



Ваше право.  
Плюс к пенсии

СТР. 4 | Финал VIII Всероссийского фестиваля ГТО состоялся в Крыму

СТР. 6 | ТВ: среда  
четверг

16+

## В СТРАНЕ И МИРЕ

**СМОТРИМ ОТЕЧЕСТВЕННОЕ.** После ухода американских студий с российского кинорынка интерес к отечественным фильмам вырос, а количество кинотеатров в стране увеличилось, сообщила министр культуры РФ Ольга Любимова на встрече с Президентом РФ Владимиром Путиным. С 2020 года, когда на отечественные фильмы ходило 42,5 миллиона зрителей, к 2023 году посещаемость увеличилась до 87 миллионов человек.

**ОНИ ТОЖЕ ИМЕЮТ ПРАВА.** Ситуация в мире ужасная и только ухудшается, гуманитарным работникам приходится выполнять всё больше и больше работы, не предпринимается никаких политических шагов, чтобы помочь им, заявил верховный комиссар ООН по делам беженцев (УВКБ) Филиппо Гранди на 74-м заседании исполнительного комитета УВКБ в Женеве. Он призвал государства согласиться с тем, что люди, вынужденные покинуть свои дома из-за конфликтов или преследований, имеют права.

**ПОРА ПРИВИВАТЬСЯ.** Европейское бюро Всемирной организации здравоохранения призывает всех людей, не защищённых от COVID-19 и сезонного гриппа, особенно группы риска, как можно скорее пройти вакцинацию. Согласно данным организации, в течение зимнего сезона в прошлом году наблюдалась избыточная смертность из-за этих двух заболеваний.

## ЦИФРА

**780 МЛН РУБЛЕЙ** выделено на строительство в Евпатории в микрорайоне Исмаил-Бей общеобразовательной школы на 480 мест. Достроить школу планируют в декабре 2025 года.

## СКАЗАНО



«Не хочу говорить громкие слова типа «зов сердца». Я просто чувствовал, что мне там надо находиться, мне там надо быть. В век потребления большинство людей живут в бешеном ритме, в достатке и в радости. А вот поездка в Донбасс «немного заземляет»... Когда всё очень остро, когда не то что завтра может не быть – ближайших пяти минут может не быть, в принципе, времени на фальшь, на ненависть, на злость, на зависть, на гордыню, его нет. Это очень сильно подкупает, это располагает. А там такие люди, такие мужики! Мне хотя бы чуть-чуть от их человеческих качеств поиметь».

Арисhtarh ВЕНЕС, российский актёр.  
Неоднократно бывал на Донбассе.



# ШКОЛЬНЫЕ ЗВЁЗДЫ

Более двух десятков крымских педагогов приняли участие в региональном полуфинале конкурса «Флагманы образования». Они рассказали о себе, поделились опытом.

## СИСТЕМА ДЛЯ ПЕДАГОГА

На базе ГБОУ ДПО РК «Крымский республиканский институт постдипломного педагогического образования» 27 педагогов и управленцев в сфере образования Республики Крым продемонстрировали свои профессиональные навыки. Для участия сюда заявляются талантливые, готовые к большим системным проектам и позитивным изменениям в системе просвещения и образования люди. Проект стал своего рода ресурсом для профессионального развития и карьерного роста: здесь можно познакомиться с современными образовательными технологиями и инновациями и наладить партнёрство с коллегами.

Прежде чем попасть в полуфинал, педагоги для дошкольников и обучающихся среднего и специального, а также профессионального и высшего образования участвовали в образовательном марафоне. А вчера 27 выбранных участников вы-

ступили с презентацией своего профессионального и личного профиля. Далее предстоит командная работа по решению конкурсных заданий, и третьим этапом будет проектная работа конкурсантов. Финал состоится в ноябре 2023 года – победителей останется трое.

## НОВЫЕ ЗАДАЧИ, НОВАЯ КОМАНДА

Проект поможет сформировать команду управленцев, любящих свою профессию и готовых развивать систему образования, выражает надежду **министр образования, науки и молодёжи Республики Крым Валентина Лаврик.**

– На итоговом конкурсном отборе был представлен опыт как управленческой деятельности, так и преподавательской. Система образования стремительно меняется, ставятся новые задачи в преподавании и воспитании, в работе с родительской общественностью. Поэтому необходимы

“ ПРОЕКТ ПОМОЖЕТ СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ УПРАВЛЕНЦЕВ, ЛЮБЯЩИХ СВОЮ ПРОФЕССИЮ И ГОТОВЫХ РАЗВИВАТЬ СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ

управленческие команды, владеющие новыми подходами к этой работе. Появляются новые флагманы образования, которые могут поделиться опытом и помочь коллегам, и это замечательно. Благодаря этому качество учебно-воспитательного процесса поднимется на новый уровень, – уверена Валентина Лаврик.

## УЧИТЕЛЬ – НА ВСЕХ ЭКРАНАХ

Действительно, кому же ещё решать сложные задачи, стоящие перед современным



Проект стал ресурсом для профессионального развития и карьерного роста.  
Фото: Михаил ГЛАДЧУК



БОЛЬШЕ  
ФОТО  
НА САЙТЕ

образованием? Конечно, учителям. А государство, в свою очередь, направляет силы на их поддержку: обеспечение рабочих мест для педагогов, предоставление жилья и земельных участков вне очереди, введение новых категорий учителя, подразумевающих 30-процентную надбавку к зарплате. Кстати, к концу года вступит в силу единая система оплаты труда учителей, в независимости от экономического развития и среднего уровня зарплаты в регионе. Надо отметить, что данный проект не единственный, где зажигают звёзды. Недавно крымский учитель географии Александр Пинежанинов вышел в финал проекта «Классная тема!» и теперь сможет вести авторскую телепередачу на федеральном канале.

Диана МАСЛОВА.

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 10.10.2023	Доллар США 101,3598 Евро 107,0322 Австралийский доллар 64,3635 Азербайджанский манат 59,6234 Армянский драм (100) 25,0829 Белорусский рубль 30,1585 Болгарский лев 54,7417	Бразильский реал 19,5242 Венгерский форинт (100) 27,5195 Вона Республики Корея (1000) 75,0869 Вьетнамский донг (10000) 42,1122 Гонконгский доллар 12,9682 Грузинский лари 37,9355 Датская крона 14,3569	Дирхам ОАЭ 27,5959 Египетский фунт (10) 32,8100 Индийская рупия (100) 12,2035 Индонезийская рупия (10000) 64,8578 Казахстанский тенге (100) 21,1859 Канадский доллар 74,0772 Катарский риял 27,8461	Киргизский сом (100) 11,3990 Китайский юань 13,8926 Молдавский лей (10) 55,6179 Новозеландский доллар 60,6638 Новый туркменский манат 28,9599 Норвежская крона (10) 92,9267 Польский злотый 23,2925	Румынский лей 21,4891 Сербский динар (100) 91,2667 Сингапурский доллар 74,0772 Таджикский сомони (10) 92,4470 Тайландский бат (10) 27,3573 Турецкая лира (10) 36,7475 Узбекский сум (10 000) 83,1513	Украинская гривна (10) 27,7091 Фунт стерлингов СК 123,5373 Чешская крона (10) 43,7915 Шведская крона (10) 91,8847 Швейцарский франк 111,2988 Южноафриканский рэнд (10) 52,3342 Японская иена (100) 68,2006
--	--	---	---	---	--	--



## ВЕСТИ ЮФО

**РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ПАРТИЯ.** Для спортсменов Антрацита Луганской области онлайн-мастер-класс провёл директор Республиканской спортивной школы по шахматам Александр Утнасунов из Калмыкии. В обучении приняли участие 10 ребят, которые уже имеют спортивные разряды по шахматам и регулярно выступают на соревнованиях различного уровня. Обучение проходило на платформе, где можно играть в шахматы онлайн из любой точки мира. Александр показал свою шахматную партию, которую он провёл в финале Кубка России с гроссмейстером Александром Грищуком в 2000 году. На примере сложной и интересной партии разобрали такие моменты, как проблема размена, захват открытой линии, выбор дебюта, принцип двух слабостей и психология в шахматной партии. Итогом мастер-класса стало решение о продолжении онлайн-занятий между шахматными школами Калмыкии и Антрацита. Теперь они будут еженедельными и помогут повысить спортивные навыки шахматистов.

**АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: ЗНАК УВАЖЕНИЯ.** Астраханец Виктор Кропачёв создал скульптуру в виде Корана. Он преподнёс изваяние в дар Региональному духовному управлению мусульман. Торжественная церемония открытия архитектурного объекта «Истина Всевышнего» состоялась в Астраханском исламском колледже. Изваяние выполнено из нержавеющей стали, меди и бронзы, весит более 30 килограммов. Астраханец решил приступить к работе после акции сожжения священной книги в европейских странах. Также автор ставил перед собой цель поддержать бойцов специальной военной операции. Скульптура будет располагаться в здании исламского колледжа и Регионального духовного управления мусульман. Перед началом работы над памятником автор обратился за словесным к муфтию Астраханской области.

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ.** В Темрюке прошла торжественная церемония захоронения останков 23 мирных граждан, убитых фашистско-немецкими захватчиками в годы Великой Отечественной войны. Местное население было казнено во время оккупации. В июне 2023 года сотрудники следственного отдела по Темрюкскому району СКР по краю в рамках проекта «Без срока давности» приняли участие в поисково-эксгумационных мероприятиях на месте массового захоронения. За три дня поисковых работ на западной окраине города Темрюка обнаружены останки предположительно 23 человек. По результатам проведённой работы установлено, что четверо из них были детьми. Останки захоронили на военном кладбище.

**РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: «ДОНСКОЙ МАРАФОН».** В Ростове на гребном канале прошёл «Донской марафон». Его провели в 37-й раз. Участники, невзирая на дождь и пронизывающий ветер, достойно пробежали дистанции 6, 12, 24 км и классическую марафонскую дистанцию. Старт соревнованиям дали олимпийские чемпионки по гандболу и фехтованию Влада Бобровникова и Лариса Коробейникова, а также победитель первенств мира и Европы по гребле Максим Каратаев. Соревнования привлекли представителей более 20 городов и регионов России. Женское золото досталось Юлии Переймак из Ростова-на-Дону, которая уже второй раз стала победительницей. Мужское золото увёз Анатолий Оржеховский из Макеевки Донецкой Народной Республики.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУКТОВ.

## МЫ КРЫМЧАНЕ

# В МИРЕ И СОГЛАСИИ

На полуострове активно работает Совет крымских татар при главе республики.

## ПЕРВАЯ ПЯТЁРКА

В этом году Совету крымско-татарского народа при Главе РК исполнилось пять лет. Всё это время активно решаются проблемы жителей полуострова.

– За прошедшие годы проделана колоссальная работа. С самого воссоединения Крыма с Россией совет принимает активное участие в общественно-политической жизни нашей республики. Его члены готовы подставить своё плечо в любой ситуации. Межнациональное согласие, сложившееся среди крымчан, – это во многом заслуга совета, чья деятельность нацелена на помощь всем жителям республики независимо от националь-

ности. Уверен, дальнейшая совместная работа на благо нашего российского Крыма будет такой же плодотворной, – отметил **Глава Крыма Сергей Аксёнов**.

В совет входят 15 человек, которых избрали путём открытого голосования на курултае мусульман Крыма. Его делегаты представляют мусульманское духовенство республики. Также среди представителей крымско-татарских общественных объединений, деятели культуры, искусства, спорта и предприниматели.

## ПОЛНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Этот орган создали для восстановления исторической справедливости, поли-

тического, социального и духовного возрождения крымских татар, которые подверглись незаконной депортации и политическим репрессиям по национальному признаку. В его деятельности главное – создание условий для полноценной интеграции крымских татар в многонациональное и многоконфессиональное российское общество, а также выявление и анализ проблем крымских татар.

Активная работа совета продолжается. Жители Крыма могут отправлять заявления в дистанционном формате на электронную почту: qirimtatar\_milliy\_shurasi@mail.ru. А записаться на личный и бесплатный приём к юристам или к координато-

« С МОМЕНТА ВОССОЕДИНЕНИЯ КРЫМА С РОССИЕЙ СОВЕТ ПРИНИМАЕТ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ НАШЕЙ РЕСПУБЛИКИ. МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ, СЛОЖИВШЕЕСЯ СРЕДИ КРЫМЧАН, – ЭТО ВО МНОГОМ ЗАСЛУГА СОВЕТА, ЧЬЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАЦЕЛЕНА НА ПОМОЩЬ ВСЕМ ЖИТЕЛЯМ РЕСПУБЛИКИ НЕЗАВИСИМО ОТ НАЦИОНАЛЬНОСТИ»

ру – члену Совета крымских татар при Главе РК можно по номеру телефона: +7 (918) 612-31-40.

Письменное обращение можно отправить по адресу: 295000, Симферополь, ул. Одесская, 10, кв. 47.

Диана БЕКМАМБЕТОВА.

## КУРОРТ СЕГОДНЯ

## СТИМУЛ ДЛЯ КОЛЛЕКТИВА

На субсидии из резервного фонда Правительства РФ выделено 2,2 млрд рублей.

Вчера начались выплаты предприятиям и индивидуальным предпринимателям туристической отрасли Крыма, сообщил Глава РК Сергей Аксёнов.

Он добавил, что эта мера поддержки направлена на сохранение трудовых коллективов и обеспечение жизнеспособности предприятий. Средства будут начисляться из расчёта четырёх МРОТ на каждого сотрудника при условии сохранения не менее 80 процентов среднесписочной численности персонала в текущем году по отношению к 2022 году.

«На предоставление субсидий для стимулирования туристической сферы в связи с геополитической обстановкой и логистическими сложностями Правительством Российской Федерации выделено 2,2 миллиарда рублей из резервного фонда. Хочу ещё раз поблагодарить Президента и Правительство РФ за принятые решения. Напомню, что выплаты МРОТ были самой запрашиваемой мерой поддержки бизнеса и стали возможными в результате совместной работы федерального и республиканского правительства», – пояснил глава республики и добавил, что на данный момент разрабатываются и согласовываются и другие меры поддержки отрасли.

Кроме того, Сергей Аксёнов проинформировал, что для предприятий, которые допустили ошибки в оформлении документации или пропустили сроки подачи, но входят по ОКВЭД в категории «Туризм», есть возможность подать повторную заявку через сайт Министерства курортов и туризма Республики Крым (<https://mtur.rk.gov.ru/ru/structure/2031>).

## ЧТОБЫ ПОМНИЛИ



## КОЛОКОЛ ТРАГЕДИИ

В Ялту отправят легендарный колокол теплохода «Армения».

Колокол направит Центр подводных исследований Русского географического общества, а примет рынду Ялтинский историко-литературный музей (<https://t.me/Yilm1892>). Она станет частью экспозиции «Ялта. Страницы истории».

В музее представлена фотография теплохода «Армения». Она располагается в витрине рядом со снимком группы раненых из ялтинского госпита-

ля. Кто-то из них мог оказаться на борту «Армении» 7 ноября 1941 года.

Теплоход «Армения» затонул в ноябре 1941-го в 30 км от берегов Ялты. На борту находилось 5-10 тысяч человек – раненые бойцы, командиры и гражданское население. Теплоход был подорван немецкими бомбардировщиками. Спаслось всего несколько человек. Катастрофа «Армении» по числу жертв стала одной из самых крупных в мировой истории.



### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



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

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



Подробнее  
на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



## ТЫ НЕ ОДИН

## С ОКИ НА ДНЕПР

Герой нашей публикации, Арсен с позывным Заяц, именно из такого небольшого городка – Касимова Рязанской области. Это удивительное и тихое место обладает довольно необычной историей, и в нём причудливо переплелись русская и татарская культуры. В городе на Оке старинные купеческие особняки и православные святые соседствуют с ханскими и мусульманскими постройками. При этом Касимов – малая родина многих выдающихся учёных, артистов, архитекторов, военных...

Заслуги нашего собеседника пока что скромнее, чем у этих видных деятелей, однако с уверенностью можно



Фото героя публикации

# БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

Хребет фашизму в далёком 45-м сломали бесстрашные советские солдаты из маленьких городков и сёл. И сегодня, когда неонацизм поднял голову, ему снова противостоят обычные, нестоличные парни. Чистосердечные, понятные, свои.

сказать, что этот немногословный и скромный парень без колебаний подписал контракт, встал на защиту страны в тот самый момент, когда над ней нависла угроза. Арсен получил среднее специальное образование, окончил Касимовский техникум водного транспорта, выучившись на судоводителя. Поэтому в зоне СВО он был задействован в заданиях, непосредственно связанных с его знаниями и умениями, – ходил на лодке по Днепру.

На линии соприкосновения с противником много героических мест, где российские бойцы укрепили славу русского оружия. И пока по фронту разносятся вести об успехах, которые добывают наши ребята в Работино, Вербовом, Марьинке, на Купянском направлении, не останавливалась и напряжённая, изматывающая борьба за острова на реке. Здесь всегда задания с повышенным риском, противник пасёт на открытой воде с дронов. Приходится использовать свои умения по максимуму, буквально петлять зайцем.

“ НАПИШИТЕ, ЧТО Я ОЧЕНЬ БЛАГОДАРЕН ФОНДУ «СВОИ – ВСЁ ДЛЯ ПОБЕДЫ», ТАМ ЖЕНЩИНА ЗАНИМАЕТСЯ ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩЬЮ. ВСЕМ ПОМОГАЕТ В ТЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ, КУДА ЕЗДИТ»

## ВО ВСЬ ОПОР

Именно в одной из таких опасных миссий Арсен был ранен.

– Получили задание от командования забрать людей с острова. Две группы поменять на других бойцов для наблюдения обстановки по фронту. Выдвинулись за нашей лодкой утром, так как ночью не было возможности из-за обстрелов противника.

Пришлось менять людей утром, – рассказывает он.

Обмен первой группы бойцов прошёл благополучно, Арсен с помощником отправились выполнять ротацию второй группы ребят.

– Подошли к острову, вылезли из лодки. Я сел под дерево, закурил, пока ребята пошли меняться, а в этот промежуток времени подлетел к лодке вражеский дрон и скинул ВОГ! – вспоминает Заяц.

Он подал голосом команду «Быстро к лодке», чтобы группа из четырёх бойцов выбежала из леса, а сам кинул заводить двигатель. Так как лёгкая моторная лодка принадлежит к типу «Казанка», для равномерного распределения груза экипаж и пассажиров нужно размещать в ней по-особому.

Двое ребят, которые отталкивали лодку от берега, повисли на носу и кое-как забрались в лодку. Я стал работать на полном заднем ходу. Лёг на мотор, так как он поднимался вверх при таком движении. Когда отъехали от берега, начал маневрировать по всему Днепру из стороны в сторону, – рассказы-

вает он о том, как парни ушли от преследования.

И всё же украинским боевикам удалось зацепить отряд – уже на другом берегу. Ребята попытались быстро покинуть лодку, но тут их настиг ещё один вражеский дрон.

– Он что-то скинул или сам взорвался – я так и не понял. Получив ранения, каким-то образом забрался на бугор, где уже находился знакомый. Далее подбежали ещё ребята, которые оттащили меня к дороге и забрали моих раненых спутников, – рассказывает он.

## ИЗВЕСТНО КАЖДОМУ

Боец получил много осколочных ранений – потребовалось несколько операций. Поэтому парень благодарен всем врачам и медсёстрам, которые оказывали ему помощь на этом долгом пути к полной реабилитации.

– Спасибо военному госпиталю, в котором нахожусь, и врачам за хорошее отношение, профессионализм и заботу, – немного сбивчиво, простыми словами выражает он свою признательность. – Напишите, что я очень благодарен фонду «СВОи – Всё для Победы», там женщина занимается гуманитарной помощью. Всем помогает в тех направлениях, куда ездит. Потому что некоторые волонтеры начинают отходить от этого дела – не чувствуют благодарности, ничего... Поэтому их тоже надо поддерживать, – считает Арсен.

Это выражение благодарности для нашего героя – целая речь, ведь его не назовёшь словоохотливым человеком. На вопросы отвечает односложно, но «за ленточкой» ребята давно понимают всё с полуслова. И все ответы для себя уже дали давно.

Спросишь, насколько важно на передовой чувство боевого товарищества, – такие ребята, как Арсен, ответят, что «без поддержки друг друга – никуда». О неприятелях, которые засели на другом берегу и кошмарят мирное население, скажут: «Они боятся». Уверенность парней в окончательной победе, несмотря на все невзгоды, стала ещё крепче: «Русский дух не сломить», – говорит боец. И эти золотые слова найдут отклик в сердце каждого российского военнослужащего, который сейчас защищает своё Отечество.

Борис СЕДЕНКО.

## ВОКРУГ СВЕТА

**«ЧЁРНЫЙ» УРОВЕНЬ.** В Гонконге объявили наивысший, «чёрный», уровень штормового предупреждения из-за сильного ливня, вызванного тайфуном «Коину». Только за 12 часов в большинстве районов города выпало свыше 150 миллиметров осадков, в некоторых районах – более 300. По меньшей мере 25 человек пострадали. Из-за ливня даже приостановила торги Гонконгская биржа. Полностью свою силу «Коину» показал, когда на прошлой неделе обрушился на южную часть Тайваня. Там тайфун установил рекорд по скорости ветра в Азии. Порывы достигали 95 метров в секунду. Стихия стала причиной смерти одного человека. Свыше 430 пострадали.

**КАРТОЧНЫЕ ДОМИКИ.** Юный индеец потратил 143 тысячи игровых карт на создание копий нескольких известных сооружений своего родного города – Калькутты. Он построил Дом писателей, Минар Шахид, стадион Солт-Лейк и собор Святого Павла. В длину карточный комплекс 15-летнего студента Арнава Дага достиг 12,21 метра, в ширину – 5,08 метра, в высоту – 3,47 метра. Каждую карту он ставил вручную, не используя скотч и клей, и завершил своё творение за 41 день – при этом успевал посещать учёбу. Подросток попал в Книгу рекордов Гиннеса за создание крупнейшего комплекса сооружений из игровых карт.

**ТРАГЕДИЯ В ГОРАХ.** Два альпиниста погибли при спуске снежной лавины в горах Тибета. В субботу снежная лавина сошла на склонах Шисабангмы, которая расположена на территории уезда Шигадзе Китайской Народной Республики. Снег сошёл на высотах 7,6 тысячи и 8 тысяч метров над уровнем моря. В результате погибли два альпиниста, ещё двое числятся пропавшими без вести, один из восходящих на гору получил тяжёлые травмы. В настоящий момент продолжают спасательные работы.

**А КОГО НАКАЗЫВАТЬ?** Кот прыгнул на клавиатуру и отключил систему центра по делам ветеранов в США. Инцидент произошёл в штате Канзас. В результате все данные сервера, который проверял сотрудник, были удалены. В этом он признался во время онлайн-конференции директора с работниками департамента, в которой принимали участие примерно 100 человек. По словам директора центра по делам ветеранов, проблему быстро обнаружили и через четыре часа система была восстановлена.

**ВАРЯТСЯ ЗАЖИВО.** В Бразилии гибнут краснокнижные розовые дельфины. Причиной стали небывалые зной и засуха в дельте Амазонки. Учёные заявляют, что в регионе с населением более 100 тысяч человек разыгралась экологическая катастрофа. В бассейне самой крупной реки Южной Америки температура поднялась до рекордных 39 градусов. Африканский зной держится здесь уже несколько недель. Экологи-учёные пытаются спасти выживших дельфинов. Их переправляют из лагун и прудов в основную часть Амазонки, где вода прохладнее.

**МЕДИЦИНСКИЙ КРИЗИС.** Крупнейшая за всю историю забастовка медицинских работников началась в США. 75 тысяч человек вышли на улицы с требованиями повысить зарплату и устранить дефицит кадров. Это крупнейшая забастовка в истории здравоохранения страны. Она охватила сразу несколько штатов – от Колорадо до Вашингтона. Бастуют сотрудники всего одной компании, но их 75 тысяч.

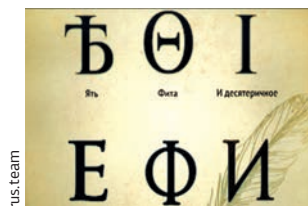
Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

## ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



## В МОСКОВСКОМ КРЕМЛЕ СОЗДАН ПУШЕЧНЫЙ ПРИКАЗ

1577 – в Москве был создан пушечный приказ – центральное военное учреждение второй половины XVI–XVIII веков. Он объединил все существующие в крупных городах пушечные избы и ранее созданный в столице пушечный двор. Помимо военно-административных и хозяйственных, приказ выполнял также и судебные функции.



## В РОССИИ ВВЕДЕНА НОВАЯ ОРФОГРАФИЯ

1918 – в России был принят Декрет Совнаркома и постановление Высшего совета народного хозяйства «Об изъятии из обращения общих букв русского языка». Из алфавита исключались буквы ять, фита, «и десятеричное», вместо них должны употребляться, соответственно, Е, Ф, И, исключался твёрдый знак на конце слов, но сохранялся в качестве разделительного знака.



## НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

**НЕПРИЯТНОЕ СОСЕДСТВО.** Отдыхающие пожаловались на стаю бродячих собак, которые расположились прямо на пляже Рабочего уголка в Алуште. Если одних таким соседством на пляже не удивишь, то других пугает как минимум санитарное состояние этого пляжа.



Фото: «Чёрный список Крым», «ВКонтакте»

**ФОНТАН В ТИНЕ.** В Симферополе, в сквере Республики «зацвёл» фонтан. «Фонтан весь грязный, в тине, торчат провода, плитка расколота», – пишут местные жители в соцсети.



Фото: «Чёрный список Крым», «ВКонтакте»

**ИСПОРЧЕННАЯ ДВЕРЬ.**

Эту входную дверь в подъезде дома № 45 на проспекте Победы в Евпатории только недавно покрасили. И вот она оказалась изрисована снизу доверху. Возмущённые местные жители почему-то сразу решили, что это сделали «какие-то малолетние упыри».



Фото: «Чёрный список Крым», «ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

## ЗЕЛЕНО&amp;КРАСИВО

## ОТ РОМАШКИ ДО...

На дворе осень, а сотрудники симферопольского горзеленхоза продолжают украшать город. На днях они высадили около 100 кустов хризантем, которые преобразили площадь им. Ленина. Предлагаем и вам поса-

дить дома эти прекрасные нежные цветы.

– Для выращивания хризантем на подоконнике в горшках нужно выбирать правильные разновидности, – отмечает **цветовод Лидия Драчёва.** – В квартирах это обычно

обильно ветвящиеся мелкоцветковые разновидности хризантем-однолетников.

По словам специалиста, выращивать хризантемы относительно несложно. В идеале нужно поставить цветок на окно, выходящее на южную сторону. Но можно также на восточную или западную.

Вообще хризантемы – светолюбивые растения. Вместе с тем они не выносят прямых солнечных лучей, поэтому в жару их необходимо заслонять от солнца.

– К грунту хризантемы не слишком требовательны, но предпочитают суглинистые почвы. Можно использовать покупные



универсальные землесмеси для комнатных цветущих растений, – говорит Лидия Драчёва.

По её словам, поливают хризантему обильно, два-три раза в неделю. Но переувлажнения почвы допускать не стоит. Также в жаркое время года рекомендуется опрыскивать цветок. Это лучше делать рано утром либо поздно вечером, не в самую жару. А после полива

рекомендуется взрыхлить почву.

Удобрять хризантему комплексными удобрениями, регулярно внося их. Уже засохшие цветки необходимо удалять.

Нередко цветы страдают от вредителей. Если растение долго не цветёт, то чаще причина кроется в недостаточном освещении. Если же очень быстро отцветает, то света, наоборот, слишком много.

## ВАШЕ ПРАВО

ПЛЮС  
К ПЕНСИИ

В октябре некоторые пенсионеры начинают получать прибавку к выплатам.

## КРОМЕ «СОХРАНЁНКИ»

С этого месяца повышенные выплаты предусмотрены для россиян, которые являются военными пенсионерами. Им проиндексируют пенсии на 10,5%.

Среди гражданских пенсионеров на прибавку могут рассчитывать те, кто прекратил работать в августе. В октябре они должны получить первую проиндексированную пенсию, а также доплату за сентябрь. Здесь величина прибавки будет индивидуальной, и она зависит от размера назначенной ранее пенсии.

Также доплату получают пенсионеры, которым исполнилось 80 лет и которые получали страховую выплату. Вот только сразу отметим, что не все 81-летние увидят доплату. Речь идёт о тех, кто продолжает получать в Крыму «сохранённый» размер пенсии. По данным Социального фонда России по Республике Крым, на 1 сентября 2023 года насчитывалось более 18 тысяч получателей «сохранённой» пенсии.

– «Сохранённый» размер пенсии напрямую влияет на установление повышенной фиксированной выплаты крымчанам, достигшим 80-летнего возраста. Удваивается фиксированная выплата именно к российской пенсии, а не к «сохранённому» размеру, – уточняют в фонде.

## РОДНЫЕ ИЖДИВЕНЦЫ

Кроме того, 80-летний пенсионер сможет дополнительно получать 1200 рублей ежемесячно. Произойдёт это в том случае, если трудоспособный неработающий родственник, например, внук старше 14 лет, оформит в СФР уход за ним.

Предусмотрена и доплата для пенсионеров, у которых появились на иждивении нетрудоспособные члены семьи. Доплата за каждого из них составит 2,5 тысячи рублей в месяц.

Уточним, что к пенсии по старости или по инвалидности полагается надбавка, если на иждивении у пенсионера есть нетрудоспособные родственники. Выплаты назначат за несовершеннолетних детей, внуков, братьев и сестёр. Если они студенты и обучаются по очной бюджетной форме, то до достижения ими возраста 23 лет. Но иждивенцы могут быть и старше, если они получили инвалидность до 18 лет.

Также надбавка предусмотрена, если недееспособные совершеннолетние дети имеют инвалидность с детства и не находятся на полном гособеспечении.

Среди иждивенцев могут также быть родители, супруги, бабушки и бабушки, если они инвалиды или достигли пенсионного возраста.

## СФР НАПОМИНАЕТ!

В каждом регионе свой график выплаты пенсий. Узнать о нём можно на странице сайта СФР (выбрав нужный регион вверху) или по телефону горячей линии СФР: 8 (800) 100-00-01.

И напоминают, что в 2023 году размер фиксированной выплаты к страховой пенсии для людей старше 80 лет составляет 7567 рублей.

## В ТЕМУ

В Государственную думу внесён бюджет Социального фонда, которым предусматривается направить свыше 16 трлн рублей на выплату пенсий, страховых пособий и предоставление мер социальной поддержки.

Так, в бюджете предусмотрена индексация страховых пенсий для неработающих пенсионеров с 1 января 2024 года на 7,5%. В результате перерасчёта средний размер страховой пенсии по старости у неработающих увеличится на 1 628 рублей и составит 23 405 рублей. Всего в 2024 году на выплаты пенсий будет направлено свыше 10 трлн рублей.

Также с 1 февраля будет проиндексирован и ряд социальных выплат: это ежемесячные денежные выплаты гражданам с инвалидностью, ветеранам, пособия для пострадавших от радиации и другие меры поддержки.

Но стоит помнить, что надбавка пенсионерам за братьев, сестёр, внуков, бабушек и дедушек оформляется только в том случае, если у них нет трудоспособных родственников, которые по закону обязаны их содержать.

Подать заявление на дополнительную выплату к пенсии можно через портал «Госуслуги» или личный кабинет на сайте Социального фонда России.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ  
САДОВОДА (10 – 16 ОКТЯБРЯ)**Убывающая луна**

10 октября – выкопайте клубни и луковицы на хранение, обрежьте деревья.

11 октября – под деревья и кустарники внесите органические и минеральные удобрения.

12 октября – хороший день для посадки клематисов, роз, а также укоренения черенков.

13 октября – заложите компост и проведите борьбу с вредителями.

**Новолуние**

14 октября – отдохните.

**Растущая луна**

15 октября – займитесь консервированием.

16 октября – посадите плодовые деревья, а также ягодные кустарники.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- В Японии хризантема изображена на императорской печати, а орден Хризантемы считается здесь высшей наградой. Также в этой стране проводится праздник хризантем, во время которого полагается любоваться этими прекрасными цветами и размышлять о смысле жизни.
- Только спустя 40 лет хризантемы перестали быть похожими на ромашки благодаря селекционным опытам.
- Белые хризантемы в Европе считаются похоронными цветами.
- Существует съедобный вид хризантем, листья и цветки которого используются в кулинарии. Они придают блюдам особый запах и пикантный вкус.



## #ЗОЖСГАЗЕТОЙ



# АЗБУКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Как питаться и замотивировать себя на избавление от вредных привычек ради спасения суставов.

## ТРИ СЕКРЕТА ДЛЯ МОЛОДОСТИ

Что такое сустав? Это хрящ, связки, мышцы, кости, сухожилия, фасции, кожа и т. д. Плюс нервная и кровеносная системы. Эта структура каждый день обновляется и требует постоянного поступления новых питательных веществ. Поэтому нашим суставам нужно регулярное поступление питательных веществ для постройки тканей.

– Когда мы получаем питательные вещества, они у нас должны пройти через кишечник, печень и только потом пойти дальше. Поэтому питание и здоровье нашего ЖКТ напрямую будет влиять на состояние суставов, – говорит **врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, фитнес-тренер Александра Бонина**.

Есть три главных секрета грамотного питания, которые будут работать на пользу для ваших суставов.

## ДОЛГАЯ ДОРОГА К СУСТАВАМ

Первый принцип – полноценный приём пищи вместо множества переку-

### ПЯТЬ МИНУТ, ПЯТЬ МИНУТ

Не ждите идеальных условий. Для выработки новой полезной привычки, как рекомендует врач, просто добавьте всего пять минут на дополнительную ходьбу в течение дня уже сегодня. Отмечайте в календаре галочкой, когда вы совершили этот маленький подвиг, и это постепенно замотивирует вас увеличить время прогулок.

сов, которыми мы заменяем нормальный завтрак, обед и ужин.

– Такие перекусы, как выпечка, макароны, полуфабрикаты, какой-нибудь чай с булочкой или сосиски с картошкой, содержат исключительно рафинированные углеводы. В итоге организм не получает необходимые витамины, минералы, аминокислоты и другое. Поэтому, прежде чем пита-

тельные вещества попадут в суставы, они должны пройти с пищей через кишечник и печень. Если мы постоянно подкрепляемся, то наши органы постоянно перегружаются и уменьшается вероятность, что до наших суставов дойдёт что-то полезное, – говорит эксперт.

Во-вторых, как давно доказано, перекусы, особенно рафинированными углеводами, дают постоянные скачки уровня инсулина в крови.

### ЧТО НА ТАРЕЛКЕ?

Второй принцип питания для здоровья суставов – это такая простая, но для многих загадочная вещь, как сбалансированное питание.

– Это значит, что в каждый приём пищи у вас есть полноценный белок, сложные углеводы и полиненасыщенные полезные жиры. Только полноценный белок содержит все необходимые для нашего организма аминокислоты. А аминокислоты – это наши мышцы, связки, сухожилия и т. д. Сложные углеводы – разные крупы, злаки, овощи, зелень, то есть полезные углеводы с клетчаткой, необходимые для здоровья нашего кишеч-

ника и для суставов. Полиненасыщенные полезные жиры, например, те, которые содержат в себе омега-3, точно так же напрямую влияют на состояние и нервной системы, и сосудов, и суставов. Задача в том, чтобы все три компонента присутствовали в еде на завтрак, на обед и на ужин. Это и есть принцип сбалансированного питания, – объясняет эксперт.

### ЭТИКЕТКИ ЧАСТО ВРУТ

Третий принцип питания, который продлит здоровье ваших суставов, – качество продуктов. Если, выбирая продукт на магазинной полке, вы видите, что в составе 10-20 строчек непонятной информации, лучше положите его на место.

– Если мы регулярно получаем с питанием много консервантов, красителей, эмульгаторов и других добавок, это также ведёт к хронической интоксикации печени, кишечника, и в результате опять мы с вами недополучим полезных веществ для наших суставов. Часто на лицевой стороне продукта пишут, например, что это источник омега-3. Но когда изучаем этикетку, то видим, что в составе в основном подсолнечное, кукурузное масло и лишь капля какого-нибудь льняного. Конечно, здесь нет никакого омега-3, – замечает Александр Бонина.

### НЕ ДОВОДИ ДО ХРОМОТЫ

Тем не менее в теме сохранения здоровья суставов есть ещё один принцип, без которого даже правильные принципы питания в полной мере не сработают, – это движение.

Врач лечебной физкультуры советует:

– Самая распространённая привычка – малоподвижный образ жизни. Да, это банально, но сустав создан для того, чтобы в нём было движение. Именно в этот момент он получает питание, увлажнение. Если мы с вами по 10 часов находимся в положении сидя, он не получает ничего, разве что избыточное статическое давление. Представьте пакет с водой: если на него постоянно давишь, рано или поздно он лопнет. То же самое происходит с суставами – они начинают разрушаться.

Ольга НАГОРНАЯ.

## МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

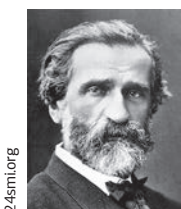
**НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ.** Со 2 по 8 октября полицейские Крыма зарегистрировали 82 заявления о дистанционных мошенничествах. Злоумышленникам удалось обогатиться за счёт доверчивых граждан на 14 562 227 рублей. За прошедшую неделю зарегистрировано 46 преступлений с использованием телефонных звонков. Люди, поверив в правдоподобные истории мошенников, отдали им 9 860 818 рублей. В полицию Симферополя обратился местный житель. Он рассказал, что на его телефон через мессенджер позвонили неизвестные, которые представились сотрудниками безопасности одного из банков. Они сообщили, что на имя мужчины кто-то пытается оформить кредит. Чтобы сохранить деньги, потерпевший перевёл на «безопасный» счёт более двух миллионов рублей. Как выяснили сотрудники полиции, гражданин второй раз попался на уловки мошенников. В сентябре неизвестные также звонили ему через мессенджер и убедили, что его банковский счёт находится под угрозой взлома. Чтобы обезопасить денежные средства, мужчина перевёл тогда более 200 тысяч рублей. А в отделе полиции Симферополя местный житель рассказал, что на телефон его родственника поступил звонок от неизвестного, который представился сотрудником правоохранительных органов и рассказал, что его близкая родственница попала в больницу после ДТП. Доведя жертву до паники, неизвестный выманил у неё более 300 тысяч рублей.

**НЕУДАЧНАЯ АРЕНДА.** 36 фактов мошеннических действий связаны с использованием социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов, в результате чего граждане лишились 4 463 709 рублей. Максимальную сумму в данной категории мошенники получили от жителя Джанкоя. Он рассказал полицейским, что перевёл на неизвестный счёт более 200 тысяч рублей после того, как в одном из популярных мессенджеров ему поступило сообщение от неизвестного, который представился работником одного из банков и под предлогом защиты денег убедил заявителя перевести все средства на якобы безопасный счёт. В полицию Ялты обратился мужчина, который рассказал, что на сайте бесплатных объявлений нашёл себе подходящий вариант квартиры для долгосрочной аренды. Однако, когда отправил предоплату за жильё в сумме более 100 тысяч рублей, арендодатель перестал выходить на связь. Жительница Ялты обратилась за помощью полицейской после того, как перевела неизвестному более 10 тысяч рублей. Она рассказала, что на одном из сайтов бесплатных объявлений хотела выгодно приобрести корм для животных. После того как женщина перевела деньги в качестве оплаты товара неизвестному продавцу, он перестал выходить на связь.

**ВОТ ТАК ПОИГРАЛ!** Более 236 тысяч рублей исчезло со счёта потерпевшего после перехода по ссылке от неизвестного источника. В полицию Джанкоя обратился мужчина. Он рассказал, что в интернет-игре увидел рекламу о дополнительном заработке. После того как он перешёл на сайт, указанный в рекламе, и оставил там свои контакты, с заявителем связался неизвестный, который прислал ещё одну ссылку под предлогом инвестирования. После перехода по ссылке со счёта мужчины исчезло более 236 тысяч рублей. Если вы стали жертвой мошенников, немедленно сообщите об этом в полицию по единому номеру 102!

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

## РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



### 1813, ДЖУЗЕПPE ВЕРДИ

Итальянский композитор. Основу его творческого наследия составили 26 опер, многие из которых вошли в мировую музыкальную сокровищницу. «Риголетто», «Трубадур» и «Травиата» и в наши дни ставятся на оперных сценах мира.



### 1909, БРУНО ФРЕЙНДЛИХ

Советский и российский актёр, народный артист СССР. Среди его работ в кино роли в картинах: «Два капитана», «Двенадцатая ночь», «Дон Кихот», «Отцы и дети», «Два билета на дневной сеанс», «Битва за Москву» и др.



### 1937, ЕВГЕНИЙ СУСЛОВ

Советский телеведущий, диктор Центрального телевидения. Работал в программе «Время», комментировал военные парады и праздничные демонстрации СССР, а также «Голубые огоньки» и другие передачи.



## КОРОТКО

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: НЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ.** Три медали завоевали крымские атлеты на чемпионате и первенстве Южного федерального округа по кроссу. Состязались юноши и девушки до 16 и 18 лет, юниоры и юниорки до 20 и 23 лет. Воспитанница КСП УОР (Краснолесье, Симферопольский район) сакчанка Лемара Нурмухамедова (тренеры – Вера Шевченко и Виктор Демидович) стала серебряным призёром на дистанции 2 км среди юниорок до 20 лет (результат 7.01 мин.). Бронзовые медали в активе симферопольца Алексея Овчаренко (юноши до 18 лет; 2 км, 6.04 мин.; тренер – Галина Боговарова) и воспитанницы КСП УОР Алины Сакир (девушки до 18 лет; 1 км, 3.19 мин.; тренер – Илона Захарова).

**БАСКЕТБОЛ: А ОПЫТА ХВАТИТ?** В рамках подготовки к сезону-2023/2024 в баскетбольной Студенческой лиге РЖД симферопольские «КФУ-Грифоны» провели в Севастополе контрольный матч со сборной СевГУ. Игра завершилась уверенной победой симферопольцев – 132:65. Больше всех очков у «грифонов» набрали Тарас Нестеренко (33) и Никита Соловьёв (26). Стартовые матчи Студенческой лиги РЖД «КФУ-Грифоны» проведёт 16-17 октября: в Краснодаре (группа А) соперниками наших земляков будут сборная Московской госакадемии физической культуры (МГАФК, Малаховка) и «КубГУ-Спарта» (Краснодар). Победитель этого мини-турнира продолжит выступление в топ-группе, остальные команды – в челлендж-группах. Как сообщил порталу «Крымский спорт» главный тренер «КФУ-Грифонов» Валерий Ходорченко, наша команда укомплектована исключительно молодыми крымскими баскетболистами, поэтому сезон ожидается очень непростой, но ребята готовы выкладываться.

**ФУТБОЛ: ЗАСЛУЖИЛИ ПЯТЁРКУ.** Команда Крымского федерального университета «КФУ-2» стала чемпионом в группе В Национальной студенческой футбольной лиги. Титул крымчане завоевали досрочно.

– Хочу похвалить ребят. Сегодня они долго не раскачивались, быстро сделали комфортный счёт. Этой победой смогли решить задачу всего турнира, поэтому ребята молодцы. Им можно поставить твёрдую пятёрку, – отметил главный тренер команды КФУ им. В. И. Вернадского Сергей Величко, комментируя матч с Северо-Восточным федеральным университетом.

**СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: ПОБЕДНЫЙ ВЫЕЗД.** 21 медаль завоевали представители Крыма на турнире по смешанному боевому единоборству, который проходил в Краснодаре. Соревнования собрали рекордное число участников – 660 – из Краснодарского и Ставропольского краёв, Крыма (32 спортсмена), Чечни, Калмыкии, Ростовской, Волгоградской и Астраханской областей, других регионов РФ, а также из Таджикистана. Сильнейших определили во всех возрастных и весовых категориях. Из наших земляков победителями турнира в своих категориях стали Тигран Акопян, Давид Шалимов, Иван Мыцыков, Дэниэль Петросян, Артём Рыль, Эмир Сейтумеров, Егор Россоха, Константин Головач и Максим Скалозуб. Серебро в активе Михаила Голованова, Андрея Пантелеева, Муслима Куртбединова и Германа Григоряна. На бронзовую ступеньку пьедестала почёта поднялись Марлен Хайялиев, Джамал Пириев, Мухамад Тайгиев, Ярослав Пантелеев, Алим Велияев, Эдем Меметов, Амет Чакалов и Архип Олишевский.

## ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



Фото: Министерство спорта Республики Крым, «ВКонтакте»

## НОРМЫ ЖИЗНИ

Финал VIII Всероссийского фестиваля ГТО состоялся в Крыму, в международном детском центре «Артек».

Событие объединило 555 обладателей золотых знаков отличия ГТО из 63 регионов страны. Чтобы попасть в их число, на муниципальном и региональном уровнях в фестивале приняли участие 250 тысяч школьников. А в Крыму собрались лучшие из лучших!

## СО ВСЕЙ СТРАНЫ

Алина Губжокова из Ставропольского края приехала на полуостров впервые.

– Очень важно сдавать нормативы ГТО для физического развития, а также поддержки своего здоровья и красоты. Моей главной задачей на этом фестивале было сделать максимально возможное и выиграть! Кроме того, я нашла новых друзей, стала более открытой для других, – рассказала Алина.

Физкультурно-спортивная программа состояла из разных состязаний. Среди них – челночный бег и кросс на 3 км; поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание. Кроме этого, плава-

## В ТЕМУ

За восемь лет существования физкультурно-спортивного движения ГТО к нему присоединилось более 18 млн человек. Из них 7,6 млн – россияне от 9 до 18 лет. За знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне» вузы могут начислять не менее двух баллов к результатам ЕГЭ. С прошлого года абитуриенты могут получить дополнительные баллы не только за золотой знак отличия, но и за серебряный и бронзовый

ние на 50 м; стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м, из электронного оружия; наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; гонка ГТО (эстафета).

## БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ И СИЛЬНЕЕ?

На фестивале юные физкультурники продемонстрировали свои навыки в силе, ловкости и скорости. Ежедневно они копили баллы, по которым определили победителей в личном и общекомандном зачёте.

– Побеждает здесь команда, которая набрала меньше всех штрафных баллов при прохождении эстафет. По итогам учитывается сумма потраченного времени и качественное прохождение каждого этапа, – поделился главным судьёй соревнований Олег Лисов.

Фестиваль проходил в рамках десятой смены «Артек – школа новых возможностей», его организаторы – Министерство спорта и Министерство просвещения Российской Федерации.

– Обретайте новых друзей, запоминайте эти мгновения на всю свою жизнь и помните, что только в здоровом теле живёт здоровый дух. Пусть физкультура и спорт для вас всегда будут нормой вашей жизни, – пожелала участникам министр спорта Крыма Ольга Горубарова.

Соревнования стали знаковым событием года для юных спортсменов ГТО. В общекомандном зачёте первое место заняла Новосибирская область (4476 очков), второе место – у Республики Башкортостан (4352), бронза – у Республики Коми (4341). В следующем году места в турнирной таблице могут распределиться совершенно иначе, так как к большой семье ГТО присоединятся новые регионы.

## СКАЗАНО



Если отталкиваться от стороны бизнеса, наверное, невыгодно выгонять русских хоккеистов. 10 русских хоккеистов точно сейчас в топ-50. Допустим, у нас в команде играем я, Василевский и Кучеров, которые как бы костяк команды. Сейчас выгонишь нас – и кто играть будет?»

Защитник ХК «Тампа-Бэй» Михаил СЕРГАЧЁВ высказался о том, почему НХЛ не отказалась от игроков из России.



Безусловно, мне кажется, Валиева сейчас лучшая фигуристка России. Аделия Петросян может составить ей конкуренцию. У Аделии очень сложная, техничная, очень хорошая программа с двумя четверными прыжками. Думаю, можно её назвать главной конкуренткой Валиевой в сезоне».

Российский тренер по фигурному катанию Татьяна ТАРАСОВА назвала главную конкурентку Камилы Валиевой.



Ещё нужно смотреть, откуда тренер. Если он гражданин России и нет превосходства зарубежного специалиста, то нужно отдавать предпочтение своему. Только российские тренеры, особенно детские, могут поднять российский футбол. Тренеры зарубежные тоже нужны, они могут помочь, но поднять они не смогут, потому что это слишком сложная задача. Если только с одним клубом достигнуть какого-то результата – это да».

Российский футбольный тренер Гаджи ГАДЖИЕВ сравнил российских тренеров с зарубежными.



СРЕДА, 11 ОКТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ канал

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

РОССИЯ 1

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

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+ 05:30, 06:15, 07:10, 08:00 Т/с «Легавый 2» 16+

ТВЦ

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

ТВУ

06:00 «Настроение» 08:15 «Доктор И...» 16+ 08:50 Х/ф «Вера больше не верит в приметы» 12+

РОССИЙСКИЙ РОМАН

07:20, 01:00 Х/ф «Одинокие сердца» 12+ 10:35 Х/ф «День святого Валентина» 16+

ОНТ

07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+ 09:00 Т/с «Реальные пацаны» 16+

СТС

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

ПЯТНИЦА!

05:00, 06:40 «Кондитер» 16+ 06:00, 01:30, 04:00 «Пятница News» 16+

ПЕТРО

06:45 Х/ф «Маринка, Янка и тайна королевского замка» 0+ 08:05 Х/ф «Дело для настоящих мужчин» 0+

КИНОХИТ

00:35 Х/ф «Скалолаз» 16+ 02:15 Х/ф «Скорость» 16+ 04:10 Х/ф «Прометей» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

00:20 Х/ф «Ищу друга на конце света» 16+ 02:05 Х/ф «Нянька по вызову» 18+

КРЫМ

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

МИЛЛЕТ

01:45 «Ватан хатырасы» 12+ 02:00, 19:00 «Юрт нефеси» 12+

КИНОКОМЕДИЯ

00:20 Х/ф «Ищу друга на конце света» 16+ 02:05 Х/ф «Нянька по вызову» 18+

ФИЛЬМ ДНЯ



«ТРОЕ В ЛАБИРИНТЕ» 16+

Регина не состоялась как певица, зато нашла себя в семье. Любящий муж, начинающий бизнесмен, делает всё для жены, вот только родить ребёнка никак не получается.

ШОУ ДНЯ



«НАШИ» 12+

Что изменилось в жизни людей на присоединённых территориях после того, как они стали гражданами России? Как они интегрируются в жизнь большой страны?

ФИЛЬМ ДНЯ



«ИЩУ ДРУГА НА КОНЕЦ СВЕТА» 16+

К Земле летит гигантский астероид, скоро всему живому придёт конец, шансов на спасение ни у кого нет. Додж, обычный страхового агента, вместо того, чтобы покорно принять неизбежное, отправляется в дорогу вместе со своей соседкой Пенни Локхарт.

ПРОГРАММА ДНЯ



«ЧЁРНЫЙ СПИСОК» 16+

Дмитрий Масленников закажет услуги специалистов по декорированию и украшению квартиры. Мастерами будет выполнена подготовка квартиры к фотосессии для продажи.

ПЕРВЫЙ канал

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

РОССИЯ 1

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

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+ 05:30, 06:40, 07:35 Т/с «Легавый 2» 16+

ТВЦ

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

ТВУ

06:00 «Настроение» 08:15 «Доктор И...» 16+ 08:50 Х/ф «Вера больше не верит в приметы» 12+

СТС

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

ОНТ

07:00 «Однажды в России. Спецдайджесты 2023» 16+ 09:00 Т/с «Реальные пацаны» 16+

СТС

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

ПЯТНИЦА!

05:00, 06:40 «Кондитер» 16+ 06:00, 01:30, 03:50 «Пятница News» 16+

ПЕТРО

07:20 Х/ф «Я, Франциск Скорина» 12+ 09:05 Х/ф «Этот негодяй Сидоров» 6+

КИНОХИТ

01:20 Х/ф «Тихая гавань» 12+ 03:40 Х/ф «Пассажир» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

01:05 Х/ф «Дело в тебе» 16+ 03:10 Х/ф «Ночная смена» 18+

КРЫМ

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

МИЛЛЕТ

01:45 «Мирас» 12+ 02:00 «Ватаным Кырым» 12+



ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

**ОВЕН.** Вы будете хозяином положения. Вы получите именно то, что хотите, и тогда, когда этого желаете. Постарайтесь внушить уважение к себе как можно большему количеству людей.

**ТЕЛЕЦ.** В этот день вам можно будет действовать лишь в том случае, если будете абсолютно убеждены в собственной правоте. В противном случае вас заедят сомнения.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Занимайтесь преимущественно своими делами, благо их всегда предостаточно. Незачем взваливать на себя ещё и чужие.

**РАК.** Вы склонны считать неразрешимой проблему, которая таковой вовсе не является. Не стоит отравлять себе жизнь пустыми переживаниями, а то как бы судьба не подбросила вам реальный повод для расстройств.

**ЛЕВ.** То, что может с первого взгляда показаться окончанием, является лишь переходом на очередной этап. У вас должны появиться новые перспективы.

**ДЕВА.** Если вы почувствуете робость или того хуже – решите, что вы чего-то недостойны, – немедленно отбрасывайте эту мысль, ибо она от лукавого. Единственное, что от вас потребуется, – это уверенность в себе.

**ВЕСЫ.** Вы будете бесконечно альтруистичны, что, безусловно, неплохо. Однако ради собственного душевного равновесия вам стоит избегать людей, которые чрезмерно охотно пользуются плодами вашего альтруизма. Ресурсы-то ваши ограничены.

**СКОРПИОН.** У вас были планы? Забудьте о них. Вам по секрету сообщат нечто такое, что полностью перекроит ваш день.

**СТРЕЛЕЦ.** Если среди звучащих вокруг вас мнений так и не появится ни одного истинного, что ж, придётся высказать его самому. Даже если делать этого очень не хочется.

**КОЗЕРОГ.** Вы сделаете большую ошибку, если хоть на йоту поддадитесь влиянию эмоций, неважно, собственных или чужих. Вам понадобится очень холодная (не путать с простуженной!) голова.

**ВОДОЛЕЙ.** Самым страшным врагом для вас будет скука. Справиться с ней будет не просто, но необходимо, ибо в противном случае она станет причиной массы неприятностей.

**РЫБЫ.** Вам понадобится немалое усилие, чтобы подвигнуть свой организм на активные действия. Однако, подвигнув его, остановиться уже не сможете – будете «жизнедеять» до позднего вечера.



СОЦИАЛЬНЫЙ  
ФОНД РОССИИ

Подробнее  
на [SFR.GOV.RU](http://SFR.GOV.RU)



Наведите камеру  
телефона на QR-код

СКОРО НА ПЕНСИЮ

КАКИЕ ЛЬГОТЫ У ТЕХ, КОМУ СКОРО НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ ПРЕДПЕНСИОНЕРАМ

- 1 Освобождение от имущественного и земельного налогов
- 2 Бесплатное профессиональное переобучение
- 3 Выплата накопительной пенсии
- 4 Повышенное пособие по безработице
- 5 Досрочный выход на пенсию (при отсутствии возможности трудоустройства)
- 6 Ежегодная бесплатная диспансеризация (два оплачиваемых дня в году)
- 7 Гарантия трудовой занятости (ответственность работодателей за увольнение или отказ в приеме на работу по причине возраста)

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ ПРЕДПЕНСИОНЕРАМ

Бесплатные лекарства и проезд на общественном транспорте  
Скидка на капремонт и услуги ЖКХ

Каждый субъект РФ может устанавливать свои льготы

КАК ПРОВЕРИТЬ ПРАВО НА ПРЕДПЕНСИОННУЮ ЛЬГОТУ

По общему правилу предпенсионные льготы начинают предоставляться за 5 лет до пенсионного возраста – женщинам 1968 года рождения и старше, мужчинам 1963 года рождения и старше. При этом право на конкретную льготу определяется индивидуально и в том числе может зависеть от региона проживания, досрочного выхода на пенсию и пр.

Проверить право на федеральные предпенсионные льготы и получить справку можно в личном кабинете на портале госуслуг, а также в любой клиентской службе фонда или МФЦ. Право на региональные льготы подтверждают органы власти субъектов РФ.

**КАК ПОЛУЧИТЬ ЛЬГОТУ**  
Необходимо обратиться в ведомство, которое эту льготу предоставляет.  
**ПРИМЕР:** За повышенным пособием по безработице и переквалификацией следует обращаться в центр занятости населения по месту жительства.

На правах рекламы

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

Отдел маркетинга главного медиахолдинга Крыма ждёт тебя!



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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ВКУСНЫЙ ИЛИ ВКУСНАЯ КОЛЬРАБИ?

Слово «кольраби» пришло в русский язык из немецкого. В Большом толковом словаре русского языка слову «кольраби» дается такое определение: овощное растение с утолщенным мясистым стеблем (клубнем), который идёт в пищу в отваренном и сыром виде, и стоит помета о том, что слово это имеет женский род и не склоняется. Кольраби – капуста, капуста – это «она», значит, и у слова «кольраби» будет женский род. Правильно: вкусная кольраби, свежая кольраби и так далее.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

\*\*\*  
– Здравствуйте, я хотел бы получить в вашем банке кредит на 100 тысяч.  
– Хорошо, а с какой целью?  
– На лечение.  
– Ну... поймите, для банка это невыгодно, предоставлять кредиты на такие суммы больным людям...  
– Ну, вы тоже поймите... у меня в вашем банке уже открыт ипотечный кредит на три миллиона на 15 лет... так что подумайте, что для вас выгоднее.  
\*\*\*  
– А как я вас узнаю на первом свидании?  
– Я буду в фате и с вещами!

