



Своих не бросаем.
Под крымскими парусами

СТР. 4 | Подставляем спину. Стоит ли
переключать нагрузку

СТР. 5 | ТВ: среда
четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

ВЫДЕРЖАЛИ. Российская экономика выдержала беспрецедентное внешнее давление и полностью восстановилась, ВВП страны вышел на уровень 2021 года. Об этом заявил Президент РФ Владимир Путин на совещании по проекту федерального бюджета на 2024-2026 годы. По его словам, «ВВП России вышел на уровень 2021 года, и теперь важно сформировать условия для дальнейшего стабильного и долгосрочного развития».

ПЛАТУ ОТМЕНИТЬ. Операторы «Большой четвёрки» должны в течение месяца отменить плату за раздачу мобильного интернета с устройств, заявили в ФАС. ФАС России выдала компаниям МТС, «Мегафон», «Билайн» и «Теле2» предупреждения. Компании также должны принять меры, чтобы в будущем не допускать подобных ограничений для абонентов.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЕСТЬ. Вариант коронавируса ВА.2.86, или «пирола», более заразный по сравнению с предшественниками, сообщили в Роспотребнадзоре. В России есть тесты для выявления «пиролы», а также препараты для эффективного лечения заболевания, вызываемого этим геновариантом, добавили специалисты.

ЦИФРА

35 ЛЕТ исполняется Республиканской детской клинической больнице. В больнице работает более 980 сотрудников, в том числе 214 врачей, 406 работников из числа среднего медицинского персонала, 233 – младшего медицинского персонала. В больнице функционируют 15 стационарных и 11 диагностических и вспомогательных отделений на 399 коек. Ежегодно в Республиканской детской клинической больнице получают стационарное лечение свыше 15 тысяч детей из всех городов и районов Республики Крым.

СКАЗАНО



«Что касается меня, то для меня вопрос никогда не стоял. С начала операции, до этого, с 14-го года. Правы мы или неправы? Конечно правы. Что значит запрещать русский язык? Что значит «Кто не скачет, тот москаль»? Когда я вижу вот таких детишек, которые с таким ножом «Резать москалей!»...

Юрий НИКОЛАЕВ, народный артист России, актёр и телеведущий.



ЗАПАСНОЙ «ФУТБОЛИСТ»,

или Как цветы солнца иногда спасают поля

Сегодня в центре внимания аграриев – уборка подсолнечника. В этом году им засеяно 56,5 тысячи гектаров крымских полей.

ЛЁГКИЙ ГРУЗ

Площади под подсолнечником в этом году несколько сократились, сообщил **министр сельского хозяйства Крыма Андрей Савчук**. – Это связано с погодными условиями и с особыми сложностями реализации подсолнечника как сельхозкультуры, – поясняет министр. – Сложность реализации связана с тем, что подсолнечник очень лёгкий. И в машине, которой вывозим его из Крыма, если пшеницы 30 тонн, то подсолнечника и 15 тонн не наберётся. Соответственно, на один килограмм большая затратная часть на перевозку.

Тем не менее, по словам Андрея Савчука, того количества цветов солнца, которые выращивают сегодня хозяйства Крыма, достаточно для

получения подсолнечного масла, жмыха и шрота для кормления сельхозптицы.

ВЫГОДНАЯ КУЛЬТУРА

В Красногвардейском районе, который всегда славился своими подсолнухами (благоприятная зона, плодородная почва, хороший чернозём), семечки собирают уже несколько дней. Как рассказывает **руководитель сельхозпредприятия**, расположенного в селе с говорящим названием Плодородное, **Вячеслав Вовк**, урожай в этом году очень хороший. Да, здесь тоже пришлось сократить гектары под подсолнечником почти в два раза, но в итоге получили 20-25 центнеров с гектара, что считается приличным показателем.

– Площади уменьшили в этом году, потому что подсол-

нух надо сажать, только если есть запас влаги в метровом слое. Мы дождались апреля, чтобы прошли обильные дожди, и решили засеять 140 гектаров. Хотя до этого и в плане даже не было сеять подсолнечник: запаса влаги было очень мало с зимы, – поясняет Вячеслав Вовк. – Вообще подсолнечник – очень рентабельная культура, если есть влага в почве. Простая в выращивании – посеял, гербицидами обработал и убрал. Больше всего денег зарабатываешь на подсолнечнике, если урожай хороший.

Фото: Гала АМАРАНДО



БОЛЬШЕ
ФОТО
НА САЙТЕ

По словам руководителя сельхозпредприятия, когда подсолнух готов к уборке, с точностью до одного дня может сказать агроном.

Продолжение на стр. 2

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|
| Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 19.09.2023 | Доллар США 96,6472 Евро 103,0945 Австралийский доллар 62,2891 Азербайджанский манат 56,8513 Армянский драм (100) 25,0505 Белорусский рубль 29,5856 Болгарский лев 52,6659 | Бразильский реал 19,8511 Венгерский форинт (100) 26,8219 Вона Республики Корея (1000) 72,9743 Вьетнамский донг (10000) 40,1926 Гонконгский доллар 12,3811 Грузинский лари 36,7019 Датская крона 13,8129 | Дирхам ОАЭ 26,3136 Египетский фунт (10) 31,2387 Индийская рупия (100) 11,6610 Индонезийская рупия (10000) 62,8927 Казакстанский тенге (100) 20,6825 Канадский доллар 71,4529 Катарский риал 26,5514 | Киргизский сом (100) 10,8947 Китайский юань 13,2387 Молдавский лей (10) 53,8446 Новозеландский доллар 57,0992 Новый туркменский манат 27,6135 Норвежская крона (10) 89,2477 Польский злотый 22,2223 | Румынский лей 20,7638 Сербский динар (100) 87,9998 Сингапурский доллар 70,8609 Таджикский сомони (10) 88,1737 Тайландский бат (10) 27,0986 Турецкая лира (10) 35,8559 Узбекский сум (10 000) 79,3817 | Украинская гривна (10) 26,1674 Фунт стерлингов СК 119,7942 Чешская крона (10) 42,0278 Шведская крона (10) 86,3492 Швейцарский франк 107,8291 Южноафриканский рэнд (10) 50,8236 Японская иена (100) 65,5235 |
|--|---|---|---|---|--|--|

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ОБНОВЛЁННЫЙ АЭРОВОКЗАЛ. В аэропорту Элисты завершился капитальный ремонт здания аэровокзального комплекса. Теперь он отвечает всем современным нормам и требованиям. Общая площадь терминала – 2130 кв. м, пропускная способность – 100 пассажиров в час. При этом здание сохранило элементы национального колорита – на фасаде разместили новый логотип, который ассоциируется с солнцем, лотосами и турбинами самолёта. Капитальный ремонт позволил увеличить пропускную способность в два раза. Появились четыре стойки регистрации, автоматизированная система информирования пассажиров, созданы новая навигация и благоприятные условия, в том числе для мало-мобильных граждан.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: ЗАБЕГ ЗДОРОВЬЯ. В Краснодаре состоялся масштабный забег «Кросс нации». В спортивном мероприятии участвовали около тысячи горожан. Забег проходил в рамках национального проекта «Демография». Путь любителей бега пролегал по улице Красной до здания Заксобрания края и обратно. Участники выбирали дистанции от одного до пяти или до 10 километров. Среди бегунов были и дети, и взрослые.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: МИГ ВОССТАНОВЯТ. В Советском районе Волгограда началось восстановление самолёта-памятника «МИГ-21С» в посёлке Майском. На первом этапе подрядчик приводит в порядок основание постамент. Бригада уже демонтировала повреждённые временем штукатурный слой и фрагменты конструкций, и в настоящее время производит отливку из бетона нового основания, после чего его облицуют гранитными плитами. Памятник в Майском – это фюзеляж самолёта МиГ-21С, закреплённый на восьмиметровой стальной трубе. Установили его в 1973 году. С тех пор и корпус самолёта, и постамент обветшали. Фюзеляж очистят от старой краски пескоструйной машиной, усилят сварные швы, сделают антикоррозийную обработку, затем загрунтуют и заново покрасят. Вокруг уложат брусчатку.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ДЕНЬ ГОРОДА. В Ростове отметили 274-летие со дня основания донской столицы. Главным событием праздника стал международный фестиваль купечества и народной культуры «В городском саду». В парке им. Горького ростовчане могли посмотреть выступление артистов, посетить выставку или мастер-класс. Множество концертных площадок организовали на Большой Садовой. Мероприятия прошли и в парке Левобережном. Днём здесь провели фестиваль экстремальных видов спорта и современных молодёжных субкультур «Экстрим-стихия» и Кубок Ростова-на-Дону по футболу. Вечером состоялся гала-концерт «Самый лучший город на земле».

СЕВАСТОПОЛЬ: РЕМОНТ ПОЛНЫМ ХОДОМ. В рамках реализации нацпроекта «Безопасные качественные дороги» выполняется ремонт дороги на улице Аллы Оношко на Северной стороне Севастополя. Протяжённость ремонтируемого участка – 620 метров. К ремонту дороги приступили в сентябре этого года, срок завершения работ по контракту – ноябрь. Ремонт предусмотрен фрезерование старого асфальтобетонного покрытия, устройство основания, выравнивающего и верхнего слоя покрытия, ремонт бортовых камней, тротуаров, укрепление обочин.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ: ДОСТИЖЕНИЯ.РФ

ГОЛОСУЙ
ЗА СВОИХ!

Точка притяжения – «Тарханкут»

Страна готовится к международной выставке-форуму «Россия», которая пройдёт на ВДНХ.

На сайте проекта «Достижения.рф» сегодня у нас есть уникальная возможность проголосовать за лучшие достижения регионов, в том числе родного Крыма. «Крымская газета» продолжает рассказывать о лучших, которые попали в крымский перечень.

За несколько лет турпоток в Черноморский район увеличился в пять раз – с 20 тысяч в 2018-м до 100 тысяч гостей в 2022 году. Одной из причин такой популярности этого района стало появление центра отдыха «Тарханкут».

Западное побережье Крыма было диким, неблагоустроенным до судьбоносного 2014 года, когда здесь стартовали перемены – на побережье мыса Тарханкут строится центр автотуризм,

экстрима и фестивального движения «Тарханкут». Сегодня он включает в себя ландшафтно-рекреационный парк «Extreme Крым» с глэмпингом, благоустроенным пляжем, парком со снаряжением для 20 видов спорта, пляжным стадионом, скейт-парком, центром водных видов спорта и др. Эта площадка ежегодно принимает 10 масштабных фестивалей. Здесь созданы условия для отдыха людей с ограниченными возможностями здоровья.

В центре появился автокемпинг «Оленёвка Village» на 550 комфортных номеров круглогодичного функционирования с полным спектром услуг, прямо на берегу моря.

В этом году при грантовой поддержке в рамках национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства» здесь открылись новые быстровозводимые модульные

гостиницы. Таким образом, уже к сезону-2023 «Тарханкут» расширил свою ёмкость с 7 до 30 комфортабельных модульных строений у моря.

По данным Минкурортов Крыма, в целом по данной программе реализовано 11 аналогичных проектов модульных гостиничных комплексов по Республике Крым.

– Основной смысл – в быстром создании качественного номерного фонда. Такие проекты реализованы в западном, восточном Крыму и на Южном берегу Крыма. Беспрецедентные меры поддержки Правительства РФ позволяют нам не только быстро нарастить номерной фонд, но и создать новые рабочие места и новые точки

ПРЕДЫДУЩИЕ
ПУБЛИКАЦИИ
НА ЭТУ ТЕМУ
НА САЙТЕ



КТО НАС КОРМИТ

ЗАПАСНОЙ «ФУТБОЛИСТ»

Начало на стр. 1

– Визуально определяется: созревший подсолнух или нет. Когда созрел, становится бурого цвета. Также применяется аппарат под названием влагомер. Базисная влажность должна быть около 7%, – рассказывает детали агроном предприятия Сергей Репак.

И добавляет, что подсолнечник на полях этого хозяйства сажают традиционно. Особенно он выручает, когда гибнут ранее посаженные культуры.

– Подсолнечник – это как запасной футболист, которого можно выпустить в любой момент. Можно даже в июне сеять или позже. Просто уборка тогда начнётся не раньше октября. Те культуры, которые иногда вымерзают в течение зимы, всегда пересеваются подсолнечником, – отмечает собеседник.

ЖДУТ ЦЕНУ

Но семечка семечке рознь. В хозяйстве Красногвардейского района, где побывала «Крымская газета», выращивают среднепоздний гибрид «маргарет КЛП», который идёт для производства подсолнечного масла. Капризными «кондитерскими» сортами здесь не занимаются.

После того как урожай собран, он поступает на ток, где хранится до полной распродажи.

– Каждый год, как только начинается уборка урожая,

начинает падать цена. Потом уборка заканчивается, цены стабилизируются и начинается их рост. На пике роста и надо продавать. Если есть финансовая возможность ждать. А если нет, то отдаёшь по любой цене, – рассказывает о тонкостях аграрного бизнеса Вячеслав Вовк.

Как раз у него есть возможность дождаться повышения спроса на семечки и, соответственно, цены. Сейчас за килограмм дают 17 рублей, а буквально недели две назад давали 25 рублей. Примерно такой цены сельхозпроизводитель и будет ждать. А спрос на масличные семечки есть всегда. В прошлом году, например, фактически весь урожай скупил маслозавод, расположенный также в Красногвардейском районе, в селе Климово.

Производственные мощности этого предприятия

– переработка 100 тонн подсолнечника в сутки. Это 35 тысяч тонн в год. Здесь производят нерафинированное подсолнечное масло и подсолнечный жмых.

На предприятии реализована новейшая щадящая технология получения масла с использованием последних научно-технических разработок. Предприятие представляет собой высокотехнологичное производство с применением энергосберегающих технологий. Маслозавод является безотходным предприятием, котельное оборудование работает на отходах производства – лузге, излишки лузги подсолнечника гранулируются.

Всего в республике работают четыре предприятия и подсобных цеха сельхозпредприятий по переработке семян подсолнечника и производству растительного масла общей производственной мощностью 36,5 тысячи тонн в год.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ 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.rosotrebнадzor.ru

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД

G77 НА ОСТРОВЕ
СВОБОДЫ

Текущий год уже, пожалуй, однозначно войдёт в новейшую историю как год начала трансформации устоявшейся системы международных отношений. Недавний саммит «Большой двадцатки» в Индии чётко обозначил, что отныне страны Глобального Юга будут настаивать на паритетных и взаимовыгодных отношениях со странами «Большой семёрки».

ТЕНДЕНЦИЯ
НЕПОВИНОВЕНИЯ

Причём не просто настаивать, а добиваться практических шагов в реформировании Международного валютного фонда, Всемирной торговой организации и других институтов, через доминирование в которых страны «золотого миллиарда» навязывают всем остальным «порядок, основанный на правилах».

А на днях тенденция неповиновения евроатлантистам была закреплена на Кубе, где с 15 по 16 сентября проходил саммит «G77 плюс Китай». В саммите, объединяющем развивающиеся страны, приняли участие более ста делегаций стран-членов блока G77, а также генеральный секретарь ООН Антониу Гутерриш, Генеральный директор Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН Цюй Дунъюй, генеральный секретарь Международного союза связи Дорин Богдан-Мартин.

Основная тема мероприятия в Гаване была обозначена как «Текущие пробле-

“УЧАСТНИКИ ДОГОВОРИЛИСЬ УСИЛИТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ В ОТНОШЕНИИ НОВОГО МЕЖДУНАРОДНОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПОРЯДКА, РЕФОРМЫ ГЛОБАЛЬНОЙ ФИНАНСОВОЙ АРХИТЕКТУРЫ, ОТКАЗА ОТ ОДНОСТОРОННИХ ПРИНУДИТЕЛЬНЫХ МЕР, КОНЦЕНТРАЦИИ БОГАТСТВА И ФОРМИРОВАНИЯ ВНЕШНЕГО ДОЛГА

мы развития: роль науки, технологий и инноваций». По словам президента Кубы Мигеля Диас-Канеля, G77 действует свыше 60 лет, и всё это время её члены сталкиваются с неравенством во всех сферах, при этом наиболее критическим является неравенство в доступе к технологическим достижениям. И теперь пришло время, когда страны Юга должны изменить правила игры. «Действенный путь – это сотрудничество, солидарность и понимание того, что прогресс не терпит исключений», – заявил кубинский лидер в своей приветственной речи.

И этот призыв нашёл отражение в заключительной декларации форума: участники договорились усилить свои требования в отношении нового международного экономического порядка, реформы глобальной финансовой архитектуры, отказа от односторонних принудительных мер, концентрации богатства и формирования внешнего долга.

При окончательном принятии документа участники саммита сочли, что такие действия не только подрывают принципы, закреплённые в Уставе Организации Объединённых Наций и международном праве, но и представляют собой серьёзное препятствие в достиже-

нии экономического и социального развития, особенно в развивающихся странах.

ДРУГИЕ КРАСКИ

В этой связи было заявлено о неприятии введения законов и постановлений экстерриториального воздействия и принудительных мер, которые в G 77 потребовали отменить уже сейчас.

По словам министра иностранных дел Кубы Бруно Родригеса, итоговая декларация саммита верна целям и принципам Группы, внимательна к потребностям развивающихся стран и твёрдо придерживается требования права на развитие в условиях всё более исключительного и несправедливого миропорядка.

Ну а на следующем саммите в Уганде участники намерены ратифицировать документы, которые призваны усилить роль G 77 в текущем международном контексте.

В общем, привычная картина мира, в которой Вашингтон и его особо приближённые сателлиты могли практиковать политику кнута и пряника ко всем остальным, начинает играть другими красками. Куда менее радужными для глобалистов.

Никита ПЕТРОВ.

ВОКРУГ СВЕТА

КРУШЕНИЕ САМОЛЁТА. Авиакатастрофа произошла в районе экваториальных дождевых лесов бассейна Амазонки на севере Бразилии. Там разбился самолёт с туристами, погибли 14 человек. В момент катастрофы самолёт заходил на посадку на аэродроме в 400 километрах от административного центра штата Амазонас города Манаус. Уточняется, что в это время лил сильный дождь. На борту самолёта находились 12 туристов и два члена экипажа. Все они погибли. Информация о том, были ли среди жертв иностранцы, выясняется.

ВОЗРАСТНОЙ БАЙКЕР. Новозеландец Лесли Харрис был включён в Книгу рекордов Гиннесса. За несколько недель до 98-летия он принял участие в мотофестивале, который прошёл в городе Окленд. Компанию Харрису составили его 64-летний сын Род и 21-летняя внучка Оливия. Согласно правилам, участники должны были показать максимально стабильное время круга. В результате возрастной байкер опередил родственников – Харрис занял четвёртое место, его сын – восьмое, а внучка стала только 21-й. По словам Харриса, в этом году он намерен принять участие ещё в нескольких гонках, а в 2024-м посетит фестиваль классических мотоциклов в городе Пукеко.

ГИБЕЛЬ НА ПРОИЗВОДСТВЕ. В Италии сотрудник винодельни утонул после отравления ядами, помогая коллеге выбраться из цистерны для виноматериалов. Инцидент произошёл на севере страны, в провинции Виченца. Эксперт по производству вина Марко Беттолини вместе с напарником почувствовал резкое недомогание при очистке резервуара на одном из предприятий. В какой-то момент Беттолини заметил исчезновение коллеги, который остался в баке, и пришёл к нему на помощь. Когда он вытаскил напарника на поверхность, то сам потерял сознание. По данным СМИ, Беттолини упал в цистерну и утонул в алкогольном напитке. Медикам удалось реанимировать коллегу Беттолини – мужчину госпитализировали, его состояние оценивается как стабильное.

ВЕЩЬ С ИСТОРИЕЙ. Свитер принцессы Дианы, который долгие годы считался утерянным, был продан на аукционе в Нью-Йорке за 1,1 миллиона долларов. Речь идёт о красном шерстяном свитере. В этой одежде принцесса Диана впервые появилась в 1981 году на матче по поло. На нём изображено множество белых овец, среди которых одна чёрная. Позднее компания, которая сшила свитер, получила из Букингемского дворца официальное письмо с просьбой устранить некоторые повреждения или прислать новый такой же. В результате был сшит аналогичный свитер, а оригинал с тех пор считался утерянным. Весной 2023 года его нашли в коробке на чердаке фирмы-изготовителя.

ПОБЕГ ИЗ ПИТОМНИКА. Десятки крокодилов вырвались на волю из питомника в южной китайской провинции Гуандун. Инцидент произошёл во время наводнения, вызванного продолжительными ливнями. Более 70 пресмыкающихся сбежали с фермы. В настоящее время их местонахождение неизвестно. Местные власти попросили жителей не подходить к водоёмам, не купаться и не ловить рыбу. На поиски крокодилов отправились сотрудники экстренных служб. Они используют гидролокационное оборудование, но проведению операции препятствует глубина паводковых вод.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



БЛЕЗ ПАСКАЛЬ ОТКРЫЛ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

1648 – французский математик Блез Паскаль доказал существование атмосферного давления и опроверг утверждение Аристотеля о том, что «природа боится пустоты». Провёл опыт на горе Пюи-де-Дом в Клермоне, по просьбе учёного, его зять Флорен Перье. В честь этого открытия единицу измерения давления назвали «паскалем».

ЗАЛОЖЕН ПЕРВЫЙ КАМЕНЬ ГЛАВНОГО ХРАМА
ВООРУЖЁННЫХ СИЛ РОССИИ

2018 – в парке «Патриот» состоялась церемония освящения закладного камня главного храма Вооружённых сил Российской Федерации. В мероприятии приняли участие Президент России Владимир Путин, Патриарх Московский и всея Руси Кирилл, министр обороны Сергей Шойгу.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

СПИЛИТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ. Жители улицы Ростовской в Симферополе безуспешно пытаются спилить аварийное дерево, которое стоит во дворе. В комментариях к посту в соцсети другие симферопольцы делятся похожим опытом: «За порубочным талоном я ходила две недели с фотографиями, согласованиями, заключением комиссии, и пилили мы с фирмой за мои же деньги».



Фото: «Чёрный список Симферополя», «ВКонтакте»

«МАСТЕР» ПАРКОВКИ. Вот так подъезжает к остановке водитель одного из автобусов в Симферополе. Пассажиры утверждают, что делает он это систематически, а на замечания реагирует агрессивно.



Фото: «Чёрный список Крыма», «ВКонтакте»

ТОРОПИЛСЯ? На пересечении улиц Ленина и Фрунзе в Евпатории в вечернее время автомобиль влетел в пешеходов, переходивших дорогу на зелёный сигнал светофора. Пострадал мужчина. По словам очевидцев, его увезла скорая помощь. Свидетели ДТП утверждают, что водитель автомобиля был трезвым.



Фото: «Евпатория подслушано», «ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ЗАМАХНЁМСЯ НА РЕДИС

Наш приусадебный участок должен выглядеть не только красиво, но и представлять вкусные и полезные продукты, например, свежую зелень. А как раз в сентябре можно ещё сажать практически любую – укроп, петрушку, листовую салат, базилик, горчицу, кориандр и другие быстрорастущие культуры.

По словам садовода **Алексея Федулова**, в сентябре можно замахнуться даже на редис ранних сортов, который поспеет примерно через три недели после посадки.

– У меня грядки практически никогда не пустуют. После сбора урожая, в начале осени я сею на освобождённое место укроп, пе-

трушку, базилик и кинзу, – говорит садовод. – Такой поздний урожай, как правило, замораживаю. Расскажу как. После того как зелень отрастает, срезаю её, тщательно промываю, подсушиваю полотенцем и мелко режу. Всё складываю в полиэтиленовые пакеты и отправляю в морозильную камеру. Там она хранится практически всю зиму. По необходимости я достаю зелень и добавляю в супы, салаты и так далее.

Осенью необходимо сажать озимые сорта чеснока и лука. Вот только делать это лучше перед сильными холодами, чтобы они успели сформировать хорошую корневую систему и закрепиться в грунте. При этом

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

Для 15 ребят от 9 до 16 лет и троих сопровождающих были организованы питание, проживание, трансфер и культурно-познавательная программа.

– Большинство детей из второй группы раннего юношеского возраста. И с ними, как оказалось, работать сложнее, но интереснее. Они задают более углублённые вопросы во время походов в музей. У них есть своё мнение и свои пожелания, что они хотели бы посетить. В этот раз мы с администратором спортивной базы Юлией Тимофеевой прило-

ПОД КРЫМСКИМИ
ПАРУСАМИ

Севастопольский филиал ЦСКА гостеприимно принимал на базе яхт-клуба вторую смену детей, живущих в прифронтовой зоне Донецка и города Ясиноватая.

жили больше сил, чтобы во время пребывания в Севастополе всем было уютно и по-домашнему хорошо. Со многими детьми мы очень подружились, – рассказал командир взвода спортивной роты ЦСКА Севастополя старший лейтенант Денис Сапрыкин. – Мы по понятным причинам не могли организовать экскурсию на действующий боевой корабль, но такую экскурсию вполне заменило посещение корабля-музея «Сметливый».

А тренеры спортивной школы ЦСКА провели для ребят мастер-классы по парусному спорту. К мастер-классу подключились и их подопечные. Юные покорители ветра и волн продемонстрировали свои яхты, среди которых были «Оптимист»,

«Зум-8» и «Лазер 4.7». Каждую лодку можно было потрогать и детально рассмотреть и даже посидеть в ней.

– Мы со спортсменами провели стартовую процедуру, а ребята из ДНР с берега посмотрели, как проводится гонка – от старта до финиша. Дети задавали много вопросов... Как спортсмены одеваются, как занимаются, сколько длится тренировка, как ставить парус и многое другое, – рассказывает тренер **Елена Кравчук**.

На следующий день участник Олимпийских игр в Пекине старший мичман запаса Алексей Токарев рассказал детям, что такое виндсёрфинг, и показал, как кататься на сап-борде. Все желающие смогли попробовать самостоятельно грести и удерживать баланс на доске.

– Культурная программа в этот раз была немного иной. Взять ту же Констан-

“А РЕБЯТА ИЗ ДНР С БЕРЕГА ПОСМОТРЕЛИ, КАК ПРОВОДИТСЯ ГОНКА – ОТ СТАРТА ДО ФИНИША. ДЕТИ ЗАДАВАЛИ МНОГО ВОПРОСОВ... КАК СПОРТСМЕНЫ ОДЕВАЮТСЯ, СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ТРЕНИРОВКА, КАК СТАВИТЬ ПАРУС И МНОГОЕ ДРУГОЕ

тинговскую батарею. Дети прогулялись по ней и остались довольны и благодар-

ли за прекрасную возможность посетить такие места и полюбоваться прекрасными морскими пейзажами. Посещение Сапун-горы и у детей, и у сопровождающих вызвало бурю положительных эмоций.

Перед отъездом юные гости из ДНР также смогли выйти в море на флагмане яхт-клуба ЦСКА – яхте «Орион» – и насладиться прекрасным видом на Севастопольскую бухту.

– Уважаемые, терпеливые, добрые сопровождающие и организаторы, выражаю вам огромную благодарность за ваш труд, за вашу заботу о детях. Спасибо за понимание в любую минуту, за помощь и ваши старания. Благодаря вам наши дети окунулись в увлекательное путешествие по легендарному Севастополю, городу боевой славы, городу-герою и оздоровились на берегу Чёрного моря, – сказала мама одной из девочек, **Наталья Щекланова**.

Владимир ПАСЯКИН.
Фото Ксении ЦИЛИМЕЦКОЙ.

СОВЕТ САДОВОДА

Осенью лучше не сажать теплолюбивые плодовые деревья, такие как абрикос и черешня. Они, скорее всего, не приживутся и плохо перезимуют. Лучше сажать их весной.

они не должны прорасти (выпустить листья), иначе за зиму просто вымерзнут.

– Озимые лук и чеснок дают не только самые ранние, но и крупные, вкусные луковицы, – рассказывает Алексей Федулов. – Обычно чеснок укореняется в течение двух-трёх недель, поэтому в Крыму работы отодвигаются на октябрь.



mykaleidoscope.ru

Если, конечно, погода не решит удивить ранними заморозками.

Что касается лука озимых сортов, отмечает садовод, то его нужно сажать примерно за три недели до того, как земля начнёт промерзать.

В сентябре очень хорошо сажать сидераты – горчицу, овёс, фацелию и т. д.). Ведь если земля пустует, то

на ней обязательно поселятся сорняки. А так и возможности для них меньше будет, и почва удобряется. Как только сидераты вырастут до 20 см, их перекапывают, заделывая зелень в грунт. Либо просто срезают и оставляют лежать на поверхности земли. Сидераты перегниют к весне и станут отличным удобрением для нового урожая.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(19 – 25 СЕНТЯБРЯ)

Растущая луна

19 сентября – хороший день для посадки роз и других растений с шипами и колючками.
20 сентября – сажаем плодовые деревья, смородину, крыжовник, виноград.
21 сентября – хорошо сажать клематисы, укоренять черенки.
22 сентября – обрежьте сухие ветви деревьев и кустарников.
23 сентября – займитесь заготовками.
24 сентября – посадите декоративные кустарники.
25 сентября – скосите газон, удалите сорняки и ненужную поросль.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



zdravieinfo.ru

ПОДСТАВЛЯЕМ СПИНУ

Стоит ли перекладывать нагрузку?

Корсеты и бандажи, которые используют не только на тренировках, но и повседневно, якобы позволяют перераспределить и снизить нагрузку на позвоночник.

ВРЕМЕННАЯ ПОМОЩЬ

С помощью таких приспособлений некоторые оберегают спину от излишнего напряжения, а некоторые и «обезболивают». Ортопедические гаджеты могут оказаться эффективными, помогая контролировать мышцы и суставы, способны исключить критическую деформацию и минимизируют дискомфорт в этой зоне. В некоторых случаях спортивный бандаж, например, уместен для новичков в фитнесе, которые страдают от различных проблем спины.

Итак, корсет фиксирует позвоночник, используя силу мышц живота (пояс сдавливает пресс и использует создавшееся давление для поддержки позвоночника), это предотвращает травмы при поднятии тяжестей. Бандаж работает по принципу сдавливания. Если подобрать вариант правильно, то получится качественно зафиксировать проблемный участок. Спортивные бандажи снижают отеки и гарантируют отток лимфы. Главное, выбрать и зафиксировать таковой правильно.

Врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, фитнес-тренер Александра Бонина объясняет:

– Основные отличия заключаются в том, что корсет для спины даёт максимально жёсткую фиксацию для позвоночника. Его, например, назначают после каких-то травм или после операции на позвоночнике.

РЕКОМЕНДАЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ СПИНЫ:

- следить за весом;
- не сутулиться;
- при постоянной работе сидя каждый час делать несложную разминку;
- при подъёме тяжестей немного сгибать ноги и оставлять спину прямой;
- при долгом стоянии одну ногу ставить на подставку и попеременно менять ноги, так снизится нагрузка на спину;
- спать лучше на боку, поскольку сон на животе и спине перегружает поясницу.

Бандаж для поясницы в отличие от корсета более эластичный, и его можно использовать дольше по времени. Например, когда у вас

есть напряжение в спине или появляется просто болезненность в пояснице во время каких-то физических нагрузок. Как временная помощь – бандаж поясничный в этом случае очень хорошо помогает.

Она обращает внимание, что, поскольку корсет для спины назначается при серьёзных ситуациях, его лучше подбирать вместе с врачом. А ортопедический пояс для поясницы (бандаж поясничный) вы можете использовать и самостоятельно.

– Но обратите внимание, что даже при этом бандаж (или корсет) для спины будет вашим временным помощником. Необходимо укреплять собственные мышцы и создавать собственный корсет, – подчёркивает фитнес-тренер.

ПОРАБОТАЙ ЗА МЕНЯ!

Любая замена природных функций небезопасна для тела в долгосрочной перспективе, поскольку ваши собственные мышцы и связки деградируют.

– Плюсы этих приспособлений: выполняет часть работы за вас! Минусы: опять же, выполняет часть работы за вас, – говорит невролог, мануальный терапевт Александр Афонин.

Одно из простейших упражнений: лёжа на спине, руки вдоль тела, колени согнуты, делаем ягодичный мостик, поднимая таз. Напрягая не только ягодичные мышцы, но и мышцы пресса. Обязательно держите спину ровной.

Казалось бы, надел пояс, затянул поясницу, и всё у тебя хорошо.

– Проблема корсета в том, что позвоночник создан быть подвижным во всех своих межпозвоночных суставах. Если хоть где-то есть блокировка, там будет спазм, и этот спазм будет захватывать все новые и новые части, что справедливо и для шеи, и для поясницы, и других отделов, – отмечает мануальный терапевт.

По его словам, 90% населения так или иначе имеет различные блокировки с разной степенью жёсткости и тяжести.

ВСЁ ВРЕМЕННОЕ СТАНОВИТСЯ ВЕЧНЫМ?

– Все методы закрепить позвонки приводят к тому, что блокировок становится больше и они становятся жёстче. Кровь через эти зажатые мышцы поступает очень плохо. Мышцы начинают деградировать, плюс добавляются ишемические боли – одни из самых сильных болей вообще в человеческом теле. И наступает такая ситуация, когда человек без корсета вообще не может ничего, попутно идёт нарушение веса, пищеварения и т. д., – говорит эксперт. Именно поэтому важно уделять время для восстановления своего мышечного корсета.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ФИНАНСЫ СПЕЛИ РОМАНСЫ. С 11 по 17 сентября крымские полицейские зарегистрировали 73 заявления о совершённых дистанционных мошенничествах. Злоумышленникам удалось обогатиться за счёт доверчивых граждан на 12 285 264 руб. За прошедшую неделю зарегистрировано 38 преступлений с использованием телефонных звонков. Люди, поверив в правдоподобные истории мошенников, отдали им 8 702 155 рублей. Жительница Ялты, после того как ей позвонил мошенник, лишилась более 1 млн 365 тысяч рублей. Через популярный мессенджер неизвестный предложил ей заработок на финансовых биржах. Поверив в возможность лёгкого дохода, женщина перевела неизвестному деньги, а когда поняла, что её обманули, обратилась в полицию. Другая жертва мошенников, обратившаяся в полицию Бахчисарая, рассказала, что ей поступил звонок от неизвестного, который представился сотрудником безопасности одного из ведущих банков Крыма. Он сообщил, что денежный счёт женщины находится под угрозой взлома. Под предлогом защиты денег заявительница перевела мошеннику 980 тысяч рублей.

НЕПРИЛИЧНО ДОРОГИЕ УСЛУГИ. 33 факта мошеннических действий связаны с использованием социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов, в результате чего граждане лишились 3 495 254 рублей.

Максимальную сумму в данной категории мошенники получили от жителя Феодосии. Он рассказал сотруднику полиции, что неизвестные завладели его деньгами в размере более 1 млн 593 тысяч рублей. Средства он переводил под предлогом оказания интимных услуг.

А в полицию Керчи обратилась женщина, которая рассказала, что на одном из сайтов разместила объявление о продаже гаража. Позже ей пришло сообщение от якобы потенциального покупателя, что он готов произвести оплату, однако для этого ему необходимы данные банковской карты продавца. Когда заявительница передала данные карты, с её счёта списали более 298 тысяч рублей.

ХИТРАЯ ССЫЛКА. Более 87 тысяч рублей исчезло со счетов потерпевших при переходе по ссылкам от неизвестных источников.

В дежурную часть полиции Бахчисарая обратился мужчина. На сайте бесплатных объявлений он заинтересовался выгодным предложением о продаже двигателя для автомобиля. Когда заявитель связался с продавцом, ему прислали неизвестную ссылку якобы для оплаты товара. После того как мужчина перешёл по ссылке, с его счёта списалось 30 тысяч рублей. Однако товар так и не поступил, а продавец перестал выходить на связь. В полицию Симферопольского района с заявлением о мошенничестве обратился местный житель. С его банковского счёта исчезло более 57 тысяч рублей после того, как он перешёл по неизвестной ссылке, которую ему прислал продавец моноколеса с сайта бесплатных объявлений.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

**Аттестат об общем
среднем образовании,
выданный в 2013 г.
школой № 31
г. Симферополь,
на имя Бакиши Глеба
Сергеевича, в связи
с утерей считать
недействительным.**

На правах рекламы

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1887, ВЕРА ПАШЕННАЯ

Русская актриса театра, педагог, народная артистка СССР. Сыграла роли в таких фильмах, как: «Бесприданница», «Тайна дома № 5», «Гроза», «Волки и овцы», «Горе от ума», «Васса Железнова», «Дорога правды», «Екатерина Воронина», «Идиот» и др.



1925, ЮРИЙ ДРОЗДОВ

Советский разведчик, генерал-майор КГБ СССР. Принимал участие во многих секретных операциях, удостоен правительственных наград разных стран.



1967, АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН

Российский борец, общественный деятель, Герой России. Трёхкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы, 13-кратный чемпион СССР, СНГ и России. Победитель Кубка «Абсолютный чемпион мира», четырежды получал «Золотой пояс» как лучший борец планеты.

КОРОТКО

БОДИБИЛДИНГ: СТРОИМ ТЕЛО. В Евпатории прошёл чемпионат Республики Крым по бодибилдингу, который собрал более 100 спортсменов со всего полуострова. Соревнования прошли в дисциплинах: бодибилдинг мужчины, атлетик, фитнес, бодифитнес, пляжный бодибилдинг, атлетический бодибилдинг, фитнес-бикини, фитнес-модель и велнес-фитнес. Всего разыграли 34 комплекта наград, победителей определили в пяти абсолютных категориях.

ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОВЕНЬ: «КАВКАЗСКИЕ ИГРЫ». В Ставрополе завершился ежегодный фестиваль культуры и спорта народов юга России «Кавказские игры». В фестивале приняли участие 17 спортивных команд из разных регионов, в том числе из Севастополя. – В первый день соревнований севастопольские атлеты заняли третье место среди мужчин. Поздравляем наших спортсменов и желаем дальнейших успехов! – отметили в управлении по делам молодёжи и спорта Севастополя. Команды состязались в нескольких дисциплинах, в числе которых лёгкая атлетика, стрельба из лука, дзюдо, мини-футбол, баскетбол 3х3 и другие.

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ: ПРОНЕСЛИСЬ УРАГАНОМ. Крымская команда «Ураган» завоевала серебро на межрегиональном отборочном этапе игр по фиджитал-спорту «Фиджитал Лайв» в Ростове-на-Дону. Об этом сообщили в пресс-службе Минспорта Крыма. В финале в дисциплине «тактическая стрельба» (CS:GO+лазертаг) сошлись команды «Ураган» из Симферополя и «Ростов 1» из Ростова-на-Дону. Ростовчане взяли верх с общим счётом 23:20 (16:12, 7:8).

ТРЕЙЛ: ПО ПРИРОДНОМУ РЕЛЬЕФУ. В Сочи состоялся чемпионат России по трейлу. На этих соревнованиях Республику Крым представляла мастер спорта Виолетта Мамай. Наша спортсменка преодолела дистанцию в 30 километров при наборе высоты в 2500 метров за 4 часа 21 минуту. В итоге Виолетта заняла пятое место. На данную дистанцию было заявлено 75 участниц. Трейлраннинг – спортивная дисциплина, подразумевающая бег по природному рельефу в свободном темпе или в рамках соревнования. Направление состоит из элементов кросса и горного бега.

БОРЬБА: В ШАГЕ ОТ ПОБЕДЫ. Борец-классик Эльдар Эмиров из Бахчисарайского района стал бронзовым призёром Всероссийских соревнований в Казани. Воспитанник Ленура Мамедова и Болат Абдулаева, кандидат в мастера спорта России взял бронзу в весовой категории до 130 кг. Ещё один воспитанник училища Олимпийского резерва (Краснолесье) – кандидат в мастера спорта России Адам Абдулаев из Алушты (тренеры – Болат Абдулаев, Сергей Солодкий и Виталий Левадный) – остановился в шаге от пьедестала почёта, заняв пятое место в весе до 72 кг. Владислав Королёв из Алушты (тренеры – Эльбрус Болотаев и Сергей Солодкий) – седьмой в категории до 67 кг. Соревнования носили статус тупикового первенства России. Эльдар Эмиров и Адам Абдулаев включены в состав юниорской (до 21 года) сборной страны. Всего в турнире приняли участие почти 300 спортсменов из 50 регионов РФ.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



Фото: Министерство спорта Крыма

ШИКАРНЫЙ ПРАЗДНИК

на всю страну

Около 500 крымчан и гостей с материка приняли участие во всероссийском забеге «Кросс нации» в Крыму.

ПО ИЗВЕСТНОМУ МАРШРУТУ

В соревнованиях приняли участие люди разной физической подготовки и разных возрастных категорий. Легкоатлетам предлагали на выбор несколько дистанций: 12, 8, 6, 4 и 1 км. Традиционно состязания проходили в городе Саки. Набережная и дамбы солёного озера позволяют проводить массовые забеги различного уровня на разные дистанции.

– Этот забег уникален тем, что в нём принимают участие одновременно граждане во всех субъектах РФ. Ограничений по профессионализму нет совершенно. И рядом бегут как профи, так и любители, – уточнила **замминистра спорта республики Анна Бакалова.**

Бежали около 500 спортсменов из всех городов и районов Крыма, а также из Новосибирска и Самары.

“ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ЛЮДИ РАЗНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ. ЛЕГКОАТЛЕТАМ ПРЕДЛАГАЛИ НА ВЫБОР НЕСКОЛЬКО ДИСТАНЦИЙ: 12, 8, 6, 4 И 1 КМ. ТРАДИЦИОННО ЗАБЕГ ПРОХОДИЛ В ГОРОДЕ САКИ

– В этом году участников меньше, конечно, но всё равно показатели хорошие. Люди приезжают из других городов, даже с материка. Мы пропагандируем спорт, показываем, что не нужно обязательно быть профессиональным спортсменом. Главное – желание и мотивация, – рассказала **организатор забега Маргарита Подунай.**

БЕГУНЫ С ПРОТЕЗАМИ

Также в рамках соревнований прошёл забег «Кросс без границ» для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Для них организовали трансфер и дали возможность пройти дистанцию со всеми. **Участник Сергей Новиков из Самары** был в командировке, но решил принять участие в забеге. Катается на сноуборде и преуспел в этом, став чемпионом России в дисципли-

не сноуборд-кросс, дополнительно увлекается вейкбордом.

– Мне дали погонять спортивный беговой протез. На этом протезе я пробежал дистанцию, чтобы поддержать ребят на колясках, – рассказал участник соревнований Сергей Новиков.

Преимущественно победа была за опытными бегунами. Одна из победительниц – **тренер по лёгкой атлетике Крымского училища Олимпийского резерва Илона Захарова.**

– Это шикарный праздник на всю страну. Поддержали молодёжь и личным примером показали, как нужно проводить время с пользой для своего здоровья, – отметила участница «Кросса нации», тренер, мастер спорта по лёгкой атлетике Илона Захарова.

«Кросс нации» проходит уже в восьмой раз. В этом году Всероссийский день бега провели в 84 регионах России при участии более 340 тысяч человек. Праздник бега зарекомендовал себя как уникальное соревнование, где спортсмен-любитель может выйти на старт вместе с профессионалом.

СКАЗАНО



У меня много ритуалов. Прежде чем отправлюсь спать, я приготовлю всё на столе на следующий день. Когда прихожу домой или к друзьям, знакомым, сразу же снимаю кроссовки – будь то у меня дома или у кого-то, кому я доверяю. У меня есть и другие ритуалы, но я предпочитаю хранить молчание о них».

Форвард «Интер Майами» и сборной Аргентины Лионель МЕССИ о своих привычках.



Я на седьмом небе из-за того, что последнее время происходит на теннисном корте. Конечно, выступать за Сербию, мою родную страну, – это нечто особенное. Это огромная ответственность, но в то же время невероятная привилегия и честь».

Сербский теннисист Новак ДЖОКОВИЧ прокомментировал выигранный матч в Кубке Дэвиса.



Я, наверное, уже вышла из того возраста, когда хочу тренироваться только в сборной (Резцовой 27 лет. – Ред.). Сейчас я хочу тренироваться со своей командой, у меня очень большой тыл, и они меня делают сильнее, а это для меня сейчас самое важное».

Российская биатлонистка Кристина РЕЗЦОВА о том, почему не стремится тренироваться со сборной.

СРЕДА, 20 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50, 12:15, 17:00, 18:30 «Информационный канал» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
19:55 «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Угрюм-река» 16+
23:00 «Большая игра» 16+
00:00 ПодкастЛаб «Психика» 16+
00:45 ПодкастЛаб «Легкие деньги» 16+
01:25 ПодкастЛаб «Пусть не говорят, пусть читают» 16+
02:05 ПодкастЛаб «Произвольная программа» 16+
02:45, 03:05 ПодкастЛаб «Не лыком шиты» 16+
03:25 ПодкастЛаб «Повара на колесах» 16+
04:00 ПодкастЛаб «20 лет спустя» 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+
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести
11:30, 17:30 «60 Минут» Ток-шоу 12+
14:55 «Наши» 12+
16:30 «Малахов» 16+
21:20 Т/с «Спаска» 2» 16+
23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
02:05 Т/с «Тайны следствия» 16+
03:45 Т/с «Семейный детектив» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 06:10, 06:55, 07:50, 08:50, 09:30, 10:25, 11:20, 12:20, 13:30, 13:55, 14:50, 15:55 Т/с «Глухарь. Возвращение» 16+
08:55 «Знание - сила» 0+
17:30, 18:20, 19:05, 19:55, 20:40, 02:40, 03:15 Т/с «След» 16+
21:25 Т/с «Свои 6» 16+
22:20, 23:10 Т/с «Свои 2» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
00:30, 01:15, 02:00 Т/с «Свои 5» 16+
03:55 Т/с «Прокурорская проверка» 16+

ТВУ

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+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:50 «За гранью» 16+
17:55 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Первый отдел» 16+
22:15, 00:00 Т/с «Напарники» 16+
00:55 Т/с «Вирус» 16+
02:30 Т/с «Глаза в глаза» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Х/ф «Можете звать меня папой» 12+
10:55, 04:55 Д/ф «Актёрские судьбы. Татьяна Пилецкая и Юлиан Панич» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Х/ф «Смертельный тренинг» 16+
13:40, 05:20 «Мой герой. Алексей Тихонов и Мария Петрова» 12+

14:50 «Город новостей» 16+
15:05, 03:25 Т/с «Котейка» 12+
16:55 Д/ф «Закулисные войны. Эстрада» 16+
18:15 Х/ф «Танцы на углях» 12+
22:35 «Хватит слушав!» 16+
23:05 «Хроники московского быта. Курортный роман» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38»
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи. Циркач» 16+
01:25 «Знак качества» 16+
02:05 Д/ф «Жаклин Кеннеди» 12+

РУССКИЙ РОМАН

08:00, 01:15 Х/ф «Идеальная жена» 16+
11:40, 04:30 Х/ф «Мое сердце с тобой» 12+
14:40 Х/ф «Чужие мечты» 12+
18:00 Х/ф «Стандарты красоты» 12+
21:40 Х/ф «Стандарты красоты. Новая любовь» 12+

ОНТ

07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Интерны» 16+
16:30 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+
19:30 Т/с «Иванько» 16+
21:00 Т/с «Первокурсники» 16+
22:00 Т/с «Однажды в России» 16+
23:00 Х/ф «Прабабушка легкого поведения» 16+
00:55 «Импровизация. Команды» 16+
02:30 Шоу «Студия «Союз» 16+
04:55 «Импровизация» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш»
06:55, 05:20 Мультфильмы 0+
07:25 М/с «Простоквашино» 0+
07:40 М/с «Ну, погоди! Каникулы» 6+
08:00, 18:00, 19:00, 19:30 Т/с «Папины дочки. Новые» 16+
09:00 «Уральские пельмени. Смехбук» 16+
10:10 М/ф «Фиш и Чип. Вредные друзья» 6+
12:05 М/ф «Братья Медведи. Тайна трёх миров» 6+
13:45 Х/ф «Восточный ветер 4. Легенда о войне» 12+
16:00 Х/ф «Восточный ветер 5. Великий ураган» 12+
20:00 Х/ф «Пираты Карибского моря. На странных берегах» 12+
22:40 Х/ф «Русалка и дочь короля» 12+
00:35 Х/ф «Миссия невыполнима» 16+
02:30 Т/с «Папины дочки» 16+
05:10 «6 кадров» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 01:50 Т/с «Жестокий Стамбул» 16+
06:20, 01:30, 04:10 «Пятница News» 16+
07:00 «Кондитер» 16+
08:20 «Кулинарные детективы» 16+
09:20 «Чёрный список» 16+
10:10 «Поющий офис» 16+
11:20, 19:00 «Адский шеф» 16+
14:40 «На ножках» 16+
21:40 «Битва шефов» 16+
00:00 Интеллектуальный проект «Полночь» 18+
03:20 «Инсайдеры» 16+

ПЕТРО

06:40 Х/ф «Война под крышами» 12+
08:15 Х/ф «Личные счета» 12+
09:45 Х/ф «Его отпуск» 12+
11:15, 22:50 Х/ф «Дети партизана» 12+
12:45, 00:10 Х/ф «Обочина» 12+
14:30, 21:35, 04:20 Х/ф «Соседи» 12+
15:40, 05:25 Х/ф «Примите телеграмму в долг» 12+
17:10, 01:40 Х/ф «Я, Франциск Скорины» 12+
19:00, 03:20 Х/ф «Этот негодяй Сидоров» 6+
20:10 Х/ф «Научись танцевать» 12+

КИНОХИТ

01:05 Х/ф «Покорители волн» 12+
02:55 Х/ф «Неуправляемый» 16+
04:25 Х/ф «Лулу и Бриггс» 12+
06:05 Х/ф «Иллюзия полёта» 16+
07:35 Х/ф «Стаггерцы» 16+
09:15 Х/ф «Погоня» 16+
10:35 Х/ф «Люди в черном 3» 12+
12:15 Х/ф «Неудержимые» 18+
13:50 Х/ф «Вспомнить всё» 18+
15:35 Х/ф «Вальдо» 16+
17:20 Х/ф «На грани» 16+
19:00 Х/ф «Враг государства» 16+
21:05 Х/ф «Неудержимые 3» 16+
23:00 Х/ф «Лиджак» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

01:25 Х/ф «Афера по-голливудски» 16+
03:50 Х/ф «Свадьба лучшего друга» 12+
05:40 Х/ф «Гудзонский ястреб» 16+
07:30 Х/ф «Бумеранг» 16+
09:35 Х/ф «Спасите Колю!» 12+
11:25 Х/ф «Невезучие» 12+
13:15 Х/ф «Зеленая книга» 16+
15:35 Х/ф «Госпожа горничная» 16+
17:35 Х/ф «Цыпочка» 16+
19:30 Х/ф «Ресторан по понятиям» 18+
21:05 Х/ф «Малавита» 16+
23:10 Х/ф «Глубже!» 16+

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+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15 Шоу «Батл поколений» 12+
09:45 «Градус Юга» 16+
10:05 Д/с «Как это устроено» 12+
10:15 Д/с «Один день в городе» 12+
10:45, 02:15 Д/с «Бастионы России» 6+
11:30, 13:15 Т/с «Вероника. Потерянное счастье» 12+
14:45 «Под сукном» 12+
15:15 Т/с «Блудный сын» 16+
17:15 Шоу «Разборки. Бизнес» 12+
18:00 «PROБуй» 16+
18:15 Клуб «Шико» 12+
18:30 Т/с «Любовь не делится на два» 12+
20:30 Т/с «Мамы чемпионов» 16+
22:10 Х/ф «Хороший день» 12+
23:40 «Песня на войне» 12+
00:30 Д/с «Магия вкуса» 12+
01:00 Д/с «Дело №» 12+
01:30 Д/с «О времени и о реке» 12+
03:30 «Мне только спросить» 12+
04:10 Шоу «Чистокрымский стендап» 16+
05:00 Д/с «Вместе с наукой» 12+

МИЛЛЕТ

02:30, 05:30, 13:30, 21:00 «Хаберлер» кр.т.яз. 16+
03:00 «Мераба, саба!» 6+
04:45 «Мирас» 12+
05:00 «Тарих излери» 12+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+
06:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
07:00 «Сераба, саба!» 6+
09:00 «Чалгыджы» 6+
09:30 «Ватандаш» 12+
09:45 «Ватан хатырасы» 12+
10:00 «Тек арзум Ватан» 12+
11:00 «Самое время» 16+
11:15 М/ф 6+
11:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
11:45 Х/ф «Боец» 16+
13:10 «Народы Крыма» 12+
13:45 Т/с «Маленькая невеста» 16+
16:45 М/ф кр.т.яз. 6+
17:00 Д/с «Дорога в космос» 12+
17:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
17:45 Т/с «Практика» 12+
18:45 «Самое время» 16+
19:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
20:00 Ток-шоу «Акшам кьавеси» 16+
21:30 «Юкью вакьты» 0+
21:50 Т/с «Восток-Запад» 12+
22:40 Т/с «Карамель» 16+
23:30 Т/с «Маленькая невеста» 16+

ФИЛЬМ ДНЯ



«МАЛАВИТА» 16+

Герой приехал в небольшой городок во Франции вместе с семьёй и собакой. Блейк представляется всем писателем. Никто и не догадывается, что он на самом деле был главой мафии... до поры до времени. Когда же за прятующимся от преследователей боссом приходят люди из kota ностра, которые не привыкли отпускать с миром своих врагов...

ШОУ ДНЯ



«БИТВА ШЕФОВ» 16+

Два великих шефа встретятся на одном кулинарном ринге! Ренат Агзамов и Константин Ивлёв соберут свои команды поваров, чтобы найти главный кулинарный талант страны. Тысячи претендентов, жесточайший отбор, но победителем в этом кулинарном поединке станет только один – тот, кто сможет поразить мэтров высокой кухни своими блюдами. Король ножей и король тортов – кто из них найдёт уникальный талант?

ЧЕТВЕРГ, 21 СЕНТЯБРЯ

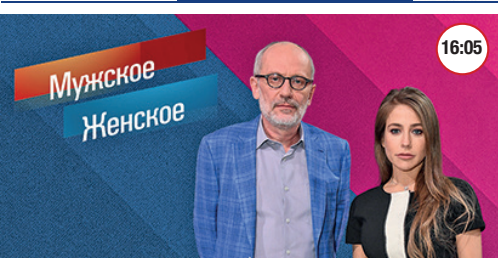
ФИЛЬМ ДНЯ



«СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ. НОВАЯ ЛЮБОВЬ» 12+

Катерина всё ещё живёт с родителями. Муж не оставляет попыток вернуть её. Между тем Катерина всё время думает об Антоне и хочет объясниться с ним. На работе Катерина делает первые заметные успехи, у неё налаживаются взаимоотношения с коллегами, и только завистливая Александра ненавидит Катерину всё сильнее. Алла Юрьевна изо всех сил пытается найти Катерине нового мужа. Для этого она даже становится клиентом фитнес-клуба, сделав жизнь Катерины невыносимой не только дома, но и на работе.

ПЕРЕДАЧА ДНЯ



«МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ» 16+

Ток-шоу об отношениях. Передача имеет семейно-драматическое, в том числе бытовое содержание. Ведущие – Александр Гордон и Юлия Барановская.

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:50, 12:15, 17:00, 18:30 «Информационный канал» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
19:55 «Куклы наследника Тутти» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Угрюм-река» 16+
23:00 «Большая игра» 16+
00:00 ПодкастЛаб «Собрались с мыслями» 16+
00:45 ПодкастЛаб «Жизнь замечательных» 16+
01:25 ПодкастЛаб «Легкие деньги» 16+
02:05 ПодкастЛаб «Космические истории» 16+
02:45, 03:05 ПодкастЛаб «Триггер» 16+
03:25 ПодкастЛаб «Антропология» 16+
04:00 ПодкастЛаб «20 лет спустя» 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+
11:00, 14:00, 16:00, 20:00 Вести
11:30, 17:30 «60 Минут» Ток-шоу 12+
14:55 «Наши» 12+
16:30 «Малахов» 16+
21:20 Т/с «Спаска» 2» 16+
23:25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
02:05 Т/с «Тайны следствия» 16+
03:45 Т/с «Семейный детектив» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:30, 06:20, 07:20, 08:25, 09:30, 10:15, 11:20, 12:20, 13:30, 13:55, 15:00, 16:00 Т/с «Глухарь. Возвращение» 16+
08:35 «День ангела» 0+
17:30, 18:15, 19:05, 19:45, 20:40, 02:35, 03:15 Т/с «След» 16+
21:25 Т/с «Свои 6» 16+
22:20, 23:10 Т/с «Свои 2» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
00:30, 01:15, 02:00 Т/с «Свои 5» 16+
03:55 Т/с «Прокурорская проверка» 16+

ТВУ

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+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:50 «За гранью» 16+
17:55 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Первый отдел» 16+
22:15, 00:00 Т/с «Напарники» 16+
00:55 «Поздняков» 16+
01:05 «Мы и наука. Наука и мы» 12+
01:55 Т/с «Глаза в глаза» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:50 Х/ф «Московский романс» 12+
10:55 Д/ф «Актёрские судьбы. Валентина Токарская и Евгений Весник» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Х/ф «Одноклассники смерти» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Лариса Рубальская» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:00, 03:15 Т/с «Котейка» 12+
16:55 Д/ф «Закулисные войны. Юмористы» 16+
18:15 Х/ф «Танцы в темноте» 12+
22:35 «10 самых... Под чужую программу» 16+
23:10 Д/ф «Актёрские драмы. Риск – благородное дело» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38»
00:45 Д/ф «Следствие ведёт КГБ. Чёрный крест Пеньковского» 16+

ТВУ

01:25 Д/ф «Сломанные судьбы» 16+
02:05 Д/ф «Мария Спиридонова. Одна ночь и вся жизнь» 12+
02:50 «Сторожно, мошенники!» 16+
04:40 «Короли эпизода. Евгений Шувов» 12+

РУССКИЙ РОМАН

07:35, 00:55 Х/ф «Чужие мечты» 12+
10:45, 03:50 Х/ф «Стандарты красоты» 12+
14:25 Х/ф «Стандарты красоты. Новая любовь» 12+
18:00 Х/ф «Иллюзия счастья» 12+
21:30 Х/ф «Ровесники» 12+
23:10 Х/ф «Ученица чародея» 12+

ОНТ

07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Интерны» 16+
16:00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+
19:30 Т/с «Иванько» 16+
21:00 Т/с «Первокурсники» 16+
22:00 Т/с «Однажды в России» 16+
23:00 Х/ф «Бабины» 16+
00:10 Х/ф «Родители строгого режима» 12+
01:50 «Импровизация. Команды» 16+
03:30 Шоу «Студия «Союз» 16+
05:00 «Импровизация» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш»
06:55, 05:20 Мультфильмы 0+
07:25 М/с «Простоквашино» 0+
07:40 М/с «Ну, погоди! Каникулы» 6+
08:00, 18:00, 19:00, 19:30 Т/с «Папины дочки. Новые» 16+
09:00 «Уральские пельмени. Смехбук» 16+
10:20 М/ф «Огрикки» 6+
12:05 Х/ф «Мой друг дельфин Эхо» 12+
14:00 Х/ф «Мой любимый динозавр» 6+
15:55 Х/ф «Заколдованная пещера» 16+
20:00 Х/ф «Пираты Карибского моря. Мертвцы не рассказывают сказки» 16+
22:35 Х/ф «Миссия невыполнима. Племя изгоев» 16+
01:15 Х/ф «Миссия невыполнима 2» 16+
03:20 Т/с «Папины дочки» 16+
05:10 «6 кадров» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 02:20 Т/с «Жестокий Стамбул» 16+
06:20, 01:50, 04:30 «Пятница News» 16+
07:00 «Кондитер» 16+
08:20 «Кулинарные детективы» 16+
09:20 «Чёрный список» 16+
11:00 «Сердце Клавии» 16+
13:40 «Четыре свадьбы» 16+
19:00 «Новые Пацанки» 16+
22:30 «Тревел-баттл» 16+
00:00 Интеллектуальный проект «Полночь» 18+
03:40 «Инсайдеры» 16+

КРЫМ

06:40 Х/ф «Волчья стая» 12+
08:10 Х/ф «Часы остановились в полночь» 12+
10:00 Х/ф «Улицы младшего сына» 6+
11:50, 23:20 Х/ф «Я, Франциск Скорины» 12+
13:40, 01:00 Х/ф «Личные счета» 12+
15:10, 22:15, 05:00 Х/ф «Этот негодяй Сидоров» 6+
16:20 Х/ф «Научись танцевать» 12+
17:50, 02:20 Х/ф «Соседи» 12+
19:00, 03:25 Х/ф «Дилжанс» 12+
20:50 Х/ф «Сотвори бой» 12+

КИНОХИТ

00:35 Х/ф «Пенелопа» 12+
02:15, 14:10 Х/ф «Трасса 60» 18+
04:30 Х/ф «Вышка» 18+
06:15 Х/ф «Неуправляемый» 16+
07:45 Х/ф «Невидимый убийца» 18+
09:30 Х/ф «Неудержимые» 18+
11:05 Х/ф «Неудержимые 2» 18+
12:35 Х/ф «На грани» 16+
16:05 Х/ф «Васаби» 16+
17:35 Х/ф «Достучаться до небес» 16+
19:00 Х/ф «Другой мир» 18+
20:50 Х/ф «Другой мир 2: Эволюция» 18+
22:30 Х/ф «Лулу и Бриггс» 12+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Испанский английский» 12+
03:25 Х/ф «День города» 16+
04:50 Х/ф «Игра в четыре руки» 12+
06:55 Х/ф «Начни сначала» 16+
08:45 Х/ф «Гудзонский ястреб» 16+
10:40 Х/ф «Кавказская пленница!» 12+
12:30 Х/ф «Доспехи Бога» 16+
14:05 Х/ф «Доспехи Бога: Операция Кондор» 16+
16:10 Х/ф «Ресторан по понятиям» 18+
17:50 Х/ф «Такси» 12+
19:30 Х/ф «Такси 2» 12+
21:05 Х/ф «Молодой человек» 16+
23:10 Х/ф «Как знать?» 16+

ПЕТРО

06:40 Х/ф «Волчья стая» 12+
08:10 Х/ф «Часы остановились в полночь» 12+
10:00 Х/ф «Улицы младшего сына» 6+
11:50, 23:20 Х/ф «Я, Франциск Скорины» 12+
13:40, 01:00 Х/ф «Личные счета» 12+
15:10, 22:15, 05:00 Х/ф «Этот негодяй Сидоров» 6+
16:20 Х/ф «Научись танцевать» 12+
17:50, 02:20 Х/ф «Соседи» 12+
19:00, 03:25 Х/ф «Дилжанс» 12+
20:50 Х/ф «Сотвори бой» 12+

КИНОХИТ

00:35 Х/ф «Пенелопа» 12+
02:15, 14:10 Х/ф «Трасса 60» 18+
04:30 Х/ф «Вышка» 18+
06:15 Х/ф «Неуправляемый» 16+
07:45 Х/ф «Невидимый убийца» 18+
09:30 Х/ф «Неудержимые» 18+
11:05 Х/ф «Неудержимые 2» 18+
12:35 Х/ф «На грани» 16+
16:05 Х/ф «Васаби» 16+
17:35 Х/ф «Достучаться до небес» 16+
19:00 Х/ф «Другой мир» 18+
20:50 Х/ф «Другой мир 2: Эволюция» 18+
22:30 Х/ф «Лулу и Бриггс» 12+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Испанский английский» 12+
03:25 Х/ф «День города» 16+
04:50 Х/ф «Игра в четыре руки» 12+
06:55 Х/ф «Начни сначала» 16+
08:45 Х/ф «Гудзонский ястреб» 16+
10:40 Х/ф «Кавказская пленница!» 12+
12:30 Х/ф «Доспехи Бога» 16+
14:05 Х/ф «Доспехи Бога: Операция Кондор» 16+
16:10 Х/ф «Ресторан по понятиям» 18+
17:50 Х/ф «Такси» 12+
19:30 Х/ф «Такси 2» 12+
21:05 Х/ф «Молодой человек» 16+
23:10 Х/ф «Как знать?» 16+

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+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15 Д/с «Градус Юга» 12+
09:45 Д/с «Дело №» 12+
10:15, 01:45 Д/с «Один день в городе» 12+
10:45, 02:15 Д/с «Бастионы России» 6+
11:30, 13:15 Т/с «Вероника. Потер

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Проблема, которую вы уже давно считали решённой, внезапно предстанет перед вами во всей красе.

ТЕЛЕЦ. У вас может разыграться воображение. Возможно буквально всё – от кошмаров во время сна до ответственно слышимых стонов привидений в вашей квартире. Не перенапрягайте нервы, если вам страшно войти в тёмную комнату, возьмите когонибудь с собой.

БЛИЗНЕЦЫ. Затевавшая спор, постарайтесь придерживаться оборонительной позиции, выжидая, пока противник не начнёт противоречить сам себе. Доводов разума в вашем исполнении нынче слушать не будут.

РАК. Этот день вам лучше терпеливо переждать, не пытаясь ни бороться с невезением, ни, тем более, действовать не обращая на него внимания.

ЛЕВ. День будет лёгким и приятным. Рекомендуемые занятия – прогулки, вечеринки, и прочая, и прочая. Ответственных решений лучше не принимать, хотя они вряд ли и понадобятся.

ДЕВА. Не стоит ни с кем ссориться и делиться планами, сначала начните действовать. А вообще, этот день просто необходимо посвятить романтическим похождениям. Эффект будет незабываемым.

ВЕСЫ. Постарайтесь не дать себе ни малейшего шанса сбиться с пути истинного, ибо возвратиться потом на него обратно сложнее, чем вы думаете.

СКОРПИОН. Вам удастся найти баланс меж спокойствием и высокой степенью энергичности. Вы хорошо работаете как соло, так и в компании. Это идеальный момент для масштабной реорганизации всего сущего.

СТРЕЛЕЦ. Вас может одолеть чувство беспомощности перед лицом огромного количества совершенно неподъёмных дел. Придётся взять себя в руки и начать активную жизнедеятельность через не могу.

КОЗЕРОГ. Вам, скорее всего, придётся пойти на компромисс. Это всё-таки лучше, чем вступить в откровенный конфликт. Тем более что последнее вы всегда успеете сделать.

ВОДОЛЕЙ. Ваше настроение может оказаться очень переменчивым. В связи с этим обстоятельством день лучше провести с тем, кто к вам давно привык и способен вас понять.

РЫБЫ. Проживите день так, как будто это последний день вашей жизни, и вам дорог каждый момент. Отбросьте всяческий прагматизм. Только не подумайте ничего дурного – ничего с вами не случится.



ДОСРОЧНАЯ ПЕНСИЯ
ПО КАКИМ ОСНОВАНИЯМ МОЖНО ВЫЙТИ
НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ РАНЬШЕ



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).

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.

На правах рекламы

! 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 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

ЧТО ЗНАЧИТ «ТИХОЙ САПОЙ»?

Выражение связано с речью военных. Сапой назывался подкоп или ров, который делался при наступлении войск в открытой местности для скрытного, незаметного приближения к позиции противника. Слово «сапа» заимствовано русским языком из французского, где sappe означает «траншея, подкоп». Во французский же оно пришло из итальянского, где sarpa – «мотыга, заступ». Это значит: исподтишка, скрытно, незаметно (действовать, добиваться чего-либо и т. п.)

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

...
– Кто эта дама?
– Певица. Раньше она выступала в цирке – пела в клетке с тигром.
– А почему же она ушла оттуда?
– Этого потребовало общество защиты животных.

...
Встречает кошка гнома. Спрашивает:
– Ты кто?
– Я гном. Делаю пакости людям, порчу вещи, ору по ночам, спать не даю. А ты?
Кошка задумчиво:
– Тогда я тоже гном.

