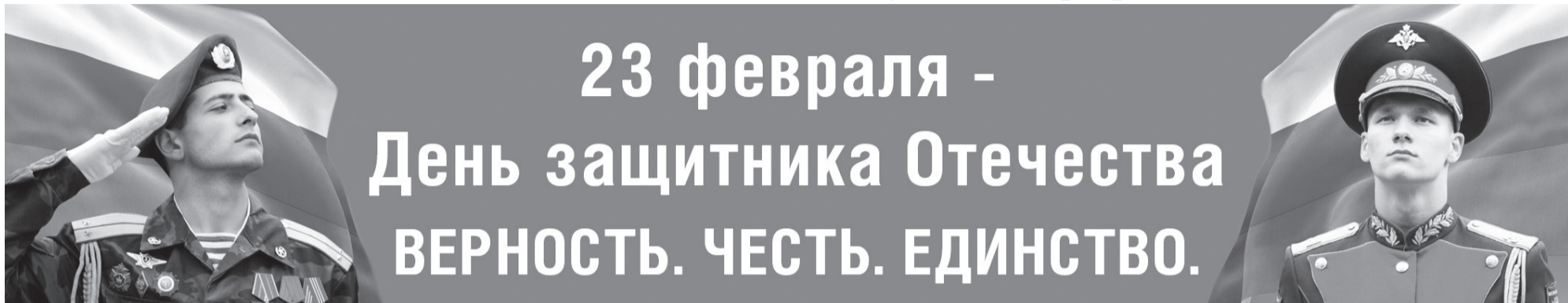


# ЧЕРНОМОРСКИЕ ИЗВЕСТИЯ

Выходит с 8 декабря 1997 года

Суббота, 21 февраля 2026 года, № 14 (№ 2808)



**23 февраля -  
День защитника Отечества  
ВЕРНОСТЬ. ЧЕСТЬ. ЕДИНСТВО.**

**ДОРОГИЕ КРЫМЧАНЕ!**

**Поздравляю с Днём Защитника Отечества всех, кто служит и служил в армии, ветеранов и участников боевых действий!**

Для крымчан 23 февраля — особый праздник. Ровно 12 лет назад в этот день началось формирование народного ополчения, задачей которого было не пропустить на полуостров нацистов, захвативших власть в Киеве в результате государственного переворота, сохранить мир на нашей земле. Теперь этот день прочно вписан в историю Крымской весны.

Сегодня наше общество мобилизовано вокруг Верховного Главнокомандующего, нацелено на победу в Специальной военной операции. Наши воины с честью несут службу на передовой, а мы — обеспечиваем им надёжный тыл, заботимся об их семьях.

Для крымчан защищать наше общее Отечество — почетная миссия. Потому — мы продолжим способствовать сохранению суверенитета и устойчивому развитию нашей страны.

**Желаю всем здоровья и удачи!  
С ПРАЗДНИКОМ, ДРУЗЬЯ!**

**В.А. КОНСТАНТИНОВ,**  
Председатель  
Государственного Совета  
Республики Крым

**Рад поздравить с Днём защитника Отечества наших ветеранов и всех, кто служит и служил в Вооруженных Силах! Всех, для кого мужество и честь, воинская доблесть и верность Отчизне были, есть и всегда будут высшей ценностью!**

Особые поздравления и слова благодарности — участникам специальной военной операции — тем, кто находится на передовой, кто, не щадя своей жизни, сражается за Родину, освобождает нашу землю от нацистской нечисти. Мы гордимся вами!

Образ защитника Отечества всегда был одним из центральных в сознании, культуре и традициях нашего народа. Воины есть и среди самых почитаемых православных святых. Это и благоверные князья Александр Невский и Дмитрий Донской, и святой праведный воин Федор Ушаков.

Наша непобедимая и легендарная армия покрыла себя неувядаемой славой. Русский солдат не раз менял ход мировой истории, спасал не только родную страну, но и другие страны и народы от порабощения и истребления.

И сегодня наши герои каждый день доказывают, что они достойные наследники славных предков — тех, кто громил псов-рыцарей на Чудском озере, гнал «непобедимую» армию Наполеона, защищал Севастополь в годы Крымской войны, брал Берлин в сорок пятом.

Всесторонняя поддержка наших воинов и Вооруженных Сил стала действительно общим делом. В ряды защитников Отечества встали миллионы людей, для которых слова «Все для фронта, все для Победы!» — не лозунг, а жизненный девиз и руководство к действию.

Крымчане плечом к плечу с братьями из других регионов сражаются с врагом. Собирают и отправляют гуманитарную помощь. Добровольцы отряда «Барс-Крым» выполняют задачи, поставленные Министерством обороны Российской Федерации как на территории республики, так и за ее пределами.

В числе бойцов «Барса» и волонтеров немало участников народного ополчения Крыма, формирование которого началось 23 февраля 2014 года. Это был настоящий патриотический порыв, гражданский подвиг тысяч людей, которые выступили на защиту родной земли, свободы и справедливости, отстаивали свое право вернуться домой, в Россию.

**Спасибо всем нашим защитникам за беззаветное служение Отечеству,  
за стойкость и силу духа!  
ПОБЕДА БУДЕТ ЗА НАМИ!**

**С.В. АКСЁНОВ,**  
Глава Республики Крым

**УВАЖАЕМЫЕ ВОИНЫ! ВЕТЕРАНЫ, СОЛДАТЫ И ОФИЦЕРЫ! ДОРОГИЕ ЖИТЕЛИ ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА!**

**Примите искренние поздравления с Днём защитника Отечества!**

23 февраля мы отмечаем один из самых значимых государственных праздников, олицетворяющий любовь к Родине, верность воинскому долгу и многовековым ратным традициям нашей страны. В этот день мы славим честь и доблесть российской армии и всех мужественных людей, кто стоял на страже нашей Родины в недавнем прошлом, и тех, кто сейчас, находясь на службе в зоне специальной военной операции, продолжает защищать интересы Российской Федерации, сохранять целостность и неприкосновенность её рубежей! С полной уверенностью можно сказать, что нынешнее поколение защитников России — достойные преемники своих отцов и дедов.

Сегодня, когда наше государство переживает непростые времена, праздник имеет особую важность, особое звучание для каждого из нас — как символ уважения граждан к защитникам Родины, знак признания важнейшей роли армии и флота.

Патриотизм, мужество, служение Отчизне всегда были и остаются переходящими ценностями нашего народа. Мы гордимся тысячелетней историей Великой России, стойкостью и героизмом защитников, которые испокон веков надёжно стоят на страже её интересов.

Черноморский район воспитывает достойных защитников Родины, поддерживает авторитет армии и престиж военной службы.

Отдельные слова благодарности — родным наших воинов, волонтерам и всем неравнодушным жителям Черноморского района, кто здесь, в тылу, неустанно поддерживает наших защитников. В нашем единении, во всенародной поддержке наших военнослужащих — великая сила России и твердая, непоколебимая убежденность в том, что Победа будет за нами!

Пусть каждый из нас осознает, насколько значима защита нашей Родины, насколько героичны и мужественны те, кто встал на её защиту. Этот день — символ нашей общей гордости и глубокого уважения к тем, кто обеспечивает нашу мирную жизнь своей службой.

**В этот день доблести и чести желаем всем жизненного оптимизма, твёрдости духа, неиссякаемой энергии и успешной реализации намеченных целей, крепкого здоровья, мира и семейного благополучия!**

**Пусть наши защитники всегда возвращаются живыми и здоровыми к своим близким!**

**Мы твердо верим в защитников Родины, в нашу победу и долгожданный мир!**

**А.В. ШИПИЦЫН,**  
глава муниципального образования Черноморский район РК

**А.С. ДУДИНОВ,**  
глава администрации Черноморского района РК

**ЖИЗНЬ РАЙОНА**

## **НА СОВЕЩАНИИ РЕШАЛИСЬ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ К КУРОРТНОМУ СЕЗОНУ-2026**

12 февраля под председательством главы администрации Черноморского района Александра Дудинова состоялось совещание по подготовке и проведению курортного сезона 2026 года.

Участие в совещании в преддверии наступающего курортного сезона приняли заместитель начальника управления — заведующий отделом по развитию курортных территорий министерства курортов и туризма Республики Крым Николай Семешин, главы прибрежных поселений, представители МЧС, Роспотребнадзора и других ведомств, а также предприниматели — арендаторы пляжных территорий.

(НАЧАЛО. ОКОНЧАНИЕ. на 2 стр.)



## ЖИЗНЬ РАЙОНА

## НА СОВЕЩАНИИ РЕШАЛИСЬ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ К КУРОРТНОМУ СЕЗОНУ-2026

(ОКОНЧАНИЕ. НАЧАЛО на 1 стр.)

В начале встречи Александр Дудинов подчеркнул важность встречи в преддверии курортного сезона, отметив, что диалог — это очень правильная форма взаимосвязи всех структур, позволяющая задать волнующие вопросы и получить грамотные ответы и видение решения. «Следует помнить, что особое внимание в ходе подготовки к летнему сезону следует уделить вопросам безопасности», — акцентировал глава администрации.

Начальник отдела экономики, курортов, туризма и сельского хозяйства администрации Анна Скиба выступила с разъяснениями по поручению Главы Республики Крым С.В. Аксёнова от 27.11.2024 года № 1/01-32/5833, а также проинформировала об организации контроля за размещением мест нестандартных торговых объектов (НТО), сезонных аттракционов, летних кафе, пунктов проката маломерных судов.

Заместитель начальника управления — заведующий отделом по развитию курортных территорий министерства курортов и туризма Республики Крым Николай Семешин призвал представителей туристического бизнеса Черноморского района сделать все, чтобы обеспечить максимально безопасное и комфортное пребывание туристов на пляжных территориях Черноморского района, обратив внимание на обязательное наличие разрешительных документов на функционирование пляжа, на уборку территории пляжа, независимо от того, функционирует пляж или нет, и на поступления в бюджеты муниципальных образований.

Вопросы и задачи контрольно-надзорных органов в сфере обеспечения безопасности на водных объектах района осветили в своих докладах начальник Территориального отдела по Черноморскому и Раздольненскому районам Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю Галина Власенко, руководитель Черноморского инспекторского участка Центр ГИМС МЧС России по Республике Крым Виталий Пупена и заместитель руководителя Черноморского аварийно-спасательного отряда ГКУ РК «Крым-Спас» Дмитрий Попков.

Спикеры отметили, что в целях обеспечения безопасности отдыхающих при подготовке пляжей к началу курортного сезона предприниматели должны в обязательном порядке получить санитарно-эпидемиологические заключения о соответствии объекта нормам санитарного законодательства, обеспечить наличие питьевых фонтанчиков, теневых навесов, кабин для переодевания, душевых кабин, а также должны быть взяты пробы морской воды, проведены исследования морского дна и обучение матросов-спасателей, установлены спасательные вышки.

В ходе совещания было уделено особое внимание благоустройству территорий пляжей в период проведения курортного сезона, повышению качества предоставляемых услуг, а также обсуждались другие важные в преддверии курортного сезона вопросы и намечены пути решения актуальных на сегодня вопросов для дальнейшей работы администраций района, сельских поселений совместно с представителями курортно-туристической сферы.

Наталья ИВАНЮТА

## «ДИАЛОГ НА РАВНЫХ»: ПАМЯТЬ И ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ

В преддверии Дня памяти воинов-интернационалистов, отмечаемого ежегодно 15 февраля, администрация Черноморского района организовала встречу представителей власти, ветеранов боевых действий и школьников в рамках проекта «Диалог на равных».

В мероприятии приняли участие депутат Государственного Совета Республики Крым Жанна Хуторенко, глава муниципального образования Черноморский район Алексей Шипицын, глава администрации Черноморского района Александр Дудинов, глава администрации Черноморского сельского поселения Андрей Шатыренко, воины-интернационалисты Александр Карнаков, Владимир Алёшин, Анатолий Хоменко, председатель Черноморской районной организации ветеранов Александр Алёшин, участник СВО Александр Александров.

Основная цель встречи заключалась в сохранении исторической памяти и формировании уважения к подвигам тех, кто служил интересам Родины далеко за её пределами.

Особое внимание было уделено рассказам самих участников военных конфликтов. Их истории стали живым примером патриотизма, верности долгу и чести.

Отметим, что школьники активно участвовали в диалоге, задавая вопросы ветеранам о годах службы, переживаниях, полученных наградах и опыте адаптации к мирной жизни после окончания боевых действий. Это позволило ребятам глубже понять ценность героизма, мужества и стойкости старшего поколения, а также осознать важность преемственности поколений в сохранении исторической правды.

Участники встречи также обсудили значение патриотического воспитания молодежи, важность сохранения исторической памяти и передачи опыта подрастающему поколению.

Завершая встречу, школьники услышали важные наставления и пожелания от ветеранов, прошедших службу за пределами своей Родины. Воины-интернационалисты и участник СВО поделились мудрыми словами, направленными на формирование нравственных ориентиров и патриотических убеждений молодёжи.

Они призвали бережно относиться к истории своей страны, помнить о жертвах и достижениях предыдущих поколений, стремиться к самосовершенствованию и развитию, воспитывать уважение к старшим и заботиться о близких людях. Эти советы стали ценным вкладом в воспитание будущих защитников Отечества и достойных граждан России.

Ярослава ФИЛИППОВА

## «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ» — БИТВА ГЕРОЕВ!

14 февраля в районном Доме культуры состоялся долгожданный праздник детского творчества — шестой конкурс талантов «Маленький Принц: Битва героев».

Напомним, что конкурс традиционно объединяет талантливых участников в возрасте от 6 до 10 лет, демонстрируя богатство детских талантов и способствуя развитию творческого потенциала каждого ребёнка. За шесть лет существования конкурса сформировалась особая атмосфера тепла, поддержки и дружелюбия среди юных участников.

В этом году формат конкурса был пересмотрен, благодаря чему он стал еще динамичнее и интереснее. За звание «Маленький принц» боролись 9 отважных конкурсантов: Константин Киквидзе, Мак-

сим Литвиненко, Ярослав Когут, Родион Дымов, Евгений Тоба, Алексей Фомичёв, Назар Бреславец, Максим Ветров, Лев Фещук. Это наибольшее количество участников за все годы существования конкурса.

Мальчишкам предстояло преодолеть захватывающие состязания, объединяющие три ключевых компонента настоящего мужчины: интеллектуальные способности, спортивные достижения и умение весело проводить время. Оценивало выступление конкурсантов компетентное жюри под председательством заместителя главы администрации Черноморского

района Юлии Бесфамильной.

Зрители также оценивали выступления ребят по достоинству, встречая каждый номер бурными аплодисментами и восхищёнными возгласами. Среди победителей оказались действительно достойные участники, сумевшие поразить всех своей смелостью, уверенностью и неподражаемым талантом.

В этом году титул «Маленький принц-2026» завоевал Назар Бреславец. Второе место занял Ярослав Когут, третье место — Евгений Тоба. Всем конкурсантам были вручены дипломы за участие

и ценные подарки от индивидуального предпринимателя Сергея Хотько.

Нужно отметить, что шестой конкурс талантов «Маленький Принц» снова доказал, что детская мечта стать знаменитым исполнителем, художником, актёром или спортсменом вполне осуществима благодаря поддержке близких и вере в собственные силы. Уверены, что это мероприятие станет ярким событием в жизни ребят, открывающим новые горизонты возможностей и вдохновляющим на дальнейшие победы.

Ярослава ФИЛИППОВА



## ЖИЗНЬ РАЙОНА

## ВЫБОРЫ В СКАЗОЧНОЙ СТРАНЕ

Накануне Дня молодого избирателя, традиционно отмечаемого в третье воскресенье февраля, районная детская библиотека им. С.В. Ягуповой организовала увлекательную игру под названием «Выборы в сказочной стране».

Мероприятие предоставило учащимся младших классов Черноморской средней школы №1 им. Н. Кудри уникальную возможность окунуться в атмосферу реальных выборов, узнать об избирательном процессе изнутри.

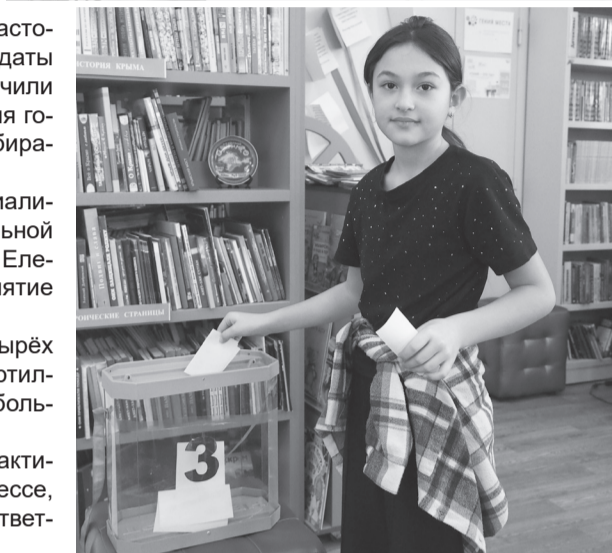
В ходе игры дети ознакомились с основными элементами демократического выбора: агитацией, дебатами, выдвижением предложений, оформлением избирательных участков и даже работой членов избирательной комиссии.

Также ребята смогли почувствовать себя настоящими участниками политической жизни: кандидаты представили свои программы, участники получили бюллетени, воспользовались настоящей урной для голосования, а процесс контролировали члены избирательной комиссии.

Для проведения игры были приглашены специалисты — представители территориальной избирательной комиссии Черноморского района Евгения Гусева и Елена Тихонова, чьи знания и опыт сделали мероприятие особенно познавательным и интересным.

В результате тайного голосования среди четырёх претендентов (Карабас Барабас, Папа Карло, Тортилла, Буратино) победил Буратино, набравший наибольшее количество голосов избирателей.

Таким образом, дети приобрели первые практические навыки участия в демократическом процессе, открыв перед собой мир взрослой гражданской ответственности.



## АЛИШЕР НАВОИ: К 585-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

13 февраля в центральной районной библиотеке им. О.И. Корсовецкого прошел вечер восточной поэзии «Слово — дух, что в звуке воплощен», посвященный 585-летию со дня рождения Алишера Навои.

В рамках вечера участники обсудили богатое наследие Алишера Навои, его вклад в развитие узбекской и мировой литературы, а также значение его творчества в формировании национальной культуры и литературно-эстетических взглядов.

Заведующая отделом обслуживания Эльмира Сейтумерова рассказала, что выдающийся узбекский поэт и просветитель Низамиддин Мир Алишер Навои родился 9 февраля 1441 года в Герате, но произведения этого великого мыслителя не утратили актуальности и в наши дни.

Алишер Навои появился на свет в знатной семье. Его отец Гиясиддин Кичкине был высокопоставленным чиновником при дворе Тимуридов, мать также происходила из влиятельного рода. Один дядя Алишера был поэтом, второй — музыкантом и каллиграфом.

Будучи ребёнком, Навои проявил выдающиеся способности к обучению и к 15 годам уже был известен как одарённый поэт. Он получил блестящее образование, изучая персидский и арабский языки, а также литературу, исламскую теологию и философию. Во время учёбы в Герате и Самарканде Навои общался с такими выдающимися учёными и поэтами своего времени, как Джами и Хосроу.

Участники мероприятия смогли услышать поэтические строки Навои на языке оригинала, а также в переводе.

Эльмира Сейтумерова отметила, что дошедшее до нас литературное наследие Алишера Навои велико и многогранно — около 30 сборников стихов, поэм, научных работ и поэтических трактатов, которые полностью раскрывают духовную жизнь Средней Азии конца XV века.

Навои писал свои произведения на чагатайском языке (предшественнике современного узбекского), а также на персидском.

Визирь, сторонник просвещенной монархии, покровитель наук и искусств, гуманист и интеллектуал, Навои за свой счет строил школы, приюты, мосты для народа. После временной опалы отказался вернуться ко двору и посвятил свою жизнь творчеству.

Гуманистическое творчество Алишера Навои прославляет



человеческое достоинство, дружбу, справедливость и стремление к знаниям, остается неиссякаемым духовным источником, объединяющим тюркские народы и актуальным во все времена:

*Считаться лучшим среди народа может тот, Кто больше людям пользы принесет. Народа боль считай всегда своей, И вечно будешь жить в сердцах людей.*

Нужно сказать, что и поклонники творчества Навои, и изучающие его наследие могут найти в его произведениях ответы на волнующие их вопросы, решения духовных и психологических проблем.

Основными произведениями Алишера Навои являются следующие его творения: «Хамса» — цикл из пяти поэм («Книга бедствий», «Лейли и Меджнун», «Фархад и Ширин», «Семь планет», «Александрова стена»). «Четыре сборника стихов» («Диуан»): «Диуан-е Фани», «Диуан-е Нафси», «Диуан-е Сафи», «Диуан-е Зехни».

В этих произведениях Навои демонстрирует свою мастерскую поэтическую технику, использование богатого лексического запаса и глубину философских размышлений.

В завершении встречи Эльмира Сейтумерова подчеркнула, что Алишер Навои — не просто поэт, а великий мыслитель и гуманист, чье литературное наследие является бесценным духовным сокровищем для Узбекистана, тюркского мира и всего человечества. В странах ближнего и дальнего зарубежья в знак уважения памяти Навои, а также признания значимости его духовного наследия в разные годы были возведены памятники. В частности, памятники установлены в России, Кыргызстане, Беларуси, Казахстане, Азербайджане, Таджикистане, Японии, США и Китае.

Материалы рубрики подготовила  
Ярослава ФИЛИППОВА

## СВЯЩЕННИК РАЗЪЯСНЯЕТ

## 23 ФЕВРАЛЯ — НАЧАЛО ВЕЛИКОГО ПОСТА

Великий пост — самый древний из всех многодневных православных постов, хотя таким длинным он стал далеко не сразу. В этот период христиане подражают Христу, который провёл 40 дней в пустыне, противостоя искушениям дьявола. Считается, что это время лечения души, и главное его значение — не в отказе от скоромной пищи, а в обращении к духовности, в возможности очистить душу от всего наносного перед великим праздником Пасхи.

О сути Великого поста и подготовке к нему мы попросили рассказать настоятеля храма святых и праведных Захария и Елисаветы протоиерея Романа ЗАПОТОЧНОГО.



**- Отец Роман, расскажите, пожалуйста, в чем суть Великого поста, на какие даты приходится Великий пост в этом году, что можно, а чего нельзя делать в дни Великого поста.**

*- Пост — это, прежде всего, время покаяния, исправления, духовной подготовки к празднику Воскресения Христова. В 2026 году Пасха приходится на 12 апреля, а потому Великий пост начнется 23 февраля. Пост этот строгий: все 40 дней нельзя употреблять мясо, молоко и продукты из них, яйца и рыбу, небольшие послабления разрешены только в дни больших православных праздников. Заповедь соблюдения поста — это первая заповедь, полученная человеком по сотворении его. Великий пост дарован верующим, прежде всего, для размышлений о своих проступках, духовного преобразования и исправления, усмирения плоти, помощи ближним и малознакомым людям. Поскольку он длится шесть недель или 40 дней, его ещё называют Святой Четыредесятницей.*

**- Как правильно подготовиться к Великому посту?**

*- Подготовка к Великому посту начинается за месяц до его начала. В храмах уже с 1 февраля начинают читать притчи, а следующая за ней седмица, 2-7 февраля — без поста. В следующую седмицу, 9-14 февраля, сохраняется традиционный пост в среду и пятницу, неделя 16-22 февраля — Масленица или Сырная седмица, когда уже нельзя есть мясо, и наконец, 22 февраля происходит заговенье, то есть уже со следующего дня, 23 февраля, начинается полноценный пост. В это время нужно отказаться — за исключением некоторых дней — от продуктов животного происхождения: мяса, яиц, молочных продуктов, рыбы, а также алкоголя. В храмах во время поста читают особые молитвы, реже совершается литургия, меняется облачение духовенства.*

**- Отец Роман, какой совет Вы дадите тем, кто впервые решил соблюдать пост?**

*- Следует помнить, что, кроме нашей обычной светской жизни, есть нечто более важное — глубокое, духовное. А пост — это как раз то время, когда вы можете обратиться к Господу со словами: «Господи, я хочу, чтобы Ты меня услышал». Поэтому начало поста может стать именно тем шагом, когда Господь вам обязательно откроется.*

*Для того, чтобы было легче держать Великий пост, нужно правильно подготовиться себя. Тем, кто впервые намерен соблюдать пост, необходимо проконсультироваться с врачом и помнить, что в ограничении нужно входить постепенно, сначала отказаться от мяса, затем от жирных блюд, затем — от кисломолочных продуктов и алкоголя. Важно также заранее составить план питания, чтобы придерживаться ограничений было легче. И конечно, не следует перед постом наедаться «как в последний раз», это очень вредно и может даже стать причиной визита в больницу.*

*Кроме того, меру поста следует обсудить с духовником: если полные ограничения соблюдать запрещено по состоянию здоровья или в силу других обстоятельств, нужно взять меру по силам, ведь наносить себе вред чрезмерными ограничениями тоже считается грехом.*

**- Пост считается временем для добрых дел, для молитвы, размышления о душе. Что должно поменяться, чтобы по окончании поста отношение к Богу осталось прежним?**

*- Одна из важных составляющих Великого поста — это добрые дела. Есть заповеди «Возлюби Бога всем сердцем» и «Возлюби ближнего, как самого себя». Поэтому во время Великого поста люди стараются сделать что-то хорошее: пробуют себя в качестве волонтера, навещают одиноких родственников, помогают пожилым. То есть, делают всё, чтобы люди, которые нуждаются в помощи, получили нашу любовь, частичку нашей души. И, скорее всего, по-другому они уже не смогут жить.*

Беседовала Наталья ИВАНЮТА

## ВОЕННАЯ СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

**ПРОКАЧАЙ СЕБЯ  
В ВОЙСКАХ  
БЕСПИЛОТНЫХ  
СИСТЕМ**

**ПОЗЫВНОЙ АТОМ**  
РАЗВЕДЧИК-ОПЕРАТОР  
СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
И РЕМОНТУ БПЛА  
НАГРАЖДЕН  
ОРДЕНОМ МУЖЕСТВА

ИВАН, 29 ЛЕТ  
СВАРЩИК 3 РАЗРЯДА,  
Г. КЕРЧЬ

ОТ 5 000 000 РУБ.  
ДОХОД ЗА ПЕРВЫЙ ГОД СЛУЖБЫ

УРОВЕНЬ ВРАГУ 1 000 000 000 РУБ.

8 (978) 889-61-34  
ПУНКТ ОТБОРА: РЕСПУБЛИКА КРЫМ, Г. СИМФЕРОПОЛЬ, УЛ. КИЕВСКАЯ, Д. 10

СОЦИАЛЬНЫЙ ФОНД РОССИИ  
ИНФОРМИРУЕТ

## С 1 ФЕВРАЛЯ ОТДЕЛЕНИЕ СФР ПО РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ ПРОИНДЕКСИРОВАЛО МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ ДЛЯ БОЛЕЕ 125 ТЫСЯЧ КРЫМСКИХ СЕМЕЙ

С 1 февраля 2026 года Отделение СФР по Республике Крым проиндексировало размер материнского капитала на 5,6% для всех семей в регионе, которые пока не распорядились средствами сертификата или воспользовались им частично.

После повышения размер материнского капитала на первого ребенка теперь составляет 728 921,9 руб., а на второго (если на первого семья материнский капитал ещё не получала) — 963 243,17 руб. Семьи, которые уже оформили материнский капитал на первого ребенка, при рождении второго получают доплату 234 321,27 руб. Родителям, сохранившим неполную сумму на сертификате, остаток средств также проиндексирован на 5,6%.

«Все индексации проводятся автоматически, подавать отдельное заявление крымчанам не требуется. Узнать сумму неиспользованных средств можно на портале Госуслуг», — уточнил управляющий региональным Отделением СФР Иван Рябоконт.

Отметим, что за время действия программы поддержки семей, имеющих детей, в Республике Крым было выдано более 195 тысяч сертификатов на материнский капитал, порядка 10 тысяч из которых — в 2025 году. Средства материнского капитала можно направить на улучшение жилищных условий, оплату образования, товары и услуги для детей с инвалидностью, пенсионные накопления родителей или получать в виде ежемесячной выплаты на любого ребенка до трех лет, если среднедушевой доход семьи не превышает двукратную величину прожиточного минимума в регионе.

Получить консультации по мерам соцподдержки, предоставляемым региональным Отделением СФР, можно по телефону единого контакт-центра — 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный). Режим работы операторов Республики Крым: пн-пт — 9:00-18:00.

Общую информацию можно получить в социальных сетях (МАХ, ВКонтакте, Одноклассники и Телеграм) на официальных страницах Отделения Социального фонда России по Республике Крым.

## КУЛИНАРНАЯ СТРАНИЧКА

## БАНАНОВЫЕ БЛИНЧИКИ

## Ингредиенты:

2 крупных очень спелых банана (коричневая кожура), 2 ч. л. сахарного песка, 1/4 ч. л. соли, 1 стакан муки, 4 яйца, 300 мл молока, 1-2 ст. л. растительного масла.

## Приготовление:

- Бананы очистить от кожуры, размять вилкой.
- Добавить сахарный песок, соль, яйца, взбить блендером (миксером) до однородной массы.
- Добавить муку, взбить до однородной массы.
- Добавить молоко, также довести до однородной массы.
- Поставить в прохладное место минут на 15-30.
- Добавить немного растительного масла в тесто, перемешать.
- Обжаривать блинчики с бананом на горячей сковороде (можно чуть смазать сковороду маслом), огонь средний.

**Приятного аппетита!**

Использованы материалы интернет-изданий



## ЮБИЛЯРЫ ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА

## ДОРОГИЕ НАШИ ЮБИЛЯРЫ,

Григорий Кириллович ЛИТВИНЕНКО  
Валентин Федорович ПЛИС  
Анна Ивовна ВОВК  
Лидия Владимировна ЯКОВЛЕВА  
Татьяна Ивановна ЩЕРБАК  
Рустем СУЛЕЙМАНОВ  
Абдулазиз Мамутович КОРОБИБЕРОВ  
Ирина Сергеевна ПРОЦ  
Татьяна Николаевна ИВЧЕНКО

Андрей Николаевич МАЛАХОВ  
Сергей Владимирович КОЛПИКОВ  
Елена Павловна ФАТТАХОВА  
Николай Иванович ИЛИВ  
Виталий Гаврошевич ПЕТКЕВИЧ  
Юлия Владимировна СТЕПАНЕЦ  
Елена Викторовна ИЛЬНИЦКАЯ  
Зоя Анатольевна ХАРЬКОВА  
Наталья Александровна ИЛЬЯСОВА  
Анна Анатольевна ОГДАНЕЦ!

### ПРИМИТЕ САМЫЕ ТЕПЛЫЕ И ИСКРЕННИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЙ ЮБИЛЕЙНОЙ ДАТОЙ!

Пусть дни, чередой сменяя друг друга, приносят вам только добрые и радостные события, а беды и горести обходят стороной.

Пусть жизнь одарит вас энергией и здоровьем, заботой и любовью близких и друзей, наполнит дни смыслом, радостью и простым человеческим счастьем!

Пусть каждый ваш день будет наполнен яркими эмоциями, душевной гармонией и теплом!

А.В. ШИПИЦЫН, председатель Черноморского районного совета  
А.С. ДУДИНОВ, глава администрации Черноморского района

А.А. АЛЕШИН, председатель Черноморской районной организации ветеранов



## ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ

депутата Черноморского районного совета  
Республики Крым  
Надежду Аркадьевну КОТИК!

Желаем доброго здоровья Вам и Вашей семье,  
стабильности и достатка, мира и согласия.

Пусть на Вашем жизненном пути всегда будут с Вами любовь близких людей, поддержка и понимание друзей и коллег.

ДЕПУТАТСКИЙ КОРПУС  
И МУНИЦИПАЛЬНЫЕ СЛУЖАЩИЕ  
ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОННОГО СОВЕТА



## ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ ПОСЁЛКА ЧЕРНОМОРСКОЕ!

## ОТЧЁТ ГЛАВЫ АДМИНИСТРАЦИИ ЧЕРНОМОРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ

28 февраля в 12:00 в актовом зале администрации Черноморского района по адресу: Республика Крым, пгт. Черноморское, ул. Кирова, 16, 2-й этаж председатель Черноморского сельского совета — глава администрации Черноморского сельского поселения Андрей Викторович Шатыренко представит отчет о работе администрации Черноморского сельского поселения за 2025 год.

Приглашаем жителей поселка принять активное участие в этом мероприятии!

Администрация Черноморского сельского поселения

## • РЕКЛАМА • ОБЪЯВЛЕНИЯ •

**ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА**  
Кадастровым инженером Калиновым Алексеем Сергеевичем, квалификационный аттестат № 82-15-203, почтовый адрес: 296440, Республика Крым, Черноморский район, с. Оленевка, ул. Тарханкутская, д. 29а, контактный телефон: +7(978) 105-36-81, в отношении земельного участка с кадастровым номером: 90:14:020801:3У1, расположенного по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, на территории Далековского сельского совета, лот №3, участок 213, выполняются кадастровые работы по постановке на кадастровый учет ранее учтенного земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Запорова Хатидже Сейитметовна, контактный тел. +7(978) 723-56-35. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт. Черноморское, ул. Чапаева, д. 11, офис-центр «Статус», каб. №2, 27.03.2026 г. в 11-00.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт. Черноморское, ул. Чапаева, д. 11, офис-центр «Статус», каб. №2.

Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются в течении тридцати дней со дня опубликования извещения по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт. Черноморское, ул. Чапаева, д. 11, Офис-центра «СТАТУС», каб. 2.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: 90:14:020801:796 – Республика Крым, Черноморский р-н, Далековский с/с.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.

## ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ

Кадастровый инженер Станислав Евгения Сергеевна (номер регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющую кадастровую деятельность - 32 257; квалификационный аттестат 82-14-32; страховой номер индивидуального лицевого счета в системе обязательного пенсионного страхования РФ (СНИЛС) - 182-663-748-00), зарегистрированный по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, с. Междоное, ул. Буденного, 4Б; stanislav.evgeniya@mail.ru, +79787523667, выполняет кадастровые работы по уточнению описания местоположения границ и (или) площади земельного участка с кадастровым номером 90:14:010104:2493, расположенного по адресу: Республика Крым, Черноморский район, пгт. Черноморское, садовое товарищество "Кипарис", участки №№ 27А, 27Б.

Заказчиком кадастровых работ является Валевич Людмила Васильевна, зарегистрированная по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт Черноморское, ул. Димитрова, д. 11, кв. 28. Тел.: 79788548598.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт Черноморское, ул. Чапаева, 22 "24" марта 2026 г. в 09 часов 00 минут. (опубликовано в срок не менее чем тридцать дней до дня проведения данного собрания)

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт Черноморское, ул. Чапаева, 22.

Обоснованные возражения относительно местоположения границ, содержащихся в проекте межевого плана, и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с "08" марта 2026 г. по "24" марта 2026 г. (даты по возражениям не менее 15 дней с момента опубликования, но не менее чем тридцать дней до дня проведения данного собрания) по адресу: Республика Крым, Черноморский р-н, пгт Черноморское, ул. Чапаева, 22.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: — 90:14:010104:793 – Республика Крым, Черноморский р-н, пгт Черноморское, садовое товарищество "Кипарис", земельный участок 27.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие права на соответствующий земельный участок.

От редакции: тексты извещений даны в полном соответствии с оригиналами.

ПОГОДА				24 февраля — слабая геомагнитная буря
СУББОТА 21 ФЕВРАЛЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 22 ФЕВРАЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК 23 ФЕВРАЛЯ	ВТОРНИК 24 ФЕВРАЛЯ	
 +0° +6°	 +1° +2°	 +1° +5°	 +4° +7°	

ЧЕРНОМОРСКИЕ  
ИЗВЕСТИЯ

Главный редактор Н.Р. ИВАНЮТА

Учредитель:  
Администрация  
Черноморского  
района Республики  
Крым

Свидетельство о регистрации СМИ выдано Управлением  
Федеральной службы по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций  
по Республике Крым и городу Севастополь  
ПИ № ТУ91-00108, от 16.02.2015 г.

Редакция и издатель: «Черноморские известия»  
296400, Республика Крым, Черноморский район,  
п. Черноморское, ул. Чапаева, 9.  
Телефон 99-607.  
E-mail: gazeta-izvestiya@list.ru

Подписной индекс  
41393.  
Индекс льготной  
подписки 09512

Газета выходит  
по средам и субботам.  
Цена свободная.  
Заказ 0184 Тираж 365

Верстка редакции газеты  
«ЧЕРНОМОРСКИЕ ИЗВЕСТИЯ».  
Отпечатано: АО «Издательство и  
типография» «ТАВРИДА»,  
ул. Генерала Васильева, 44,  
г. Симферополь, Республика Крым, 295051

За точность фактов несут ответственность авторы материалов. Позиция редакции может не совпадать с точкой зрения авторов. На основании Закона РФ «О средствах массовой информации» редакция использует письма читателей по своему усмотрению, переписку с ними не ведет. За содержание и достоверность объявлений ответственны их авторы.



## ТАРХАНКУТ ПАРЛАМЕНТСКИЙ

район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1644, площадью 609 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1645, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1647, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1648, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1649, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1650, площадью 1203 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1652, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1653, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1654, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1655, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета;

- 90:14:110401:1656, площадью 600 кв.м., расположенный по адресу: Республика Крым, Черноморский район, на территории Оленевского сельского совета.

исправляемый вид разрешенного использования земельного участка — «Ведение садоводства» (13.2);

Информационные материалы по теме общественных обсуждений представлены на экспозиции в период с 02.03.2026 г. по 04.03.2026 г., по адресу:

296400, Республика Крым, Черноморский район, пгт Черноморское, ул. Кирова, 16, администрация Черноморского района Республики Крым, кабинет № 24 — отдел по вопросам архитектуры, градостроительства, земельных и имущественных отношений администрации Черноморского района Республики Крым,

Часы работы экспозиции: пн-пт, с 8:00 до 17:00, обед: с 12:00 до 13:48.

В период проведения общественных обсуждений участники имеют право представить свои предложения и замечания по обсуждаемому проекту в срок до 17:00, 04.03.2026 года:

1) в письменной форме, согласно приложению, к настоящему оповещению, в адрес организатора общественных обсуждений;

2) посредством записи в книге (журнале) учета посетителей экспозиции информационных материалов к проектам постановлений администрации Черноморского района Республики Крым о предоставлении разрешений на условно разрешенный вид использования земельных участков, подлежащих рассмотрению на общественных обсуждениях;

3) посредством формы обратной связи в сетевом издании «Официальный сайт муниципального образования Черноморский район Республики Крым» (<https://черноморское-крым.рф/>), на портале Правительства Республики Крым <http://chero.rk.gov.ru>, в разделе «Общественные обсуждения», а также электронной почты (согласно приложению) — [prm@chero.rk.gov.ru](mailto:prm@chero.rk.gov.ru).

Согласно п. 12 статьи 5.1 Градостроительного кодекса Российской Федерации, участники общественных обсуждений в целях идентификации представляют сведения о себе (фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения, адрес места жительства (регистрации) — для физических лиц; наименование, основной государственный регистрационный номер, место нахождения и адрес — для юридических лиц) с приложением документов, подтверждающих такие сведения. Участники публичных слушаний, являющиеся правообладателями соответствующих земельных участков и (или) расположенных на них объектов капитального строительства и (или) помещений, являющихся частью указанных объектов капитального строительства, также представляют сведения соответственно о таких земельных участках, объектах капитального строительства, помещениях, являющихся частью указанных объектов капитального строительства, из Единого государственного реестра недвижимости и иные документы, устанавливающие или удостоверяющие их права на такие земельные участки, объекты капитального строительства, помещения, являющиеся частью указанных объектов капитального строительства.

Не требуется представление вышеуказанных документов, подтверждающих сведения об участниках общественных обсуждений (фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения, адрес места жительства (регистрации) — для физических лиц; наименование, основной государственный регистрационный номер, место нахождения и адрес — для юридических лиц), если данными лицами вносятся предложения и замечания, касающиеся проекта, подлежащего рассмотрению на общественных обсуждениях, посредством официального сайта или информационных систем (при условии, что эти сведения содержатся на официальном сайте или в информационных системах). При этом для подтверждения вышеуказанных сведений, может использоваться единая система идентификации и аутентификации.

Обработка персональных данных участников общественных обсуждений будет осуществляться с учетом требований, установленных Федеральным законом от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных».

Организатор общественных обсуждений: администрация Черноморского района Республики Крым.

Номера контактных справочных телефонов: (036558) 92-407.

Почтовый адрес администрации Черноморского района Республики Крым:

296400 Республика Крым, Черноморский район, пгт. Черноморское, ул. Кирова, 16

Электронный адрес: [prm@chero.rk.gov.ru](mailto:prm@chero.rk.gov.ru).

Проекты постановлений администрации Черноморского района Республики Крым и информационные материалы к ним будут размещены в сетевом издании «Официальный сайт муниципального образования Черноморский район Республики Крым» (<https://черноморское-крым.рф/>), официальной странице муниципального образования Черноморский район Республики Крым на портале Правительства Республики Крым <http://chero.rk.gov.ru>, в разделе «Общественные обсуждения».

Приложение к оповещению  
о проведении общественных обсуждений

Администрация Черноморского района  
Республики Крым

от \_\_\_\_\_  
(наименование заявителя);

фамилия, имя, отчество — для физического лица;

полное наименование, реквизиты (ИНН, ОГРН),

фамилия, имя, должность руководителя — для

юридического лица, почтовый адрес, индекс, телефон)

в лице представителя (в случае представительства)

(Ф.И.О.)

действующего на основании

(реквизиты документа, подтверждающего полномочия)

## Заявление

Прошу включить в протокол общественных обсуждений по проектам постановлений администрации Черноморского района Республики Крым о предоставлении разрешения на условно разрешенный вид использования земельных участков следующее предложение (замечание):

К заявлению прилагаю следующие документы (указать перечень и количество).

Настоящим заявлением я, \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

в соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие на обработку предоставленных персональных данных, в том числе автоматизированную.

Заявитель \_\_\_\_\_ Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(фамилия, имя, отчество) (подпись)

## НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА ИНФОРМИРУЕТ

В КАКИХ СЛУЧАЯХ И КОГДА НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКАМ  
НУЖНО ПОДАТЬ ДЕКЛАРАЦИЮ 3-НДФЛ

Если налогоплательщик в 2025 году получил доход от сдачи имущества в аренду, продал свою недвижимость, которой владел менее минимального срока (менее 5 лет либо менее 3 лет, если получил ее по договору дарения или наследования), выиграл в лотерею, получил подарок в виде недвижимого имущества, транспортных средств, акций не от близких родственников, то необходимо отчитаться о доходах.

Для этого требуется представить налоговую декларацию по налогу на доходы физических лиц (3-НДФЛ) не позднее 30 апреля 2026 года. Форма декларации утверждена приказом ФНС России от 19.09.2024 № ЕД-7-11/757@.

Подать декларацию 3-НДФЛ можно следующими способами:

- онлайн через «Личный кабинет налогоплательщика» или мобильное приложение «Налоги ФЛ».

Войти в ЛК можно с логином и паролем от Госуслуг или с помощью данных для входа, полученных в налоговом органе. Функционал сервиса позволяет комфортно и оперативно заполнить декларацию 3-НДФЛ и при этом все имеющиеся данные автоматически подгружаются, а подсказки не позволяют допустить ошибок в заполнении декларации. После отправки декларации через «Личный кабинет» дублировать ее представление на бумаге не требуется;

- на портале Госуслуг. Вначале декларацию нужно будет заполнить в программе «Декларация», а после готовый документ направить в формате xml через личный кабинет;

- через Многофункциональные центры (МФЦ);

- лично в налоговый орган или по почте.

Кроме того, задекларировать доходы должны индивидуальные предприниматели, применяющие общую систему налогообложения, адвокаты, учредившие адвокатские кабинеты, нотариусы и другие лица, занимающиеся частной практикой.

Уплатить исчисленный НДФЛ необходимо не позднее 15 июля 2026 года.

Полный перечень доходов, подлежащих декларированию, содержится в статье 228 Налогового кодекса Российской Федерации. Если же декларация предоставляется исключительно с целью получения налоговых вычетов, то подать ее можно в любое время в течение трех лет по окончании года, в котором возникло право на вычет.

## ПОЛУЧИТЬ СВЕДЕНИЯ О СВОИХ БАНКОВСКИХ СЧЕТАХ

## МОЖНО ЧЕРЕЗ «ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКА»

Сведения о своих банковских счетах физическое лицо может получить в электронной форме через сервис ФНС России «Личный кабинет налогоплательщика».

Для этого необходимо в личном кабинете во вкладке «Каталог обращений» перейти в раздел «Запросить справку (документы)» и выбрать режим «Получить сведения о банковских счетах в электронной форме».

После этого сервис самостоятельно сформирует запрос.

Сформированный запрос требуется подписать ключом усиленной неквалифицированной электронной подписи.

Справка с информацией в электронной форме, подписанная усиленной квалифицированной электронной подписью, равнозначна документу на бумажном носителе.

Обращаем внимание, что информацией о ранее открытых физических лицах в банках (если такие счета не закрывались либо по ним не было изменений) налоговые органы не располагают. Также налоговые органы не располагают информацией о движении денежных средств по счетам. Данную информацию физические лица могут запросить самостоятельно в кредитном учреждении (банке), в котором открыт счет.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ПОЧЕМУ КАКАО НУЖНО ПИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Какао поддерживает здоровье мозга, сосудов и эмоциональное состояние. Современные исследования доказали, что регулярное употребление какао может улучшить память, снизить давление и повысить настроение.

Одни из ключевых компонентов какао — полифенолы и магний. Полифенолы способствуют улучшению кровообращения в мозге, защищают нейроны и улучшают когнитивные функции.

Магний, в свою очередь, поддерживает нервы и помогает расслаблять сосуды, стабилизируя давление.

Какао содержит анандамид — вещество, которое стимулирует выработку гормонов радости, таких как дофамин и серотонин. Это делает его натуральным средством для поднятия настроения и борьбы с депрессией.

Полифенолы также улучшают текучесть крови, предотвращают образование холестериновых бляшек и понижают давление. Теобромин в составе какао расслабляет сосуды, поддерживая нормальное кровообращение.

Чтобы получить максимальную пользу, лучше выбирать натуральный какао-порошок, а не растворимые напитки, содержащие много сахара и добавок.

Достаточно 15-20 граммов натурального какао в день, чтобы ощутить все его преимущества.

## Полезные свойства какао

## Антиоксидантный эффект

В какао содержатся полифенолы — активные природные вещества, которые защищают клетки нашего организма от оксидантного стресса и повреждающего действия окружающей среды. А значит, помогают нам замедлять процессы старения, дольше оставаясь активными. Исследования доказывают, что 40 г сухого порошка какао в день могут полностью удовлетворить суточную потребность взрослого человека в антиоксидантах. Этих полезных веществ в какао больше, чем в чае, кофе или красном вине.

## Улучшает кровообращение

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов снижается уровень липопротеинов низкой плотности и улучшается состояние сосудистых стенок. Это, в свою очередь, усиливает кровоток. Неслучайно какао рекомендуют людям со склонностью к повышению артериального давления, а также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Порция какао 3-4 раза

в неделю может стать отличной профилактикой!

## Стимулирует работу мозга

Антиоксиданты, которыми богат порошок какао, обладают и еще одним важным эффектом: они способны стимулировать сосуды головного мозга и за счет этого активизировать его работу. Это происходит благодаря тому, что заметно улучшается снабжение мозга кислородом, а в результате человек может быстрее справляться с поставленными задачами.

## Улучшает настроение

Какао ценно и наличием в нем триптофана. Это аминокислота, которая является предшественником серотонина. Этот нейромедиатор называют гормоном радости. Его достаточное количество важно для сохранения оптимизма и бодрости духа, а вот недостаток может стать причиной частых стрессов. Также какао богато витаминами группы В, которые тоже влияют на слаженную работу нервной системы, помогают нам сосредоточиться и быть продуктивными в течение дня.

## Способствует укреплению иммунитета

Благодаря комплексу витаминов, минералов и антиоксидантов какао может улучшить иммунитет. В частности, в какао содержится медь, которая нужна для синтеза белков, в том числе и иммунных клеток, а также цинк, который принимает участие в формировании Т-клеточного иммунитета. Осенью, когда смена погоды и резкое похолодание создают нагрузку на защитные силы организма, чашка ароматного какао может стать отличным средством для укрепления иммунитета!

## Снижает уровень сахара

За это свойство тоже нужно благодарить антиоксиданты, а именно эпикатехины, которые активируют ключевые белки в организме и регулируют выработку глюкозы. А значит, регулярное употребление какао может стабилизировать уровень сахара в крови. Конечно, чтобы добиться такого эффекта, напиток должен быть приготовлен без сахара.

По материалам  
интернет-изданий