

Продолжение на стр. 3

ВЕСТИ ЮФО

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: НА ОБЩЕЕ ОБОЗРЕНИЕ.

Более 300 артефактов передали в музей Фелицына в Краснодаре. Уникальные артефакты передали в музей благодаря региональному Управлению ФСБ России. Коллекцию, в частности, дополнили золотые украшения античных мастеров, монеты Боспорского царства и Византии, вооружение народов Северного Кавказа, редкие образцы нумизматики времён Золотой Орды и российских императоров. Ранее артефакты находились в частных коллекциях.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: ШКОЛА ЮМОРА. Для юных астраханцев открыта бесплатная школа юмора. Каждую неделю ребят ждут увлекательные занятия: они познакомятся с основами создания шуток, потренируют актёрское мастерство и научатся грамотно выстраивать сценическую речь. Школьники попробуют себя в разных жанрах юмористического искусства – от импровизации и пародий до миниатюр и музыкальных номеров. Под руководством профессиональных наставников ребята не только учатся шутить, но и выступают на главных городских площадках.

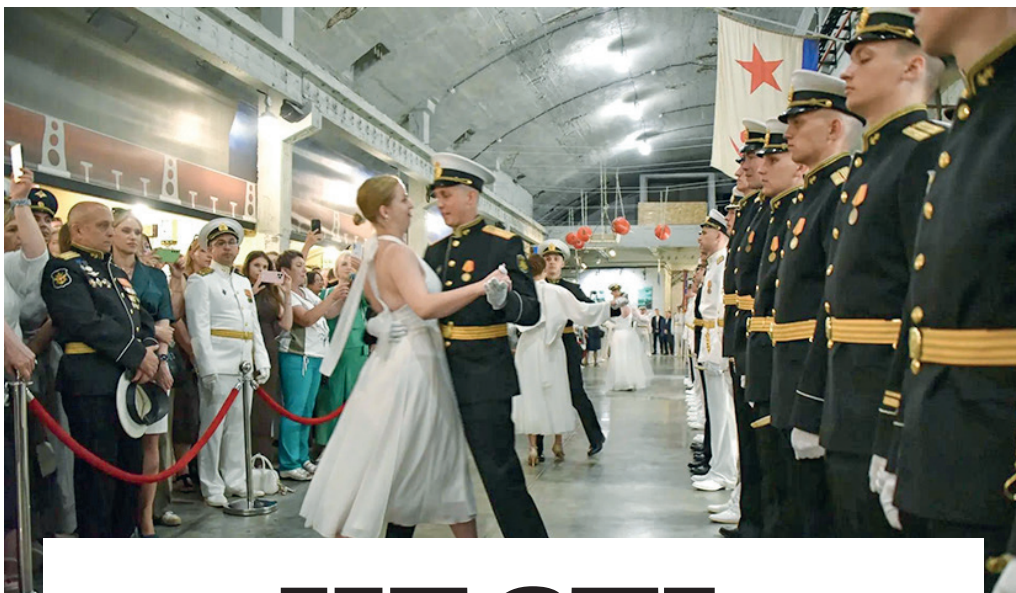
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПОРТРЕТ РЕГИОНА. В Ростове-на-Дону состоялся конкурс «Цифровой портрет региона» по использованию методов искусственного интеллекта для анализа регионального разреза статистических данных. Конкурс объединил 140 студентов из 20 вузов – от юга страны до Сибири. Участники с помощью методов машинного обучения создавали аналитические «портреты» регионов, выявляли скрытые проблемы и предлагали конкретные решения для их реализации. Для своих работ студенты выбрали такие темы, как пространственный анализ темпов роста валового регионального продукта, сравнительный анализ транспортной доступности, влияние налоговых льгот для ИП на инвестиции, оценка инвестиционного климата, доступность жилья, сельхозпроизводство: что выращивают и сколько

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПАМЯТИ ГЕРОЕВ. В Волгограде продолжается создание мемориального комплекса в честь подвига героев СВО на Мамаевом кургане. Строители возвели фундамент здания будущего музея и монтируют металлоконструкции павильона. Уже выполнена работа по подведению систем водоснабжения, водоотведения, электросетей. Готов фундамент и под памятник, который отливают в Москве. К концу года общестроительные работы должны быть завершены. Губернатор Андрей Бочаров выступил с предложением присвоить статус мемориальному комплексу как объекту сохранения и защиты памяти на законодательном уровне.

СЕВАСТОПОЛЬ: ФИНАНСОВАЯ МОТИВАЦИЯ. На заседании правительства Севастополя изменили порядок поддержки студентов и ординаторов, которые учатся по целевому направлению в медицинских вузах. Раньше доплату к стипендии в размере 3000 рублей студенты получали только на двух последних курсах. В случае неуплаты выплаты прекращали. Теперь доплата в 3000 рублей будет начисляться с первого курса, сразу после зачисления. Это касается тех, кто поступит на целевое обучение с 1 июля 2026 года. Если у студента возникнут трудности с учёбой, выплату не отменят полностью, а сократят до 1500 рублей в месяц. Финансовая поддержка с первого курса сделает целевое обучение более привлекательным для абитуриентов. А частичное сохранение выплаты, даже в случае неуплаты, даст студенту шанс исправить оценки.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУКТОВ.

НА ЧЕРНОМОРСКОМ ФЛОТЕ

ЧЕСТЬ
ИМЕЮ

В Севастополе, в Черноморском высшем военно-морском орденов Нахимова и Красной Звезды училище имени адмирала П. С. Нахимова, состоялся 76-й выпуск офицеров, мичманов и прапорщиков.

ДИПЛОМЫ, ПОГОНЫ
И КОРТИКИ

– Этот выпуск стал настоящим уникальным: торжественное построение прошло в сердце истории – в потернах «Объекта 825 ГТС» Балаклавского подземного музейного комплекса. В этом месте, пропитанном мощью и славой нашего флота, выпускники перед лицом командования и своих близких дали клятву с честью служить Родине. За 89 лет училище подготовило свыше 18 тысяч специалистов, которые сегодня являются опорой России в военно-морском флоте страны, – сказал губернатор Севастополя Михаил Развожаев.

По случаю выпуска проведено общее построение личного состава, состоялся торжественный внос Государственного флага России и Боевого знамени училища. Командующий Черноморским флотом адмирал Сергей Пинчук, начальник ЧВВМУ контр-адмирал Александр Гринкевич, ветераны Черноморского флота, представители законодательной и исполнительной власти Севастополя поздравили выпускников с успешным окончанием обучения, вручили дипломы, погоны и кортики лейтенантам и мичманам, а также дипломы об окончании училища иностранным военнослужа-

“Одной из ярких традиций стал «сальют из монет». Проходя торжественным маршем с возгласом «ВОТ И ВСЁ!», выпускники выбрасывают в воздух монеты – символ того, что для офицера главным является беззаветное и бескорыстное служение Отечеству

щим. Выпускникам, в том числе и иностранным военнослужащим, окончившим учебное заведение и сдавшим все экзамены с оценкой

«отлично», были вручены медали «За отличное окончание военного образовательного учреждения высшего профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации».

– Сегодня уже никого не надо убеждать, что нашей стране нужен современный, хорошо оснащённый военно-морской флот. Иметь такой флот мы можем только при наличии профессиональных, образованных военных кадров. Поэтому учение после получения офицерского звания для вас будет только продолжаться, и этот процесс – непрерывный, требующий постоянного внимания и усилий. Особенно сейчас, когда стремительно развиваются новые технологии и модернизируются с учётом опыта специальной военной операции практически все виды вооружения, – отметил адмирал Сергей Пинчук.

ВЧЕРАШНИЕ КУРСАНТЫ
УЖЕ В СТРОЮ

Сегодня, когда наша страна вновь отстаивает свой суверенитет, безопасность и своё будущее, именно новому поколению российских офицеров предстоит охранять её морские и сухопутные границы, отстаивая честь и славу России и Андреевского флага в разных точках Мирового океана и

мира в целом – вот главная мысль многочисленных поздравлений в адрес новоиспечённых морских офицеров.

– Наши офицерские погоны – это итог вашего кропотливого и ежедневного труда. Сегодня, в дни проведения специальной военной операции, нам есть на кого равняться. Вчерашние курсанты – сегодня уже опытные бойцы и офицеры, которые с честью и достоинством выполняют свой воинский долг, – от имени выпускников ЧВВМУ выступил лейтенант Виктор Арапов.

Он призвал своих товарищей не забывать таких героев СВО, как капитан 1-го ранга Андрей Палий, старший лейтенант Дмитрий Заратуйченко, лейтенант Даниил Маршев, и других выпускников училища, которые отдали свои жизни, защищая Родину от украинских нацистов.

ПОД ЛЕЙТЕНАНТСКИЙ
ВАЛЬС

Начальник ЧВВМУ имени П. С. Нахимова контр-адмирал Александр Гринкевич призвал выпускников беречь курсантское братство, которое связало их за время учёбы, помнить о своей альма-матер и о городе русской славы Севастополе.

– Многие из сегодняшних лейтенантов продолжают прославленные военные династии. Это живое воплощение истинных ценностей. Одной из ярких традиций стал «сальют из монет», – отметил и губернатор города. – Проходя торжественным маршем с возгласом «Вот и всё!», выпускники выбрасывают в воздух монеты – символ того, что для офицера главным является беззаветное и бескорыстное служение Отечеству. Наши выпускники – это плоть от плоти Севастополя, города-героя.

Ко всеобщему удовольствию церемонию украсил «Лейтенантский вальс»: выпускники ЧВВМУ имени П. С. Нахимова закружились с девушками в танце.

После завершения первого офицерского отпуска лейтенанты и мичманы начнут прохождение службы на кораблях и в частях Военно-Морского Флота России.

Владимир ПАСЯКИН, капитан 1-го ранга. Фото капитана 1-го ранга Алексея ЛЯШЕНКО.

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ЭТО...

...ХОДИТЬ К ВРАЧУ, КОГДА НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ.

ЧТО НЕОБХОДИМО?

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС.

18–39 лет – 1 раз в 3 года.

старше 40 лет и др. категории
граждан – ежегодно

в т. ч. работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 и менее лет до наступления пенсионного возраста.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ

НАША ИСТОРИЯ: ГАЗЕТЕ – 92



ГОДЫ, СОБЫТИЯ...

В этом году «Крымская газета» отмечает 92 года со дня своего рождения. И мы решили вернуться к книге «85 лет пишем о главном», которую семь лет назад подготовил бывший главный редактор Пётр Макуха. «Крымская газета» по-прежнему пишет о главном – проблемах и интересах наших читателей. Итак, про нашу газету...

Кто бы и как ни относился к советскому периоду в истории нашей страны, а от значительных и важных дел того времени отказываться по меньшей мере глупо, как и не признавать жестоких последствий совершённых в разные годы ошибок и промахов. В этом ряду три плюса можно поставить Декрету Совнаркома РСФСР «Об использовании Крыма для лечения трудящихся». Во всяком случае, спустя немногим более десяти лет под кураторством Академии наук страны был разработан проект «социалистической реконструкции» курортов Южного берега Крыма. Следы его претворения в жизнь мы и сейчас можем видеть на примере построенных тогда здравниц. А для «вживления» курортной идеи в народные умы для, так сказать, информационного кон-

троля за намеченными преобразованиями и была учреждена в Ялте газета «Всесоюзная здравница». Первый её номер вышел 6 июля 1934 года. Каким он был, мы, похоже, уже не узнаем. Во всяком случае, даже в самых уважаемых библиотеках и архивах нашей страны он не сохранился. Зато есть сообщение в газете «Правда». Газета «Всесоюзная здравница» сразу определила своё место и свою роль в кругу курортных проблем. Уже в сентябре 1934 года в специальном номере были подняты фундаментальные вопросы климатологии. О них информировали читателей учёные Государственного института медицинской климатологии и Всесоюзного института экспериментальной медицины, врач-практики. Вскоре Южный берег Крыма окончательно

определился как климатический курорт...

За свою долгую историю газета несколько раз меняла название, пока не обрела своё настоящее имя. Чтобы не запутаться во временах и именах, обратимся к архивной «Исторической справке» по «Крымской газете». Вот когда, как и что происходило. После выхода 6 июля 1934 года первого номера газета «Всесоюзная здравница» выходила до 1 июня 1937-го, после чего передала свои информационные полномочия ежедневной газете курортов Крыма – «Курортные известия» – изданию более высокого ранга, его учредителем выступал Народный комиссариат здравоохранения Союза ССР.

С 1 августа 1939-го издание «Курортных известий» было прекращено, а их

КУРОРТНАЯ ГАЗЕТА.

ЯЛТА, 7 июля. (Спец. морр. «Правды»). Вчера в Ялте вышел первый номер курортной газеты «Всесоюзная здравница». Задача новой газеты — добиться превращения крымских домов отдыха и санаториев в образцовые здравницы. Газета перепечатала из «Правды» корреспонденцию «Ялта»¹⁾ и опубликовала специально принятое решение бюро ялтинского райкома партии об улучшении торговли и культурного обслуживания курортников.

¹⁾ См. «Правду» № 176. 28 июня.

функции переданы созданной на той же базе газете «Сталинское знамя» – изданию городского масштаба. Выпуск газеты с этим именем был прекращён в начале ноября 1941 года в связи с оккупацией Крыма гитлеровцами и возобновлён на второй же день после освобождения Ялты в 1944-м.

Шло время, менялись политические пристрастия, и с 20 сентября 1953 года газета получила название «Курортная газета», сохранив свой городской ранг, а с 16 июня 1964 года она становится областной курортной газетой. И с таким именем она выходила вплоть до 31 декабря 1976-го. Сейчас никто уже не объяснит, почему газета, чётко отражавшая, так сказать, курортную специфику Крымского полуострова, вдруг стала называться безлико и устарело – «Советский Крым». Никто не называл уже её «сударыней отечественной журналистики», но литературный, творческий её класс, тесный контакт редакции с читателями был сохранён и даже приумножен. Последовавшие в 90-е годы политические штормы и бредни «утопили» «Советский...» и закачали на своих волнах «Курортный Крым», плавание которого было недолгим.

С 26 июня 1992 года редакционный коллектив приступил к выпуску «Крымской газеты», учредителями которой стали Совет министров возрождённой Крымской АССР и журналистский коллектив редакции. С тех пор прошло немало времени, проследовали в историю или её отстойник те или иные события, сменялись лица у крымского руля. Но, что отрадно, многие из крымчан и сегодня держат в руках газету с тем же названием, с теми же добрыми традициями и высокой профессиональной и гражданской ответственностью журналистов, её выпускающих, – «Крымскую газету».

(Продолжение следует).

В РЕГИОНАХ

БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА. Строители начинают новый этап капитального ремонта моста на дороге Бахчисарай – Ялта. Запланированы работы по нанесению гидроизоляции на плиту проезжей части. Параллельно запланировано продолжение устройства барьерного ограждения. Следующим этапом станут укладка асфальтобетонного покрытия, установка дорожных знаков и нанесение дорожной разметки. Работы ведутся в предгорной зоне, вблизи посёлков Куйбышево и Виноградное.

К НАЧАЛУ УЧЕБНОГО ГОДА. В селе Орехово Сакского района идёт капитальный ремонт детского сада «Золотая рыбка». На объекте полностью выполнены демонтажные работы, заменены оконные конструкции и установлены межкомнатные перегородки. Работы по электроснабжению завершены на 95%, по замене внутренней канализации – на 90%, по оштукатуриванию стен – на 55%, по замене кровли – на 30%, по замене вентиляции – на 20%, по оштукатуриванию потолков – на 15%. Срок завершения работ – до 1 сентября 2026 года.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЖИЗНЬ ВОКРУГ

ПО НАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ

Начало на стр. 1

Композиция размещена на небольшой площади прямоугольной формы, в центре которой находятся две клумбы, вокруг которых по периметру площади установлены скамейки. В настоящее время сквер нуждается в обновлении и реконструкции, – констатировали в администрации Феодосии.

По итогам голосования такая возможность появится в 2027 году.

Ещё три территории-победителя расположены в Алуште (смотровая площадка на улице Октябрьской), в Белогорске (сквер «Воины Славы») и в Керчи (зона отдыха «ул. Ворошилова» у озера Керчав-Илгасы).

НЕ ТОЛЬКО КОНКУРС

Стоит отметить, что в планах благоустройства на этот год значится 11 крымских объектов, отобранных гражданами. Однако это не значит, что работы ведутся только в рамках этой инициативы. Как сообщил **глава республики Сергей Аксёнов**, в 2026 году в порядок приведут более 130 общественных пространств и дворов, на что предусмотрено около 5,8 млрд рублей.

На конец прошедшего года в республике благоустроены 92 детские площадки, 103 общественные и 283 дворовые территории. Завершены работы на значимых общественных пространствах, в том числе на территории общего пользования в Бахчисарае, на улице Гагарина, в сквере памяти погибших в результате взрыва жилого дома в Евпатории, на улице Некрасова, общественной территории вдоль улицы Магдесяна в Армянске, в сквере Героев Перекопа в Краснопереконске, сквере «40 лет Победы» и парке «Морской сад» в Феодосии, парке имени Т. Г. Шевченко и сквере «Студенческий» в Симферополе, – отметил он.

Алексей НЕЖИВОЙ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ПОСТРОЕН КРУПНЕЙШИЙ В МИРЕ АЭРОПОРТ ДАСИН

2019 – в китайской столице Пекине завершилось строительство самого большого в мире международного аэропорта Дасин. Крыша аэропорта признана самой большой в мире стальной крышей терминала аэропорта, которая по площади равна 25 стандартным футбольным полям.



СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ РЖЕВСКОГО МЕМОРИАЛА СОВЕТСКОМУ СОЛДАТУ

2020 – в Тверской области состоялось открытие Ржевского мемориала советскому солдату. Комплекс создан на пожертвования и стал первым крупнейшим памятником жертвенному подвигу советских солдат, созданным в современной России.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

АСФАЛЬТИРУЮТ «ГОРБАТЫЙ». Симферопольцы заметили, что на многострадальном «горбатом» мосту укладывают асфальт. «Может, скоро всё-таки открытие?» – задаются вопросом они.



Фото: Чёрный список Симферополя /«ВКонтакте»

ЛАВОЧКИ НЕ ПОКРАСИЛИ. Ялтинцы обратили внимание на состояние лавочек в самом центре города. Краска облезла, и, судя по всему, приводить их в порядок пока не собираются.



Фото: Подслушано Ялта/«ВКонтакте»

ОПТИМИЗМ КРЫМЧАН. Такую надпись оставил кто-то на асфальте в микрорайоне Жигулина Роща в Симферополе – как напоминание всем крымчанам о том, что всё обязательно будет хорошо.



Фото: Чёрный список Симферополя/«ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ЖИВОЙ ЗАБОР

Зелёная изгородь – это красиво и практично. Вместо деревянного или металлического забора ваш участок может окружать живая стена, которая весной радуется цветением, летом – зеленью, а осенью – яркими красками.

КАКИЕ РАСТЕНИЯ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЖИВОЙ ИЗГОРОДИ В КРЫМУ?

Кипарис вечнозелёный – классика крымского ландшафта. Быстро растёт, засухоустойчив, малотребователен к почвам. Выдерживает морозы до -22 °С, хорошо переносит стрижку. Подходит для высоких изгородей.

Плющ восточный. Стриженная изгородь из него встречается в Крыму повсеместно. Более засухоустойчив, чем туя западная, что делает его идеальным выбором для полуострова.

Пираканта городчатая – вечнозелёный колючий кустарник, осенью покрывается яркими оранжево-красными плодами, остающимися до середины зимы. Подходит для колючих, труднопроходимых изгородей.

ЛИСТОПАДНЫЕ КРАСАВЦЫ

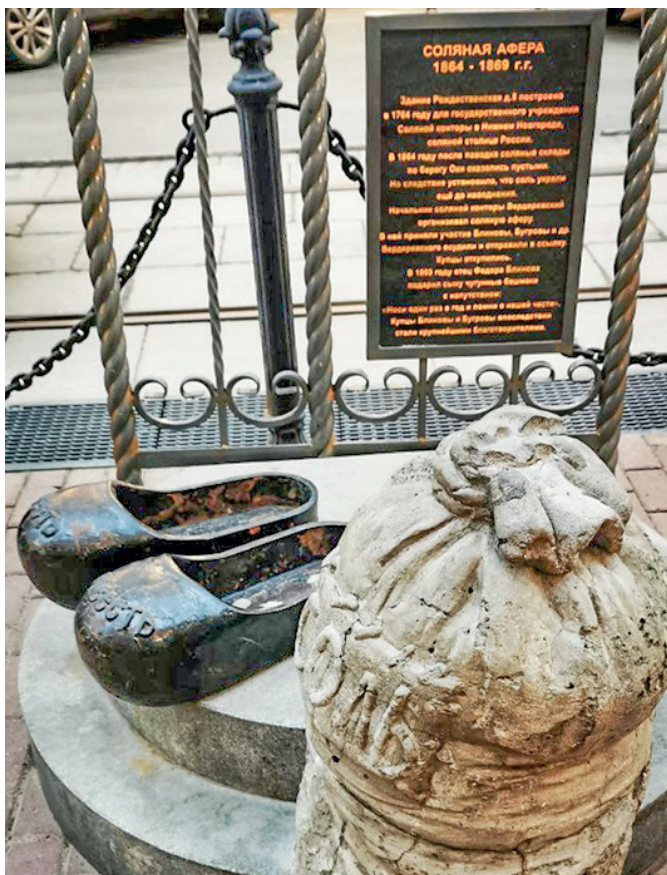
Лавровишня лекарственная широко используется в озеленении Крыма. Эффектная душистая

МОЯ РОССИЯ

Идешь-идешь себе по Рождественке, глазеешь по сторонам на красивые старинные особняки – и на тебе: галоши! Да не простые, а чугунные! А рядом – мешок с надписью «Соль». Табличка разъясняет: была в городе в XIX веке соляная афера...

А поподробнее? Ещё в XVII веке Нижний Новгород стал главным складом соли для всей страны. Сюда соль привозили, здесь её хранили, отсюда по рекам развозили. А соль в те времена была на вес золота. Про «несолоно хлебавши» помним...

На берегу Оки построили специальные хранилища для соли – 80 амбаров. Но то ли по недомыслию, то ли специально построили так, что каждый год по весне половодье размывало склады и окская вода становилась немножечко морской. И однажды встал перед местны-



ГДЕ СОЛЬ? РАСТВОРИЛАСЬ!

Путешествуя по нашей огромной стране, очень часто встречаю интересные скульптурные композиции – порой смешные или романтические, а порой исторические. Называть эти арт-объекты памятниками было бы неправильно. Тем не менее они напоминают об интересных людях, событиях и происшествиях, знакомых всем нам. Вот что довелось увидеть в Нижнем Новгороде.

ми купцами почти гамлетовский вопрос: украсть или не украсть? Ответ очевиден!

В городе запасами и распределением соли заведовала Соляная контора, руководил которой дворянин Василий Вердеревский. Он-то и стал главным действующим лицом соляной аферы, прославившей Нижний на всю империю. Не с лучшей, понятное дело, стороны.

В 1864 году, судя по документам, на складах в Нижнем имелось полтора миллиона пудов соли. Но ревизия выявила всего ничего – только около шести тысяч пудов. Амбары оказались практически пустыми! Выяснилось, что Вердеревский продавал соль городским купцам, а убыток списывал на разливы рек... Шум стоял по всей России!

Замять это дело, как хотелось всем участникам, не удалось. В 1869 году состоялся суд. Участвовавшие в афере купцы отделались несколькими днями ареста, а Вердеревский подвергли «гражданской казни» с преломлением шпаги над головой, лишили всех прав и сослали в Сибирь.

А что купцы? Многие из них стали самым активным

ОСОБО ОТЛИЧИЛСЯ ОТЕЦ ОДНОГО ИЗ СОЛЯНЫХ МАХИНАТОРОВ – ФЁДОРА БЛИНОВА. ОН ПОДАРИЛ СЫНУ ПАРУ ЧУГУННЫХ ГАЛОШ. НА ОДНОЙ БЫЛО НАПИСАНО СЛОВО «ЧЕСТЬ», НА ДРУГОЙ – «СОВЕСТЬ»

образом искупать свою вину: становились благотворителями, участвовали в важнейших для города проектах, вкладывали средства в строительство храмов, больниц, приютов, учебных заведений...

Но особо отличился отец одного из соляных махинаторов – Фёдора Блинова. Он подарил сыну пару чугунных галош. На одной было написано слово «честь», на другой – «совесть». Отцовский наказ был простым: «Надевай раз в год и помни о нашей купеческой чести». Золотые слова! Нельзя совмещать коммерцию с коррупцией! А честь и совесть всегда были ношей тяжёлой, порою чутунной...

Почему же чугунные галоши стоят именно в этом месте – в начале купеческой Рождественской улицы, у дома номер 8? Да потому, что это и есть тот особняк, где располагалась Соляная контора... Кстати, этот мини-памятник стоит тут с 2012 года. Напоминает...

Нина ПРУДНИКОВА.
Фото автора.

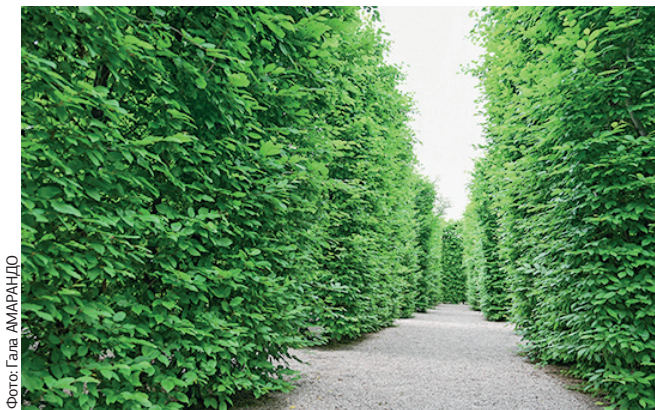


Фото: Гала АМАРАНДО

культура, которая хорошо выдерживает стрижку. Из-за ядовитости плодов и листьев нельзя использовать в декорировании детских зон.

Форзиция промежуточная – солнцелюбивый кустарник, рано весной покрывается ярко-жёлтыми цветами. Растёт быстро, отлично подходит для живых изгородей.

Вейгела – быстрорастущий кустарник с декоративной листвой (от тёмно-зелёной до пурпурной). Цветёт в июне – июле. Предпочитает солнце или полутень, к почве нетребовательна.

НЕПРИХОТЛИВАЯ КЛАССИКА

Кизильник блестящий, пузыреплодник и спирея –

три неприхотливых кустарника. Кизильник стойко переносит городские условия, пузыреплодник поражает разнообразием расцветок, а спирея весной превращается в белоснежный водопад цветов. Сажать плотно – по 50–60 см друг от друга, не забывая про формирующую стрижку.

Боярышник – идеальный выбор для плотных, непроходимых изгородей. Он морозостоек, засухоустойчив, к условиям неприхотлив, успешно растёт на сухих каменистых почвах.

Правильно подобранная живая изгородь – это не только защита от ветра и посторонних глаз, но и настоящее украшение участка. В крымском климате, где зелень особенно ценится, она становится настоящей жемчужиной сада.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА (30 ИЮНЯ – 6 ИЮЛЯ)

Полнолуние

30 июня – отдохните.

Убывающая луна

1 июля – высадите капусту, огурцы, кабачки, баклажаны.

2 июля – полейте растения.

3 июля – подкормите растения.

4 июля – удалите сорняки.

5 июля – посейте капусту, огурцы, кабачки, баклажаны.

6 июля – подвяжите вьющиеся растения.

Подготовила
Юлия ЗАХАРОВА.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



Фото: Гали АМАРАНДО

ЧЕРЕШНЕВЫЙ СЕЗОН

Как включить это лакомство в рацион, чтобы не испортить фигуру?

Черешня – одна из древнейших форм вишни. Сочная, крупная ягода всегда остаётся в топе самых популярных.

СТАКАН НА ЗАВТРАК

Благодаря богатому витаминному составу черешня помогает укрепить иммунную систему и улучшить здоровье костей, кожи, зрение, способствует борьбе с анемией и заживлению ран. В черешне много клетчатки, которая регулирует уровень холестерина в крови. Как и все ягоды, черешня богата антиоксидантами. Например, антоцианами, благодаря которым обладает таким глубоким цветом. Эти биохимические вещества способны снижать маркеры воспаления и благотворно влияют на микробиоту кишечника. Сегодня отмечается большой интерес к изучению лечения ожирения именно биологически активными соединениями пищевого происхождения, такими как антоцианы и биофлавоноиды. Они низкокалорийны и не дают нежелательной побочки по сравнению с фармакотерапевтическими средствами.

– Черешня встречается разного цвета – от светло-жёлтого до чёрно-красного. Но ягоды любой окраски имеют низкий гликемический индекс – 22–25 (в зависимости от сорта). Для сравнения: гликемический индекс клубники – 40; сливы – 35. То есть черешня относится к ягодам, которые можно

употреблять при диабете, снижении веса и инсулинорезистентности, – отмечает **эндокринолог, диетолог, спортивный диетолог Ольга Павлова**.

Оптимальным, по её словам, считается употребление одного неполного стакана черешни в день в первой половине дня, а максимальным (разрешённым) – один стакан (165 граммов) черешни за один приём пищи, в сутки – до двух стаканов.

ДЕСЕРТ «КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ»

Почему черешню лучше употреблять без фанатизма? Всё потому, что в черешне содержится такого углевода, как фруктоза, больше, нежели глюкозы. Как мы писали ранее, фруктозу признали опасным фактором в развитии метаболического синдрома. Выяснилось, что она играет недооценённую роль в развитии хронических заболеваний, действуя не как топливо, а как спусковой крючок режима накопления жира. Вместо того чтобы превращаться в доступную энергию, фруктоза провоцирует синтез жиров, а вдобавок истощает запасы клеточной энергии (АТФ). Всё это сопровождается выбросом побочных продуктов, приводящих к метаболическому синдрому (ожирению, инсулинорезистентности и сердечно-сосудистым рискам, ожирению печени).

Чтобы смягчить негативное влияние фруктозы, которой богата черешня, по сло-

вам диетолога, важно принять тот факт, что черешня – отличный десерт, но только после основного приёма пищи, в который обязательно включены белок и овощи/клетчатка. Именно они хорошо замедляют усвоение углеводов, а значит, уменьшают инсулиновые качели – всплески сахара в крови, ведущие к ожирению.

БАРАБАННАЯ ДРОБЬ

Есть ещё одна побочка ягодно-фруктового сезона. Возникает она из-за того, что невозможно оторваться от этого изобилия свежих витаминов.

– Часто фруктовый пир заканчивается неприятными ощущениями в животе, вздутием, метеоризмом, болями. Летом точно не хочется ходить с надутым животом, а фруктов хочется. В чём причина такой реак-

“ В ЧЕРЕШНЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ (А, В1, В2, В4, В5, В6, В9, С, Е, Н, К, РР) И МИНЕРАЛОВ. ЭТО КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ, КРЕМНИЙ, МАГНИЙ, НАТРИЙ, СЕРА, ФОСФОР, ХЛОР, ЖЕЛЕЗО, ЙОД, КОБАЛЬТ, МАРГАНЕЦ, МЕДЬ, МОЛИБДЕН, СЕЛЕН, ФТОР, ХРОМ, ЦИНК

ции? Дело в том, что в сладких и спелых фруктах и ягодах много фруктозы. Чем спелее ягода, тем больше в ней фруктозы. То есть, выбирая чёрную от спелости и сладкую, как мёд, черешню, мы автоматически выбираем съесть ещё больше фруктозы. Но, к сожалению, природа задумала ограничить нам потребление фруктозы, поэтому здоровый человек может усвоить её всего 15–25 г, а это либо 300–500 г черешни или черники, либо 600–1000 г клубники или земляники, либо 400–700 г смородины. Это цифры для людей со здоровым пищеварением. Если у вас есть заболевания ЖКТ, то допустимое количество фруктозы будет меньше, – говорит **нутрициолог Ирина Шиманская**.

Ещё один виновник вздутия – сорбит (сахарный спирт). Он содержится в абрикосах, яблоках, персиках, грушах, черносливе, черешне и некоторых овощах, таких как брокколи и цветная капуста. Может вызвать скопление газов и клетчатка в ягодах, которая полезна для микрофлоры, но в больших количествах или при проблемах со слизистой ЖКТ даёт побочный эффект.

– Причина всего этого дискомфорта в том, что, когда этих веществ слишком много, они не могут перевариться и попадают в толстый кишечник, где становятся пищей для бактерий, отсюда и животы-барабаны. Один простой лайфхак, как уменьшить вздутие и прочие беды от переизбытка фруктозы: попробуйте выпить до поедания стакана ягод горячий напиток, в идеале – обычную горячую (55–60 градусов) кипячёную воду, – рекомендует нутрициолог.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

В Крыму в период с 22 по 28 июня 2026 года 28 человек поверили дистанционным мошенникам и потеряли более 13,5 миллиона рублей.

АВАРИЯ, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО? Пять пенсионеров из Симферополя, Белогорского и Красногвардейского районов, а также из города Саки поверили в мошенническую схему «ваш родственник попал в ДТП» и потеряли в общей сумме более 1,2 миллиона рублей. Неизвестные представлялись им по телефону правоохранителями и сообщали, что близкие люди стали виновниками дорожно-транспортных происшествий. По старой схеме аферисты предлагали собрать и передать денежные средства для непривлечения виновных в ДТП к уголовной ответственности. Все потерпевшие передали деньги неким «помощникам» – курьерам. Позже выяснилось, что никто в ДТП не попадал.

Ещё пятеро крымчан попались на мошенническую схему «декларация денежных средств». Потерпевшими стали жители Евпатории, Симферополя, Кировского, Черноморского и Советского районов, лишившись в общей сложности более 6,5 миллиона рублей. Наибольшую сумму денежных средств – в размере более 5,5 миллиона – по данной схеме потерял 63-летний евпаториец. Ему в мессенджере позвонил некий сотрудник правоохранительных органов и предупредил, что все сбережения в срочном порядке необходимо задекларировать и подтвердить законность их нахождения, иначе его ждёт уголовная ответственность. На эмоциях евпаториец передал все сбережения «курьеру».

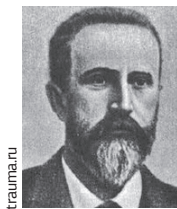
ВСЁ ДЕРЖИТСЯ НА ПАНИКЕ. В полицию Бахчисарайского района поступило два аналогичных заявления от двух местных жителей, 29 и 30 лет. Девушки рассказали, что им поступили звонки с неизвестных номеров. Звонившие представились сотрудниками безопасности онлайн-портала «Госуслуги». Они сообщили, что личные кабинеты заявительниц взломаны и злоумышленники уже успели оформить несколько переводов. Воспользовавшись эмоционально нестабильным состоянием и мнительностью клиенток, мошенники убедили их, что для отмены банковских операций нужно отправить по указанным реквизитам некоторую сумму. Думая, что спасают свои финансы, девушки последовали инструкциям от неизвестных и потеряли в общей сумме около 500 тысяч рублей.

«ИНВЕСТИЦИОННЫЙ БУМ». Под предлогом инвестирования в акции некой компании мошенники обманули троих ялтинцев в общей сложности на 177 тысяч рублей. В мессенджере потерпевшим написали неизвестные с предложением быстрого заработка с помощью вложений в ценные бумаги различных предприятий. Согласившись на предложения, ялтинцы на протяжении некоторого времени отправляли на неизвестные счета свои кровные. В итоге положенные проценты так и не поступили, а «коллеги – финансовые консультанты» перестали выходить на связь.

Троим симферопольцам и 39-летнему жителю Нижнегорского района в мессенджерах написали знакомые и родственники с просьбой занять немного денег. Отправив на указанные счета в общей сумме более 32 тысяч рублей, заявители оказались заблокированными, а позже узнали, что аккаунты, с которых пришли просьбы о финансовой помощи, были взломаны мошенниками.

Рубрику ведёт Ольга НАГОРНАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1860, ВЛАДИМИР МИХЕЛЬСОН

Российский физик и геофизик, метеоролог, академик. Сделал несколько важных открытий в области исследования абсолютно чёрного тела. Сформулировал основные положения теории взрывного горения.



1934, ИННА УЛЬЯНОВА

Советская и российская актриса театра и кино, исполнительница комических и характерных ролей. Стала популярной благодаря роли Маргариты Хоботовой в фильме «Покровские ворота». Вела программы «Дело хозяйское» и «На здоровье!».



1947, ВЛАДИМИР ПЕТРОВ

Советский хоккеист, игравший на позиции центрального нападающего. Двукратный олимпийский чемпион и девятикратный чемпион мира. Заслуженный мастер спорта СССР. В чемпионатах СССР провёл 553 матча и забросил 370 голов.

КОРОТКО

АЛЬПИНИЗМ. ЛУЧШЕ ГОР – СКАЛЫ. В национальном парке «Красноярские Столбы» завершился IV этап Кубка России по альпинизму в скальном классе. Соревнования, приуроченные к 15-му фестивалю «Тред-контест», собрали 15 команд из разных регионов страны. Участникам предложили 99 трасс. В напряжённой борьбе женская связка из Севастополя – Елена Левина и Мария Звягина – завоевала бронзовые медали. Золото досталось красноярским альпинисткам Галине Терентьевой и Дарье Серюповой. Ещё одна севастопольская спортсменка, Дарья Ускова, в связке с иркутской Алиной Ждановой заняла 5-е место. Среди мужчин победу одержала связка из Московской области – Ратмир Мухаметзянов и Артём Чикин. Севастопольские дуэты финишировали на 7-м (Константин Комаров и Яков Мегера) и 8-м (Владимир Одоев и Андрей Звягин) местах. Отметим, что по итогам прошлого сезона Левина и Звягина стали лучшими среди женщин в общем зачёте Кубка страны, а на III этапе нынешнего сезона взяли серебро.

ШАШКИ. КЛЕТЧАТЫЙ ПАТРУЛЬ. В Дубовке (Волгоградская область) с 20 по 29 июня прошли чемпионат и первенство Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по русским шашкам. В состязаниях участвовали свыше 120 спортсменов из 10 регионов юга России, в том числе представители Крыма. Наша команда собрала внушительную коллекцию наград в разных возрастных и программных категориях. В классической программе безоговорочную победу одержали Мария Мерзлякова (среди девушек до 17 лет) и Евгений Синявский (среди юниоров до 20 лет). Серебряную медаль в категории женщин завоевала Наталья Гапон. Высокого уровня крымские спортсмены добились и в быстрой игре: Мария Мерзлякова и Евгений Синявский вновь взяли золото в своих возрастных группах, а Наталья Гапон – снова серебро среди женщин.

МОТОСПОРТ. ВНИЗ – БЫСТРЕЕ. На горнолыжном курорте «Банное» в Республике Башкортостан подвели итоги чемпионата России по маунтинбайку в дисциплине «скоростной спуск». Блестящий результат показал севастополец Пётр Винокуров – он в пятый раз завоевал золото национального первенства и вновь подтвердил статус одного из сильнейших райдеров страны. Серебряную медаль взял Фёдор Черемных (Иркутская область), бронзу – Александр Обуховский (Челябинская область). У женщин не было равных Анне Скумбиной из Пермского края: она стала чемпионкой России в девятый раз.

БОДИБИЛДИНГ. НЕ НАШЕ ТЕЛО. Громкая победа на международной арене: представительница России, крымчанка Ангелина Прядченко, завоевала золото в дисциплине «фитмодель» на престижном турнире по бодибилдингу Mister Universe. Соревнования, собравшие лучших атлетов планеты, прошли 27–28 июня в тайской Паттайе – на сцене выставочного зала Peach Exhibition Hall. Турнир, организованный Международной федерацией бодибилдинга и фитнеса (IFBB), в этом году стал настоящей витриной мирового спорта. Победа здесь – не просто медаль, а серьёзное признание мастерства: чемпионы получили не только награды, но и профессиональные карты IFBB Pro Cards, открывающие двери на крупнейшие мировые старты. За ярким триумфом – годы упорного труда. Ангелина Прядченко – студентка филиала МГУ в Севастополе, она прошла школу крымского фитнеса.

ФУТБОЛ



Фото: ch2015.com

А ВЫБОР БЫЛ

Экватор чемпионата Премьер-лиги Крымского футбольного союза позади. Номинально все семь его участников по-прежнему в строю. Однако кадровое наполнение клубов теперь с огромными проплешинами.

300 СПАРТАНЦЕВ

Уникальный матч прошёл в четырнадцатом туре текущего чемпионата. «Спарта-КТ» из Молодёжного – команда с традициями и даже авторитетом в крымском футболе буквально рассыпается на глазах. На матч против безоговорочного лидера турнира «Ялты» красно-белые насобирали... десятых (!) футболистов. Впервые в истории КФС, а возможно, и крымского футбола соперники вышли на поле 11 на 10 в пользу ялтинцев. Разумеется, перед руководителями «спартанцев» был выбор: согласиться на «технарь» 0:3, попытаться договориться с боссами союза, перенести поединок на более поздний срок, или отгалкиваться от существующих реалий. Решение было принято горяча. Благо погода в Крыму установилась аномальная. На солнце рисковал расплавиться и футбольный мяч. В итоге против безоговорочного лидера Премьер-лиги на поле вышли необстрелянные юнцы, а вратарь Тяпушкин на один матч стал полевым игроком. Ещё раз одновременно в составе «Спарты-КТ» на поле стадиона в Бахчисарайском районе вышло двое вратарей!

“ВОТ И ПОЛУЧИЛОСЬ ДВОЯКОЕ ОЩУЩЕНИЕ ОТ ЭТОГО САМОГО НЕОБЫЧНОГО ЧЕМПИОНАТА. ВРОДЕ БЫ С ПОВЫШЕНИЕМ В КЛАССЕ «КЫЗЫЛТАША» БОРЬБА ЗА ТИТУЛ ЛИШЬ УСИЛИЛАСЬ. НА ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ ПРЕТЕНДУЮТ НЕ ТОЛЬКО «ТАВРИЯ» И «ЯЛТА», НО ТАКЖЕ ДВА ДЖАНКОЙСКИХ «ЛЕГИОНЕРА» – «МАК» И «ЗАРЕЧНОЕ». НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, УВЫ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ИГРОКИ ВЫДЕРЖАЛИ БОРЬБУ С НЕФУТБОЛЬНЫМИ СОСТАВЛЯЮЩИМИ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

НИКАКОЙ РЕФЛЕКСИИ

Понятно, что ответственность за результат в сложившейся ситуации лежала исключительно на плечах игроков «Ялты». Они, преследуя свои турнирные задачи (борьба за чемпионство), решили отказаться от поддавок и сыграли на максимуме возможностей. Кто знает, возможно, на финише придётся считать в том числе и показатели забитых-пропущенных. В итоге игра завершилась со счётом 9:0, и тут ялтинцы, пожалуй, всё же проявили нотки сострадания. Наверняка могли наколотить куда больше. По крайней мере, сделать счёт этой встречи двузначным – запросто. Как сумели ребята из Молодёжного выдержать 90 минут матча без замен? Тут можно лишь снять шляпу. Увы, но и игра вчерашнего борца за титул «Океана» против «МАКа» тоже не состоялась. В стане керченской команды сослались на проблемы с логистикой. Не поверить в это сейчас сложно. Равно как и в то, что «Океан» сохранил игроков в полном составе.

БОРЬБА ОБОСТРЕЯЕТСЯ

Выиграла от происходящего только симферополь-

ская «Таврия». Причём и в прямом, и в философском смыслах. А как иначе? Прямой конкурент потерпел поражение, а сами вице-чемпионы «разрядили обойму», играя с безнадёжным аутсайдером «Феодосией». Правда даже в такой ситуации самая титулованная команда Крыма умудрилась позволить конкуренту сравнять счёт при 1:0. «Таврия», выигравшая с некогда типичным для её болельщиков счётом 5:1, вернула себе вторую строчку в чемпионате, подпирая на пьедестале «Ялту». Как минимум до конца «антракта» симферопольцы будут занимать ту самую позицию, на которой неожиданно и неприятно для поклонников остановились в прошлом сезоне. Вот и получилось двойное ощущение от этого самого необычного чемпионата. Вроде бы с повышением в классе «Кызылташа» борьба за титул лишь усилилась. На золотые медали претендуют не только «Таврия» и «Ялта», но также два джанкойских «легионера» – «МАК» и «Заречное». Но с другой стороны, увы, далеко не все игроки выдержали борьбу с нефутбольными составляющими общественной жизни. Как бы то ни было, у всех участников Премьер-лиги есть месяц на то, чтобы выстроить новую антикризисную стратегию, укомплектовать штат и с новыми силами ринуться в очередной бой. Много раз КФС прочили неудачу, а он всё выживает.

СКАЗАНО



Я даже знаю, как он его может победить. Он может просто отпнать ему ноги и всё, не тратя при этом колоссальных усилий».

Экс-чемпион Bellator Александр ШЛЕМЕНКО обозначил Шарабутдина Магомедова (Шара Буллет) фаворитом в грядущем бою с американцем Шоном Стриклендом.



Каждый клуб ищет выгодное усиление, а любой менеджер считает себя самым умным, хитрым и красивым».

Хоккейный тренер Андрей НАЗАРОВ оценил трансферную политику Континентальной хоккейной лиги в нынешнее межсезонье.



Обратитесь в «Краснодар», здесь нечего комментировать. Не было никаких контактов, никто ничего не знает».

Агент Арсена Захаряна Геннадий ГОЛУБИН опроверг новость о переходе полузащитника «Реал Сосьедад» с «Краснодаром».

СРЕДА, 1 ИЮЛЯ

1 ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» 16+
14:00, 17:00, 22:55 «Большая игра» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Минута тишины» 16+
23:55 «Шоу Вована и Лексуса» 16+
01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00
Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:30, 21:10 Вести. Местное время
12:00, 18:00 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:30, 03:10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Всё могло быть иначе» 12+
00:35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:30 Т/с «Свои 2» 16+
06:10, 06:50, 07:35, 00:30, 01:15 Т/с «Свои 6» 16+
08:25 «Стройнадзор» 16+
09:30, 10:20, 11:15, 12:05 Т/с «Настоящий 2» 16+
13:30, 22:20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
14:20, 15:15, 16:05, 23:10 Т/с «Великолепная пятёрка 4» 16+
17:30, 18:20, 19:05, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:40, 03:15, 03:55, 04:25 Т/с «След» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

НТВ

04:45, 08:25, 10:35 Т/с «Лесник» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 Т/с «Бим» 16+
16:45 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Леший» 16+
22:15 Т/с «Балабол» 16+
00:40 Т/с «Пропавший без вести. Второе дыхание» 16+
04:10 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:40 Х/ф «Ледяное сердце Северины» 16+
10:35, 04:40 Д/ф «Леонид Куралёв. Это я удачно зашёл» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Детектив на миллион. Жертвы искусства» 12+
13:45, 05:20 «Мой герой. Александр Збруев» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Нежные листья, ядовитые корни» 12+
16:55 Д/с «Актёрские драмы. В титрах не значился» 16+
18:10 Х/ф «Танцы в темноте» 16+
22:35 «Хватит слухов!» 16+
23:05 «Хроники московского быта. Звёздная болезнь» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 Д/ф «Русские тайны. Загадка Распутина» 16+
01:30 «Знак качества» 16+
02:15 «Хроники московского быта. Советский рай» 16+
03:00 Т/с «Анна-детективъ 2» 16+

РУССКИЙ РОМАН

08:00 Х/ф «Не в парнях счастье» 12+
09:50 Х/ф «Шепот» 12+
11:30 Х/ф «Письма из прошлого» 12+
14:40, 05:10 Х/ф «Кто я» 16+
17:50 Х/ф «Любовь, которой не было» 12+
19:30 Х/ф «Понаехали тут» 16+
22:50 Х/ф «Осколки хрустальной туфельки» 12+
00:30 Х/ф «Ненавижу и люблю» 12+
03:40 Х/ф «Не говори мне "прощай"» 12+

ТНТ

07:00, 08:30, 05:50 Т/с «Интерны» 16+
08:00 «Кто куда» 16+
19:00 Т/с «Жуки» 16+
23:00 Х/ф «Пара из будущего» 12+
01:00 Х/ф «Конан-варвар» 16+
02:50 Т/с «Однажды в России» 16+
05:00 «Утро ТНТ» 16+

СТС

05:00, 08:10, 04:35 «100 мест, где поесть» 16+
05:10, 06:00 «С лёгким утром!» 16+
06:45 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
10:10 Х/ф «Лесси – лохматый детектив» 6+
12:00 Х/ф «Шальные деньги» 16+
14:05, 17:00 Т/с «Пrestиж» 16+
17:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
21:00 Х/ф «Гренландия» 16+
23:25 Х/ф «Крушение» 16+
01:30 Х/ф «Вне правил» 16+
03:25 М/ф «Три разбойника и лев» 6+

ПЯТНИЦА!

05:00, 03:40 «Секреты на кухне» 16+
05:40, 01:10, 04:30 «Пятница News» 16+
06:10 «Четыре дачи» 16+
09:20 «Адский шеф» 16+
12:30, 19:00 «Домохозяйки против кондитеров» 16+
13:50 «На ножках» 16+
17:20 «Домохозяйки против шефов» 16+
20:20 «Чёрный список. На кухне» 16+
23:30 «Ставка на любовь» 16+
01:40 «Чёрный список» 16+

ПЕТРО

06:55, 03:35 Х/ф «Опасные гастроли» 0+
08:30 М/ф «Волшебная птица» 0+
08:50 Х/ф «Саша-Сашенька» 12+
10:10 Х/ф «Долгие проводы» 12+
11:55 М/ф «Аленький цветочек» 0+
12:40 М/ф «Чемпион» 0+
12:50 М/ф «Машенькин концерт» 0+
13:00 Х/ф «Искушение Дон Жуана» 12+
14:40 Х/ф «Им было девятнадцать» 12+
16:05 Х/ф «Максим Перепелица» 0+
17:50 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты» 12+
19:30 Х/ф «Весенняя сказка» 0+
20:55 Х/ф «Одесские каникулы» 12+
22:20 Х/ф «Укротительница тигров» 6+
00:05 Х/ф «Чужая родня» 0+
01:50 Х/ф «Весна» 0+
05:00 Х/ф «Волга-Волга» 12+

КИНОХИТ

01:30 Х/ф «Мотылёк» 18+
03:35 Х/ф «Хористы» 12+
05:10 Х/ф «Ветреная река» 18+
06:50 Х/ф «Король вечеринок» 18+
08:20 Х/ф «Побег» 18+
10:05 Х/ф «Водопад Ангела» 18+
11:50 Х/ф «Самоволка» 16+
13:25 Х/ф «Тело» 16+
15:15 Х/ф «На гребне волны» 18+
17:10 Х/ф «Столкновение» 16+
19:00 Х/ф «Меч короля» 18+
21:00 Х/ф «Заложник» 18+
22:45 Х/ф «Джойка» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

00:50 Х/ф «Нянька на Рождество» 12+
02:55 Х/ф «Постучись в мою Тверь» 16+
04:30 Х/ф «Случайный муж» 16+
06:10 Х/ф «Пара из будущего» 12+
08:05 Х/ф «Клёвый YLove» 16+
09:45 Х/ф «Вредная привычка» 12+
11:35 Х/ф «Сердеедки» 16+
13:55 Х/ф «Отдохнуть по-людски» 16+
15:35 Х/ф «Беспринципные в деревне» 16+
17:20 Х/ф «Восхитительно!» 16+
19:30 Х/ф «Мальчик в девочке» 18+
21:15 Х/ф «Батя 2. Дед» 12+
22:55 Х/ф «Шутки в сторону 2: Миссия в Майами» 16+

КРЫМ

06:00, 07:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+
08:00 «Крымское счастье» 12+
08:30 Д/ч «Россия XXI век» 12+
09:15, 00:15 Д/ч «Война и мир Александра I» 12+
10:00, 02:00 Д/ф «Юрий Беляев. Аристократ из Ступино» 12+
10:45, 03:15 Д/ф «Врач от Бога. Свяtitель Лука Крымский» 12+
11:30 Т/с «Чокнутая» 16+
13:15 Т/с «Право на правду» 16+
14:45 «Крымский андеграунд» 12+
15:15, 20:15 Т/с «Военная разведка. Первый удар» 12+
17:15 «Нота в ноту» 12+
17:30 «ПРОБУЙ» 12+
17:50 «АГОНИИ» 12+
18:20 Клуб «Шико» 12+
18:40, 22:30 Т/с «Такая работа» 16+
22:00 «Добрый вечер» 16+

МИЛЛЕТ

06:00 «Диний субет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус. яз. 16+
07:00 Д/ф «Вместе по России» 12+
07:30 «Тарих излери» 12+
08:00, 11:00 М/ф кр.тат. яз. «Пингвиненок Пороро» 0+
08:30 «Балалэнд» 6+
08:45, 16:30, 21:30 М/ф кр.тат. яз. «Команда S.T.E.A.M» 0+
09:00 Х/ф «Бегущий за волной» 16+
10:30 Д/ф «Включай голову» 12+
11:45 М/ф «Спина к спине 6+»
12:00 «Хэш сефа» 6+
12:30 «Чалгылджы» 6+
13:00 Д/ф «Вопрос науки» 12+
13:30, 17:30, 21:00 «Хаберлер» кр.тат. яз. 16+
13:45, 21:45 Т/с «Офицерские жены» 16+
14:30 «Тек арзум Ватан» 12+
15:30 Д/ф «Физруки. Будущее за настоящим» 12+
16:00 Д/ф «Пришельцы среди нас» 12+
16:45, 00:00 Т/с «Легальный допинг» 16+
17:45 Т/с «Призрак уездного театра» 16+
18:30 «Ильхам» 12+
18:45 «Ватандаш» 12+
19:00 «Юрт нефеси» 12+
20:00 «История крымских татар» 12+
20:20 «Хранители традиций» 12+
20:45 «Ватан хатырасы» 12+
22:30 Т/с «Свидетели» 16+
23:15 Т/с «Детективы» 16+

Ты любишь социальные проекты, готов помогать людям, отвечать на их вопросы и писать об этом?

Ты можешь стать частью большой команды «Крымской газеты»!

Если хочешь работать корреспондентом, позвони нам:

+7 (978) 207-90-81

ФИЛЬМ ДНЯ **СТС**

12:00

Надр из фильма

«ШАЛЬНЫЕ ДЕНЬГИ» 16+

Стокгольмский таксист, решив подработать, соглашается на предложение своего босса начать торговать кокаином. Постепенно в дело оказываются замешаны сербская мафия, сбежавший из тюрьмы латиноамериканец, на эту мафию работавший, и серб, мечтающий покончить с криминальной жизнью.

ФИЛЬМ ДНЯ

19:10

Надр из фильма

«ПРИМИТЕ ТЕЛЕГРАММУ В ДОЛГ» 12+

Двенадцатилетний Саня Линёв, вполне самостоятельный деревенский парнишка, однажды решил сделать своими руками реактивный летательный аппарат. Обратившись за моральной поддержкой к академику Александрову, а заодно и поставив вопрос о топливе, необходимом его детищу, Саня послал в Москву срочную телеграмму и, чтобы запустить производство, изо всех сил начал зарабатывать деньги.

ШОУ ДНЯ **КРЫМ**

17:15

tvcrimera.ru

«КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ» 12+

«Казак-разбойники» – игра для самых шустрых, сильных и находчивых. В каждом выпуске три участника сталкиваются с испытаниями на ловкость и смекалку, и если справляются, то зарабатывают монеты, которые ведущий обменяет на деньги.

1 ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» 16+
14:00, 17:00, 22:55 «Большая игра» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Минута тишины» 16+
00:05, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00
Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:30, 21:10 Вести. Местное время
12:00, 18:00 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:30, 03:10 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Всё могло быть иначе» 12+
00:35 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:30, 06:10 Т/с «Свои 2» 16+
06:50, 07:35, 01:20 Т/с «Свои 6» 16+
08:25 «Ваше здоровье!» 12+
09:30, 10:20, 11:15, 12:05 Т/с «Настоящий 2» 16+
13:30, 14:20, 15:15, 16:05, 23:10 Т/с «Великолепная пятёрка 4» 16+
17:30, 18:20, 19:10, 19:45, 20:40, 21:25, 02:05, 02:40, 03:20, 03:55 Т/с «След» 16+
22:20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
00:30 Т/с «Свои 7» 16+
04:35 Т/с «Условный мент 4» 16+

НТВ

04:45, 08:25, 10:35 Т/с «Лесник» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:20 Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 Т/с «Бим» 16+
16:45 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Леший» 16+
22:15 Т/с «Балабол» 16+
00:40 Т/с «Пропавший без вести. Второе дыхание» 16+
04:10 Т/с «Агентство скрытых камер» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:40 Х/ф «Ледяное сердце Северины» 16+
10:35, 04:30 Д/ф «Нонна Мордюкова. Такой характер» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Детектив на миллион. Жертвы искусства» 12+
13:45 «Мой герой. Кирилл Гребенщиков» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Нежные листья, ядовитые корни» 12+
16:55 Д/с «Актёрские драмы. Маленькие сынки» 16+
18:10 Х/ф «Танцы на стекле» 16+
22:35 «10 самых... И снова в ЗАГС» 16+
23:05 Д/с «Легенды эстрады. Голос из магнитофона» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 Д/ф «Настоящий детектив. Фреска на крови» 16+
01:30 Д/ф «Охота на маньяка. Дело Лесного Зверя» 16+
02:15 Д/ф «Дорогие товарищи. Сочинская мафия» 16+
03:00 Т/с «Анна-детективъ 2» 16+

РУССКИЙ РОМАН

07:50 Х/ф «Любовь, которой не было» 12+
09:25 Х/ф «Осколки хрустальной туфельки» 12+
11:00 Х/ф «Понаехали тут» 16+
14:20, 05:00 Х/ф «Жених для дурочки» 12+
17:35 Х/ф «Дедушка» 12+
19:30 Х/ф «Мачеха» 16+
22:45 Х/ф «Страховой случай» 16+
00:25 Х/ф «Чужая» 16+
03:25 Х/ф «Для начинающих любить» 16+

ТНТ

07:00, 05:50 Т/с «Интерны» 16+
19:00 Т/с «Жуки» 16+
23:00 Х/ф «Батя 2. Дед» 12+
01:00 Х/ф «Рыцарь теней» 6+
03:00 Т/с «Однажды в России» 16+
05:00 «Утро ТНТ» 16+

СТС

05:00, 08:05, 04:00 «100 мест, где поесть» 16+
05:10, 06:00 «С лёгким утром!» 16+
06:45 «ПроСТО кухня. Лучшее» 12+
10:10 Х/ф «Завтрак у папы» 12+
12:05 Х/ф «Блондинка» 16+
14:05, 17:00 Т/с «Пrestиж» 16+
17:55 Т/с «Мистер Ноготь» 16+
21:05 Х/ф «Рубеж выживания» 18+
23:30 Х/ф «Координаты «Цитадель» 16+
01:10 Х/ф «Белый слон» 18+
02:40 Х/ф «Гамбит» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 03:50 «Секреты на кухне» 16+
05:50, 01:20, 04:30 «Пятница News» 16+
06:20 «Битва шефов» 16+
10:20 «Адский шеф» 16+
13:40 «Новые Четыре свадьбы» 16+
19:00 «Свадьба всплывает» 16+
22:40 «Что я наделала?!» 16+
23:40 «Ставка на любовь» 16+
01:50 «Чёрный список» 16+

Присоединяйтесь к «Крымской газете» во **ВКонтакте** и будьте в курсе главных новостей!

ПЕТРО

06:05, 01:00 Х/ф «Волга-Волга» 12+
06:40, 02:55 Х/ф «Судьба Марини» 12+
08:15 М/ф «Аленький цветочек» 0+
09:00 Х/ф «Искушение Дон Жуана» 12+
10:40 Х/ф «Им было девятнадцать» 12+
12:00 М/ф «Заколдованный мальчик» 0+
12:50 М/ф «Непослушный котенок» 0+
13:00 Х/ф «Весенняя сказка» 0+
14:30 Х/ф «Одесские каникулы» 12+
15:55 Х/ф «Укротительница тигров» 6+
17:35 Х/ф «Чужая родня» 0+
19:10 Х/ф «Примите телеграмму в долг» 12+
20:35 Х/ф «Саша-Сашенька» 12+
23:20 Х/ф «Долгие проводы» 12+
04:30 М/ф «Желтый аист» 0+
04:45 М/ф «Соломенный бычок» 0+
05:00 Х/ф «Максим Перепелица» 0+

КИНОХИТ

00:30 Х/ф «Красная жара» 18+
02:45 Х/ф «При чём тут любовь?» 16+
04:30 Х/ф «Рождение легенды» 16+
06:40 Х/ф «Ганнибал: восхождение» 18+
08:30 Х/ф «Оружейный барон» 18+
10:25 Х/ф «Мистериум. Журнал 64» 16+
12:15 Х/ф «В плену стихии» 16+
13:50 Х/ф «Столкновение» 16+
15:35 Х/ф «Париж подождет» 16+
17:05 Х/ф «Джейн Эйр» 16+
19:00 Х/ф «Материнский инстинкт» 18+
20:30 Х/ф «Воздушный маршал» 16+
22:05 Х/ф «Королева Марго» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

01:00 Х/ф «Непослушник» 12+
03:50 Х/ф «Астерикс и Обеликс: миссия Клеопатра» 12+
05:50 Х/ф «Горыныч» 6+
07:40 Х/ф «Батя» 16+
09:10 Х/ф «Батя 2. Дед» 12+
10:50 Х/ф «За Пальчы!» 12+
12:40 Х/ф «За Пальчы! 2» 16+
14:25 Х/ф «Убойные каникулы» 18+
16:00 Х/ф «Мальчик в девочке» 18+
17:45 Х/ф «Жених» 12+
19:30 Х/ф «Крокодил Данди» 16+
21:15 Х/ф «Моя пиратская свадьба» 18+
23:05 Х/ф «Очень плохие мамочки» 18+

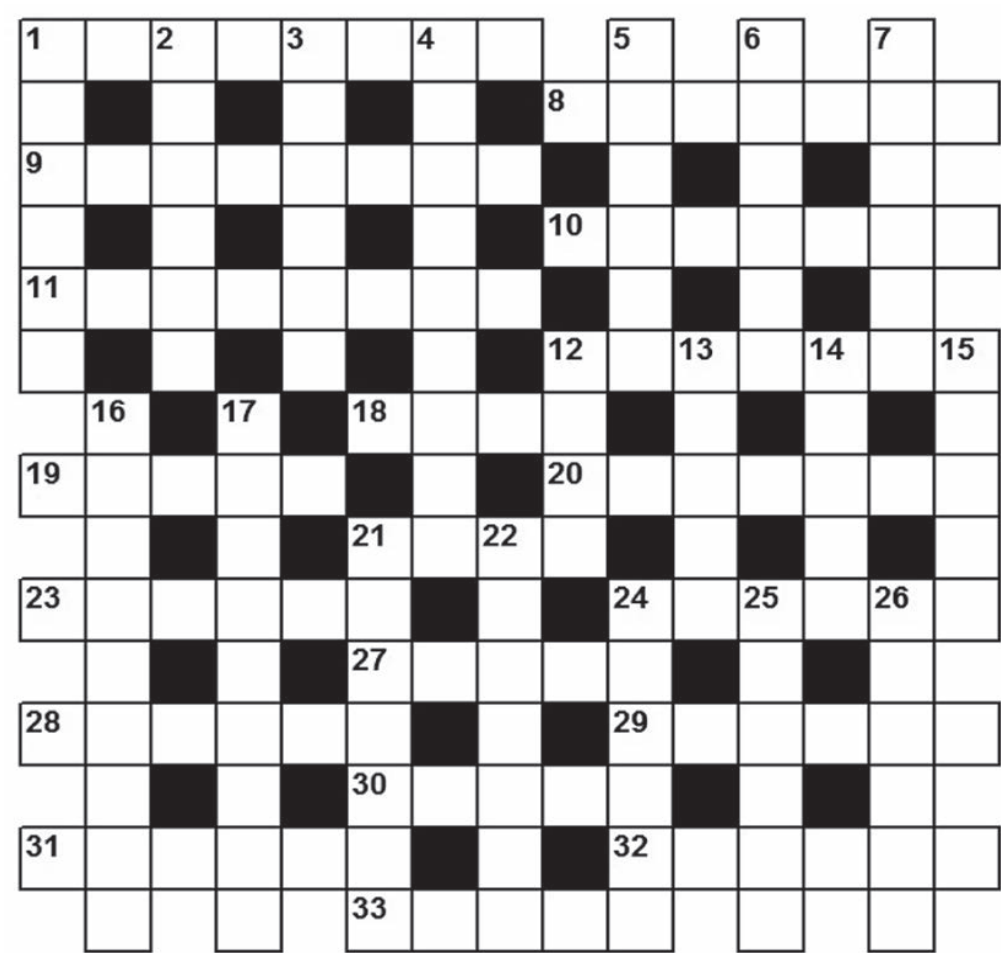
КРЫМ

06:00, 07:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+
08:00 «Репетиция» 12+
08:30 Д/ч «Россия XXI век» 12+
09:15, 00:15 Д/ч «Война и мир Александра I» 12+
10:00, 02:00 Д/ф «Юрий Яковлев. Я хулиган не только в кино» 12+
10:45, 03:15 Д/ф «Врач от Бога. Свяtitель Лука Крымский» 12+
11:30, 13:15 Т/с «Право на правду» 16+
14:45 «ПРОБУЙ» 12+
15:15 Т/с «Военная разведка. Первый удар» 12+
17:15 «Казак-разбойники» 12+
17:45 «Крымское счастье» 12+
18:45 «Нота в ноту» 12+
18:40, 21:55 Т/с «Такая работа» 16+
20:15 Т/с «Котовский» 16+
23:15 Д/ф «РСО. Путь к изменениям» 12+

МИЛЛЕТ

06:00 «Хызмет ве берекет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус. яз. 16+
07:00 Д/ф «Здоровый смысл» 16+
07:30 «Чалгылджы» 6+
08:00, 11:00 М/ф «Пингвиненок Пороро» 0+
08:30 «Балалэнд» 6+
08:45, 16:30, 21:30 М/ф кр.тат. яз. «Команда S.T.E.A.M» 0+
09:00 «Народы Крыма» 12+
09:30 «Ватаным Кырым» 12+
10:00 «История крымских татар» 12+
10:20 «Хранители традиций» 12+
10:45, 19:15 «Ватан хатырасы» 12+
11:45 «Яйла бою» 6+
12:15 Д/ф «Легенды кино» 12+
13:00 Д/ф «Меганаука» 12+
13:30, 17:30, 21:00 «Хаберлер» кр.тат. яз. 16+
13:45, 21:45 Т/с «Офицерские жены» 16+
14:30 Д/ф «Непровинция» 16+
15:00 Д/ф «Тайные механизмы природы» 12+
15:30 Д/ф «Андрей Старков и команда» 16+
16:00 Д/ф «Пришельцы среди нас» 12+
16:45, 00:00 Т/с «Легальный допинг» 16+
17:45 Т/с «Призрак уездного театра» 16+
08:30 Д/ф «Физруки. Будущее за настоящим» 12+
19:00 «Ильхам» 12+
20:00 «Юрт нефеси» 12+
20:30 «Тарих излери» 12+
22:30 Т/с «Свидетели» 16+
23:15 Т/с «Детективы» 16+

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
1. Марка японского мотоцикла. 8. Музыкант со смычком. 9. Сорт винограда. 10. Раньше была милиция. 11. Конёк-бодунок. 12. Поэма Гомера. 18. Танец звонких шплет. 19. Диалог братков. 20. Герой романа Вальтера Скотта.

21. Приёмный зал. 23. Столица Мали. 24. Кубинская революционная газета. 27. Подковавший блоху. 28. Многолетнее растение с твёрдым стволом. 29. Сын Зевса, совершивший 12 подвигов. 30. Бамбуковый медведь. 31. Золотой «кирпич». 32. Асфальтовый «конькобежец». 33. Вулкан на Камчатке.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Командная игра с мячом и битами. 2. Углубление, образовавшееся от давления. 3. Носитель высоких идей. 4. Легендарный итальянский авантюрист. 5. Сочетание нескольких звуков. 6. Ярчайшая звезда ночного неба. 7. Военные брюки. 12. Камень джирозоль. 13. Сплав железа с никелем. 14. Персонаж повести Ивана Тургенева «Вешние воды». 15. Плод клюквы, земляники. 16. Парусное судно. 17. Небольшая ария. 21. Оперетта Николая Стрельникова. 22. Эфиромасличный кустарник. 24. Крупная северная птица. 25. Месяц, начинающийся с обмана. 26. Персонаж трагедии Уильяма Шекспира.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 110 от 29.06.2026

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Рандеву. 6. Ревизор. 10. Луара. 11. Нормаль. 12. Базилик. 13. Трава. 14. Тонбури. 15. «Тиранка». 16. Мысок. 17. Алапахо. 21. Антраша. 25. Сто. 27. Казанова. 28. Камчатка. 29. Яко. 31. Таласса. 35. Скандал. 39. Ходжа. 40. Кутюрье. 41. Татарин. 42. Ралли. 43. Акрилан. 44. Рубикон. 45. Амати. 46. Автокар. 47. Камилла.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ранетка. 2. Неринга. 3. Елабуга. 4. Ультимо. 5. Кавансит. 6. Рабатка. 7. Возврат. 8. Зелёнка. 9. Реклама. 18. Лиана. 19. Пиала. 20. Хеопс. 22. Намёк. 23. Роанн. 24. Шикша. 25. Сая. 26. Око. 30. Кадиллак. 31. Токката. 32. Латерит. 33. Стрелок. 34. Ахернар. 35. Сатирик. 36. Автобим. 37. Дырокол. 38. Льянка.

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

16+

на «Крымскую газету»
и «Крымский журнал»

Просто отсканируйте
QR-код и перейдите
на сайт подписки
PODPISKA-CRIMEA.RU

Если нет времени
регистрироваться самому,
тогда мы сделаем это за вас!
Отправьте сообщение
со словом «ПОДПИСКА»
на номер: + 7 (978) 000-00-33

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. От вас в этот день разве что искры лететь не будут, хотя и этого гарантировать нельзя. Вы будете привлекать всеобщее внимание, находиться в курсе всех дел.

ТЕЛЕЦ. Постарайтесь завершить все дела, накопившиеся за последнее время. Сейчас сделать это будет намного проще, нежели, скажем, через неделю.

БЛИЗНЕЦЫ. Ваша голова будет полна самых разных идей, но не спешите сразу делиться ими со всем миром. Сначала обдумайте все детали, чтобы не попасть в неловкое положение.

РАК. На первый план выйдут вопросы личного комфорта и вашего самочувствия. Если чувствуете усталость с самого утра, снизьте планку требований к себе.

ЛЕВ. Как известно, не попробуешь – не узнаешь. В этот день это должно стать вашим девизом.

ДЕВА. Вас может удивить, но вы можете удовлетворить любопытство не совсем достойным способом. Подобные желания надо душировать в зародыше. А вдруг кто-то в это время подглядывает в замочную скважину за вами?

ВЕСЫ. Хотеть не вредно, однако только хотеть, ничего для исполнения желания не делая, всё-таки не слишком полезно. Сделайте первый шаг – а там уж как повезёт.

СКОРПИОН. Не спешите действовать: всё равно не сможете ускорить события. Подождите, пока вам дадут недвусмысленный знак, что путь открыт.

СТРЕЛЕЦ. Повторение – мать учения. Но не в том случае, если вы до сих пор повторяете то, что изучали в школе. Займитесь поиском новых знаний.

КОЗЕРОГ. Должно случиться то, чего вы никак не могли ожидать. Постарайтесь выстроить свои планы таким образом, чтобы их можно было безболезненно перекрыть.

ВОДОЛЕЙ. День требует от вас умения работать в команде. Не тяните одеяло на себя: совместные усилия принесут более быстрый и качественный результат.

РЫБЫ. Значение будет иметь не только то, что вы говорите, но и то, как вы слушаете. Чем внимательнее вы будете, тем больше полезного узнаете.

На правах социальной рекламы

**ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ
В КРЫМУ**
сразу 2 600 000 руб.
при заключении контракта на территории Республики Крым*
ЗВОНИ 117
(звонок бесплатный)
8 (3652) 66-85-71
8 (990) 113-96-64

**СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ
В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ**
от 5 000 000 руб. за первый год
при заключении контракта на территории Республики Крым
Единоновременные денежные выплаты:
1 200 000 руб. – региональная выплата,
400 000 руб. – федеральная выплата,
от 220 000 руб. – ежемесячно.
Предоставление земельного участка
в собственность при заключении контракта
в Республике Крым независимо от места
регистрации и проживания на территории
Российской Федерации или денежная
компенсация – **1 000 000 руб.**
(Закон Республики Крым № 66-ЗРК/2015).
*подробнее: rk.gov.ru

**ПРИХОДИ В ВОЕННЫЙ КОМИССАРИАТ ПО МЕСТУ
ЖИТЕЛЬСТВА ИЛИ В ПУНКТ ОТБОРА:**
Республика Крым, г. Симферополь, ул. Киевская, д. 152.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

БОРСЕТКА – ЧЕРЕЗ «О»?

«Борсетка» – такое написание зафиксировано в орфографическом словаре РАН, однако в старых словарях можно найти вариант через «а». В итальянском, откуда слово и пришло, оно пишется через «о»: *borsetta* – «сумочка».

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

– Как дела, мам? Справляешься с любимыми внучатами?
– Нормально всё. Скоро спать уже пойдём. Не помнишь, какие из сказок, которые мы рассказывали тебе на ночь, ты больше всего любила?
– «Окончишь институт, будешь большие деньги зарабатывать...»

– Наташа, ты у меня целый месяц выпрашивала туфли как у Люськи! Я тебе их купил. Почему не носишь?
– Потому что у Люськи такие же!

Народная мудрость гласит: если у женщины нет новых фотографий, значит, у неё в жизни всё прекрасно и, возможно, появился мужик. Или она просто работает как лошадь!