



Крымские ветераны получают по 50 тысяч рублей к годовщине освобождения Ленинграда

СТР. 4 | #30Ж с газетой. Как распознать перетренированность

СТР. 5 | ТВ: среда четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

ОБСУДЯТ ПЕРСПЕКТИВЫ. Президенты России и Таджикистана Владимир Путин и Эмомали Рахмон во вторник проведут в Москве переговоры. Планируется обсудить состояние и перспективы дальнейшего развития взаимовыгодного сотрудничества в торгово-экономической и гуманитарной сферах, другие ключевые аспекты российско-таджикистанского стратегического партнёрства. По итогам переговоров планируется подписание целого ряда важных двусторонних документов.

ПЛЮС НОВЫЕ УЧАСТНИКИ. Президент России Владимир Путин 21 ноября примет участие во внеочередном онлайн-саммите БРИКС, посвящённом обострению на Ближнем Востоке. На саммит приглашены представители не только Бразилии, России, Индии и Китая, но и новых участников объединения – Саудовской Аравии, Аргентины, Египта, Эфиопии, Ирана и Объединённых Арабских Эмиратов.

ПОСПЕШНО И БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИЙ. Российская сторона заявила послу Финляндии Антти Хелантере протест в связи с закрытием наиболее активно использовавшихся пунктов пропуска на границе. В МИД РФ заявили, что закрытие пунктов пропуска нарушает права десятков тысяч граждан обеих стран, Хельсинки приняли такое решение поспешно и без консультаций с Москвой.

ЦИФРЫ

БОЛЕЕ 600 ДЕРЕВЬЕВ повалил и повредил кровли 29 многоквартирных домов только за выходные в Крыму штормовой ветер.

СКАЗАНО



«Даже если гипотетически представить поездку Моргенштерна* (признан иноагентом в РФ. – **Ред.**) на фронт, ему никто не сможет дать гарантию безопасности, потому что, зная тех парней, которых он там встретит... Там, там парни крепкие, суровые. Ему не нужно питать иллюзий – это невыполнимо. Есть очень много людей запутавшихся, испугавшихся, кто-то даже уехал из страны. Но кто-то уехал из страны и стал ругать и порочить свою Родину – вот этим людям вернуться будет очень сложно».

Дмитрий ПЕСКОВ, российский государственный деятель, пресс-секретарь Президента Российской Федерации.



БОЛЬШЕ
ФОТО
НА САЙТЕ

И К МОРЮ БЛИЖЕ

Завершается строительство транспортной развязки, которая значительно разгрузит улицы Симферополя.

МЕНЬШЕ ПРОБОК

Готовность объекта на пересечении объездной дороги Симферополя – это автодорога Симферополь – Евпатория – Мирное – Дубки и автодорога Симферополь – Николаевка – составляет 70%. Основные строительно-монтажные работы здесь планируется завершить до конца текущего года.

– Главные цели объекта: соединение двух участков западного обхода Симферополя – это участок Мирное – Дубки и Дубки – Левадки, а также увеличение пропускной способности западного обхода Симферополя и автомобильной дороги Симферополь – Николаевка, развитие транспортной-логистической инфраструктуры полуострова Крым и повышение уровня безопасности дорожного движения, – сообщил главный специалист ГКУ РК «Служба автомобильных до-

ЦИФРЫ

Протяжённость моста с подходами составляет 1 км, длина кольца и подъездных путей – около 3 км. На мосту будут предусмотрены четыре полосы для движения. На укрепление его конструкции ушло более 150 тонн металла. Общая площадь укладки асфальта на объекте составит более 50 тыс. кв. метров, а также 4 км – бортового камня.

рог Республики Крым» Илья Дюкин.

После введения объекта в эксплуатацию гораздо быстрее можно будет добраться из Симферополя в Николаевку. Это разгрузит объездную дорогу на Симферополь и автомобильную дорогу Симферополь – Николаевка.

ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ

Строительство развязки ведётся в рамках Государственной программы РФ «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя», а заказчиком выступает Служба автомобильных дорог. Цена контракта – 750 млн рублей. За эти деньги будет построена не только развязка с автодорожным путепроводом и кольцом Симферополь – Николаевка, но и переустроены сети электро- и газоснабжения, установлены наружное

К Новому году основные работы на строительстве развязки должны быть завершены. Фото: Михаил ГЛАДЧУК

освещение, шумозащитные экраны и так далее. Как только все работы завершатся, на новых дорогах будут установлены камеры и знаки ограничения скорости.

– В рамках обеспечения транспортной безопасности на подходах к дорожному путепроводу и на самом путепроводе будут установлены камеры фото- и видеофиксации. Разрешённая скорость по западному обходу Симферополя составит 90 км в час, а на автомобильной дороге Симферополь – Николаевка – 60 км в час, – сказал Илья Дюкин.

НАЧИНАЛИ С ДЕМОНТАЖА

В настоящий момент на объекте ведутся обустройство шумозащитных экранов и подготовка к укладке второго слоя асфальта, а также различные гидроизоляционные работы и подготовка к покраске самого моста.

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 21.11.2023	Доллар США 88,4954 Евро 96,6597 Австралийский доллар 57,9645 Азербайджанский манат 52,0561 Армянский драм (100) 22,0028 Белорусский рубль 28,6115 Болгарский лев 49,1914	Бразильский реал 18,1172 Венгерский форинт (100) 25,5317 Вона Республики Корея (1000) 68,5161 Вьетнамский донг (10000) 36,9439 Гонконгский доллар 11,3747 Грузинский лари 32,7943 Датская крона 12,9002	Дирхам ОАЭ 24,0968 Египетский фунт (10) 28,6443 Индийская рупия (100) 10,6205 Индонезийская рупия (10000) 57,0791 Казахстанский тенге (100) 19,1222 Канадский доллар 64,4916 Катарский риял 24,3119	Киргизский сом (100) 99,3016 Китайский юань 12,3230 Молдавский лей (10) 49,5537 Новозеландский доллар 53,0972 Новый туркменский манат 25,2844 Норвежская крона (10) 81,4597 Польский злотый 22,1582	Румынский лей 19,4512 Сербский динар (100) 82,4524 Сингапурский доллар 66,0315 Таджикский сомони (10) 80,8030 Тайландский бат (10) 25,2408 Турецкая лира (10) 30,8507 Узбекский сум (10 000) 72,0647	Украинская гривна (10) 24,4872 Фунт стерлингов СК 110,0263 Чешская крона (10) 39,2493 Шведская крона (10) 84,3754 Швейцарский франк 98,0776 Южноафриканский рэнд (10) 48,1367 Японская иена (100) 59,3929
--	--	---	---	---	--	---

ВЕСТИ ЮФО

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: МАСШТАБНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ. В Волгограде готовятся к преобразованию следующего участка верхней террасы Центральной набережной – от улицы Наумова до 7-й Гвардейской. Архитекторы уже разработали проектно-сметную документацию для этого этапа благоустройства. В проект заложили мощение пешеходных дорожек, велодорожки. Вдоль дорожек появятся фонари, светодиодные торшеры и парковые диваны. Зелёную зону также ждут изменения. Растения подбирали с учётом волгоградского климата. При этом велодорожку от пешеходной зоны отделят кустарниками. Завершить благоустройство этой части набережной Волгограда планируют в ближайший год.

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: РОДИТЕЛИ ЧЕМПИОНОВ. В Элисте прошла ежегодная спартакиада среди родителей отделения панкратиона Федерации спортивной борьбы Республики Калмыкия. Она проходила в индивидуальных и командных состязаниях. Участники показали своё мастерство в игре в дартс, стрельбе из пневматической винтовки, волейболе, продемонстрировали навыки и спортивную подготовку в выполнении комплекса физических упражнений и соревнований по эстафетному бегу. Также в рамках спартакиады прошли интеллектуальные игры и творческие конкурсы. Так, увлекательным и весёлым для родителей стал конкурс «Кулинарное шоу». Они состязались в умении приготовить оригинальное блюдо из представленных продуктов, полезных для спортсменов.

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: ЧЕСТВОВАЛИ ГЕРОЯ. В мэрии Майкопа состоялась торжественная церемония вручения медали «За храбрость» II степени участнику специальной военной операции Денису Божкову. В ряды военнослужащих Денис вступил добровольно. С октября прошлого года принимал участие в СВО в составе Отдельного добровольческого отряда «БАРС». В течение нескольких месяцев боец отстаивал интересы Отечества, после чего вернулся домой. За проявленное мужество в боевой обстановке указом Президента РФ доброволец был представлен к государственной награде.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: СВЕРКАЕТ ЯРКО. В Молодёжном микрорайоне Краснодара открыли сквер «Изумрудный». Его строительство началось в апреле этого года. Сейчас на месте пустыря раскинулась зелёная зона площадью более 44,5 тыс. квадратных метров. На территории сквера высадили более 600 деревьев и 15 тысяч кустарников. Для ухода за растениями подключили систему автополива. Также в сквере установили скейтпарк, уличное спортивное оборудование, детскую площадку, бесплатный туалет и площадку для дрессировки и выгула собак.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ЦЕННАЯ РАЗРАБОТКА. В Ростове-на-Дону в «Центре истинных ценностей» разработали и напечатали на 3D-принтере беспилотник для орошения полей. Такое решение, по словам авторов, сильно удешевляет производство дронов, что делает продукт конкурентоспособным на локальном рынке. Данный дрон может работать в самых разных условиях и трансформироваться в зависимости от конкретных нужд аграриев. Ещё одним большим плюсом изобретения донских инженеров является то, что этот беспилотник имеет высокую степень ремонтпригодности. Учитывая, что большинство деталей беспилотного летательного аппарата печатается на 3D-принтере, вышедшую из строя систему легко создать заново.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

КОРОТКО

ОЧЕРЕДНАЯ
ПАРТИЯ ПОМОЩИ

Квадрокоптеры с ночным видением, тепловизоры и несколько грузовиков строительных материалов переданы по просьбам подразделений крымским бойцам на передовой херсонского и запорожского направлений СВО. Это уже 77-я партия помощи от жителей полуострова крымским ребятам в рамках проекта «Народный фронт. Всё для Победы!». Партия квадрокоптеров для подразделений обошлась в 1,5 миллиона рублей, но их ценность в выполнении боевых задач невозможно описать. Всего за этот год было направлено около 200 тонн помощи.

ПРИЁМ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В Крыму продлили приём заявлений на приобретение жилья для граждан – жителей Херсона и Херсонской области, получивших государственные жилищные сертификаты. Проводится дополнительный сбор заявлений на приобретение стандартного жилья в многоквартирном жилом доме. Он расположен по адресу: Республика Крым, г. Саки, ул. Набережная, 17. Квартиры полностью готовы к заселению, в них есть чистовая отделка и необходимая сантехника. Заявления принимаются до 19 декабря 2023 года включительно.

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ



Начало на стр. 1

– Мост в принципе уже готов, осталось только укатать его в асфальт, – рассказывает начальник участка подрядной строительной организации Александр Захаров.

На объекте работают более 70 человек. Порой коллективу дорожников приходилось сталкиваться со сложностями в поставке

стройматериалов. Например, некоторое время назад образовался дефицит цемента, что задерживало работу. Но теперь поставки налажены, и работа движется в ускоренном темпе. Даже пришлось привлечь дополнительные рабочие руки.

– Для ускорения работ сейчас привлекли более 40 рабочих из других регионов России. Но сам мост был построен полностью силами строителей-крымчан, – отмечает Александр Захаров.

Строительство этого моста имеет долгую историю. Оно началось ещё в украин-

ский период, но в 2019 году подрядной организации пришлось его демонтировать.

– Мост не мог работать, так как был построен с серьёзными нарушениями: первый грузовик его мог обрушить. Дело в том, что изначально при строительстве моста не были предусмотрены даже сваи, опоры стояли просто на земле. Но не могут быть опоры установлены без свай, – уверяет наш собеседник.

Кроме того, приступив к работам на объекте, строители столкнулись с тем, что под мостом находится порода под названием мергель. Эта известковая глина приводила к просадке дорожного полотна, не говоря уже о том,

что не выдержала бы конструкцию моста. Пришлось снимать весь слой мергеля и уплотнять грунт. В итоге, как отмечает начальник участка, дорога больше не просядет, а мост прослужит жителям и гостям Крыма много лет.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

А РЕМЕНЬ ЗАБЫЛИ?

Более восьми тысяч штрафов выписали в Крыму за непристёгнутые ремни. Сейчас на дорогах полуострова работают 22 камеры, фиксирующие этот вид нарушения. Их установили на девяти перекрёстках Симферополя, а также на некоторых региональных и муниципальных трассах.

У НАС ОТМЕНА

МЧС Крыма со вчерашнего дня отменило действие особого противопожарного режима на полуострове в связи со стабилизацией обстановки и установлением благоприятных погодных условий.

Напомним, особый противопожарный режим ввели 8 июля 2023 года.

РЕШАЕМ НА МЕСТЕ

Крымский филиал организации «Защитники Отечества» проводит адресные выезды. На днях представители фонда посетили двух подопечных. Сначала они побывали у ветерана СВО Николая. Поинтересовались, в чём он нуждается. Оказалось, участник СВО имеет образование инженера. Договорились о возможном трудоустройстве по специальности. Также сотрудники фонда посетили мать погибшего участника СВО Наталью Андреевну. С ней обсудили вопросы, требующие совместной проработки, оставили свои координаты для решения возникших у семьи вопросов. Поговорили о возможном санаторно-курортном лечении.

ПО НОВОМУ
РАСПИСАНИЮ

Поезд № 315/316, курсирующий между Симферополем и Адлером, с 10 декабря станет ходить ежедневно. Он будет отправляться из Симферополя в 14:15 и прибывать в Адлер в 9:58. В обратную сторону поезд будет уходить из Адлера в 13:28 и прибывать в Симферополь в 7:25. Состав будет делать остановки на станциях Джанкой, Владиславка, Семь Колодезей, Багерово, Керчь, Тамань, Абинская, Горячий Ключ, Туапсе, Лазаревская, Лоо, Сочи и Хоста.

Подготовила Диана БЕКМАМБЕТОВА.

И К МОРЮ БЛИЖЕ



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



Помощь США Киеву, в том числе военная, неумолимо снижается.

СКАЗАНО

Депутат Госдумы
Амир ХАМИТОВ:

– Ситуация на фронте складывается явно не в пользу Киева (несмотря на всю западную помощь), и всё больше людей понимают, что после победы России руководству их стран придётся нести ответственность за поддержку преступного режима. Киевские власти за последнее время показали себя во всей красе. И теперь даже у тех, кто не следит за политическими тенденциями, не осталось никаких иллюзий насчёт их истинных целей. А значит, простые люди в западных странах многие надежды связывают именно с Россией. И теперь это получает отражение и на законодательном уровне.



duma.gov.ru

А ЕСЛИ
САМИ...

Финансирование работы федерального правительства США не включает дополнительную помощь Израилю и Украине.

По мнению Байдена, помощь Киеву предотвращает расширение конфликта в будущем. При этом президент США не допускает возможности участия американских войск в нём.

енную помощь Украине из-за недостатка финансирования. По данным Bloomberg, сенаторы от обеих партий планируют в ближайшие дни работать над соглашением по пакету помощи для Украины, голосование по которому состоится в конце этого месяца.

В начале ноября в Белом доме предупредили, что Вашингтон потратил 96% средств, выделенных на поддержку Киева с момента начала полномасштабных боевых действий.

Тем временем украинские СМИ пишут о том, что во время недавнего визита в Киев спецпредставитель американского президента по вопросам экономического восстановления Украины Пенни Придджер намекнула на возможное прекращение помощи. Чиновница встретила с президентом Владимиром Зеленским, премьер-министром и членами правительства.

– На встречах Пенни пыталась подводить к мысли типа: «Представим, что американской помощи нет. Что надо за следующий год сделать, чтобы ваша экономика выстояла даже в такой ситуации?», – рассказал одному из интернет-изданий источник, знакомый с ходом переговоров. – И это так всех нормально напрягло.

Василий АКУЛОВ.

“ В НАЧАЛЕ НОЯБРЯ В БЕЛОМ ДОМЕ ПРЕДУПРЕДИЛИ, ЧТО ВАШИНГТОН ПОТРАТИЛ 96% СРЕДСТВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА ПОДДЕРЖКУ КИЕВА С МОМЕНТА НАЧАЛА ПОЛНОМАСШТАБНЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

ПОКА НАМЕКНУЛИ

Информгентство Bloomberg сообщает, что Киев не получит военной помощи от США как минимум до середины декабря, сама же поддержка, возможно, будет выделена только в следующем году. Как отмечает агентство, Пентагон уже начал сокращать во-

БЮДЖЕТОМ
НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

В Белом доме сообщили, что документ, в частности, предусматривает выделение федеральным ведомствам ассигнований на 2024 финансовый год до 19 января 2024-го. Из-за межпартийных разногласий конгресс не может договориться о принятии постоянного бюджета, поэтому раз за разом принимаются временные. Очередная компромиссная инициатива, внесённая спикером палаты представителей Майком Джонсоном, не предусматривает выделения запрошенных администрацией на помощь Украине и Израилю 106 миллиардов долларов, на которых настаивают демократы, но и не содержит бюджетных сокращений, которых добиваются республиканцы.

Ранее проект поддержал сенат, а палата представителей конгресса одобрила документ ещё 14 ноября. В свою очередь, вопрос помощи Украине и Израилю предстоит рассмотреть отдельно. Палата представителей, в которой большинство принадлежит республиканцам, проголосовала за выделение помощи только Израилю. Однако сенат, который контролируют демократы, эту инициативу заблокировал. Байден уже заявил, что не подпишет законопроект о выделении помощи только Израилю без Украины, если конгресс утвердит такой документ.

На днях американский президент в колонке для Washington Post назвал поддержку Украины «инвестицией» в собственную безопасность США.

ВОКРУГ СВЕТА

СМЕРТЕЛЬНОЕ НАВОДНЕНИЕ. 20 человек погибли из-за непогоды в Доминиканской Республике. Мощные тропические ливни вызвали здесь сильнейшее наводнение и сход оползней. Девять человек стали жертвами обрушения стены автомобильного тоннеля. Погибшие были заблокированы в своих автомобилях. Власти закрыли движение по всем автомагистралям страны. Тысячи людей эвакуированы. Транспортное сообщение прервано с 29 населёнными пунктами. Пострадавшие районы страны обесточены. Почти два миллиона человек остались без доступа к питьевой воде. Объявлен самый высокий уровень погодной опасности.

АРХЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАХОДКА. Итальянские археологи обнаружили 50 уникальных драгоценностей и три тысячи монет во время раскопок в древнеримском городе Клатерна, недалеко от Болоньи. Наиболее значимые среди находок – 50 гравированных драгоценных камней. Ещё одной интересной находкой является квинарий, датированный 97-м годом до новой эры. На монете изображена крылатая богиня победы и надпись «ROMA», которая свидетельствует о связи города с римской властью.

РАЗБУДИЛИ КОСОЛАПОГО. В Польше медведь напал на эколога. Пострадавший был участником движения, которое требовало создать охраняемую зону вокруг берлоги животного. Сотрудники лесничества обнаружили медвежью берлогу в январе. Рядом с ней прекратили все работы и даже установили фотоловушки для наблюдения. Однако эколога также посетили место зимовки медведя, хотя и были предупреждены об опасности. В итоге один из них, 56-летний мужчина, нарушил спокойствие готовившегося к спячке зверя. Разъярённый медведь напал на защитника природы и нанёс ему многочисленные рваные раны.

ПОСЛЕДНЯЯ ТРАПЕЗА. Список блюд, подававшихся на ужин за три дня до крушения британского лайнера «Титаник», продан на аукционе за 83 тысячи фунтов стерлингов (около 10 млн рублей). Меню датировано 11 апреля 1912 года. Пассажирам трансатлантического парохода подавали устриц, лосося, говяжью вырезку со сливками, соусом из хрена и протёртым пастернаком. Меню было обнаружено в фотоальбоме, принадлежавшем историку из доминиона.

НАД ЗЛАТОМ ЧАХНЕТ. Американец, который в начале года выиграл в лотерею 1,35 миллиарда долларов, подал в суд на бывшую девушку, которая рассказала о выигрыше родственникам. Он объяснил, что заключил с девушкой договор о неразглашении информации. Договор действует до 18-летия их общей дочери. Победитель лотереи потребовал предоставить ему имена всех людей, знающих, что он сорвал солидный куш. Также он планирует добиться компенсации ущерба в размере 100 тысяч долларов.

Подготовил Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

Утерянный студенческий билет
Крымского технического колледжа
на имя
Доброгорской Анастасии Сергеевны
считать недействительным.

На правах рекламы

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



УПРАЗДНЕНА ГЕТМАНЩИНА НА УКРАИНЕ

1764 – вышел Указ императрицы Екатерины Великой об упразднении гетманского достоинства, положивший конец существованию в составе Российской империи Гетманщины. Взамен была образована Малороссийская губерния. Управление Малороссией было поручено графу Петру Румянцеву.



ОБРАЗОВАНА ГОСУДАРСТВЕННАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА РОССИИ

1991 – указом Президента РФ Бориса Ельцина была образована Государственная налоговая служба РФ. В задачи ведомства входил контроль за соблюдением налогового законодательства, правильностью исчисления налогов, а также своевременностью внесения налогов в соответствующие бюджеты.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

ВЫНУЖДЕННОЕ СОСЕДСТВО. Территорию возле рынка Привоз в Симферополе облюбовали люди без определённого места жительства. Жители близлежащих домов утверждают, что «соседи» иногда ведут себя агрессивно, а многочисленные обращения в полицию ситуацию пока не изменили.



Фото: «Чёрный список Симферополь»/«ВКонтакте»

НИ ПРОЙТИ НИ ПРОЕХАТЬ. В микрорайоне Каменка в Симферополе после проведения работ по газификации ни пройти ни проехать. «Планируется ли восстановление дорожного полотна на улицах Коллективных садов или нам дальше тонуть в своём болоте?» – возмущаются местные жители.



Фото: Николай ПРОДАН/«ВКонтакте»

ЯШКА ВЕРНУЛСЯ. Уникальный баклан Яшка, который зимовал на пруду в Гагаринском парке Симферополя, прилетел снова. Сотрудники парка утверждают, что баклан по-прежнему реагирует на своё имя и узнаёт знакомых работников, приветствуя их расправленными крыльями. Чаще всего баклан обитает у пирса.



Фото: «Парки столицы»/«ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ПРАЗДНИЧНОЕ ЦВЕТЕНИЕ

Декабрист, он же рождественник, зигокактус или шлюмбергер, – одно из немногих декоративных растений, которое способно порадовать нас яркими красками в рождественские дни. А как сделать, чтобы он зацвёл именно в это время, рассказывает цветовод Лидия Драчёва.

– Для цветения декабриста необходимо создать соответствующие условия. Прежде всего для него очень важно освещение. При попадании прямых солнечных лучей побеги декабриста могут пострадать, стать красными или фиолетовыми. Чтобы этого не произошло, горшок с цветком необходимо ставить на

западные или восточные окна. Если же он стоит на южной стороне, то нужно создать ему тень, – отмечает специалист.

При рассеянном свете декабрист будет интенсивно расти и появятся бутоны. Также он предпочитает сокращённый световой день, который должен длиться около восьми часов.

– Для того чтобы стимулировать цветение декабриста, измените температуру воздуха в помещении. Для начала понизьте её до 12-14 градусов, а затем верните до более высоких отметок, – говорит наша собеседница.

С этой целью специалист предлагает вынести

ВАШЕ ПРАВО

ЗА ТО, ЧТО ВЫСТОЯЛИ

Это будет единовременная выплата для живущих в республике ветеранов Великой Отечественной войны, которые награждены медалью «За оборону Ленинграда» или знаком «Жителю блокадного Ленинграда».

– В Крыму выплату получат 88 ветеранов. Для получения средств никаких заявлений никуда подавать не нужно. Вся информация доступна в базах данных Социального фонда, выплаты будут перечислены беззаявительно, – сообщил управляющий Отделением



ОФОРМЛЕНИЕ БЕЗ ЗАЯВЛЕНИЯ

Крымские ветераны получат по 50 тысяч рублей к годовщине освобождения Ленинграда.

СФР России по Республике Крым Иван Рябоконт.

Героическая оборона города на Неве завершилась 27 января 1944 года. Ленинградско-Новгородская стратегическая наступательная операция привела к полному разгрому фашистов, и блокада Ленинграда была снята. Она продолжалась долгих 872 дня и стала самой кровопролитной в истории человечества. От обстрелов, холода и голода погибли, по разным данным, от 640 тысяч до миллиона человек.

ДЛЯ СТАРШИХ И МЛАДШИХ

Как рассказал Иван Рябоконт, также со следующего года получателей социальных услуг в Крыму ждут ин-

дексации выплат и повышение пособий.

– Пенсии будут проиндексированы на 7,5%. С 1 февраля 2024 года будет индексироваться материнский капитал. Также будут увеличены и проиндексированы пособия по временной нетрудоспособности, выплаты по уходу за ребёнком до полутора лет. Максимальный размер пособия по беременности и родам возрастёт до 565 тысяч рублей, – сообщил он.

К слову, если вы получили материнский капитал и не использовали его сразу, то он ежегодно индексируется. И даже если вы успели потратить его часть, то индексация на остаток тоже предусмотрена.

Что касается пенсионеров, то выйти на заслужен-

“ В КРЫМУ ВЫПЛАТУ ПОЛУЧАТ 88 ВЕТЕРАНОВ. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СРЕДСТВ НИКАКИХ ЗАЯВЛЕНИЙ НИКУДА ПОДАВАТЬ НЕ НУЖНО. ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ ДОСТУПНА В БАЗАХ ДАННЫХ СОЦИАЛЬНОГО ФОНДА, ВЫПЛАТЫ БУДУТ ПЕРЕЧИСЛЕННЫ БЕЗЗАЯВИТЕЛЬНО»

ГЛАВНАЯ НАГРАДА ЛЕНИНГРАДА

22 декабря 1942 года указом Президиума Верховного Совета СССР была учреждена медаль «За оборону Ленинграда». До 1945 года этой медалью были награждены около 600 000 человек. А к 1985 году число награждённых достигло уже почти полутора миллионов человек. Из них 15 тысяч – дети. Это тот редчайший в истории случай, когда массовость награды только повышает её значимость. Ведь Ленинград буквально стал фронтом, где воевали и солдаты, и мирные жители, и даже дети. И лучшим отражением их беспримерного подвига как раз и служит эта медаль. Её можно в прямом смысле слова назвать ещё и народной.

ный отдых в 2024 году (на страховую пенсию по старости) смогут мужчины в возрасте 63 лет (1961 года рождения) и женщины в 58 лет (1966 года рождения). Также у них должен быть трудовой стаж не менее 15 лет и пенсионный коэффициент не меньше 28,2.

Кроме того, Соцфонд самостоятельно назначит фиксированную выплату в повышенном размере пенсионерам, которым в следующем году исполнится 80 лет. Размер фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости составляет 7567 рублей 33 копейки в месяц.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.



реже. А вот опрыскивать цветок нужно регулярно, так как он родом из влажных тропиков и сухой воздух ему противопоказан.

А ещё не стоит декабрист баловать и сажать в большую ёмкость, ведь он будет только разрастаться корнями, а не тратить силы на цветение. По словам Лидии Драчёвой, при

пересаживании декабриста новый горшок должен быть в диаметре буквально на один-два сантиметра больше, чем старый.

Если вы учтёте все рекомендации специалиста, то в главный христианский праздник – Рождество – сможете вдоволь насладиться прекрасным цветением декабриста.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА (21 – 27 НОЯБРЯ)

Растущая луна

21 ноября – в теплице или на подоконнике посеять шпинат, листовую салат.
22 ноября – побелите деревья, внесите под них мульчу.
23 ноября – займитесь заготовкой соков и вина.
24 ноября – внесите мульчу на грядки с многолетними цветами и овощами.
25 ноября – хороший день для посадки клубнелуковичных и многолетних цветов.
26 ноября – обрежьте деревья и кустарники, займитесь квашением капусты.
Полнолуние
27 ноября – отдохните.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



ЭХ, РАЗ, ЕЩЁ РАЗ!

Как распознать перетренированность

Необязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы допустить перетренированность, когда спорт уже не приносит пользу, а тренировки не радуют.

КУДА ПРОПАЛ АЗАРТ?

Перетренированность – усталость и невозможность полноценно восстановиться после нагрузок. В итоге это может помешать не только занятиям спортом, которые придётся временно исключить, но и жизнедеятельности организма в целом. И восстановление от неё долгое – от нескольких месяцев до нескольких лет.

Президент Ассоциации профессионалов фитнеса (ФРА) Дмитрий Калашников рассказывает:

– Термин «перетренированность» всё же некорректен, ведь его причиной могут быть не только тренировки. Если человек ослаблен из-за болезни или стресса, перетренированность может возникнуть даже при привычных нагрузках, которые раньше он преодолевал с лёгкостью. Поэтому сегодня используют термин «синдром дефицита работоспособности» (СДР). Некоторые думают, что СДР – проблема только элитных спортсменов, но это не так. Этот синдром бывает у спортсменов всех уровней подготовленности. В разных группах его частота составляет от 4% до 20% и более. В течение года с СДР сталкиваются до 35% элитных спортсменов.

СДР затрагивает сразу несколько систем организма, а потому проявления его разнообразны: от снижения

работоспособности, чувства постоянной усталости, нарушения сна до снижения либидо, депрессии. Может увеличиться частота травм и заболеваний, ведь исследования доказали, что после интенсивной нагрузки иммунитет остаётся временно пониженным. Но не спешите ставить себе диагноз.

В зависимости от группы мышц на восстановление требуется 36-72 часа. Это стоит учитывать при составлении программы тренировок, поскольку интенсивные нагрузки чаще одного раза в два-три дня несут больше вреда, чем пользы.

– Одна и та же нагрузка для одного человека будет оптимальной, а у другого вызовет СДР, поэтому на сегодня нет чётких критериев, позволяющих сразу поставить этот диагноз. Сначала нужно исключить все остальные возможные при-

чины снижения работоспособности, например, заболевания щитовидной железы, надпочечников, диабет, дефицит витамина D, исключить психические расстройства, например, анорексию и депрессию. Причём все эти состояния могут сочетаться с СДР, что, конечно, затрудняет диагностику. И только если не удалось найти никакого другого объяснения сниженной работоспособности, ставится диагноз «СДР», – говорит эксперт.

ФИТНЕС С ПЕРЕРЫВАМИ

Что же может стать причинами СДР и чего для профилактики лучше избегать? – Первое и, пожалуй, самое опасное – это неправильная периодизация нагрузок. Чтобы уменьшить риск, в тренировочной программе периоды повышения общей нагрузки должны чередоваться с периодами её снижения, – отмечает Дмитрий Калашников.

Второй опасный фактор – бесконтрольные нагрузки. Ведите дневник тренировок – фиксируйте длительность, интенсивность, объём нагрузки, субъективную оценку тяжести тренировки в баллах, массу тела, наличие боли, психологическое состояние. Ведь, как известно, стресс приводит к гормональным изменениям, которые повышают вероятность болезней.

НЕ БОЙТЕСЬ ОТДЫХАТЬ!

Третья ошибка – недостаток восстановления. Отдыху необходимо посвящать минимум один день в неделю.

– Исследование показало, что восстановление функций мышц после интенсивных силовых нагрузок при стрессе было замедлено в течение четырёх суток. Кроме отдыха, для восстановления очень важен сон – не менее 7-9 часов в сутки. Если человек регулярно спит меньше 6-7 часов, у него снижаются умственные способности, настроение ухудшается, появляются необъяснимые боли, нарушается работа иммунной системы. Всё это, естественно, влияет на работоспособность. При этом нарушения сна могут быть одновременно и причиной, и следствием СДР, – обращает внимание Дмитрий Калашников.

По сути, единственный метод лечения СДР – это отдых. Его длительность может составлять от 6 до 12 недель и более. Да, вы можете за это время потерять форму, но если будете продолжать тренироваться в том же духе, ситуация ухудшится. Правда, есть некоторые данные, что восстановлению также способствуют низкоинтенсивные тренировки. Так что не бойтесь отдыхать с наименьшими спортивными усилиями.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ВЗЛОМАЛИ И БОКОКРАЛИ. В Крыму продолжают регистрироваться случаи дистанционных преступлений. С 13 по 19 ноября в полицию обратились 68 граждан, ставших жертвами мошенников. Сумма ущерба, нанесённого потерпевшим, составила 12 306 063 рубля.

34 факта мошеннических действий связаны с использованием социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов, в результате чего гражданам лишились 2 629 029 рублей.

Жертвой мошенников стала жительница крымской столицы. В мессенджере «Telegram» ей пришло сообщение с предложением увеличить доход с помощью бронирования отелей на интернет-сайте. Мошенник прислал ссылку на сайт со списком отелей и задания, которые необходимо выполнить. За каждое бронирование номера женщина должна была переводить деньги, которые «работодатель» обещал вернуть с процентом. В итоге жительница Симферополя перевела мошеннику 109 310 рублей, но ни возврата своих денег, ни обещанных бонусов не дождалась.

50 тысяч рублей перевела на счёт мошенникам другая жительница Симферополя. Она рассказала в полиции, что в одном из мессенджеров ей пришло сообщение от её отца, который попросил оказать помощь. Женщина перевела деньги на счёт, указанный в сообщении. Спустя некоторое время выяснилось, что её родственник никакие сообщения с просьбами не писал – его аккаунт взломали.

МИЛЛИОН ЗА МОЛЧАНИЕ. За прошедшую неделю полицейские зарегистрировали 26 заявлений граждан, которые столкнулись с мошенниками, действовавшими посредством телефонных звонков. Люди отдали им 9 524 300 рублей.

Жительница Судака перевела на счёт мошенников более 1 720 тысяч рублей. В полиции женщина рассказала, что звонившие заверили, что ей положена компенсация за ранее приобретённые контрафактные медикаменты. После чего, используя различные вымышленные предлоги в виде оплаты услуг юристов, госпошлины и подоходного налога, выманили крупную сумму. Ялтинец рассказал полицейским, что на его мобильный телефон от неизвестного поступали звонки с различных номеров. Звонивший в процессе общения оказывал моральное давление и угрожал распространить информацию о том, что мужчина посещает сайт знакомств. «За молчание» ялтинец несколькими транзакциями заплатил в общей сумме 1 200 000 рублей.

РАЗВЁЛ НА ЩЕНКАХ. Более 150 тысяч рублей исчезло со счетов восьми граждан после перехода по ссылкам от неизвестных источников, а также при установке на смартфон стороннего приложения.

В полицию Ялты обратился местный житель с заявлением о мошенничестве через известный сайт объявлений. По словам заявителя, он нашёл объявление о продаже автозапчастей для своего автомобиля. Диалог с продавцом продолжился в мессенджере «Ватсап». Продавец прислал сообщение со ссылкой для оплаты, перейдя по которой покупатель заполнил графы с указанием своих персональных данных. В результате с его счёта исчезло около 40 тысяч рублей.

Жительница Ялты продавала породистых щенков через интернет-сайт. Она рассказала полицейским, что с ней связался якобы покупатель. Неизвестный писал ей сообщения в мессенджере «Ватсап». Договорившись о покупке, злоумышленник направил женщине ссылку для заполнения реквизитов, которые необходимы ему для оплаты. После заполнения данных со счёта женщины списали около 30 тысяч рублей.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1918, МИХАИЛ ГЛУЗСКИЙ

Советский и российский актёр театра и кино, народный артист СССР. Первыми заметными его работами были роли в фильмах «Тихий Дон» и «Тайна двух океанов». Всего в досье актёра за 60 лет работы в кино более 100 ролей.



1927, ТАМАРА НОСОВА

Советская актриса театра и кино, народная артистка России. Известна по ролям в фильмах «Карнавальная ночь», «Свадьба в Малиновке», «Женитьба Бальзаминова», «Здравствуйте, я ваша тётя!», «Королевство кривых зеркал», «Огонь, вода и... медные трубы» и др.



1965, БЬОРК

Исландская певица, актриса, музыкант, композитор и автор песен. Лауреат многочисленных наград и номинаций. Сыграла главную роль в фильме «Танцующая в темноте».

КОРОТКО

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: ВЫСОКИЙ РЕЗУЛЬТАТ. Ялтинец Рауль Кудинов занял второе место на Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике памяти заслуженного тренера России Юрия Михайловича Красильникова. Турнир проходил в столице Республики Татарстан. Как сообщили в Министерстве спорта РК, воспитанник спортивной школы олимпийского резерва № 1 соревновался в тройном прыжке. Его лучший результат в Казани – 14 метров 66 сантиметров. – Это, безусловно, высокий результат. Зимний сезон стартует через полтора месяца, сейчас работаем над базой. Впереди много работы, зимний сезон и главное – первенство России среди юниоров в Тольятти, – подвёл итоги выступления тренер спортсмена Юрий Романовских.

БОРЬБА: СЕВЕР ПРОТИВ ЮГА. Кандидат в мастера спорта России воспитанница училища олимпийского резерва Екатерина Нагорная из Севастополя стала победителем Всероссийских соревнований по женской борьбе. Состязания проходили среди юниорок до 21 года. В финале в весовой категории до 59 кг Екатерина Нагорная со счётом 6:0 одолела Алину Дудареву из Хакасии. Всего в соревнованиях приняли участие 95 спортсменов из 26 регионов РФ. Разыграли 10 комплектов наград.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА: УРОЖАЙ НАГРАД. В Майкопе прошло первенство России по тяжёлой атлетике среди юниоров и юниорок 15–18 и 19–20 лет. Параллельно также состоялся Открытый турнир Федерации тяжёлой атлетки России среди спортсменов этих возрастных категорий. Крым представили шесть атлетов, которые завоевали 15 медалей – три золотые, три серебряные и девять бронзовых. В соревнованиях юниорок 19–20 лет мастер спорта Дарья Рябова из Симферополя в весовой категории до 81 кг стала сильнейшей в толчке (98 кг), двоеборье (171 кг) и в Открытом турнире ФТАР, а также взяла бронзу в рывке (73 кг). А в активе кандидата в мастера спорта Сергея Паланчука – серебро в толчке (171 кг), двоеборье (313 кг), а также в Открытом турнире ФТАР. Всего за награды боролись 550 спортсменов из 56 регионов РФ.

ТХЭКВОНДО: МЕСТО В СБОРНОЙ. Представители сборной команды Республики Крым завоевали 16 призовых мест на чемпионате и первенстве России по тхэквондо в Казани. Также в рамках чемпионата и первенства России прошли соревнования по адаптивному тхэквондо. В тренерский состав сборной Крыма вошли: Владимир Ким, Алексей Проскурин, Руслан Исмаилов, Аметхан Усеинов, Мемет Аблаев и Равшан Алиев. Всего около 2400 участников из 63 субъектов страны боролись за возможность попасть в список сборной России по тхэквондо на 2024 год.

КИБЕРСПОРТ: БЕЗ ЭКЗАМЕНОВ НИКУДА. Министерство спорта России планирует ввести изменения в стандарты подготовки киберспортсменов. Теперь они будут сдавать особые тесты, а также копить на специнвентарь. В приказ будут добавлены пункты, где прописана сдача нормативов. Один из них – клик-тест по левой кнопке мыши за 30 секунд. Для молодых людей минимальный порог составляет 205 кликов, для девушек – 195. Официально киберспорт стал дисциплиной в прошлом году. Тогда же появились федеральные стандарты по подготовке игроков. У них принимают зачёты по бегу на 30 и 1500 метров, приседаниям и прессу.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Фото: «ВКонтакте», Федерация настольного тенниса РК

СТАВКИ
НА СТОЛ?

2024-й объявлен Годом спорта. На форуме «Россия – спортивная держава» глава государства призвал активнее заниматься настольным теннисом. Это предложение поддержали и в Крыму.

БЫЛА БЫ БАЗА

Так, в Ялте настольный теннис был популярен во все времена. Отделение здесь открыли в 1995 году, и оно успешно развивается по сегодняшний день. Основатель – заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта СССР Владимир Прима. За годы работы он воспитал 14 мастеров спорта. И сейчас продолжает искать таланты среди ялтинских ребят.

Самые успешные воспитанники Владимира Алексеевича – в основном девушки. По его словам, представительницы женского пола более целеустремлённые. Занятия настольным теннисом требуют полной самоотдачи. По физическим нагрузкам этот вид спорта входит в тройку самых тяжёлых, где вся игра проходит на пяти квадратных метрах. Но настольный теннис относится к тем видам спорта, в которых можно рано достичь успеха и долго оставаться на плаву. Важно иметь хорошую базу и высокий уровень подготовки. Например, в чемпионате Крыма выступают и 15-летние юниоры, и мужчины 40+.

– Настольный теннис в Крыму активно развивается. Если сравнить с 2014 годом – это небо и земля. У нас проходит чемпионат Крыма, в котором принимают участие 43 команды взрослых и больше 46 команд детей.

“ НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС ОТНОСИТСЯ К ТЕМ ВИДАМ СПОРТА, В КОТОРЫХ МОЖНО РАНО ДОСТИЧЬ УСПЕХА И ДОЛГО ОСТАВАТЬСЯ НА ПЛАВУ. ВАЖНО ИМЕТЬ ХОРОШУЮ БАЗУ И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ. НАПРИМЕР, В ЧЕМПИОНАТЕ КРЫМА ВЫСТУПАЮТ И 15-ЛЕТНИЕ ЮНИОРЫ, И МУЖЧИНЫ 40+”

Почти в каждом городе и районе республики работают секции. Для Крыма это базовый вид спорта, – рассказала исполнительный директор Федерации настольного тенниса РК Татьяна Кровякова.

На полуострове активно работает программа «Будущее России», которую разрабатывали в Федерации настольного тенниса России. В её рамках уже провели три турнира, которые объединили ещё и спортсменов из новых регионов РФ.

– Ялта и Симферополь – два основных центра развития настольного тенниса в Крыму. У нас есть столы, спортивные залы. Но хотелось, чтобы в Крыму был большой спортивный зал, где мы могли бы проводить не только свои соревнования, но и первенства России, – сказала о пожеланиях исполнительный директор Федерации настольного тенниса РК.

РАКЕТКУ В КАЖДЫЙ ДОМ

И эти цели готовы поддерживать на государственном уровне.

– Сделать настольный теннис популярным – это минимум затрат и макси-

мум пользы для здоровья: для зрения, для осанки, для координации... Мы хотим включить программные мероприятия по поддержке данного вида спорта не только как профессионального, но и как массового, – рассказала о планах министр спорта Республики Крым Ольга Торубарова.

Она напомнила, муниципальные образования имеют полномочия, которые позволяют им развивать спорт локально, в том числе массовый. Допустим, установить в обустроенных дворах теннисные столы, которые будут пользоваться спросом у младшего и старшего поколения.

– Если в ходе благоустройства дворовых территорий на них появятся теннисные столы, абсолютно точно могу сказать, что они будут востребованы. Огромное количество обращений приходит с просьбой организовать секции по данному виду спорта. Это можно сделать в рамках инициативного бюджетирования. Также напомню родителям, что ракетка и мячик стоят копейки. Важно, чтобы такая мелкая атрибутика была дома. Этот вид спорта станет популярным, когда родители будут понимать его значимость и пользу для детей, – считает Ольга Торубарова.

СКАЗАНО



“ Расстраивает. Что с этим делать? Это надо спросить у флага нашего футбола. Там играет мало россиян. Видимо, проигрывают конкуренцию. Вопрос не ко мне”.

Главный тренер сборной России Валерий КАРПИН объяснил, почему из «Зенита» в сборную приглашены только двое.



“ Посмотрите на меня сейчас и на меня на Олимпиаде. Это два разных человека. Я живу ту жизнь, о которой всегда мечтала. Даже не мечтала, а представления не имела, что так можно жить. Какая может быть речь о сожалениях? У меня планы на завтра и послезавтра, планов на прошлое нет”.

Двукратная чемпионка мира и двукратный серебряный призёр Игр-2018 Евгения МЕДВЕДЕВА о том, что не жалеет, как сложилась её спортивная судьба.



“ Никогда человек не должен говорить плохо о своей стране, особенно когда идёт военный конфликт. Сегодня нужно поддерживать страну, тем более в тяжёлое время. А не советовать молодому поколению покинуть её”.

Экс-тренер ФК «Динамо» Миодраг БОЖОВИЧ не согласен с тем, что спортсменам нужно уезжать из России.

СРЕДА, 22 НОЯБРЯ

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, 06:05, 06:50, 07:40 Т/с «Стражи Отчизны 2» 16+

ТВ

04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+ 06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение» 08:10 «Доктор И.» 16+ 08:40 Х/ф «Женская версия. Мышеловка» 12+

РУССКИЙ РОМАН

07:35 Х/ф «От судьбы не зарекайся» 12+

ПНТ

07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 06:55, 05:20 Мультфильмы 0+

ПЯТНИЦА!

05:00 «Кондитер» 16+ 06:10, 02:40, 04:30 «Пятница News» 16+

ПЕТРО

06:30 Х/ф «Деревья на асфальте» 12+ 07:45 Х/ф «Сотвори бой» 16+

КИНОХИТ

00:00 Х/ф «Основной инстинкт» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Укол зонтиком» 12+ 03:20 Х/ф «Джунгли» 6+

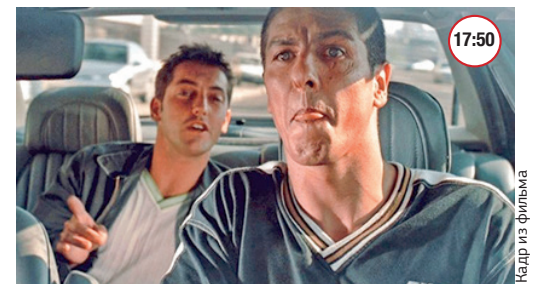
КРЫМ

06:00, 05:30 Мультфильмы 6+ 06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+

МИЛЛЕТ

02:00, 19:00 «Юрт нефеси» 12+ 02:30, 05:30, 13:30, 21:00 «Хаберлер» кр. тат. яз. 16+

ФИЛЬМ ДНЯ



«ТАКСИ» 12+

Таксист Даниэль помещен на быстрой езде. Как ураган пронесется он по извилистым улицам Марселя на мощном ревушем «пежо», пугая прохожих и приводя в ужас пассажиров.

ПРОГРАММА ДНЯ

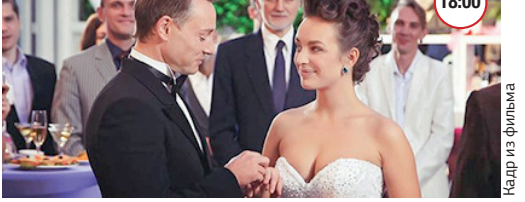


«НАШИ» 12+

Как складываются судьбы людей, переживших события последних девяти лет в Донбассе? На что надеются те, кто живёт на линии соприкосновения? Что изменилось в жизни людей на присоединённых территориях после того, как они стали гражданами России?

ЧЕТВЕРГ, 23 НОЯБРЯ

ФИЛЬМ ДНЯ



«НЕЗНАКОМКА В ЗЕРКАЛЕ» 12+

Юлия Павлова – известная поп-певица. Ещё недавно её крутили на всех радиостанциях и по ТВ, но теперь это в прошлом. Чтобы вернуть популярность своей подопечной, продюсеры решают организовать свадьбу Юли с их новым дарованием – молодым музыкантом Ромой.

ШОУ ДНЯ



«ДОМ ОТДЫХА «ЯГОДКА» 16+

Одинокие женщины и мужчины в возрасте от 40 до 60 лет отправятся в дом отдыха «Ягодка», чтобы найти свою любовь. А помогут им в этом их дети, которые в секрете от родителей будут устраивать свидания и романтические приключения своим папам и мамам.

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, 07:10, 08:10, 09:30, 10:15, 11:20, 12:20, 13:30, 13:50, 14:55, 16:00 Т/с «Подсудимый» 16+

ТВ

04:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+ 06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение» 08:10 «Доктор И.» 16+ 08:40 Х/ф «Женская версия. Мышеловка» 12+

РУССКИЙ РОМАН

07:50, 02:25 Х/ф «Проще пареной репы» 12+

ПНТ

07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 06:55, 05:20 Мультфильмы 0+

ПЯТНИЦА!

05:00 «Кондитер» 16+ 06:10, 00:40, 04:30 «Пятница News» 16+

ПЕТРО

06:30 Х/ф «Надпись на сруб» 12+ 06:50 Х/ф «Культпоход в театр» 12+

КИНОХИТ

00:05 Х/ф «Иллюзия обмана 2» 12+ 02:05, 15:35 Х/ф «РЭД» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

00:30 Х/ф «Ресторан по понятиям» 18+

КРЫМ

06:00, 05:30 Мультфильмы 6+ 06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+

КИНОХИТ

00:05 Х/ф «Иллюзия обмана 2» 12+ 02:05, 15:35 Х/ф «РЭД» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

00:30 Х/ф «Ресторан по понятиям» 18+

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Ища внимания в этот день, будьте осмотрительны, поскольку вы можете получить его слишком много. Что потом делать с бесчисленными доброжелателями, которые стремятся научить, посоветовать, помочь, когда помощь вам уже и не нужна?

ТЕЛЕЦ. Вам стоит побольше доверять самому себе. Если вы что-то почувствуете интуитивно, значит, так оно и есть.

БЛИЗНЕЦЫ. На первый план выйдут проблемы финансового порядка. Что, собственно, новостью не является – к этому давно уже все привыкли, но раздражение может вызвать.

РАК. Позвольте повлиять на собственное мнение, возможно, это окажется полезным. Упрямство всё равно продуктивным не будет – так зачем же мучаться самому и изводить других?

ЛЕВ. Вы будете энергичны, а поэтому постоянно будете волонтером. Главное – не заикливайтесь на одном и том же деле. Вы способны на гораздо большее.

ДЕВА. Чем меньше вы будете задумываться над тем, как себя вести и что говорить, тем удачнее это будет у вас получаться. Любая попытка сыграть будет выглядеть откровенной фальшью.

ВЕСЫ. Позаботьтесь о составлении свода правил касательно ведения домашнего хозяйства и совместного проживания. Желательно письменного, дабы в случае расхождения во мнениях было к чему апеллировать.

СКОРПИОН. В этот день вам категорически противопоказаны спешка и азарт. И то и другое может довести вас до весьма плачевного состояния.

СТРЕЛЕЦ. Этот день будет удачен в финансовом отношении. Вы сможете решить парочку проблем и даже, возможно, задуматься об осуществлении некоей давней мечты.

КОЗЕРОГ. День может стать одним из решающих в вашей жизни. Не упустите свой шанс, буде таковой представится, дабы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

ВОДОЛЕЙ. У вас появится реальный шанс осуществить свои замыслы. Единственным врагом, который может помешать вам, будет ваша же суетливость. Всё или почти всё вы сможете реализовать, проявляя логику и последовательность.

РЫБЫ. Не сдавайтесь. Стоит вам опустить руки, как появится какое-то обстоятельство, которое могло бы спасти положение, да уж поздно будет.



Социальный фонд России

Подробнее на SFR.GOV.RU

СТРАХОВАЯ ПЕНСИЯ ЗАБОТИМСЯ О БУДУЩЕМ



Наведите камеру телефона на QR-код

УСЛОВИЯ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

Год выхода	2022	2024	2026	2028
Мужчины, лет	61,5	63	64	65
Женщины, лет	56,5	58	59	60
Страховой стаж, лет	13	15	15	15
Пенсионные коэффициенты	23,4	28,2	30	30

Пенсионный возраст поэтапно повышают до 2028 года. В первые несколько лет переходного периода действовала специальная льгота – назначение пенсии на полгода раньше пенсионного возраста. Теперь все вошло в стандартный ритм: каждые 2 года к минимальному возрасту выхода на пенсию добавляется по одному году.

КАК РАССЧИТЫВАЕТСЯ ПЕНСИЯ

Пенсионные коэффициенты

Зависят от дохода и стажа

×

Стоимость коэффициента

123,77 руб.

Ежегодно растёт

+

Фиксированная выплата

7 567,33 руб.

Ежегодно растёт

ПРИМЕР: если к моменту выхода на пенсию накоплено 100 пенсионных коэф., в 2023 году пенсия составит:

100 коэф. × 123,77 руб. + 7 567,33 руб. = 19 944,33 руб.

ПРОВЕРЬТЕ ВАШИ ПЕНСИОННЫЕ ПРАВА ЗАРАНЕЕ

Во избежание ошибок или неточностей вы можете уже сейчас контролировать сведения о своем страховом стаже, количестве пенсионных коэффициентов и страховых взносах. Для этого закажите выписку о состоянии индивидуального лицевого счета на портале Госуслуг. В случае неточных данных на вашем личном счете нужно подать заявление об исправлении указанных сведений в территориальный орган СФР или обратиться к работодателю.

Максимальное число коэффициентов, которое можно заработать в 2023 году, – 10.

На правах рекламы

Ты гуру рекламного бизнеса, знаешь, что такое хороший пиар, процент от клиента и популяризация?

Отдел маркетинга главного медиахолдинга Крыма ждёт тебя!



Если хочешь работать рекламным агентом, позвони нам:

+7 (978) 207-90-81

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЛИ ОБЕСПЕЧЕНИЕ?

Это слово, из-за которого не прекращаются споры. Вариант «обеспечение», который рекомендуется употреблять работникам радио и телевидения, на самом деле не единственный верный. Если вам больше нравится говорить «обеспечение», а вас периодически кто-то поправляет, ткните ему пальцем в «Русский орфографический словарь» под редакцией В. В. Лопатина – там оба варианта ударения даются как равноправные. Правильно: обеспéчение, обеспéчение.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

Блондинку спрашивают:

- Сколько букв в алфавите?
- Семь.
- Семь?! Какие?
- А, Л, Ф, А, В, И, Т. Итого – семь.

- Какие у вас забористые стихи!
- Что, настолько проникновенные?
- Да нет, каждое второе слово из тех, что на заборах пишут.

- Здравствуйте, это вы проводите курсы для специалистов по уклончивым ответам?
- Весьма вероятно..