

Кадровые изменения в Феодосии



«В Крыму будет продолжена практика смены кадров в случаях, когда амбиции отдельных лиц преобладают над общими интересами. Такие руководители не нужны республике. К сожалению, у Республики Крым нет возможности предоставлять время чиновникам для «раскачки» и методичного погружения в текущие проблемы. Именно поэтому уже первые месяцы работы руководителей показывают, настроены ли они преодолевать возникшие препятствия или останутся сторонними наблюдателями. Тем более, как показала практика подобных мероприятий, большая часть вопросов, которые обсуждаются, может быть решена на муниципальном уровне» - Сергей Аксёнов.

В течение двух с половиной недель в Феодосии работали группы для выяснения ситуации с уборкой ТКО, здравоохранением, формированием и контролем расписания движения общественного транспорта, тарифной политикой, ремонтом дорожного хозяйства и ремонтом многоквартирных домов и одной из самых больных тем – работой управляющих компаний. В частности, наибольшие нарекания феодосийцев вызвала работа муниципальных унитарных предприятий по обслуживанию многоквартирных домов. По словам местных жителей представители администрации практически никак не влияли на этот процесс. Также была выявлена проблема, связанная с расчетом тарифа на вывоз твердых коммунальных отходов.

По результатам проверки в конце прошлого года Глава Республики Крым Сергей Аксёнов совместно с коллегами из Совета министров провели выездное совещание по проблемным вопросам городского округа Феодосия, на которое были приглашены как местные представители власти, так и жители города. Было решено с целью подведения итогов и проверки выполнения всех поручений, которые были даны в ходе совещания, в ближайшее время еще раз посетить Феодосию.

«Коллеги предупреждены, что, если они не хотят повторить «подвиг» администрации Симферополя, то необходимо находить в себе силы и возможности для исправления ситуации в лучшую сторону. Все проблемы предельно понятны и решаемы» - сказал глава республики.

9 января Глава Крыма Сергей Аксёнов, в ходе совещания с вице-премьера-

ми Юрием Гоцанюком, Михаилом Селезневым, Ларисой Опанасюк и коллегами из министерств и ведомств обсудили деятельность администрации города Феодосии в части выполнения поручений, данных в результате выездного совещания 13 декабря 2018 года. Был заслушан доклад заместителя Председателя Совета министров РК Юрия Гоцанюка, который доложил, что из 56 поручений, данных



главой республики по итогам выездного совещания в городе Феодосия 13 декабря 2018 года, городским администрацией не выполнено порядка 80%. Было принято решение о переносе выездного совещания в Феодосию на следующую неделю.

15 января Глава Республики Крым Сергей Аксёнов, открывая выездное совещание по проблемным вопросам городского округа Феодосия, сообщил, что руководители города написали заявления об увольнении.

Глава Крыма отметил, что причиной данных увольнений послужила не-

сбалансированность действий законодательного и исполнительного органов власти города Феодосия, а также отсутствие эффективной обратной связи с жителями города.

«В результате проведенного анализа мной было принято решение и сегодня предложено написать заявление об увольнении главе администрации города Феодосия Сергею Фомичу и председателю

Совета депутатов Владимиру Титаренко», - сказал глава республики.

Также Сергей Аксёнов сообщил, что на должность врио главы администрации назначен глава Насыпновской сельской администрации города Феодосии Сергей Бовтуненко. Он добавил, что на должность председателя городского совета будет рекомендована Анжела Сердюкова.

«Искренне надеюсь, что Сергею Николаевичу совместно с Анжелой Владимировной удастся наладить эффективную работу. Правительство Республики Крым выступит помощником в решении

Читайте в номере:

Кадровые изменения в Феодосии

Звание сильнейшего и денежный приз: в Крыму прошел турнир по национальной борьбе куреш имени Рустема Казакова

Стр.2-3

Прописка на дачных участках: нововведение с 2019 года

Зима без травм: рекомендации травматолога

Стр.4

Нузет Умер АЛТЫН УРЛУКЪ

Стр.5

Ко дню Республики Крым

Телепрограмма "Миллет"

Стр.6

Неофициальное трудоустройство: как доказать, что работал?

Зарплата на карту: а как же расчётный листок?

Как правильно питаться женщинам после 40 лет?

Стр.7

Кухни народов Крыма – "Лежень"

Интересные места Крыма – Скалы-корабли в Опуковском заповеднике

Стр.8

этой задачи. Ожидая от исполняющего обязанности главы администрации выполнения всех поручений и взятых на себя обязательств, тем более, что подавляющее большинство сотрудников администрации работает на совесть", - пояснил Глава Крыма.

При этом Сергей Аксёнов отметил, что новому врио главы администрации поставлена задача обеспечить преемственность выполнения всех поручений и взятых на себя обязательств, а также восстановить эффективную работу администрации города.

«Подавляющее большинство сотрудников местной администрации работает эффективно, однако не хватает умелого руководства и вопросов, связанных с постановкой целей и задач для выполнения. От этого тоже зависит, насколько результативно будет выполнена работа. Убежден, что проблемы Феодосии, равно как и других городов Крыма, будут разрешены. Благодаря общественности и всех тех, кто принимал активное участие в решении проблем» - заключил Сергей Аксёнов.

По материалам управления информации и пресс-службы
Главы Республики Крым

Звание сильнейшего и денежный приз: в Крыму прошел турнир по национальной борьбе куреш имени Рустема Казакова



Идея системного возрождения национальной борьбы куреш – традиционного вида спорта, являющегося составной частью крымскотатарской культуры, получила свою практическую реализацию в 2017 году. Всекрымский чемпионат получил широкую поддержку в крымскотатарском народе, собрал полный зал зрителей и огромное количество спортсменов, желающих принять участие в турнире.

Большинство ученых придерживаются мнения о том, что куреш является одним из самых древних видов борьбы. История развития борьбы куреш уходит в глубину веков. В каждом селении были свои силачи. Они пользовались уважением у народа и ставились в пример подросткам. Соревнования по борьбе куреш проводились по различным возрастным группам. Победителей ждали призы и подарки.

Первый после длительного перерыва чемпионат Крыма по борьбе Куреш состоялся в 2017 году, в котором приняли участие жители со всех населенных пунктов Крыма и Севастополя. 12 января нынешнего года в Крыму по инициативе депутата Государственной Думы Руслана Бальбека и при поддержке Главы Республики Крым Сергея Аксёнова прошел второй чемпионат полуострова по национальной борьбе куреш.

В торжественном мероприятии и награждении приняли участие президент Федерации национальной борьбы куреш Руслан Бальбек, заместитель председателя Совета министров РК Дмитрий Полонский, заместитель председателя Государственного Совета РК Ефим Фикс, муфтий мусульман Крыма и Севастополя хаджи Эмиралы Аблаев, председатель Госкомнац РК Ленур Абдураманов, олимпийский чемпион Рустем Казаков, президент Федерации спортивной борьбы РК Джамал Джангобеков, депутат Госдумы Равиль Хуснулин, вице-президент Федерации ко-

«Всекрымский турнир уже стал традиционным, очень радостно, что мы возрождаем довоенную историю и традиции. Я уверен, что мотивация ценными призами, автомобилями, позволит нам развивать спортивную площадку национальной борьбы куреш. Для чего спортсмены должны идти в спортзал? Нужно чтобы наша молодежь приобщалась к спорту и видела, что и органы власти, и общество вознаграждает их за спортивные успехи! Хочу отметить помимо банка РНКБ и благотворительного фонда "Мангуп" который также является и организатором, обычные наши земляки выступили меценатами, три автомобиля были предоставлены частными лицами. Все это не может не радовать, это говорит о том, что со стороны крымчан есть доверие к турниру» - депутат Государственной Думы Руслан Бальбек.

реш России Равиль Ногуманов, первый заместитель министра спорта Республики Крым Олег Голинач, член Совета директоров РНКБ Банк (ПАО) Алексей Гостев, начальник управления розничных продаж и обслуживания РНКБ Банк (ПАО) Александр Козинкин, президенты благотворительного фонда "Мангуп" Тимур Крымбариев и Эльдар Асанов, ректор Крымского инженерно-педагогического Университета

Чингиз Якубов, вице-президент Крымской федерации национальной борьбы куреш Энвер Усеинов.

Заместитель Председателя Совета министров Республики Крым Дмитрий Полонский отметил, что национальная борьба куреш – это достояние всех крымчан: «Особо приятно, что в этом турнире принимают участие не только крымские татары, а борцы всех национальностей. Та-



Газета не вступает в переписку с читателями, рукописи не возвращаются и не рецензируются. Точка зрения авторов публикуемых материалов может не совпадать с позицией редакции. За точность изложенных фактов ответственность возлагается на автора, рекламного объявления – на рекламодателя. При перепечатке ссылка на газету обязательна.

КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

Эпидемия гриппа в Крыму не прогнозируется

Руководитель межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и Севастополю Наталья Пеньковская сообщает, что на сегодняшний день уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ на полуострове ниже эпидемиологического порога более чем на 60%.

Уровень заболеваемости не превышен ни в одном из регионов Крыма, ни в Севастополе. В целом, заболеваемость ниже эпидемиологического порога по Крыму на 66%, по Севастополю – на 63%. По сравнению с предыдущей неделей, зафиксирован рост заболеваемости на 7%. По словам Пеньковской, комплекс мероприятий, разработанный на уровне Крыма и Севастополя, позволит не допустить серьезных эпидемиологических осложнений. Руководитель межрегионального управления Роспотребнадзора уверяет: «До уровня эпидемических порогов еще далеко».

Как самостоятельно и бесплатно подготовиться к холодам

1 января 2019 года вступил в силу закон, разрешающий гражданам собирать валёжник в лесу для личных целей. Собрать разрешается сухие ветки, остатки стволов деревьев, сучьев, лежащие на земле, части кустарников. Важно помнить, что при вывозе валёжника, граждане и их груз могут подвергнуться проверке. Разрешение на сбор валёжника в лесу оказалось очень важным и актуальным для многих людей в холодный период года, так как данное разрешение поможет населению самостоятельно и бесплатно заготовить дрова на зиму.

Валёжник — упавшие на землю в лесу стволы деревьев или их части: сучья, ветви, сухие и гниющие. Лес, сложенный ветром и навалом снега, а также срубленный и полуобработанный, но не вывезенный и брошенный.

Ипотека становится популярнее в Крыму

В Крыму ипотечные кредиты выдает ПАО "РНКБ". Объем выдачи ипотеки за прошлый год вырос в 2,6 раза, более 83% заемщиков банка - жители Республики Крым и Севастополя. Лидерами при выборе жилья, которое заемщики покупают в кредит, остаются Симферополь и Севастополь. Сейчас действует ставка от 10% на покупку квартиры в новостройке, 9,5% - для военных, от 6% - для семей с детьми, а также от 13,5% - при ипотеке под залог недвижимости. Программу ипотечного кредитования также скоро планирует запустить АО "Тенбанк". Размер ставок пока неизвестен.

Отметим, что в 2018 году Президент России Владимир Путин заявил, что ставку по ипотеке в России необходимо снизить до 7%. Первый вице-премьер, министр финансов РФ Антон Силуанов сообщил, что данное Путинским поручение будет выполнено.

кие турниры и такие мероприятия крайне важны для нашего современного Крыма, потому что они объединяют всех крымчан. И конечно же крайне важно для нас то, что этот турнир является лучшей пропагандой и свидетельством в Крыму здорового образа жизни, профессионального спорта. Это уже второй турнир и обязательно будет иметь продолжение».

Второй Всекрымский открытый чемпионат назван именем Рустема Казакова – олимпийского чемпиона Мюнхена 1972 года, единственного крымского татарина, который смог подняться на высшую ступень Олимпиады. В чемпионате приняли участие более 150 борцов полуострова старше 17 лет: борцы-профессионалы, призеры чемпионатов мира, Европы, начинающие спортсмены со всего Крыма. Единственным условием стало наличие крымской (севастопольской) прописки, полученной до 1 октября 2017 года.

«Мне очень приятно, что в честь меня назвали этот турнир. Сегодня праздник для всех. Призовой фонд турнира впечатляет: 4 автомобиля и денежные призы! Большую роль в этом сыграли наш президент Федерации по национальной борьбе куреш Руслан Бальбек, спасибо Главе Республики Крым, который уделяет огромное внимание развитию спорта, он у нас является почетный президентом спортивной борьбы. Нас поддерживают такие люди, мы не должны их подвести. Мы должны из ребят наших воспитать олимпийских чемпионов, чемпионов мира» - сказал олимпийский чемпион Рустем Казаков.

Организатором соревнований стал АНО Республиканский спортивный клуб при поддержке Главы Крыма Сергея Аксёнова, минспорта республики, Крымской Федерации национальной борьбы куреш и Федерации спортивной борьбы РК.

ЧЕМПИОНАТ ПОРЫБЕ

на Казакова



Благодаря Чемпионату, мотивации и ценным призам Национальная борьба развивается и набирает популярность.

«Основная цель организаторов турнира по национальной борьбе куреш - это популяризация данного вида спорта. Россия многонациональная страна в ней проживает более 270 народов, из них 170 – в Крыму. На сегодняшний день мы видим, что на турнире присутствуют представители практически всех видов борьбы (дзюдо, самбо, вольная борьба, греко-римская) - это объединяет спортивное сообщество, ребята знакомятся. Главные призы - авто-



ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Исторические документы доказывают, что борьбе куреш, как национальному виду борьбы тюркоязычных народов, три тысячи лет. В XVI-XVIII вв. Крымские ханы проводили отбор в специальные подразделения (капы кьулу) лучших егитов среди победителей организуемых ежегодно состязаниях по борьбе куреш, конных скачек, стрельбе из лука. Так, легендарный эпос Алпамыш, появившийся тысячу лет назад, описывает куреш в качестве одного из самых любимых и уважаемых видов спорта, широко распространенных в те далекие времена на древней земле Средней Азии. Великий учёный и мыслитель Авиценна пишет, что занятия борьбой куреш являются одним из лучших способов поддержки здоровья, тела и духа. До IX в. н.э. люди, населявшие Крым, Кавказ, Среднюю Азию, применяли куреш в качестве вида развлечения и досуга во время крупных общественных мероприятий, таких, как традиционные праздники, обряды, свадьбы.

Позже куреш из простого развлечения превратился в способ физической подготовки. Имена сильнейших борцов становились легендарными среди народа. В Крыму до депортации у коренных жителей было несколько мест погребения легендарных борцов-пельванов, эти места считались святыми и привлекали множество паломников. О них слагали легенды. Лучшие воины, владеющие искусством древних видов восточных единоборств в армии Чингисхана, назначались военачальниками и стремились обучить своих воинов искусству единоборств. У тюркских племён такой вид единоборства назывался «Кара Каплан». В XIV веке один из самых известных полководцев и государственных деятелей в истории человечества Тамерлан использовал «Кара Каплан» для совершенствования физической подготовки своих солдат. Очевидно, «Кара Каплан» и есть в реформированном виде борьба куреш. Куреш привлекает поклонников всех видов борьбы. Во многом национальные виды борьбы у тюркских народов имеют сходство.

Призеры чемпионата:

в категории 90+:

- I место – Илимдар Саидов (г. Симферополь) – подарок «Кня Рю»
- II место – Азамат Сейтов (г. Алушта, СК Барс) – подарок 100 000 руб.
- III место – Александр Шалимов (г. Севастополь) – подарок 50 000 руб.

в категории 90 кг:

- I место – Марлен Сейтумеров (Кировский р-н) – подарок «Лада Гранта»
- II место – Эльдар Мамедов (Бахчисаайский р-н, Албат) – подарок 100 000 руб.
- III место – Гурам Чертков (Алушта, СК Барс) – подарок 50 000 руб.

в категории 80 кг:

- I место – Иззет Кадыров (г. Саки) – подарок «Лада Гранта»
- II место – Смаил Чалашев (г. Судак) – подарок 100 000 руб.
- III место – Иван Ефанов (г. Севастополь) – подарок 50 000 руб.

в категории 70 кг:

- I место – Эльбрус Болотаев (г. Алушта, СК Барс) – подарок «Лада Гранта»
- II место – Эмиралли Османов (г. Симферополь) – подарок 100 000 руб.
- III место – Абкерим Юнусов (Сакский р-н) – подарок 50 000 руб.

Абсолютным чемпионом, обладателем пояса «Сильнейший борец Крыма» и денежного приза в размере 50 тысяч рублей стал Саидов Илимдар из Симферополя.

мобили привлекли более 150 спортсменов принять участие в соревнованиях» - сказал председатель РНКА Крымских татар Республики Крым, соорганизатор турнира Эйваз Умеров.

Благодаря спонсорской поддержке со стороны многочисленных крымских и севастопольских организаций и частных предпринимателей призовой фонд турнира составил около 3 миллионов рублей, главные призы за первое место в каждой весовой категории – один автомобиль Kia Rio и три автомобиля LADA Granta. Приз за второе место составил 100 тысяч рублей, за третье - 50 тысяч рублей.

Соревнования прошли при аншлаге в зале Центра спортивной подготовки сборных команд Крыма. Сильнейших определили в четырех весовых категориях. Ими стали: Эльбрус Болотаев (Алушта, СК "Барс", до 70 кг), Иззет Кадыров (Саки, до 80 кг), Марлен Сейтумеров (Кировский район, до 90 кг) и Илимдар Саидов (Симферополь, свыше 90 кг). Абсолютным чемпионом, обладателем пояса «Сильнейший борец Крыма» и денежного приза в размере 50 тысяч рублей стал Саидов Илимдар из Симферополя.

«Турнир прошел на высоком уровне, участников было больше чем в прошлом году. И состав был посильнее. Ребята - более подготовленные. Нужно быть уверенным в себе. Победа не получится без уверенности в своих силах. Моральная подготовка составляет 50% успеха» - высказал свои впечатления от турнира абсолютный чемпион турнира Илимдар Саидов.

Куреш - это национальный вид спорта, неотъемлемая часть культуры народа,

а потому он нуждается в государственной поддержке наравне с олимпийскими видами спорта. «По итогам турнира будет мое обращение на главу республики, на министра спорта Российской Федерации о включении национальной крымскотатарской борьбы куреш во Всероссийский реестр видов спорта, что даст возможность получить еще и государственную поддержку для развития данного вида» - подчеркнул депутат Государственной Думы Руслан Бальбек.

Напомним, первый чемпионат прошел 19 ноября в 2017 году, впервые после долгого перерыва. Торжественность мероприятия, ценные призы, зрелищные поединки вызвали интерес не только крымчан, но и жителей всей нашей страны. На чемпионате встретились лучшие из лучших, а сильнейшим борцом Крыма стал Чертков Гурам.

В наши дни куреш перешел на новый этап развития – его считают перспективным видом спорта. Борьба на поясах официально включена в мировую сеть неолимпийских видов спорта, также действует международная Федерация. Соревнование направлено на объединение действующих сильнейших спортсменов из разных видов борьбы и формирование единого сообщества титулованных лидеров национального вида борьбы куреш. В разных уголках Крыма строятся специализированные спортзалы по благотворительной программе Руслана Бальбека «Спортзал в каждый населенный пункт», проводятся городские и районные соревнования.

Подготовила Эльвина Исмаил

Прописка на дачных участках: нововведение с 2019 года



С января 2019 года в России вступил в силу закон "дачная конституция" - № 217-ФЗ «О ведении садоводства и огородничества для собственных нужд. "Теперь на всех дачах можно будет прописаться так же, как и на землях для индивидуального жилищного строительства.

Госдума одобрила во втором чтении новый законопроект о садоводстве, огородничестве и дачном хозяйстве. Он позволяет гражданам ведение садоводства и огородничества без регистрации юридического лица, также на участках не придется оформлять разрешение на строительство.

Для того, чтобы грамотно применить закон в реальной жизни, нужно следовать определенным требованиям:

- участок должен быть предназначен для ведения садоводства;
- находиться в границах населенного пункта (категория "земли населенных пун-

ктов" или "земли сельскохозяйственного назначения");

- дом должен соответствовать градостроительным требованиям - не выше 3 этажей и 20 метров; не разделен на квартиры;
- иметь признаки капитального жилого помещения - надежные несущие конструкции и крышу, инженерные системы: электроосвещение, холодное и горячее водоснабжение, водоотведение, отопление и вентиляцию, газоснабжение (в газифицированных районах). Допускается отсутствие водопровода и центральной канализации в домах высотой не более 2 этажей.

Важный момент: дом должен быть оформлен в собственность и ему необходимо присвоить почтовый адрес (делается это через администрацию муниципалитета, на территории которого расположено садоводческое товарищество). А вот доказывать факт того, что дачный дом является единственным жильем, не нужно. Документы

на регистрацию можно подать через портал «Госуслуг» или в ближайшем отделении МФЦ. Срок регистрации граждан по месту жительства - 3 дня с момента поступления в орган регистрационного учета всех документов или 8 рабочих дней - если запрашиваются недостающие документы.

Данный закон не обойдет стороной и крымчан, десятки тысяч людей, наконец, смогут стать полноценными гражданами - с постоянным почтовым адресом.

Любовь Чепурнова получила дачный участок от сельскохозяйственного предприятия ещё в далёкие советские времена. Планировали с мужем строительство времянки для отдыха, но по обстоятельствам живут на даче уже 13 лет, хотя и зарегистрированы в другом месте. О новом законе она узнала из средств массовой информации.

«То, что нам приходится здесь жить постоянно - для нас вынужденная мера. Официальная прописка нужна обязательно!» - делится дачница.

Жительница симферопольского района Светлана Фролова переехала в кооператив семь лет назад. Больше с детьми жить негде:

«Прописываться нам приходилось у родителей, так как на второго ребёнка мне не могли выплатить пособия без конкретной прописки, мы услышали, что приняли такой закон, в принципе. Нам это облегчит жизнь, будет удобно детей и в садик устроить, и в школу» - отмечает она.

Что касается взносов, то с 1 января останется только два вида: членские и целевые, способ оплаты которых возможен только наличными. В случае, если дачник не оплачивает взнос более двух месяцев со дня установленной даты, ему грозит исключение из садоводческого или огороднического объ-

единения, решением общего собрания. Как гласит закон, председатель товарищества не позднее, чем за месяц до дня проведения общего собрания, на котором планируется рассмотреть вопрос об исключении члена товарищества, направляет данному человеку предупреждение о недопустимости неисполнения обязанности по уплате взносов.

До такой ситуации дело лучше не доводить, а напротив, зная некоторые уловки, можно будет хоть немного, но сэкономить. Вот, к примеру, дачники, досрочно уплатившие взносы, могут получить скидку, установленную правлением и общим собранием. Такая система уже активно внедряется в садоводческих и огороднических товариществах Московской области. Как это применить на практике? Предположим, что размер ежегодного платежа с одного участка составляет 14 тысяч рублей сроком оплаты до 1 августа. Но владельцы участков, оплатившие взносы до 1 июля, получают скидку в 2 тысячи рублей.

С новым 2019 годом наступает конец эпохи дачников, у них начинается совсем другая жизнь. По новому федеральному закону или иначе, «дачной конституции», вместо девяти будут две организационно-правовые формы: садоводческое либо огородническое некоммерческое товарищество. На первом можно строить дома, на втором - нет. В законе прописаны общие принципы расчета взносов и трат, единый порядок предоставления земли в пользование, правовые отношения в связи с оборотом имущества общего пользования. Было заявлено, что он положит конец председательским войнам, рейдерским захватам и мошенничеству.

Подготовила Анна Беляева

Зима без травм: рекомендации травматолога



Начало 2019 года ознаменовалась в Крыму сильными снегопадами, сходжением снежных лавин в горной местности, сильным гололедом. В связи с большим количеством аварий и получаемых крымчанами травм, корреспондент газеты «Мераба» встретился с врачом-травматологом.

Алимов Рустем Алишерович - практикующий симферопольский врач-травматолог. Родился 23 сентября 1991 года в Узбекистанской ССР, в городе Анджан. В 2014 году закончил Медицинскую академию имени С. И. Георгиевского и в 2016 году - интернатуру по специальности «травматология и ортопедия». Работает в Симферопольской центральной районной клинической больнице.

В связи с увеличением количества травм в нынешний зимний период, Рустем Алишерович рассказал о своей деятельности и посоветовал, как вести себя во избежание травм.

- Чем Вас привлекла профессия врача-травматолога?

- У меня всегда было желание помогать людям. Помимо него, врачебное дело меня привлекло тем, что в этой профессии всегда есть место развитию. А человек, по моему мнению, всегда в чём-то должен развиваться.

- Как вы считаете, по количеству пациентов ваша специализация (травматология) является самой востребованной для крымчан?

- Учитывая такие факторы как нынешнее количество автомобилей на дорогах полуострова, серьёзная загруженность дорог и большой поток отдыхающих, я считаю, что моя специализация очень востребована в Крыму. Молодые люди, интересующиеся медициной и, в частности, травматологией, без работы не останутся - это точно.

- Какие жалобы и диагнозы среди Ваших пациентов самые распространённые?

- За время моей врачебной практики, я сделал вывод о том, что самые частые травмы - это травмы конечностей, грудной клетки и головы. Пациентов с такими повреждениями у нас больше всех.

- Исходя из этого, какие рекомендации Вы хотели бы дать крымчанам с целью сокращения количества травм?

- Я советую всем очень аккуратно ездить за рулём, обязательно соблюдать правила дорожного движения, стараться как можно меньше ходить по улице в гололед, а также внимательно обращаться с силовыми электрическими инструментами. Если бы все

население Крыма придерживалось этих рекомендаций - травм было бы значительно меньше.

- Чем чревато самолечение у пациентов с проблемами в сфере травматологии?

- Самолечение - это, в любом случае, однозначная ошибка человека. Оно очень опасно и, в случаях, относящихся к травматологии, чревато неправильным сращением, ложными суставами и, вследствие, нарушением полноценного функционирования конечности. Если человек вовремя не обратится к специалисту - он рискует навсегда изменить свою жизнь в худшую сторону.

- Расскажите, как специалист, отличается ли характер травм у пациентов со сменой сезонов? Каких травм больше зимой, а каких летом?

- Характер травм, однозначно дифференцирован в зависимости от сезона. С началом летнего периода увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, падений с высоты, травм криминального характера. С первым снегом и возникновением гололеда появляется больше травм, связанных с переломами лодыжек, верхних конечностей, а также черепно-мозговые травмы. С приходом дачного сезона возрастает количество "дачных травм". Сюда относятся травмы кистей рук, сухожилий, травматические ампутации. Количество травмированных увеличивается в выходные и праздничные дни.

- Как нужно вести себя зимой, чтобы избежать получения травм?

- Я уверен, что люди будут в значительно большей безопасности, если будут меньше ходить по гололеду и носить нескользящую шипованную обувь. Следует отложить до весны модельные сапоги на тонких каблуках. Желательно, чтобы подошва вашей

зимней обуви была выполнена из материалов, которые не замерзают на морозе - резины или каучука. Каблук у ваших зимних сапог должен быть низким и широким, а если вы предпочитаете обувь на платформе, то ее высота должна быть минимальной - это позволит уменьшить вероятность вашего травматизма зимой. Откажитесь от неудобной одежды: объёмные шапки, которые препятствуют обзору, ограничивая поля зрения, объёмные куртки, которые делают человека неуклюжим, длинные дубленки или шубы, которые могут стать причиной падения, потому что будут путаться в ногах, слишком узкие юбки или брюки, которые ограничивают подвижность ног. В зимнее время года красоте следует предпочитать удобство. Впрочем, одно не исключает другое. Измените манеру вашей ходьбы и представьте, что у вас на ногах небольшие лыжи - то есть идите, как бы скользя. Даже если недавно выпал снег, и вы очень спешите, не прибавляйте скорость, иначе вы просто не успеете заметить, что под снегом может оказаться лед, что чревато падением. В зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах - в том случае, если вы все же поскользнетесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сманеврировать. А также нужно учиться правильно падать. Во время падения, сначала постарайтесь присесть, чтобы высота вашего падения стала меньше. Далее - сгруппируйтесь и не выставляйте вперед руки или ноги - падая вперед, вы можете их повредить или даже сломать весом своего собственного тела. Падая, обязательно напрягите как можно сильнее все мышцы вашего тела, тем самым создавая корсет для костей и уменьшая риск их вывихов и переломов.

Подготовила Алиса Яшкина

Нузет Умер АЛТЫН УРЛУКЪ

Бир кыш куню
Ачкозь торгъай
Ёлда тапты мысырбогъдай.

Къар ичинде
Чеке хорлукъ
Фындыкъ киби алтын урлукъ.

Торгъай онъ тарафтан бакъты,
Торгъай сол тарафтан бакъты:
- Озюм ашар эдим амма,
Сыгъмаз мысыр богъазыма.

Сурукъ чельде
Еллер сызлай,
Къомшусына келе торгъай:

- Джаным эшек,
Козюм эшек,
Манъа бир ярдымджы керек.

Къар ичинде
Ята ёлда
Бир балабан мысырбогъдай!

Къуш артындан
Яна, пише,
Ёлгъа чапып чыкъа эшек.

Кузьде пишкен
Татлы къочан
Козь огюнде тута айван.

Эшек онъ тарафкъа бакъты,
Эшек сол тарафкъа бакъты:

- Къайда,
Корьсет манъа, торгъай,
Макътангъан мысырбогъдай?!

Ачувындан торгъай кюе:
- Ач козьлеринъ, сокъур туюе!

Сурукъ чельде
Еллер сызлай,
Боджекнен корюшти торгъай:

- Ах, джаным-козюм, къырмыскъа,
Бир ярдымджы керек манъа.
Къар ичинде
Ята ёлда
Пишкен, татлы мысырбогъдай!

Айтаджагъым, достлар, къыскъа –
Ёлгъа чыкъмакъта къырмыскъа.

Юзь кунь оте
Ве юзь гедже,
Ниетине ете боджек.

Чевре-четке бакъса коре –
Къыр устюнде – ешилъ терек.

Япракълары айры-айры,
Къабакъ киби къочанлары.

Корьгенине боджек шаша:
- Озюнь таптынъ, озюнь аша!

Афталар кечти арадан,
Торгъайгъа расткельди адам.

- Джаным, козюм,
Чобан агъа,
Ярдымынъыз керек манъа.

Осип, солып тура ёлда
Пишкен татлы мысырбогъдай!

Къара къушлар чалды эзан,
От устюнде къайнай къазан.

Пишкен къочанлар къокъусы
Боле къойларнынъ юкъусын!

Чельде чакъал агълай базан.
Сенди атеш, суруды къазан.

Таш устюнде чёкип юкълай
Къарны ашкъа тойгъан торгъай.

Юкълай къолай, тынды еллер,
Коре торгъай янъы тошлер:

Ёллар бою – сельби терек,
Оре боран къарлы ипек.

Къар ичинде чеке хорлукъ
Фындыкъ киби алтын урлукъ...

ДОГЪРУ ЯЗАЙЫКЪ ВЕ ЛАФ ЭТЕЙИК!

Ава – погода

Боджек – насекомое

Макътангъан – хвалёный

Мысыр богъдай – кукуруза

Орьмек – вязать

Сокъур – слепой

Тахмин – прогноз

Урлукъ – семя

Фындыкъ – фундук

Хорлукъ – мука, мучение

Шемсие – зонт

Эшек – осёл

Ава тахминини бильмеге ярдым этинъиз

--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--





--	--	--	--	--	--



Фаркълылыкъларны тапынъыз



Саифе И. Гаспринский китапханесинден алынган малюмат боюнджа язылгъандыр Саифени Сайде СИТЖАЛИЛОВА азырлады

Ко дню Республики Крым

Ко Дню Республики Крым в городах и районах подготовлен ряд тематических мероприятий. Так, 18 января 2019 года в 10.30 и 14.00 в Государственном Совете Республики Крым состоятся торжественные собрания. В рамках мероприятия будут проведены церемонии награждения. На торжествах с музыкальными номерами выступят ведущие артисты Крымской государственной филармонии.

Помимо этого, в республике 18 января в учреждениях образования запланировано проведение торжественных линеек, а также единого урока, посвященных Дню Республики Крым. В рамках мероприятия в общедоступных библиотеках, музеях и образовательных организациях будут экспонироваться выставки печатных изданий, фотодокументов, мемуарной и исторической литературы, проводиться экскурсии, беседы, информационные часы и лекции, а также в учреждениях культурно-досугового типа и концертно-зрелищных организациях пройдут кинолектории, концертные и театрализованные программы. В столице Крыма в Научной библиотеке «Таврика» им. А. Х. Стевена из собрания музея будет представлена книжно-иллюстративная выставка «Референдум о государственном и правовом статусе Крыма. 20 января 1991 года». Помимо этого, Республиканская крымскотатарская библиотека им. И. Гаспринского 19 января презентует выставку-информацию «Родина – Крым». Крымская республиканская детская библиотека им. В. Н. Орлова подготовит час интересного общения «Мы с тобой в Крыму живем!», Крымская республиканская библиотека для молодежи проведет информационный час «Самый крымский день», Крымская республиканская универсальная научная библиотека им. И. Я. Франко организует историко-краеведческий час. В Крымскотатарском музее культурно-исторического наследия 21 января будет



представлена выставка одного события «Люди и время». Также 19 января в Алупкинском историко-краеведческом музее Центрального музея Тавриды состоится открытие выставки «День республики Крым. Этапы государственного строительства». Кроме того, историко-культурный, мемориальный музей-заповедник «Киммерия М. А. Волошина» проведет тематический вечер «Крым весь овеян до последнего камня на дороге великими воспоминаниями», публичную лекцию «День Республики Крым. Символика Республики Крым» и лекторий «Государственная символика Крыма».

В свою очередь, в Алупкинском дворцово-парковом музее-заповеднике состоится урок-беседа «Символика Республики Крым», в музее-заповеднике «Судакская крепость» – лекция «Рождение Республики». Историко-археологиче-

и памятных датах», согласно которому 20 января является официальным праздником – Днем Республики Крым. 20 января 1991 г. был проведен общекрымский референдум, на котором большинство жителей полуострова высказались за восстановление Крымской автономии. В референдуме приняли участие 1 миллион 441 тысяча 19 человек, из них за воссоздание Крымской АССР проголосовало 93,26%. На основании данных результатов 12 февраля 1991 г. Верховный Совет УССР принял закон «О восстановлении Крымской Автономной Советской Социалистической Республики».

По материалам портала Правительства Республики Крым

ский музей-заповедник «Калос Лимен» проведет музейный урок «День Республики Крым», Бахчисарайский историко-культурный и археологический музей-заповедник организует для учащихся познавательный час с элементами творческой работы «Моя Родина – Крым». Также Ливадийский дворец-музей с 19 по 21 января будет демонстрировать мультимедийный проект «День Республики Крым».

Историческая справка: Государственный совет Республики Крым 24 декабря 2014 г. принял Закон «О праздниках



21.01 ПОНЕДЕЛЬНИК

00:50 – Х/ф «Развод по – французски» (16+)
2:35 – Д/ф «Раиса Рязанова. День и вся жизнь» (16+)
3:20 – Т/с «Жгучая мечь» 4 серия (16+)
4:30 – М/ф «Вик - маленький викинг» на крт тат яз (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер. Афта (16+)
7:00 – Саба (Прямой эфир) (6+)
9:00 – Хаберлер. Неделя (16+)
9:30 – Т/с «Поцелуй» 35 серия (16+)
10:15 – Д/ф «Невероятная наука» 12 серия (16+)
10:50 – Чалгыджы LIVE (Радио) (6+)
11:20 – Къадынлар адеми (6+)
11:45 – Т/с «Бегущая от любви» 14 серия (16+)
12:30 – Т/с «Бегущая от любви» 15 серия (16+)
13:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
13:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
14:00 – М/ф «Леонардо» на крт.тат (6+)
14:15 – М/ф «Джинглики» (6+)
14:50 – Д/ф «Невероятная наука» 13 серия (16+)
15:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
15:50 – Т/с «Кураж» 9 серия (16+)
16:45 – Т/с «Кураж» 10 серия (16+)
17:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
17:50 – Т/с «Переезд» 1,2 серия (16+)
19:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
20:00 – Т/с «Сшиватели» 2 серия 2 сезон (16+)
20:45 – Т/с «Сшиватели» 3 серия 2 сезон (16+)
21:30 – Хаберлер (на рус. яз.) (16+)
22:00 – Х/ф «Любовь без страховки» (16+)
23:40 – Х/ф «Последняя любовь мистера Моргана» (16+)

22.01 ВТОРНИК

1:30 – Т/с «Кураж» 9 серия (16+)
2:20 – Т/с «Кураж» 10 серия (16+)
3:20 – Т/с «Поцелуй» 35 серия (16+)
4:10 – Кр. тат концерт (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер (на крт тат.яз.) (16+)
7:00 – Саба (Прямой эфир) (6+)
9:00 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
9:30 – Т/с «Поцелуй» 36 серия (16+)
10:15 – Д/ф «Невероятная наука» 13 серия (16+)
10:50 – Наше право (16+)
11:20 – Чалгыджы LIVE (Радио) (6+)
11:45 – Т/с «Бегущая от любви» 15 серия (16+)
12:30 – Т/с «Бегущая от любви» 16 серия (16+)
13:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
13:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
14:00 – М/ф «Леонардо» на крт.тат (6+)
14:15 – М/ф «Джинглики» (6+)
14:50 – Д/ф «Невероятная наука» 17 серия (16+)
15:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
15:50 – Т/с «Кураж» 11 серия (16+)

16:45 – Т/с «Кураж» 12 серия (16+)
17:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
17:50 – Т/с «Переезд» 3,4 серия (16+)
19:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
20:00 – Т/с «Сшиватели» 4 серия 2 сезон (16+)
20:45 – Т/с «Сшиватели» 5 серия 2 сезон (16+)
21:30 – Хаберлер (на рус. яз.) (16+)
22:00 – Х/ф «Старшая жена» (16+)
23:40 – Т/с «Сшиватели» 2 серия 2 сезон (16+)

23.01 СРЕДА

00:15 – Т/с «Сшиватели» 3 серия 2 сезон (16+)
1:00 – Х/ф «Любовь без страховки» (16+)
2:40 – Д/ф «Невероятная наука» 17 серия (16+)
3:20 – Т/с «Поцелуй» 36 серия (16+)
4:10 – Кр. тат концерт (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер (на крт тат.яз.) (16+)
7:00 – Саба (Прямой эфир) (6+)
9:00 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
9:30 – Т/с «Поцелуй» 37 серия (16+)
10:15 – Д/ф «Невероятная наука» 14 серия (16+)
10:50 – Софрагья буюрынъыз (6+)
11:20 – Крымомания (12+)
11:45 – Т/с «Бегущая от любви» 16 серия (16+)
12:30 – Т/с «Бегущая от любви» 17 серия (16+)
13:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
13:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
14:00 – М/ф «Леонардо» на крт.тат (6+)
14:15 – М/ф «Джинглики» (6+)
14:50 – Д/ф «Невероятная наука» 18 серия (16+)
15:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
15:50 – Куреш 1 часть (12+)
17:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
17:50 – Х/ф «Старшая жена» (16+)
19:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
20:00 – Крымский консенсус (12+)
21:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
22:00 – Х/ф «Гармония» (16+)
23:40 – Т/с «Сшиватели» 4 серия 2 сезон (16+)

24.01 ЧЕТВЕРГ

00:15 – Т/с «Сшиватели» 5 серия 2 сезон (16+)
1:00 – Т/с «Кураж» 11 серия (16+)
1:55 – Т/с «Кураж» 12 серия (16+)
2:35 – Д/ф «Невероятная наука» 14 серия (16+)
3:20 – Т/с «Поцелуй» 37 серия (16+)
4:10 – Кр. тат концерт (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер (на крт тат.яз.) (16+)
7:00 – Саба (6+)
9:00 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
9:30 – Т/с «Поцелуй» 38 серия (16+)
10:15 – Д/ф «Невероятная наука» 15 серия (16+)
10:50 – Ачыкъ Лаф с Э. Меметовой (12+)
11:20 – Хэштег, иште (6+)
11:45 – Т/с «Бегущая от любви» 17 серия (16+)

12:30 – Т/с «Бегущая от любви» 18 серия (16+)
13:30 – Хаберлер (на рус. яз.) (16+)
13:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
14:00 – М/ф «Леонардо» на крт.тат (6+)
14:15 – М/ф «Джинглики» (6+)
14:50 – Д/ф «Невероятная наука» 14 серия (16+)
15:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
16:00 – Крымский консенсус (16+)
17:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
17:50 – Тарих Излери (12+)
18:30 – Чалгыджы LIVE (Радио)
19:00 – Документальный фильм (16+)
19:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
20:00 – Т/с «Сшиватели» 6 серия 2 сезон (16+)
20:45 – Т/с «Сшиватели» 7 серия 2 сезон (16+)
21:30 – Хаберлер (на рус. яз.) (16+)
22:00 – Х/ф «Путешествие будет приятным» (16+)
23:40 – Т/с «Сшиватели» 6 серия 2 сезон (16+)

25.01 ПЯТНИЦА

00:15 – Т/с «Сшиватели» 7 серия 2 сезон (16+)
1:00 – Х/ф «Гармония» (16+)
2:40 – Д/ф «Невероятная наука» 15 серия (16+)
3:20 – Т/с «Поцелуй» 38 серия (16+)
4:10 – Кр. тат концерт (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер (на крт тат.яз.) (16+)
7:00 – Саба (6+)
9:00 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
9:30 – Т/с «Поцелуй» 39 серия (16+)
10:15 – Д/ф «Невероятная наука» 16 серия (16+)
10:50 – Софрагья буюрынъыз (6+)
11:20 – Къадынлар адеми (6+)
11:45 – Т/с «Бегущая от любви» 18 серия (16+)
12:30 – Т/с «Бегущая от любви» 19 серия (16+)
13:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
13:50 – М/ф «Маша и Медведь» (6+)
14:00 – М/ф «Леонардо» на крт.тат (6+)
14:15 – М/ф «Джинглики» (6+)
14:50 – Д/ф «Невероятная наука» 15 серия (16+)
15:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
15:50 – Куреш 2 часть (12+)
17:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
18:00 – Яйля Бою (6+)
19:00 – Наше право (16+)
19:30 – Хаберлер (на крт.тат.яз.) (16+)
20:00 – Т/с «Сшиватели» 8 серия 2 сезон (16+)
20:45 – Т/с «Сшиватели» 9 серия 2 сезон (16+)
21:30 – Хаберлер (на рус. яз.) (16+)
22:00 – Х/ф «Семейка Джонсов» (16+)
23:40 – Т/с «Сшиватели» 8 серия 2 сезон (16+)

26.01 СУББОТА

00:15 – Т/с «Сшиватели» 9 серия 2 сезон (16+)
1:00 – Х/ф «Путешествие будет приятным» (16+)
2:40 – Д/ф «Невероятная наука» 19 серия (16+)



ТЕЛЕПРОГРАММА

3:20 – Т/с «Поцелуй» 34 серия (16+)
4:10 – Кр. тат концерт (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:30 – Хаберлер (на рус.яз.) (16+)
7:00 – Къадынлар адеми (6+)
07:30 – Хаберлер (на тат.яз.) (16+)
08:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и Медведь» (6+)
08:45 – М/ф «Джинглики» (6+)
09:00 – М/ф «Вик - маленький викинг» на крт тат яз (6+)
9:30 – Маматеке (6+)
10:00 – Софрагья буюрынъыз (6+)
10:30 – Чалгыджы LIVE (Радио) (6+)
11:00 – Д/ф «Ингеборга Дапкунайта. «Все, что пишу обо мне, - неправда» (16+)
12:00 – Eurotaxx (12+)
12:30 – Куреш 1 часть (12+)
14:00 – Ток-шоу «Крымский консенсус» (16+)
15:30 – Х/ф «Семейка Джонсов» (16+)
17:00 – Ачыкъ Лаф (16+)
17:30 – Т/с «Переезд-2» 1,2 серия (16+)
19:00 – Тарих Излери (12+)
19:30 – Хэштег, иште (6+)
20:00 – Хаберлер. Афта (16+)
20:30 – Яйля Бою» (12+)
21:30 – Х/ф «Одиссея» (16+)
23:10 – Хаберлер. Афта (16+)
23:40 – Т/с «Жгучая мечь» 5 серия (16+)

27.01 ВОСКРЕСЕНЬЕ

00:50 – Куреш 1 часть (12+)
2:20 – Т/с «Жгучая мечь» 5 серия (16+)
03:30 – Кр. тат концерт (6+)
04:30 – М/ф «Вик - маленький викинг» на крт тат яз (6+)
5:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и медведь» (6+)
6:00 – Хаберлер. Афта (16+)
7:00 – Наше право (6+)
7:30 – Хаберлер. Афта (16+)
8:00 – М/ф «Защитники снов», «Маша и Медведь» (6+)
08:45 – М/ф «Джинглики» (6+)
9:00 – М/ф «Вик - маленький викинг» на крт тат яз (6+)
9:30 – Маматеке (6+)
10:00 – Софрагья буюрынъыз (6+)
10:30 – Чалгыджы LIVE (Радио) (6+)
11:00 – Хэштег, иште (6+)
11:30 – Хаберлер. Афта (16+)
12:00 – Eurotaxx (12+)
12:30 – Куреш 2 часть (12+)
14:00 – Х/ф «Одиссея» (16+)
16:00 – Яйля Бою» (12+)
17:30 – Т/с «Переезд-2» 3,4 серия (16+)
19:00 – Eurotaxx (12+)
19:30 – Документальный фильм (16+)
20:00 – Хаберлер. Неделя (16+)
20:30 – Кр. тат. концерт (6+)
21:30 – Х/ф «Исчезновение Элеонор Ригби» (16+)
23:10 – Хаберлер. Неделя (16+)
23:40 – Т/с «Жгучая мечь» 6 серия (16+)

ВОПРОС – ОТВЕТ

Неофициальное трудоустройство: как доказать, что работал?

Здравствуйте. Я больше года проработал неофициально, без договора. Зарплату платили, но при увольнении за последний месяц платить отказались. На мои требования бывший работодатель отвечает, что по документам я здесь и не работал вовсе и никто, даже суд мне не поможет. Как мне доказать факт работы?

Ситуации, когда граждане работают неофициально, без подписания договора, к сожалению, не так редки, как хотелось бы. Некоторые работодатели пользуются таким положением вещей не только для уклонения от уплаты налогов, но и для невыплаты зарплаты сотрудникам после их ухода.

К сожалению, признать факт наличия трудовых отношений в прошлом можно только в судебном порядке.

По трудовому договору работник выполняет определенную трудовую функцию, то есть работник подчиняется установленному работодателем порядку. При этом важен сам процесс исполнения функции.

Соответственно, суд должен установить ряд фактов и условий:

- договаривался ли ваш работодатель с вами по поводу работы;
- кто давал поручения;
- каким образом вас допустили к работе;
- подчинялись ли вы правилам внутреннего трудового распорядка;
- выполняли ли вы обязанности в интересах работодателя;
- где трудились;
- предоставляли ли вам рабочее место, давали ли оборудование, спецодежду и т.д.;
- получали ли заработную плату;

Подтвердить трудовые отношения могут документы, например отчеты о проделанной работе, товарные накладные, заявки на перевозку грузов, акты передачи спецодежды, СМС и переписка по электронной почте, заверенная у нотариуса.

А самое главное, что бремя доказывания об отсутствии/наличии трудовых отношений лежит не на работнике, а наоборот, на работодателе.

То есть не работник должен доказывать, что работал в организации, а бывший работодатель — что человек у него не работал.

И последнее: неустраимые сомнения при рассмотрении споров о признании отношений трудовыми толкуются в пользу наличия последних. Это значит, что всё, что работодатель не сможет доказать, будет толковаться судом в пользу работника.

Зарплата на карту: а как же расчётный листок?

Здравствуйте, уважаемая редакция. Раньше, когда зарплату получали через кассу предприятия, нам выдавали расчётный листок. А после перехода на пластиковые карты прекратили. Получила последнюю зарплату и хочу разобраться в полученной сумме. Можно ли потребовать такой расчётный листок у работодателя и обязан ли он его предоставлять?

Не смотря на изменения в способах выдачи зарплаты, в предоставлении расчётных листков все по-прежнему. В соответствии с ч. 14 ст. 136 ТК РФ, при выплате зарплаты работодатель обязан извещать в письменной форме каждого работника:

о составных частях заработной платы, причитающейся ему за соответствующий период;

о размерах иных сумм, начисленных работнику, в том числе денежной компенсации за нарушение работодателем установленного срока соответственно выплаты заработной платы, оплаты отпуска, выплат при увольнении и (или) других выплат, причитающихся работнику;

о размерах и об основаниях произведенных удержаний;

об общей денежной сумме, подлежащей выплате.

Вся эта информация о составных частях зарплаты должна быть доведена до сведения работника посредством представления ему расчетного листа.

Форма расчетного листа утверждается работодателем с учетом мнения представительного органа работников в порядке, установленном ст. 372 ТК РФ локальным нормативным актом.

ТК РФ не содержит каких-либо исключений в отношении представления работникам расчетных листков в зависимости от способа выплаты заработной платы.

Следовательно, работодатель обязан выдавать всем работникам расчетные листки при выплате заработной платы, в том числе при перечислении ее на банковские карты.

А порядок выдачи расчетных листков должен быть определен в локальном нормативном акте организации.

При этом невыдача расчетных листов работнику является нарушением ТК РФ со всеми вытекающими последствиями для организации.



ЗДОРОВЬЕ

Как правильно питаться женщинам после 40 лет?



Очевидно, что состояние здоровья организма взрослой женщины и подростка разнятся. Эта разница обуславливает и коррекцию подходов к питанию.

После 40-45 лет у женщин происходит изменение гормонального фона. Яичники уже работают с меньшей активностью, может наблюдаться нарушение их функции, снижается уровень эстрогенов. Кроме яичников, снижается функция и щитовидной железы из-за негативного влияния экологических условий городов и стрессов. Из-за изменений гормонального фона меняется состояние кожи, нервной системы и обмена веществ. Женщина может есть мало, но из-за замедления обмена веществ она все равно набирает вес. Меняется тургор кожи, появляется сухость, морщины, отеки после лишнего бокала вина. Волосы становятся тусклыми, ломкими, ногти расслаиваются, может появиться пигментация на коже, сухость, наблюдаются колебания настроения.

Однако природа многое предусмотрела и такие возрастные особенности можно компенсировать изменением рациона. Для этого необходимо ввести в рацион продукты, содержащие фитоэстрогены – они будут оказывать вы-

раженное положительное влияние на женский организм.

Лидер пользы – это лен. Для употребления в пищу отлично подойдут как семена льна, так и льняное масло. Семена льна используют при приготовлении каш, салатов, выпечки, а также для приготовления отвара. Отвар полезен при патологии и сопутствующих воспалительных процессов в желудке и двенадцатиперстной кишке. При этом семена важно употреблять курсом в течение не более одного месяца. Если же готовить отвар времени нет, можно каждое утро натощак употреблять порошок из льняного семени - по чайной ложке с водой. Такой порошок можно приобрести в аптечной сети. Он имеет обволакивающий эффект для слизистой желудка, питает организм витаминами и эстрогенами.

Полезные для женского организма фитоэстрогены в достаточных количествах содержатся также в продуктах сои, в том числе соевом соусе. Его можно использовать как самостоятельную заправку для салатов, так и в составе сложных соусов.

С возрастом обмен веществ снижается. Если в молодости можно кушать даже на ночь и при этом чувство-

вать себя хорошо, то после сорока воскресное застолье с легкостью может превратиться в пару лишних килограммов. Для того, чтобы полнота и отеки не стали верным спутниками, следует контролировать потребляемое количество сахара и соли. Соль задерживает жидкость в организме, а избыточный сахар нарушает углеводный обмен. Конфеты, сладкую сдобу, пирожные и торты лучше вовсе исключить из рациона. Тем более нельзя ими завтракать. Вместо этого на завтрак лучше есть цельнозерновые каши с сухофруктами или свежими фруктами. К тому же, чем грубее пища и чем больше сложных, так называемых длинных углеводов в ней содержится, тем дольше не хочется есть. Также рекомендуется употреблять в пищу салаты из моркови, яблок, сельдерея, можно с добавлением рукколы, капусты и яйца.

Еще одна опасность, которая становится серьезной – это рост уровня холестерина. Для сохранения его нормальных значений стоит отказаться от наваристых мясных бульонов, супов, паштетов, холодцов, а также всех копченых продуктов. Предпочтение следует отдавать курице, говядине, индейке. Кроме того, полезной привычкой будет употребление яиц или яичного желтка – не более одного в день или два через день.

При хорошей переносимости молочных продуктов стоит сохранить в рационе и кисломолочные продукты – кефир, ряженка или йогурт могут стать и ежедневным приятным напитком, и рационом для разгрузочного дня.

Для поддержания кожи в отличном состоянии, следует чаще употреблять в пищу ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 – для этого стоит добавить в рацион морскую рыбу и морепродукты. Кроме того, в белой морской рыбе много фосфора и кальция. Отличным поводом восстановить нормальное потребление рыбы может быть знакомый всем с детства рыбный четверг.

И последний, но наиболее опасный возрастной риск – это остеопороз. Профилактикой его развития может быть как достаточное употребление продуктов, содержащих кальций, так и отказ от сигарет и кофе.

И самое главное – здоровое питание необходимо дополнять умеренной физической активностью и полноценным сном.

Подготовила Виктория Раслинкина

КУХНИ НАРОДОВ КРЫМА

ЛЕЖЕНЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ДЛЯ КАРТОФЕЛЬНОГО ТЕСТА

1 кг картофель
50 гр масло сливочное
1 шт. яйцо
по вкусу соль
3 ст. л. мука пшеничная

ДЛЯ НАЧИНКИ

500 гр капуста кислая
1 шт. лук
150 гр сало соленое
0,3 ч. л. тмин
по вкусу перец черный
по вкусу перец красный
3 ст. л. лесные грибы
по вкусу сметана
по вкусу укроп



Это картофельный пирог с кислой капустой, тмином и сливочным маслом, является блюдом белорусской кухни.

Рецепт картофельного пирога с кислой капустой вполне подходит для людей постящихся. Необходимо убрать сало и сливочное масло и заменить его на растительное – оливковое или подсолнечное. Золотистой корочки легко добиться, смазав изделие не желтком, а маслом. Удобно иметь для таких целей специальный пульверизатор – салат оживит, мясо в духовке сбрызнуть легко, выпечку. Начинку овощную можно варьировать от грибов лесных с луком до жареной капусты со сладким перцем, рисом и шампиньонами.

На востоке Крыма, у мыса Опук, в 4 километрах от берега находятся уникальные для Крыма скалы.

Это четыре мэотических известняковых рифа, отличающиеся совершенно невероятной прочностью, что не дает морю уже многие сотни тысяч лет их разрушить.

Элькен-Кая, Каравия, Петра-Каравия, Эльчен-Кая - так называются эти труднодоступные скалы, являющиеся сегодня местом гнездовья бакланов.

Опукский природный заповедник находится на южном побережье Керченского полуострова и захватывает весь массив горы Опук. Заповедник занимает площадь 1592,3 га, из них 62 га – это акватория Черного моря.

ИНТЕРЕСНЫЕ МЕСТА КРЫМА



Скалы-корабли
в Опукском заповеднике

Координаты: 45°02'34"N 36°13'27"E

Хабберлер ?
Как утолить информационный голод крымского татарина?



МЕРАБА

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 64565 | 1 МЕСЯЦ – 87 РУБ. 29 КОП.
6 МЕСЯЦЕВ – 523 РУБ. 74 КОП.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 64566 | 12 МЕСЯЦЕВ – 1047 РУБ. 48 КОП.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 64561 | 1 МЕСЯЦ – 87 РУБ. 29 КОП.
6 МЕСЯЦЕВ – 523 РУБ. 74 КОП.
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 64562 | 12 МЕСЯЦЕВ – 1047 РУБ. 48 КОП.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 75298 | 2 МЕСЯЦА – 122 РУБ. 5 КОП.
6 МЕСЯЦЕВ – 366 РУБ. 15 КОП.



МУСУЛЬМАН ТАКЪВИМИ
2019 1440/1441

март 7-8 багълагъан гедже • Регъаиб геджеси

март 8 • Учъ айларнынъ башланувы

апрель 2-3 багълагъан гедже • Мирадж геджеси

апрель 19-20 багълагъан гедже • Бераат геджеси

майыс 6 • Рамазан айынынъ башланувы

майыс 31 – июнь 1
багълагъан гедже • Къадир геджеси

июнь 3 • Рамазан байрамынынъ арефеси

июнь 4-5-6 • Рамазан байрамы

август 10 • Къурбан байрамынынъ арефеси

август 11-12-13-14 • Къурбан байрамы

август 31 • Хиджрий йыл башы (1441 с.)

сентябрь 9 • Ашуре куню

ноябрь 8-9 багълагъан гедже • Мевлюд геджеси

КЪЫРЫМ ДЖУМХУРИЕТИ ВЕ СЕВАСТОПОЛЬ
ШЕЭРИ МУСУЛЬМАНЛАРЫ ДИНИЙ ИДАРЕСИ

РАСЦЕНКИ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ В ГАЗЕТЕ «МЕРАБА»

Вид печатной рекламы	Цена
Рекламный блок	20 руб. за кв. см
Рекламное текстовое объявление до 50 слов	5 руб. за кв. см

Прием объявлений и рекламы по тел. +7 978 084 18 79

УГОЛЬ

+7 978 968 80 80

ДИЗЕЛЬНОЕ
ТОПЛИВО

+7 978 955 80 80

E-mail: crimeatek@gmail.com

НЕ
ДО
РО
ГО