



Голосуем за лучшие достижения Крыма на сайте проекта «Достижения.рф»

СТР. 2

Как предупредить остеопороз

СТР. 4

ТВ: среда
четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

СНАЧАЛА УГРОЖАЮТ, А ПОТОМ РАССЛЕДУЮТ.

Россия не приемлет давления, от кого бы оно ни исходило, заявил пресс-секретарь президента Дмитрий Песков, комментируя угрозы Риги закрыть Балтийское море для российских судов. Ранее президент Латвии Эдгарс Ринкевичис заявил, что Балтийское море может быть закрыто для всех российских судов, если расследование выявит причастность Москвы к повреждению газопровода Balticconnector. По словам Пескова, Россия не имеет к этому никакого отношения.

ЖДЁМ ОБНОВЛЁННЫЙ?

Директор Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи Минздрава России Александр Гинцбург считает, что российская вакцина «Спутник V» больше не защищает от заболевания из-за новых штаммов коронавируса. Академик РАН отметил, что проводятся клинические испытания обновлённого «Спутника» на основе ХВВ.1.5. Они будут завершены 10 декабря.

НОВАЯ СТРУКТУРА.

Израильские спецслужбы «Моссад» и «Шин-Бет» учредили центр специальных операций по отслеживанию и ликвидации боевиков радикальной группировки ХАМАС, причастных к нападению на Израиль 7 октября, сообщила в понедельник газета The Times of Israel.

ЦИФРА

27 ЧЕЛОВЕК ОБРАТИЛИСЬ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К КАРДИОЛОГАМ во время акции «Здоровое сердце», которая прошла в Гурзуфе. Четырём пациентам требуется более тщательное обследование, они записаны на приём в консультативно-диагностический центр.

СКАЗАНО



«Я часто сталкивался с тем, что люди просто забывают, кем был русский солдат и какой была его роль в той войне. Всё-таки надо помнить нашу историю, помнить о благодарстве и чести русского солдата. Помнить о подвиге наших предков и ни в коем случае не допустить возрождения фашизма... Я родом из Волгограда и рос рядом с Мамаевым курганом. Образ русского солдата для меня всегда был благородным. Тему подвига наших предков мы, волгоградцы, впитали с молоком матери. Мы понимаем, насколько было им в то время тяжело. И мы должны сделать сейчас всё возможное, чтобы не допустить повторения тех событий».

Кирилл ЗАЙЦЕВ, российский актёр театра и кино, режиссёр, продюсер.



Фото: Министерство транспорта РК

ДАЛЕКО, НО ЕДЕМ В ГОСТИ

В Крыму появился первый международный рейс. Пассажирский автобус следует из Ялты в Минск.

С КОМФОРТОМ ПО МАКСИМУМУ

– Впервые в истории российского Крыма мы открыли международный рейс сообщением Ялта – Минск. Между Ялтой Республики Крым Российской Федерации и городом Минском Республики Беларусь. Хочу отметить, что для крымчан это знаковое событие, так как у нас впервые открывается международный рейс. Автобусы современные, 2023 года выпуска. Они третьего класса, то есть обеспечивают пассажиров всевозможными условиями для комфортной поездки, – отметил в ходе отправки первого международного рейса министр транспорта республики Николай Лукашенко.

Время в пути занимает 35–37 часов, так как расстояние не-

Билет на автобус из Ялты в Минск стоит 5,5 тысячи рублей. Международный маршрут отправляется с автовокзала Ялты, идёт через Алушту, Симферополь, Феодосию, Керчь. После съезда с Крымского моста пассажирский автобус идёт через Краснодар, Курск, Орёл, Брянск и далее в Республику Беларусь.

близкое – протяжённость маршрута 2,5 тысячи километров. Но скучать в дороге не придётся. Для удобства пассажиров в салоне автобуса не только установлены кондиционер и мягкие комфортабельные сиденья, но и предусмотрен бесплатный выход в Интернет через Wi-Fi. Пассажиры могут зарядить в пути мобильные телефоны, планшеты и другие гаджеты – разъемы для их зарядки предусмотрены возле каждого сиденья. В салоне общественного транспорта установлены кулеры с питьевой водой.

– Периодичность работы автобусного маршрута – раз в неделю, в случае увеличения спроса он будет ходить чаще, – подчеркнул министр.

На первый рейс, 20 октября, было продано более 10 билетов, но это пока лишь начало. Когда о нём узнает больше лю-

Теперь на автобусе из Крыма можно добраться не только на материковую часть России, но и в Беларусь.
Фото: Михаил ГЛАДЧУК

дей, свободных мест в салоне станет намного меньше. А с началом нового курортного сезона он должен стать одним из самых востребованных для туристов маршрутов. Кто же не хочет отдохнуть в Крыму?

НЕ ПОЕЗДОМ – ТАК АВТОБУСОМ

В настоящее время ГУП РК «Крымавтотранс» обслуживает пригородные, междугородные, межрегиональные маршруты, связывающие полуостров с Астраханской, Волгоградской, Липецкой, Ростовской, Брянской, Воронежской областями, а также с Москвой, Краснодарским и Ставропольским краями, Чеченской Республикой и Республикой Дагестан.

В случае увеличения пассажиропотока в период предстоящих ноябрьских праздников на регулярных автобусных маршрутах в оперативном порядке будут привлекать дополнительный транспорт.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 24.10.2023	Доллар США 94,7081 Евро 100,3030 Австралийский доллар 59,7703 Азербайджанский манат 55,7106 Армянский драм (100) 23,5469	Белорусский рубль 29,3123 Болгарский лев 51,2850 Бразильский реал 18,7448 Венгерский форинт (100) 26,1314 Вон Республики Корея (1000) 69,9624	Датская крона (10) 13,4422 Индийская рупия (100) 11,3745 Казахстанский тенге (100) 19,7696 Канадский доллар 69,1552 Киргизский сом (100) 10,6032	Китайский юань (10) 12,9219 Молдавский лей (10) 51,9857 Новый румынский лей 20,1764 Новый туркменский манат 27,0595 Норвежская крона (10) 85,1401	Польский злотый 22,5276 Таджикский сомони (10) 86,3849 Турецкая лира 33,8284 Узбекский сум (1000) 77,5660 Украинская гривна (10) 25,9102	Фунт стерлингов СК 115,0703 Чешская крона (10) 40,5828 Шведская крона (10) 86,0310 Швейцарский франк 106,1036 Японская иена (100) 63,1682
--	--	---	--	---	--	---

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ЛУЧШИЙ НАЕЗДНИК.

В Калмыкии, в посёлке Яшуль, прошли конно-спортивные состязания, посвящённые 140-летию этого посёлка. В них приняли участие наездники из районов республики, Астраханской области и Ставропольского края. В рамках турнира прошло шесть заездов лошадей разных пород. В главном заезде на 20 км первым пришёл жокей Бамбуш Дорджиёв на жеребце Энкр. Его владельцем является Александр Дежуаев из посёлка Чагорта Целинного района. Победителю вручили главный приз – сертификат на 300 тысяч рублей.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: НЕ В БРОВЬ, А В ГЛАЗ.

В Астрахани девушка хотела научить своего молодого человека стоять на голове. Но в ходе обучения мужчина не удержал равновесие и случайно попал своей ступнёй в область глаза девушки. В Александро-Мариинской больнице, куда её доставили, врачи экстренно провели компьютерную томографию и выявили у неё перелом костей лобной пазухи. Для восстановления повреждённого участка провели операцию – остеосинтез передней стенки лобной пазухи для соединения кости с помощью титановой пластины размером около восьми сантиметров. Это сложное хирургическое вмешательство, которое предотвращает осложнения у пациента. На данный момент пациентке предстоит период реабилитации в поликлинике под наблюдением хирурга. И спортом заниматься пока нельзя.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: «ЦАРИЦЫНСКАЯ ГОСТИНАЯ».

В Волгограде появился ещё один экскурсионный маршрут, который связан с царицынским прошлым города. «Царицынская гостиная», где можно будет узнать об истории города и его людях, включена в экскурсионно-гастрономический маршрут «Царицын на вкус». В программе – работа со школьниками по краеведению, мастер-классы по приготовлению шоколада и других сувениров и даже семейные фотосессии в старинных нарядах.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ИНТЕГРАЦИЯ РЕГИОНОВ.

Партию металлопродукции весом почти 400 тонн отправили из Луганской и Донецкой народных республик в Ростов-на-Дону. Груз доставили по Азовскому морю. В настоящий момент в порту Мариуполя готовятся отправить уже второй груз арматуры, которую произвели в республиках. На этот раз вес груза составит 398 тонн. Груз распространят по строительным площадкам страны.

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: БЫСТРО И СЛАЖЕННО.

В Адыгее прошло учение с участием приставов, в рамках которого они обезвредили «взрывное устройство». По легенде, во дворе здания суда неизвестный оставил замаскированное взрывное устройство. Благодаря бдительности и оперативности судебных приставов возможная трагедия была предотвращена. Немедленно сообщив об обнаружении экстренным службам, приставы приняли необходимые меры для эвакуации судей, работников суда, посетителей и для оцепления прилегающей территории. Всего за несколько минут к месту происшествия прибыли сотрудники Росгвардии, МЧС и центра медицины катастроф. Командная работа и слаженность действий позволили быстро организовать меры безопасности и минимизировать возможные последствия. Одним из ключевых элементов оперативного реагирования было привлечение кинологов со служебными собаками.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ: ДОСТИЖЕНИЯ.РФ

ДОРОГИ НА УРА!

На сайте проекта «Достижения.рф» сегодня есть уникальная возможность проголосовать за лучшие достижения регионов и, конечно, родного Крыма. Совершенно уверены, что в топ крымских достижений справедливо внесли беспрецедентное дорожное строительство. За четыре года отремонтировано более 800 км дорог (13% от всей сети автодорог). С момента старта нацпроекта «Безопасные качественные дороги» доля дорог регионального значения, которые приведены в



Фото: Галия АМАРАНДИ

ГОЛОСУЙ
ЗА СВОИХ!

Крым готовится к международной выставке-форуму «Россия», которая стартует в ноябре на ВДНХ. Республика, как и другие регионы, представит здесь ключевые достижения различных отраслей.

нормативное состояние, выросла почти в два раза.

В 2023 году предусмотрено отремонтировать 15 автомобильных дорог общей протяжённостью 160 км, сейчас работы ведутся на шести объектах. Завершены строительные-монтажные работы на пяти объектах общей протяжённостью 40 км. Введено в эксплуатацию четыре объекта общей протяжённостью 53 км.

ВОСТОЧНЫЙ КРЫМ
НЕПОВТОРИМ

– На текущий год предусмотрено более 60 млрд рублей на дорожные работы в Республике Крым, из которых 43 млрд рублей – по государственной программе социально-экономического развития Республики Крым и Севастополя. В рамках госпрограммы реализуются крупные инфраструктурные объекты в развитии трассы «Таврида» и съезд от «Тавриды» к Южному берегу Крыма. Это автомобильные дороги Львовское – Грушевка – Судак (восточный Крым. – Ред.). По первому этапу от «Тавриды» до Грушевки мы получили положительное заключение и сейчас будем заключать госконтракт на стройку с завершением работ до середины 2025 года. Проектируем также оставшуюся трассу от Грушевки до Судака к арт-

кластеру «Таврида», – рассказал начальник ГКУ РК «Служба автомобильных дорог» Максим Тарасов.

В этом году республика также заключила большой контракт на строительство дороги в Керчи от шоссе Героев Сталинграда до существующей железнодорожной станции Керчь-Южная, куда не было нормального проезда.

И КРАСОТАМИ
НАСЛАДИМСЯ

В центральной части Крыма активные работы идут на объекте Донское – Перевальное. Этот обход уберёт весь транзитный транспорт из Симферополя, с трассы «Таврида» на дорогу Алушта – Ялта.

– Работы ведутся с опережением графика. Первый этап от «Тавриды» до посёлка Заречное выполнен почти на 65%. Активные работы также ведутся на втором этапе – от Заречного до выхода перед Ангарским перевалом, там строительная готовность примерно 30%. Второй этап особо не виден, потому что проходит по горной местности. Это будет очень красивая, живописная трасса. Надеюсь, до конца 2025 года мы её увидим, сможем по ней проехать, насладиться красотами, – отмечает Максим Тарасов.

Кроме того, сейчас ведутся работы на втором этапе дороги Перевальное – Алушта – это обход города Алушта от села Изобильного. Параллельно ведётся капитальный ремонт дороги Алушта – Ялта, который планируется завершить к 2025 году.

Также контракт в этом году заключён на ремонт дороги Бахчисарай – Ялта. Эта дорога закрыта с 2021 года, после обрушения там значительной части полотна из-за выпадения обильных осадков.

К МОЮ С ВЕТЕРКОМ

Не менее фундаментальные работы в разгаре в западной части Крыма.

– Дорога Симферополь – Евпатория – Мирный – это также продолжение трассы «Таврида», строительная готовность там уже достигла 80%. Думаю, к концу второго квартала 2024 года мы сможем запустить там полноценное движение. Это будет сквозное движение в обход всех населённых пунктов по Евпаторийской трассе, – рассказал начальник Службы автомобильных дорог.

Очень важно, что дороги строятся с учётом будущих курортных перспектив.

– Все дороги, которые мы строим, основные транспортные магистрали, которые будут входить в опорную сеть республики, они проектируются четырёхполосными и с перспективной загруженностью на пять лет до 35 тысяч автомобилей в сутки, – уточнил Максим Тарасов.

Ольга НАГОРНАЯ.

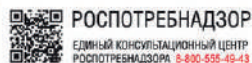
СПРАВКА

Наша республика представит на ВДНХ восемь достижений, за которые можно проголосовать.

- В Крыму всё доступно по одной карте;
- «Крымская роза»;
- Центр отдыха «Тарханкут»;
- Крымский WINEPARK;
- Доступность дошкольного образования;
- Крым – это море и пляжи;
- Лавандовое море и миллион роз;
- Аэровокзальный комплекс аэропорта Симферополь.

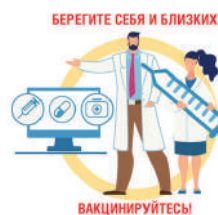


ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает, что в сентябре началась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь – самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъёма заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.



Подробнее
на www.rosпотребнадзор.ru

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД



ООН пришла на смену Лиге Наций, показавшей свою несостоятельность в предотвращении войн.

СКАЗАНО

Константин КОСАЧЁВ,
сенатор:

– Создание ООН было попыткой уравнивать амбиции полюсов и избежать межблокового противостояния в двухполюсной модели XX века. Однако добиться этого не удалось. Блоки лишь окрепли, bipolarность фактически стала антиподом Организации как сообщества равных и независимых государств. Сохранится ли миссия ООН для объединения мира, покажет время. Россия – на правильной стороне истории.



council.gov.ru

Пётр ИЛЬЧИЧЁВ, директор
Департамента международных
организаций МИД РФ:

– Несмотря на то что в последнее время звучит много критики в адрес ООН, вера в её возможности сохраняется. Это подтверждается и в обновлённой Концепции внешней политики РФ, которая была одобрена Президентом России 31 марта 2023 года. Необходимость поддержания «ООНоцентричной» системы современных международных отношений проходит красной нитью через многие положения этого доктринального документа.



mid.ru

Михаил ШЕРЕМЕТ,
депутат Госдумы:

– ООН как международный институт, который обязан разрешать любые противоречия в этом бурлящем мире, себя изжила и превратилась в инструмент влияния США. США пытаются с помощью ООН решать свои геополитические задачи и действовать в своих интересах. А значит, теряется весь смысл дальнейшего существования в таком однобоком формате.



duma.gov.ru

ГОЛОС ШОС

страциях или оккупации территорий. Мы видим глубокие разногласия, жажду власти и массовые преступления против женщин и детей.

ПОДРЫВ ОСНОВ

Весьма наглядный пример привёл не так давно постпред РФ при Отделении ООН и других международных организациях в Женеве Геннадий Гатилов. Выступая на 49-й сессии Совета ООН по правам человека, дипломат заявил, что ООН и её правозащитные учреждения утратили свой нейтральный статус, о чём свидетельствует содержание подготовленного в прошлом году Управлением Верховного комиссара по правам человека (УВКПЧ) доклада о ситуации в Белоруссии, составленного «в жанре голословных обвинений». По оценкам дипломата, «за основу» авторы доклада взяли «интервью с неназванными свидетелями и жертвами, достоверность сведений которых не может быть подтверждена». Также в докладе УВКПЧ, как отметил Гатилов, «нет ничего про противоправные действия организаторов массовых беспорядков», которые призывали к насильственному свержению власти. Доклад подрывает фундаментальные основы функционирования Совета ООН по правам человека, резюмировал дипломат.

По словам премьер-министра Индии Нарендры Моди, голос Шанхайской организации сотрудничества (ШОС) может внести значительный вклад в реформирование ООН и иных глобальных международных организаций. Моди напомнил, что ШОС была создана в качестве ключевой платформы обеспечения мира, процветания и развития Евразии. В связи с этим он подчеркнул, что Индия рассматривает ШОС в качестве «большой семьи», выступающей за безопасность, экономическое развитие, взаимодействие, единство, уважение национального суверенитета и территориальной целостности, защиту окружающей среды.

Глава МИД России Сергей Лавров заявил, что Россия хочет восстановить роль ООН в мире, которая заключается в согласовании интересов стран, входящих в состав организации.

– Россия видит свою миссию в поддержании глобального баланса интересов и выстраивании более справедливой архитектуры международных отношений, – пояснил министр. – Одна из ключевых задач на этом направлении – возрождение способности ООН играть центральную роль в согласовании интересов государств-членов.

Василий АКУЛОВ.

ГODOVЩИНА НА ФОНЕ КРИЗИСА

Сегодня отмечается День Организации Объединённых Наций. Именно 24 октября 1945 года вступил в силу Устав ООН – организации, призванной поддерживать и укреплять международный мир и безопасность, а также развивать сотрудничество между нациями на основе уважения принципа равноправия и самоопределения народов. Однако в последнее время чаще приходится слышать о кризисе в деятельности ООН.

ХРУПКАЯ И СЛАБАЯ

Не случайно этим летом ливанское издание Al Mayadeen написало, что ООН утратила смысл существования, а саму Организацию назвало «хрупкой и слабой», не имеющей полномочий «мирового полицейского». «После каждого назначения генерального секретаря мы надеялись увидеть мир без войн, беженцев, колониализма, оккупации и рабства, – отмечает автор публикации. – Но мир с каждым годом становится всё более и более агрессивным. Количество угнетённых или, вернее, порабождённых народов сильно увеличилось за последние годы и достигло своего максимума. ООН во главе с генеральным секретарём не в состоянии решить никакие проблемы. Каждый день мы слышим о развале государств, падении правительств, народных демон-

ВОКРУГ СВЕТА

ОТШЕЛЬНИК-ГИНОФОБ. Житель Руанды 55 лет скрывается от женщин в своём доме, испытывая страх перед противоположным полом. 71-летний Каллитксе Нзамвита живёт в полной изоляции за высоким забором, которым он отгородил своё жилище. За все годы ни одна женщина не переступила порог его дома. Между тем именно женщины помогают отшельнику выжить: приносят ему продукты и одежду и перебрасывают их через забор. Когда женщины уходят, Нзамвита забирает принесённое. Первые страхи перед женщинами африканец испытал в 16 лет и с тех пор прячется от них. Не исключено, что руандец страдает гинофобией – редким заболеванием, которое описывается как иррациональный страх перед женщинами.

ПУШИСТЫЙ ТЕРРОР. Группа туристов не смогла покинуть башню Золлинг в Центральной Германии из-за того, что дикий лесной кот встал посреди дороги и не пропускал их. Отпугнуть животное удалось только сотрудникам полиции. Туристы совершили экскурсию внутри башни и собирались выйти из здания, однако на пути у них встал разъярённый зверь. Кот устроился на лестнице перед выходом и начал шипеть на людей, не давая им пройти. Лесные коты крупнее домашних кошек: размер их тела составляет от 45 до 80 сантиметров в длину, высота – около 35 сантиметров, а вес достигает восьми килограммов.

ВОПРОС ЦЕНЫ. Французские виноделы объявили войну коллегам из Испании. Они останавливают на границе грузовики и громят продукцию конкурентов. Всё дело в том, что испанцы предлагают вино по слишком низкой цене. Французские производители с ними конкурировать не в состоянии. Разъярённые предприниматели уничтожили 10 тысяч бутылок шампанского, вылили на дорогу больше 20 тысяч литров вина.

ВЫЗВОЛИЛИ ИЗ ПЛЕНА. В Испании от живодёров спасли 400 щенков и кошек. Полицейские провели спецоперацию и обезвредили целую банду, которая торговала животными. Преступники попали в поле зрения силовиков три года назад. Выяснилось, что они завозили животных из Восточной Европы. Породистых собак и кошек содержали в ужасных условиях. Некоторые не выдерживали и умирали. Другие животные находились в плачевном состоянии. Но при этом продавали их как вполне здоровых. Для этого подкупали ветеринаров, которые подписывали необходимые документы.

ВНЕПЛАНОВАЯ ДЕЗИНСЕКЦИЯ. Комар сорвал рейс из Амстердама в Манчестер. Насекомое укусило пилота самолёта, и тот потребовал провести глубокую очистку всего лайнера. Пассажирам пришлось ждать вылета около пяти часов. Сначала людям сообщили, что у лайнера возникли технические трудности. Однако потом пилот озвучил истинную причину задержки. Клиенты авиакомпании возмутились, что единственной компенсацией за отложенный вылет стал ваучер на питание на сумму 3,9 фунта (462 рубля).

ПЕРНАТЫЙ ХУДОЖНИК. Разучившаяся летать пустельга поселилась в Музее естественных наук в американском Вермонте и стала художником. По словам музейных работников, у птицы была сломана кость в результате заболевания из-за неправильного питания у предыдущих хозяев. Чтобы пустельга не скучала, ей придумали развлечение в виде бега за мучными червями. Развлекаются и сами музейщики. Они смазывают лапы птицы краской, и она оставляет следы, сливающиеся в подобие абстрактной картины.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ПЕРВЫЙ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ В РОССИИ 1897 – в России проведён первый официально зафиксированный футбольный матч. На плацу Первого Кадетского корпуса встретились команды Василеостровского общества футболистов (ВФФ) и Кружка любителей спорта КЛС, или просто «Спорт». Футболисты «Спорта» проиграли василеостровцам со счётом 6:0.



В ПРОДАЖУ ПОСТУПИЛИ НЕЙЛОНОВЫЕ ЧУЛКИ 1939 – в одном из универмагов Вилмингтона (штат Делавэр, США) впервые поступили в продажу нейлоновые чулки. Небольшая партия нового товара была тут же раскуплена. Пройдёт чуть более полугода, и в Нью-Йорке за один только день распродажи будет продано 5 млн пар этих чулок.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

К МОРЮ НЕ ПОПАСТЬ. На набережной в селе Лазурном под Алуштой стоит забор, который не даёт пройти к морю и возмущает местных жителей. В администрации Алушты пояснили, что ограждение было установлено в связи с аварийным состоянием прибрежной территории.

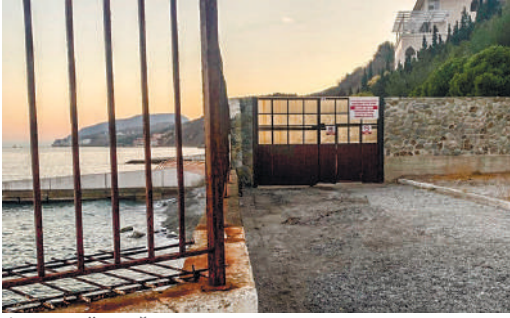


Фото: «Чёрный список Крым», «ВКонтакте»

ПАРК БЕЗ УДОБСТВ. Гости недавно отремонтированного сквера на бульваре им. Ленина в Симферополе возмущены не работающим после 17:00 туалетом. «После 17:00 и по выходным там никто не гуляет? Пандус для колясок с детьми и инвалидов вскоре займёт нишу вечернего общественного туалета», – пишут симферопольцы в соцсети.



Фото: Alena Grey, «ВКонтакте»

«СОЛНЦЕ ОСЕНИ». Юбилейный бал хризантем откроется в Никитском ботаническом саду 1 ноября. Его назвали «Солнце осени». Посетители смогут увидеть коло 40 тысяч цветов.



Фото: Никитский сад, «Телеграм»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

Желаете, чтобы клумбы радовали вас яркими цветами вплоть до заморозков? Тогда советуем посадить на участке урсинию. Импозантная и нетребовательная к уходу, она цветёт во второй половине сезона, выпуская всё новые соцветия. Выращивают урсинию из семян, что под силу сделать даже начинающему садоводу.

– В Крыму семена этого растения можно сеять в открытый грунт уже в марте, если отошли морозы. Высевают их достаточно плотно, а после того, как они взойдут, ростки необходимо проредить, – отмечает **озеленитель Светлана Быкова.**

Сеется урсиния на открытый солнечный участок с рыхлым, водопроницаемым грунтом. Перед этим

ЯРКИЙ АКЦЕНТ

Среди самых эффектных садовых называют такие сорта урсинии, как «ундина», «аврора», «брайт оранж».

почву тщательно перекапывают. Если на участке грунт с повышенной кислотностью, то растению он не подойдёт, поэтому перед перекопкой нужно внести древесную золу (два стакана на квадратный метр).

Семена нужно углубить в почву на пару сантиметров, а при прорезивании всходов выдержать расстояние между растениями 15-20 сантиметров.

– У семян урсинии высокая всхожесть, поэтому,

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

МОЛЧАЛИВАЯ
УГРОЗА

В рамках Всемирного дня борьбы с остеопорозом студенты и преподаватели медицинской академии КФУ им. Вернадского на базе ГБУЗ РК «Республиканская клиническая больница им. Н. А. Семашко» провели акцию – скрининг пациентов на предмет риска возникновения остеопороза.

– Важно привлечь особое внимание к этому заболеванию, поскольку оно протекает бессимптомно. Но его можно предотвратить, если



Фото: Наталья СОМОВА

ОПАСНАЯ
НЕВИДИМКА

Остеопороз страшен тем, что невидим: явных симптомов нет, пока не сломается кость. К перелому могут привести даже неаккуратное движение или наклон.

вовремя выявить и убрать факторы риска – вредные привычки, алкоголь. Необходимы достаточное потребление продуктов, содержащих кальций, и контроль уровня витамина D, в том числе молодым людям, ведь кости накапливают кальций и крепнут до 25-30 лет. После сорока прочность их постепенно снижается, они становятся хрупкими. Крепость костей нужно копить с детства, – отмечает **доцент кафедры внутренней медицины академии Анастасия Климчук.** – Как эндокринолог хочу обратить внимание на пациентов с сахарным диабетом и заболеванием щитовидной железы: они в особой группе риска, в этом случае остеопороз возникает раньше – ещё до 50 лет.

ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

Оценивают риск перелома по шкале ФРАКС: с помощью опросника можно рассчитать процент вероятности развития перелома в будущем. А зная степень вероятности перелома, человек может пройти рентгенологическую диагностику для выявления снижения плотности костной ткани, например, запросить денситометрию, которая проводится во всех медицинских центрах Симферополя.

– К сожалению, пациенты обращаются с жалобами уже на стадии перелома. Я помню, что нужно обращать внимание на своё питание, физическую активность (это укрепляет наши кости, особенно в молодости), а уже в более старшем возрасте, когда развивается саркопения,

уменьшение мышечной массы, укреплять кости и предотвращать падения с высоты своего роста, – предупреждает Анастасия Климчук.

– Остеопороз – проблема во всём мире, которая влияет на все аспекты жизни: влечёт за собой её сокращение, инвалидизацию, обездвиживание людей. Поэтому наша первоочередная задача – усилить профилактику переломов, особенно в пожилом возрасте, – добавляет **заведующий кафедрой внутренней медицины № 2, доктор медицинских наук, профессор Владимир Белоглазов.** – Надо отметить, сотрудники нашей кафедры занимаются вопросом повышения внимания населения к проблеме, заботятся о том, чтобы люди жили долго, а их активность и трудоспособность не были нарушены.

Как предупредить остеопороз? Преподаватели и студенты медакадемии провели акцию-скрининг на предмет риска возникновения этого заболевания.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

У половины людей, перенёвших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в три раза, после второго – в пять раз.

УСТРАШАЮЩИЙ ФАКТ

В России 16 млн человек обладают повышенной хрупкостью костей, или, другими словами, болеют остеопорозом. По данным эпидемиологических исследований, проведённых в феврале этого года, остеопорозом болеет каждая третья женщина и каждый четвёртый-пятый мужчина старше 50 лет. Однако знает об этом только каждый сотый. Поэтому на февраль этого года в России остеопороз официально диагностирован только у 160 тысяч пациентов.

Диана МАСЛОВА.



cveti-rasteniya.ru

если вы хотите получить яркий окрас цветов, то в подкормках должно быть много фосфора и калия, а количество азота – минимальным.

Если же урсиния растёт в горшках или вазонах, то удобрения вносятся два раза в месяц.

Кусты растения быстро разрастаются в ширину, а их высота может дости-

гать 60 см. И если вы не желаете, чтобы урсиния заполонила весь участок, то своевременно удаляйте отцветшие бутоны. Так вы предупредите самосев. Для сбора семян бутоны необходимо обвязать марлей, а когда они полностью вызреют – переложить семена в бумажные пакеты и хранить в сухом прохладном месте.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(24 – 30 ОКТЯБРЯ)

Растущая луна

24 октября – выкопайте клубни и луковицы цветов на хранение.

25 октября – посадите ягодные кустарники, виноград, подкормите садовые растения.

26 октября – сажайте и пересаживайте многолетние цветы.

27 октября – уберите в саду ненужную поросль.

Полнолуние
28 октября – отдохните.

Убывающая луна
29 октября – посадите клубнелуковичные и многолетние цветы.

30 октября – хороший день для посадки плодовых деревьев и кустарников.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



ЗАКРЫВАЕМ «ОКНА»

А существуют ли углеводное и белковое?

Есть мнение, что для роста и сохранения мышц после тренировки нужно как можно быстрее закрыть углеводное окно – поест сложные углеводы, те самые, которые вредны для фигуры.

ВРЕДНАЯ ЕДА? ЕЙ МЫ СКАЖЕМ «ДА»

Углеводное окно – это 30-40 минут после тренинга, когда организм, истощённый нагрузками, особенно нуждается в ресурсах и энергии. Некоторые спортсмены считают, что в это время можно есть даже фаст-фуд; организм и эту вредную еду пустит в дело, и она не превратится в лишний жир. Так ли это?

Президент Ассоциации профессионалов фитнеса (ФПА) Дмитрий Калашников говорит:

– Речь идёт о повышенной способности мышц усваивать глюкозу и аминокислоты во время нагрузки и какое-то время сразу после неё. Биологический смысл этого – ускорить восстановление запасов гликогена. Гликоген – главный источник мощной энергии на случай экстремальной ситуации, а в природе – например, на случай бегства от хищника. И вот, представьте, животное от хищника спаслось, но мышцам нужно экстренно восстановить запасы гликогена – энергии

на случай повторного нападения хищника. Поэтому мышцы (при нагрузке. – Ред.), во-первых, улучшают свою чувствительность к инсулину, приобретая способность быстрее забирать из крови глюкозу. Во-вторых, проявляется способность эффективно забирать глюкозу даже без участия инсулина (это так называемое инсулиноподобное действие физической нагрузки).

По словам эксперта, из-за такого свойства мышц в тех видах спорта, где быстро требуется повторная нагрузка на те же группы мышц, спортсмены используют углеводное окно – стараются сделать быстрый перекус углеводами и восполнить энергию.

ФИТНЕС НЯШИ: НЕ НАЛЕГАЙТЕ НА КАШИ

Всем ли любителям активного образа жизни важно подбрасывать в «топку» организма дополнительные калории в углеводное окно?

– Восстановление мышечных запасов гликогена имеет значение только для возможности преодолеть повторную нагрузку на те же мышцы.

Можно видеть, как, к примеру, на скамейке запасных или на лавочке, где отдыхают теннисисты, кто-то пьёт спортивные напитки или ест банан. То есть это ситуация, когда нужно быстрень-

ко перекусить. В фитнесе не бывает, что одни и те же мышцы тренируются два раза в день. Если вы просто ходите в спортзал для поддержания фигуры, то после занятий нет надобности торопиться закрывать углеводное окно.

Некоторые исследования показывают, что синтез мышечного белка на 50% повышается в организме через четыре часа после силовой тренировки и на 109% – через 24 часа или даже 48 часов. То есть эффект белкового окна сразу после тренировки до сих пор не доказан.

БЕЗ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ?

А что же с белковым окном? Белково-углеводное окно, или анаболическое, – способ построить больше мышц и сжечь лишние калории. Эффект белкового окна в том, что потребление белков и углеводов сразу после

тренировки помогает эффективнее восстанавливаться и наращивать мышцы.

В чём ценность мышц, даже если вы не желаете стать бодибилдером? Мышцы – наиболее метаболически активная ткань организма (1кг мышц сжигает 60-110 ккал в сутки), поэтому чем больше процент мышц в вашем теле, тем активнее обмен веществ в организме даже в состоянии покоя. Зная этот эффект, можно с наименьшими физическими затратами, то есть с меньшим количеством тренировок сохранять подтянутую фигуру и здоровье.

Тем не менее Дмитрий Калашников отмечает:

– Действительно, принятая сразу после тренировки легко усвояемый белок (это или аминокислоты, или сывороточный белок). Он, как и глюкоза, быстро проникает внутрь клеток. Отсюда вывод: спортсмен получит выгоду, приняв сразу после тренировки белковый коктейль. Но есть очень много научных исследований, которые не подтвердили значительных преимуществ у приверженцев такого способа по сравнению с другими атлетами, которые принимали то же самое количество белка, но в другое время. Вопрос остаётся спорным.

Поэтому тех, кто не хочет заморачиваться, эксперт успокаивает: скорее всего, вы получите те же самые результаты, если сделаете белковый перекус тогда, когда вам удобно. Главное – поддерживать в рационе норму белков и углеводов в виде различных продуктов.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ТОПЛИВНЫЙ РАЗВОД. За минувшую неделю к крымским полицейским обратились 75 пострадавших от рук дистанционных мошенников. Зарегистрировано 37 преступлений с использованием телефонных звонков.

На прошлой неделе в полицию Симферополя обратился с заявлением о дистанционном мошенничестве директор одной из городских фирм. Предприниматель сообщил полицейским, что ему позвонил неизвестный, который представился работником крупной организации, специализирующейся на топливе, после чего предложил приобрести дизельное топливо по оптовой «закупочной» цене. В течение недели несколькими платежами фирма переводила деньги, в общей сложности отправив свыше пяти миллионов рублей. Доставку топлива покупателю пообещали уже к следующей неделе, однако после зачисления денежных средств на счета злоумышленников связь с «продавцом» прервалась, а товар в указанный срок доставлен не был.

Житель Ялты сообщил полицейским, что ему с разных номеров поступали звонки от неизвестного, который представился работником банка и якобы с целью сохранения накоплений на банковских счетах предложил перевести все деньги на так называемый резервный счёт. Мужчина перевёл 1,3 млн рублей.

Около 900 тысяч рублей перевели на счета мошенников жители Керчи и Евпатории. Как выяснили сотрудники полиции, заявителям поступали звонки с различных номеров. Звонившие представлялись специалистами финансовых организаций или сотрудниками правоохранительных органов. Запугав потерпевших рассказами о том, что с их счетами неизвестные совершают подозрительные транзакции, предложили перевести деньги на «резервные» счета. Потерпевшие перечислили со своих банковских карт 402 тысячи и 487,5 тысячи рублей.

СМЕХ СКВОЗЬ СЛЁЗЫ. 29 фактов мошеннических действий связаны с использованием социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов.

Жительница Симферополя в социальной сети получила сообщение от своего знакомого, который предложил ей приобрести у него билеты на юмористическое шоу. Женщина перевела знакомому около шести тысяч рублей. Как оказалось, аккаунт друга взломали злоумышленники.

ГОРЕ-ПРОДАВЦЫ. Со счетов девяти пострадавших исчезли деньги после перехода по ссылке от неизвестных источников, а также при установке на телефон стороннего приложения. В полицию Симферополя обратился местный житель, который разместил на одном из сайтов объявление о продаже обуви. С ним связался «покупатель», который прислал ссылку и попросил ввести данные своей банковской карты якобы для оплаты товара. После перехода по ссылке и ввода своих персональных данных со счёта продавца исчезло 30 тысяч рублей.

На аналогичную схему мошенников попали алуштинец и жительница Бахчисарая. Мужчина опубликовал объявление о продаже специализированной кровати, а женщина намеревалась продать автомобильный сабвуфер. В полиции они рассказали, что после того как разместили объявления в сети Интернет, им стали приходить сообщения от неизвестных, которые заинтересовались товарами. Злоумышленники прислали ссылки якобы для оплаты товара. Пройдя по ссылкам, заявители ввели свои персональные данные и потеряли 135 тысяч и 8,8 тысячи рублей.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1886, ГРИГОРИЙ ОРДЖОНИКИДЗЕ

Известный большевик и видный советский государственный и партийный деятель, революционер. Член ЦК партии в 1912-1917 гг., 1921-1927 гг. и с 1934 г. (член ЦКК в 1927-1934 гг.), член Политбюро ЦК с 1930 г.



1899, ИЛЬЯ СЕЛЬВИНСКИЙ

Русский советский поэт крымчакского происхождения. Также выступал как прозаик и драматург. Основатель и председатель Литературного центра конструктивистов. Автор текста песни «Боевая крымская», ставшей песней Крымского фронта.



1911, АРКАДИЙ РАЙКИН

Советский актёр театра, эстрады и кино, конференсье, театральный режиссёр и юморист. Народный артист СССР. Его миниатюры и спектакли отличались сатирической остротой, особенно в сравнении с другими артистами эстрады того времени.

КОРОТКО

ТЕННИС: НАВСТРЕЧУ МЕЧТЕ. Крымский теннисист, воспитанник училища олимпийского резерва и клуба «Ситек-Динамо» Михаил Ходорченко стал призёром турнира в Армении. Михаил в составе сборной России завоевал серебро в парном разряде вместе с Егором Щербаковым (Москва) на турнире мирового теннисного тура ITF WORLD J30 Tsakhadzor Cup 1. Соревнования проходили в Армении с 16 по 22 октября.

БОКС: «ЗОЛОТАЯ ПЕРЧАТКА». В сербском Чачаке прошёл один из старейших (уже 66-й по счёту) международных турниров по боксу «Золотая перчатка» (The 66th Elite Men's Golden Glove). В соревнованиях приняли участие 66 спортсменов из 15 стран: помимо хозяев, это представители России, Азербайджана, Франции, Польши, Хорватии, Венгрии, Македонии, Нигерии, Казахстана, Марокко, Кот-д'Ивуара, Боснии и Герцеговины, Словении, Кубы. Российская сборная завоевала 12 медалей (7 золотых, 4 серебряные и 1 бронзовую) и уверенно первенствовала в командном зачёте. Свой вклад в успех сборной России внёс и севастопольец Вусал Алиев, взявший серебро в весовой категории до 71 кг. Воспитанник Руслана Кудрявцева в финальном бою уступил сербу Игорю Рогичу (0:3).

ДЗЮДО: МЕСТО ВСТРЕЧИ – ТАТАМИ. Крымчане завоевали семь медалей на первенстве ЮФО по дзюдо среди юниоров до 21 года в Армавире. Шесть наград в активе сборной Крыма: по одной золотой и серебряной, а также четыре бронзовые. У юниорок на высшую ступень пьедестала почёта в весовой категории до 52 кг поднялась Анастасия Санникова из Алупки. В весе до 44 кг серебро завоевала Анастасия Кононец из Феодосии. Бронзовыми призёрами стали София Жук из Симферополя (до 57 кг), Анастасия Волокитина из Ялты (до 70 кг) и Марина Антошкина из Керчи (до 78 кг). У юниоров бронзу взял керчанин Вадим Семеновский (до 55 кг). Также бронза в активе севастопольца Тимура Алиева (до 90 кг). В соревнованиях приняли участие 218 дзюдоистов (юниоры и юниорки), которые в общей сложности разыграли 16 комплектов наград.

ПАУЭРЛИФТИНГ. ЖМИ ДО ПОСЛЕДНЕГО. У крымчан и севастопольцев – четыре медали на Кубке России по пауэрлифтингу в Туле. Две золотые медали завоевали крымские «лифтеры». Кандидат в мастера спорта России Ольга Головатая из Красноперекоска стала победителем соревнований среди женщин в дисциплине «жим лёжа классический» в весовой категории до 52 кг (результат – 85 кг). Мастер спорта Сергей Якуш из Приморского края, в параллельном зачёте теперь представляющий ещё и Крым, в экипировочном дивизионе среди мужчин в категории до 105 кг выжал штангу весом 350 кг – это новый рекорд России, который, к слову, на 4 кг превышает и действующий рекорд мира, установленный в 2019 году Владимиром Гришаевым. Две медали также в активе севастопольцев. Мастер спорта Алексей Назаренко с результатом 190 кг взял серебро в дисциплине «жим лёжа классический» среди мужчин в категории до 83 кг. Бронзу в экипировочном дивизионе среди мужчин в категории до 120 кг завоевал мастер спорта Александр Доленко (его результат – 302,5 кг). В соревнованиях приняли участие более 400 спортсменов из 65 регионов РФ.

ГОРОДКИ



Фото: Федерация городского спорта России

ОНИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Та самая необычная игра из мультфильма уже давно вышла за пределы народной забавы. Сейчас она собирает чемпионаты мира, в которых участвуют профессиональные спортсмены. В этом году в нашей стране отмечается её 100-летие.

К круглой дате приурочили первенство России по городошному спорту, которое провели в Подольске Московской области. В соревнованиях приняли участие более 100 спортсменов из 11 регионов РФ.

Суть игры заключается в том, чтобы игрок бросками выбил все городки (это деревянные цилиндры, из которых собираются фигуры) за пределы квадратной площадки, где они располагаются. Чем меньше попыток потрачено на выбивание каждой фигуры, тем лучше для итогового результата. Притягательность городков заключается в их простоте по правилам и условиям проведения. Тренировки и игры могут проходить на открытых и закрытых площадках, летом и зимой. В игре важны сила и ловкость, меткость и выдержка.

Крымскую сборную на соревнованиях представляли воспитанницы отделения городского спорта ГБУ ДО РК СШ № 6. Среди старших девушек в дисциплине «городки классические» бронзовую награду завоевала

ИГРА НА ВЫБИВАНИЕ

В этом году городки отмечают в России вековой юбилей. Традиции русской народной забавы никуда не ушли, а только поддерживаются. Из развлечения эта игра стала видом спорта. В Крыму она процветает с давних пор. Это доказали крымчанки, завоевавшие три медали на первенстве России по этому виду спорта.

мастер спорта Анастасия Бычкова из Ялты. Её результат – 125 бит на 90 фигур. Победу одержала Екатерина Фролова из Томска – 118 бит на 90 фигур. А в дисциплине «городки европейские» опять же среди старших девушек серебро в активе Дарины Добровой из Евпатории, бронза – у Анастасии Бычковой. В победителях – Алёна Размыслова из Алтайского края. К слову, еврогородки отличаются от классических тем, что биты здесь облегчённые, не тяжелее 2 кг, и имеют квадратное сечение.

ТРЕНИРУЕМ ГЛАЗОМЕР!

Подготовил спортсменок к соревнованиям легендарный крымский городошник – восьмикратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер Украины Александр Бабич. Он уверен, для того чтобы стать настоящим мастером городошного спорта, понадобятся

годы тренировок. Кроме того, нужны физическая сила, выносливость, высокий уровень координации, отличный глазомер. Эти качества продолжает развивать серебряный призёр первенства России Дарина Доброва из Евпатории. После того как отец записал её в секцию для начинающих, началась упорная полугодовая подготовка к крымским соревнованиям. Следующим этапом стал российский уровень, на котором 11-летняя Дарина заняла второе место.

– Тогда это было таким удивлением для всех, даже для меня самой. Но после этих стартов я начала готовиться к следующим. После

я ещё несколько раз становилась призёром России, также взяла Кубок России. В этом мне помогли непрерывные тренировки и усовершенствование собственной техники, – рассказала спортсменка Дарина Доброва.

Она осталась довольна вторым местом, которое заняла в этот раз.

– Конечно, бывает обидно, когда остаётся совсем немного до пьедестала или даже до победы, но это зависит от того, как мы морально и физически готовы к игре, и готовы ли мы побеждать. Поэтому пусть остальные думают как хотят, главное – как мы настроены, – считает Дарина.

Как правило, городошники занимаются на специальных площадках, но играть можно где угодно. Главное – найти свободное пространство. Одна из лучших специализированных баз по городкам в Крыму находится в Евпатории.

В Евпатории в советские годы чемпионат СССР по городошному спорту проходил пять раз. В наши дни Кубок России по городошному спорту здесь проводится ежегодно с 2015 года.

СКАЗАНО



Да, у нас было определённое недопонимание в судействе короткой программы, но в произвольной все наши ошибки – наша вина. В целом судейство было совершенно объективным. Что некатали, то и получили».

Российская фигуристка Алёна КОСТОРНАЯ высказалась о дебюте в парном катании на Гран-при России в Омске.



Горжусь тем, чего команда добилась в этом сезоне. Благодаря труду и старанию каждого из нас мы смогли выиграть Кубок лиг, первый трофей в истории «Интер Майами», дошли до финала Кубка США и до конца билась за место в плей-офф МЛС».

Аргентинский футболист Лионель МЕССИ поздравил ФК «Интер Майами» с успешным сезоном.



Думаю, потолок зарплат должен потихонечку, но расти. Не говорю, что он должен каждый год вырастать на 100 миллионов. Как лига должна расти, так и потолок. Если лига хочет развиваться, то и потолок должен тянуться за ней».

Российский хоккеист Николай ПРОХОРКИН об уровне зарплат в КХЛ.

СРЕДА, 25 ОКТЯБРЯ

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 06:10, 07:00, 07:55 Т/с «Три капитана» 16+

ТВ
04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:50 Х/ф «Таёжный детектив. Живая вода» 12+

РУССКИЙ РОМАН
08:15, 02:00 Х/ф «Какой она была» 16+
11:25, 04:55 Х/ф «Пробуждение любви» 16+

ТНТ
07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Интерны» 16+
16:00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:55, 05:20 Мультфильмы 0+
07:25 М/с «Простоквашино» 0+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:00, 02:30, 04:30 «Пятница News» 16+

РЕТРО
06:45 Х/ф «Иван Макарович» 6+
08:05 Х/ф «Деревенские каникулы» 12+

КИНОХИТ
00:05, 22:15 Х/ф «Если только» 16+
01:35 Х/ф «Лекарь: Ученик Авиценны» 12+

КИНОКОМЕДИЯ
01:05 Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря» 12+
03:30 Х/ф «Новые приключения Аладдина» 12+

КРЫМ
06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00
Новости 24 12+

МИЛЛЕТ
05:00 «Тарих излери» 12+
05:30, 13:30, 21:00 «Хаберлер» кр. тат. яз. 16+

09:45 «Ватандаш» 12+
10:00 «Тек арзум Ватан» 12+
11:00 «Самое время» 6+



ФИЛЬМ ДНЯ «АПГРЕЙД» 18+

В ближайшем будущем разнообразные технологии участвуют во всех аспектах человеческой жизни. Но в этом технологичном мире Грей – один из немногих людей, кто любит работать руками.

ШОУ ДНЯ «МАЛАХОВ» 16+



«МАЛАХОВ» 16+

В программе Андрея Малахова зритель ждет встречи, которые тронут сердце, и герои, которые откроют душу.

ЧЕТВЕРГ, 26 ОКТЯБРЯ



ФИЛЬМ ДНЯ «ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, УДАЧИ!» 6+

Современная интерпретация известной истории. Молодой аниматор детского центра Лёша Трешкин – инфантильный и жизнерадостный «хипстер» – оканчивается двойником опаснейшего вора и убийцы Смайлера.



ПРОГРАММА ДНЯ «ГРАДУС ЮГА» 12+

Всё о секретах виноделия, традициях, передаваемых из поколения в поколение, в новом проекте «Градус юга».

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:45, 06:35, 07:35 Т/с «Три капитана» 16+

ТВ
04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Х/ф «Таёжный детектив. Живая вода» 12+

РУССКИЙ РОМАН
08:05, 02:15 Х/ф «Вечная сказка» 12+

ТНТ
07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Интерны» 16+
16:00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:55, 05:20 Мультфильмы 0+
07:25 М/с «Простоквашино» 0+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:10, 02:20, 04:40 «Пятница News» 16+

РЕТРО
06:25 Х/ф «Дожди по всей территории» 12+
07:30 «Лев Яшин – Эдуард Стрельцов. Перекрестки» 12+

КИНОХИТ
05:20 Х/ф «Жених напрокат» 12+
06:40 Х/ф «Узкая грань» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
07:40 Х/ф «Большой куш» 16+
09:35 Х/ф «Астерикс и Обеликс против Цезаря» 12+

КРЫМ
06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00
Новости 24 12+

МИЛЛЕТ
05:00 «Юрт нефеси» 12+
05:30, 21:00 «Хаберлер» кр. тат. яз. 16+

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА



ОВЕН. Побалуйте себя. Постарайтесь усладить собственную персону как можно более разнообразно и полно. Так, чтобы на завтра трудно было вспомнить о происшедшем.



ТЕЛЕЦ. Сколь бы сильно вам ни хотелось принять участие в чьей-то бурной деятельности, лучше вам туда не соваться. Вероятнее всего, вас попросят удалиться, а это неприятно.



БЛИЗНЕЦЫ. Репутация ваша может пострадать из-за вашей чрезмерной увлеченности. День не будет слишком удачным. Лучше просто подождать вечера.



РАК. Вам будут необходимы понимание и поддержка. Обращаясь за ними к кому-нибудь, предварительно убедитесь, что избранник пребывает в хорошем настроении, в противном случае вы рискуете обменяться с ним ролями.



ЛЕВ. Вы можете увековечить свою точку зрения посредством высечения соответствующей надписи на камне, однако это еще не гарантирует, что на неё обратят внимание.



ДЕВА. Вы сами создадите себе трудности, считая, что должны переделать кучу дел, не прибегая при этом к посторонней помощи. Расслабьтесь – больше половины будет сделано и вовсе без вашего участия.



ВЕСЫ. Вы будете подобны канатоходцу, балансирующему над бездной и, что интересно, получающему от этого удовольствие. Не впадайте в панику сразу: вы не разобьётесь, зато привлечёте всеобщее внимание.



СКОРПИОН. Вы можете познакомиться с чрезвычайно интересными людьми, которые раскроют перед вами новые, просто-таки чарующие перспективы.



СТРЕЛЕЦ. Венера будет к вам благосклонна. Однако не стоит ждать, что все будет подано на блюдечке с каёмочкой всем известного цвета. Придётся предпринять некоторые действия лично.



КОЗЕРОГ. Основное беспокойство вам будет доставлять ваш друг. Он настолько озабочен проблемой получения желаемого, что не слишком контролирует свои действия.



ВОДОЛЕЙ. Вы будете более хрупки, чем обычно, как в психологическом, так и в физиологическом плане. Постарайтесь оградить себя от сквозняков, интенсивного общения и скандалов.



РЫБЫ. Планы на день будут, по всей вероятности, полонаны «метеоритным» потоком случайностей. Позаботьтесь о собственных тылах – возможно, придётся отступить.

СОЦИАЛЬНЫЙ
ФОНД РОССИИПодробнее
на [SFR.GOV.RU](https://sfr.gov.ru)

ДОСРОЧНАЯ ПЕНСИЯ

ПО КАКИМ ОСНОВАНИЯМ МОЖНО ВЫЙТИ
НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ РАНЬШЕНаведите камеру
телефона на QR-код

1 Многодетность. Если у мамы трое детей, она может выйти на пенсию на три года раньше пенсионного возраста. Если четверо детей – на четыре. Если пятеро и больше – в 50 лет.

2 Тяжелые и вредные условия труда. Шахтеры, металлурги, водители городского транспорта и др. специалисты, работающие в тяжелых условиях, могут уйти на пенсию в 45-55 лет. В зависимости от характера работы, профессии и стажа.

3 Работа в школе, больнице и др. Для педагогов, врачей и артистов сохраняется досрочная пенсия после приобретения необходимой выслуги лет (от 25 до 30 лет).

На правах рекламы

4 «Северный стаж». Если человек проработал 15 лет в районах Крайнего Севера или 20 лет в приравненных к ним местностях, выйти на пенсию он может на 5 лет раньше общего пенсионного возраста.

5 Потеря работы за два года до пенсии. При отсутствии возможности трудоустройства предпенсионер по предложению службы занятости может выйти на пенсию досрочно. При этом нужно иметь минимальный стаж и количество пенсионных коэффициентов, требуемых для назначения пенсии.

6 Длительный стаж. Женщины со стажем от 37 лет и мужчины со стажем больше 42 лет могут выйти на пенсию на два года раньше общего пенсионного возраста.

! Полный список оснований для досрочного выхода указан в законе «О страховых пенсиях» № 400-ФЗ. Проверить, какой стаж у вас уже накопился, можно с помощью выписки о состоянии индивидуального лицевого счета. Получить выписку можно в личном кабинете на портале госуслуг.

ВАЖНО!
Узнать о своих правах на досрочную пенсию можно в местном отделении СФР

Ты любишь социальные проекты,
готов помогать людям, отвечать
на их вопросы и писать об этом?

Ты можешь стать частью большой команды «Крымской газеты»!



Если хочешь работать корреспондентом, позвони нам:
+7 (978) 207-90-81

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ЧТО ТАКОЕ «ТЕЙКИ»?

«Интересный тейк», – говорит подросток в ответ на вашу реплику о чём-нибудь или о ком-нибудь. Что он имеет в виду? В английском языке есть идиоматическое выражение «What's your take on that», которое можно перевести как «Что ты думаешь об этом?», «Как ты отнесишься к...». В русский сленг эта фраза перекочевала не полностью, а в виде англицизма «тейк», который по сути и значит «мнение, аргумент, тезис». Например: «Я перестаю понимать его тейки», «А теперь объясни свои тейки», «Это какой-то набор странных тейков».

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

– Доктор, к вам такая очередь! Пока сидишь, геморрой нажить можно!
– Так и запишем: мазь от геморроя...

– Мама! Нам на завтра нужно принести в школу рисунок на тему «Нет насилию в семье!».

– Одиннадцать вечера! Ты раньше не мог сказать, негодник?! Ну, сейчас ты у меня ремня получишь!

У армянского радио спросили:

– Нужно ли передавать привет знакомым толкиенистам?

Армянское радио ответило:

– Не нужно: они и так с приветом!

