот период можно оставить рутинные и скучные задачи, которые не требуют особой умственной активности. Можно ответить на почту, назначить необходимые встречи или прибраться на рабочем месте. Если вы находитесь дома, займите это время несложной уборкой.

Вечер. Идеально подходит для подготовки к следующему дню. Выберите одежду и приготовьте обед заранее или наведите порядок в комнатах, где быстрее всего возникает хаос.

3. Распишите детали

Теперь, когда у вас есть общее понимание того, как выглядит ваш день, пора добавить детали. Например:

6:00 — проснуться, принять душ и почистить зубы.

6:30 — позавтракать.

7:00 — выйти из дома.

7:15 — отвести детей в школу.

7:30 — приехать в офис.

Это очень подробное расписание, вы можете пропу-

стить некоторые пункты, если так будет комфортнее.

4. Сделайте расписание гибким

Жизнь способна внести коррективы даже в самые детальные и проработанные планы. Главная цель вашего нового распорядка в том, чтобы использовать самое продуктивное время для сложных задач, а самое непродуктивное — для рутины.

Иногда вам нужно будет пойти к врачу или сделать что-то ещё в то время, на которое запланирована работа, а вашу вечернюю подготовку к следующему дню может прервать встреча с друзьями. Старайтесь составлять план на день так, чтобы всё работало как часы, даже когда в привычный ход дел вмешиваются неожиданности.

5. Опробуйте новый распорядок

Выделите месяц на тест-драйв получившегося графика. Прислушайтесь к своим ощущениям. Подходит ли вам время, на которое вы запланировали каждую задачу? Или стоит что-то изменить? Скорректируйте всё, что работает плохо. Постепенно вы доведёте расписание до совершенства.

Поначалу ежедневное планирование дня может показаться слишком сложной и мутной задачей. Но постепенно вы заметите, как изменилась ваша продуктивность и сколько свободного времени появилось.

Лайфхакер

Стоит ли бояться пальмового масла

Что такое пальмовое масло и почему оно так популярно. Так называют масло, которое получают из плодов тропических деревьев под названием масличные пальмы.

Как и другие растительные масла, например подсолнечное или рапсовое, пальмовое масло — штука в целом полезная. В свежесобранном, не прошедшем обработку виде, оно имеет насыщенный жёлто-оранжевый цвет — его придаёт пигмент бета-каротин (как в моркови).

Это вещество в организме превращается в витамин А и является мощным антиоксидантом. Благодаря ему этот

растительный жир замедляет старение организма и, как предполагается, может служить одним из средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений зрения, дисфункций мозга и даже рака. Кроме того, сырой продукт богат витамином Е, который тоже обладает антиоксидантными свойствами.

Но основное достоинство пальмового масла — дешевизна.

Масличные пальмы неприхотливы и активно плодоносят, что позволяет собирать значительный урожай при ми-

нимуме денежных вложений.

По этой причине пальмовое масло является самым продаваемым из растительных в мире. Его активно используют не только в пищевой промышленности, но и для производства шампуней, зубной пасты, мыла, другой косметики.

Популярность, кстати, приводит к серьёзным экологическим проблемам. Чтобы разбивать всё новые и новые плантации масличных пальм, производители в буквальном смысле выжигают тропические леса вместе со всеми их дикими обитателями, что наносит огромный урон биораз-

нообразию и увеличивает количество парниковых газов в атмосфере. Но это отдельная печальная история.

В чём особенности пальмового масла

У пальмового масла есть два важных свойства.

1. Высокое содержание насыщенных жиров

Пальмовое масло содержит много жиров, и более 50% из них — насыщенные. Такие жирные кислоты имеют строгую кристаллическую структуру, и масло при комнатной температуре остаётся полутвёрдым, а не жидким, как, например, подсолнечное.

Это очень практично с точки зрения кулинарии. Такие масла более стабильны — дольше не портятся. За счёт твёрдости их удобнее использовать в выпечке. Также их добавляют в шоколадные пасты и арахисовое масло, чтобы придать более густую консистенцию.

2. Стабильность при жарке

Пальмовое масло идеально для обжаривания. Гореть и дымить оно начинает при 232 °C — эта температура выше, чем у большинства других масел, включая подсолнечное. Кроме того, при нагревании масло дольше сохраняет стабильность: не темнеет, не теряет внешний вид, в нём долго не образуются вещества-канцерогены.

Примерно теми же характеристиками вкупе с дешевизи-

ной обладают печально известные трансжиры. Именно поэтому в своё время их активно использовали в производстве магазинной выпечки и фастфуда. Когда стало известно, что трансжиры опасны для организма, кулинары бросились на поиски менее вредной альтернативы.

Сегодня использование трансжиров серьёзно ограничено. А их место в индустрии дешёвых пищевых продуктов (фастфуда, выпечки, хлопьев, низкокачественных сыров, шоколада, кофейных сливок, маргарина) заняло пальмовое масло.

Значит ли это, что пальмовое масло опасно

Само по себе пальмовое масло безопасно. А, возможно, и полезно — вспоминаем о приличном содержании провитамина А и витамина Е. Но многое зависит от дозы и пищевой ценности тех продуктов, которые мы благодаря пальмовому маслу едим.

Так, считается, что употребление насыщенных жиров повышает уровень «плохого» холестерина — липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Это может привести к появлению на стенках сосудов атеросклеротических бляшек и нарушению кровообращения.

К собственно пальмовому маслу у медиков претензий в этом смысле нет.

Большинство исследований показывают, что его употребление даже снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Причём настолько, что иногда пальмовый жир называют «тропическим эквивалентом оливкового масла».

Тем не менее, с насыщенными жирами лучше не шутить. Их количество, согласно актуальным медицинским рекомендациям, должно составлять не более 10% от общего количества калорий, которые вы получаете с рационом.

Если вы съедаете в среднем 2 000 ккал в день, насыщенных жиров должно быть не более 200 ккал. Причём в категорию этих жиров входят не только продукты с пальмовым маслом, но и сливочное масло, молоко, сало и так далее.

Отдельный момент — список продуктов, в производстве которых используется пальмовое масло. В абсолютном большинстве случаев это нездоровая еда: картошка фри, гамбургеры, магазинная выпечка, дешёвые шоколадные батончики.

Такая пища имеет высокий гликемический индекс, способствует набору веса и не даёт организму действительно необходимых питательных веществ. Она вредна сама по себе, а не из-за наличия в ней пальмового масла.

Здоровье

Смехотерапия: что это такое и работает ли она

Юмор помогает нам улучшать отношения друг с другом и снимать стресс.

Но в то время как дети могут хохотать до 400 раз в день, взрослые, как правило, смеются лишь 15 раз. Довольно популярны в этой связи психологические тренинги, на которых люди собираются группами и имитируют веселье.

Лайфхакер разобрался, что такое смехотерапия и есть ли от неё польза.

Что такое смехотерапия и как она появилась

Смехотерапия (также гелототерапия, от греческого «гелос» — «смех») — это психотерапевтическая практика, которая призвана помочь пациенту лучше понять себя, своё поведение и настроение.

Некоторые исследователи считают её формой когнитивно-поведенческой терапии.

Сторонники смехотерапии утверждают, что она помогает улучшить эмоциональное и физическое самочувствие, эффективнее разрешать проблемные вопросы, расширить кругозор и духовно обогатиться.

Основы научной дисциплины гелотологии (с греческого — «наука о смехе») заложены в 1960-х годах американским психиатром Уильямом Фраем из Стэнфордского университета.

Впервые же об излечении смехом заговорил американский журналист Норман Казинс, тоже в 60-е годы XX века. У него диагностировали коллагеновую болезнь (коллагеноз) и спондилит (воспаление позвоночника).

Казинс всегда был оптимистом и считал, что эмоции определяют здоровье человека. С болями в спине он стал бороться с помощью больших доз витамина С и просмотра смешных телепередач и комедий — и это помогло.

На основе своего опыта Норман написал книгу «Анатомия болезни в восприятии пациента». Он дожил до 75 лет и умер в 1990 году.

Сегодня изучением влияния юмора на здоровье человека занимаются Международное общество по изучению юмора (The International Society for Humor Studies, ISHS) и Ассоциация практического и терапевтического юмора (Association for Applied and Therapeutic Humor, AATH).

Есть несколько направлений смехотерапии:

Классическая — гелотологи на сеансах рассказывают анекдоты, предлагают списки комедий, зачитывают юмористические рассказы и так далее.

Смехотерапия как часть другого самостоятельного метода или авторской техники: дыхательной гимнастики (рефлекторный смех), щекотки, искусственной улыбки, медитации и йоги смеха.

Медицинская (больничная) клоунада — юмористические представления артистов для детей, находящихся на длительном лечении.

Так как смех связан с юмором и остроумием, некоторые сторонники гелототерапии разделяют юмор на терапевтический и нетерапевтический.

Имеется в виду, что терапевтический смех позитивен по своей сути: например, когда нас веселит нелепая ситуация,

произошедшая с нами.

Такие эмоции в теории помогают человеку лучше понять себя и окружающий мир, дают ему положительный опыт.

В качестве примера нетерапевтического юмора можно привести ситуацию, когда смех над кем-то становится средством травли и основан на агрессии.

Есть также распространённое мнение, что наш мозг не способен отличить естественный (вызванный юмором) смех от искусственного. На основе этого, например, строится практика йоги смеха.

Есть ли доказательства эффективности смехотерапии Учёные выяснили, что эта практика имеет целый ряд положительных последствий для организма.

Ещё Уильям Фрай в своих первых опытах обнаружил, что во время смеха в организме активизируются иммунные клетки.

Это подтверждают и современные исследования. Также доказано, что пациентам с atopическим дерматитом смех помогает меньше реагировать на аллергены.

Есть и другие установленные положительные эффекты. Так, смех:

- способствует уменьшению болевых ощущений;

- блокирует выработку стрессового гормона кортизола, а также адреналина, которые могут увеличивать риск развития гипертонии и сердечной недостаточности;

- способствует снижению артериального давления и, соответственно, уменьшает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний;

- стимулирует выработку эндорфинов;

- заставляет работать мышцы диафрагмы, пресса, плеч, а также устраивает неплохую тренировку для сердца;
- позволяет за 10–15 минут сжечь от 2 до 10 килокалорий;

- насыщает организм кислородом, что способствует лучшей работе мозга.

Кроме позитивных физиологических эффектов смех благоприятно влияет на наше эмоциональное состояние и психическое здоровье. Он способствует большему ощущению счастья, позволяет выразить скрытые эмоции и смотреть на проблемы проще, отвлекает от гнева, вины и прочих негативных чувств.

Смех и юмор также помогают в обучении, способствуя лучшему запоминанию и большему расположению к педагогу. То же самое можно сказать и о лечении.

Проведённые в 1977 году в качестве эксперимента комедийные представления для тяжелобольных детей в Нью-Йорке оказались настолько успешными, что этот метод начали применять во всём мире.

Он помогает детям адаптироваться к больничным условиям и легче переносить болезненное лечение.

Есть и весьма необычные побочные эффекты использования юмора для оздоровления. Например, смехотерапия позволяет психотерапевтам защититься от профессионального выгорания.

Хотя существует много научных работ о положительном влиянии как смеха в целом, так и смехотерапии в частности, отношение к этой практике пока настроенное.

Исследователи сетуют, что опыты, доказывающие её эффективность, часто противоречивы. Например, в случае с Норманом Казинсом есть мнение, что у журналиста случился острый приступ артрита, который прошёл естественным образом, так что никакого исцеления смехом не было.

Также стоит оговориться, что положительным эффектом обладает не юмор в целом, а его отдельные составляющие.

Поэтому позитивные изменения могут наступить только при умелом использовании смехотерапии, а грамотных специалистов в этой области крайне мало.

Так что пока о стопроцентно доказанном положительном эффекте воздействия смехотерапии говорить не приходится.

И в любом случае, прежде чем обращаться к такой практике, нужно понимать, что смехотерапия — это один из видов альтернативного лечения.

Применять её нужно только как дополнение к общепринятым медицинским методам, а не как замену им. Самым правильным решением будет проконсультироваться со специалистом — психологом или лечащим врачом.

Как смеяться больше

Вероятно, ждать от смехотерапии чудесного исцеления не стоит, но возможностью получить пользу от юмора и смеха лучше не пренебрегать.

И для этого совсем не обязательно искать смехотерапевта. Вот несколько советов, как внести больше веселья в свою жизнь:

Подберите предметы, которые вас веселят. Это могут быть фотографии, комиксы, мемы, открытки, игрушки — что угодно. Разместите их там, где проводите много времени, — например, на рабочем месте.

Запаситесь смешными журналами, сайтами, фильмами или роликами, чтобы обращаться к ним, когда вам будет не хватать юмора (или просто в свободное время).

Попробуйте посмеяться над собой, взглянуть на проблемы как на нелепое стечение обстоятельств.

Например, придумайте весёлую историю о неловкой ситуации, в которую вы попали, и расскажите её друзьям.

Встречайтесь с людьми, с которыми вам весело. Присядьте парочку анекдотов или весёлых историй перед этим.

Сходите в стендап-клуб или в кино на комедию. Исследования показывают, что групповой смех ещё более полезен, чем индивидуальный.

Имитируйте улыбку и смех, если не боитесь испуганных взглядов. Положительный эффект от юмора без смеха не получить, а вот от смеха без юмора, судя по всему, можно.

Смейтесь сами и смешите других, но не перегибайте палку. Если искромётная шутка кого-то унижает или оскорбляет, то лучше обойтись без неё.

Психология

Соте из баклажанов

- Баклажаны - 700 г;
- Перец сладкий - 600 г;
- Помидоры - 500 г;
- Лук репчатый - 350 г;
- Чеснок - 15 г;
- Перец чили красный свежий - 1 шт.;
- Кинза свежая - 100 г;
- Паприка молотая - 2 ч. л.;
- Базилик сушеный - 2 ч. л.;
- Кориандр молотый - 2 ч. л.;
- Перец черный молотый - 0,5 ч. л.;
- Сахар - 1 ст. л.;
- Соль - 3,5 ст. л.;
- Масло растительное - 4 ст. л.

Нарезать баклажаны крупными кусочками и посыпать тремя столовыми ложками крупной соли. Оставить баклажаны на 30 минут, чтобы они дали сок. Через 30 ми-

нут баклажаны промыть под проточной водой и отжать. Разогреть на сковороде 3 ст. л. растительного масла и обжарить лук, нарезанный полукольцами, до золотистого цвета в течение 3-х минут на среднем огне. Добавить сухой базилик, молотый кориандр, соль (0,5 ст. л.), молотую сладкую паприку, сахар. Перемешать. Добавить 1 ст. л. растительного масла и сладкий перец, нарезанный на крупные части. Всё это еще раз перемешать и закрыть крышкой. Тушить 10 минут на слабом огне. Добавить баклажаны, перемешать. Тушить овощи под крышкой 15 минут на слабом огне. Добавить помидоры и продолжать тушить овощное рагу с баклажанами, сладким перцем и помидорами еще 10 минут на слабом огне. Добавить мелко нарезанный чеснок, острый перец чили и черный молотый перец, перемешать и оставить соте из баклажанов еще 2 минуты на слабом огне. Выключить огонь, посыпать овощное рагу с баклажанами мелко нарезанной свежей кинзой и перемешать.

Салат из тыквы и яблок

- Тыква - 600 г;
- Яблоки - 4-5 шт.;
- Лимон - 1 шт.;
- Мед - 4 ст.л.;
- Орехи грецкие молотые - 3 ст.л.;
- Морковь - 1-2 шт.;
- Зелень по вкусу.



Грецкие орехи почистить. Тыкву и морковь очистить и помыть. Морковь нарезать соломкой. А тыкву натереть на крупной терке. Лимонный сок отжать в отдельную емкость. С лимона срезать цедру и нашинковать ее соломкой. Яблоки очистить и нарезать соломкой. Приготовить заправку для салата из тыквы. Лимонный сок добавить к меду и хорошо перемешать. Орехи измельчить. Тыкву, яблоки и морковь уложить в миску. Добавить лимонную цедру, лимонный сок с медом и хорошо перемешать. Салат горкой уложить в салатницу. Украсить салат из тыквы зеленью и грецкими орехами.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ. ГОРЛОВКА

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Weather forecast table for Gorlovka showing temperature and weather icons for days from Monday to Sunday.

Crossword puzzle grid with 18 numbered squares and surrounding text clues in Ukrainian.

По горизонтали: 1. Что представляет собой часть животного для изучения или таблетки для лечения? 6. Подведённый под черту результат 8. Горная смола 9. Пьеса А.Арбузова 10. Выдвижение претензии по-новорусски (жарг.) 11. Полчище военной техники или кораблей 14. Сплодие инжира 16. Его нужно посадить, но это не преступник 17. Город в Томской области 18. Опера А.Т.Тиграняна

По вертикали: 1. "Травмотолог", вправляющий мозги 2. Звёрек-полоскун 3. Когда-то барышни использовали вместо них свёклу 4. Испытание ожиданием 5. Заселение новой квартиры 7. Ворона 12. Предмет чтения тепелата 13. Генеалогическое растение 14. Напыщенная модница 15. Воротник, потерявший застёжку

Four 5x5 numerical puzzles (Sudoku-style) with some numbers pre-filled.

ОВЕН Постарайтесь не принимать в начале недели серьезных решений: возможно, вы получите известие, которое в корне изменит ваши планы и намерения. Внимательнее относитесь к себе, даже если окружающих внимания уже не хватает. В выходные откажитесь от участия в тайномговоре: выгоду этого отказа вы оцените впоследствии. Благопр. день - четверг, неблагоприят. день - суббота.

ТЕЛЕЦ Может предстоять достаточно острая борьба с конкурентами, впрочем, велики шансы выйти из нее победителем. Вам предстоит гордиться, по всей вероятности - собой. А вот дети или другие члены семьи могут потребовать определенных капиталовложений. Благопр. день - пятница, неблагоприят. день - вторник.

БЛИЗНЕЦЫ Стоит попытаться принимать событиями - такими как они есть, без отчаянных попыток изменить, так вы сможете, достигнув максимальных результатов. Хорошие новости прибавят оптимизма и уверенности в собственных силах. Уделите больше внимания детям, им сейчас необходим ваш мудрый совет. Благопр. день - четверг, неблагоприят. день - понедельник.

РАК Постарайтесь ориентироваться не только на себя, но учитывать также интересы прочих заинтересованных сторон. В такой ситуации вы только выиграете, если пойдете на незначительные уступки. Реализация новых замыслов принесет вам успех и упрочит ваш авторитет. В выходные вам понадобится исключительная осторожность, чтобы избежать конфликтных ситуаций.

Благопр. день - среда, неблагоприят. день - четверг. ЛЕВ Плодотворные дни, как на работе, так и дома. Используя такие качества, как чувство такта и здравый смысл, вы сможете достичь просто блестящих результатов. В выходные будьте умереннее в бытовых расходах. Благопр. день - четверг, неблагоприят. день - пятница.

ДЕВА Вас ожидает успех на работе. Старайтесь не раздражаться на коллег за излишнее рвение и мелкие подначки. Проволочки на работе могут слегка разочаровать вас. Чем выдержаннее вы будете, тем легче получится конструктивно решать ваши проблемы. В выходные благоприятен расслаивный отдых. Благопр. день - среда, неблагоприят. день - пятница.

ВЕСЫ Вы не должны упускать благоприятных шансов, которые подкинет вам судьба. Все будет получаться легко, как бы само собой. Удовольствие доставит даже рутинная часть работы. В выходные постарайтесь больше уделять внимания индивидуальному творчеству. Благопр. день - вторник, неблагоприят. день - четверг.

СКОРПИОН Возможен невероятный успех в реализации идей и планов. Отбросьте мелкие детали, сконцентрируйтесь на самом главном, сейчас вы можете совершить в намеченных делах осязаемый шаг вперед. Будьте дипломатичны, твердо, но в то же время корректно отстаивайте собственные интересы при общении с начальством. Благопр. день - вторник, неблагоприят. день - суббота.

СТРЕЛЕЦ Вы можете оказаться в незнакомой обстановке, и вам снова придется завоевывать место

под солнцем. Будьте осторожны, постарайтесь предвидеть неприятности и обходить их стороной. Вероятно предложение, позволяющее пополнить ваши финансовые запасы. Ваш негибкий оптимизм явится залогом душевного спокойствия для семьи. Благопр. день - пятница, неблагоприят. день - среда.

КОЗЕРОГ Оптимизм позволит вам справиться с любой проблемой. Вам будет сопутствовать легкость, позволяющая виртуозно преодолевать возникающие препятствия. Посовещуйтесь с друзьями, если вам будет необходимо принимать серьезное решение. В выходные больше общайтесь с близкими. Благопр. день - вторник, неблагоприят. день - четверг.

ВОДОЛЕЙ Наступает благоприятное время для крупных проектов. Если вам понадобится помощь, не стесняйтесь не только принять предложенную, но и самому попросить кого-то что-то сделать для вас. Постарайтесь спокойно относиться к незначительным испытаниям, которые вам подготовила судьба. В выходные не принимайте скоропалительных решений - интуиция нынче не работает. Благопр. день - пятница, неблагоприят. день - понедельник.

РЫБЫ Не стоит торопить события, лучше все делать в свое время. Не стоит идти на риск, даже если вы абсолютно уверены в выигрыше. Разочарование будет способно надолго испортить вам настроение, да и в финансовом отношении может оказаться недешевым. Не исключено, что создастся ситуация, когда высшую ценность приобретет самообладание. Благопр. день - среда, неблагоприят. день - пятница.

КУПОН БЕСПЛАТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Текст объявления (не больше 30 слов):

Form for pasting the advertisement text, consisting of several horizontal lines.

Form for pasting contact information, including fields for phone number and name.

ПРАВИЛА ПОДАЧИ ОБЪЯВЛЕНИЙ

- 1. Подать объявление можно через купон из газеты или через официальную страницу ВКонтакте (других способов нет, по телефону объявления не принимаются).
2. Содержание объявления не должно превышать 30 слов (включая предлоги).
3. Купон необходимо заполнить печатными буквами, если редакция не в состоянии прочитать, что было написано в купоне, то объявление размещаться не будет.
4. Объявление размещается в следующем выпуске газеты после получения вашего объявления.
5. Если объявление не соответствует общепринятым нормам этики, содержит призывы к противоправным действиям либо нарушает действующее законодательство ДНР, редакция оставляет за собой право не публиковать его.
6. Редакция оставляет за собой право не размещать ваше объявление без указания на то причины.
7. Отдать купон вы можете: во всех почтовых отделениях города, киосках "Союзпечать", в газетных отделениях в магазине "АВЕРС" напротив первой школы и в магазине "МОЛОКО" по пр. Ленина, а также через распространителей.
8. Вы можете подать несколько объявлений сразу на несколько выпусков газеты, для этого необходимо заполнить один купон и прикрепить к нему пустые (не

заполненные) купоны, заполнять все купоны обязательно.

- 9. Выделенные объявления:
• Объявление в рамочке - стоимость размещения 45 рублей или 2 купона из газеты на один выход, размещается на главной странице,
• Объявление на чёрном фоне - стоимость размещения 65 рублей или 3 купона из газеты на один выход размещается на главной странице,
• Выделенное объявление жирным - стоимость размещения 45 рублей или 2 купона из газеты на один выход, размещается в соответствующем разделе.
Если вы хотите подать одно из выделенных объявлений с помощью купонов, вам необходимо заполнить один купон, а на остальных в поле "Объявление" указать "объявление в рамочку", "объявление на чёрном фоне" или "выделить жирным" и скрепить их вместе.
10. Стоимость размещения объявления (рекламы) на главной странице газеты "МОЗАИКА" 5 рублей 1 см² или 9 купонов на 1 выход.
11. Стоимость размещения объявления (рекламы) на главной странице газеты "Горловка.Сегодня" 10 рублей 1 см² или 15 купонов на 1 выход.
12. Все объявления размещаются в наших социальных сетях в Интернете (ВКонтакте, Одноклассники и Телеграмм.

Издание «МОЗАИКА»
Учредители: ФЛП Мещеряков А.В.
Главный редактор: Мещеряков А.В.
Выпуск № 14 (300), дата выхода 06.04.2023 г.
Время подписания в печать по графику-18⁰⁰, фактическое-19⁰⁰ 04.04.2023 года
Тираж: 2900 экземпляров (в неделю)
Цена: свободная цена.
Для детей старше 16 лет
Форма распространения: газета
Адрес редакции и адрес издателя: 284619, ДНР, г.Горловка, пр. Победы, 66 (студия «RitMix»)
Отпечатано в ООО «Первая городская типография», 830004, ДНР, г.Донецк, ул.Горная, 2, тел. 3451329
Свидетельство о регистрации средства массовой информации Серия ААА №000243. Дата выдачи 18 февраля 2021 года, выданное Министерством информации ДНР.
Почта: mozaika@kex.ru
Телефон: +7 949 479-36-79
Ответственность за содержание объявлений и рекламы несет рекламодатель. Использовать опубликованные материалы можно только с разрешения редакции.

остросюжетными, а жизнь украинских граждан ещё более печальной.

Вариант №5. Принятие

Отбросив первый вариант просто как невозможный, нужно понимать, что остальные три неизбежно приведут Украину к принятию своего поражения. Всё по классике пяти стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, и уже потом принятие. Когда Украина утратит поддержку США, если её территорию превратят в кровавое болото, если НАТО решит обострить и вступить в открытую поддержку ВСУ, в конечном итоге Украина всё равно проиграет, как минимум потому, что её попросту не станет, ибо в случае прихода того самого ядерного Армагеддона, о котором в последнее время говорят всё чаще и чаще, Украину, как это сейчас модно говорить, ждёт полное «остекленение».

Евроукры забыли простую народную мудрость о том, что «худой мир лучше доброй войны». Им продолжает казаться, что стоит ещё немного надавить, и Россия рухнет к их ногам, однако тут уместно вспомнить ещё одну народную присказку о том, что «пока толстый сохнет, худой издохнет», и кто тут худой, а кто толстый, по-моему, вполне очевидно.

Пока на Западе начинает полыхать банковский кризис, поджигая уже даже таких титанов, как швейцарские банки, Россия после визита товарища Си и его делегации окончательно развеяла сомнения в перспективах какой-то там международной изоляции. Внезапно оказалось, что богат не тот, у кого есть деньги, а тот, у кого есть ресурсы. Российская экономика выдержала удар и окрепла, но, судя

по событиям, происходящим в мире, такое впечатление, что санкции вводили не против России, а против объединённого Запада. Поэтому украинские надежды на то, что у России закончатся нефть, газ, деньги, ракеты, снаряды, танки и экономические партнёры — несбыточны.

На Украину продолжают оказывать давление, и чем сильнее будет давить Запад, тем сильнее Россия будет отвечать, так что нормальным людям, всё ещё оставшимся на украинской территории, приходится только посочувствовать. Ну а стереотип из народного фольклора о некоей нечеловеческой хитрости и смекалке, присущей жителям Малороссии, должен быть окончательно предан забвению, ибо чтобы согласиться на то, чтобы из твоей родной страны сделали всемирный военный полигон, на котором раскатывается план по началу полноценной новой мировой, возможно, самой ужасной войны в истории человеческой цивилизации, нужно быть совершенно безмозглыми.

Вместо эпилога

В Европе и Штатах поговаривают, что грядущее украинское гипотетическое наступление должно быть максимально эффективным, ибо в случае неудачи сил на повторный заход уже может и не остаться. Эту мысль выражали в изданиях «Американ Синкер», в «Вашингтон Пост» и в «Нью-Йорк Таймс» и, возможно, где-то ещё. Даже далёкие от чисто военной аналитики либерально-демократические журналисты, как мантру, повторяют тезис о том, что Украина поставит на карту всё, предприняв обещанное наступление.

От Украины потихоньку устают, как от какого-нибудь

убыточного предприятия, чьи акции, несмотря на инвестиции, постоянно идут вниз. В таких случаях часто помогает какое-то потрясение. Типа того, какое США провернули в сентябре 2001 года. Чтобы подстегнуть выздоровление после экономического кризиса 1998 года, там жаждали два небоскрёба в Нью-Йорке, обрушив на короткое время собственный доллар, после чего начали войну в Ираке, сказочно обогатившись и вернув Америке на несколько лет былое величие.

Так что не исключено, что прямо сейчас, наблюдая за загибающейся Украиной, её западные хозяева расписывают план грядущего потрясения, в расчёте на перезагрузку текущего конфликта в каких-то новых условиях. Нужно понимать, что, следуя англосаксонской логике, такой план обязательно должен опираться на некие нехорошие события, в которых, конечно же, можно будет обвинить Россию. А уж что именно западные джентльмены решили сотворить с евроукраями — это пока что тайна. Но вариантов на самом деле множество, начиная от ликвидации пана-атамана Зеленского и заканчивая чем-то неприятным на одной из украинских атомных станций.

Так что хороших вариантов у украинцев не осталось совсем, а выбрать что-то, хотя бы немного напоминающее меньшее из зол, ему просто не позволят хозяева. Украинскую клячу будут гнать до конца, пока она не издохнет, после чего буднично переключатся на иной проект, а выжившим в пожарище войны свидетелем евроукраем не останется ничего иного, как снова дружить с Россией.

РИА Новости

В России хотят разрешить открытие банковских счетов по видеосвязи

Уже в 2024 году россияне, возможно, смогут открывать счета в банках без личного присутствия — по видеосвязи.

«Отказаться от атавизма»

Российский финансовый сектор активно развивает цифровые каналы связи. Уже с 2024 года россияне смогут дистанционно получать возмещение в случае банкротства кредитной организации. Для этого нужно будет подать заявления через сайт госуслуг.

За прошлый год Агентство по страхованию вкладов перечислило клиентам разорившихся кредитных учреждений 1,7 млрд рублей. Возможно, также в 2024-м граждане смогут начать и открывать счета в банках по видео-конференц-связи.

Как отметил директор департамента финансового мониторинга и валютного контроля Центробанка РФ Илья Ясинский на конференции «Региональный финансовый рынок: состояние и перспективы, роль в социально-экономическом развитии регионов», сейчас внедрение в быденную практику так называемой «видеоидентификации» активно обсуждается Банком РФ и Росфинмониторингом, а также другими заинтересованными органами исполнительной власти.

В ЦБ РФ указали, что механизм открытия счетов без личного присутствия будет протестирован в рамках экспериментального правового режима (ЭПР).

«Надеюсь, что видеоидентификация проявит себя положительно, и мы сможем, может быть уже в следующем году, полностью отказаться от атавизма в виде личного присутствия при открытии счета», — сообщил представитель Центробанка.

Упростит процесс

Преимущества такого способа очевидны: это суще-

ственно упростит процесс и расширит границы для клиентов банков, особенно проживающих в отдаленных регионах.

Отпадет необходимость лично посещать банк, что сэкономит и время, и расходы на дорогу.

Ко всему прочему, открытие счета по видеосвязи может проходить гораздо быстрее, нежели классический способ.

Банки могут использовать современные технологии и специальные программы для проверки личности клиента, что может значительно ускорить процесс идентификации и открытие счета, указывает Николай Журавлев, гендиректор «Эксперты бизнес-планирования».

— Нововведение позволит клиентам экономить время, а сами банки, если технология завоеует доверие, в перспективе смогут отказаться от части площадей, используемых для приема клиентов, и оптимизировать издержки.

Кроме того, открытие счетов по видеосвязи — важный шаг на пути повышения качества обслуживания людей с ограниченными возможностями, — добавляет Максим Федоров, советник по инвестициям.

Живой ли человек

Тем не менее такой механизм несет и явные риски. Поэтому, как подчеркивают эксперты, при применении технологии во главу угла нужно ставить вопросы IT-безопасности.

Мошенники могут использовать и подставных лиц, и поддельные документы, и самые разные уязвимости

Один из ключевых рисков состоит в применении технологии дипфейк. Она позволяет выдать себя за другого человека, и ее уже давно взяли на вооружение злоумышленники.

— Преступники могут использовать различные уязви-

мости в системе, например подделку видеозаписей, манипуляцию с данными и хакерские атаки.

Другой возможный способ мошенничества заключается в том, что злоумышленники могут использовать полученные таким образом данные клиента, чтобы открыть счет на его имя.

В этом случае клиент может столкнуться с проблемами, связанными с утерей личных документов и кражей личной информации, — указывает Николай Журавлев.

Плотное общение

Таким образом, в конечном итоге всё будет зависеть от того, насколько сложные технические параметры будут использовать сотрудники и служба безопасности банка при дистанционном интервью с клиентом.

— ЦБ необходимо будет детально проработать систему идентификации клиента.

Например, видео-конференц-связь уже давно используется для участия в судебных заседаниях, однако есть четкий регламент, устанавливающий идентификацию участника судебного процесса: видео-конференц-связь устанавливается только из зала суда по месту жительства такого участника, его идентифицирует другой судья.

То есть система максимально беспристрастна и исключает участие в процессе подставных лиц. Помимо этого, встает вопрос о персональных данных — каким образом они будут защищаться.

Для организации таких видеовстреч банку необходимо будет обеспечить дополнительную защиту персональных данных, — говорит Светлана Иванова.

Чем сложнее будет процедура (более плотное живое общение при онлайн-звонке), тем меньше рисков.

Известия

Что нового ждет жителей России с апреля 2023 года

В апреле в России запланировано повышение социальных пенсий, дополнительные меры по защите владельцев материнского капитала при приобретении жилья, изменение требований к приему на госслужбу.

Индексация социальных пенсий

«Социальные пенсии повысят на 3,3% в дополнение к проведенной в июне 2022 года индексации на 10%. Таким образом, рост будет выше темпа инфляции. Изменения коснутся около 4 млн пенсионеров, которые получают пенсии по инвалидности, потере кормильца и др.», — отметил Председатель ГД Вячеслав Володин.

Обращаться никуда не нужно — индексация произойдет автоматически.

Напомним, социальную пенсию получают граждане, которые не имеют достаточного трудового стажа для страховой пенсии.

Защита владельцев маткапитала при приобретении жилья

Кредитные потребительские кооперативы и сельскохозяйственные кредитные потребительские кооперативы, на погашение займов которых могут быть направлены сред-

ства материнского капитала, должны будут соответствовать требованиям Банка России.

Такие кооперативы включают в специальный перечень.

Это связано с тем, что в этой сфере часто можно встретить нарушения: например, владельцу сертификата выдают займы на непригодное для проживания жилье по завышенной стоимости.

Безопасность на воде

При проведении культурно-массовых или спортивных мероприятий на внутренних водных путях (таких, например, как праздник «Алые паруса» или парусные регаты) в целях безопасности можно будет принять решение об ограничении или о запрете движения судов.

Делать это будут по обращению организатора мероприятия.

Поддержка держателей ипотечных бумаг

Вступит в силу закон, защищающий держателей ипотечных бумаг в случае банкротства банка.

В частности, денежные средства, входящие в состав ипотечного покрытия, должны будут находиться на специальном залоговом счете, открытом в одном из уполномоченных банков.

ях дефицита рабочей силы эта идея может быть не очень актуальной.

Член комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Светлана Бессараб сообщила, что предложила обсудить вариант сокращения рабочих часов в неделю. График работы с понедельника по четверг можно оставить прежним, а пятницу сделать коротким днем и отпускать сотрудников после обеда. Такая инициатива никак не отразится на производственных процессах. Пред-

ложение не должно вызвать никаких вопросов со стороны работодателей, потому что многие из них уже сейчас отпускают своих работников после обеда по пятницам «без всяких уточнений». Согласно действующему Трудовому кодексу, рабочая неделя составляет не менее 40 часов. В 2022 г. в Госдуме называли переход к четырехдневной рабочей неделе «вопросом недалекого будущего». Переход должен осуществляться без потери зарплат.

РИА Новости

Профсоюзы одобрили предложение Госдумы по сокращению рабочей недели до 36 часов

Представители профсоюзов поддержали идею по сокращению рабочей недели до 36 часов за счет уменьшения часов работы в пятницу, но при условии сохранения заработной платы на прежнем уровне. Об этом сообщил глава Федерации независимых профсоюзов России Михаил Шмаков.

«Мы поддерживаем, конечно, при сохранении заработной платы, уменьшение рабочего времени всегда полезно», — сказал он, подчеркнув при этом, что в услови-

Военкор Владлен Татарский погиб при взрыве в петербургском кафе



Военный корреспондент Максим Фомин (псевдоним — Владлен Татарский) погиб при взрыве в Санкт-Петербурге. Об этом сообщили в экстренных службах.

«2 апреля 2023 года в 18.13 в полицию Василеостровского района поступила информация о том, что в кафе на Университетской набережной дом 25 произошел взрыв. В результате инцидента один человек погиб, им оказался военный корреспондент Владлен Татарский. 32 человека пострадали, 10 находятся в тяжелом состоянии.»

Руководство и группа сотрудников ГУУР МВД России работают на месте происшествия. На месте также работают сотрудники петербургской полиции и экстренные службы, устанавливаются причины и обстоятельства произошедшего», - сказано в сообщении полиции.

Предварительно, бомбу на встречу с военкором принесла девушка, которая спрятала ее в статуэтку и подарила Татарскому.

Мощность взрывного устройства составила более 200 грамм тротила, оно было начинено поражающими элементами, сообщили правоохранители.

Правоохранители проверяют присутствовавших в кафе на причастность к взрыву.

Движение «Кибер Z фронт», которое организовало

встречу с военкором, заявило, что были предприняты определенные меры безопасности, но они оказались недостаточными.

Родился Максим Фомин 25 апреля 1982 года в городе Макеевка Донецкой области, в шахтёрской семье, отец и дед были шахтёрами на шахтах Донбасса.

С 2014 года участвовал в боевых действиях в Донбассе на стороне ДНР. Служил под командованием Игоря Безлера в Горловке.

В апреле 2015 года вступил в батальон «Восток», прослужил там год. С 2017 года служил в батальонной разведке 4-й бригады Народной милиции ЛНР. В 2019 году уволился с военной службы в ДНР и переехал в Москву.

В 2019 году Максим Фомин создал группу «Терриконы Донбасса» и начал вести личный блог в своем telegram-канале «Владлен Татарский».

Канал стремительно набрал популярность и собрал более 600 тысяч подписчиков.

В ежедневном режиме Татарский выкладывал боевые сводки, и мнения очевидцев и экспертов о происходящем на фронтах.

В telegram-канале Владлен Татарский, оперативно сообщал обо всех самых актуальных событиях, происходящих в ДНР и ЛНР.

Известия

Жёсткий ответ Си Байдену

В этой пьесе были заняты: один Старый Маразматик – роль исполняет президент США Джо Байден, один Провинциальный Актёр – в роли живёт президент Украины Владимир Зеленский и один Великий Политик, каковым является Генеральный секретарь КПК и председатель КНР Си Цзиньпин.

Акт 1. Планы Старого Маразматика

Президент США Джо Байден буквально слился с ролью. Поддерживаемый под руки Альцгеймером и Паркинсоном, он бесцельно слоняется по сцене, шепча себе под нос проклятия, перемежаемые возгласами восторга, иногда останавливается, его взгляд на секунду обретает осмысленность. Старый Маразматик заявляет: "Я пошутил", - но тут же вновь впадает в привычное состояние ошарашки, и продолжает развлекать публику своей беспомощностью, пока его не уведит охрана.

В каком-то смысле состояние президента соответствует состоянию его страны. США тоже шепчут проклятия, грозятся войной, затем требуют немедленного мира, заявляют, что пошутили и всё время бесцельно, с потухшим взором, слоняются по глобальной сцене, периодически наступая на хвост коту или роняя на пол посуду и вазы с цветами. Санитары уже приготовили смирительную рубашку, но пока осторожничают, так как впаившая в маразм сверхдержава, надела "пояс шахиды" из четырёх тысяч ядерных боеголовок и активно балуется взрывателем.

Ясное дело, на ворчание Байдена никто не обратил внимания. Си Цзиньпин прибыл в Кремль, приняли его очень тепло, а визит оказался возможно даже более продуктивным, чем ожидалось первоначально – надо же было показать Байдену, что Россия и Китай в курсе утраченной США (и Байденом) способности не только кусаться, но и жевать вставными челюстями. От былой мощи остался только блеск дорогих фарфоровых зубов, которые так легко сломать.

Акт 2. Исполнение Провинциального Актера

Но Старый Маразматик не смирился с дипломатическим поражением и вывел на сцену свою любимую марионетку – Провинциального Актера Зеленского. Последнему прислали в гости японского премьера, чтобы был повод включиться западной прессе.

Зеленский тоже похож на свою страну, как собака на хозяина. Раньше, играя на сцене, он исполнял в разных видах одну роль – весёлого придурка, с умильным видом и разными интонациями повторяющего одну и ту же мысль, пока зал, наконец не засмеётся. Теперь он с тем же умильным видом недокормленного домашнего любимца занимается альпийским нищенством, выпрашивая у Старого Маразматика и его друзей, оружие и деньги, за которые расплачиваются трупами украинцев и уничтоженными городами.

Выпущенный хозяином на сцену Зеленский стал жаловаться каждому, кого успевал ухватить за фалды, что он так просит Си Цзиньпина приехать на Украину или хотя бы по телефону обсудить с Провинциальным Актером ключевые проблемы глобальной политики, а великий китаец его не уважает.

К Путину летал, а к Зеленскому не заглянул. Поэтому у Великого Политика мирный план не вышел. Вот если бы посоветовался с реинкарнацией "учителя Гололопенко" (или как там назывался персонаж рекламной президентской компании Зеленского?), то понял бы как такие планы составлять надо.

Си давно в Китае. МИД КНР регулярно намекает, что Зеленский может не звонить, трубку всё равно не возьмут. Си даже начальнику Провинциального Актера, Старому Маразматике Байдену в телефонном разговоре отказал. Но киевский клоун продолжает свои ужимки, ибо хозяин требует.

Зачем это Байдену?

Дело в том, что американцы, как и украинцы, уверены, что если долго что-то выпрашивать, то тебе обязательно дадут. Они так прогигали своих партнёров на размещение у них ядерного оружия, на введение против России уничтожающих европейскую экономику санкций, в былые времена им даже удавалось Совбез ООН "уговорить" на санкционирование бесполётных зон в Ливии и Ираке, давших старт разрушению этих стран. Украинцы же успешно выпрашивали у Запада деньги и оружие на необходимую США войну Украины против России, а также обещания когда-нибудь потом принять их в ЕС и НАТО.

Вот они и думают, что если долго скулить под дверью, то Си надоеет и он скажет, "ладно, даю ему три минуты, пусть позвонит и скажет чего хочет". Дальше уж американские и украинские СМИ расскажут своей четверти мира как Зеленский "прогнул" китайца, и как Великая Украина в сопровождении США и прочих союзников скоро захватит Владивосток и Петропавловск Камчатский, чтобы оттуда "грозить какому-нибудь шведу". В общем, раз Си велик, то надо забрать ему на плечо и, таким образом, стать выше.

Акт 3. Ответ Великого Политика

Китай был великой державой задолго до того, как древние укры выкопали Чёрное море. Предки создателей первой китайской державы ещё застали индейские племена в Азии и махали платочками им вслед, когда те отправались через Берингов мост покорять Америку. Когда современные американцы пошли в политические ясли, китайский политический опыт уже описывался в многотомных академических изданиях.

Китайцы никому не торопятся и могут молчать, обдумывая свой ответ дольше, чем иные страны живут.

Поэтому Великий Политик вообще не удостоил ответом повизгивания Провинциального Актера. Си не дал Зеленскому взобраться себе на плечо. Хочет хоть на мгновение стать выше – пусть попрыгает, у его нации богатый опыт в этом деле. Си Цзиньпин ответил сразу Джо Байдену. Причём ответил дважды – великая честь для Старого Маразматика, но лишь первый шаг на пути приведения Взбесившихся Штатов Америки в чувство.

1-й раз Си ответил, когда МИД КНР сообщил, что Байден может не потеть и не мучать телефон – с ним говорить не будут, пока не о чем.

Второй раз Си ответил, когда американский Foreign Affairs – ведущее издание в области внешней политики, "вдруг" заметил, что Китай готовится к войне. Вообще-то этот процесс идёт давно. И четыре речи Си, на которые обратил внимание американский журнал, произнесены не вчера. По отдельности все они неоднократно цитировались.

Просто США, в своей непроходимой глупости, рассчитывали, что всё это блеф, что Си удастся прогнуть, что Китай не решится на полномасштабную конфронтацию с Америкой в Тихом океане, который США привыкли считать своим домашним прудом.

Великий политик потому и велик, что вначале создаёт условия для величия своей державы, а уж потом, демонстрирует её новые возможности изумлённому противнику. Горбачёв, как Зеленский, был политиком разговорного жанра.

Он вначале провозгласил "перестройку", а потом стал выяснять знает ли хоть кто-нибудь что это такое и с чем её едят. Поэтому и результат оказался примерно такой же, как тот к которому приближается Зеленский. Собственно украинская диктатура Зеленского является логичным завершением запущенного Горбачёвым процесса советской демократизации. Сам Горбачёв войну не начал и не начал бы. Её начали политики вроде Зеленского, выросшие на унавоженной перестройкой и лихими 90-и почве.

Путин, прежде чем заявить о России, как о великой дер-

жаве, требующей соблюдения её интересов и претендующей на свою зону безопасности и экономического доминирования, создал условия для стабилизации российской политической системы, консолидации общества, опережающего роста экономики, национализации элит и финансовой системы. Некоторые, запущенные им процессы ещё не завершились. Часть из них завершится ещё не скоро. Российский президент максимально возможное время избегал открытой конфронтации с США, наращивая потенциал страны и приобретая союзников. Он вывел Россию на большой политический ринг только тогда, когда она уже была несокрушима ни снаружи, ни изнутри.

В этом величие.

Си Цзиньпин вначале создал условия для безболезненного перехода китайской системы с ориентированного на США экономического развития, к геополитическому противостоянию США, без победы в котором не возможна окончательная суверенизация КНР. Он не демонтировал систему великого Дэна, диктовавшую постоянную ротацию элит, которая полностью соответствовала экономическому приоритету, но приостановил её действие. Система единовластия Си больше соответствует потребностям эпохи геополитической конфронтации – войну ведёт не демократическое собрание, а командир-единоначальник. При этом дверь к возвращению системы Дэна Сяопина открыта. В мирном будущем она вновь может доказать свою эффективность.

В этом величие.

Заключение

Великий политик знает, что впереди открыто много путей и никто не может заранее предсказать по какому пойдёт реальное развитие процессов. Самые талантливые аналитики могут в лучшем случае выделить несколько наиболее вероятных путей развития из их общего множества, но даже они не могут гарантировать, что история выберет один из выделенных ими путей, а не какой-нибудь экзотический альтернативный.

Поэтому великий политик старается держать все двери открытыми, быть максимально готовым к любому развитию событий, но осторожными, до поры незаметными со стороны движениями, подталкивая развитие исторического процесса в нужном ему направлении. Поэтому блестящий результат проводимой ими политики бывает неожиданным не только для врагов, но и для собственного народа.

В этом величие.

Американские маразматика решили, что они будут как боги, что они способны не только провозгласить конец истории, но и реально её остановить, что им ведом единственно верный путь, всегда ведущий к американской победе.

Через год после начала боевых действий на Украине Китай внезапно решил заняться миротворчеством. Не думаю, что у него получится. Слишком невыгодно США, чтобы Украина соглашалась на устраивающий Россию мир и развязывала Москве руки на Дальнем Востоке.

Поэтому шесть дней они трудились в поте лица, устраивая козни против России и Китая, мечтая разрушить обе эти державы, а в день седьмой они проснулись и с удивлением увидели США на пороге войны с двумя сильнейшими ядерными державами планеты. Причём они даже не поняли, что это нехорошо, а и дальше пытаются просто переурезать историю.

В этом маразм.

А клоун?

А что клоун? Клоун нужен для оживления действия, чтобы публика не заскучала от морализаторских монологов маразматиков и грозного молчания великих.

Бедный Йорик!

Украина. ру

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Понедельник, 10 Апреля 2023 года (28 Марта 2023 по ст.ст.) Страстная седмица. Великий Понедельник Прп. Илариона Нового, игумена Пеликитского (ок. 754). Прп. Стефана чудотворца, исп., игумена Триглийского (ок. 815). Прмч. Евстратия Печерского, в Ближних пещерах (1097). Прп. Илариона Псково-зерского, Гдовского (1476). Мчч. Ионы и Вараксисия и других с ними (ок. 330). Мч. Бояна, кн. Болгарского (ок. 830). Св. Николая Постникова исп., пресвитера (1931); сщмч. Василия Малинина пресвитера (1938); мч. Иоанна Чернова (1939).

Вторник, 11 Апреля 2023 года (29 Марта 2023 по ст.ст.) Страстная седмица. Великий Вторник Мчч. Марка, еп. Арефусийского, Кирилла диакона и иных многих при Иулиане пострадавших (ок. 364). Прп. Иоанна пустытника (IV). Свт. Евстафия исп., еп. Вифинийского (IX). Прпп. Марка (XV) и Ионы (1480) Псково-Печерских. Св. Михаила Викторова исп., пресвитера (1933).

Среда, 12 Апреля 2023 года (30 Марта 2023 по ст.ст.) Страстная седмица. Великая Среда Прп. Иоанна Лествичника, игумена Синайского (649). Свт. Софрония, еп. Иркутского (1771). Прор. Иоада (X в. до Р.Х.). Апп. от 70-ти Сосфена, Аполлоса, Кифы, Кесаря и Елафродита (I). Св. Еввулы, матери вмч. Пантелеимона (ок. 303). Прп. Иоанна безмолвника (VI). Прп. Зосимы, еп. Сиракузского (ок. 662).

Четверг, 13 Апреля 2023 года (31 Марта 2023 по ст.ст.) Страстная седмица. Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери Сщмч. Ипатия, еп. Гангрского (ок. 326). Свт. Ионы, митр. Московского и всея России, чудотворца (1461). Свт. Иннокентия, митр. Московского (1879). Прп. Ипатия целебника, Печерского, в Дальних пещерах (XIV). Прп. Филарета Данилевского (1841). Прп. Аполлония Египетского (IV). Сщмчч. Авды, еп. Персидского, и Вениамина диакона (418-424). Прп. Ипатия, игумена Руфианского (ок. 446). Сщмч. Иоанна Блюмовича пресвитера (1938).

Пятница, 14 Апреля 2023 года (1 Апреля 2023 по ст.ст.) Страстная седмица. Великая Пятка. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа Прп. Марии Египетской (522). Прп. Евфимия, архим. Суздальского, чудотворца (1404-1405). Преп. Варсонофия Оптинского (1913). Мч. Авраамия Болгарского, Владимирского чудотворца (1229). Прп. Геронтия, канонарха Печерского, в Дальних пещерах (XIV). Прп. Макария, игумена Пеликитской обители (ок. 830). Мчч. Геронтия и Василида (III). Прав. Ахаза. Сщмч. Сергия Заварина пресвитера (1938).

Суббота, 15 Апреля 2023 года (2 Апреля 2023 по ст.ст.) Страстная седмица. Великая Суббота, Схождение во ад Прп. Тита чудотворца (IX). Мчч. Амфиана и Едессия (306). Мч. Поликарпа Александрийского (IV).

Воскресенье, 16 Апреля 2023 года (3 Апреля 2023 по ст.ст.) Светлое Христово Воскресение. Пасха. Окончание Великого поста, разрешение на вся. Прп. Никиты исп., игумена обители Мидийской (824). Мц. Феодосии девы (307-308). Прп. Иллирика чудотворца. Мчч. Еллидифора, Дия, Вифония и Галика. Иконы Божией Матери "Неувядаемый Цвет".

ПСАЛОМЩИК

Table with 5 columns and 5 rows containing numbers for a psalm puzzle.

Мама спрашивает сына: — Почему ты не ешь? Ты же сказал, что голоден как волк! Сын: — А где ты видела, чтобы волк морковку ел?

Дед приходит на избирательный участок, подходит к одному из членов комиссии и спрашивает: — Я могу узнать, моя жена проголодала? — Конечно, сейчас посмотрим. Да, вот она распалась, вы не живете вместе? — Да нет, она у меня умерла 15 лет назад, но каждый год приходит голосовать. А я ее все застать не могу.

Интересно устроен детский желудок: когда в него уже не влезают три последние ложки супа, туда прекрасно помещаются 3 печеньки, 5 конфет и литр сока...

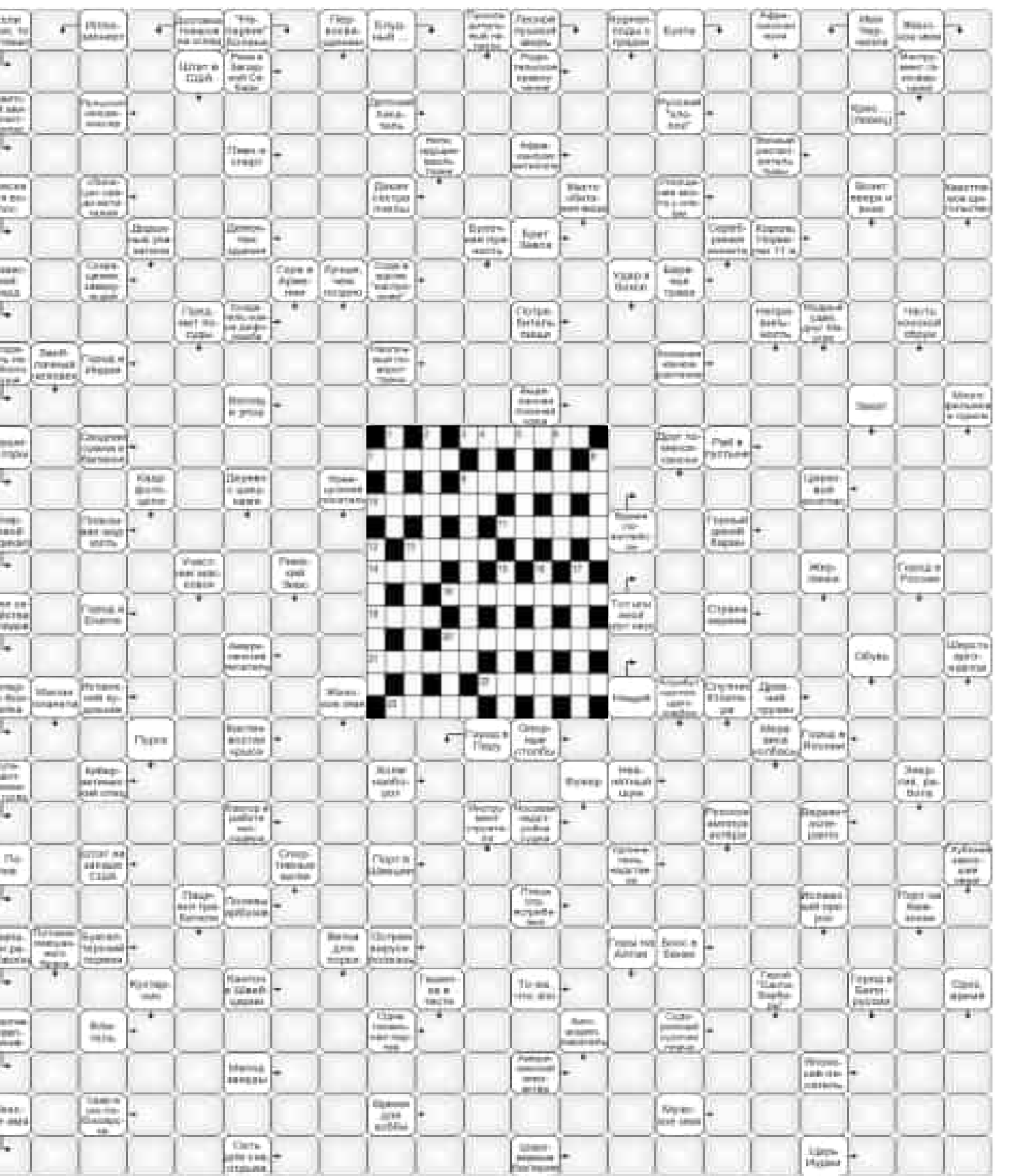
31 декабря. Вечер. Гаишник останавливает машину: — Пили? — Нет! — А почему? Случилось что-нибудь?

Профессор — студенту: — Можете ли вы мне что-нибудь сказать о великих химиках XVII-го века? — Конечно могу. Они все умерли!

На экзамене в медицинском институте: "Какова вероятность подхватить одновременно птичий грипп и свиной?" Студент: "Нуль". Экзаменатор: "Почему?" Студент: "Гусь свиные не товарищ".

Еду в маршрутке, спрашиваю водителя: "На светофоре можно?" Он в ответ: "В этой маршрутке можно всё! Если все скинутся, во-

волокни 4. Государство в Азии 5. Кошка, способная обогнать автомобиль на стометровке 6. Половина диаметра 8. Греколатинский 9. Звездное скопление 12. Состояние страны, по которой прошелся Мамай с ордой 13. Русская сообразительность, позволяющая из ничего делать крепкие напитки 15. Совокупность благоприятных условий для решения задачи 16. Миокард недуг 17. Крупные пельмени по грузинскому рецепту 20. Место рождения истины



По горизонтали: 3. Владелец заводов, газет, пароходов 7. Альянс из движущихся капель 9. Человек привилегированного класса 10. Погремушка, звучащая в джазовом оркестре 11. Сорт картофеля 13. Торговая база 14. Лекарственное растение 18. Зарплата студента 19. Порода кроликов 20. Женщина, играющая на любимом инструменте Паганини 21. Избушка на куриных ножках по благоустройству и своему состоянию 22. Прижимистый тип, который за свои пожитки трясётся 23. Православный мужской монастырь

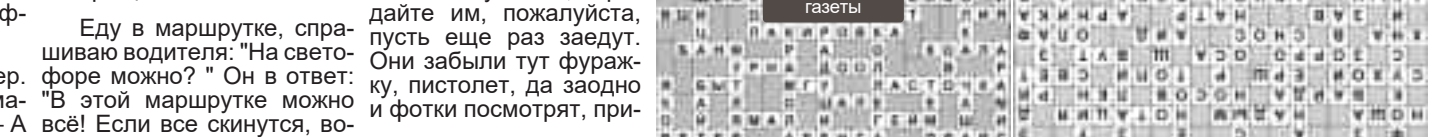
По вертикали: 1. Чувство, постоянно преследующее труса 2. Щипцы для проволки 4. Государство в Азии 5. Кошка, способная обогнать автомобиль на стометровке 6. Половина диаметра 8. Греколатинский 9. Звездное скопление 12. Состояние страны, по которой прошелся Мамай с ордой 13. Русская сообразительность, позволяющая из ничего делать крепкие напитки 15. Совокупность благоприятных условий для решения задачи 16. Миокард недуг 17. Крупные пельмени по грузинскому рецепту 20. Место рождения истины

ОТВЕТЫ 10X10: По горизонтали: 1. Препарат. 6. Итог. 8. Мумие. 9. Таня. 10. Наезд. 11. Армада. 14. Фига. 16. Растение. 17. Асино. 18. Ануш. По вертикали: 1. Психиатр. 2. Енот. 3. Румяна. 4. Томление. 5. Въезд. 7. Гава. 12. Мысли. 13. Древо. 14. Фифа. 15. Апаш 18. Стипендия. 19. Рекс. 20. Скрипачка. 21. Халуца. 22. Куркуль. 23. Лавра. По вертикали: 1. Страх. 2. Кусачки. 4. Лаос. 5. Гепард. 6. Радиус. 8. Униат. 9. Галактика. 12. Разруха. 13. Смекалка. 15. Оптимум. 16. Инфаркт. 17. Хинкали. 20. Спор

Вовочка пришел из школы. -Ну что ты сегодня получил?-спрашивает папа. -Четыре,-выпалил сын. -А почему не пять? -А у нас было только четыре урока.

Звоню в дежурную часть: -Здравствуйте, Вы вчера присылали наряд по адресу ул. Ленина, д. 4, кв. 47? - Да, имели место нарушения общественного спокойствия, громкая музыка... - Слушайте, передайте им, пожалуйста, пусть еще раз заедут. Они забыли тут фуражку, пистолет, да заодно и фотки посмотрят, при-

Врач больному: — Вас будет оперировать студент-практикант. — Ой, вы что! А если он меня зарежет?! — Ну, тогда мы ему двоичку поставим.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В СЕРЕДИНЕ ГАЗЕТЫ

Издание «Горловка.Сегодня» Учредители: ИП (ФЛ-П) Мещеряков А.В. Главный редактор: Мещеряков А.В. Выпуск № 14 (414), дата выхода 06.04.2023 года. Время подписания в печать по графику-18⁰⁰, фактическое-19⁰⁰ 04.03.2023 года. Подписной индекс: 28027

Тираж: 2900 экземпляров (в неделю) Цена: свободная цена, Рекомендуемая цена: 35 рублей Для детей старше 16 лет Форма распространения: газета Адрес редакции и адрес издателя: 284626, ДНР, г. Горловка, пр. Победы, 66 (студия «RiMix») Отпечатано в ООО «Первая городская типография», 83004, ДНР, г. Донецк, ул. Горная, 2, тел. 3451329 Свидетельство о регистрации средства массовой информации Серия ААА №000242. Дата выдачи 18 февраля 2021 года, выданное Министерством информации ДНР.

Сайт: gorlovka.su Почта: gorlovkasegodnya@ya.ru Телефон: +7 949 479-36-79 (WhatsApp, Telegram) Главный редактор: +7 988 365-56-58 (WhatsApp, Telegram)

Штрих код ГП «Почта Донбасса» 44000484

Редакция может публиковать материалы, не разделяя точку зрения автора. Ответственность за достоверность информации, цитат, географических названий, собственных имен и прочих сведений, а также за то, что материалы не содержат данных, закрытых для печати, несут авторы публикаций. Ответственность за содержание рекламных объявлений несет рекламодатель. Использовать опубликованные материалы можно только с разрешения редакции. Стоимость размещения объявления (рекламы) на главной странице газеты 15 рублей 1 см² или 15 купонов газеты «МОЗАИКА» на 1 выход.