



В СТРАНЕ И МИРЕ

В ГОРЫ, ТУНДРУ, МОРЕ. Досрочное голосование в отдалённых и труднодоступных районах, а также на судах, которые в день выборов будут находиться в плавании, начнётся 25 февраля. Члены избирательных комиссий традиционно выедут на метео- и полярные станции, оленеводческие стойбища и дальние поселения.

НАЧАЛО ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОГО ТУРНЕ.

Вчера министр иностранных дел РФ Сергей Лавров прибыл с визитом на Кубу. С Гаваны начинается латиноамериканское турне Лаврова: в период с 19 по 22 февраля министр посетит также Венесуэлу и Бразилию, где примет участие во встрече глав МИД стран «Большой двадцатки».

А ХОТЕЛИ НЕМЕДЛЕННО.

Двухпартийная делегация американских сенаторов посетила Будапешт с целью призвать правительство Венгрии немедленно одобрить заявку Швеции на вступление в НАТО. Но с ними никто не встретился. Американцы уже грозят наказать венгров.

ПРОТЕСТ РАЗРАСТАЕТСЯ.

В Словакии фермеры заблокировали дорогу к контрольно-пропускному пункту на границе с Украиной. Они недовольны общеевропейской политикой в сельском хозяйстве, провоцирующей бюрократию и финансовые потери.

ЦИФРА

ЗА 10,4 МЛН РУБЛЕЙ приобрели в Евпаторийском родильном доме систему эндоскопической визуализации для выполнения лапароскопических операций. Аппарат закуплен за счёт средств территориального фонда. Его применение снижает риск осложнений для пациентов и сокращает период послеоперационного восстановления.

СКАЗАНО



«Жалею, что они (артисты-релоканты. – **Ред.**) не понимают, что, говоря какие-то вещи (против России. – **Ред.**), они превращаются в подлецов и негодяев. Думаю: «Неужели ты не понимаешь, что ты превратился в негодяя?» Предатель – это понятие политическое, а по-человечески – негодяй, негодный человек. Это означает, что ты человек, но ты гнилой, значит, ты воняешь, к тебе приближаться нельзя, прикасаться нельзя, потому что можно заразиться и умереть».

Виктор СУХОРУКОВ,
народный артист России.



БОЛЬШЕ
ФОТО
НА САЙТЕ

ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ

Накануне Дня защитника Отечества крымские волонтеры отправили в зону СВО посылки и тёплые поздравления.

РАБОТАЮТ В ТРИ СМЕНЫ

В Херсонскую область снова отправляется гуманитарный конвой. Сбор помощи вчера завершили на заводе «Фиолент». Сотрудники предприятия упаковали за считанные часы кондитерские изделия, консервы, овощи и фрукты. Дойдут до бойцов и домашние пироги, мясная продукция и другие продовольственные посылки. Партию в таких масштабах отправляют не в первый раз.

По словам председателя профкома Тамары Хоменко, помощь фронту идёт с первых дней СВО, доставку организуют ежемесячно. На эти благородные цели средства поступают благодаря «народному сбору», коллективным отчислениям, а также вкладу Симферопольского городского союза ветеранов.

– Наше предприятие в настоящее время выполняет чрезвычайно важный государственный заказ. Мы работаем

“ В РЕСУРСНОМ ЦЕНТРЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА – ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ. ОБЩЕСТВЕННИКИ ПОДГОТОВИЛИ НЕОБХОДИМЫЕ НАБОРЫ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ МЕДИКАМЕНТЫ, ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ, ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

в очень напряжённом режиме: семь дней в неделю, в три смены. И несмотря на это заводской коллектив всегда поддерживал и будет поддерживать наших воинов. Нами уже отправлена гуманитарная помощь на шесть миллионов рублей. Коллектив завода вносит свой вклад в это дело, и мы постоянно поддерживаем нашу подшефную бригаду крымчан, которые работают в зоне СВО, – рассказал **первый заместитель генерального директора АО «Завод «Фиолент» Анатолий Новиченко.**

ДОСТАВЯТ К ПРАЗДНИКУ

Молодёжь Крыма тоже собрала очередную партию гуманитарной помощи для участников СВО. В Ресурсном центре добровольчества – время активности. Общественники подготовили необходимые наборы, в которых есть медикаменты, предметы первой необходимости, продукты питания.

Молодёжь Крыма собрала очередную партию гуманитарной помощи для участников СВО.
Фото: Михаил ГЛАДЧУК

– В этот раз мы совместили сбор гуманитарной помощи и поздравление ко Дню защитника Отечества. У нас собрались представители молодёжных организаций, волонтеры-спасатели, которые помимо сбора работают каждый день: плетут маскировочные сети и делают тактические носилки. Подобные акции проходят вне зависимости от поступления заявок из зоны СВО. Есть склад, куда периодически поступают необходимые медикаменты и продукты длительного хранения. В период новогодних праздников Ресурсный центр был заполнен – собрали более тонны гуманитарки. И теперь наши защитники получают определённую партию заботы от крымчан – посылки и письма с тёплыми пожеланиями, – отметила **волонтер Кристина Фадеева.**

Гуманитарная помощь пойдёт по заранее спланированному маршруту. Наши защитники получают посылки как раз к празднику.

Надежда ЛЮБИМОВА.

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 20.02.2024	Доллар США 92,4102 Евро 99,4889 Австралийский доллар 60,4732 Азербайджанский манат 54,3589 Армянский драм (100) 22,8529 Белорусский рубль 28,5234 Болгарский лев 50,8771	Бразильский реал 18,5719 Венгерский форинт (100) 25,5807 Вона Республики Корея (1000) 69,2108 Вьетнамский донг (10000) 38,5380 Гонконгский доллар 11,8368 Грузинский лари 34,9615 Датская крона 13,3485	Дирхам ОАЭ 25,1628 Египетский фунт (10) 29,9131 Индийская рупия (100) 11,1344 Индонезийская рупия (10000) 59,0330 Казахстанский тенге (100) 20,5960 Канадский доллар 68,5332 Катарский риял 25,3874	Киргизский сом (100) 10,3332 Китайский юань 12,7662 Молдавский лей (10) 51,7168 Новозеландский доллар 56,7352 Новый туркменский манат 26,4029 Норвежская крона (10) 87,6292 Польский злотый 22,9482	Румынский лей 20,0070 Сербский динар (100) 85,0483 Сингапурский доллар 68,7116 Таджикский сомони (10) 84,3513 Тайландский бат (10) 25,7100 Турецкая лира (10) 30,0523 Узбекский сум (10 000) 73,9878	Украинская гривна (10) 24,3365 Фунт стерлингов СК 116,2890 Чешская крона (10) 39,0807 Шведская крона (10) 88,3294 Швейцарский франк 104,8805 Южноафриканский рэнд (10) 48,9202 Японская иена (100) 61,6150
--	--	---	---	---	--	--

ВЕСТИ ЮФО

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ЦИРК ОТРЕМОНТИРУЮТ. Более 1,9 млрд рублей выделили на реставрацию ростовского цирка, помещения которого не ремонтировались с 1957 года. ФКП «Российская государственная цирковая компания» ищет подрядчика, который займётся реставрацией здания со статусом объекта культурного наследия. Подрядчику, которого определят в начале марта, предстоит заменить зрительские кресла, включая VIP-ложу (и гостевые места), увеличить расстояния между манежем и первым рядом для безопасности зрителей, предусмотреть ветпункт и медпункт, проработать технологию удаления отходов жизнедеятельности животных и многое другое. На работы отводится 360 дней.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: ИНТЕРНЕТ НА ВЫСОТЕ. В самом высокогорном селе Сочи – селе Аибга, которое находится на высоте 840 метров над уровнем моря, появился Интернет. Провайдер завершил работы по строительству телекоммуникационной инфраструктуры и организации доступа. Мероприятия реализовывали в рамках социально ориентированного проекта. Ранее сообщалось, что один из известных операторов инвестировал в развитие инфраструктуры связи в горах Сочи около 1 млрд рублей. Работы велись в течение пяти лет.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ. В конце февраля в области стартует массовый лов щуки. Перед нерестом эта рыба начинает хорошо клевать. Суточная норма её вылова составит 10 кг на одного человека. Минимальный размер пойманной щуки – 37 см. Рыбу меньшего размера придётся отпустить обратно в водоём. Промышленные рыбаки Астрахани не добрали квоты по вылову щуки ни в прошлом, ни в позапрошлом году. Плохие уловы связывают с недостаточным паводком.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ШТРАФ ЗА ПАРКОВКУ ВОЗЛЕ БАКОВ. Местные автомобилисты за парковку возле баков с ТКО могут получить теперь административный штраф. Пять тысяч рублей заплатит рядовой обыватель, десять тысяч рублей – должностное лицо и 30 тыс. рублей – организация. Такие штрафы широко внедряются в регионах России местными органами власти. Санкции уже действуют в Приморском крае, в Московской, Ленинградской, Новгородской, Оренбургской и других областях.

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: СТРОИМ МОДУЛЬНЫЕ ГОСТИНИЦЫ. В конце 2023 года по итогам конкурсного отбора Адыгее была одобрена федеральная субсидия на поддержку проектов по созданию модульных некапитальных средств размещения. Общая сумма финансирования с учётом региональных денег – свыше 155 млн рублей. Всего отобрано восемь проектов. По условиям субсидии к концу 2024 года на рынке гостиничных услуг Адыгеи появятся 122 новых номера. Возведение модульных гостиниц решает такие проблемы, как нехватка номерного фонда и запрет на капитальное строительство на определённых территориях.

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ПЕРВАЯ АТТЕСТАЦИЯ. В Министерстве культуры и туризма Республики Калмыкия состоялось первое заседание аттестационной комиссии по аттестации экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков. Её старту предшествовала серьёзная подготовка: разработка более 200 тестовых вопросов и 36 практических вопросов, запуск приёма заявлений на аттестацию через портал госуслуг РФ. По итогам первого экзамена аттестацию получили пять экскурсоводов (гидов) и один гид-переводчик.

Подготовила Ольга НАГОРНАЯ.

СВОИХ НЕ БРОСАЕМ



Фото: Михаил ГЛАДЧУК

ЧТОБЫ СНАРЯД
НЕ КУВЫРКАЛСЯ

Понимая, что в зоне специальной военной операции оснащение бойцов новейшей техникой необходимо наряду с регулярным снабжением, по собственной инициативе Михаил обратился к волонтерам «Народного фронта» с предложением оказать ему помощь в закупке материалов для печати, а также оказать содействие в передаче изготовленной продукции «за ленточку». Так и началось их сотрудничество.

Изначально он печатал детали на собственном принтере, позже, когда о его полезности деятельности узнали неравнодушные люди, нашлись доброжелатели из Сак и Симферополя, которые предоставили Михаилу ещё два 3D-принтера. Когда тестовая партия изделий добралась до фронта, то бойцы продукцию одобрили, но попросили слегка доработать.

МАСТЕРСКАЯ
НА ДОМУ

В Сакском районе волонтер на 3D-принтере печатает хвостовики для сброса снарядов с боевых дронов.

Хвостовики применяют для боеприпасов, которые сбрасываются с квадрокоптеров. Оператор подвешивает её к БПЛА, а при сбросе незамысловатая деталь помогает боеприпасу лететь прямо, не переворачиваясь в воздухе. Для того, чтобы снаряд, сброшенный с БПЛА, точно поразил цель, необходимо при создании хвостовика учитывать и плотность материала, и его диаметр, и ещё целый ряд параметров.

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ВАХТА

Изготовление «оперения» для боеприпасов – занятие непростое и требует определённых знаний и навыков.

“Я НЕ ВОЕННЫЙ, НО СЧИТАЮ, ЧТО НУЖНО ПОМОГАТЬ ФРОНТУ. ХОЧУ, ЧТОБЫ ОТ МЕНЯ БЫЛА ХОТЬ КАКАЯ-ТО ПОЛЬЗА»

– Один хвостовик принтер печатает за 31 минуту, одновременно способен печатать до восьми деталей, – объясняет Михаил. – Процесс требует постоянного контроля, есть целый ряд нюансов, о

которых нигде заранее не прочитаешь – нужно самому пробовать. Хорошо, что есть коллеги из других городов, которые могут поделиться опытом. Обратная связь от военных также очень важна, – подчёркивает он.

По словам волонтера, для него и его близких важно, чтобы их усилия облегчали участникам спецоперации работу и приближали Победу. Михаилу очень хочется, чтобы бойцы после долгой разлуки смогли вернуться домой, к своим семьям. Это важно для него, поскольку наш собеседник – многолетний отец.

– Я не военный, но считаю, что нужно помогать фронту. Хочу, чтобы от меня была хоть какая-то польза. Благодаря ребятам у нас здесь есть возможность спокойно спать у себя дома, водить детей в школу, не опасаясь за их жизни. Мы вас ждём, возвращайтесь все живыми, – выразил он своё пожелание.

Кроме хвостовиков волонтер печатает другие приспособления, помогающие бойцам.

История Михаила показательна, ведь она ярко свидетельствует о том, что оказать нашим бойцам помощь в выполнении боевых задач по силам каждому крымчанину. Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

КОРОТКО

ВСЕГДА НУЖНЫ

В Ялте остро нуждаются в донорах всех групп крови, особенно с отрицательным резус-фактором. Также нужны доноры в Симферополе, Евпатории и Саках.

«Очень ждём доноров с группой крови и резус-фактором, которые отмечены в светофоре красным и жёлтым! Обязательно возьмите с собой паспорт и СНИЛС. Надеемся на вашу помощь в пополнении запасов», – рассказали в Центре крови. С 20 февраля до 29 февраля приём доноров будет осуществляться с 8:00 до 14:00.

ЗА ОТДЫХОМ –
В КРЫМ

Спрос на отдых в Крыму вырос вдвое. Так, количество приобретённых путёвок в Крым за январь-февраль вдвое превышает показатели прошлого года за тот же период. Туроператоры отмечают, что отдыхающие планируют приехать в Крым в период с мая по август. А некоторые хотят отдохнуть на полуострове и осенью. Цены на отдых в Крыму при этом увеличились только на 4–5%, и в сутки за пребывание придётся отдать около трёх тысяч рублей.

ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

В Минздраве Крыма опровергли слухи о закрытии социальных аптек. В ведомстве подчеркнули, что аптечная сеть «Крым-Фармация» продолжает работу в обычном режиме. С графиком работы государственных аптек и аптечных пунктов можно ознакомиться на сайте предприятия. Напомним, Глава РК Сергей Аксёнов поручил Минздраву РК до 1 марта решить все вопросы, связанные с закупкой бесплатных лекарств для льготных категорий граждан.

Подготовила Диана БЕКМАМБЕТОВА.

Горячая линия Министерства здравоохранения Республики Крым по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции:
с моб.: 8 (800) 733-33-12,
со стац.: 0 (800) 733-33-12
(с 08:00 до 20:00 в рабочие дни).

ВАКЦИНАЦИЯ –

единственный способ
победить коронавирус



Будьте
здоровы!
Берегите
друг друга!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

МИР ОБСУЖДАЕТ



Ряд западных СМИ в освобождении Авдеевки наконец увидели поворот боевых действий в пользу Москвы.

СКАЗАНО

Военный аналитик, главный редактор журнала «Национальная оборона» Игорь КОРОТЧЕНКО:

– Переход Авдеевки под контроль России деморализует Вооружённые силы Украины. Это поражение на поле боя – колоссальный удар по имиджу Киева. Взятие Авдеевки позволит отодвинуть линию фронта от Донецка и снизить количество обстрелов со стороны ВСУ. Очевидно и то, что ВСУ выиграть на поле боя не могут.



wikipedia.org

Эксперт Мюнхенской конференции по безопасности Нико ЛАНГЕ:

– Для России захват Авдеевки – это возможность доказать, что она способна завоевывать новые территории. Для Украины это вопрос удержания городов и нанесения потерь российской стороне.



wikipedia.org

Американский сенатор Джей Ди ВЭНС:

– У нас просто нет производственных мощностей, чтобы поддерживать конфликт в Восточной Европе бесконечно долго. Любое мирное урегулирование потребует значительных территориальных уступок со стороны Украины, и нужно будет прийти к мирному соглашению, потому что это единственный выход из конфликта.



wikipedia.org

ЭХО АВДЕЕВКИ

Медийный эффект от взятия российскими войсками Авдеевки едва ли не превысил собственно военный. Новость об отступлении украинских войск из города оказалась на главных страницах многих западных печатных СМИ. Некоторые издания назвали поражение Киева катастрофой с далеко идущими последствиями.

В ОДИН ГОЛОС

Агентство Reuters отмечает: взятие Авдеевки Российской армией – «самый явный признак» того, что ход боевых действий повернулся в пользу Москвы после того, как в прошлом году «украинское контрнаступление не смогло прорвать российские позиции».

Газета New York Times пишет, что признаки того, что Украине всё тяжелее удавалось удерживать Авдеевку, были видны уже несколько недель. Издание подчёркивает, что взятие города под контроль стало значительной победой России на поле боя с тех пор, как контрнаступление Киева в 2023 году закончилось тяжёлыми потерями.

Британская Guardian, в свою очередь, отмечает, что украинские войска были истощены и измотаны, а нехватка артиллерийских снарядов усугублялась задержкой выделения крупного пакета финансирования со стороны США. Издание подчёркивает, что уход украинских войск из города обеспечит России полный контроль над окрестностями Донецка. Другая британская газета, Independent, и вовсе называет Авдеевку «ключевым городом». С этим тезисом, впрочем, согласен и научный сотрудник Национального института стратегических исследований Украины Николай Белесков.

В комментарии журналу Newsweek он назвал Авдеевку очень важным стратегическим пунктом в системе обороны и предположил, что контроль над городом может обеспечить проход для российских сил. Немецкая Bild пишет, что «украинцы покинули город, чтобы спасти своих солдат».

Другое немецкое издание, Stern, за несколько часов до сообщений об отходе украинских сил из города опубликовало материал, в котором «поражение в Авдеевке» назвало «катастрофой для Украины, имеющей более далеко идущие последствия, чем падение Бахмута (Артёмовска)». Напомним, что бои за Артёмовск, освобождённый в мае прошлого года, шли много месяцев.

Один из наиболее популярных и авторитетных американских телеканалов Fox News назвал освобождение города значительной победой президента Владимира Путина, которая «знаменует собой поворотный момент» в украинском конфликте. Авторы публикации на сайте телеканала выразили уверенность в том, что освобождение Авдеевки «укрепит моральный дух России в преддверии двухлетней годовщины конфликта и предстоящих президентских выборов в России». Они отмечают, что поражение ВСУ в Авдеевке произошло на фоне растущего дефицита боеприпасов и сложностей

в одобрении нового финансирования Киеву со стороны конгресса США.

БЕЗ «ПЛАН Б»

Тем временем США и их западные союзники пытаются предотвратить развал украинской армии в условиях потери территорий и нехватки боеприпасов, сообщает газета Politico со ссылкой на американских законодателей и иностранных чиновников. Журналисты отмечают, что на прошедшей конференции по безопасности в Мюнхене двухпартийная группа американских законодателей «заверяла союзника за союзником» в том, что палата представителей всё-таки одобрит помощь Киеву, а ряд членов конгресса США и вовсе ждут принятия нового пакета финансирования уже в марте.

При этом, правда, издание пишет, что уверенность в том, чего может добиться Украина, а также в президенте США Джо Байдене «находится на самом низком уровне за последние два года». Вместе с тем вице-президент США Камала Харрис в Мюнхене признала, что у Вашингтона нет «плана Б» на случай провала в принятии палатой представителей страны законопроекта о дополнительном финансировании на цели нацбезопасности, включая помощь Украине.

Василий АКУЛОВ.

ВОКРУГ СВЕТА

ЗАЩИЩАТЬ СВОЁ. В Турции теперь нельзя отмечать Хеллоуин и Рождество в частных школах. Так, Министерство образования Турции запретило празднования, которые противоречат национальным ценностям страны. Согласно постановлению, запрещается устраивать «мероприятия и торжества, которые противоречат национальным, моральным, гуманитарным, духовным и культурным ценностям турецкой нации и не способствуют психосоциальному развитию учеников». Своё решение в министерстве объяснили многочисленными жалобами родителей.

ФАНЕРА НА ОРБИТЕ. В Японии запустят первый в мире деревянный спутник для борьбы с загрязнением космоса. Зонд изготовлен из древесины магнолии, которая считается особенно прочной и устойчивой к растрескиванию. Учёные считают, что использование биоразлагаемых материалов поможет решить проблему накопления космического мусора на орбите. Также дерево хорошо выдерживает условия полёта, поскольку в космосе нет кислорода, способного вызвать возгорание, и живых организмов, способствующих гниению.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ. Жительница Великобритании Кэтрин Сондерс отметила 104-й день рождения и заодно поделилась секретом долголетия. Праздник она встретила в доме престарелых в Веллингтоне. На торжество приехали её друзья и родственники, а работники учреждения украсили помещение воздушными шарами. По словам женщины, её долголетие объясняется страстью к молоку и шоколаду. Кроме того, Кэтрин всегда вела активный образ жизни. Она работала фотографом, занималась гончарным делом и заботилась о животных. У долгожительницы есть семь внуков и три правнука.

ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО. Житель Шотландии нашёл потерянный 30 лет назад другим человеком бумажник. 44-летний Фрейзер Галл обнаружил кошелек на улице в городе Норт-Берик во время прогулки с собакой. Внутри были старые бонусные карты магазинов и членская карта местного видеопроката. Так, одна из карт была 1991 года выпуска. Мужчина захотел вернуть кошелек его владельцу. Он разыскал в социальной сети его родственника, который свёл его с владельцем бумажника.

ГОЛОДНЫЕ БОБРЫ. Бобры в Германии из-за нехватки пищи повредили несколько старых бункеров, возраст которых насчитывает несколько веков. Животные погрызли их на берегу Цвиккауэр-Мульде в парке Вексельбург в Саксонии. Обычно бобры не трогают эти деревья, из-за чего экологи связывают такое поведение с нехваткой еды. Специалисты считают, что повреждённые растения спасти не получится. Оставшиеся буки планируют защитить с помощью металлической сетки на стволах.

ИГЛА В ЧЕРЕПЕ. Житель Китая прожил с иглой в голове 20 лет. 74-летний мужчина обратился в больницу из-за проблем с памятью. Как оказалось, он много лет жил с иглой в артерии головного мозга. Врачи выяснили, что игла попала в сосуд, чем вызвала кровотечение. По словам родственников пациента, этот предмет мог попасть туда во время процедуры иглоукалывания. Врачи извлекли инородное тело, а повреждённый сосуд закрыли с помощью небольшого металлического зажима. После операции мужчина пошёл на поправку, однако из-за осложнений у него развилась инфекция лёгких. После процедуры он прожил всего три недели.

Подготовила Диана БЕКМАМБЕТОВА.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ПЁТР I ВВЁЛ РЕКРУТСКУЮ ПОВИННОСТЬ В РОССИИ

1705 – указом Петра I введены рекрутские наборы. Рекрутами становились представители всех податных сословий, в армию забирали юношей 15 – 20-летнего возраста, на срок пока позволяют силы и здоровье, освобождались от призыва только те, кто успел к этому возрасту жениться. При этом дворяне обязательно должны были сами проходить службу.



НА ОРБИТУ ЗЕМЛИ ВЫВЕДЕН БАЗОВЫЙ БЛОК КОСМИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ «МИР»

1986 – Советский Союз произвёл удачный запуск орбитальной научной станции «Мир». Она стала на полтора десятка лет единственной в мире пилотируемой космической лабораторией для научных экспериментов и исследования человеческого организма в космосе.

Предвыборная агитация

ЖИРИНОВСКИЙ БЫЛ ЛЕГЕНДОЙ И ПРОРОКОМ. ОН НЕ ТОЛЬКО СОЗДАЛ ЛДПР. ОН СДЕЛАЛ ПАРТИЮ, БЛИЗКУЮ ОГРОМНОМУ КОЛИЧЕСТВУ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ ЗАКОНЫ ДЛЯ НАРОДА ПРИНИМАЛА ПАРТИЯ НАРОДА, А НЕ НАЧАЛЬНИКОВ, ЧИНОВНИКОВ И ИХ ОБСЛУГИ. И ТАКАЯ ПАРТИЯ ЕСТЬ. ЭТО ЛДПР! И ЖИРИНОВСКИЙ ВЕЛ ЛДПР ОТ ПОБЕДЫ К ПОБЕДЕ!

Сегодня не зря вспоминают его пророчества, которые уже сбылись. Но ведь Жириновский не только предсказывал события. Он говорил о великом будущем России: возрождении промышленности, социальной справедливости. И каждым действием своей партии каждый день работал на то, чтобы это будущее приблизить. Сколько вранья, сколько

злобы было вылито на Жириновского. А он устоял, потому что никого и ничего не боялся. Враги называли его шутком, юродивым, психом. А он плевал на врагов и всегда говорил правду. И строил, укреплял свое детище – ЛДПР, команду единомышленников, команду Жириновского. Леонид Слуцкий стал ближайшим соратником Жириновского еще в де-

вяностых. Вождь ЛДПР поручил ему один из самых важных фронтов работы: вместе с депутатами от партии решать сложнейшие задачи – спасение заложников и пленных, освобождение невинно осужденных, защиту соотечественников в странах СНГ.

И Слуцкий всегда добивался того, за что брался. Доводил порученное дело до победного конца. Сегодня мы выбираем именно такого человека. Того, кто должен заставить Запад признать правду России. Того, кто добьется мира на наших условиях, на условиях Правды, на условиях Победы. Кандидат ЛДПР – Леонид Слуцкий.

Выборы Президента России 15, 16, 17 марта

ДЕЛО ЖИРИНОВСКОГО ЖИВЁТ
ЛДПР
Леонид СЛУЦКИЙ

Печатная площадь предоставлена безвозмездно кандидату в Президенты Российской Федерации Слуцкому Леониду Эдуардовичу в соответствии с ч. 3 статьи 53 Федерального закона № 19-ФЗ «О выборах Президента Российской Федерации»

Все главные новости Крыма в «Крымской газете»

на  **одноклассники**



#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



Фото: pixabay.com

ОВСЯНКА, СЭР!

Чем опасна популярная каша

Многие диеты для снижения веса обязательно включают в себя овсяную кашу на завтрак.

СОН О ПОХУДЕНИИ

У овсянки много достоинств. Благодаря содержанию растворимой клетчатки она помогает снижать уровень холестерина в крови. Овсянка содержит бета-глюкан, с помощью которого происходит стимулирование иммунной системы, а значит, повышается сопротивляемость организма к инфекциям различного рода. Овсянка стабилизирует сон, поскольку стимулирует выработку двух очень важных гормонов – мелатонина и серотонина. Мелатонин отвечает за ритмы нашего организма, связанные со сменой дня и ночи, а дефицит серотонина может приводить к бессоннице.

Достоинство овсянки и в том, что это медленный углевод, то есть он плавает, без перепадов повышает уровень сахара крови.

Однако диетологи предупреждают, что овсянка – не самый безопасный продукт для тех, кто хочет похудеть и побороть инсулинорезистентность. От людей с инсулинорезистентностью часто можно услышать жалобы: «Я постоянно голодный», «Я не могу похудеть».

– Овсяная каша содержит в себе мало белков, мало жиров и много усвояемых углеводов! Да, это медленный

углевод, дающий плавный подъём сахара. Тем не менее при употреблении большого количества овсянки уровень сахара крови плав-

Если сравнивать овсяную кашу с другими серыми кашами, то увидим, что гречка, овсянка, киноа, бурый рис имеют схожие параметры по углеводам и гликемическому индексу. Соответственно, серые каши имеют схожее влияние на вес и сахар крови. Серая каша полезнее, чем белые каши, – ниже гликемический индекс, меньше подъём сахара крови и инсулина после употребления.

но растёт до высоких цифр! Мы получаем массивный инсулиновый отклик. Большинство пациентов с ожирением имеют инсулиноре-

зистентность, то есть и так высокий инсулин. А употребляя большое количество углеводов, за счёт высокого инсулинового отклика мы усиливаем инсулинорезистентность, – говорит врач-эндокринолог, диетолог, спортивный диетолог Ольга Павлова.

КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ

Давайте вспомним, что богатая питательными веществами овсяная каша содержит жизненно необходимые тиамин, магний, фосфор, цинк, марганец, селен и железо.

И по словам эксперта, овсянку неплохо употреблять на завтрак, нормально на обед, однако очень важна грамотная комбинация продуктов. Чтобы избежать «инсулиновых качелей», обязательно добавляйте в рацион белок, клетчатку, перед тем как есть овсянку.

– Многие замечали: поев на завтрак большую порцию каши, овсяной или гречневой, уже через час-два мы ощущаем дикий голод. Если же мы съели на завтрак яичницу с овощами, у нас длительное чувство сытости – в течение трёх-пяти часов. Почему так происходит? Потому что белок, жир, яйца, слабосоленая рыба,

икра долго перевариваются в организме, долго усваиваются. Подъём сахара в результате минимальный, то есть сахар стабильный и выброс инсулина небольшой. Так что кашу (углевод) всегда нужно воспринимать как десерт.

ГОЛОДАНИЕ
ВСЛЕПУЮ

Снизить вес можно и на высокоуглеводной диете, и на низкоуглеводной, и даже на шестизаровом питании, считает эксперт. Но между диетами есть большая разница с точки зрения сохранения результатов. Ольга Павлова отмечает:

– Вес можно снизить на большинстве диет, даже на неадекватных, например, на гречневой, капустной,

кефирной. Но неадекватные диеты нарушают гормональный фон.

С каким уровнем гормонов вы выйдете из такой диеты? Какой у вас будет уровень инсулина – главного гормона, который регулирует чувство голода и скорость набора веса? Какой у вас будет уровень лептина (а он напрямую зависит от количества фруктов в диете)? Если при выходе из диеты мы имеем низкий уровень инсулина, то есть вылечили инсулинорезистентность, имеем низкий уровень лептина – вылечили лептинорезистентность, имеем низкий уровень гормонов, стимулирующих аппетит, – значит, мы легко удержим вес и в будущем. Достичь такого результата можно, лишь если во время диеты следить не только за динамикой снижения веса, но и регулярно – раз в три месяца – сдавать анализы на гормоны.

Только при таком контроле есть шанс выбрать стратегию питания, которая поддержит работу вашего гормонального фона, а не ухудшит её, стратегию, которая не приведёт к откату – возвращению лишних килограммов, с которыми вы боролись.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ОБМАН ПО ГЕНДЕРНОМУ РАВЕНСТВУ. За прошедшую неделю жертвами дистанционных мошенников стали 100 человек, из которых 50 мужчин и 50 женщин. Среди обманутых 28 пожилых людей. В полицию обратились 43 пострадавших от действий мошенников посредством звонков. В большинстве случаев злоумышленники звонят, используя логотипы известных банков, представляются специалистами финансовых организаций или полицейскими.

Житель Евпатории рассказал, что позвонивший ему неизвестный представился сотрудником правоохранительных органов. Он сообщил, что сбережения евпаторийца находятся в опасности и нужно срочно перевести их на безопасный счёт. Поддавшись панике, мужчина перечислил деньги на указанный счёт и лишился их.

Жителю Симферополя звонивший представился сотрудником сотовой компании. Он уверил мужчину, что необходимо продлить договор с мобильным оператором, и попросил продиктовать номер банковской карты и CVV-код. В итоге вместо договора продления «сотрудник сотовой» украл все деньги.

ФИНАНСЫ СПЕЛИ РОМАНСЫ. Из общего количества звонков, которые совершили мошенники за прошлую неделю, 27 были сделаны через мессенджеры, в том числе с использованием логотипа крымского банка.

Житель Симферопольского района рассказал сотрудникам полиции, что через мессенджер «Ватсап» ему позвонил неизвестный и представился сотрудником службы финансового мониторинга. Звонивший предложил обезопасить сбережения мужчины. Он пояснил, что для этого деньги необходимо застраховать и перевести на безопасный счёт. Житель района так и поступил, но позже понял, что доступа к новому счёту не имеет.

Жительнице Феодосии неизвестные представились сотрудниками правоохранительных и государственных структур. Они предложили женщине возобновить отношения с налоговой, а в итоге украли сбережения.

ЛИПОВАЯ БРОНЯ. За минувшую неделю 40 фактов мошеннических действий связаны с использованием социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов. На сайтах бесплатных объявлений и в группах в соцсетях злоумышленники размещают объявления о продаже товаров, предложения о работе, информацию о лёгком заработке.

С заявлением о мошенничестве обратился в полицию житель Алушты. Мужчина сообщил, что собирался приобрести билеты на автобус, но неизвестный в мессенджере «Телеграм» завладел его деньгами.

Житель Ялты рассказал сотрудникам полиции, что его обманул мошенник, используя подменный сайт бронирования отелей.

ГОРЕ-ПРОДАВЕЦ. После перехода по неизвестным ссылкам и установки вредоносных приложений 17 человек попались на уловки мошенников.

После того как житель Симферополя разместил на сайте объявление о продаже одежды, на него вышел покупатель. Неизвестный отправил ссылку продавцу, якобы для предоплаты за товар. Мужчина ввёл свои данные, и у него списались все денежные средства.

Жительнице Ялты поступил звонок от неизвестного в мессенджере «Телеграм». Звонивший представился сотрудником банка и сообщил женщине, что кто-то пытается перевести её деньги на свой счёт. «Сотрудник банка» предложил установить приложение для защиты сбережений, которое по факту оказалось вредоносной программой и «украло» деньги.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1886, БЕЛА КУН

Венгерский и советский политический деятель и журналист. Сражался на фронтах Гражданской войны против немецких интервентов, чехословацкого корпуса, белогвардейцев Колчака.



1920, ЕВГЕНИЙ ДРАГУНОВ

Выдающийся конструктор-оружейник, создатель легендарной снайперской винтовки СВД. Отличные характеристики винтовки позволяют ей до сих пор оставаться востребованной и оставаться на вооружении Российской армии.



1962, ЕЛИЗАВЕТА ГЛИНКА

Российский общественный деятель, правозащитник. Врач-специалист в области паллиативной медицины, основательница фонда «Справедливая помощь». Следовала жизненному принципу «помочь всем нуждающимся». Широкому кругу людей она известна как Доктор Лиза.

КОРОТКО

САМБО: СНОВА ПОБЕДА. Симферополец Руслан Соменко стал победителем первенства России по самбо среди юниоров до 20 лет. Он тренируется под руководством своего отца Романа Соменко. Руслану не нашлось равных в весовой категории до 98 кг. Всего в соревнованиях приняли участие около 600 самбистов со всей страны. Победители первенства в октябре в составе сборной России выступят на Кипре, на первенстве мира.

АВИАЦИОННЫЙ СПОРТ: НУЖНЫЙ ОПЫТ. Крым впервые примет участие в авиационных гонках. Так, республиканская команда будет выступать как в поршневом, так и в реактивном классах, а также в дисциплине «реактивные самолёты – высший пилотаж». Авиагонки проходят на трассе длиной около четырёх километров. Трасса имеет форму замкнутой петли с воздушными воротами в зоне пилотирования. Высота прохождения воздушных ворот – от 15 до 25 метров. В состав крымской команды вошли мастер спорта России лётчик-спортсмен Дмитрий Мотин, мастер спорта России лётчик-спортсмен Антон Вареха, заслуженный мастер спорта СССР Людмила Зеленина.

БОРЬБА: И МЕДАЛЬ, И ПУТЁВКА. Сборная Крыма завоевала семь медалей на первенстве Южного федерального округа по вольной борьбе среди юниоров до 21 года. В активе наших борцов две золотые и пять бронзовых наград. Победителями первенства в своих весовых категориях стали симферопольцы Тамерлан Фанзиев и Игорь Сатановский. Серебро взяли симферополец Алан Нахушев, алуштинец Руслан Засеев, Абдул-Кадыр Барагунов из Сакского района, а также воспитанники КСП УОР Ислам Шогенов и Сурен Погосян. Всего в соревнованиях приняли участие более 100 спортсменов. Все крымские борцы, которые поднялись на пьедестал почёта, получили путёвки на юниорское (до 21 года) первенство России. Состязания пройдут 3–8 апреля в столице Чечни, Грозном.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: УДАЧНО НАЧАЛИ. В Краснодарском крае проходят международные соревнования «Богатырь» по метаниям. Сборная Республики Крым удачно выступает на этом турнире. Особенно радует своими результатами женский коллектив. Анастасия Лазуро стала победителем в метании диска среди девушек до 16 лет с результатом 29,63 метра. А Риана Хроз выиграла соревнования в метании копья с результатом 45,71 метра. В этой же дисциплине бронзовую медаль завоевала Анна Нугис.

СУМО: ПЕРВЫЕ НА ПЕРВЕНСТВЕ. В Краснодаре завершилось первенство Южного федерального округа по сумо среди юношей и девушек до 15, 17 и 19 лет. В копилке сборной Крыма на этих соревнованиях – 43 медали (16 золотых, 13 серебряных и 14 бронзовых). Победителями первенства стали Олег Ерохин, Степан Дудоров, Даниил Новиченко, Богдан Ровинский, Мидат Костюк, Зарина Гареева. На «серебряную» ступеньку пьедестала почёта поднялись Артём Носаненко, Эдгар Смбалян, Мария Домашенко. С бронзой вернулись домой Мирослав Курец, Никита Кулица, Мария Домашенко, Азиз Юнусов, Олег Ерохин, Богдан Ровинский. Ребята представляют Ялту, Бахчисарайский и Черноморский районы. Всего в соревнованиях приняли участие 145 спортсменов из Крыма, Севастополя, Адыгеи, Краснодарского края и Ростовской области.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



НОВАЯ ВОЛНА?

Крым всегда славился хорошей школой художественной и спортивной гимнастики. И сейчас подрастает новое поколение звёздочек, которые стремятся к не менее громкой славе своих предшественниц.

КОМАНДА – НА ПЕРВОМ

Крымчанки успешно выступили на чемпионате и первенстве ЮФО и СКФО по гимнастике. 11 команд со всего полуострова приняли в них участие и привезли домой медали. Они выдержали конкуренцию с сильнейшими гимнастками – представительницами Астраханской, Волгоградской, Ростовской областей, Краснодарского и Ставропольского краёв, ДНР и Кабардино-Балкарской Республики. В общей сложности около 200 спортсменов боролись за медали.

Особенно ярко показали себя крымчанки в групповых упражнениях. Они считаются самыми сложными и кардинально отличаются от индивидуальных. Гимнастки должны делать упражнения не только в одном темпе, но и в одном ритме, стремиться к полной синхронности. Ответственность – ещё одно важное качество, ведь отвечаешь не только перед собой, но и перед своей командой. Об этом, как никто другой, знает победительница со-

“Один из самых сложных, требующих полной концентрации и самоотдачи видов спорта – художественная гимнастика. Впервые за долгое время нам удалось выиграть столько наград: и по первому разряду в групповых упражнениях, и по кандидатам»

ренированной Севиля Клеблеева.

– Команда для меня на первом месте. От нашего общего настроения, командного духа всегда зависит результат соревнований. Без девочек у меня бы ничего не получилось, – уверена победительница соревнований Севиля Клеблеева. – Я очень рада победе, но надо продол-

жать работать, – сказала юная спортсменка.

А работают восходящие звёздочки под руководством требовательных тренеров...

ТРЕНЕР ВСЕМУ ГОЛОВА

Крымская система спорта богата талантливыми специалистами, которые воспитали целое поколение гимнасток, прославляющих полуостров на международных соревнованиях. В этот раз к призовым местам спортсменок привела одна из ведущих тренеров Школы олимпийского резерва Республики Крым Оксана Ризатдинова.

– Один из самых сложных, требующих полной концентрации и самоотдачи видов спорта – художественная гимнастика. Впервые за долгое время нам удалось выиграть столько наград: и по первому разряду в групповых упражнениях, и по кандидатам. На чемпионате Южного федерального округа среди взрослых мы взяли золото, а также золото и серебро в финале, – поделилась заслуженный тренер,

Крымские гимнастки заняли весь пьедестал почёта на Чемпионате Южного и Северо-Кавказского федерального округа по художественной гимнастике. Фото: ГБУ РК СШОР по художественной гимнастике, «ВКонтакте»

заслуженный работник физической культуры и спорта Оксана Ризатдинова. Она подготовила и воспитала не одно поколение гимнасток, которые представляли республику и страну. Среди них – мастер спорта международного класса Елена Дзюбчук, чемпионка мира 2001 года в Мадриде, чемпионка мира 2002-го в Новом Орлеане, участница Олимпийских игр. Вероника Беляева – МСМК, чемпионка мира в 2002-м в Новом Орлеане.

Каждый год художественные гимнастки пополняют копилку спортивных достижений Крыма. Всё чаще мы слышим новые имена, отличившиеся на соревнованиях разного уровня. Крымские гимнастки всегда входили в сборную страны и представляли её на мировом уровне. Например, юная звёздочка Нонна Нянина – мастер спорта России международного класса, член сборной, неоднократная победительница и призёр первенства ЮФО. В 2021 году она стала чемпионкой Европы в групповых упражнениях, в 2023-м стала чемпионкой Кубка России.

Крымские гимнастки продолжают ставить высокие цели. Сейчас они демонстрируют свои возможности на первенстве России в Москве.

СКАЗАНО



В наши дни в России экономика растёт благодаря импортозамещению. В российском спорте тоже надо стремиться к увеличению [числа. – Ред.] наших игроков и тренеров. А мы приглашаем западных специалистов. Надо правильно выстраивать трансферную политику.

Бывший главный тренер ЦСКА Валерий ГАЗЗАЕВ призвал клубы Мир РПЛ изменить трансферную политику.



Я на 500% уверена, что бедная Камилла Валиева совершенно ни при чём. Сознательное употребление триметадизина – нелепость».

Бобслеистка Надежда СЕРГЕЕВА – о дисквалификации Камиллы Валиевой.



Только в текущем году наша страна примет сразу несколько значимых международных спортивных соревнований открытых форматов. Это «Игры будущего», Игры стран БРИКС, Всемирные игры дружбы, VIII Международные игры «Дети Азии» и другие масштабные мероприятия».

Вице-премьер РФ Дмитрий ЧЕРНЫШЕНКО назвал перспективы России в международном спорте прекрасными.

СРЕДА, 21 ФЕВРАЛЯ

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 06:00, 06:50, 07:50, 04:00, 04:55 Т/с «Прокурорская проверка» 16+

ТВ

04:50 Т/с «УГРО» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня

ТВУ

06:00, 07:45 «Настроение»
07:40, 17:48 «Выборы-2024» 12+
08:10 «Доктор И...» 16+

РУССКИЙ РОМАН

06:50 Х/ф «Вторая первая любовь» 12+
10:20 Х/ф «Мечь как лекарство» 12+

ОНТ

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

СТС

06:00, 05:30 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+
08:00 Т/с «Семейка» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00 «Кондитер» 16+
06:10, 01:40, 04:20 «Пятница News» 16+

ПЕТРО

06:20, 16:20 Х/ф «Будни и праздники Серафимы Глюкиной» 12+

КИНОХИТ

01:30 Х/ф «История семьи Блум» 12+
03:05 Х/ф «Кулак ярости» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

01:15 Х/ф «Самый лучший фильм 2» 16+
03:00 Х/ф «Самый лучший фильм 3-Д» 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

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

ФИЛЬМ ДНЯ



«СИЛАЧ САНТА-КЛАУС» 6+

В канун Рождества эксцентричный миллионер Торн, мускулистый гигант, облачившись в хаки, бегаёт со своими друзьями по городу, пугая полицейских оружием, стреляющим краской.

ШОУ ДНЯ



«ЭТО НОРМАЛЬНО?» 16+

Новое шоу с Ольгой Бузовой и Дмитрием Дибровым. Две команды играют в нестандартную игру. Мужчины играют против девушек.

ЧЕТВЕРГ, 22 ФЕВРАЛЯ

ФИЛЬМ ДНЯ СТС



«ПАПЫ ПРОТИВ МАМ» 12+

На одной лестничной площадке живут две семьи. В один прекрасный день папы объявляют бойкот мамам, а мамы в ответ – папам.

ПРОГРАММА ДНЯ



«ЖДИ МЕНЯ» 12+

За время существования «Жди меня» было найдено более 200 000 человек. На базе передачи создана сеть добровольных помощников в России, странах СНГ и за рубежом.

ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:25 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» Ток-шоу 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 06:20, 07:20, 04:05 Т/с «Прокурорская проверка» 16+

ТВ

04:50 Т/с «УГРО» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня

ТВУ

06:00, 07:45 «Настроение»
07:40, 17:48 «Выборы-2024» 12+
08:10 «Доктор И...» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00 «Кондитер» 16+
06:10, 01:40, 04:20 «Пятница News» 16+

ОНТ

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

СТС

06:00, 05:30 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Маша и Медведь» 0+
08:00 «Уральские пельмени. Смеховик» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Милашка»
02:40 Х/ф «Медовый месяц в Лас-Вегасе» 16+

КРЫМ

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

КИНОХИТ

00:30 Х/ф «Ловкие руки» 18+
01:55 Х/ф «Сквозь снег» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Милашка»
02:40 Х/ф «Медовый месяц в Лас-Вегасе» 16+

