

ЖИЗНЬ ТЯЖЕЛО РАНЕННОГО
ФЕЛЬДШЕРА ВЛАДИМИРА
СЛОНЧАКА УЖЕ ВНЕ
ОПАСНОСТИ **стр. 2**



ИТАЛЬЯНСКИЙ ТЕНОР РАССКАЗАЛ
«ГАЗЕТЕ», ПОЧЕМУ ЮБК ПОХОЖ НА
САН-РЕМО, С КЕМ ИЗ РОССИЙСКИХ
ПЕВЦОВ ХОТЕЛ БЫ СОТРУДНИЧАТЬ **стр. 6**



ГАЛОПОМ ПО КОНЮШНЯМ

«ГАЗЕТА» УЗНАЛА О КОННЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ И ПОИНТЕРЕСОВАЛАСЬ,
МНОГО ЛИ В КРЫМУ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЛОШАДЕЙ
И НАСКОЛЬКО ЭТО ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

стр. 5 | УВЛЕЧЕНИЕ

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА

Издаётся с 6 июля 1934 года

GAZETACRIMEA.RU



№ 148 (19703)

Четверг,

1 октября 2015

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ на сегодня

Симферополь
+23...+13°C



Ялта, Алушта
+23...+17°C



Евпатория
+22...+15°C



Черноморское
+20...+14°C



Феодосия
+26...+14°C



Керчь
+24...+18°C



Армянск
+23...+14°C



Джанкой
+24...+14°C



■ СЕГОДНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Сказано

«Если вспомнить недавние события марта 2014 года, то более надёжной и консолидированной силы, которая пришла выразить свою позицию на референдуме, наверное, не было. Эта сила – пенсионеры и люди пожилого возраста. Спасибо вам, что вы помогли вернуть Крым на Родину».

**Зам. Председателя
Совмина РК
Алла ПАШКУНОВА.**



На торжественном собрании в Симферополе, посвящённом Дню пожилого человека, грамоты вручали лучшим волонтерам.

Фото: Лидия ВЕТХОВА

Долгих лет жизни вам

Четверть крымского населения – люди пенсионного возраста. Именно они, продолжая работать, выручают сегодня здравоохранение, образование, коммунальные службы.

■ Любая помощь

Ну а те, кто уже не может работать по состоянию здоровья и возрасту? Да и сколько можно! Как им помогает госу-

дарство? В центре внимания Дня пожилого человека – интересы малообеспеченных, одиноких пенсионеров и инвалидов пожилого возраста, оказание им материальной, социально-

бытовой и других видов помощи. «Газета» решила показать эту работу на примере одного региона.

В Крыму пожилыми одинокими пенсионерами занимаются государственные Центры социального обслуживания, созданные в каждом районе полуострова. В Алуштинском центре отделением социального обслужива-

ния на дому заведует Екатерина Сметанкина.

Она рассказала, что с начала года одиноким пенсионерам и инвалидам оказано ни много ни мало 122 307 социальных услуг на 1085 человек, состоящих на учёте. Среди них – услуги по надомному обслуживанию, но не только они: это и социально-медицинская, психологическая, педагогическая и даже трудовая и правовая помощь. То есть решаются практически все проблемы, которые возникают у пожилых людей.

■ Особое внимание

В Алуште 96 стариков получают необходимую им помощь на дому в сёлах и посёлках региона, чаще всего довольно отдалённых. Более 160 пожилых обслуживают в самом городе, 140 пользуются социальной помощью в дневном и реабилитационном отделениях. Самой популярной услугой у пенсионеров стала благотворительная стрижка – с начала года бесплатно подстриглись 688 стариков. Понятно, что услуги салонов красоты им не по карману.

Продолжение на стр. 2

КОРОТКО | В РОССИИ И МИРЕ

Назвал доклад лживым

📍 **ВАРШАВА**

Вчера член президиума Русской общины Крыма вице-премьер РК Дмитрий Полонский в своём докладе на конференции Бюро по демократическим институтам и правам человека ОБСЕ назвал доклад этой организации 120-ю страницами лжи. Полонский также назвал более чем двадцатилетний период пребывания Крыма в составе Украины незаконным, а сам Крымский полуостров – исконно русской землёй, в связи с чем нет никакого смысла оспаривать результаты общекрымского референдума 2014 года.

Новый министр здравоохранения

📍 **СИМФЕРОПОЛЬ**

Александр Голенко, работавший ранее заместителем министра здравоохранения Крыма, назначен новым главой Минздрава республики – четвёртым после её вхождения в состав РФ. Нового министра здравоохранения представил коллективу министерства в среду глава республики Сергей Аксёнов. Преподседатель регионального Министерства здравоохранения Александр Могилевский подал в отставку на фоне ЧП на станции скорой помощи в Симферополе.

■ ЦИФРА

500

ярмарок

сельскохозяйственной продукции запланировано провести в октябре в Крыму.

■ ЦИТАТА

«Переток электроэнергии с Украины в Крым осуществляется в нормальном режиме, без каких-либо ограничений. Если повышение произойдёт, то это непосредственно не коснётся Крыма. На тарифах для крымчан не отразится».



Министр топлива и энергетики РК Сергей Егоров о возможном повышении Украиной стоимости поставляемой на полуостров электроэнергии.

Международный день пожилых людей

Международный день пожилых людей отмечается 1 октября, начиная с 1991 года. Он был провозглашён на 45-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

508,9 тыс. ↑ старшее трудоспособного возраста проживают в Республике Крым по итогам переписи населения 2014 г.

270 тыс. ↑ живут в городах Крыма



Более 40% от общей численности людей старше трудоспособного возраста составляют пожилые люди в возрасте от 70 лет – **205,5 тыс. человек.**

Из них
♂ **63 тыс. мужчин**
♀ **142,5 тыс. женщин.**

Из 86 крымчан в возрасте более 100 лет **11 мужчин и 75 женщин**

Среди крымчан в возрасте старше 70 лет



каждый
7-й имеет полное среднее образование
6-й – высшее образование
5-й – неполное среднее образование
4-й – среднее специальное образование

По данным крымстата



■ ГОРЯЧАЯ ТЕМА | После трагедии

«Буду работать на «скорой»

Жизнь тяжело раненного фельдшера Владимира Слончака уже вне опасности

Сегодня пошли пятые сутки с момента трагедии на симферопольской подстанции скорой помощи. Две женщины, санитарка и фельдшер, погибли. Тяжело раненного в голову и шею фельдшера Владимира Слончака, к счастью, удалось спасти – сейчас его состояние уже не вызывает опасений ни у крымских медиков, ни у их московских коллег, приехавших в республиканскую больницу им. Семашко осмотреть пострадавшего.

– Состояние больного устойчивое и никакой тревоги не внушает. Слава богу, всю необходимую хирургическую помощь ему оказали. Дробь, к счастью, не проникла в кости черепа, мозг не поврежден. Правда, много дроби осталось в мягких тканях, и извлекать её нельзя, она так там и останется, но с этим жить можно, в этом нет ничего страшного. Кроме того, есть некоторые повреждения лицевого нерва, которые ещё необходимо наблюдать, но это тоже не жизнеопасно. Жизни его в настоящий момент ничто не угрожает, – сообщил научный руководитель Института нейрохирургии им. Бурденко академик Александр Коновалов.

Главный нейрохирург Министерства здравоохранения РФ Владимир Крылов в свою очередь отметил, что первая помощь раненому (остановка кровотечения, обработка ран, опе-

Раненый фельдшер Владимир Слончак уверенно идёт на поправку.



Фото: Лидия ВЕТХОВА

ративное вмешательство) была оказана симферопольскими врачами очень грамотно. И очень оперативно. По словам Крылова, если бы с этим промедлили хотя бы полчаса, то «мы бы уже, наверное, не разговаривали с ним».

– Сегодня, на четвёртые сутки (московские нейрохирурги побывали у раненого фельдшера вчера. – Авт.), больной в ясном сознании, он идёт на поправку, у него нет проявлений повреждения головного мозга, и это очень хорошие показатели. Я думаю, что у него будет очень хорошая положительная динамика и через несколько дней он уже встанет и будет хорошо себя чувствовать, – заверил Владимир Крылов.

Сам пострадавший Владимир Слончак 30 сентября впервые смог пообщаться с журна-

листами и сказал, что сейчас благодаря докторам чувствует себя намного лучше:

– Врачи сработали отлично, спасибо всем, начиная от 7-й больницы и до больницы Семашко. Такое отношение... ну прям как дома.

О самой трагедии Владимир говорить не стал. И не только потому, что вспоминать тяжело.

– Я просто не помню тот момент – и всё, просто действовал автоматически, подсознание, наверное, сработало само, – сказал Слончак.

На вопрос, вернётся ли он в профессию, фельдшер ответил:

– Естественно, об уходе и речи не может быть, это однозначно. Буду работать на «скорой» или в санавиации – как судьба повернётся, куда пошлёт.

Татьяна ШЕВЧЕНКО.

■ ВЛАСТЬ РАБОТАЕТ | В Госсовете РК

Вчера крымские депутаты в срочном режиме провели внеочередную сессию. Сразу в двух чтениях они приняли законопроект, который в очередной раз изменил распределение бюджетных средств на 2015 год.

Профилактика торжествует

Как говорили на сессии Госсовета РК, в соответствии с решениями, принятыми 25 сентября на совещании у заместителя Председателя Правительства РФ Дмитрия Козака, эти изменения крымского бюджета связаны с необходимостью обеспечения социально значимых расходов – это зарплата, энергоносители, социальные выплаты и прочее. В целом сумма перераспределённых средств, которую назвал министр финансов Крыма Владимир Левандовский, составила 364 млн рублей.

Тем не менее к перераспределению, по словам главы Госсовета Крыма, возникли вопросы.

Владимир Константинов обратился к главному крымскому финансисту:

– Владимир Петрович, на фракции возник вопрос по «Солнечной долине» (винодельческое предприятие в Судакском регионе. – Авт.), 100 миллионов, снятые в предыдущий период, пожалуйста, верните где взяли!

На что Владимир Левандовский ответил:

– Вернём. На следующей сессии мы будем добиваться дополнительного ресурса для того, чтобы восстановить средства.

Итак, в список на первоочередное финансирование попала закупка препаратов для иммунопрофилактики инфекционных заболеваний, проведения прививок согласно календарю профилактических прививок. На эти цели предусмотрено 66,6 млн рублей.

Ещё одно перераспределение мотивируется Указом Президента РФ № 601 «Об основных направлениях совершенствования систе-

мы государственного управления». В связи с ним Министерству внутренней политики, информации и связи на создание Многофункционального центра предусматривается 49,1 млн рублей и ещё 28,6 млн рублей на создание единого республиканского расчётного центра, который должен облегчить крымчанам оплату, в том числе коммунальных платежей.

Республика выделила 37,3 млн руб. на содержание новой Общественной крымскотатарской телекомпании «Миллет»

На этот раз средства бюджета коснулись и местных СМИ – 37,3 млн рублей бюджетных средств получит Государственный комитет по делам межнациональных отношений и депортированных граждан. Эти средства пойдут на содержание новой автономной некоммерческой организации Общественная крымскотатарская телекомпания «Миллет».

Помочь крымский парламент решил и «Крымтроллейбусу». Этому государственному унитарному предприятию для стабилизации финансового состояния и погашения задолженностей по заработной плате, коммунальным платежам и налогам депутаты перекинули 146,9 млн рублей.

Ольга НАГОРНАЯ.

■ СКОРО ЗИМА | Запаслись

Крымчане могут быть спокойны: запасов газа хватит на обеспечение тепла в осенне-зимний период. По словам главного инженера управления подземного хранения газа Василия Кучака, объёмы его в подземном хранилище уже достигли прошлогодних показателей, а ведь процесс закачки будет продолжаться до середины октября.

«Горячие» вопросы для тепла

Сегодня закачано более 470 тонн газа. В преддверии осенне-зимнего периода проведена ревизия основного технологического оборудования, которое будет задействовано зимой, выполнены работы по антикоррозионной защите технологических трубопроводов, покраска и ремонт гидроизоляции. Продолжается плановая проверка газомотокомпрессоров.

– Мы надеемся, что крымчане этой зимой будут с теплом и

всех объёмов газа в хранилище будет достаточно, чтобы обеспечить потребление в Крыму, – рассказал журналистам Василий Кучак. – Объём газа, который мы планировали закачать, закачали, до середины октября будет продолжаться период закачки газа, и объём его увеличится. «Горячих» вопросов на сегодняшний день у нас нет.

Александра ЗАВАЦКАЯ.

■ СЕГОДНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Долгих лет жизни вам

Начало на стр. 1

■ Почтенный возраст

С особым вниманием социальные работники алуштинского центра относятся к ветеранам Великой Отечественной войны, которых осталось 160 человек. А ещё помощь требуется 47 инвалидам 1-й группы, 163 инвалидам 2-й группы – сами себя они обслужить не могут.

А самые заслуженные и пожилые в этом регионе – это Тамара Каминская, 1916 года рождения (через год у нее 100-летний юбилей!), Екатерина Ильина – ровесница революции 1917 года, а Марии Филимоно-

вой и Серафиме Векслер недавно исполнилось 97 лет. Ясно, что без помощи в таком почтенном возрасте уже не обойтись: и продукты, и лекарства им нужно купить, и в квартире прибраться, и с документами помочь, с пособиями и выплатами. И всё это – на плечах соцработников, у каждого из которых таких подопечных по 5-6 человек, больше не успеть.

В канун Международного дня пожилого человека сотрудницы Алуштинского социального центра в нескольких сёлах уже успели поздравить своих стариков и старушек – пришли к ним с цветами и подарками и, конечно же, с по-

① В тему

Пенсионеров всё больше

По данным ООН, за последние полвека средняя продолжительность жизни увеличилась на 20 лет, а по прогнозам ООН, к 2025 году (при народонаселении 8,5 миллиарда человек) 1,2 миллиарда человек перешагнут шестидесятилетний рубеж. Доля граждан старшего поколения в России достигла 20,7%.

желаниями долгих лет жизни, которую они стараются им существенно облегчить.

Ядвига БОЛТОВСКАЯ.



■ КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД | Перелом

Сенаторский «билет на войну»

В Совете Федерации дали добро на использование за границей российских военных, но только в небе

Вчера члены Совета Федерации поддержали использование Вооружённых сил РФ за рубежом, вопрос о котором внёс на рассмотрение высшей палаты парламента президент страны Владимир Путин.

По словам главы администрации президента Сергея Иванова, сенаторы поддержали обращение Владимира Путина единогласно: 162 голоса «за» при отсутствии воздержавшихся и проголосовавших «против».

Как уточнил глава администрации Кремля, вопрос использования вооружённых сил касается исключительно возможных боевых действий в Сирии и распространяется только на операции военной авиации. Использование военнослужащих на земле исключено, подчеркнул Сергей Иванов.

Он также акцентировал внимание на том, что принятие этого решения – не удовлетворение амбиций, а защита российских интересов. «Первое и, пожалуй, самое главное – речь идёт о Сирии конкретно, и речь идёт не о достижении каких-либо внешнеполитических целей, удовлетворении каких-либо амбиций, в чём нас регулярно обвиняют наши западные партнёры, а речь идёт исключительно о национальных интересах РФ», – цитирует Сергея Иванова РИА «Новости».

В свою очередь, пресс-секретарь президента Дмитрий Песков отметил, что главной задачей задействования российских вооружённых сил в Сирии является борьба с терроризмом и поддержка законно избранных сирийских властей в этой борьбе. «Основная задача – это борьба с терроризмом и поддержка легитимной власти Сирии в борьбе с терроризмом и экстремизмом», – подчеркнул Дмитрий Песков.

■ Правила применения

В связи с этим, думается, будет уместным разъяснить, как в соответствии с российским законодательством трак-

30 сентября Совет Федерации одобрил использование Вооружённых сил РФ за рубежом.



Фото: Совет Федерации

туется право применения вооружённых сил за рубежом.

Согласно положениям Военной доктрины России, наша страна считает правомерным применение вооружённых сил для отражения агрессии против неё и её союзников. Российская армия также может быть задействована для поддержания или восстановления мира по решению Совета Безопасности ООН и других структур коллективной безопасности. Ещё одним из возможных поводов является обеспечение защиты россиян за рубежом в соответствии с общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами РФ.

При этом особо оговаривается, что применение вооружённых сил в мирное время возможно только по решению президента. Однако глава государства обязан согласовать его с Советом Федерации, поскольку этот вопрос относится (в соответствии с Конституцией) к ведению российского парламента. Совфед начинает рассмотрение возможности использования армии за рубежом только после получения обращения президента, в котором изложены обоснования целесообразности такого шага.

В случае необходимости принятия срочного решения Совфед может рассмотреть этот вопрос на своём внеочередном

заседании. Обсуждение проводится на закрытом заседании СФ (если не будет принято иное решение). Постановление Совета Федерации в двухдневный срок со дня его принятия направляется Президенту России.

■ Американский разворот

Параллельно с тем, как российские законодатели официально закрепили право использовать наши вооружённые силы за границей (о чём, к слову, неоднократно просил президент Сирии Башар Асад), можно наблюдать просто-таки кардинальные метаморфозы в поведении американского руководства.

Для этого стоит напомнить о том, как в своей речи на Генеральной Ассамблее ООН двухдневной давности президент США назвал своего сирийского коллегу не иначе как «тираном», диалог с которым в принципе невозможен и не нужен. Только немедленная отставка или же свержение с передачей власти переходному правительству, ультимативно заявил главный житель Белого дома. Однако уже вчера, 30 сентября, глава Государственного департамента США Джон Керри дал интервью американским СМИ, в котором говорил о совершенно противоположных вещах. Главный штатовский дипломат заявил, что Вашингтон пересмотрел своё отношение к

сирийской проблеме и теперь уже готов на медленный и «управляемый» уход сирийского лидера.

По словам Джона Керри, немедленная отставка Башара Асада может привести к разрушению государственных институтов Сирии. «Нужно обеспечить упорядоченный переход, управляемый переход, так, чтобы не было страха перед возмездием, местию, опасения за жизнь», – пояснил глава Госдепа. Кроме того, он признался, что прежняя позиция США, исходящая из радикальной и бескомпромиссной смены власти в Сирии, оказалась нежизнеспособной.

Кроме того, Джон Керри назвал новой «возможностью» для США вовлечение России в распутывание «сирийского клубка». Однако госсекретарь выразил опасение, связанное с тем, что если Кремль будет продолжать поддерживать алавитское правительство Башара Асада, Россия может столкнуться с проблемами во взаимоотношениях со многими ближневосточными странами, большинство населения которых является суннитами. Дело в том, что суннитам (как, впрочем, и другим мусульманам) не нравятся, как алавиты относятся к канонам ислама. Например, намаз алавиты совершают два раза в день вместо пяти, у них не действуют многие исламские запреты, включая табу на употребление спиртного.

Никита ПЕТРОВ.

■ ВОКРУГ СВЕТА

«Талибан» оживился

📍 АФГАНИСТАН

Боевики радикальной группировки «Талибан» атаковали одноимённую столицу афганской провинции Кундуз в попытке захватить контроль над городом. Боевики также совершили нападения на соседние с городом уезды Шар-Дара (Chardara) и Арчи (Archi). Столкновения продолжаются.

Самим нужно

📍 КАЗАХСТАН

Казахстан сократит площадь земель, на которых расположены военные полигоны, арендуемые РФ, а высвободившиеся 11 тыс. гектаров будут переданы недропользователям. По словам замминистра обороны Казахстана Окаса Сапарова, из аренды выведут все земли, которые необходимы самому Казахстану. Соответствующий документ уже подписан с Россией.

Запретили заниматься футболом

📍 ШВЕЙЦАРИЯ

Комитет по этике Международной федерации футбола (ФИФА) пожизненно запретил бывшему вице-президенту организации Джеку Уорнеру заниматься футбольной деятельностью. Запрет вступает в силу с 25 сентября 2015 года. Джек Уорнер, который покинул свой пост в ФИФА в 2011 году, является одним из 14 фигурантов дела о коррупции, которое ведут американские следователи. По их оценкам, за 24 года эти 14 человек получили взятки на общую сумму в \$150 млн.

Растеряли богатство

📍 США

Ровно 99 лет назад в мире появился первый долларовый миллиардер. Им стал сын лесоруба Джон Дэвисон Рокфеллер – успешный нефтяной магнат. Невиданное богатство Рокфеллера до сих пор остаётся непревзойдённым: в пересчёте на нынешние цены бизнесмен оставил потомкам 337 миллиардов долларов. Семейство Рокфеллеров по-прежнему владеет активами на несколько миллиардов долларов и достаточно активно на финансовом рынке.

Группа сирен в канализации

📍 ПОЛЬША

В польских СМИ появилось загадочное видео, на котором несколько мужчин в защитных белых костюмах тащат из реки двухметровое существо с рыбьим хвостом. Существо на видео кладут на носилки и уносят в неизвестном направлении. Заместитель мэра Варшавы Ярослав Юзвяк рассказал, что это «польская сирена»: «Сегодня ранним утром рабочим удалось спасти маленькую группу сирен, которые, скорее всего, в ночное время поплыли в муниципальную канализационную систему и не смогли выбраться». История с сиренами оказалось ловким розыгрышем. Видео с русалками сняли в рамках культурного Фестиваля новых варшавян, который призывает горожан мыслить оригинально и критически. Фестиваль продлится до декабря.



Центральный банк Российской Федерации установил с 1.10.2015 следующие курсы иностранной валюты к рублю:

Доллар США
Евро

66.2367
74.5825

Австралийский доллар
Азербайджанский манат
Армянский драм (100)

46.2067
63.203
13.9182

Белорусский рубль (10000)
Болгарский лев
Бразильский реал
Венгерский форинт (100)
Вон Республики Корея (1000)
Датская крона (10)
Индийская рупия (100)

37.3902
38.0627
16.1207
23.6619
55.2788
99.7946
10.0298

Казахстанский тенге (100)
Канадский доллар
Киргизский сом (100)
Китайский юань (10)
Молдавский лей (10)
Новый румынский лей
Новый туркменский манат

24.4209
49.3751
95.697
10.4082
32.9577
16.8421
18.9248

Норвежская крона (10)
Польский злотый
СДР
Сингапурский доллар
Таджикский сомони (10)
Турецкая лира
Узбекский сум (1000)

77.9962
17.5503
92.8778
46.3875
10.3213
21.7419
25.3295

Украинская гривна (10)
Фунт стерлингов СК
Чешская крона (10)
Шведская крона (10)
Швейцарский франк
Южноафриканский рэнд (10)
Японская иена (100)

30.8078
100.6467
27.3558
78.6874
68.2149
47.2674
55.2779

ВЕСТИ

Есть медсовет

КЕРЧЬ

Руководители медицинских учреждений Керчи в ходе круглого стола приняли решение учредить медицинский совет. Инициировал его главный врач Керченской горбольницы на водном транспорте Владимир Подлипенцев. Его и избрали председателем совета. Керченские медики отмечают, что у больных города много общих проблем – нехватка квалифицированных кадров, невозможность привлечения молодежи с материка, нехватка необходимого оборудования, проблема с бомжами.

Медсовет будет собираться ежемесячно, чтобы подвести итоги работы и составить дальнейший план деятельности.

Катер для ЧФ

СЕВАСТОПОЛЬ

В Севастополе 29 сентября спущен на воду СМК-2171 – один из двух спасательных модульных катеров, предназначенных для Черноморского флота. Церемония прошла на причале достроечного производства АО «Кампо» в Камышовой бухте с участием представителей ЧФ, судостроителей, ветеранов аварийно-спасательной службы, общественных организаций, духовенства и экипажа катера.

Корпус катера спроектирован в виде катамарана, при этом модульная основа конструкции позволяет размещать на его основе различные виды спасательного оборудования, которые и определяют его предназначение. СМК-2171 имеет противопожарное оборудование, а второй катер, спуск на воду которого запланирован на 1 октября, предназначен для обеспечения водолазных работ. После окончательной достройки оба катера будут приняты в состав аварийно-спасательного отряда Черноморского флота.

ЭКОНОМИКА | Развитие бизнеса

Предпринимателей становится всё больше

Рост числа ИП и юридических лиц в Крыму объясняется государственной поддержкой

Состоялась конференция по развитию малого и среднего бизнеса на полуострове в рамках государственной программы экономического развития и инновационной экономики 2015-2017 гг. Конференция стала площадкой для общения представителей Министерства экономического развития Крыма, фондов поддержки предпринимательства, банков и самих предпринимателей.

– Доля малого и среднего бизнеса в экономике Крыма составляет 95%, – рассказала Евгения Бавыкина, заместитель Председателя Совета министров Крыма. – Основными приоритетами крымского правительства являются качественное взаимодействие с представителями бизнеса и создание прекрасного инвестиционного климата. Благодаря уже проделанной работе количество крымских предпринимателей выросло с 7 тысяч до 60.

Согласно отчёту Министерства экономического развития, на программу развития малого и среднего бизнеса выделено в этом году 180 млн руб. 95% этой суммы – из федерального бюджета.

Главная проблема сейчас – отсутствие длительного кредитования на развитие бизнеса. И Минэкономразвития Крыма инициировал подготовку важных законо-

проектов и создание специализированных фондов поддержки: «Фонд микрофинансирования предпринимательства Республики Крым», «Крымский гарантийный фонд поддержки предпринимателей», «Крымский государственный фонд поддержки предпринимательства». Приоритетными отраслями для нашей экономики стали инновации в промышленном производстве, сельскохозяйственная, санаторно-курортная и туристическая деятельность, народно-художественные промыслы и ремёсла.

Юлия ШЕЛКОВЕНКО.

ПРОЕКТ | А мы писали

Первая «Ласточка»

Игорная зона возле крымского туристического символа вызывает много вопросов. Пока – без ответов

Две недели назад крымчане узнали, что 5-я, крымская игорная зона может появиться на ЮБК под знаменитым «Ласточкиным гнездом». И, в общем-то, многие ялтинцы знают, что это такое, ещё по прежним временам и понимают всю выгоду, но хотелось бы больше ясности...

На откуп общественности

Решение судьбы игорной зоны власти Большой Ялты отдали на откуп общественности. Напомним, накануне очередной сессии горсовета в мэрии заявили, что появился инвестор, который не прочь создать в этом районе, то есть в посёлке Гаспра, на базе санатория «Жемчужина» игорную зону. Но для этого необходимо вывести территорию «Жемчужины» под «Ласточкиным гнездом» (16,8 га) за границы посёлка и Большой Ялты. Кроме того, необходимо установить вид разрешённого использования (то есть целевое назначение) земельного участка – «развлечения».

Расположение игорной зоны и её границы по закону определяют власти региона (после бурных дебатов от зоны откалзас Севастополь).

Однако на сайте ялтинской мэрии мобильно появилось решение горсовета о проведении 28 октября публичных слушаний в Гаспре. Местных жителей приглашают в помещение, где раньше размещался Гаспринский поссовет, а теперь – Гаспринский территориальный орган, на ул. Тамарлы, 6/24. Здесь под слушания могут предоставить только зал бракосочетаний, где в своё время с трудом помещался сам гаспринский депкорпус в два

десять человек. При этом в Большой Ялте, судьба которой решается, сегодня около 135 тысяч жителей, в самой Гаспре – больше 12 тысяч. Сколько же человек могут реально обсудить судьбу региона в тесном ЗАГСе?

Иван Паюк, зам. главы администрации Большой Ялты, говорит:

– Нам всё равно, где размещать эти слушания. Но это же меняются границы посёлка – населённого пункта, и публичные слушания должны проводиться с населением этого населённого пункта. Что же, люди поедут из Гаспры в Ялту?

Когда нет концепции

Вокруг игорного проекта возникли и другие вопросы. Например, как может общественность решить судьбу государственного санатория... Ведь «Жемчужина» была и остаётся имуществом Государственной таможенной службы. Конечно, можно сказать, что у «Жемчужины» нет госакта на землю, а был лишь акт постоянного пользования (II-KM № 002785). Но возникает другой вопрос: как может решаться на уровне общественного совета Ялты, состоящего из 12 человек, или на уровне общественных слушаний судьба знаменитого парка «Харакс», на территории которого и находится санаторий. Парк, заложенный в XIX веке как естественный лес, и сегодня охраняется как заповедный памятник садово-паркового искусства...

Среди явных плюсов создания игорной зоны, конечно, то, что она сможет привлекать туристов с деньгами. Ко всему прочему налоги от этой деятельности останутся в регионе. И эксперты заявляли, что бюджету Крыма этот проект может принести 25 млрд руб. в год.

Игорь Барышников, председатель общественного движения «Наш Крым», рассуждает:

– Та игорная зона, которую на границе Ростовской области и Краснодарского края сделали, – она не приносит нормальных дивидендов (санкции отвернули богатых иностранных клиентов от наших игорных зон. – Авт.). У нас первоначально хотели сделать её в Гурзуфе. Кстати, там просто хотели отдать громадный массив под игорную зону – массив, который сейчас служит рекреацией, воздух очищает, в конце концов. Сейчас вопрос заключается в том, что до сегодняшнего дня нет чёткой концепции развития Южного берега Крыма. И непонятно: то ли мы станем развивать санатории с лечением, то ли акцент будет сделан на туризме, то ли на развлечениях...

Хорошее местечко

Уникальную территорию под «Ласточкиным» гнездом втянуть в разные проекты с переменным успехом пытаются давно. В 2008 году Гаспринский исполком принимает решение оформить за Гаспринским поссоветом право собственности (!) на сооружения, которые ведут к «ресторану» «Ласточкино гнездо». Такой формулировкой исполком присвоил памятнику архитектуры новый статус – общепита. Весной 2010 года буквально за ночь на подходах к замку установили десятки рекламных лайт-боксов в кладбищенском стиле, которые полностью перекрыли вид на знаменитую «Ласточку». После того как их со скандалом демонтировал, один из местных депутатов просил выделить ему здесь территорию под нижнюю опору будущей канатной дороги. Уже в 2013 году, как писали СМИ, на видовом склоне над «Ласточкой», который тоже войдёт в «игорную зону», без необходимых документов начал строительство местный ресторатор. Видовой склон с реликтовой можжевельной рощей над медицинским реабилитационным центром «Жемчужина» был вырублен, грунт с плодородным слоем и пешеходной тропой срыт. Ресторатор заплатил штраф за несанкционированную вырубку. А потом здесь закипело масштабное строительство, которые так и не смутило контролирующие органы...

Мила ШИПШИНОВИЧ.





■ **УВЛЕЧЕНИЕ** | Нам интересно



Прогулка
на лошадях
у подножия
горы
Демерджи.

Фото: www.turizm.ddo.com.ua

Галопом по конюшням

«Газета» выясняла, много ли в Крыму любителей лошадей и насколько это дорогое удовольствие

На прошлой неделе в селе Михайловском Нижнегорского района прошли скачки лошадей верховых пород. Девять коневодов из шести регионов полуострова испытали судьбу, представив на испытания 23 лошади различных пород. В результате пяти скачек выбрали лучших из лучших в каждой номинации.

■ Ваш конь – наши скачки

Лошадиные забеги проводятся в этом году не впервые. Стартовали они 11 апреля в Белогорском районе, 3 мая в честь праздника Хадыр-лез скачки проходили в Бахчисарайском районе, а 17 июня в честь Дня России забег провели в Черноморском. Нижнегорский район оказался четвёртым местом подобных состязаний. Коневладельцам они интересны – такие забеги развивают конный спорт в Крыму и выводят его на новый уровень.

– Уровень жокеев, мастерство тренеров и подготовленность лошадей очень выросли по сравнению с прошлым годом и открытием скакового сезона этого года. За этими скачками было очень интересно наблюдать. Жокеев уже начали проводить стратегические скачки, – рассказывает Юлия Абдуганиева, руководитель ООО «Содействие развитию коневодства Республики Крым».

Такие состязания доступны абсолютно всем любителям конного спорта в Крыму: нужно подать заявку за две недели до соревнования и перед этим пройти тренинг с любимой ло-

шадью. Ну а жокеев необходима профессиональная форма и медицинская страховка.

■ Час – и у вас ни усталости, ни денег

Час-два верхом на лошади на фоне прекрасных крымских пейзажей – и усталости как ни бывало. Демерджи и Ай-Петри – наиболее популярные места массового конного проката в Крыму. Тем, кто прибыл сюда на экскурсию, незамедлительно предложат конный маршрут по окрестностям. Правда, знакомство с верховой ездой получается коротким. Не стоит забывать, что это может быть и опасно. Человек, предлагающий вам проехаться на лошади, должен обязательно провести инструктаж. Хотя в любом случае он поверхностный.

Сегодня в Крыму верховая езда достаточно распространена. Стоимость часовой прогулки составляет от 500 до 700 рублей. В Интернете можно найти огромное количество конных клубов, которые расположены абсолютно во всех городах и районах Крыма. Также Интернет предлагает конные туры на любой вкус: прогулка по Долине

привидений, посещение Мраморной пещеры, 3-дневный палаточный отдых на море – и это всё займёт 7-8 дней.

■ Каприз на вес золота

Стать счастливым обладателем лошади просто и дорого. Как говорится, любой каприз за ваши деньги. Приобрести лошадку можно как в конных клубах, так и через Интернет. Разумеется, цена будет зависеть от того, какую именно породу вы желаете, какого пола, возраста, в каком состоянии. Но, как утверждают специалисты, покупка – это начальный и самый минимальный расход. Содержание животного, куда входят услуги ветеринара, траты на лошадиного стоматолога, уход и денник обходятся хозяевам во много раз дороже. «Газета» сравнила цены двух конных клубов, чтобы убедиться, насколько лошадь дорогое

■ ЦИФРА

2 тонны

овса, 4-5 тонн сена, 500 кг отрубей, тонну моркови съедает за год средняя взрослая лошадь.

удовольствие. Конный клуб в пределах Симферополя оказался с более низкими ценами. За простой лошади в деннике придётся платить 5000 рублей в месяц. В эту сумму входит уход и кормление сеном. А вот цены конного клуба на Грушевом озере покрупнее: денниковый простой обладателям лошади здесь обойдётся в 8000 рублей в месяц. Но в клубе могут предложить табунную систему содержания за 6000 рублей в месяц. На усмотрение хозяина лошадь можно баловать овсом и отрубями. А это тоже дополнительные траты. Лошадь – красивое животное, а красота требует жертв... В том числе финансовых.

Маргарита АВАНЕСОВА.

■ КОМПЕТЕНТНО

Исконно крымский спорт

Министр сельского хозяйства Крыма Виталий Полищук:

– Вообще, конным спортом, как таковым, не увлекаюсь. Но люблю. Мой младший сын занимается конным спортом, ему на 4-летие подарили пони – он на нём катался и объезжал его. Сыну уже 9 лет, но он продолжает кататься и заниматься, сегодня у него уже есть хороший жеребец, с которым он тоже занимается. Ну а вообще, конный спорт – это исконно крымское направление. И сейчас мы поддерживаем его.

Заязды, которые мы готовим сейчас, пройдут в Бахчисарайском районе – имени Аметхана Султана. А 7 ноября в Белогорском районе состоится закрытие сезона. Я думаю, это только начало. Мы видели хорошие ипподромы в Казани – уникальные сооружения. Приезжали специалисты из Башкортостана, отмечали, что в Крыму хорошие погодные условия для содержания лошадей. Тем более содержание в Москве и Санкт-Петербурге достаточно дорого стоят. И есть идея – содержание в межсезонье лошадей в Крыму, создав инфраструктуру. Желание развить это есть, поддержка тоже есть. Будут делаться первые шаги для развития этого направления.

■ **ЭТО БЫЛО, БЫЛО** | Мои года



Депутат четырнадцати созывов

90-летняя Вера Григорьевна Боченкова 30 лет проработала секретарём сельсовета

Вере Григорьевне Боченковой недавно исполнилось девяносто лет. Более тридцати лет она работала в Малоямском сельском совете секретарём. Её так и называли – «незаменимый секретарь». И если село активно развивалось, благоустраивалось, то есть в этом и немалая заслуга Веры Григорьевны.

Казалось бы, работа у неё в сельсовете была не из самых тяжёлых, но... На Кубани, где родилась и выросла Вера Боченкова, в годы Великой Отечественной она молоденькой девчонкой трудилась в ремонтных тракторных мастерских. С февраля 1942 года, в шестнадцать лет, сама села за рычаги старенького «Универсала».

– Видите, какие руки (Вера Григорьевна показывает натруженные ладони), и это уж сколько десятилетий минуло с той поры! А всё потому, что приходилось постоянно ручку крутить, чтобы завести трактор. Керосин-то был плохой, бензина вообще не было. Смазка тоже негодная. Два года с одноклассницей работали на тракторе, как на танке. Почему трактор назывался «Универсал»? На нём можно было и пахать, и сеять, и молотилку вращать – имелся вал отбора мощности.

Кормили тогда механизаторов на полевом стане плохо. Куриный бульон – как праздник. А так: ежедневное меню – пшеница и соя. Перетирали, потом повариха на воде варила суп или жарила соевые котлеты. С тех пор, признаётся, она даже запаха сои не переносит... Вспоминая военное лихолетье, ни о чем не жалеет.

В Малый Маяк (прежний Биюк-Ламбат) их семья приехала в октябре сорок четвертого. Постепенно налаживалась работа колхоза «Коминтерн», почты, медпункта, магазина и школы. Веру Григорьевну, как человека молодого, активного, грамотного, пригласили на работу в сельский совет секретарём.

– Я должна была вести учёт: сколько людей приехало. Сама составляла бюджет, сметы – как умела. Писала протоколы на страницах старых книг. Агитки использовала, плакаты, их в то время было много. Должны ещё, наверное, эти протоколы собраний сельского актива храниться где-нибудь в архивах. Телефоны были только в сельсовете и конторе колхоза. Меня после работы всегда провожал участковый милиционер до дома. В амбулатории санитаркой была Мария Илларионовна – бабка-повитуха вместо фельдшера. Всё с этого начиналось...

Вера Григорьевна вспоминает, как в конце пятидесятых – начале шестидесятых годов озеленяли село, высаживали кипарисы, которые сейчас стали огромными. Оставили замечательную память о себе, посадив сквер напротив сельского совета. Было это в 1962 году. Жили тогда небогато, одевались просто, а малышня летом носилась босиком. Но было главное – душевность, искренность и отзывчивость, считает «вечный секретарь».

Вера Григорьевна Боченкова работала секретарём сельсовета с 1947-го до января 1981 года. И в то же время односельчане избирали её депутатом Малоямского сельского совета со 2-го созыва по 16-й. Тридцать два года была бессменным народным избранником. Вера Григорьевна уже много лет на заслуженном отдыхе, но остаётся по-прежнему активной и жизнерадостной.

**Виктор МЕХОНЦЕВ.
Фото Василия ФОМЕНКО.**

■ В тему

Самой дорогой породой лошадей в мире считается английская скаковая (английская чистокровная). Эти лошади выносливы, быстры и имеют отличное сложение. Цены на них на аукционах нередко переваливают за 1 млн долларов. А некоторые вообще стоят целые состояния: в 1983 году чистокровного жеребца по кличке Шариф Дансер приобрели за 40 млн долларов.



■ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РАЗЪЯСНЯЕТ

Как посчитать стаж самозанятым

Актуальным вопросом для самозанятого населения Республики Крым остаётся механизм зачёта стажа в пенсию.

Согласно части 4 статьи 5 Федерального закона от 21.07.2014 № 208-ФЗ (далее Закон № 208-ФЗ), сумма страховых взносов на обязательное пенсионное страхование при назначении и перерасчёте пенсии гражданам, указанным в части 1 статьи 1 названного федерального закона, за периоды работы по договору гражданско-правового характера, предметом которого является выполнение работ и оказание услуг, а также периоды деятельности, в течение которых граждане самостоятельно обеспечивали себя работой (индивидуальные предприниматели, занятые частной практикой, адвокаты, нотариусы), имевшие место в период с 1 января 2002 года по 16 марта 2014 года включительно на территории Республики Крым или на территории города федерального значения Севастополя, определяется исходя из стоимости страхового года на 2014 год, установленной Правительством Российской Федерации.

В соответствии с положениями статьи 4 Закона № 208-ФЗ периоды работы и иной деятельности, включаемые в страховую (трудовую) стаж, а также иные периоды, засчитываемые в страховую (трудовую) стаж и учитываемые при назначении пенсии гражданам, указанным в части 1 статьи 1 настоящего федерального закона, имевшие место на территории Украины по 16 марта 2014 года включительно и на территории Республики Крым или на территории города федерального значения Севастополя в период с 17 марта 2014 года по 31 декабря 2014 года включительно, приравниваются к периодам работы, иной деятельности и иным периодам, включаемым (засчитываемым) в страховую (трудовую) стаж, стаж на соответствующих видах работ. Вышеуказанные периоды подтверждаются документами, выданными (выдаваемыми) работодателями или соответствующими государственными (муниципальными) органами.

Период осуществления предпринимательской деятельности с 01.01.2002 по 31.12.2014 возможно учесть при предоставлении документов, дающих право на её осуществление, выданных компетентными органами, без подтверждения факта уплаты страховых взносов за указанную деятельность.

Вопрос, связанный с правовыми основаниями и процедурами подтверждения периодов стажа гражданам (индивидуальным предпринимателям, занимающимся частной практикой адвокатам, нотариусам), которые самостоятельно обеспечивали себя работой, в ситуациях, когда налоговые органы не могут подтвердить периоды осуществления предпринимательской деятельности, рассматривается на правительственном уровне.

В настоящее время согласовывается проект Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об особенностях пенсионного обеспечения граждан Российской Федерации, проживающих на территориях Республики Крым и города федерального значения Севастополя» в целях сохранения пенсионных прав граждан, которые самостоятельно обеспечивали себя работой.

■ НАШ ГОСТЬ | Разговор об искусстве

«Все эти сплетни мне не нравятся»

Итальянский тенор рассказал «Газете», почему ЮБК похож на Сан-Ремо, с кем из российских певцов хотел бы сотрудничать и чем занимается в свободное время

Имя Алессандро Сафина знакомо крымчанам. Он неоднократно приезжал к нам с концертами. Хиты Сафина Luna, Sarò Con Te, Siena и другие знают во всем мире, а его бархатистый голос ещё никого не оставил равнодушным. «Газете» удалось встретиться с Алессандро.

– Алессандро, вы ведь впервые приехали в Крым не так давно?

– Впервые я приехал в Крым в 2013 году, и с тех пор это мой пятый или шестой визит сюда. Всегда восхищался красотой вашей природы, её живописными пейзажами. В частности, мне нравится Ялта, но, к сожалению, в день концерта мы уезжаем в другой город, поэтому максимум, что я могу сделать, – это пройтись по старинной набережной города. По количеству часов солнечного сияния Южный берег близок к средиземноморским курортам Италии, таким, как Сан-Ремо. Наверное, благодаря своей уникальности этот курорт привлекает звёзд мирового масштаба, актёров театра и кино, политиков.

Какие-то материальные ценности или подарки от поклонников меня интересуют в меньшей степени, для меня более важны счастливые глаза и аплодисменты моих зрителей

– В одном интервью вы сказали, что ваша бабушка была похожа на русскую матрёшку.

– Да, это правда (улыбается). Она была небольшого роста. У нее были светлые волосы и большие голубые глаза. А как она пела! Наверное, от бабушки и пошла моя любовь к музыке.

– Вы хотели бы с кем-то сотрудничать из российских оперных певцов?

– Очень хотел бы попробовать спеть дуэтом с Дмитрием Хворостовским и Анной Нетребко, но с Анной в большей степени. С ней мы познакомились в 2002 году, на тот момент она была замужем за моим другом и ещё не столь знаменита, как сегодня. Анна прекрасный человек и великая певица. А с Дмитрием мы незнакомы, но думаю, такая возможность ещё появится. Дмитрий и Анна – достойные представители российского оперного пространства. Хотя, по моему мнению, не важно, кто ты – итальянец или русский, в музыке нет различия по национальности, это одно большое музыкальное сообщество. Также я сотрудничал со многими знаменитостями, такими, как Сара Брайтман, Элтон Джон, Тамара Гвердцители и другими, многое связывало нас по работе. А в Сочи на фестивале «Юрмала» мы познакомились с Игорем Крутым.



– Что вы предпочитаете делать в свободное время?

– Моя повседневная жизнь, когда нет гастролей, вполне размеренна, мне всегда есть чем заняться. Я, как и все, люблю посидеть дома с чашечкой ароматного кофе или прогуляться по парку. Какие-то материальные ценности или подарки от поклонников меня интересуют в меньшей степени, для меня более важны счастливые глаза и аплодисменты моих зрителей. Каждый концерт – маленькая жизнь, и я стараюсь максимально выкладываться и дарить частичку себя. О личной жизни я предпочитаю не говорить, все эти сплетни мне не нравятся.

– Многие итальянцы просто обожают велоспорт...

– Я могу посмотреть соревнования по велоспорту, хотя не являюсь его фанатом.

Спортом занимаюсь исключительно для поддержания физической формы и бодрости духа.

– Ваши пожелания гостям и жителям Крыма.

– Желаю процветания вашему региону. Наверное, нигде я не получал от зрителей столько цветов, как в России и на Украине. Любите и будьте счастливы!

В конце своего последнего выступления в Ялте Алессандро Сафина исполнил песню «Скажите, девушки, подружке вашей» на итальянском языке. Зал долго не отпускал мэтра со сцены.

В Ялте Алессандро выступал в сопровождении симфонического оркестра Крымской государственной филармонии.

Беседовала Мария КАЛИЕВА.
Фото автора.



■ ВСЕМ МИРОМ | Болезнь № 1

Чем сердце успокоится

Нашему «мотору» помогут ходьба, селёдка и высокие технологии



Фото: profilaktika.tomsk.ru

Всемирный день сердца отмечается в конце сентября вот уже 15 лет подряд. Сердечно-сосудистые заболевания – главная причина смерти в мире: они ежегодно уносят 17,3 миллиона жизней. В России от болезней сердца и сосудов страдает каждый 13-й, половина всех смертей приходится на сердечно-сосудистые заболевания, и нынешний год объявлен в стране Национальным годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

■ Неправильная статистика

Крымская статистика на первый взгляд выглядит неутешительно. Как сообщил главный внештатный кардиолог Минздрава РК Валерий Садовой, по итогам 8 месяцев нынешнего года смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Крыму составила 1055 человек на 100 тысяч населения.

– По России оптимальным считается показатель, когда смертность меньше 700 на 100 тысяч населения. Однако если подразумевать количество фактически живущих сейчас в Крыму людей (а их на самом деле стало значительно больше зафиксированной Росстатом цифры 1 млн 895 тысяч, ведь на полуостров приехали и жители материковой России, и беженцы с Украины), то, скорее всего, наша статистика изменилась даже в лучшую сторону, – говорит Садовой. – У нас подписан договор с Научным центром сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева, это ведущее учреждение страны, и его специалисты почти ежемесячно приезжают к нам, помогают в диагностике, осматривают наших пациентов, если их необходимо оперировать, то оперируют за пределами Крыма. В последний приезд наших коллег были отобраны для оперативного лечения 72 человека. А всего с начала года высокотехнологичную медицинскую помощь в Москве, Санкт-Петербурге, Пензе, Перми уже получили около 500 наших пациентов.

Кроме того, мы занимаемся оперативным лечением и в Крыму: с начала года 80 больным было проведено шунтирование, клапанное протезирование и другие подобные операции. Больных, которым делается коронарография и стентирование, тоже достаточно много.

От болезней сердца страдают не только взрослые. Как рассказала главный детский кардиолог Крыма Ирина Имнадзе, в Крыму на диспансерном учёте сейчас состоит более 12 тысяч детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями (в основном это врождённые пороки сердца). За последние 9 месяцев 220 детей были направлены в различные кардиохирургические центры страны для оказания им высокотехнологичной медицинской помощи. При этом 17 маленьким пациентам не исполнилось и года – их отправили для операций в Москву и Санкт-Петербург бортом МЧС.

■ А там – рысцой и не курить!

Медицинская помощь в спасении наших сердец, безусловно, важна и необходима. Однако многое зависит и от нас самих: по мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если придерживаться всего лишь трёх простых правил: вести активный образ жизни, не курить и правильно питаться.

Укрепить сердечную мышцу можно с помощью кардионагрузок – это езда на велосипе-



де, плавание и особенно бег – он снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови. Частота пульса за три месяца регулярных пробежек может быть снижена до оптимальных 65 ударов в минуту.

Начинать занятия с лечебной целью следует с медленного бега. Затем можно постепенно увеличивать длину шага и скорость с тем, чтобы пробегать 1 км за 6-8 минут. Более высокая скорость врачами не рекомендуется. При появлении сильной усталости, одышки, неприятных ощущений в области сердца, живота и суставов ног нужно переходить с бега на ходьбу. Ходьба – это вообще самый простой и эффективный вариант профилактики сердечных болезней. Чтобы защитить сердце, достаточно проходить в день 5-6 км – это около часа ходьбы в небыстром темпе. Увы, большая часть не проходит и половину этой дистанции.

Ещё один простой способ уменьшить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний – бросить курить и не

злоупотреблять алкоголем. Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития болезни увеличивается до 70 раз. С прекращением курения табачные токсины перестают действовать на организм, и через несколько лет после отказа от сигарет вероятность инфаркта и инсульта снижается до уровня некурящих людей.

■ Ягоды – синие, каши – чёрные, а рыба – жирная

Ещё один простой, но надёжный способ защиты сердца – это правильное питание. Нужно всего-навсего научиться не пересаливать пищу, отказаться от жареного и не наедаться на ночь. Так, 30% суточного рациона должно приходиться на завтрак, 20% – на ланч, 40% – на обед (съесть эту львиную долю нужно до 15.00). А на ужин остаётся всего 10%. Увы, большинство из нас питается с точностью до наоборот.

Ещё одно важное правило в питании – на столе должно быть как можно больше растительной пищи, овощей и фруктов, ягод. Среди последних обязательно должны быть те, которые имеют яркую синюю, вишнёвую, голубую, сиреневую или бордовую окраску: ежевика, чёрная смородина, чёрный виноград, вишня, черника, малина, клюква. Такой цвет сигнализирует, что в продуктах содержатся антоцианы – вещества, укрепляющие сосуды. Есть антоцианы и в овощах – богаты ими баклажаны и свёкла. А ещё антоцианов много в бананах, хотя они и другого цвета. Также в правильном меню должно быть много злаковых. Но если у человека уже есть сердечно-сосудистые заболевания или у него ожирение, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, ему можно есть каши только тёмного цвета (их ещё называют «чёрными») – это гречневая, перловая и овсяная. «Белые» каши – манная, рисовая, ячневая – очень калорийные, людям с сердечно-сосудистыми проблемами их лучше не употреблять. Ещё один важный компонент полезного для сердца рациона – это рыба, причём чем она жирнее, тем лучше. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты – хорошее средство профилактики нарушений сердечного ритма. Одна из самых полезных в этом отношении рыб – обычная селёдка. Также важны для сердца продукты, содержащие большое количество калия или магния: курага, изюм, орехи, апельсины, инжир, творог, морская капуста, фасоль, салат, шпинат.

Татьяна ШЕВЧЕНКО.

■ КОРОТКО

■ Жуй спокойно!

Всего трёх минут жевания резинки достаточно, чтобы снизить уровень стрессовых гормонов, выяснили японские учёные. Был проведён эксперимент с участием 20 человек. Все они проходили тест на психологический стресс. Параллельно с этим оценивался уровень их тревожности. Далее добровольцы жевали резинку без вкуса в течение трёх минут. Оказалось, жевательная резинка приводила к снижению уровня стрессовых соединений. И чем активнее человек жевал резинку, тем сильнее был выражен положительный эффект. Видимо, жевание усиливало приток крови к мозгу. Или же сам мозг работал в данной ситуации особым образом. Не исключено, что жевание повышает частоту сердцебиения и усиливает подпитку мозга кислородом. Если человек пожует резинку в течение 20 минут, частота сердцебиения у него повысится на 11 ударов в минуту. Ещё одна теория: жевание стимулирует выработку инсулина, который, в свою очередь, стимулирует зоны мозга, отвечающие за настроение и память.

■ Курение бьёт по зубам

Регулярное курение повышает риск выпадения зубов у мужчин в 3,6 раза, у женщин – в 2,5 раза. Такие данные были получены исследователями из Бирмингемского университета (Германия) и Немецкого института питания в рамках длительного, охватывающего всю Европу исследования. Стоматологи и специалисты в области челюстно-лицевой хирургии, искавшие связь между потерей зубов и курением, обследовали 23 376 человек. Согласно результатам, молодые люди теряют зубы из-за курения чаще, чем представители старших возрастных групп. При этом риск выпадения зубов выше у тех, кто ежедневно выкуривает больше сигарет. Как отмечают исследователи, проблема выпадения зубов остаётся одной из самых распространённых по всему миру. В большинстве случаев причиной выпадения зубов становится кариес и заболевания дёсен. При этом курение скрывает кровоточивость дёсен – основной признак периодонтита, поэтому дёсны курильщика выглядят более здоровыми, чем они есть на самом деле. В результате проблема обнаруживается слишком поздно.

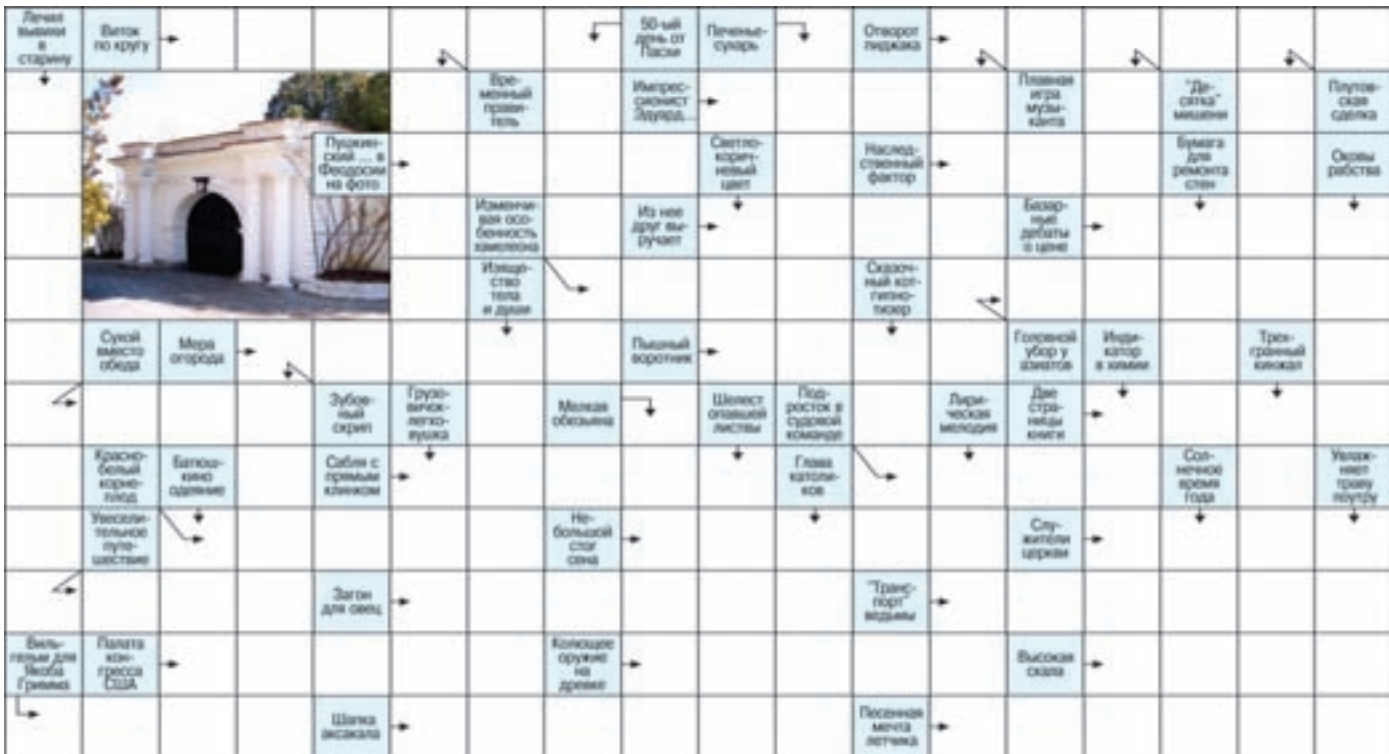
■ Рыбная диета от депрессии

Китайские учёные доказали, что употребление большого количества рыбы – простой и достаточно эффективный способ предупредить развитие депрессии. Подобная диета снижает риск этого заболевания в пять раз. Преобладание рыбы в рационе снижает риск развития подавленного состояния на 20% у мужчин и на 16% у женщин.

Исследователи полагают, что омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, способны повлиять на выработку в мозге дофамина и серотонина, из-за дефицита которых в том числе развивается депрессия. Также помогают предотвратить заболевание высококачественные белки, витамины и минералы, которыми богата рыба. Испанские учёные, в свою очередь, доказали, что риск развития этого заболевания снижает средиземноморская диета, предполагающая обильное потребление оливкового масла, овощей, фруктов, злаков и умеренное потребление красного вина. А британские исследователи пришли к выводу, что частое употребление продуктов, содержащих консерванты, увеличивает риск возникновения депрессии.



■ СКАНВОРД



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 147 ОТ 30.09.15

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Москит. Ватсон. Перл. Ялта. Аут. Пупс. Узор. Ввоз. Телега. Скала. Падь. Дюна. Пума. Кумач. Яшма. Топор. Бурка. Трак. Круг. Лекало. Гурами. Бомба. Ласка. Идол. Иран. Атлант. Лекарь.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Разведчик. Туба. Самогон. Кряква. Колба. Лауреат. Тетива. Кабала. Поп. Чулан. Медуза. Рост. Дьяк. Власть. Шагал. Титул. Патрик. Зебу. Рада. Отрог. Мрамор. Рана. Киль.

■ ГОРОСКОП | 1 октября

♈ ОВЕН. Будьте честны с самим собой, особенно в оценке собственных человеческих качеств и возможностей. Это поможет разобраться в вопросе, который давно вас мучает.

♊ ТЕЛЕЦ. Сегодняшний день подойдёт для проведения важных переговоров. Вы будете красноречивы и необыкновенно убедительны.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Сегодня не стоит перенапрягать глаза. Постарайтесь как можно меньше времени проводить у монитора, не увлекайтесь книжками с мелким шрифтом, откажитесь от вязания и шитья.

♋ РАК. От вашего отношения к делу будет зависеть многое, так что гоните прочь мрачные мысли о жизненной неопределённости.

♌ ЛЕВ. Сегодня вам не следует причинять неудобства кому бы то ни было и, соответ-

ственно, вступать в конфликты. Постарайтесь быть ниже воды, тише травы, даже если это окажется весьма непростой задачей.

♍ ДЕВА. Даже если не удастся сегодня достигнуть столь желанной цели, не стоит делать из этого трагедии. Тем более что приобретённый опыт будет воистину бесценен.

♎ ВЕСЫ. В этот день вам может пойти на пользу забота об улучшении своего кровообращения. Необязательно принимать какие-то лекарства, достаточно вести чуть более активный образ жизни.

♏ СКОРПИОН. Сегодня более всего вы будете нуждаться в собеседнике. Даже не столько в собеседнике, сколько в слушателе, время от времени говорящем «угу» и «да что вы говорите?!».

♐ СТРЕЛЕЦ. Сегодня вы без особых усилий сможете заставить мир вертеться вокруг вас и в нужном вам направлении. Вопрос только в том, захочется ли вам этого.

♑ КОЗЕРОГ. Подходящий день для того, чтобы найти то, что вы когда-то потеряли. Или потерять то, что когда-то нашли. В любом случае старайтесь не давать волю эмоциям.

♒ ВОДОЛЕЙ. Вам нужно чётко знать, кого следует игнорировать и когда нужно устроиться от происходящего рядом с вами. Это поможет избежать крупного конфликта.

♓ РЫБЫ. В этот день рутина для вас будет страшнее любого переживания или недосыпа. Звёзды рекомендуют вам тем или иным способом разнообразить ваши будни или выходные.

■ ПОГОДА | Пятница, 2 октября

По данным синоптиков, завтра переменная облачность, местами небольшой дождь. Температура воздуха днём составит +20 ... +22 градуса, ночью +12 ... +14. Ветер северо-западный 4-9 м/с, местами до 14 м/с.

■ САМОЧУВСТВИЕ

Завтра в обед и вечером ожидаются слабые магнитные бури. Будьте внимательны к своему здоровью.



Атмосферное
давление:
745-746 мм

■ ДАТЫ В ИСТОРИИ | Четверг, 1 октября

1830 – А. С. Пушкин в Болдине завершил работу над первоначальной восьмой главой «Евгения Онегина» («Путешествие Онегина»).

1853 – в Австрии евреям запрещено быть земельными собственниками.

1924 – в Москве открылся Театр сатиры.

1949 – провозглашена Китайская Народная Республика.

1960 – с конвейера сошёл первый «запорожец», получивший в народе прозвище «горбатый».

■ ПРАЗДНИКИ

Международный день пожилых людей.
Международный день музыки.
Всемирный день вегетарианства.
День сухопутных войск России.

■ ИМЕНИНЫ

Алексей, Ариадна, Аркадий, Борис, Вениамин, Владимир, Иван, Иларион, Ирина, Константин, Михаил, Пётр, Сергей, Софья.

■ РОДИЛИСЬ

1754	Павел I, российский император.	
1927	Олег Ефремов, российский актёр, режиссёр, народный артист СССР.	
1975	Чулпан Хаматова, российская актриса театра и кино.	

■ ДАВНЯЯ НОВОСТЬ

Ялта, 1 октября 1913 г.

Высочайшие подарки

В здании Ялтинского цирка розданы Высочайшие подарки, пожалованные Государем Императором артистам, участвовавшим в представлениях, состоявшихся в Высочайшем присутствии. Владимир Дуров получил перстень с бриллиантовым гербом, жена его кулон с бриллиантами, ученик Дурова Погребняк часы с золотым гербом. («Южные ведомости».)

Государственному казённому учреждению «Редакция газеты «Крымская газета» для работы на постоянной основе требуются:

КОРРЕСПОНДЕНТ (коммуникабельность, оперативность, опыт работы и чувство юмора приветствуются);
УБОРЩИК ПОМЕЩЕНИЙ;
ЮРИСТ (знание российского законодательства в области СМИ, хозяйственной деятельности, судебная практика).

По вопросам трудоустройства обращаться: **г. Симферополь, ул. Козлова, 45а, к. 407, тел.: (3652) 51-88-41.** Ждём ваших резюме по электронной почте: **redaksiya@gazetacrimea.ru**

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Размещение бесплатных объявлений частного характера будет производиться на сайте «Крымской газеты»
http://gazetacrimea.ru.

Присылайте свои объявления на электронный:
info@gazetacrimea.ru
или почтовый адрес:
295011, г. Симферополь, ул. Козлова, 45а.

Открыта подписка на 2016 год!

Подписаться на «Крымскую газету» можно во всех отделениях связи Крыма.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫПУСК			ВЫПУСК В ПЯТНИЦУ (С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ)		
21715 льготная подписка	61055 для физлиц	21724 для предприятий	30365 льготная подписка	30364 для физлиц	30366 для предприятий
1 мес. – 115,11 ₴	1 мес. – 118,41 ₴	1 мес. – 123,91 ₴	1 мес. – 35,24 ₴	1 мес. – 36,34 ₴	1 мес. – 38,54 ₴
3 мес. – 345,33 ₴	3 мес. – 355,23 ₴	3 мес. – 371,73 ₴	3 мес. – 105,72 ₴	3 мес. – 109,02 ₴	3 мес. – 115,62 ₴
6 мес. – 690,66 ₴	6 мес. – 710,46 ₴	6 мес. – 743,46 ₴	6 мес. – 211,44 ₴	6 мес. – 218,04 ₴	6 мес. – 231,24 ₴
12 мес. – 1381,32 ₴	12 мес. – 1420,92 ₴	12 мес. – 1486,92 ₴	12 мес. – 422,88 ₴	12 мес. – 436,08 ₴	12 мес. – 462,48 ₴

Главный редактор:
Мария Волконская

Выпускающий редактор:
Людмила Коновалова

Учредитель:
Министерство внутренней политики,
информации и связи Республики Крым

Издатель и редакция:
Государственное казённое учреждение
Республики Крым «Редакция газеты
«Крымская газета»

Адрес издателя и редакции:
295011, Симферополь, ул. Козлова, 45а.
Телефоны редакции: (3652) 51-88-46, +7 (978) 95-446-79.
E-mail: info@gazetacrimea.ru, redaksiya@gazetacrimea.ru

Отпечатано в ГУП РК «Издательство и типография «Таврида», г. Симферополь, ул. Генерала Васильева, 44. Офсетная печать. Печ. л. 1. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-60505 от 30 декабря 2014 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Подписано в печать в 18.00. Фактически в 18.30. Заказ 1681 | Тираж 21 061 экз.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведённых фактов, цитат, экономических, социологических и других данных, собственных имён, географических названий. Редакция в переписку с читателями не вступает. При перепечатке материалов ссылка на «Крымскую газету» обязательна. Точка зрения авторов публикуемых материалов может не совпадать с позицией редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несёт. «Хороший пример», «Знаковое событие», «» – материалы публикуются на коммерческой основе.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
61055 – для физических лиц
21715 – льготная подписка (для ветеранов ВОВ, инвалидов, пенсионеров)
21724 – для юридических лиц (предприятия и организации)
ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СВЯЗИ КРЫМА