

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА



Издаётся с 6 июля 1934 года

№ 117 (21338)

ПЯТНИЦА

8 ИЮЛЯ

2022 года

GAZETACRIMEA.RU

16+



СПИКЕР КРЫМСКОГО ПАРЛАМЕНТА
ВЛАДИМИР КОНСТАНТИНОВ

О том, почему английский язык нужно исключить из школьной программы и что делать, чтобы оставаться спортивным и подтянутым

стр. 27

стр. 6-7



Фото: Гала АМАРАНДО

О чём пишут гости полуострова в социальных сетях

ПЕШЕХОД... С МОТОРЧИКОМ

ЧЕМ ОПАСНЫ ЭЛЕКТРОСАМОКАТЫ И В КАКИХ СЛУЧАЯХ
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ИМИ НУЖНЫ ПРАВА



Стр. 5

Фото из архива «Крымской газеты»

Ущерб пострадавших от июньских подтоплений оценили в 28 млн рублей

стр. 2-3

Крымский священник-пауэрлифтер установил мировой рекорд

стр. 8

Почему спорт не всегда помогает похудеть и стоит ли считать калории

стр. 24-25

СКАЗАНО

Сергей АКСЁНОВ,
ГЛАВА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ:



«8 июля наша страна традиционно отмечает День семьи, любви и верности. Идея праздника близка представителям всех народов России, ведь семья, любовь и верность – это главные и универсальные ценности. Семья даёт человеку опору и поддержку, дарит смысл жизни. Наш президент недавно подписал указ, согласно которому День семьи, любви и верности стал государственным праздником. Это символично. Поддержка семьи – ключевой приоритет политики государства на всех уровнях. Причём важна не только материальная поддержка. Надо с самого раннего возраста формировать у людей правильное и здоровое отношение к семье и браку через систему образования и воспитания, через литературу и искусство, информационную политику. Не будет преувеличением сказать, что всесторонняя поддержка семьи – это вопрос национальной безопасности. Поздравляю всех с праздником, желаю всем семьям любви и согласия, мира и благополучия, радости и счастья!»

* * *

Поздравляю мусульман с праздником Курбан-байрам! Это одно из главных событий для всего исламского мира, оно знаменует завершение хаджа. Сегодняшний праздник напоминает прежде всего о силе искренней веры, о главных ценностях ислама – милосердии, справедливости и уважении к старшим. Эти ценности объединяют людей. Ислам – одна из традиционных религий России, а Крым – регион с богатым и многовековым наследием исламской культуры. Курбан-байрам – неотъемлемая часть этого бесценного наследия. Крымские мусульмане вносят достойный вклад в развитие нашего полуострова. Деятельность Таврического муфтията способствует укреплению мира и согласия, утверждению традиционных нравственных ценностей, реализации благотворительных и образовательных проектов. Соборная мечеть в Симферополе, которая станет новой духовной жемчужиной Крыма, строится под патронатом Президента РФ. Желаю всем крымчанам здоровья, мира, радости и добра!»

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

НА ЧТО СМОТРЯТ

Цифра пока предварительная, так как убытки от подтоплений продолжают подсчитывать, отмечает заместитель начальника управления внутреннего финансового аудита и контроля – заведующий отделом контроля предоставления мер социальной поддержки Министерства труда и социальной защиты РК Мурат Гафаров.

– Принято порядка 500 заявлений для осуществления выплат гражданам единовременной финансовой помощи в связи с утратой имущества первой необходимости. Заявления принимают в муниципальных образованиях, где был введён режим чрезвычайной ситуации, – в Симферополе, Симферопольском и Белогорском районе. Уже сегодня выплаты получают 13 человек, – привёл данные на 7 июля Мурат Гафаров.

В настоящее время члены комиссий, экстренно созданных в муниципалитетах, продолжают обход пострадавших домов. Они устанавливают сам факт подтопления, а также фиксируют утраченное имущество. Акцент делается на уничтожении предметов первой необходимости, если испорчено три и более – положена компенсация.

– К списку предметов первой необходимости у нас относятся предметы для хранения, приготовления и приёма пищи (столы, стулья), предметы для сна (кровать, диван) и средства оповещения (радио, телевизор), а также приборы отопления и водоснабжения – насосы, колодцы и т. д. Если гражданами было утрачено всё имущество, то на каждого проживающего предоставляется



ОТ СТОЛА ДО РАДИО

Ущерб пострадавших от июньских подтоплений оценили в 28 млн рублей

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА



В ЦИФРАХ

На этой неделе издание отметило

88-й день рождения!

За год вышло **242 номера**, в том числе **5 спецвыпусков**,

925 кг

составляет вес одного тиража пятничной «толстухи»

это **3160** газетных страниц

Более **100** поездок в регионы республики совершили наши журналисты

Более **9 млн** просмотров видео на YouTube-канале «В Крыму»

Почти **800 тысяч** читателей у сайта газеты www.gazetacrimea.ru

1,5 тысячи человек подписаны на аккаунт газеты в «Яндекс. Дзен»

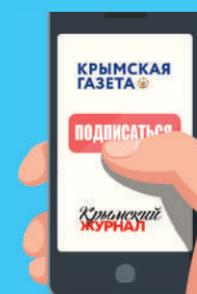
5,7 тысячи подписчиков у нашего телеграм-канала «Телеграммы из Крыма»



ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ

ПРОСТО
ОТСКАНИРУЙТЕ
QR-КОД
И ПЕРЕЙДИТЕ
НА САЙТ ПОДПИСКИ

НА «КРЫМСКУЮ ГАЗЕТУ»
И «КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ»
НЕ ВСТАВАЯ
С ДИВАНА!



ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО
ПО ВСЕЙ РОССИИ!

А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ
РЕГИСТРИРОВАТЬСЯ САМОМУ,
ТОГДА МЫ СДЕЛАЕМ ЭТО ЗА ВАС!

ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ СО СЛОВОМ
«ПОДПИСКА»
ПО ТЕЛ.: +7 (978) 000 00 33



следним данным (на 7 июля. – Ред.), нам известно о подтверждённых случаях подтопленных частных домовладений, более 1100 приусадебных участков. Также были подтоплены восемь социально значимых объектов, – сообщил **начальник Центра управления в кризисных ситуациях Главного управления МЧС России по РК Андрей Павлюченко.**

ЖДЁМ ГРАД

Обычно тихая и спокойная река Салгир после проливных дождей просто шокировала своим полноводьем и разливами. В последний раз так сильно река выходила из берегов в 1987 году, рассказывает **заместитель начальника ФГБУ «Крымское управление по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды» – главный синоптик Вероника Шенгелай.** Специалист также предупредила крымчан об ухудшении погоды:

– В пятницу во второй половине дня вероятны локальные кратковременные грозовые дожди. А 9, 10, 11 июля погода ещё больше ухудшится. Связано это с тем, что по территории Крыма будет проходить холодный атмосферный фронт. 9 июля

ЦИФРА

684 специалиста

по ликвидации чрезвычайных ситуаций и 190 единиц техники было задействовано в борьбе с последствиями подтопления, произошедших в Крыму в конце июня. С опасных участков было эвакуировано более 200 человек.

осадки пройдут локально, с грозами в отдельных районах Крыма. А 10 и 11-го дожди пройдут по всей территории полуострова.

По словам Вероники Шенгелай, дожди будут интенсивными, а температура воздуха понизится ночью до 15-20°C, днём составит до 22-27°C. Вероятны грозы и шквалистый ветер, а в отдельных районах полуострова возможен град.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.
Фото Михаила ГЛАДЧУКА.

по 100 тысяч рублей. Если утрачено три и более предмета первой необходимости, положена выплата в размере 50 тысяч рублей на каждого, – поясняет специалист Минтруда республики.

Обратиться за выплатой можно в течение всего года.

– Работа комиссии продолжается. По по-

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ОПОРА СЧАСТЬЯ

8 июля в России отмечают День семьи, любви и верности. В этом году праздник приобрёл официальный статус. Как не допустить, чтобы семейная жизнь с годами превратилась в рутину, мы спросили у крымчан.

«ОДНА ДУША НАПОПОЛАМ»

Анатолий Васильевич и Ирина Евгеньевна, 48 лет в браке:

– У нас не получилась бы крепкая семья, если бы мы не доверяли друг другу. Семья создаётся для продолжения рода человеческого, а не для выяснений, кто прав и кто главный. Не зря же говорят: «Нашёл свою вторую половинку». Вот так мы и живём – одна душа на двоих. Надо относиться друг к другу так, как хочешь, чтобы относились к тебе. В семейной жизни ссоры и конфликты неизбежны. В такие моменты важно уметь признавать свои ошибки, а не сваливать их на другого. Не считайте зазорным идти на уступки и компромиссы. Во время ссоры с любимым человеком задайте себе вопрос: «Я хочу быть прав или счастлив?»

ПЕРЕРЕЖЬТЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ПУПОВИНУ

Дарья Волкова, медиатор:

– Любовь в семье необходимо сперва создавать путём развития отношений и развития каждого в этих отношениях

как отдельной личности. Главным критерием создания благополучной семьи является сепарация от родителей. Когда в паре оба сепарированы и самодостаточны, семья развивается, а любовь приумножается. И, конечно же, в семье всегда должны быть честные и открытые диалоги.

ДОВЕРИЕ И ОТКРЫТОСТЬ

Екатерина Колпакова, семейный психолог:

– Я с мужем живу уже 15 лет, и вот что хочется сказать: ищите общие интересы. Пока у супругов есть личностный интерес друг к другу, до тех пор, пока они являются близкими друзьями, их брак сохранится, несмотря на проблемы и сложности. В семье должны царить нежность, доверие и открытость. Нужно слушать и слышать друг друга. Не копите обиды, всё обговаривайте. Чаще шутите, даже во время конфликта переводите всё в добрый юмор. И не забывайте про романтику!

Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

СЛОВО РЕДАКТОРА



На этой неделе «Крымская газета» отмечает свой день рождения. Нашему изданию уже 88 лет. Почти девять десятилетий мы стараемся быть источником правдивой, актуальной, интересной и важной для каждого нашего читателя информации.

Подумала, что день рождения газеты – отличный повод поговорить о состоянии нынешних СМИ, прежде всего печатных, и взглянуть на наиболее интересные публикации последних дней. От злонамеренных фейков до неудобной правды – всё в нашем новом информационном рейтинге.

#ДОВЕРЯЙ_НО_ПРОВЕРЯЙ

Начнём с сюжета, который показывает, какую огромную роль играют СМИ в нашей жизни. Зачастую даже не полностью осознавая это, люди принимают основополагающие решения в своей жизни на основе информации из печатной и онлайн-прессы.

Так, американские наёмники, попавшие недавно в плен, заявили, что решили принять участие в конфликте на Украине под воздействием информации из СМИ. При этом никакого реального представления о происходящем они не имели.

Приведу две цитаты этих «наивных» товарищей: «Если бы я знал раньше, что на самом деле здесь происходит, то никогда сюда бы не приехал». И ещё одна: «Я тоже поверил всему, что пишут у нас про Украину, и теперь жалею».

Хороший пример, показывающий, что безграничное доверие к СМИ иногда может стоить жизни. Ведь по законам ДНР наёмникам может грозить смертная казнь.

#НА_ОБИЖЕННЫХ_ВОДУ_ВОЗЯТ

На четвёртом месте нашего информационного хит-парада – обиженный на французское агентство «Франс Пресс»... кто бы вы думали? Конечно же, МИД Украины. Французы выпустили материал о положении дел вокруг Лисичанска, где использовали формулировку «украинские сепаратисты», говоря, к слову, о российских военнослужащих. На это немедленно отреагировал пресс-секретарь МИД Украины Олег Николенко, посчитавший, что французские журналисты стали жертвой «российской пропаганды». По логике украинца, если агентство назвало – цитата – российскую армию вторжения «украинскими сепаратистами», представляя войну России против Украины как внутренний конфликт, то, заключает Николенко, Кремль лжует.

Вот так вот иногда независимая западная пресса расстраивает своих украинских партнёров.

#С_ШИРОКО_ЗАКРЫТЫМИ_ГЛАЗАМИ

«Бронзу» рейтинга хочется отдать на этой неделе реакции мировых СМИ на обстрелы российских городов Белгорода и Курска украинскими войсками.

Наверное, уже не стоит удивляться, но ведущие мировые СМИ предпочли не найти виновников в этой трагедии. Киев, по их мнению, никакого отношения к этому не имеет. Буквально несколько показательных примеров. Британская The Daily Telegraph расценила информацию об обстреле российских городов со стороны Украины как «неподтверждённую», а также написала о том, что «Запад ранее уже

обвинял Россию в «постановочных» атаках с целью распространения «враждебности».

Британская The Independent, немецкий Der Spiegel, австрийское издание Wiener Zeitung или американский телеканал CNN в своих репортажах и вовсе заявили, что «провести независимую проверку» сообщений об обстреле им не удалось.

Корреспондент телеканала Al Jazeera почему-то посчитал, что целью украинского обстрела был военный, а не гражданский объект. К слову, под военным объектом, как выяснилось, он понимает аэропорт города, являющийся «российской базой в Белгороде».

Журналисты американской The New York Times отметили, что взрывы в Белгороде стали «самым смертоносным эпизодом, затронувшим российских мирных жителей» с начала специальной военной операции. При этом в газете сослались на заявления американских и британских официальных лиц о том, что Украина вправе атаковать военные цели в России. Правда, каким образом жилая застройка относится к военным целям, не очень понятно.

Так что зачастую средства массовой информации предпочитают не замечать очевидного и видеть в происходящем что-то совсем неочевидное в угоду политической конъюнктуры.

#ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ_ПРЕДАТЕЛЬ

Сегодня мы говорим в большей степени о примерах журналистских работ, но на второе место хит-парада хочется поставить конкретного представителя профессии, ранее уже попадавшего в наш рейтинг. Речь о небезызвестной журналистке Марине Овсянниковой. Скандально известная «пацифистка» на неделе вернулась в Россию, так как не прошла испытательный срок в немецком издании Die Welt. На Украине её тоже никто не ждал, более того, успели даже занести на скандально известный сайт «Миротворец», так что даже публичные обещания сменить фамилию на украинскую (Ткачук) тут не помогли. Украинцы даже митинговали у здания немецкого издательства с требованием уволить российскую журналистку.

Оказавшись ненужной ни на Западе, ни на Украине, Овсянникова была вынуждена вернуться в Россию, где от неё успела отказаться даже собственная семья. Предательство, как показывает эта история, не прощает ни профессия, ни страна, ни семья.

#ЛОЖЬ_КАК_ИСКУССТВО

А завершить рейтинг хочется очередным примером низкопробной лжи, которую британские СМИ сделали уже едва ли не образчиком печатного жанра.

На неделе газета Daily Mirror опубликовала огромную фотографию (без преувеличения, на полполосы) с разрушенными жилыми домами Донецка, подписав её следующим образом: «Клубы дыма стоят над Донецком, Восточная Украина, вчера после жестокой российской бомбёжки».

Как и всегда, журналисты не придали значения даже огромному плакату, попавшему прямо в центр фотографии, с надписью «Мы – русский Донбасс». Говорить о какой-то объективности или намёках на фактчекинг даже не приходится. Вот он – образец свободной и ответственной западной журналистики, которой нас так часто пытались поучать на международных площадках. Вместо правды и хотя бы минимальной проверки публикуемой информации – откровенное враньё собственному населению.

К сожалению, такова сегодняшняя картина печатных СМИ на Западе. Поэтому нехитрый совет: читайте «Крымскую газету»! Ведь мы даём читателю объективную картину, освещаем все ключевые события на полуострове и не только, стараемся быть объективными, последовательными и думающими.

Мария ВОЛКОНСКАЯ,
главный редактор «Крымской газеты».

ЦОЙ ЖИВ

«МАЛЫШ» И БЛЁСТКИ

На том концерте первый и последний раз на одной сцене выступили «Кино» и в ту пору ещё малоизвестный певец с шикарным диапазоном Сергей Пенкин. На территории концертно-спортивного комплекса «Спартак», который представляет собой городошный стадион, тогда проходили сборные концерты молодых исполнителей. Многие из них на глазах становились звёздами, в том числе Наталья Ветлицкая и Дмитрий Маликов. После одного из таких концертов артисты отправились в Ялту, а Пенкин остался, чтобы выступить вместе с «Кино». По словам артиста, Цой лично уговорил его принять участие в том концерте, заверив, что подготовит публику к появлению столь яркого исполнителя.

Ныне покойный барабанщик группы Георгий Гурьянов признавался, что именно Пенкину Цой посвятил шуточную песню «Малыш». Тем более что, по словам гитариста «Кино» Юрия Каспаряна, «малыш» было «словечком Пенкина». Сам Сергей Михайлович вспоминал, что Цой был человеком очень тёплым и добрым, а девушка лидера «Кино» перед концертом в Евпатории помогала ему пришивать блёстки к арабским штанам – атрибуту тогдашнего сценического образа.

Притчей во языцех среди евпаторийцев и гостей города стало снесённое в тот вечер зрителями переносное ограждение, призванное ограничить допуск на стадион. И хотя тот был рассчитан на 250 сидячих мест и организаторы предусмотрели билеты на стоячие места, на желающих услышать и увидеть «Кино» в тот вечер их катастрофически не хватило. Неслучайно спустя годы барабанщик «Кино» Георгий Гурьянов отмечал, что концерт в Евпатории был, пожалуй, «началом больших стадионных выступлений» группы. Впрочем, нельзя забывать, что за почти полгода до этого на большой экран вышел культовый фильм Сергея Соловьёва «Асса», в финальных сценах которого Цой пел о переменах, которых «требуют наши сердца». Более того, в том же 1988-м Всесоюзная фирма грамзаписи «Мелодия» выпустила первый официальный релиз «Кино» – пластинку «Ночь» (притом что альбом был записан за три года до этого).

«СРАЖЕНЫ НАПОВАЛ»

– А концерт действительно был крутым и знаковым, – вспоминает музыкант, лидер винтаж-группы «Приморский бульвар» Артём Приписнов. – Туда я пришёл с другом детства Костей Рогожниковым. Нас усадили на трибуну, но мы быстро поняли, что такой концерт нужно смотреть вблизи, и спешно перебрались к сцене. Далее ведущий объявил молодого вокалиста Сергея Пенкина. Спел он несколько песен. Во время исполнения композиции «Санта Лючия» вдруг убрал микрофон от лица и затянул «живым голосом». Тут все поняли, что чувак «реально может»... Наконец на сцену вышли музыканты «Ки-



«КИНО», ВИНО И ГОРОДКИ

В Евпатории увековечат память о выступлении Виктора Цоя

Представители творческой интеллигенции инициировали установку в Евпатории на территории концертно-спортивного комплекса «Спартак» памятного знака в связи с выступлением там в августе 1988 года Виктора Цоя и группы «Кино».

КСТАТИ

Группа «Гарин и гиперболоиды», позже ставшая называться «Кино», была создана в селе Морском под Судакком. Летом 1981 года трое друзей Виктор Цой, Алексей Рыбин и Олег Валинский приехали туда отдохнуть из Ленинграда. По словам Рыбина, первый концерт коллектив дал на местной набережной. В 2011 году силами судакского рок-клуба в Морском установили памятник, посвящённый 30-летию образования группы. Он представляет собой скульптурное изображение устремлённой грифом в небо гитары.

но». С первых аккордов мы были сражены наповал. Это был первый серьёзный рок-концерт, на который я попал в своей жизни, так что эмоции хлынули через край. Я не был фанатом «Кино», но был рокером, у меня была кассета с альбомом «Группа крови». Парни из Питера в чёрных рубашках с горящими стальными глазами по-особенному смотрели сквозь толпу и казались мне живыми полубогами. В тот момент они были для нас попросту квинтэссенцией русского рока.

И если в начале концерта вблизи сцены было достаточно свободно, что зрители могли танцевать, размахивая руками, то со временем людей становилось всё больше и больше.

– Билет стоил денег, которые мало у кого из неформалов были, и, скорее всего, организаторы сознательно впустили толпу, чтобы подогреть ажиотаж, стоячих мест ведь оставалось достаточно, – предполагает Приписнов. – В итоге началась давка. Когда концерт подходил к финалу, понял, что лучше как-то выбираться из толпы. А когда выбрался, увидел, что на моей рубашке не осталось ни одной пуговицы.

Дождавшийся вместе с папой-меломаном окончания концерта будущий строитель Дмитрий

Жаворонков на всю жизнь запомнил улыбающегося Цоя с букетом.

– После этого концерта я, десятилетний пацан, начал слушать русский рок, – признаётся он. – На него меня повёл отец, который очень любил рок-музыку и следил за её развитием. Мне запомнился момент, когда у Юрия Каспаряна порвалась струна. И пока он её менял, Цой решил спеть песню под акустику. Он сел на корточки с гитарой прямо напротив меня, где отец усадил с краю сцены.

НАРОДНАЯ ЛЮБОВЬ

Замдиректора концертно-спортивного комплекса «Спартак» Анатолий Громик вспоминает, как во время концерта разгорячённые зрители тревожили артистов через открытые в импровизированных гримёрках окна.

– В двух помещениях на трибунах, на уровне верхних рядов, находились комнаты, в которых перед концертом разместились артисты, – рассказывает он. – А поскольку стояла летняя жара, окна были нараспашку. И наиболее смелые, скажем так, зрители, заглядывая в них, то и дело спрашивали у артистов, нет ли чего выпить. Когда же зрители смели ограждение, руководство

Руководитель инициативной группы по увековечиванию памяти Виктора Цоя на территории концертно-спортивного комплекса «Спартак» Андрей Перец: «Сцену, на которой выступала группа «Кино», установили между двумя подсобками цилиндрической формы».

стадиона и организаторы концерта открыли калитку, выходящую на улицу Горького, – и на стадион хлынули толпы.

По словам Громика, за прошедшие годы он не раз становился свидетелем того, как разные люди с детьми ли, внуками, друзьями или знакомыми подходили к забору комплекса и рассказывали тем о легендарном евпаторийском концерте «Кино».

– Кума моего товарища из Перми, бывшая на том выступлении, узнав, что здесь готовят открыт мемориальный знак о выступлении Цоя, сказала, что готова приехать в Евпаторию, чтобы участвовать в этом событии, – говорит он.

Один из членов инициативной группы по увековечиванию памяти Цоя поэт Николай Столицын убеждён:

– Почему бы не напомнить подрастающему поколению о человеке, что сделал нас настоящими, открытыми, честными, знающими, что любовь «стоит того, чтобы ждать»? Да и если учредить в довесок к памятному знаку, например, фестиваль начинающих музыкантов, разве это не станет не просто памятью, а живой, работающей на современность?.. Чтобы мальчишки из 2010-х годов XXI века ударили по струнам новейших гитар и горланили свои новые песни о вечном на стадионе Витька. Того самого, который простыми, а главное, точными, правильными словами описывал внутренний мир растущего человека, говорил о любви, жизни, совести.

Алексей ВАКУЛЕНКО. Фото автора.

В ГОРОДЕ

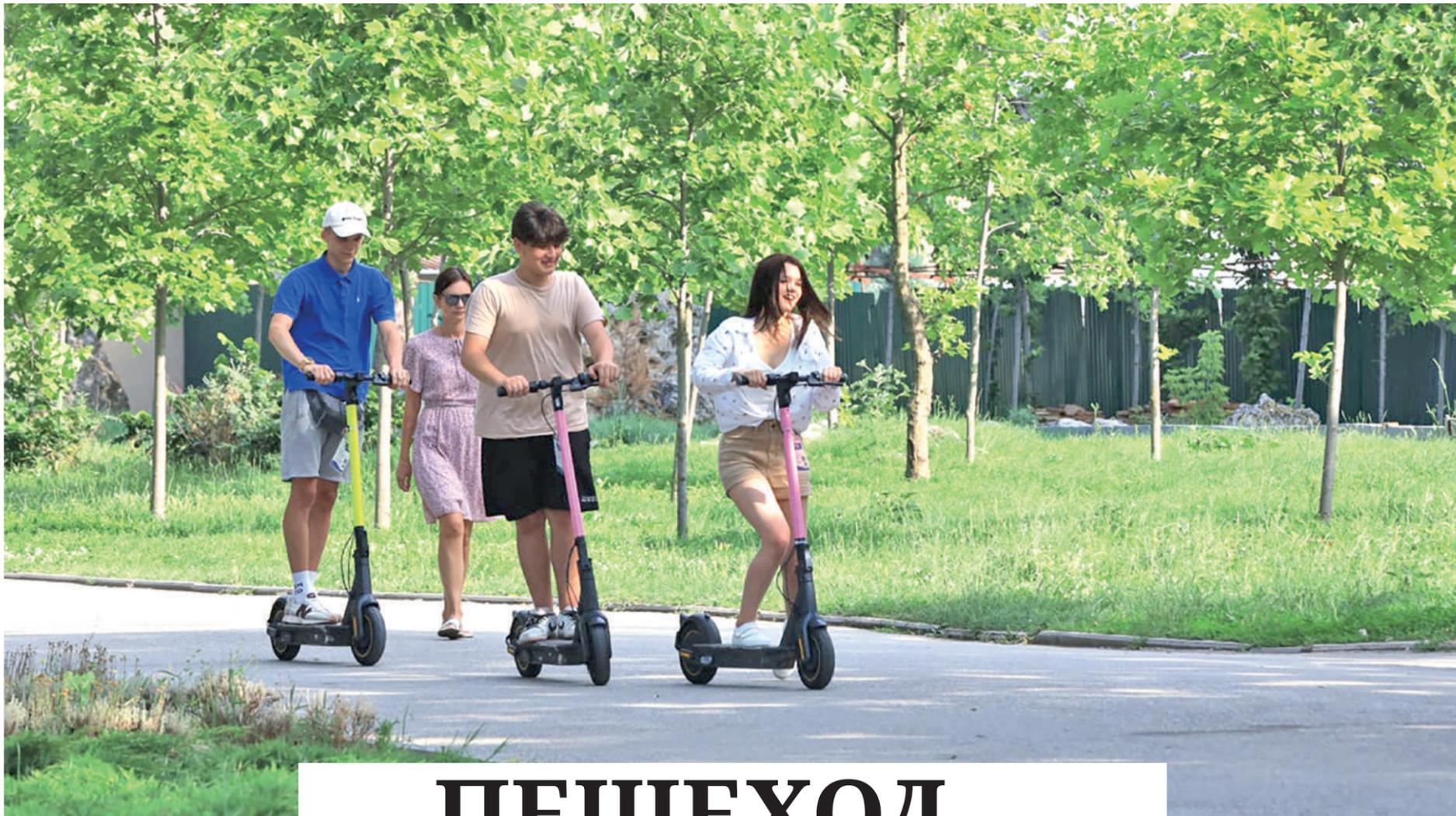


Фото: Гая АМАРАНДО

ПЕШЕХОД... С МОТОРЧИКОМ

Чем опасны электросамокаты и в каких случаях для управления ими нужны права

Электросамокаты, гироскутеры, сегвеи и моноколеса... Подобные средства передвижения из необычной новинки превратились в востребованный и комфортный вид транспорта. Он компактный, лёгкий, экономичный, не занимает отдельное парковочное место, а также гораздо более экологичный, чем привычный автомобиль. При желании электросамокат можно взять в аренду (плата за его использование зачастую рассчитывается по минутно). Это отличная альтернатива общественному транспорту и такси. Однако стоит ли спешить пересаживаться со своего «железного коня» на нечто подобное? Насколько городская среда Симферополя готова к активному использованию таких средств передвижения?

КУДА МЫ КАТИМСЯ?

Пользователь электросамоката со стажем Александр отмечает:

– Подобные средства передвижения добавляют мобильности и не загрязняют окружающую среду. К большому сожалению, инфраструктура города не слишком располагает к тому, чтобы безопасно на них передвигаться. Из-за отсутствия отдельных дорожек для подобного вида транспорта зачастую приходится маневрировать по тротуарам среди пешеходов. Также безопасной езде не способствует качество покрытия пешеходных зон в некоторых районах города. Наи-

большую опасность представляет езда в ночное время суток, а плохая освещённость в некоторых местах мешает заметить пешехода заранее. Но город развивается, и, надеюсь, вскоре от этих проблем не останется и следа.

Пользуясь различного вида электротранспортом, следует не пренебрегать защитной экипировкой: наколенниками, налокотниками, шлемом, перчатками, а также обеспечить себя и своё транспортное средство светоотражающими элементами и осветительными приборами, чтобы в ночное время и вас было видно, и маршрут был освещён.

Директор регионального отделения Общероссийской организации «Городские реновации» в Республике Крым Илья Комаровский уверен:

– Безусловно, в последнее время микромобильность набрала популярность. Учитывая, что мировой опыт демонстрирует нам возмож-

ность развития удобной инфраструктуры, мы вполне можем путём точечных преобразований в городской среде сделать её комфортной для всех. Вспоминя итоги прошлогоднего анализа индекса качества городской среды в Симферополе, можно с уверенностью сказать, что нам есть над чем работать. К сожалению, на данный момент велосипедисты и пользователи самокатов вынуждены ездить по необособленным местам общего пользования. Но путём анализа и выявления самых загруженных маршрутов можно добиться локальных изменений в транспортно-пешеходной сети, которые обеспечат грамотную логистику для всех.

Учитывая, что средства индивидуальной мобильности всё ещё не достигли пика своей популярности, у города есть время подготовить инфраструктуру, которая позволит мирно сосуществовать пешеходам и владельцам компактного электротранспорта.

«ЖЕЛЕЗНЫЙ ПОНИ»

– Я считаю, что электросамокаты являются реальной опасностью для пешеходов. Особенно напрягает, что они ездят даже там, где огромное скопление людей. Мало кто сигнализирует, лавируют среди людей на большой скорости, резко выезжают сзади. Однажды молодой человек так нёсся, что мне чудом удалось отскочить. А если бы на моём месте был пожилой человек или ребёнок? Всё-таки это достаточно мощное средство передвижения, оно не должно находиться на тротуаре в одном потоке с людьми, – отмечает **жительница Симферополя Анна**.

Какую бы роль в системе дорожного движения вы ни занимали, важно не забывать и о других её участниках. Если с должным вниманием и уважением относиться к другим людям, то жизнь станет комфортнее для каждого из нас. Испор-

КОМПЕТЕНТНО

Константин Кондря, начальник отдела организации аналитической работы информационного обеспечения Управления ГИБДД по Республике Крым и Севастополю:

– В Симферополе на электротранспорте по большей части передвигаются по территории парков. Если мощность подобного средства не превышает определённых пределов (250 ватт. – **Ред.**), то его пользователь попадает в категорию пешеходов. Если же мощность выходит за эти пределы, то транспорт попадает в категорию «Мопед» и управлять им можно только при наличии прав категории М с соблюдением ПДД. Сотрудники ГИБДД вправе остановить водителя электротранспорта, который движется по проезжей части для проверки на наличие прав данной категории. К счастью, количество дорожных происшествий с участием электротранспорта в Симферополе невелико.

ченное настроение, а возможно, и здоровье не стоит нескольких секунд, за которые вы можете проскочить мимо толпы на своём «железном пони».

Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ИЗМЕНЕНИЯ В ИЗВЕЩЕНИЕ

о проведении аукционов по продаже арестованного имущества

МТУ Росимущества в Республике Крым и городе Севастополе в лице ООО «МВ-Оценка» (далее «Организатор торгов») уведомляет о продлении подачи заявок в Извещении от 17.06.2022:

Первые торги: заложенное имущество: задаток 5% от начальной цены. Дата начала подачи заявок – 17.06.2022, дата и время окончания приёма заявок – 15.07.2022 в 09:00. Торги проводятся 18.07.2022.

2. Квартира пл. 94,9 кв.м., жилая пл. 29,2 кв. м, адрес: г. Севастополь, проспект Античный, д. 64, корп. 5, кв. 12, д-к Шилов М. А., поруч. 95/01/22 (91-001124), н/ц 4 789 000,00 руб., в 10:30.

Торги проходят в форме аукциона, открытого по составу участников и открытого по форме подачи предложения о цене, по адресам: <http://orentr.ru/>, <http://electrontorg.ru/>, <https://lot-online.ru/> в соответствии с регламентом работы ЭТП. Время в извещении московское. Порядок предоставления документации об аукционе: в сроки подачи заявки по адресу ЭТП. К торгам допускаются лица, оплатившие сумму задатка на реквизиты: УФК по Республике Крым (Межрегиональное территориаль-

ное управление Федерального агентства по управлению государственным имуществом в Республике Крым и городе Севастополе, л/счёт 05751F93040). Единый казначейский счёт 40102810645370000035 Отделение Республика Крым Банка России/УФК по Республике Крым, г. Симферополь. Номер казначейского счёта 03212643000000017500; БИК 013510002; ОКТМО 35701000; ИНН 9102249875; КПП 910201001; ОГРН 11891120387829; КБК 00000000000000000000. Код платёжного поручения: 0001 или 0014 (для залогового имущества). Получение доп. информации по тел. +79680505052, +79783136022 и по эл. почте 89251949791@mail.ru. Более подробное сообщение о данных торгах размещено на сайте: <https://torgi.gov.ru>.

На правах рекламы

ИНТЕРВЬЮ

Минут 40 на автомобиле по прекрасной асфальтированной дороге – и мы в посёлке Научном. Это удивительное место с захватывающей дух природой и чистым до головокружения воздухом многие годы является колыбелью астрономов. Именно здесь вырос, сформировался как личность и как политик спикер крымского парламента Владимир Константинов. Наша первая встреча в рамках интервью прошла в стенах офиса партии «Единая Россия», а в родном посёлке Владимира Андреевича нам удалось продолжить разговор – уже о личном...

О ЯЗЫКЕ И РУСОФОБИИ

– Владимир Андреевич, ваше высказывание об исключении английского языка из школьной программы возглаголо топ новостей, не было ни одного телеграм-канала, который бы ни перепостил ваш тезис. Правда, не все с вами согласны. Да, сегодня Запад настроен к нам враждебно, но...



«НАДО ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ, А НЕ ПРЕДАВАТЬСЯ СОЖАЛЕНИЯМ»

О том, почему английский язык нужно исключить из школьной программы и что следует делать, чтобы оставаться спортивным и подтянутым, нам рассказал Владимир Константинов.

– Мои высказывания – это не проявление ненависти к языку врага, это трезвый расчёт. Вы же понимаете, почему английский язык так распространён? До Второй мировой войны в Европе лидировал французский, на втором месте был немецкий. И только доллар, ставший мировой валютой, сделал английский языком международного общения. Мы же сегодня порвали с Западом, уходим от доллара. У нас не просто испорчены отношения, речь идёт о цивилизационном разломе. Мы отказываемся от всего западного, они отказываются от всего российского. Возникает вопрос: что тогда делать английскому языку у нас? Он нам не нужен. Следовательно, стоит сокращать количество часов на его изучение или заменять на изучение других, более перспективных для нас языков.

– Китайского?

– Например, китайского. Сейчас даже учителя подтверждают, что английский язык школьники изучают не как иностранный, а как родной, будто мы не в России живём, а в колонии Великобритании. Это мне недавно написала одна учительница из Симферопольского района. Она поддержала мои мысли и предложила сравнить объём и содержание школьных учебников по русскому и английскому языкам,

экзаменационные задания по этим предметам. Программа по английскому у нас сложнее, чем по русскому. Это неправильно. Что касается английского, считаю, что он необходим только тем, кто будет вести бизнес, продавать своё сырьё, продукцию за границу. Пожалуйста, если вам нужно, чтобы десять менеджеров разговаривали на английском, делайте государственный или коммерческий заказ. Получайте этих специалистов, обучайте этих специалистов, обучайте. Но зачем всю страну учить тому, что не пригодится?

– Тогда чему учить детей в школах и университетах?

– Русскому языку, нашей истории, базовой экономике, прикладным дисциплинам. Все-таки тому, что им пригодится с первого дня самостоятельной жизни. Банально – уметь отвёртку в руках держать, шуруп закрутить. Да лучше на физическое развитие детей потратить ресурсы! Вы посмотрите на них, нет такой школьной линейки, чтобы кто-то сознание там не потерял.

– Ваша реакция на англичизмы – это почти ответ на повсеместную русофобию. Кстати, как вы считаете, стоит ли реагировать на антироссийскую риторику всех и во всём, особенно после событий на Украине?

“ОНИ НАС НЕ ЛЮБЯТ, ПОСТОЯННО УНИЖАЮТ, БЬЮТ ПО ОСНОВАМ НАШЕЙ ИДЕНТИЧНОСТИ, КОГДА СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН ВЫСТУПАТЬ БЕЗ РОССИЙСКИХ ГИМНА И ФЛАГА. ПОРА ПРИЗНАТЬ, ЧТО НАС С ЗАПАДОМ НИЧЕГО НЕ СВЯЗЫВАЕТ. У НАС СВОЯ ВАЛЮТА, СВОЯ ЭКОНОМИКА, СВОИ ДРУЗЬЯ.

– Российская история очень поучительна. Издавна все объединялись против нас, изображали Россию медведем, обзывали... Важно понимать, что специальная военная операция на Украине не только повод, но никак не причина русофобии. Она существовала всегда, рано или поздно этот цивилизационный конфликт произошёл бы. Знаете, я четыре года был депутатом Европарламента от Украины. Что я

оттуда вынес полезного для Крыма? Ничего! Мы им не нужны со своими вопросами, проблемами. Их единственная задача – подчинить нас, навязать нам свои правила. Они нас не любят, постоянно унижают, бьют по основам нашей идентичности, когда спортсмен должен выступать без российских гимна и флага. Пора признать, что нас с Западом ничего не связывает. У нас своя валюта, своя экономика, свои друзья.

– А сможем ли мы снова жить с украинцами в едином культурном пространстве, когда завершится спецоперация?

– Мы родные, нравятся это нам или нет, согласны с этим украинцы или нет. Стоило нам отпустить Украину – она тут же стала площадкой для экспериментов наших оппонентов, стала нашим врагом. Смотрите, чему их учат, какие задачи им ставят американские кураторы: избавиться от всего русского, переименовать улицы, снести памятники. Украину обрабатывают ядом так, чтобы ничто русское не смогло прорасти. Но без России Украина – это руины.

Теперь нужно только доводить спецоперацию до логического конца, до полного банкротства Украины на цивилизационном уровне, как это было с фашистской Германией времён Третьего

рейха. И только после этого время сделает своё дело. Посмотрите, прошло меньше месяца, а Херсонская область уже участвовала 9 мая в Параде Победы. Пройдёт время – и восстановятся основы нашего Русского мира: язык, культура, история, религия. А всё наносное и искусственно привитое Западом отпадёт.

О БИЗНЕСЕ

– Вы начали свой путь в бизнесе ещё в 1990-е. Сейчас кто-то вспоминает эти времена как тяжёлые и несправедливые, кто-то ностальгирует по ним. К какой категории относитесь вы?

– С одной стороны, ужасный период. Времена, когда умирали предприятия, которые ещё вчера дымились. Как тот же завод «Фотон» в Симферополе, где работали 25 тысяч человек, или «Залив» в Керчи. Это были годы примитивнейшего выживания, когда рабочим вместо зарплаты выдавали паёк, что казалось невероятным счастьем. С другой – время было интересное. Если отбросить всем известный криминальный аспект, бизнесом заниматься было легко. Принцип был прост: всё, что не запрещено, разрешено. Начал работать рынок, стали появляться магазины, заведения общепита. Недавно я был на Петербургском международном экономическом форуме, там прозвучало хорошее выражение по поводу природы кризиса. В китайском языке «кризис» пишется двумя иероглифами, означающими «опасность» и «возможность». Так и в 1990-е жизнь была полна риска, сложностей и вместе с тем перспектив.

– Тогда вы нашли себя в строительном бизнесе, добились успеха. Если бы пришлось начинать всё заново, какую сферу бы выбрали?

– Я строитель, строителем и остался бы. Даже в начале 1990-х,

БЛИЦ-ОПРОС

– С какого напитка начинается ваше утро?

– С чая.

– Главные плюсы и минусы в вашей работе?

– Плюс – она интересная, минус – истощает эмоционально.

– На какие недостатки можете закрыть глаза?

– На многие, кроме предательства.

– Чего вы никогда в жизни не совершили бы?

– Аморальных поступков, за которые было бы стыдно моим детям и внукам. 2014 год стал краеугольным камнем моей мобилизации: тогда я понял, что не совершу ничего плохого, что опозорило бы мою фамилию. Точно знал, что пойду до конца, чем бы всё ни завершилось.

– У вас много настоящих друзей?

– Не могу сказать, что много, но друзья есть, не жалуюсь. Конечно, с годами друзей заводить всё сложнее.

– Где любите отдыхать?

– Я отдыхаю здесь, в Крыму. В родном посёлке Научном, люблю горы, море.

– Вы везучий человек?

– Умеренно. Не счастливчик.

– Любите искусство?

– Люблю и живопись, и литературу, и всё остальное.

– Опишите себя тремя словами.

– Непьющий, активный, патриот.

– Какую оценку вы поставите себе как политику?

– Четвёрку точно.

когда строительства вообще не было и все ездили за границу с мешками, я держал свою команду и говорил, что строительство нас вытасчит. Потом подул ветер перемен – и мы подняли паруса. Считаю строительство перспективным и интересным делом. Представляете, приходишь на голую площадку, где только сорняки растут, и от тебя зависит, что здесь будет завтра. Это всегда захватывает, и каждый новый проект должен быть лучше предыдущего.

О ПОЛИТИКЕ

– Помните, с чего началась ваша политическая карьера? Что подтолкнуло уйти из бизнеса в политику?

– На самом деле с политикой я столкнулся ещё в 1988 году, когда стал руководителем предприятия (начальником Крымского специализированного ремонтно-строительного управления треста «Укрремстройматериалы». – Ред.). Сразу поднялся на новую ступеньку, стал участником совещаний в горкомах, коллегиях. И во время распада Советского Союза уже избирался с альтернативной программой, которая, в общем-то, спасла моё предприятие и дала толчок к развитию предпринимательства. Потом выступал одним из организаторов референдума 1991 года на районном уровне...

– Вот уже более десяти лет вы возглавляете крымский парламент. Под вашим руководством работают более 70 депутатов. И вы, наверное, согласитесь с тем, что не все могут справиться с ролью народного избранника. Кого-то народ уважает за его деятельность, кому-то не доверяет. Следите за рейтингом депутатов?

– Главная ошибка многих народных избранников – это непонимание того, что такое представительная власть. И такие депутаты есть в каждом созыве. Как от этого избавиться? Наверное, это невозможно, людям свойственно ошибаться. Некоторые депутаты говорят, что у них много работы, им некогда бегать

по избирателям. Возникает резонный вопрос: а зачем идти в депутаты, если нет времени? Бывает и такое. И с этим мы боремся. Каждые новые выборы – это переформатирование команды, создание более профессиональной и адаптированной. Считаю, что на данный момент наша команда, наверное, лучшая за все годы.

– Если всё-таки депутат не справляется, можете вы как спикер парламента поставить вопрос о его переизбрании? Есть такие примеры?

– Конкретных случаев не было. Законодательство не наделяет спикера таким правом ни по партийной, ни по административной линии. За депутата проголосовали избиратели, их право первично. Бывает, депутат слагает с себя полномочия. Отзыв депутата, сбор подписей для его отзыва – таких прецедентов у нас не было. И слава богу, что у нас такая проблема до сих пор не возникала. В этом плане, считаю, самой партии нужно более тщательно проводить кадровую политику.

О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

– Вы постоянно занимаетесь благотворительностью. И у вас есть немало соратников, но они не афишируют своё меценатство. Может, стоит назвать их имена, чтобы подать пример другим?

– Среди депутатов крымского парламента очень много благотворителей, практически все члены президиума курируют образовательные, медицинские, спортивные учреждения. Даже не назову с ходу тех, кто не занимается благотворительностью. Масштаб помощи – это уже вопрос личных возможностей каждого, но все стараются помогать хоть чем-то. Я ещё до прихода в политику поддерживал Республиканскую детскую больницу – просто потому, что там лечились мои дети и мне нравилось помогать. Родной школой в Научном стал заниматься ещё раньше, потому что, когда впервые посетил её уже

после окончания, почувствовал стыд за её состояние.

– Надо ли меценатство делать публичным?

– Говорят, важно быть скромным. С одной стороны, это верно. Нельзя этим кичиться, ведь делаешь прежде всего для себя. Но надо и популяризовать благотворительность, меценатство. Если об этом не говорить, то с кого будут брать пример? Поэтому в разумных пределах, конечно, надо. Считаю, что в нашей стране это ещё недостаточно развито. Человек должен подойти к этому осознанно, и я знаю многих таких крымчан-предпринимателей.

О ЛИЧНОМ

– Нельзя не отметить, что вы в прекрасной физической форме. Сколько дней в неделю уделяете спорту?

– Я выработал оптимальную для себя формулу ежедневных занятий – 30 минут. И не пропустил ни одного раза за все годы. Рекомендую, полезно всем в любом возрасте. Необходимо заниматься каждый день по полчаса со средней интенсивностью, если, конечно, нет заболеваний. Нагрузку можно увеличивать, но не рекомендую. Полчаса спокойных занятий каждый день – этого вполне достаточно.

– Какими видами спорта занимаетесь?

– Конечно, борьба для меня всегда остаётся на первом месте. Ей я посвятил почти всю жизнь и по-прежнему выхожу на ковёр, хоть и не так часто, как хотелось бы. Эти тренировки невозможно заменить, они в определённой степени уникальны. Ещё занимаюсь бегом и люблю путешествовать. Обожаю поездки на горном велосипеде, до 30 километров за раз преодолеваю. Горные лыжи освоил ещё в детстве. Мы жили в Крымских горах, было много снега, и отец учил меня.

– Вы придерживаетесь принципов правильного питания или едите всё подряд?

– Здесь не могу похвастать собственной теорией. Я приверженец простой кухни. Сначала сту-

денческие годы, затем командировки – так и не смог организовать себе нормальное питание. Утром у меня полезный завтрак, а потом ем что попало.

– Есть у вас традиционное семейное блюдо? Сами готовите?

– Раньше по воскресеньям мы ели много мяса, сейчас много рыбы. Мясо почти не ем, очень редко. Сам могу яичницу пожарить, картошку.

– В одежде вы придерживаетесь классического стиля. Подбираете её самостоятельно? Есть любимый бренд?

– Конечно, сам выбираю. На брендах не закликаюсь, если одежда хорошего качества и подходит мне – беру.

– Давайте поговорим о семье. У вас двое детей, двое внуков. Чем они занимаются? Тем, что вы хотели для них? Или они пошли своим путём?

– Конечно, многое пытался навязать, как, наверное, любой родитель и дедушка. Например, внуки ходят на борьбу. Надеюсь, не бросят. Когда удаётся, играю с ними дома в футбол – гоняем до пота. Иногда боремся. В общем, стараюсь их увлечь.

– Вы строгий отец и дедушка?

– Нет, не строгий, но стремлюсь выработать уважительное к себе отношение, чтобы уважали и при этом любили. Хочу, чтобы не было отчуждённости, холода.

– Совершали ли вы поступки, о которых потом жалели?

– Ни о чём не жалею. Надо всегда идти вперёд и делать выводы, а не предаваться сожалениям. Если бы спросили об ошибках – их, конечно, хватало. Их много, как и у любого человека. Из них надо делать выводы и двигаться дальше.

– К вам часто подходят люди на улице? И обращаются ли с просьбами?

– Да, стараюсь реагировать на такие просьбы. Если они рациональные, выполнимые, то почему бы не помочь. Я помог многим людям, которым это требовалось.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

Фото Евгения ЛЕТОВА.

Крымский ЖУРНАЛ

ПОКУПАЙТЕ «КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ» НА САЙТЕ RODRISKA-CRIMEA.RU, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ПО КРЫМУ ВМЕСТЕ С НАМИ!

Издание зарегистрировано в РОСКОНАДЗОРЕ. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-64457 от 31 декабря 2015 года

12+

ЗНАЙ НАШИХ!

МАЛО ПОЛОВИН

Как ни удивительно, но в спортивной карьере священника это второй аналогичный рекорд. Прошлый он установил несколько месяцев назад в одном из тренажёрных залов Симферополя, когда при собственном весе 78 килограммов совершил 1233 подъёма 39-килограммовой штанги. Таким образом, отец Дмитрий фактически дважды побил соответствующий рекорд, зафиксированный в 2012 году. Тогда в Москве пауэрлифтер и цирковой артист Сергей Геворгиз при собственном весе 101 килограмм выжал 50-килограммовую штангу 1033 раза. И если на рекорд ему понадобились один час сорок минут, епаториец всего лишь за час увеличил этот результат на целых 200, а спустя несколько месяцев – аж на 347 раз!

– По правилам, определённым представителями Книги рекордов России, мне обязатель-



СИЛА ВЕРЫ

Своими спортивными достижениями отец Дмитрий славит Господа.

Крымский священник-пауэрлифтер установил мировой рекорд

Обладатель высшего спортивного звания Национальной ассоциации пауэрлифтинга России «Элита», клирик Свято-Николаевского собора в Евпатории Дмитрий Чкана побил мировой рекорд жима лёжа штанги весом в половину массы тела на максимальное число раз. Спортсмен совершил 1380 подъёмов штанги весом 37,5 кг.

но было нужно под видеозапись взвеситься на двух электронных весах, – рассказывает спортсмен. – В первый раз я этого не сделал.

Подготовка ко второй попытке совпала по времени с тренировками перед Всероссийским мастерским турниром «Кубок Судей». На нём, кстати, отец Дмитрий побил собственный рекорд в народном жиме, совершив 255 подъёмов 70-килограммовой штанги, равной тогдашней массе спортсмена.

– И если к первой попытке установить рекорд со штангой в половину собственного веса я готовился, поднимал её сначала 400, затем 600 и 800 раз, то ко второй фактически нет, – продолжает пауэрлифтер. – Подготовка к Кубку Судей тем не менее укрепила мою выносливость. К тому же епаторийский зал, в котором я предпринял вторую попытку установить рекорд, значительно лучше проветривался. Что удивительно, я не так сильно устал, как после первой попытки. Вообще, всё было легче.

«ЭТО ФАНТАСТИКА»

Судья международной категории Национальной ассоциации пауэрлифтинга, президент регионального отделения НАП в Крыму Вячеслав Горбунов считает, что именно дисциплинированность Чканы позволяет ему добиваться таких результатов.

– Дмитрий – вообще уникальный спортсмен, – говорит Вячес-

лав Горбунов. – Он готовится к разовому жиму и демонстрирует в нём высокий результат. Готовится к многоповторному – и в нём, как видим, добивается успеха. Я другого такого спортсмена не знаю. Обычно есть ориентированные на силовой жим спортсмены, и у них получается выжать большой вес, а есть ориентированные на силовую выносливость, у которых получаются так называемые многоповторы. Что касается этого рекорда, то для меня всё, что больше ста повторений с таким весом, – это фантастика.

Весной прошлого года священник установил мировой рекорд в военном жиме лёжа: выступая на Кубке города-героя в Севастополе в весовой категории до 100 килограммов, он поднял штангу весом 172,5 килограмма. Таким образом, Чкана на два с половиной килограмма преодолел мировой рекорд, который в августе 2020 года установил в родном городе 34-летний пауэрлифтер из Ростова-на-Дону Басыр Агамалиев на турнире The Last Man Standing 2. Главное отличие военного жима от обычного жима лёжа – это положение ног: они должны не касаться пола либо скамьи, а находиться на весу, согнутые в коленях и скрещённые между собой. Кроме того, во время жима спортсмен не должен совершать движений ногами – разгибать или выпрямлять.

Возможно, новый рекорд был бы более ярким, если бы не пред-

шествовавший его установке досадный курьёз.

– На разминочной лавке мне установили вес, на 12 с лишним килограммов превысивший рекордный! – рассказывает спортсмен. – Хотя было запланировано 155 килограммов. Забыли пересчитать блины. Я выжал этот вес, но удивился тому, как невыносимо тяжело мне было это сделать. Благо хорошего запаса прочности хватило достойно завершить выступление.

СЛАВА СОЗДАТЕЛЮ

В юности будущий священник не собирался становиться ни профессиональным спортсменом, ни служителем церкви. Хотя поднимать тяжести музыкантолюбивому мальчику нравилось с ранних лет, как, впрочем, и успешно выступать в силовых видах спорта. Неизвестно, как сложилась бы жизнь, пойдя он по музыкальной стезе. Однако юноша решил поступать в Таврическую духовную семинарию, в одночасье уяснив: хочешь быть счастливым – обязательно сделай счастливым кого-то.

Отец Дмитрий подчёркивает, что своими спортивными достижениями славит Господа:

– Что касается физических нагрузок, то ещё преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Если мы заботимся о животных, которые служат нашим потребностям, тем более должны заботиться о теле как об орудии ду-

ши. Когда орудие притупится, то это затрудняет скульптора, хоть бы он был и талантлив».

Не первый год священник безуспешно пробует себя на тренерском поприще. И помимо детей, в «спортивную веру» обращает «сослуживцев». Примером тому – руководитель пресс-службы Симферопольской и Крымской епархии протоиерей Георгий Дик, с недавних пор мастер спорта международного класса.

– Он поднял 55-килограммовую штангу 64 раза, – рассказывает наставник. – Хотя, когда впервые пришёл в зал, жал 40-килограммовую штангу на раз.

Комментируя нападки скептиков, что любой спорт исполнен тщеславия и, в сущности, противоречит христианским идеалам, священник напоминает, что при Патриархе Московском и всея Руси Кирилле создана и уже несколько лет работает комиссия по вопросам физической культуры и спорта.

– Её возглавляет митрополит Мурманский и Мончегорский Митрофан, – поясняет отец Дмитрий. – Однажды я даже брал у него благословение перед очень ответственными для меня соревнованиями, на которых выступил весьма успешно. Каждый мой рекорд – это лишь фактическое измерение того, как может совершенствоваться человек, столь премудро созданный Господом. Разумеется, можно сидеть на диване, ничего не делать и говорить: «Я не тщеславный». А тем временем кто-то пишет книги, занимается с детьми, ставит рекорды. Я считаю, что любой человек при определённых обстоятельствах и силе воли может достичь моих спортивных показателей и даже преодолеть их. Всё, что ни делает человек, он делает с помощью Божией, тем самым отдавая славу Создателю.

Алексей ВАКУЛЕНКО. Фото автора.

МЫ ПОБЫВАЛИ



Такой вид на село Холодовка открывается с небольшой возвышенности.

БЕСПОКОЙНЫЙ СОСЕД

Чему радуются и о чём мечтают в селе Холодовка Судакского региона

В жаркие июльские дни кажется, что от имени этого села веет какой-то прохладой. Однако название оно получило в честь героического командира Старокрымского партизанского отряда Никиты Холода, который погиб в бою в 1942 году.

СВЕРНУЛИ ГОРЫ

Любовь Андреевна, 58 лет, библиотекарь:

– Я здесь живу почти 55 лет. Когда маленькими были, бегали в горы. Теперь там добывают гравий, которым дороги посыпают. А ведь горы нас защищают от ветров, живём в ложбинке. Но двух из них уже нет. Дошли до высокой, очертания которой напоминают охотника с ружьём... Как представить себе наше село без этой красоты?

МОРЕ НЕИЗВЕСТНОСТИ

Юля, 37 лет, продавец:

– ФАП пару лет назад появился. Хорошо, удобно, но будет ли там кому работать? Площадку детскую также сделали. А газа нет, всё обещают. Больше тонны угля за сезон уходит, на 15 тысяч рублей. Дрова мы тоже покупаем. На нашей улице вода подаётся по графику, два раза в неделю. Фильтруем, потому что в ней много мела или извести, я по сантехнике вижу.

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ДОЖДЕЙ

Иван, 59 лет, домохозяйка:

– Насос ставят на нашей улице. Старый сторел пару лет назад, поэтому была проблема с водой. У меня-то в принципе нормально, а вот на верхних улицах... Площадки построили – и детскую, и спортивную. А дорога – это проблема. Недавно её подсыпали, но продержалась до первого дождя и опять ямы пошли. Из-за карьера есть проблемы, штукатурка местами отходит...

ЖАЛОБ НЕТ

Александр Викторович, 75 лет, пенсионер:

– От карьера пыль летит, да и взрывы. Беспоконное соседство.



Предупреждающий знак при въезде в карьер.

– что хотят, то и делают. Это когда Союз был, можно было и пожаловаться, а сейчас бесполезно.

Как только в Россию перешли, вода стала подаваться постоянно, без графиков.

НЕ ПУСКАЮ

Алие, 35 лет, домохозяйка:

– Площадки надо делать. Новую в 2015 году поставили. Но как можно маленьким детям там играть, я просто не понимаю. Я, например, своего ребёнка не пускаю – там доски поломанные. В селе много детей, есть семьи, где и по трое, и по четверо. Особенно вечером много детей. А освещения нет на улицах. Выйдешь – и друг о друга бьёшься.

Борис СЕДЕНКО.

Фото Михаила ГЛАДЧУКА.



Ремонтные работы по установке насоса.



Самое благоустроенное место в селе находится возле библиотеки.

КОМПЕТЕНТНО



Олег Бесараба, руководитель территориального органа администрации города Судак сёл Грушевка, Переваловка, Холодовка:

– Подача воды идёт из Грушевки. Там две 25-кубовые ёмкости. Когда они пустеют, их подкачивают: люди летом поливают, естественно, этого объёма может и не хватать. Бывают поломки, но это всё решается.

Нам карьер приобрёл дополнительный насос в Холодовку. Там тоже 25-кубовая ёмкость есть. Она позволит обеспечивать водой улицы Новую и Хмельницкую. Администрация карьера постоянно предупреждает о предстоящих взрывах. Предприятие селу помогает и будет помогать. Оно поставит детскую площадку, сделает косметический ремонт Дома культуры. Кроме того, карьер на каждый Новый год приобретает нашим детям большие сладкие подарки, оплачивает праздничные театральные выступления... Крупное винодельческое предприятие планирует этой осенью произвести на наших землях первую посадку. Получится ли, не знаю, но дай бог, ведь это рабочие места. Другой наш инвестор займётся уличным освещением всех населённых пунктов. Начали менять светильники на новые светодиодные с Переваловки. До конца года, надеюсь, эти работы завершим.

На 2026 год запланирована газификация. До этого вести разговоры об асфальтировании не стоит, потому что 90% сетей проходят под землёй.

РАЗГОВОР С ПСИХОЛОГОМ

Екатерина ДЕДУРИЯ,
психолог, игропрактик,
специалист по
метафорическим
картам.



Мне очень нравится выражение психотерапевта Ирвина Ялома: «Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя, поэтому хочу быть рядом». О чём оно? О том, что любящие зрелой любовью независимы друг от друга, у каждого свой путь и реализация, но в то же время каждый в паре стремится помочь другому, гордится его победами, великодушен и заботлив. Всё происходит во благо другому, а не из желаний подчинить или самоутвердиться за счёт партнёра или сделать его удобным.

Здоровые отношения – это путь, в котором каждый выигрывает, где нет первых или отстающих, где оба важны и ценны.

Вступая в брак, люди редко сразу формируют здоровые отношения. Чаще на первых этапах брак – это возможность сбежать или компенсировать себе ту боль, которая была получена ранее. Но выстроить здоровые отношения можно и нужно. Собственно, уже в браке мы зачастую и понимаем, что что-то с нашими отношениями не так, и тогда начинаем их менять, создавая нечто новое – качественное и здоровое.

Сегодня поделюсь двумя базовыми правилами, которые важны на любом этапе совместной жизни и служат фундаментом для построения здоровых отношений.

ПРАВИЛО № 1 НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ

Каждый в паре должен реализовываться в своей сфере. Тут уж каждому своё, но важно находить эти точки реализации, потому что когда происходит растворение в ком-то, когда нет своей жизни, то возникают зависимость и опустошение.

Когда партнёр становится источником всех благ, это рано или поздно приводит к истощению и разрушению отношений. Поэтому обязательно мечтаем, находим свои цели и свою реализацию, через которую вы будете наполняться сами и будете хотеть делиться этим с партнёром, а не опустошать его.

Но, чтобы не уйти в крайность, всецело посвящая себя карьере или хобби, важно помнить об оставшемся правиле.



ГЛУБЖЕ, ЯРЧЕ И КРЕПЧЕ

Как сохранять, укреплять и развивать отношения в браке

8 июля мы отмечаем День семьи, любви и верности. В рамках рубрики «Разговор с психологом» поговорим о том, как сохранять верность в отношениях и делать так, чтобы с каждым годом любовь становилась только глубже, крепче и ярче.

ПРАВИЛО № 2 ОТВЕДИТЕ «ВРЕМЯ НА НАС»

Во всём важно находить золотую середину, потому что крайности негативно сказываются на отношениях. Другими словами, не стоит с головой уходить в работу, забывая о семье, но и растворяться в партнёре, напрочь теряя себя, ничем не лучше.

Давайте искать баланс. Он кроется в формировании совместных целей и нахождении времени друг на друга.

Приведу пример одной клиентки, с её разрешения. После 17 лет брака она пришла на приём с жалобой, что абсолютно потеряла интерес к мужу, с которым они живут как соседи. В ходе консультации выяснилось, что за годы совместной жизни супруги утратили важное: совместные планы и дела, некую

долю романтизма. Хотя внешне это вполне успешная пара, где каждый развивается, дети подросли, но вот это ключевое «мы» сошло на нет за делами, заботами и прочими жизненными обстоятельствами.

Что было сделано? В первую очередь мы выяснили, что муж тоже хочет сохранить отношения. Это важно, потому что в противном случае был бы другой путь решения проблемы.

Затем начались поиски совместных дел, целей, разбирались наболевшие «претензии и боли».

Я дала одну из своих любимых рекомендаций – приглашать друг друга на свидания и готовиться к ним, как в первый раз. И вы знаете, когда говоришь это клиенткам лет 25-30, которые в браке лет пять, и они, и их партнёры быстро включаются в игру. Но когда даёшь такой совет людям за 45-50, появ-

ляется масса вопросов и стыдливости. Мол, как так, мы же уже взрослые, какие свидания? А я вот что скажу: очень даже важные свидания! Потому что это как раз те эмоции и впечатления, которые и помогают в отношениях быть счастливыми.

В общем, спустя почти год у этой клиентки и её супруга началась новая жизнь, вернее, новый этап в отношениях, при котором горят глаза и есть желание быть вместе.

Поэтому завершу свой текст такими словами: прямо сейчас, независимо от того, сколько лет вы в браке, пригласите своего партнёра на свидание и почувствуйте, как внутри вас просыпается нечто прекрасное и волнующее. Посмотрите на своего партнёра не просто как на мужа (жену) или второго родителя ваших детей, а как на мужчину (женщину), которого, как когда-то, вы хотели узнать и разга-

ЦИФРА

Каждые **13** минут

на Земле разводится одна пара. И это мировая статистика, от которой никуда не деться.

дать. Поверьте, даже спустя 15-20 лет есть ещё что узнавать о друг друге, потому что мы меняемся, растём, а вместе с нами меняется и наш мир. Любите и будьте любимыми, ищите причины и поводы, чтобы сохранить и улучшить отношения! С праздником, с Днём семьи, любви и верности!

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

ВАКЦИНАЦИЯ –
единственный способ
победить пандемию коронавируса



Будьте
здоровы!
Берегите
друг друга!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

ТВ-ОБЗОР



16+

«ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ»

Захватывающий детектив о клиническом психологе с необычной способностью

Сериал повествует о клиническом психологе Андрее Высокове, обладающем навыком «проникать» в голову к преступнику и считывать его логику. Однако эта способность мешает главному герою построить нормальные отношения с людьми и делает его зависимым от своих пациентов – бывших преступников и маньяков, которых он поймал. Вместе со следователем Ириной Шумской он расследует дело о серии убийств, произошедших в небольшом приморском городе.

– Проект был невероятно сложным, но интересным. Это западные стандарты, что-то типа «Твин Пикс», когда всё странно и необычно. Это

определённый стиль. Плюс очень важен режиссёр. Во-первых, если ты доверяешь капитану, то корабль идёт по намеченному пути, а если пытаешься устроить бунт на корабле, то получается какая-то ерунда. Я полностью доверял нашему режиссёру, поэтому всё получалось хорошо. В общем, всё прекрасно: и проект отличный, и съёмочная группа была замечательная, – рассказал Сергей Астахов, исполнивший главную роль.

Актёр также добавил, что ему всегда нравились детективы и триллеры. Он с удовольствием исполнил «такую большую и интересную роль» в сериале.

– С самого начала отметил шикарный сценарий, который не только держит, но и преподносит множество сюрпризов. Я мало сотрудничал с НТВ, но могу сказать, что сейчас на этом телеканале очень много хороших проектов, в которых хочется принимать участие. Ради роли Андрея Высокова я даже внёс большие коррективы в гастрольный график. Очень много спектаклей пришлось отменять, переносить. Я заранее приношу свои извинения перед зрителями, которые их ждут. Верю, что роль в проекте «Под напряжением» будет того стоить.

Компанию Астахову и Нине Гогаевой, которая сыграла следователя, составили Рубен Симонов, Виктор Рябов, Андрей Лавров, Александр Кузнецов, Дмитрий Никонов и другие актёры. Режиссёр – Станислав Мареев.

Смотрите сериал «Под напряжением» с 11 июля на телеканале НТВ в 21:40!

СМОТРИТЕ НА ТВ

«ОПЕКУН» 16+

С 11 ИЮЛЯ. НТВ, 19:50.



Из могилы героя русско-турецкой войны генерала Мещерякова похищены ордена, награжденное золотое оружие и раритеты, представляющие материальную и историческую ценность. Распутать дело поручают майору полиции начальнику следственного отдела РОВД Ольге Николаевой. Николаева опытная и хитрая, но одинока, что беспокоит её мать. По дороге к ней Ольга попадает в странную аварию и получает травму головы. Очевидцем преступления становится молодой человек Иван.

«БЕГИ!» 16+

10 ИЮЛЯ. «ПЯТЫЙ КАНАЛ», 18:40.



Программиста Диму Воронкова, разработавшего уникальную компьютерную программу, обвиняют в убийстве брата и отправляют в колонию, где заключённые требуют флешку с программой, угрожая Воронкову и его семье. Дима понимает, что спасти себя и невесту Варю он сможет, только если окажется на свободе. Судьба даёт Воронкову последний шанс, подказывая: «Беги!» На Диму начинается настоящая охота. По его следу идут трое оперативников: подполковник Алла Кириленко, молодой лейтенант Пётр Ваксин и капитан Николай Маркин.

КИНО

ТОП-3 ФИЛЬМА НА ВЫХОДНЫЕ

«КОВЧЕГ» 12+

9 ИЮЛЯ. «ПЕРВЫЙ КАНАЛ», 23:45.

В небольшом приморском городке живёт Николай со своей женой Анной. Супруги держат семейную гостиницу, которую в народе прозвали «Ковчег», а самого Николая – Ноем за то, что он никому не отказывает в крове и помощи. Николай и Анна не просто верные супруги, они ещё и лучшие друзья, и партнёры во всём. Их связь всегда казалась крепкой и нерушимой, но однажды в жизнь Николая вмешалась Нино, молодая женщина, которая родила внебрачного сына от племянника Николая.



Кадр из фильма



Кадр из фильма

«ПРЕСТУПЛЕНИЕ ЛОРДА АРТУРА» 12+

10 ИЮЛЯ. «КУЛЬТУРА», 15:45.

Лорд Артур собирается в скором времени жениться и перед свадьбой идёт к хироманту. Тот сообщает Артуру ошеломляющую весть: в ближайшее время лорд совершит убийство! Артур не хочет, чтобы его невеста стала женой убийцы, поэтому решает предотвратить преступление. Он пытается понять, кто же может стать жертвой его гнева, чтобы не допустить рокового события. Под подозрением оказываются все родственники и друзья лорда.

«РАЗРУШИТЕЛЬ» 16+

10 ИЮЛЯ. «МАТЧ!», 09:25.

В 1996 году на улицах Лос-Анджелеса бесчинствует банда головорезов Саймона Феникса, чернокожего преступника с выбеленными волосами. На счету бандита десятки жертв, и лучший представитель местного департамента полиции Джон Спарган по кличке Разрушитель тщетно гоняется за Саймоном уже два года. Наконец Джону удаётся поймать головореза, но его обвиняют в превышении полномочий и вместе с Саймоном помещают в криогенную тюрьму.



Кадр из фильма

Подготовила Анастасия БЕРЕЗОВСКАЯ.

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 23:45, 03:05 «Информационный канал» 16+
21:00 Время
21:45 Т/с «Спросите медсестру» 16+
22:45 «Большая игра» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30, 17:30 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 «Кто против?» Ток-шоу 12+
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
23:55 Х/ф «Романовы. Венценосная семья» 12+
02:40 Т/с «Письма на стекле. Судьба» 12+

МАТЧ!
06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 19:55, 03:15 Новости
06:05, 16:30, 17:25, 21:30, 00:00 Все на Матч! 12+
09:15, 00:45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» 0+
09:35 Смешанные единоборства. UFC. Лучшие бои Конора Макгрегора 16+
10:35 Кубок PARI Премьер. Итого 0+
11:30 «Есть тема!» 12+
12:40, 02:55 Специальный репортаж 12+
13:00, 15:00 Т/с «Побег» 16+
15:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Женщины 0+
16:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Мужчины. Синхронные прыжки 0+
17:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Женщины. Синхронные прыжки 0+
18:20 Матч! Парад 16+
18:55, 05:05 «Громко» 12+
20:00 Бильярд. «BetBoom Кубок Чемпионов» 0+
21:50 Футбол. «Чемпионат Европы-2022». Женщины. Англия - Норвегия 0+
01:05 Д/ф «Будь водоём!» 12+
03:20 Д/с «Где рождаются чемпионы. Михаил Алоян» 12+
03:50 «Третий тайм» 12+
04:15 Прыжки в воду. Чемпионат России 0+

НТВ
04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня
08:25 «Научные расследования Сергея Малозёмова» 12+
09:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» 16+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:50 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
19:50 Т/с «Опекун» 16+
21:40 Т/с «Под напряжением» 16+
00:00 Т/с «Пёс» 16+
01:55 Т/с «Дикий» 16+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25, 06:10, 07:00, 08:00 Т/с «Консултант. Лихие времена» 16+
09:30, 10:25, 11:20, 12:15, 13:30 Т/с «Одессит» 16+
13:45, 14:40, 15:35, 16:30 Т/с «Беги!» 16+
18:00, 18:55 Т/с «Морские дьяволы 4» 16+
19:55, 20:40, 21:35, 22:20, 00:30, 01:20, 02:00, 02:40 Т/с «След» 16+
23:10 Т/с «Свои 3» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
03:20, 03:50, 04:20 Т/с «Детективы» 16+

РОССИЯ К
06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 Новости культуры
06:35 «Пешком...» Москва. Прошлый век. Пятидесятые
07:05 Д/с «Другие Романовы. Августейшая ницца»
07:35 Д/с «Забытое ремесло. Полной» 16+
07:50, 23:40 Д/ф «Сергей Прокудин-Горский. Россия в цвете» 16+
08:40 Х/ф «Бродяги Севера» 16+
10:15, 02:30 «Красуйся, град Петров!» Зодчий Жан-Франсуа Тома де Томон. Биржа»
10:45 «Academia. Магнитное поле океана: вчера и сегодня»
11:35, 01:35 «Искусственный отбор»
12:20 Д/ф «Идите и удивляйтесь»
13:00 Х/ф «Баллада о доблестном рыцаре Айвенго»
14:30 Д/ф «Три тайны адвоката Плевако» 16+
15:05 Музеи без границ. Пермский музей современного искусства PERMM
15:35, 02:15 «Голливуд Страны Советов. Звезда Аллы Тарасовой»
15:50, 00:35 Знаменитые фортепианные концерты
16:50 Спектакль «Семейное счастье»
18:50 Д/ф «Фома. Поцелуй через стекло» 16+
19:45 Письма из провинции. Курьезные острова
20:20 Д/ф «Зеркало Олега Целкова» 16+
21:15 Т/с «Маяковский. Два дня» 16+
22:50 Д/ф «Азарий Плисецкий. Жизнь делает лучше, чем ты задумал...» 16+

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 06:30, 07:00, 07:22, 08:00, 08:30, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 13:21, 14:05, 14:29, 15:00, 16:05, 16:20, 19:00, 22:00, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+
06:07, 07:08, 11:15, 13:19 Экономика 12+
06:23, 07:20, 08:18 Спорт 12+
06:50, 08:50, 09:55 Погода 24 12+
11:20, 16:26 Москва. Кремль. Путин 12+
12:39, 13:44 Интервью 12+
12:55 Вести. Net 12+
14:43, 15:35 Вести. Обсуждение 12+
18:00, 20:00 Факты 12+
21:31 Вести. Дежурная часть 12+

Карусель
05:00 «Ранние птицы» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:35 М/с «Тот самый Джо!» 0+
08:30 М/с «Волшебная кухня» 0+
10:30 М/с «Монсики» 0+
10:55 М/с «Турбозавры» 0+
12:40 М/с «Дикие скричеры!» 6+
13:30 М/с «Инфинити Надю» 6+
14:20 М/с «Катя и Эф. Кудавугодно-дверь» 0+
16:20 М/с «Оранжевая корова» 0+
18:25 М/с «Ми-ми-мишки» 0+
20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
20:45 М/с «Зебра в клеточку» 0+
22:00 «Ералаш» 6+
23:00 М/с «Скай Бластерс» 6+
23:15 М/ф «38 полугаев» 0+
00:40 М/ф «Дереза» 0+
00:50 «Узнаем об искусстве!» 0+
01:05 М/с «Супер 10» 6+
02:05 М/с «Ниндзяго» 6+
03:10 «Зелёный проект» 0+
03:15 М/с «Лунтики» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
06:00 Х/ф «Айболит-66» 0+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 00:45 «ОТРажение» 12+
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости
10:10 Х/ф «Жандарм в Нью-Йорке» 6+
11:50 «Новости Совета Федерации» 12+
12:05 «Большая страна» 12+
15:35, 23:20 Д/ф «Наукоград. Ми-чуринск» 12+
16:00 «Очень личное» 12+
16:45 Д/п «Отчий дом. У меня есть мечта» 12+
17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+
21:00 Х/ф «Очи чёрные» 12+
22:55 «Моя история. Дарья Донцова» 12+
23:50, 04:00 «За дело!» 12+
02:35 «Потоки. Андрей Платонов. Котлован вместо пульса» 12+
03:00 «Домашние животные» 12+
03:30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки. Петербург Шварца» 6+
04:40 Д/ф «Легенды русского балета. Борис Асафьев» 12+
05:10 «Активная среда» 12+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:30 Х/ф «Женская версия. Чистильщик» 12+
10:20, 04:30 Д/ф «Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Вижу-знаю» 16+
13:40, 05:20 «Мой герой. Евгений Стычкин» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05, 03:00 Т/с «Чисто московские убийства. Столичная сплетница» 12+
17:00 Д/ф «Мужчины Жанны Фриске» 16+
18:10 Т/с «Свадьбы и разводы» 12+
22:35 «Война из пробирки». Специальный репортаж 16+
23:05 «Знак качества» 16+
23:50 События. 25-й час 16+
00:20 «Петровка, 38» 16+
00:35 «Девяностые. Деньги исчезают в полночь» 16+
01:15 Д/ф «Звёзды лёгкого поведения» 16+
01:55 Д/ф «Бомба как аргумент в политике» 12+
02:35 «Осторожно, мошенники!» 16+

ЗВЕЗДА
05:00 «Территория заблуждений» 05:00, 04:45 «Территория заблуждений» 16+
06:00 Документальный проект 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+
09:00 «Военная тайна» 16+
11:00 «Как устроен мир» 16+
12:00, 16:00, 19:00 «Информационная программа 112» 16+
13:00 «Загадки человечества» 16+
14:00 «Невероятно интересные истории» 16+
15:00 Документальный спецпроект 16+
17:00 «Тайны Чапман» 16+
18:00 «Самые шокирующие гипотезы» 16+
20:00 Х/ф «Восстание планеты обезьян» 16+
22:00 «Водить по-русски» 16+
23:30 «Неизвестная история» 16+
00:30 Х/ф «Телефонная будка» 16+
02:00 Х/ф «Чёрный скорпион» 16+
03:25 Х/ф «Чёрный скорпион 2. В эпицентре взрыва» 16+

СТС
05:00, 00:40 «День Патриарха» 0+
05:10 «Главное». Новости на Спасе 16+
07:00, 08:30 «Утро на Спасе» 0+
10:00 «Божественная литургия» 12+
12:45 Д/ф «Валаам. Преображение» 0+
13:30, 14:00, 14:30 «Монастырская кухня» 0+
15:00 Д/ф «Преподобный игумен Назарий Валаамский» 0+
15:35 Х/ф «Ночной звонок» 0+
16:50 Х/ф «Сын» 6+
18:40 Х/ф «Доброе утро» 0+
20:30, 02:55 «Вечер на Спасе» 0+
22:45 «Прямая линия. Ответ священника» 12+
23:45 «Прямая линия жизни» 16+
00:55 Д/ф «Симон Петр» 0+
01:25 Д/ф «Савл Павел» 0+
01:55 «Завет» 6+

ТНТ
07:00 М/ф «Смешарики» 0+
09:00 Т/с «Универ» 16+
13:00 Т/с «СашаТаня» 16+
20:00 Т/с «Детективное агентство Мухича» 16+
21:00 Х/ф «Патриот» 16+
22:00 Х/ф «Несносные боссы» 16+
00:00 Х/ф «Несносные боссы 2» 16+
01:50 «Импровизация» 16+
03:25 «Comedy баттл» 16+
04:15 «Открытый микрофон» 16+
05:25 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН
06:30, 05:30 «По делам несовершеннолетних» 16+
09:05, 04:40 «Давай разведёмся!» 16+
10:05, 03:00 «Тест на отцовство» 16+
12:20, 00:20 Д/с «Понять. Простить» 16+
13:25, 22:45 Д/с «Порча» 16+
13:55, 23:20 Д/с «Знахарка» 16+
14:30, 23:50 Д/с «Верну любимого» 16+
15:05 Х/ф «Опекун» 16+
19:00 Х/ф «Семейный портрет» 16+
01:20 Т/с «От ненависти до любви» 16+

ТВ 3
06:00 Мультфильмы 0+
09:30, 17:25, 19:10 Т/с «Слепая» 16+
11:30, 18:35 Д/с «Старец» 16+
12:00 «Мистические истории» 16+
13:00 Т/с «Уиджи» 16+
13:35 «Знаки судьбы» 16+
14:10 Д/с «Гадалка» 16+
20:15, 02:45 Т/с «Следствие по телу» 16+
23:00 Х/ф «Меркурий в опасности» 16+
01:00 Х/ф «Ночной беглец» 18+
04:45 Т/с «Сны. Измена» 16+
05:30 Т/с «Сны. Чемпионка» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 01:20, 03:30 «Пятница news» 16+
06:20, 12:00 «Адская кухня» 16+
08:00 Т/с «Комиссар Рекс» 16+
09:50, 13:50 «На ножах» 16+
19:00, 03:50 «Чёрный список» 16+
22:50 «Молодые ножи» 16+
23:50 Х/ф «Пароль «Рыба-меч» 16+
01:50 «Селфи-детектив» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:10 Т/с «Участок лейтенанта Качур» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости для 16+
09:30, 00:20 Х/ф «Доброе утро» 12+
11:20, 21:15 «Открытый эфир». Ток-шоу 16+
13:25, 18:15 Специальный репортаж 16+
14:00 Военные новости 16+
14:05 Т/с «Золотой капкан» 16+
18:50 Д/с «Битва ставок. Операция «Барбаросса» 16+
19:40 Д/с «Загадки века. Советский призрак над странами НАТО» 12+
22:55 Х/ф «Расследование» 12+
01:50 Х/ф «Мы, двое мужчин» 12+
03:15 Х/ф «Беспokoйное хозяйство» 12+
04:40 Д/ф «Брестская крепость» 12+

МИР телеканал МИР
05:00, 10:20 Т/с «Обратная сторона Луны» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 02:35 Новости
10:10 «Белорусский стандарт» 12+
13:15, 18:10 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
14:05, 16:15 «Дела судебные. Битва за будущее» 16+
15:10 «Дела судебные. Новые истории» 16+
17:25 «Мировое соглашение» 16+
19:20, 20:00 «Игра в кино» 12+
20:40, 21:30 Ток-шоу «Слабое звено» 12+
22:25, 23:10 Шоу «Назад в будущее» 16+
00:00 «Всемирные игры разума» 12+
00:30 «Наше кино. История большой любви» 12+
00:55 Х/ф «Волга-Волга» 0+
02:50 Специальный репортаж 12+
03:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

МУЗ
05:00 Каждое утро 16+
07:30 Тел чарт 16+
08:00 10 самых! 16+
08:30, 15:00 Про-новости. Лучшее 16+
09:00 TikTok чарт 16+
10:00 МузыРаскрутка 16+
10:30, 18:20, 22:20 Плейлист. Лето 16+
11:00 У-дачный чарт 16+
12:00 Прогноз по году 16+
13:00 МузыРаскрутка 16+
14:00 Русский чарт 16+
15:30 Лига свежих клипов 16+
16:00 Top15 Like FM 16+
17:00 Ждите ответа 16+
18:00, 22:00 Про-новости 16+
19:00 Яндекс. Музыка чарт 16+
20:00 Top 30 - русский крутяк недели 16+
23:00 Top 30 - крутяк недели 16+
01:00, 02:00 Муз'итив 18+
03:00 Караокинг 16+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя 0+
6:00, 10:00, 12:00, 15:15, 17:15, 18:30 Акценты (12+)
6:30, 9:00, 13:00, 16:30, 20:30, 22:30 Площадь Нахимова (12+)
6:55, 9:55, 13:55, 16:25, 23:55 Севастополь Online (12+)
7:00, 10:00, 14:00 Развозжаев. Главное за неделю (12+)
8:00, 11:30, 19:00, 20:00, 21:30 Скажите честно (12+)
8:30, 12:30, 15:30, 17:30, 23:30 Интервью (12+)
9:30 Искры камня (12+)
13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)
13:45 Золотой архив СТБ (12+)
0:00 Ночной информационный канал

КРЫМ
06:00 Мультфильм (12+)
07:10 Д/ф «Федерация» (12+)
07:40 Д/ф «Опыты дилетанта» (12+)
08:10, 09:10 Х/ф «Невероятный Блинки Билл» (6+)
09:00 Новости 24 (12+)
09:55 Д/ф «Федерация» (12+)
10:10 Д/ф «Мировой рынок» (12+)
10:55 Д/ф «Непростые вещи» (12+)
11:30 Т/с «Последний янычар», 75-76 с. (12+)
13:00 Новости 24 (12+)
13:10 Т/с «Безопасность», 5-6 с. (16+)
14:55 «И в шутку, и всерьез» (6+)
04:45 Т/с «Сны. Измена» 16+
15:10 Д/ф «Битва оружейников» (12+)
15:50 Шоу «Все, кроме обычного» (16+)
16:45 Клуб «Шико» (12+)
17:00 Новости 24 (12+)
17:10 Медицинское шоу «Мне только спросить» (16+)
17:50 Д/ф «Крымские татары: традиция жить» (12+)
18:25 Т/с «Василиса (Свидание в слепую)», 8-9 с. (12+)
19:55 «На высоте!» (12+)
20:00 Новости 24 (12+)
20:15 Т/с «Городские шпионы», 6-7 с. (12+)
22:05 Т/с «Свои-2», 20-21 с. (12+)
23:25 Х/ф «Ивановы» (12+)
00:00 Новости 24 (12+)
00:15 Х/ф «Ивановы» (12+)
01:15 Д/ф «Непростые вещи» (12+)
01:45 Монастырская кухня (12+)
02:10 Д/ф «Битва оружейников» (12+)
03:00 Новости 24 (12+)
03:15 Д/ф «Федерация» (12+)
03:30 Д/ф «Дорога» (12+)
04:20 Т/с «Василиса (Свидание в слепую)», 9 с. (12+)
05:05 «ПРОБУ!» (12+)
05:20 «Открытый холодильник» (12+)
05:30 Новости 24 (12+)
05:45 Спорт. Лица (12+)

24 КРЫМ
00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00 Новости 24
00:15, 01:45, 03:15, 07:15, 10:15, 12:30, 16:30, 19:45, 23:15 Экономика (12+)
00:30, 02:30, 04:30, 07:30, 08:15, 09:15, 11:15, 13:15, 14:30, 16:15, 20:15, 23:45 Сказано на радио (12+)
00:45, 02:45, 04:45, 06:45, 10:30, 12:45, 14:45, 16:45, 19:15, 20:45 Эпоха (12+)
01:15, 04:15, 08:45, 10:45, 14:15, 17:15 Интервью (12+)
01:30 Константинوف. Главное (12+)
02:15, 12:15 Игра в классики (16+)
03:30, 06:15, 09:30, 11:30, 13:30, 15:15, 17:30 Спорт. Итоги (12+)
05:15 Парламент (12+)
05:30 Игра в классики (16+)
05:45, 07:45, 15:45, 19:30, 20:30, 23:30 Интервью 24 (12+)
08:35, 17:50, 21:50 Мнение 24 (12+)
08:40, 22:15 Спецрепортаж (12+)
18:15, 22:15 Документальный фильм (12+)
21:20 Футбол LIVE (12+)

МИЛЛЕТ
01:10 Спектакль Айнеджиелер
02:55 Миллет яныгырай 6+
04:15 Мирас 12+
04:30 Миллет яныгырай 6+
05:50 Ватан хатырасы 12+
06:00 Чалгыльдер Live 6+
06:30 Хаберлер рус. яз. 16+
06:45 Ватан хатырасы 12+
07:00 М/ф кр.тат.яз. Морская бригада 6+
08:25 М/ф 6+
08:30 Ватан хатырасы 12+
09:00 История крымских татар 12+
09:30 Х/ф Феодосийская сказка 6+
11:00 Ватан хатырасы 12+
11:30 Х/ф Войско Мын Бала 16+
13:40 М/ф кр.тат.яз. Шахерезада 6+
14:05 Ватан хатырасы 12+
14:20 М/ф 6+
14:30 Миллет яныгырай 6+
17:30 Х/ф кр.тат.яз. Развод по-французски 16+
18:40 Миллет яныгырай 6+
19:05 Ватан хатырасы 12+
19:30 Хаберлер рус. яз. 16+
19:45 Ватан хатырасы 12+
20:00 Ачык субет Эмиралы Аблаев иле 16+
21:20 Т/с Дело гастронома 16+
22:10 Спектакль Кыдынларны кыорчалань 12+
23:45 Х/ф Битва за Страж 16+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя 0+
6:00, 10:00, 12:00, 15:15, 17:15, 18:30 Акценты (12+)
6:30, 9:00, 13:00, 16:30, 20:30, 22:30 Площадь Нахимова (12+)
6:55, 9:55, 13:55, 16:25, 23:55 Севастополь Online (12+)
7:00, 10:00, 14:00 Развозжаев. Главное за неделю (12+)
8:00, 11:30, 19:00, 20:00, 21:30 Скажите честно (12+)
8:30, 12:30, 15:30, 17:30, 23:30 Интервью (12+)
9:30 Искры камня (12+)
13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)
13:45 Золотой архив СТБ (12+)
0:00 Ночной информационный канал

ДОМ КИНО
05:00 Х/ф «Космос как предчувствие» 16+
06:30 Т/с «Пять невест» 12+
08:25 М/ф «Три богатыря. Ход конем» 6+
09:45 М/ф «Три богатыря на дальних берегах» 6+
11:05 М/ф «Три богатыря и конь на троне» 6+
12:45 М/ф «Три богатыря и морской царь» 6+
14:05 М/ф «Три богатыря и Шамаханская царица» 12+
15:30 М/ф «Три богатыря и принцесса Египта» 6+
16:45 Т/с «Сваты» 18+
23:30 Х/ф «Бумер» 16+
01:35 Х/ф «Бумер. Фильм второй» 16+
03:30 Х/ф «Уик-энд» 16+
05:05 Т/с «Игра» 16+

РОДНОЕ КИНО
01:15 Т/с «Случай в аэропорту» 12+
04:30 Х/ф «Подземелье ведьм» 0+
06:00 Х/ф «Лето рядового Дедова» 12+
07:15 Х/ф «Гостя из будущего» 6+
09:45 Т/с «Бандитский Петербург. Адвокат» 16+
12:45, 14:05 Х/ф «Соломенная шляпка» 0+
15:25 Х/ф «Блеф» 16+
17:30 Х/ф «В моей смерти прошу винить Клаву К» 0+
19:00 Х/ф «Классики» 16+
20:55 Х/ф «Вооружён и очень опасен» 0+
22:50 Х/ф «Менялы» 12+

КИНОСВИДАНИЕ
00:55 Х/ф «То, что ты делаешь» 0+
02:45 Х/ф «Хорошая девочка» 16+
04:15 Х/ф «Помни воскресенье» 12+
05:55 Х/ф «Эрин Брокович» 16+
08:15 Х/ф «Отель «Мэриголд»: Лучший из экзотических» 12+
10:20 Х/ф «Все без ума от Мэри» 16+
12:30 Х/ф «Порочные игры» 18+
14:15 Х/ф «Бандитки» 16+
15:50 Х/ф «Предчувствие» 16+
17:35 Х/ф «Секс по дружбе» 16+
19:30 Х/ф «Привидение» 12+
21:45 Х/ф «Слишком крута для тебя» 16+
23:35 Х/ф «Преображение» 16+

Ю
05:00, 04:40 «Папа попал» 16+
08:15, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+
09:10, 20:00 Т/с «Чёрная любовь» 16+
11:00 «Дом 2. Lite» 16+
13:00 «Моя свекровь - монстр» 16+
14:55 «Помогите, у меня трудный ребенок» 16+
22:00 «Дом 2. Новая любовь» 16+
23:55 «Я стесняюсь своего тела» 16+
01:35 Т/с «Мыслишь как преступник» 16+
03:00 «Одинокий папа мечтает познакомиться» 16+

ЧЕ
06:00, 09:00, 18:00, 02:50 «Улетное видео» 16+
06:20 «Невероятные истории» 16+
07:10 «Идеальный ужин» 16+
12:00 Т/с «Солдаты 14» 12+
20:30, 23:00 «+100500» 18+
00:00 «Опасные связи» 18+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ
05:30 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 23:45 «Информационный канал» 16+
21:00, 04:00 Время
21:45, 04:45 Т/с «Спросите медсестру» 16+
22:45 «Большая игра» 16+
01:20 «Мужское/Женское» 16+
02:05 «На самом деле» 16+
02:55 «Пусть говорят» 16+

PLANETA RTR
06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30, 17:30 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:30, 21:05 Вести. Местное время
14:55 «Кто против?» Ток-шоу 12+
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
23:55 Х/ф «Романовы. Венценосная семья» 0+
02:20 Вести. Санкт-Петербург
02:35 Т/с «Письма на стекле. Судьба» 12+
04:05 Т/с «Собачья работа» 16+

НТВ МИР
06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

1 ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости культуры
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 23:45, 03:05 «Информационный канал» 16+
21:00 Время
21:45 Т/с «Спросите медсестру» 16+
22:45 «Большая игра» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30, 17:30 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 «Кто против?» Ток-шоу 12+
21:20 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+
23:55 Д/ф «Цареубийство. Следствие длиною в век» 12+
01:05 Т/с «Письма на стекле. Судьба» 12+
02:45 Т/с «По горячим следам» 16+

МАТЧ!
06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 19:55, 03:15 Новости
06:05, 16:25, 17:35, 18:20, 21:30, 00:00 Все на Матч! 12+
09:15, 00:45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» 0+
09:35, 01:05 Т/с «Цель» 16+
11:30 «Есть тема!» 12+
12:40, 02:55 Специальный репортаж 12+
13:00, 15:00 Т/с «Побег» 16+
15:55 Матч! Парал 16+
16:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Мужчины 0+
17:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Женщины. Синхронные прыжки 0+
18:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Мужчины. Синхронные прыжки 0+
19:25 «РПЛ. Лицом к лицу» 12+
20:00 Смешанные единоборства. UFC. Рафаэль Дос Аньос против Рафаэля Физиева 16+
21:50 Футбол. «Чемпионат Европы-2022». Женщины. Германия - Испания 0+
03:20 Д/с «Где рождаются чемпионы. Алан Хугаев» 12+
03:50 «Зенит». День за днём» 12+
04:15 Прыжки в воду. Чемпионат России 0+
05:05 Д/ф «Спорт высоких технологий» 12+

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 06:44, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 10:00, 12:00, 13:15, 16:00, 17:10, 19:00, 21:47, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+
06:08, 06:39, 07:07, 11:18 Экономика 12+
06:55, 07:50, 08:54 Погода 24 12+
07:16, 08:17, 09:35 Спорт 12+
10:30 Вести. Обсуждение 12+
12:44 Специальный репортаж 12+
13:50 Интервью 12+
18:45, 20:54 Факты 12+
20:02 Экономика (Курс дня) 12+
21:33 Вести. Дежурная часть 12+

КРПСАЛЬБ
05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:35 М/с «Тот самый Джо!» 0+
08:30 М/с «Волшебная кухня» 0+
10:30 М/с «Монсики» 0+
10:55 М/с «Турбозавры» 0+
12:40 М/с «Дикие скричеры» 6+
13:30 М/с «Инфинити Надо» 6+
14:20 М/с «Буба» 6+
16:20 М/с «Оранжевая королева» 0+
18:25 М/с «Ми-ми-мишки» 0+
20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
20:45 М/с «Зebra в клеточку» 0+
22:00 М/с «Скай Блэстс» 6+
23:15 М/с «Вовка в тридевяти царстве» 0+
23:30 М/с «Тараканище» 0+
23:50 М/с «Просто так!» 0+
23:55 М/с «Пятачок» 0+
00:15 М/с «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях» 0+
00:50 «Узнаем об искусстве!» 0+
01:05 М/с «Супер 10» 6+
02:05 М/с «Ниндзяго» 6+
03:10 «Зелёный проект» 0+
03:15 М/с «Лунтик» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 00:45 «ОТражение» 12+
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости
10:10 Х/ф «Очи чёрные» 12+
12:05 «Большая страна» 12+
15:35, 23:20 Д/ф «Наукоград. Кольцово» 12+
16:00 «Очень личное» 12+
16:45 Д/п «Отчий дом. Мужской долг» 12+
21:00 Х/ф «Русская игра» 16+
22:40 «Моя история. Михаил Мишустин» 12+
23:50 «Активная среда» 12+
00:20 «Песня остаётся с человеком» 12+
02:35 «Потоки. Григорий Бакланов. Пядь земли стоимостью в жизнь» 12+
03:00 «Домашние животные» 12+
03:30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки. Петербург Довлатова» 6+
04:00 «За дело!» 12+
04:40 Д/ф «Легенды русского балета. Игорь Бельский» 12+
05:10 «Свет и тени» 12+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:35 Х/ф «Солдат Иван Бровкин» 12+
07:05 Х/ф «Иван Бровкин на целине» 12+
09:30, 10:25, 11:20, 12:20, 13:30 Т/с «Двойной блюз» 16+
13:45, 14:40, 15:35, 16:30 Х/ф «Должник» 16+
18:00, 18:55 Т/с «Морские дьяволы 4» 16+
19:50, 20:40, 21:35, 22:20, 00:30, 01:15, 02:00, 02:40 Т/с «След» 16+
23:10 Т/с «Свои 3» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
03:15, 03:50, 04:20 Т/с «Детективы» 16+

РОССИЯ К
06:30, 07:00, 07:30, 08:00, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 Новости культуры
06:35 «Пешком...» Москва. Прошлый век. Шестидесятые
07:05 Д/с «Другие Романовы. Второй царевич»
07:35 «Театральная летопись. Петр Фоменко»
08:05, 23:40 Д/ф «Конец эпохи негати́ва» 16+
08:50 Х/ф «Зимовье на Студёной» 16+
10:15, 02:30 «Красуся, град Петров! Зодчий Винченцо Бренна. Михайловский замок»
10:45 «Academia. Земля: вчера, сегодня, завтра»
11:35, 01:35 «Искусственный отбор»
12:20 Д/ф «Рем Хохлов. Последняя высота»
13:00, 21:15 Т/с «Маяковский. Два дня» 16+
14:30, 22:50 Д/ф «Азарий Плисецкий. Жизнь делает лучше, чем ты задумал...» 16+
15:05 Музеи без границ. Музеи деревни Учма Ярославской области
15:35, 02:15 «Голливуд Страны Советов. Звезда Любови Орловой»
15:50, 00:25 Знаменитые фортепианные концерты
16:40 Цвет времени. Клод Моне
16:50 Спектакль «Триптих»
19:00 «Монолог актрисы. Майя Туликова»
19:45 Письма из провинции. Малокарагаевский район (Карачаево-Черкесская Республика)
20:15 «Спокойной ночи, малыши!»
20:30 Д/ф «Авантюрист поневоле» 16+
01:20 Д/с «Первые в мире. Люстра Чижевского» 16+

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 06:44, 07:00, 07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 10:00, 12:00, 13:15, 16:00, 17:10, 19:00, 21:47, 00:30, 01:00, 02:00, 03:08, 04:00 Вести 12+
06:08, 06:39, 07:07, 11:18 Экономика 12+
06:55, 07:50, 08:54 Погода 24 12+
07:16, 08:17, 09:35 Спорт 12+
10:30 Вести. Обсуждение 12+
12:44 Специальный репортаж 12+
13:50 Интервью 12+
18:45, 20:54 Факты 12+
20:02 Экономика (Курс дня) 12+
21:33 Вести. Дежурная часть 12+

КРПСАЛЬБ
05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:35 М/с «Тот самый Джо!» 0+
08:30 М/с «Волшебная кухня» 0+
10:30 М/с «Монсики» 0+
10:55 М/с «Турбозавры» 0+
12:40 М/с «Дикие скричеры» 6+
13:30 М/с «Инфинити Надо» 6+
14:20 М/с «Буба» 6+
16:20 М/с «Оранжевая королева» 0+
18:25 М/с «Ми-ми-мишки» 0+
20:30 «Спокойной ночи, малыши!» 0+
20:45 М/с «Зebra в клеточку» 0+
22:00 М/с «Скай Блэстс» 6+
23:15 М/с «Вовка в тридевяти царстве» 0+
23:30 М/с «Тараканище» 0+
23:50 М/с «Просто так!» 0+
23:55 М/с «Пятачок» 0+
00:15 М/с «Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях» 0+
00:50 «Узнаем об искусстве!» 0+
01:05 М/с «Супер 10» 6+
02:05 М/с «Ниндзяго» 6+
03:10 «Зелёный проект» 0+
03:15 М/с «Лунтик» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 00:45 «ОТражение» 12+
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости
10:10 Х/ф «Очи чёрные» 12+
12:05 «Большая страна» 12+
15:35, 23:20 Д/ф «Наукоград. Кольцово» 12+
16:00 «Очень личное» 12+
16:45 Д/п «Отчий дом. Мужской долг» 12+
21:00 Х/ф «Русская игра» 16+
22:40 «Моя история. Михаил Мишустин» 12+
23:50 «Активная среда» 12+
00:20 «Песня остаётся с человеком» 12+
02:35 «Потоки. Григорий Бакланов. Пядь земли стоимостью в жизнь» 12+
03:00 «Домашние животные» 12+
03:30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки. Петербург Довлатова» 6+
04:00 «За дело!» 12+
04:40 Д/ф «Легенды русского балета. Игорь Бельский» 12+
05:10 «Свет и тени» 12+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 00:45 «ОТражение» 12+
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости
10:10 Х/ф «Очи чёрные» 12+
12:05 «Большая страна» 12+
15:35, 23:20 Д/ф «Наукоград. Кольцово» 12+
16:00 «Очень личное» 12+
16:45 Д/п «Отчий дом. Мужской долг» 12+
21:00 Х/ф «Русская игра» 16+
22:40 «Моя история. Михаил Мишустин» 12+
23:50 «Активная среда» 12+
00:20 «Песня остаётся с человеком» 12+
02:35 «Потоки. Григорий Бакланов. Пядь земли стоимостью в жизнь» 12+
03:00 «Домашние животные» 12+
03:30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки. Петербург Довлатова» 6+
04:00 «За дело!» 12+
04:40 Д/ф «Легенды русского балета. Игорь Бельский» 12+
05:10 «Свет и тени» 12+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 00:45 «ОТражение» 12+
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости
10:10 Х/ф «Очи чёрные» 12+
12:05 «Большая страна» 12+
15:35, 23:20 Д/ф «Наукоград. Кольцово» 12+
16:00 «Очень личное» 12+
16:45 Д/п «Отчий дом. Мужской долг» 12+
21:00 Х/ф «Русская игра» 16+
22:40 «Моя история. Михаил Мишустин» 12+
23:50 «Активная среда» 12+
00:20 «Песня остаётся с человеком» 12+
02:35 «Потоки. Григорий Бакланов. Пядь земли стоимостью в жизнь» 12+
03:00 «Домашние животные» 12+
03:30 Д/ф «Книжные аллеи. Адреса и строки. Петербург Довлатова» 6+
04:00 «За дело!» 12+
04:40 Д/ф «Легенды русского балета. Игорь Бельский» 12+
05:10 «Свет и тени» 12+

ТВЦ
06:00 «Настроение»
08:30 Х/ф «Женская версия. Знак совы» 12+
10:20 Д/ф «Михаил Пуговкин. Я всю жизнь ждал звонка» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Вижусь-знаю» 16+
13:40, 05:20 «Мой герой. Наталья Громушкина» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:00, 03:00 Т/с «Чисто московские убийства. Второе дыхание» 12+
16:55 «Женщины Александра Абдулова» 16+
18:10 Т/с «Свадьбы и разводы» 12+
22:35 «Обложка. Главный друг президента» 16+
23:05 «Дикае деньги. Андрей Разин» 16+
23:50 События. 25-й час 16+
00:20 «Петровка, 38» 16+
00:35 «Хроники московского быта. Борьба с привилегиями» 12+
01:15 «Хроники московского быта. Запах еды и денег» 16+
01:55 Д/ф «Нас ждёт холодная зима» 12+
02:35 «Осторожно, мошенники!» 16+
04:30 Д/ф «Вахтанг Кикабидзе. Диагноз - грузин» 12+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:00, 04:45 Т/с «Золотой капкан» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня 16+
09:30, 00:35 Х/ф «Отцы и деды» 12+
11:20, 21:15 «Открытый эфир». Ток-шоу 16+
13:25, 18:15 Специальный репортаж 16+
14:00 Военные новости 16+
18:50 Д/с «Битва ставок. Крушение «Барбароссы» 16+
19:40 «Улика из прошлого» 16+
22:55 Х/ф «Двойной обгон» 16+
02:00 Х/ф «Все то, о чем мы так долго мечтали» 16+
03:45 Х/ф «Светлый путь» 12+

ТЕЛЕКАНАЛ МИР
05:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+
05:35, 10:10 Т/с «Обратная сторона Луны» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Новости
13:15, 18:10 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
14:05, 16:15 «Дела судебные. Битва за будущее» 16+
15:10 «Дела судебные. Новые истории» 16+
17:25 «Мировое соглашение» 16+
19:20, 20:00 «Игра в кино» 12+
20:40, 21:30 Ток-шоу «Слабое звено» 12+
22:25, 23:10 Шоу «Назад в будущее» 16+
00:00 «Всемирные игры разума» 12+
00:30 «Наше кино. История большой любви» 12+
00:50 Х/ф «Моя любовь» 6+
02:00 Т/с «Бабий бунт, или война в Новоселково» 12+

СТС
05:00, 00:40 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 9» 0+
05:25 Х/ф «Близнецы» 0+
07:00, 08:30 «Утро на Спасе» 0+
10:00 «Божественная литургия» 0+
13:00 Д/ф «Симон Петр» 0+
13:30 Д/ф «Савл Павел» 0+
14:00, 14:30 «Монастырская кухня» 0+
15:00 Д/ф «Один - в поле воин» 0+
16:05 Д/ф «Большая семья» 0+
17:00 Х/ф «Роса» 0+
18:50 Х/ф «Возвращение Будущая» 12+
20:30, 02:55 «Вечер на Спасе» 0+
22:45 «Прямая линия. Ответ священника» 12+
23:45 «Служба Спасения семьи» 16+
00:55 Д/ф «Последний приют апостола» 0+
01:40 «Парусна» 6+
02:25 «Профессор Осипов» 0+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Защитники Олуха» 6+
07:00 М/с «Приключения Вуди и его друзей» 0+
09:00 «Галлео» 12+
10:00 «Уральские пельмени. Смехbook» 16+
10:25 Т/с «Кухня» 12+
18:00 Т/с «Жена олигарха» 16+
20:00 Х/ф «Собо опасен» 16+
22:05 Х/ф «Солт» 16+
00:05 Х/ф «Третий лишний» 18+
02:05 М/ф «Лего Фильм. Бэтмен» 6+
03:45 Т/с «Воронины» 16+
05:40 «б кадров» 16+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
06:30, 05:25 «По делам несовершеннолетних» 16+
09:00, 04:35 «Давай разведёмся!» 16+
10:00, 02:55 «Тест на отцовство» 16+
12:10, 00:15 Д/с «Понять. Простить» 16+
13:15, 22:40 Д/с «Порча» 16+
13:45, 23:15 Д/с «Знахарка» 16+
14:20, 23:45 Д/с «Верну любимого» 16+
14:55 Х/ф «Дом на краю леса» 16+
19:00 Х/ф «О чём не расскажет река» 16+
01:15 Т/с «От ненависти до любви» 16+

ТВ 3
06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:30, 17:25, 19:10 Т/с «Слепая» 16+
11:30, 18:35 Д/с «Старец» 16+
12:00 «Мистические истории» 16+
13:00 Т/с «Уджиги» 16+
13:35 «Знаки судьбы» 16+
14:10 Д/с «Гадалка» 16+
20:15, 03:00 Т/с «Следствие по телу» 16+
23:00 Х/ф «Три дня на убийство» 12+
01:15 Х/ф «Шпион, который меня কিনул» 16+
05:00 Т/с «Сны. Скальпель» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00, 04:40 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 01:00, 03:10 «Пятница news» 16+
06:20, 12:00 «Адская кухня» 16+
08:00 Т/с «Комиссар Рекс» 16+
09:50 «На ножках» 16+
13:40, 22:30 «Молодые ножи» 16+
15:00 Т/с «Битва шефов» 16+
19:00 «Кондитер» 16+
21:20 «Вундеркинды» 16+
23:40 Х/ф «Челюсти 3D» 16+
01:30 «Селфи-детектив» 16+
03:30 «Чёрный список» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:00, 04:45 Т/с «Золотой капкан» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня 16+
09:30, 00:35 Х/ф «Отцы и деды» 12+
11:20, 21:15 «Открытый эфир». Ток-шоу 16+
13:25, 18:15 Специальный репортаж 16+
14:00 Военные новости 16+
18:50 Д/с «Битва ставок. Крушение «Барбароссы» 16+
19:40 «Улика из прошлого» 16+
22:55 Х/ф «Двойной обгон» 16+
02:00 Х/ф «Все то, о чем мы так долго мечтали» 16+
03:45 Х/ф «Светлый путь» 12+

ТЕЛЕКАНАЛ МИР
05:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+
05:35, 10:10 Т/с «Обратная сторона Луны» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Новости
13:15, 18:10 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+
14:05, 16:15 «Дела судебные. Битва за будущее» 16+
15:10 «Дела судебные. Новые истории» 16+
17:25 «Мировое соглашение» 16+
19:20, 20:00 «Игра в кино» 12+
20:40, 21:30 Ток-шоу «Слабое звено» 12+
22:25, 23:10 Шоу «Назад в будущее» 16+
00:00 «Всемирные игры разума» 12+
00:30 «Наше кино. История большой любви» 12+
00:50 Х/ф «Моя любовь» 6+
02:00 Т/с «Бабий бунт, или война в Новоселково» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Защитники Олуха» 6+
07:00 М/с «Приключения Вуди и его друзей» 0+
09:00 «Галлео» 12+
10:00 «Уральские пельмени. Смехbook» 16+
10:25 Т/с «Кухня» 12+
18:00 Т/с «Жена олигарха» 16+
20:00 Х/ф «Собо опасен» 16+
22:05 Х/ф «Солт» 16+
00:05 Х/ф «Третий лишний» 18+
02:05 М/ф «Лего Фильм. Бэтмен» 6+
03:45 Т/с «Воронины» 16+
05:40 «б кадров» 16+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
06:30, 05:25 «По делам несовершеннолетних» 16+
09:00, 04:35 «Давай разведёмся!» 16+
10:00, 02:55 «Тест на отцовство» 16+
12:10, 00:15 Д/с «Понять. Простить» 16+
13:15, 22:40 Д/с «Порча» 16+
13:45, 23:15 Д/с «Знахарка» 16+
14:20, 23:45 Д/с «Верну любимого» 16+
14:55 Х/ф «Дом на краю леса» 16+
19:00 Х/ф «О чём не расскажет река» 16+
01:15 Т/с «От ненависти до любви» 16+

КРЫМ
06:00 Мультфильм (12+)
07:30 Репетиция (12+)
08:05 Д/с «Вместе по России» (12+)
08:35 Монастырская кухня (12+)
09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00, 05:30 Новости 24 (12+)
09:15 Д/ф «Мировой рынок» (12+)
10:00 Д/ф «Один день в городе» (12+)
10:30 Д/ф «Не факт!» (12+)
11:00 Д/ф «Опыт дилетанта» (12+)
11:30 Т/с «Последний январь», 76-77 с (12+)
13:10 Т/с «Безопасность», 6-7 с (16+)
14:55 «И в шутку, и всерьёз» (6+)
15:10, 02:10 Д/ф «Битва оружейников» (12+)
15:50 Д/с «Вместе по России» (12+)
16:15 Д/ф «Мировой рынок» (12+)
17:10 Интеллектуальное шоу «Ты знаешь!» (12+)
17:40 Эпоха в истории (12+)
17:55 «РРБУИ» (12+)
18:10 Д/с «Как это устроено» (12+)
18:25, 03:40 Т/с «Василиса (Свиданье вслепую)», 10-11 с (12+)
19:55 «На высоте!» (12+)
20:15 Т/с «Городские шпионы», 7-8 с (12+)
22:05 Т/с «Свои-2», 21-22 с (16+)
23:25 Х/ф «Примадонна» (16+)
00:30 Х/ф «Примадонна» (16+)
01:25 Д/с «Вместе по России» (12+)
01:55 Эпоха в истории (12+)
03:15 Д/с «Как это устроено» (12+)
03:30 «Открытый холодильник» (12+)
05:10 Репетиция (12+)
05:45 «Клуб «Шико» (12+)

24 КРЫМ
00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00, 23.00 Новости 24
00.15, 03.30, 05.30, 09.30, 11.30, 13.30, 16.30 Футбол LIVE (12+)
00.45, 04.45, 07.15, 10.15, 14.30, 17.30, 20.45 Эпоха (12+)
01.15, 04.15, 08.45, 10.45, 14.15 Интервью (12+)
01.30 Чрезвычайный Крым (16+)
01.35, 21.50, 23.55 Мнение 24 (12+)
01.45, 04.30, 07.30, 08.15, 09.15, 10.30, 13.15, 14.45, 16.15, 20.15, 23.15 Сказано на радио (12+)
02.15, 06.15, 12.15, 15.15 Д/ф (12+)
03.15, 05.15, 07.45, 11.15, 15.45, 17.45, 19.45 Экономика (12+)
08.30 Игра в классики (16+)
17.15, 19.30 Интервью 24 (12+)
18.10, 20.30, 22.10, 23.45 Мир сегодня (16+)
18.25, 22.25 Время регионов. Новости телеканала «Еватория 24»
18.35, 22.35 Время регионов. Новости телеканала «Северный Крым 24» (Краснопереконск)
18.45, 22.50 Время регионов. Новости телеканала «Симферополь 24»
19.00, 21.20 Главное (12+)
21.00, 23.30 Новости 24 Севастополь
21.15 Планета + (12+)
23.50 Спорт 24 (12+)

МИЛЛЕТ
01.05 Миллет янгырырай 6+
01.30 Ватан хатырасы 12+
01.55 Спектакль Къадынларны къорчаланы 12+
03.40 Чалгъыджи 6+
04.10 Юрт нефеси 12+
04.40 Тарих излери 12+
05.10 Ватан хатырасы 12+
05.20, 08.45 Мирас 12+
05.30, 20.30 Хаберлер кр.тат.яз.16+
06.00 Хешгер, иште 6+
06.30, 11.30, 19.30 Хаберлер рус.яз. 16+
07.00 Чалгъыджи Live 6+
07.30 История крымских татар 12+
08.00 Яйла бою 6+
08.30 Ватан хатырасы 12+
09.00 Ачыкъ субет Эмирли Аблаев иле 16+
10.20 Х/ф кр.тат.яз. Развод по-французски 16+
11.45 М/ф От винта 2 6+
13.05 Ватан хатырасы 12+
13.30 Хаберлер кр.тат.яз. 16+
13.45 Т/с Бело и Севастьян: Приключения продолжаются 6+
16.10 М/ф 6+
16.20 М/ф кр.тат.яз. 6+
16.35 Т/с Семейный альбом 16+
17.45 Т/с Диллер 16+
18.30 Ватан хатырасы 12+
18.45 Наша марка 12+
19.00 Эксперименты 12+
20.00 Ватан хатырасы 12+
21.00 Юкью ТИМЕ 0+
21.20 Т/с Курт Семт и Александра 16+
22.20 Т/с Команда Че 16+
23.05 Т/с Неравный брак 16+

МИЛЛЕТ
01.05 Миллет янгырырай 6+
01.30 Ватан хатырасы 12+
01.55 Спектакль Къадынларны къорчаланы 12+
03.40 Чалгъыджи 6+
04.10 Юрт нефеси 12+
04.40 Тар

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



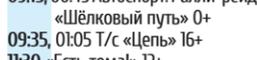
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+
10:00 «Жить здорово!» 16+
10:45, 12:15, 15:15, 18:20, 23:45, 03:05 «Информационный канал» 16+



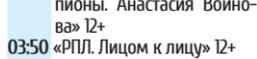
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+



06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 19:55, 03:15 Новости
06:05, 16:30, 18:05, 21:30, 00:00 Все на Матч! 12+



09:15, 00:45 Автоспорт. Ралли-рейд «Шёлковый путь» 0+
09:35, 01:05 Т/с «Цепь» 16+
11:30 «Есть тема!» 12+



12:40, 02:55 Специальный репортаж 12+
13:00, 15:00 Т/с «Побег» 16+
15:55 Прыжки в воду. Чемпионат России. Смешанные команды 0+



04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня
08:25 «Научные расследования Сергея Малозёмова» 12+



09:25, 10:35, 12:00 Т/с «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» 16+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:50 «За гранью» 16+
19:50 Т/с «Олекул» 16+



06:30, 07:00, 07:30, 08:00, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 Новости культуры
06:35 «Пешком...» Москва. Прошлый век. Семидесятые
07:05 Д/с «Другие Романовы. Келья для принцессы» 16+



05:00, 06:00, 06:30, 06:45, 07:00, 07:10, 07:25, 07:50, 08:00, 08:30, 08:59, 10:00, 12:00, 13:00, 15:00, 17:00, 22:00, 23:00, 00:05, 01:00, 01:31, 02:30, 03:28, 04:10 Вести 12+



05:00 «Ранние птицы» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+
07:35 М/с «Тот самый Джой!» 0+
08:30 М/с «КОШЕЧКИ-СОБАЧКИ» 0+



05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30, 00:45 «ОТражение» 12+



06:00 «Настроение»
08:00 «Доктор И...» 16+
08:35 Х/ф «Женская версия. Мышеловка» 12+



05:00 «Территория заблуждений» 16+
06:00 Документальный проект 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+



05:00, 01:10 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 10» 0+
05:30 Д/с «Форма близнец» 0+
06:00 Х/ф «Левая перчатка» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Защитники Олуха» 6+



06:30, 06:10 «По делам несовершеннолетних» 16+
09:05, 05:05 «Давай разведемся!» 16+



06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:30, 17:25, 19:10 Т/с «Слепая» 16+
11:30, 18:35 Д/с «Старец» 16+



05:00, 03:50 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 01:10, 03:20 «Пятница news» 16+



05:25, 14:05 Т/с «Золотой капкан» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 20:30 Новости дня 16+



05:00, 10:10 Т/с «Бабий бунт, или война в Новоселово» 12+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 02:25 Новости
13:15, 18:10 «Дела судебные. Деньги верните!» 16+



07:00 М/ф «Смешарики» 0+
08:30 «Битва пикников» 16+
09:00 Т/с «Универ» 16+



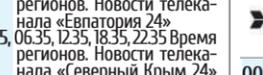
05:00, 07:00 Каждое утро 16+
06:40, 08:40, 15:00, 18:00, 22:00 Пронести 16+



06:00 Мультфильм (12+)
07:30 «Битва за лайки» (12+)
08:00 Д/ф «Дорога» (12+)
09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00, 05:00 Новости 24 (12+)



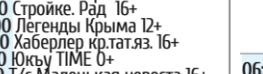
00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 20.00, 22.00, 23.00 Новости 24



00:40 Т/с Диллер 12+
01:25 Эксперименты 12+
02:00 Мераба, саба! 6+



00:40 Т/с Диллер 12+
01:25 Эксперименты 12+
02:00 Мераба, саба! 6+



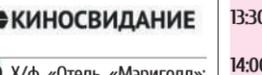
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:30, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 18:57, 19:30, 21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)



06:45 Х/ф «Джунгли» 12+
08:15 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк» 6+



01:20 Х/ф «Узник замка Иф» 12+
03:20 Х/ф «Соломенная шляпка» 0+



00:40 Х/ф «Отечественный фильм» 12+
03:05 Х/ф «Свободные» 16+



05:00, 04:40 «Папа попал» 16+
07:20, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+



06:00, 09:00, 18:00, 02:50 «Улетное видео» 16+



10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Бюро» 16+



05:35 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+



06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу 12+



06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 01:00 Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы 5» 16+



07:00 «Настроение»
09:25, 09:50, 17:55, 00:40, 05:15 «Москвита резиновая» 16+



06:20, 03:45 «Петросян-шоу» 12+
08:40, 18:40, 05:35 «Смех без правды» 16+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости

РОССИЯ 1
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время

МАТЧ!
06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 19:55, 03:15 Новости

РОССИЯ 24
05:00, 07:00, 07:25, 07:45, 08:00, 08:30, 09:00, 09:49, 10:00, 11:00, 12:00, 19:00, 19:30, 22:00, 00:00, 01:00, 04:10

НТВ
04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня

ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25, 05:30, 06:20, 07:20 Х/ф «Подлежит уничтожению» 12+

РОССИЯ К
06:30, 07:00, 07:30, 08:00, 10:00, 15:00, 19:30, 23:20 Новости культуры

РОССИЯ 24
05:00, 07:00, 07:25, 07:45, 08:00, 08:30, 09:00, 09:49, 10:00, 11:00, 12:00, 19:00, 19:30, 22:00, 00:00, 01:00, 04:10

Карусель
05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55, 07:30 «Чик-чардьяк» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
05:40, 17:00 Т/с «Экспроприатор» 16+

ТВЦ
06:00 «Настроение»
08:30 Х/ф «Женская версия. Мыслевка» 12+

ПЯТНИЦА!
05:00, 04:20 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 00:40, 02:40 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:25, 14:05 Т/с «Золотой капкан» 16+

телеканал МИР
05:00, 03:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
06:30, 05:45 «По делам несовершеннолетних» 16+

ТВ 3
06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:30, 17:25 Т/с «Слепая» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00, 04:20 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 00:40, 02:40 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:25, 14:05 Т/с «Золотой капкан» 16+

телеканал МИР
05:00, 03:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
06:30, 05:45 «По делам несовершеннолетних» 16+

КРЫМ
06:00 Мультфильм (12+)
07:30 Крымское счастье (12+)

ПЯТНИЦА!
05:00, 04:20 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 00:40, 02:40 «Пятница news» 16+

ТЕЛЕКАНАЛ ЗВЕЗДА
05:25, 14:05 Т/с «Золотой капкан» 16+

телеканал МИР
05:00, 03:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ
06:30, 05:45 «По делам несовершеннолетних» 16+

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

ДОМ КИНО
06:35 Х/ф «Жара» 16+
08:20 М/ф «Иван Царевич и Серый Волк 3» 6+

РОДНОЕ КИНО
00:50 Х/ф «Менялы» 12+
02:50 Х/ф «Комедия строгого режима» 12+

КИНОСВИДАНИЕ
01:10 Х/ф «Больше, чем друг» 16+
03:05 Х/ф «Бандитки» 16+

Ю
05:00, 04:40 «Папа попал» 16+
07:20, 18:00 Т/с «Семейные узы» 16+

ЧЕ
06:00, 09:00, 18:00, 02:50 «Улетное видео» 16+

ХХ
10:00, 18:00, 02:00 Т/с «Бюро» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ
05:35 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости

ПЛАНЕТА RTR
06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-шоу 12+

НТВ МИР
06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 01:00 Сегодня

ТВСІ
07:00 «Настроение»
10:00, 05:15 «Москва резиновая» 16+

САРАФАН
06:30, 03:50 «Анекдоты» 12+
06:55, 18:00, 04:15 «Смех с доставкой на дом» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ



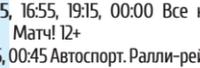
05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+



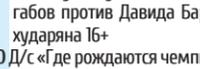
05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+



06:00, 09:10, 12:35, 14:55, 16:50, 03:15
Новости
06:05, 16:55, 19:15, 00:00 Все на Матч! 12+



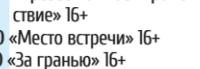
05:00, 06:00, 06:15, 06:35, 06:41, 07:00,
07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 09:30,
09:50, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00,
14:00, 14:20, 17:00, 17:18, 22:00,
23:00, 00:00, 00:25, 01:00, 02:00,
03:00, 04:00 Вести 12+



04:55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня



08:25, 10:35 Т/с «Морские дьяволы. Судьбы» 16+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+



14:00 «Место встречи» 16+
16:50 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
19:50 Т/с «Опекун» 16+



05:00, 09:00, 13:00, 17:30 «Известия» 16+
05:25, 06:05 Т/с «Улицы разбитых фонарей 4» 16+



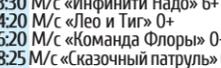
06:30, 07:00, 07:30, 08:00, 10:00,
15:00, 19:30, 23:10 Новости культуры
06:35 «Пешком...». Ярославль
узорчатый
07:05 Д/с «Другие Романовы. Его
Георгиевский крест» 16+



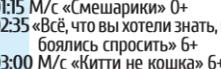
05:00, 06:00, 06:15, 06:35, 06:41, 07:00,
07:30, 08:00, 08:31, 09:00, 09:30,
09:50, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00,
14:00, 14:20, 17:00, 17:18, 22:00,
23:00, 00:00, 00:25, 01:00, 02:00,
03:00, 04:00 Вести 12+



05:00 «Ранние птицы» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малы-
шки» 0+



07:35 М/с «Эрнест и Селестина» 0+
08:30 М/с «Деревяшки» 0+
10:30 М/с «Монсики» 0+
10:55 М/с «Крутиксы» 0+



05:40 Т/с «Экспроприатор» 16+
07:30, 15:10 «Календарь» 12+
08:00, 13:20, 19:30 «ОТРажение» 12+
10:00, 13:00, 15:00, 19:00 Новости
10:10 Х/ф «Скверный анекдот» 12+



06:00 «Настроение»
08:40, 11:50 Х/ф «Адвокат Арда-
шев. Кровь на палубе» 12+



05:00, 09:00 Документальный
проект 16+
07:00 «С бодрым утром!» 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Но-
вости 16+



05:00, 01:35 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 12» 0+
05:30 Д/ф «Храм во имя Святого
Равноапостольного Велико-
го князя Владимира во Вла-
димиказале» 0+



06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Три кота» 0+
06:15 М/с «Драконы. Защитники
Олуха» 6+



06:30, 05:20 «По делам несовер-
шеннолетних» 16+
08:35, 04:30 «Давай разведем-
ся!» 16+



06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:30, 17:25 Т/с «Слепая» 16+
11:30 Д/с «Старец» 16+



05:00, 04:40 Т/с «Любимцы» 16+
05:50, 02:10, 04:10 «Пятница news»
16+



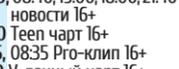
05:10 Т/с «Золотой капкан» 16+
08:20, 09:20, 13:25, 14:05 Т/с «За-
хват» 16+



05:00, 02:15 Т/с «Школа выжива-
ния от одинокой женщины с
тремья детьми в условиях
кризиса» 12+



07:00 М/ф «Смешарики» 0+
09:00 Т/с «СашаТаня» 16+
16:35 Х/ф «Ван Хельсинг» 16+



06:40, 08:40, 15:00, 18:00, 21:40 Про-
гнозы 16+
07:00 Teen чарт 16+



07.30 «Авдеев. Утро» (12+)
08.00 Д/ф «Дорога» (12+)
09.00, 13.00, 15.00, 17.00, 20.00,
20.00, 03.00, 05.30 Ново-
сти 24 (12+)



00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00,
05.00, 06.00, 07.00, 08.00,
09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00,
14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00,
20.00, 22.00, 23.00 Новости 24



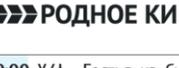
00.40 Т/с Диллер 16+
01.30 С удочкой по Чехии 12+
01.50 Саят 6+



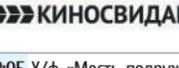
5:55 Гимн России. Гимн Севасто-
поля (0+)
6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 11:00, 12:00, 13:00,
15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:30,
21:00, 22:00, 23:00 Новости (12+)



06:45 М/ф «Выкрутасы» 12+
08:30 М/ф «Три богатыря на
дальних берегах» 6+



00:00 Х/ф «Гостя из будущего» 6+
03:45 Х/ф «Вооружён и очень опа-
сен» 0+



02:05 Х/ф «Месть подружек не-
весты» 16+



05:00, 04:40 «Папа попал» 16+
08:15, 18:00 Т/с «Семейные узы»
16+



06:00, 18:00, 02:50 «Улетное ви-
део» 16+



05:35 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+



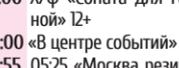
06:00 «Утро России»
10:00 «О самом главном». Ток-
шоу 12+



06:35 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Се-
годня



07:00 «Настроение»
10:15 «Доктор И...» 16+



07:25, 19:15, 04:40 «б кадров» 12+
07:55, 19:45, 05:05 «Смехтесь раз-
решается» 12+

ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ



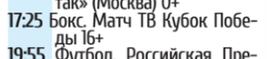
06:00 «Доброе утро. Суббота» 0+
09:45 «Слово пастыря» 0+
10:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
10:15 Д/ф «Григорий Лепс. Печаль моя смешна» 16+



05:00 «Утро России. Суббота»
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 «По секрету всему свету»



06:00 Профессиональный бокс. Джо Джойс против Бокса Такама 16+



04:55 «Кто в доме хозяин?» 12+
05:30 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+



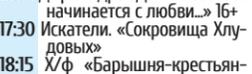
05:00 М/с «Маша и Медведь» 0+
05:15, 05:40, 06:05, 06:30, 06:55, 07:20, 07:45, 08:15, 08:45 Т/с «Урозыск» 16+



05:00 М/с «Маша и Медведь» 0+
05:15, 05:40, 06:05, 06:30, 06:55, 07:20, 07:45, 08:15, 08:45 Т/с «Урозыск» 16+



06:30 «Библейский сюжет»
07:05 М/ф «Заколдованный мальчик» 0+



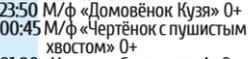
05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00



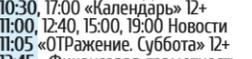
05:00, 07:00, 08:00, 09:00, 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00, 00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00



05:00 «Ранние пташки» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+



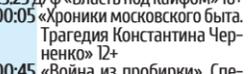
06:00, 04:05 «Большая страна» 12+
06:55 «Потомки. Пирогов. Военно-полевой роман» 12+



06:00, 04:05 «Большая страна» 12+
06:55 «Потомки. Пирогов. Военно-полевой роман» 12+



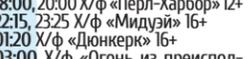
06:25 Х/ф «Седьмой гость» 12+
08:00 «Православная энциклопедия» 6+



05:00 «Невероятно интересные истории» 16+
07:00 «С добрым утром!» 16+



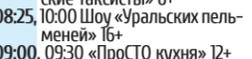
05:00 «Невероятно интересные истории» 16+
07:00 «С добрым утром!» 16+



05:00, 00:45 «День Патриарха» 0+
05:10 «Псалтырь. Кафизма 13» 0+



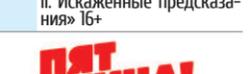
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+



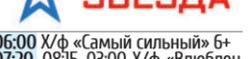
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+



06:00, 05:45 Мультфильмы 0+
09:15 Д/с «Адалка» 16+



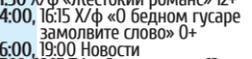
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 02:30, 04:30 «Пятница news» 16+



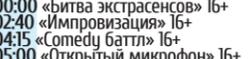
06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



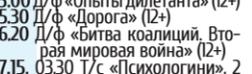
05:00, 02:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



07:00 М/ф «Смешарики» 0+
09:00 «Перезагрузка» 16+



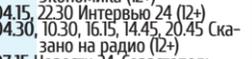
06:00 Мультфильм (12+)
07:35 «И в шутку, и всерьез» (6+)



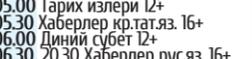
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 02:30, 04:30 «Пятница news» 16+



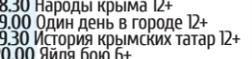
06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



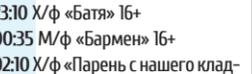
05:00, 02:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



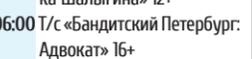
07:00 М/ф «Смешарики» 0+
09:00 «Перезагрузка» 16+



06:00 Мультфильм (12+)
07:35 «И в шутку, и всерьез» (6+)



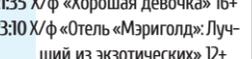
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 02:30, 04:30 «Пятница news» 16+



06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



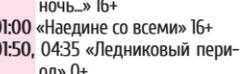
05:00, 02:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



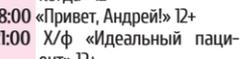
07:00 М/ф «Смешарики» 0+
09:00 «Перезагрузка» 16+



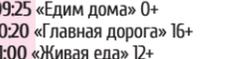
06:10 «Доброе утро. Суббота»
09:45 «Слово пастыря» 0+



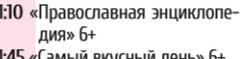
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:30, 02:30, 04:30 «Пятница news» 16+



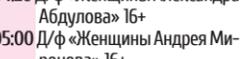
06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



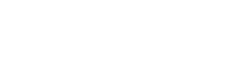
06:00 Х/ф «Самый сильный» 6+
07:20, 08:15, 03:00 Х/ф «Влюблен по собственному желанию» 12+



05:00, 02:10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+



07:00 М/ф «Смешарики» 0+
09:00 «Перезагрузка» 16+



ЦИФРОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ

КАБЕЛЬНОЕ ТВ

1 ПЕРВЫЙ канал
05:05, 06:10 Т/с «Отчаянные» 16+
06:00, 10:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
07:00 «Играй, гармонь любимая!» 12+

РОССИЯ 1
05:35, 02:45 Х/ф «Синдром недосказанности» 12+
07:15 «Устами младенца»
08:00 Местное время. Воскресенье

МАТЧ!
06:00 Профессиональный бокс. Амир Хан против Келла Брука 16+
07:00, 09:00, 13:05 Новости
07:05, 13:50, 15:40, 17:10, 19:15, 23:20 Все на Матч! 12+

НТВ
05:00 «Кто в доме хозяин» 12+
05:35 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 16+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 05:40, 06:25, 07:10, 07:50 Т/с «Улицы разбитых фонарей» 4+ 16+

РОССИЯ К
06:30 Д/с «Энциклопедия загадок. Северная прародина человечества» 12+

РОССИЯ 24
05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 13:00, 14:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00, 22:24, 01:00, 04:00 Вести 12+

Карусель
05:00 «Ранние птицы» 0+
06:55, 07:30 «Чик-зарядка» 0+
07:00 «С добрым утром, малыши!» 0+

ОТР ОБЩЕСТВЕННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ РОССИИ
06:00, 14:05 «Большая страна» 12+
06:55, 19:05 «Вспомнить всё» 12+

ТВУ
06:40 Х/ф «Кубанские казаки» 12+
08:30 Х/ф «Паутинка бабьего лета» 16+

РЕН
05:00 «Тайны Чапман» 16+
06:55, 09:00 Х/ф «Перл-Харбор» 12+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05 М/с «Фиксики» 0+

ДОМАШНИЙ ВСЕГДА ДЛЯ ЖЕНЩИН
06:30 «6 кадров» 16+
09:15 Т/с «Найдёныш» 16+

ТВ 3
06:00 Мультфильмы 0+
09:15 Д/с «Гадалка» 16+

ПЯТНИЦА!
05:00 Т/с «Любимцы» 16+
05:20, 02:50 «Пятница news» 16+

телеканал МИР
05:00, 02:00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» 12+

МУЗ
05:00 Карaoke 16+
08:00 Про-новости. Лучшее 16+

КРЫМ
06:00 Мультфильм (12+)
07:35 «И в шутку, и всерьёз» (12+)
08:00 «Битва за лайки» (12+)

24 КРЫМ
00:00, 01:00, 02:00, 03:00, 04:00, 05:00, 06:00, 07:00, 08:00, 09:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 20:00, 21:00, 22:00, 23:00 Новости 24

МИЛЛЕТ
00:40 Д/ф «Мое родное 12+
01:20 Стройке. Рад 16+
01:45 Цена вопроса 12+

СЕВАСТОПОЛЬСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
5:55 Гимн России. Гимн Севастополя (0+)
6:00, 14:00, 23:30 Севастополь решает (12+)

ДОМ КИНО
06:45 М/ф «Илья Муромец и Соловей-разбойник» 6+

РОДНОЕ КИНО
01:20 Т/с «Случай в аэропорту» 12+
04:25 Х/ф «Вооружён и очень опасен» 0+

КИНОСВИДАНИЕ
01:20 Х/ф «Спешите любить» 12+
03:05 Х/ф «К черту любовь» 16+

Ю
05:00 «Папа попал» 16+
07:55 «Обмен домами» 16+

ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ
05:30, 06:10 Т/с «Отчаянные» 16+
06:00, 10:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости

PLANETA RTR
05:45, 04:10 Х/ф «С любимыми не расставайтесь» 12+

ТВ МИР
05:45 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+

TVCI
07:00 Х/ф «Змеи и лестницы» 12+
10:55, 19:45, 04:10, 06:05 «Москва резинová» 16+

КРЫМСКАЯ АФИША

ФЕСТИВАЛЬ

Евпатория

Крымский государственный ТЮЗ
«Денискины рассказы» 6+
8 июля, 17:00

Благодаря богатой фантазии, пылливому уму и неуёмной энергии герои спектакля постоянно оказываются в центре всевозможных событий, мечтают, смеются, соперничают и никогда не унывают. Забавные истории о ссорах и затеях с друзьями, событиях школьной жизни и простых семейных ценностях, в которых каждый ребёнок сможет узнать себя, а взрослые получат возможность ненадолго вернуться в собственное, кажущееся не менее идеальным, чем у Дениски Кораблёва, детство.

«Незнайка учится» 6+
9 июля, 17:00

Кто не знает коротышку, который носил яркую голубую шляпу, жёлтые, канареечные брюки и оранжевую рубашку с зелёным галстуком? Ну конечно, это же Незнайка! Он очень хотел чему-нибудь научиться, но не любил трудиться. Ему хотелось вы-

учиться сразу, безо всякого труда. А из этого ничего не могло получиться. Но всё-таки Незнайка не стал бы героем всеми любимой сказки, если бы не его неуёмная фантазия, весёлый нрав и способность выпутываться даже из самых сложных жизненных ситуаций.

«Незнайка учится» – спектакль о дружбе, взаимопонимании и поиске ответов на важные вопросы.

«Кто украл котёнка?» 6+
12 июля 17:00

Банда котов – Обормот, Оболтус и Оборвыш – в попытке закрепить в облюбованном новом месте жительства наводит страх на обитателей двора. Хулиганы похищают любопытного доверчивого котёнка Рыжика. Его поиски объединяют самых разных жителей двора, ведь только так, сплотившись в один дружный кулак, можно противостоять нарушителям порядка.

На примере их действий раскрывается важное свойство дружбы как способа не дать себя в обиду.



Фото: Крымский ТЮЗ, сцена из спектакля «Кто украл котёнка?»

ДЮНЫ МУЗЫКИ

Куда сходить и что посмотреть
с 8 по 14 июля

«Крымская газета» составила обзор самых ярких событий предстоящей недели.

УЖЕ В КИНО

«МОЙ ВОЛК», семейный 6+

Восьмилетняя Виктория переезжает с отцом из города в горы. Однажды на прогулке они знакомятся с пастухом. Он дарит девочке щенка по кличке Секрет, который становится ей лучшим другом. Лишь позже семья понимает, что из этого ласкового комочка шерсти вырастет опасный хищник. Но дружба не знает границ.



Кадр из фильма

«ПОБЕГ ИЗ КОСМОСА», мультфильм 6+

Медведь Брэмбл всегда хотел стать героем. И однажды ему выпал шанс стать не просто героем, а супергероем. Познакомившись в лесу с пришельцем Эви, Брэмбл становится обладателем суперспособностей. Теперь он может реализовать любое желание одной силой мысли. Высокоразвитый народ Эви покинул Землю миллионы лет назад. И вот теперь Эви вернулся, чтобы передать новейшую технологию землянам, а также в надежде найти давно покинутый древний город и, может быть, свою семью. Однако следом за Эви из космоса прибывают пираты, которые хотят захватить власть во Вселенной. Медведь Брэмбл и его пушистые друзья должны помочь новому другу, а заодно спасти Вселенную.



Кадр из мультфильма

ФЕСТИВАЛЬ

Ялта

Yalta Summer Jam 18+
6-10 июля, набережная

Мероприятие пройдёт в Ялте в 14-й раз. Оно соберёт на набережной около трёх тысяч танцоров, диджеев и музыкантов из 20 стран мира. В фестивальные дни будут проходить танцевальные битвы, мастер-классы, конференции, выступления диджеев и музыкантов. А в день открытия Yalta Summer Jam на набережной развернётся выставка-ярмарка, в которой примут участие художники и дизайнеры. Кроме того, запланировано яркое шоу.



фото: страница фестиваля в ВК

Как уточнили организаторы фестиваля, танцевальные битвы будут проходить в 11 номинациях. Участники покажут своё мастерство в таких стилях, как

Breaking, Rock Dance, Hip-Hop, Popping, Locking, Waacking, House и т. д. Мероприятие бесплатное как для участников, так и для зрителей.

ГАСТРОЛИ

Ливадия

«Дюны музыки прибрежной» 0+
9 июля, 19:30, Итальянский дворец Ливадийского дворца

Гости насладятся аранжировкой популярных песен и оркестровыми произведениями в исполнении вокально-хореографического ансамбля «Таврия»

Крымской государственной филармонии. Концерт будет посвящён морской тематике. Для гостей исполнят такие популярные произведения, как «Синяя вечность», «Севастопольский вальс», «Песенка о капитане», «Девушка из Ипанемы», «В краю магнолий», «На теплоходе»,

«Волны шепчут», «Песенка о морском дьяволе», «Моряк сошёл на берег», «Утомлённое солнце». Также прозвучат увертюра из фильма «Два капитана», мелодия из киноленты «Пираты Карибского моря», попури на темы мелодий Антонио Вивальди и т. д.

КОНЦЕРТ

Евпатория, Керчь, Феодосия, Ялта

«Муж в рассрочку» 16+
8 июля, 20:00, Ялта, театр им. А. П. Чехова
9 июля, 19:00, Евпатория, театр им. А. С. Пушкина
10 июля, 17:00 и 20:00, Феодосия, ДКиТ «Чайка»
11 июля, 19:00, Керчь, КДК «Корабел»

Любовь и прекрасные актёры не дадут скучать в этот вечер. Сюжет спектакля довольно

необычен. В 20-ю годовщину супружеской жизни к юбилярам приходит девушка. Она предлагает сделку, желая купить мужа за 200 тысяч долларов. Муж не возражает! Ситуация комичная. Искромётный юмор авторства Михаила Задорнова заставляет зрителей смеяться от начала и до конца спектакля.

В ролях: Александр Балуев, Татьяна Абрамова, Светлана Бельская.

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

ДО 16 И СТАРШЕ

О ЧЁМ НУЖНО ЗНАТЬ ПОДРОСТКАМ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ

Многие школьники и студенты хотят подработать во время летних каникул. Но куда их возьмут и не обидят ли? Кем может устроиться подросток и какие правовые ограничения предусматривает для этой категории работников Трудовой кодекс, разбиралась «Крымская газета».

ПО ВОЗРАСТУ И ДОГОВОРУ

Прежде всего стоит убедиться, что трудовые отношения будут оформлены официально. В противном случае оплата и соблюдение трудового законодательства, к сожалению, не гарантированы.

Ребёнка младше 14 лет могут привлекать для работы в кино или театре, для участия в концертах, цирковых представлениях и спортивных соревнованиях. Договор о трудоустройстве вместо него заключает родитель или опекун.

С 14 лет по разрешению одного из родителей (или опекуна) и органа опеки подросток может сам заключить трудовой договор. Возьмут его на лёгкий труд, который не нанесёт вреда здоровью и не помешает учёбе.

Ребята старше 15 лет, получившие общее образование, вправе самостоятельно подписывать трудовые договоры. Труд по-прежнему должен быть лёгким и не препятствовать учёбе.

ЕДИНОЕ ДЛЯ ВСЕХ ТАБУ

Подростков, независимо от их возраста, запрещается принимать на вредную и опасную работу, а также предоставлять вакансии, которые могут нанести детям нравственный ущерб. Например, им нельзя работать в ночных и игорных заведениях, а также торговать алкоголем и табаком.

Кроме того, работодатель не имеет права:

- устанавливать несовершеннолетнему работнику испытательный срок;
- заключать с ним договор о полной материальной ответственности;
- заставлять подростка работать сверхурочно, в ночное время, отправлять в командировки;
- вызывать на работу в выходные и праздничные дни (за исключением профессиональных спортсменов, а также ребят, которые заняты на творческих работах в СМИ, кинематографии, теле- и видеосъёмках, театральных постановках и т. д.).

При этом брать на работу несовершеннолетнего можно только после медосмотра, который оплачивает работодатель.

ЗАПРЕЩЁННЫЙ ТРУД

Для несовершеннолетних под запретом более двух тысяч профессий. Помимо того, что подростков нельзя брать на вредные и опасные работы, им также запрещается работать:

- под землёй;
- по совместительству;
- в религиозных организациях;
- вахтовым методом;
- в ведомственной охране;
- в полиции;

- в профессиональной аварийно-спасательной службе;
- на госслужбе;
- на работе, связанной с управлением транспортом и его движением.

ЧАС ОТ ЧАСУ...

Несовершеннолетние не могут работать целый день и всю неделю.

Для подростков, которые не учатся, рабочая смена не должна превышать:

- четырёх часов в день – для ребят в возрасте 14-15 лет;
- пяти часов в день – для 15-16 лет;
- семи часов в день – для 16-18 лет.

В возрасте до 16 лет они могут работать не более 24 часов в неделю.

В 16-18 лет – не более 35 часов в неделю.

Подростки, которые совмещают работу с учёбой, могут трудиться:

- два с половиной часа в день – в 14-16 лет;
- четыре часа в день – в 16-18 лет.

Продолжительность рабочего времени подростков до 16 лет, совмещающих работу с учёбой, не должна превышать 12 часов в неделю. С 16 до 18 лет – 17,5 часа в неделю.

ПЛЮС К ЗАРПЛАТЕ

Для трудоустройства несовершеннолетних сегодня есть множество вакансий, в том числе:

- работы по благоустройству: озеленение улиц и парков, уборка мусора в школьных дворах и городских скверах;
- ремонт спортивных площадок, спортивного инвентаря, школьной мебели и кабинетов, музеев, складских помещений;
- уход за одинокими пожилыми людьми и ветеранами Великой Отечественной войны;
- работа вожатыми на детских площадках;

- выращивание овощей, посадка рассады, уход за цветами, уборка урожая, уход за животными, сбор лекарственных растений;

- помощь в оказании услуг почты (разноска писем и газет) и т. д.

Все доступные для подростков вакансии опубликованы на сайте ГКУ РК «Центр занятости населения».

– На нашем сайте в разделе «Временное трудоустройство несовершеннолетних» представлено более 360 вакансий, до конца лета будет ещё более тысячи, – рассказывает **директор Центра занятости населения Сергей Бродовский**.

– С начала года мы трудоустроили более 700 несовершеннолетних. Ориентируемся на то, чтобы дети в свободное от учёбы время, то есть в летний период, могли и трудовую открыть, и заработать. Для трудоустройства нужно прийти в любое территориальное объединение центра, и наши специалисты подскажут, какие есть вакансии. Также расскажут, как правильно заключить трудовой договор. Уже и в этом году есть случаи, когда дети, которые трудоустроились неофициально, отработали, но зарплату не получили. Не надо идти к тем, кто не оформляет на работу, какими бы привлекательными ни казались условия. Кроме того, мы доплачиваем каждый месяц ребёнку, который трудоустроился через службу занятости, полтора минимальных пособия по безработице – это 2200 рублей к зарплате.

ДО ЖАРЫ

На предприятиях и в организациях, которые предоставляют вакансии для подростков, отмечают,

что чаще всего работа носит сезонный характер.

Менеджер по набору персонала в кафе быстрого обслуживания Сундус Бекирова рассказывает:

– Наши кафе расположены в Симферополе, Евпатории и Алуште. Набираем персонал в том числе из несовершеннолетних, сейчас штат уже полностью укомплектован. В основном ребята, не достигшие 18 лет, работают в зале (убирают столы) или на кухне (заготавливают полуфабрикаты). В течение года иногда работают подростки, но в основном набираем их на летний период. Оплата почасовая – 130 рублей в час. Официальное трудоустройство. Сегодня у нас в штате работает примерно 10% несовершеннолетних.

Предоставляет рабочие места для подростков и **глава крестьянско-фермерского хозяйства Красногвардейского района Олег Ефимов**:

– Набираем подростков на сельхозработы, на прополку. Наш основной вид деятельности – это выращивание овощей открытого грунта. Каждый сезон набираем несовершеннолетних, сегодня их 20 человек. У нас заключён договор с центром занятости. Платим официально, зарплата подростков рассчитывается, исходя из МРОТ пропорционально отработанному времени. Работают ребята четыре часа в день, с утра до обеда, пока нет жары.

Индивидуальный предприниматель Дмитрий Боднар, обслуживающий пляж в Керчи, рассказывает о трудностях, с которыми сталкивается при трудоустройстве подростков.

– Они выполняют работу по уборке территории. С ними, конечно, сложно – многие не привыкли к работе, избалованы. А здесь нужно быть ответственным. Я начинал трудоустраивать несовершеннолетних одним из первых, ещё с 2017 года. Я тренер по самбо, учитель-педагог, есть опыт работы с детьми. Это, конечно, большая нагрузка на предпринимателя в бюджетной части. Только обучишь, а они раз – и уходят. Больше месяца редко работают. Почти половина не привыкли трудиться, а зарплату требуют. Да ещё и бегаешь за ними, как нянька. Программа по трудоустройству несовершеннолетних интересная, но несовершеннолетняя для предпринимателей. В последнее время стараюсь набирать на работу детей, которых знаю. В основном это те, кто у меня тренируется, мои спортсмены, – делится опытом наш собеседник.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.



ПУТЕШЕСТВИЕ С «КРЫМСКОЙ ГАЗЕТОЙ»

ПОМНИТ И СОЛДАТ, И ЦАРЕЙ

Начинаем путь на Ангарском перевале. Мало кто знает, что перевал, через который проходит современное шоссе, рукотворный: при строительстве дороги мощная землеройная техника просто срезала часть горы, благодаря чему существенно выпрямила направление. Высшая точка дороги из Симферополя в Алушту увенчана памятником троллейбусу. Более 60 лет неутомимый труженик возит пассажиров к морю и обратно. Помашем рукой машине времени и углубимся в лес.

В скором времени среди деревьев покажется высокий белокаменный обелиск. Надпись сообщает, что памятник «сооружён в честь строителей первой шоссевой дороги из Симферополя через Ангарский перевал в Алушту, проложенной солдатами пехотных полков под руководством военного инженера подполковника Шипилова». В XIX веке надпись была другая: «По повелению императора Александра I, дорога сия, от



Сосны-скалолазы восхищают своей жизнестойкостью.

ФАНТАСМАГОРИЯ, ЗАПЕЧАТЛЁННАЯ В КАМНЕ

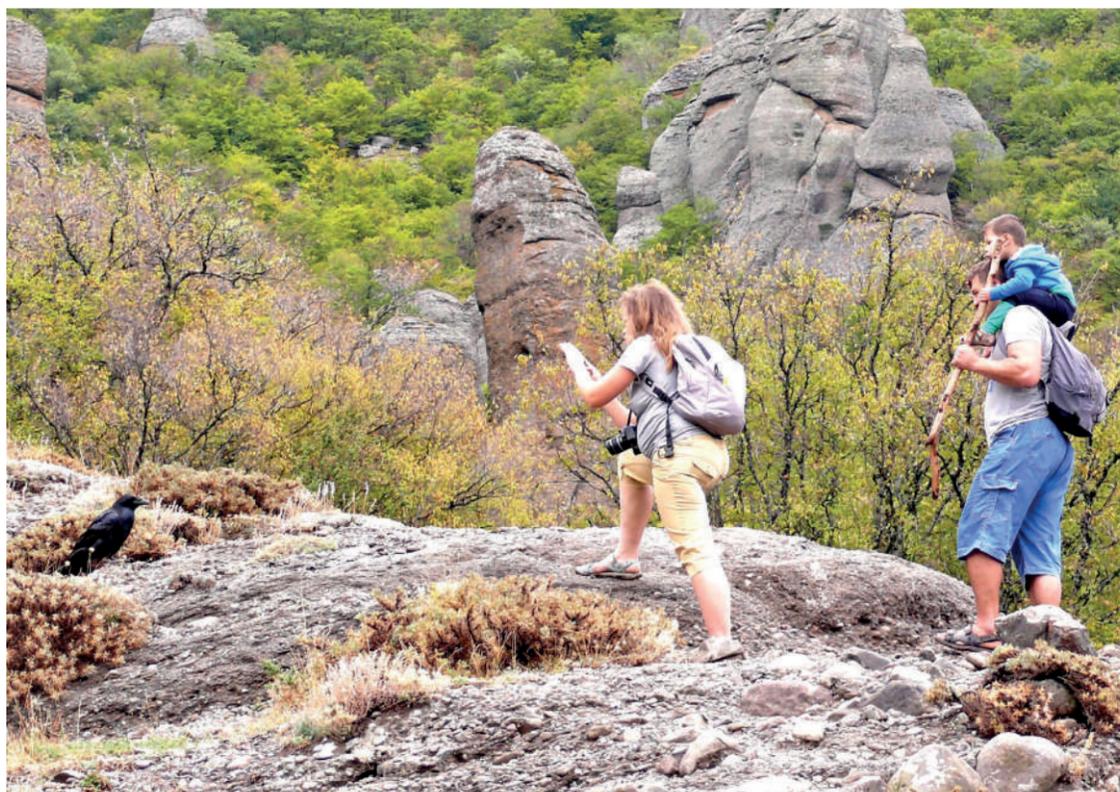
Демерджи совершенно справедливо называют горой-сказкой. И каждый раз она готова поведать внимательным и любопытным новые и новые истории...

Симферополя до Алушты чрез хребет Эйлы, начатая с 1824 года, устроена в царствование императора Николая I, 1826 года». Разное время – разный подход. Но главное другое: обелиск

является памятником и российским императорам, путешествовавшим в этих краях, и простым солдатам, силами которых был проложен путь из Симферополя на Южный берег.

«ИВАН-ЗАЩИТНИК»

Тропа огибает вершину Лысый Иван. Народное название точно передаёт характерные очертания горы, и прав-



Чёрный ворон приветливо встречает гостей Демерджи.

“ В ВИЗАНТИЙСКУЮ ЭПОХУ МЕСТНЫЕ ЖИТЕЛИ ПОСТРОИЛИ ТУТ ХРИСТИАНСКУЮ ЦЕРКОВЬ. ПО СРЕДНЕВЕКОВЫМ МЕРКАМ ЗДАНИЕ БЫЛО ДОВОЛЬНО БОЛЬШИМ, ПРИМЕРНО ШЕСТЬ НА ОДИННАДЦАТЬ МЕТРОВ, ЧТО ГОВОРИТ О ВАЖНОСТИ ХРАМА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ТАВРИКИ

да похожей на массивную голову.

Во все времена эта вершина была очень значима для людей. Археологи нашли здесь остатки святилища позднеантичного периода: пастухи приносили жертвы, чтобы умиловить богов, отвечающих за сохранность стада. В византийскую эпоху местные жители построили тут христианскую церковь. По средневековым меркам здание было довольно большим, примерно шесть на одиннадцать метров, что говорит о важности храма для населения Таврики. В процессе раскопок учёные обнаружили несколько металлических крестов, которые путники прикрепляли на стену храма в память о сложной, но благополучной поездке. Со временем вокруг храма выросло небольшое поселение, окружённое стеной. Здешний гарнизон контролировал дорогу, ведущую из предгорья через перевал к морю. Укрепление существовало до XV столетия, когда было уничтожено турецкими завоевателями. Защитники держались до последнего: об этом свидетельствуют найденные в развалах наконечники для стрел.

Подвиг средневековых христианских воинов повторили советские патриоты в 1941-44 годах: во время фашистской оккупации Крыма на вершине находился партизанский наблюдательный пункт.

ИМЕНИ МАЛОЙ АКАДЕМИИ

Тропа поднимается по склону массива Северной Демерджи. В его толще скрыт замечательный памятник природы и истории – пещера. Её обнаружили школьники и дали имя Малой академии наук Крыма – организации,

где ребята изучали основы археологии.

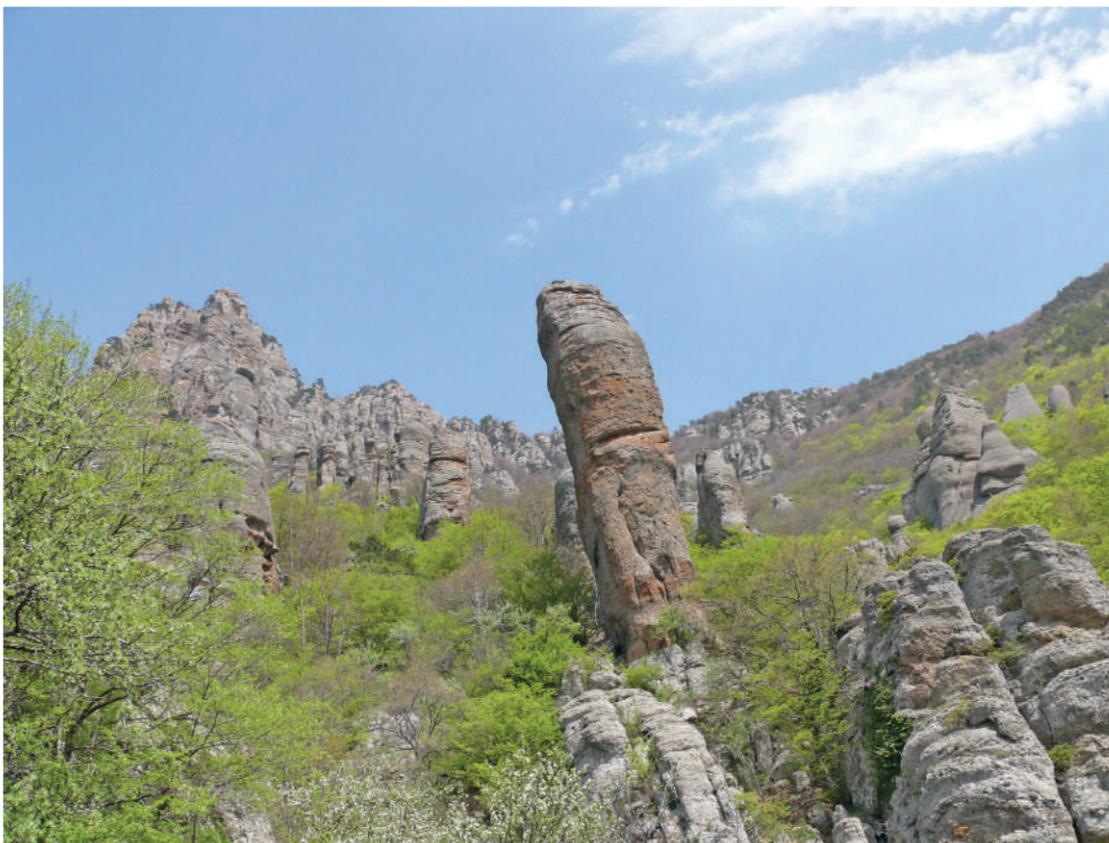
В конце галереи первооткрыватели увидели вырезанные на одном из скальных обломков примитивное изображение человеческого лица и равноконечный крест. Специалисты полагают, что пять тысяч лет назад таким образом изображали огонь – земной и небесный. Порадовал археологов и обломок лепного горшка, на котором прочитывались рисунки стихий: огня (круг солнца и изломы молний) и воды (капельки дождя)... По всей вероятности, на протяжении длительного времени пещера выполняла функции первобытного храма. Люди поклонялись божествам, от которых зависело благополучие племени: урожайность полей и плодovitость скота.

Находка пещерного святилища позволила приоткрыть завесу над одним из многочисленных секретов, которые бережно хранит Демерджи. А сколько ещё тайн ждёт своих открывателей?

СКВОЗЬ ИГОЛЬНОЕ УШКО

Однако занавес мистерии горы может открыться только посвящённым, способным проникнуть в самые неизведанные уголки. Первое испытание – пройти сквозь Игольное ушко. Так называется скала, за которой начинается дорога в странный мир каменных изваяний – сказочное царство Южной Демерджи.

Величественные скалы напоминают руины мифических крепостей, героев каких-то забытых преданий. Сразу возникает вопрос: кто же автор грандиозных скульптур? Похоже, что тут трудилась целая артель талантливых художников! Их имена хорошо известны: Вода, Солнце, Ветер и Снег. Не зря далёкие пращурь обожествляли стихии в

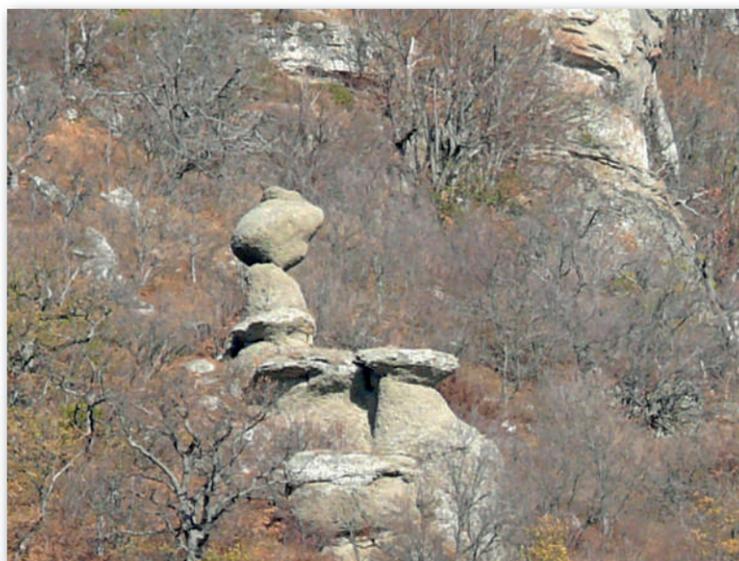


Столб Великан – главный страж Долины привидений.

пещере, впоследствии получившей имя Знания...

Ваятели-монументалисты не спеша, очень вдумчиво поработали с интересным материалом – природным бетоном. Если внимательно приглядеться к скале,

из которой сложена Южная Демерджи, то с удивлением обнаруживаешь, что она состоит из окатанной морем гальки, скреплённой песком и глиной. В местах, где порода уже раскрошилась, создаётся стойкое впечат-



“ВЕЛИЧЕСТВЕННЫЕ СКАЛЫ НАПОМИНАЮТ РУИНЫ МИФИЧЕСКИХ КРЕПОСТЕЙ, ГЕРОЕВ КАКИХ-ТО ЗАБЫТЫХ ПРЕДАНИЙ. СРАЗУ ВОЗНИКАЕТ ВОПРОС: КТО ЖЕ АВТОР ГРАНДИОЗНЫХ СКУЛЬПТУР? ПОХОЖЕ, ЧТО ТУТ ТРУДИЛАСЬ ЦЕЛАЯ АРТЕЛЬ ТАЛАНТЛИВЫХ ХУДОЖНИКОВ! ИХ ИМЕНА ХОРОШО ИЗВЕСТНЫ: ВОДА, СОЛНЦЕ, ВЕТЕР И СНЕГ

ление, что идёшь по пляжу, только вознесённом на высоту более километра. Собственно, это и есть пляж, вернее, прибрежная зона одного из морей гипотетического океана Тетис, который плескался здесь в отдалённые геологические эпохи.

ДЕМЕРДЖИЙСКИЙ КАРНАВАЛ

В переводе с крымскотатарского «демерджи» означает «кузнец». Трапециевидная форма горы похожа на наковальню, а народное творчество породило историю о кузнице-завоевателе и девушке Марии из местного селения, попытавшейся усоединить злобного пришельца. А вот и героиня легенды – скала, похожая на голову женщины. Издалека кажется совсем молодой, а вблизи – глубокая старуха... Ничего не поделаешь: горы тоже старятся, как люди.

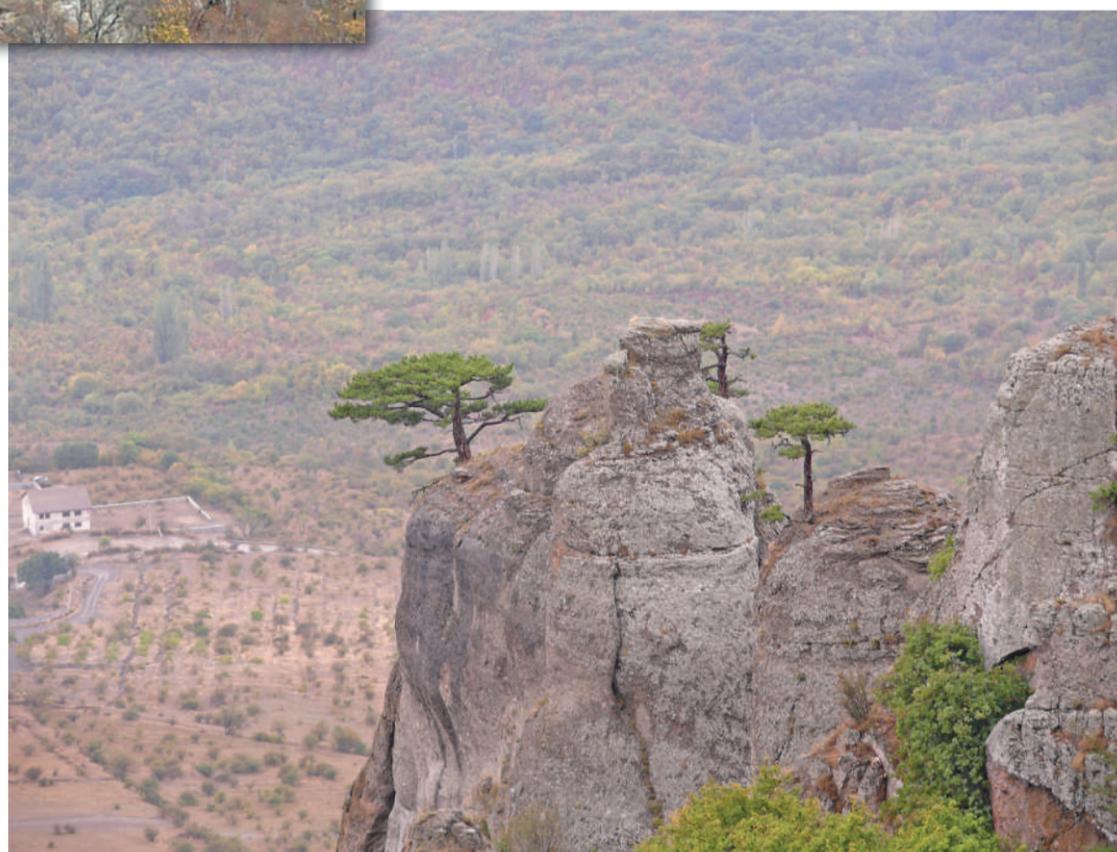
Тропа приводит в урочище, метко названное Долиной привидений. Роль главного стража выполняет столб Великан: он достигает 25 метров в высоту и пяти метров в диаметре. Его покой охраняют сказочные кикиморы, и обаятельные персонажи мультфильмов, и первобытные мадонны... Продвинутые любители изящной словесности обязательно найдут задумчивого Маленького Мука, придуманного немецким сказочником Гауфом, и персонажа фантазмагорической повести Гоголя – гигантский Нос.

Особенно впечатляют скульптуры, когда клочья тумана перемещаются по урочищу, цепляются за скалы, тогда начинает казаться, что исполины медленно двигаются в каком-то мистическом хороводе... Если повезёт, вы увидите настоящий бременский призрак: собственную гигантскую тень на белой поверхности облаков. А когда туман расступается, возможно, неожиданно повстречаете хранителя этого места, распорядителя карнавала – мудрого чёрного ворона.

Кирилл БЕЛОЗЁРОВ. Фото автора.



Великолепный парк природных изваяний.



ФИТНЕС-ИНСТРУКЦИЯ

ДЕГУСТИРУЕМ НАГРУЗКУ

– Как вы, человек с хореографическим образованием, пришли в профессию фитнес-коуча?

– Папа всегда хотел, чтобы я занималась акробатикой, мама – хореографией. Было в жизни и то и другое, потому что я была амбициозной. В то время детей посылали в спортивный интернат, где нас готовили к соревнованиям мирового уровня. Но однажды я упала с батута и не поехала на состязания, из-за чего очень обиделась на всех акробатов. Такой был возраст.

Решила стать профессиональной балериной. Это тяжкий труд. Обучение я окончила, но сделала вывод, что балериной мне не быть никогда, потому что ноги коротковаты как для профессиональной балерины.

Спорт и хореография научили меня многому, в том числе делать выбор: или ты танцуешь, или куришь, одно из двух. И так во всём. В 1990-х, когда только начиналась мода на шейпинг, я пришла работать в зал, в котором занимались сугубо боевыми искусствами, и сказала: «Ну какие боевые искусства? Вы же девочки!» И ко мне перешло 200



«ИЛИ ТЫ ТАНЦУЕШЬ, ИЛИ КУРИШЬ...»

Почему спорт не всегда помогает похудеть, а расставание с иллюзиями проходит со слезами

Об этих и других тонкостях мы поговорили с известным фитнес-коучем Викторией Витковской. Крымского эксперта, которая пишет книгу «Конец всех ограничений», СМИ часто приглашают в различные проекты, где она развеивает популярные фитнес-мифы. Нашей собеседнице через месяц исполнится 60 лет, и это только добавляет ей популярности среди клиентов.

человек. Тренер по боевым искусствам меня чуть не убил в тот день. Это было начало.

– Какие чаще всего ученики в спортзалах?

– Нашим людям надо всё или ничего. Хорошего в этом мало. Это же перфекционизм в чистом виде, несостоятельная позиция, которая приводит к срывам. Если ты никогда раньше не занимался и приходишь в спортзал, походи возле тренажёров, попроси, чтобы с тобой поработал персональный тренер хотя бы месяц, попробуй всё, что только можно, продегустируй, так сказать. А у нас что происходит? Две подруги приходят на занятия. Одной интенсивность тренировки подходит, второй нет, у неё ритм жизни вообще другой. Но она будет стоять с этой подругой вся в мыле и в пене, а в результате через неделю сломается, будет срыв. Так что принцип «всё или ничего» не приводит к результативности!

“ СПОРТ ДАЁТ ЛИШЬ 15% РЕЗУЛЬТАТА. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ «ТОЛКАНИЕ» ОСНОВНОГО ОБМЕНА, НЕ БОЛЕЕ И НЕ МЕНЕЕ. А ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ – ЭТО ОБРАЗ МЫСЛЕЙ, РАСПОРЯДОК ДНЯ И ПРОЧИЕ НЮАНСЫ

– Кто труднее поддаётся тренировкам? Мужчины или женщины?

– У вас позиция человека, который собирается кого-то дрессировать. В моём случае абсолютно другой подход. Если человек хочет, он находит возможность и работает над собой. Я могу быть ему «фонариком», подсказать, на что обратить внимание. Например, наличие висцерального жира (это разновидность жира, который накапливается в брюшной полости. – Ред.) может привести к проблемам со здоровьем уже в ближайшую пятилетку. Если человек не услышал меня, это его выбор. Моя позиция – это персонализация тренировки с учётом возраста, веса, пола. По большому счёту я бы делала даже бесплатные вебинары для тех, кто не в состоянии заплатить за персонального тренера. Считаю это своей миссией, потому что наблюдаю столько ошибок, что страшно становится.

– Например?

– Допустим, беременные. Первый триместр их вообще нельзя трогать. А что с ними делают на фитнесе? Их тянут и тянут, а ведь у них в это время активно вырабатывается гормон релаксин, который способствует расхождению малого таза при родах. Конечно, беременные в это время спокойно делают растяжки. Но этого делать ни в коем случае нельзя, потому что женщина получает микротравмы за микротравмами. Поэтому она рождает ребёнка, у неё болезненные ощущения в сухожилиях, в суставах. Она думает, что это из-за родов. Всё это очень грустно.

– А что же им делать?

– Только укреплять спину, сидя на стуле или на фитболе.

А сколько пожилых людей над собой экспериментирует? Представьте, в 65 лет человек влюбился и пошёл в спортзал, хотя у него тахикардия. И несмотря на то что сердце колотится,

он гонит себя вперёд и вперёд! Продолжает, пока не возникнет сердечная недостаточность. Или прыгает на скакалке, а ведь это усугубляет состояние пациентов с артрозом и артритом, особенно на фоне лишнего веса.

Первое, что нужно сделать человеку, перед тем как пойти в спортзал, – пройти диспансеризацию. Я на этом настаиваю! Тренеры юридически не отвечают за последствия занятий для здоровья, потому что они не доктора. Поэтому, если вам некогда проверить здоровье, значит, здоровье – это не ваш приоритет и всё, точка!

НЕ СЧИТАЯ ШАГОВ

– А правда ли, что для сохранения здоровья необходимо ежедневно делать 10 тысяч шагов?

– Если кому-то это помогает, почему бы и нет. Но есть доказательная база, которая говорит, что такая длительная ходьба может навредить человеку, который имеет какие-либо проблемы с сердечно-сосудистой системой. А вы откуда знаете, что у вас их нет? Вы прошли диспансеризацию? А также, например, теория о подсчёте калорий. Она была придумана лет триста назад, когда ещё геморрой лечили кочергой. Ну что сделаешь, такой был уровень медицины. И до сих пор это всего лишь теория, и она не подтверждена вообще ничем.

– Так на что же ориентироваться?

– Например, на инсулиновый индекс. Это то, как конкретный продукт влияет на уровень сахара в крови (чем выше ИИ продукта, тем больше гормона инсулина секретируется и тем бы-

стрее человек опять проголодается). Уже доказано: худеем мы или полнеем, зависит от гормонального фона. Никак иначе. Если у человека инсулинорезистентность, то для начала нужно отрегулировать эту проблему на уровне рациона. Что на самом деле происходит в организме? Если вкратце, инсулин – это гормон, который снижает уровень сахара в крови. Отгадайте с трёх раз, что происходит, если организм привык к этому гормону и он уже не снижает уровень сахара в крови?

– **Постоянно хочется есть?**

– Правильно. И развивается диабет второго типа, когда уровень сахара в крови взлетает. Этого дожидаться точно не стоит. Понимаете, что испытывают люди, которые годами мучили себя в спортзалах, а результата нет? Скажу так: только 5% людей добиваются результата в фитнес-залах. Почему у них это получается? Это и генетика, и уровень информированности, и правильное питание, и системность посещения занятий. То есть результат есть у тех, кто подходит к проблеме со всех сторон.

ОСНОВНОЙ... ОБМЕН

– Так всё же, какое заблуждение особенно популярно среди тех, кто пытается держать себя в форме?

– Многие уверены, что если они много съели, то могут всё это дело выбежать или выходить. Это миф самый настоящий, потому что на самом деле наша энергия крайне незначительно тратится на то, что мы с вами делаем. Только 15% успеха в поддержании формы даёт физиче-

ская нагрузка. Она нужна для того, чтобы «толкать» основной обмен. Основной обмен – это то, что происходит с вами в течение дня, когда энергия тратится на сердцебиение, пищеварение и т. д. Если мы откажемся от физической нагрузки и не будем держать мышцы в тонусе, они атрофируются. Атрофия мышечной ткани скажется на костной системе, а остеопороз никто не отменял. Повторюсь, спорт даёт лишь 15% результата. Физические нагрузки – это всего лишь «толкание» основного обмена, не более и не менее. А всё остальное – это образ мыслей, распорядок дня и прочие нюансы.

– **Хорошо, а сколько же обычно человеку надо калорий, чтобы работал пресловутый основной обмен?**

– Условно 1200 калорий, а то и более, если вы ведёте активный образ жизни. Люди, которые начинают уменьшать этот резерв, рискуют провалиться в яму, которую я называю «принцип йо-йо».

Вот, например, вы решили завтра начать новую жизнь, пойти в спортзал и сесть на диету. Но это приводит к сумасшедшему стрессу и такому же срыву. Тогда человек думает: «Пойду-ка я съем ведро мороженого и расслаблюсь». А дальше он начинает корить себя, считая, что он тряпка и ни на что не способен. И появляется, образно говоря, огнедышащий дракон, который властвует над этим человеком в виде тревожного, а позднее и большого депрессивного расстройства... В этом случае придётся обращаться не к персональному тренеру или коучу, а к психотерапевту.

– **Почему в качестве примера того, чем люди предпочитают**

заявлять о стрессе, вы назвали именно мороженое?

– Потому что сладкое и жирное в одном флаконе стимулирует все серотониновые реакции (серотонин – это гормон удовольствия). И если человек не понимает этого, то срывы будут постоянно. Он не будет осознавать, что он «кормит» свою жировую клетку и она постепенно будет разрастаться. Со временем коллагеновые волокна не смогут её держать и появятся гроздь целлюлита... Зачем вам это нужно? Плюс ко всему тот самый висцеральный жир. Он начнёт сдавливать внутренние органы, человек побежит по врачам, где начнёт дополнительно получать адский стресс, который снова захочет заесть... Поэтому, чтобы не передать, нужно чётко понимать биохимию своего организма.

Если человек этого не понимает, он всё равно будет есть, будет тысячу раз себя оправдывать, говорить, что жизнь одна и вообще это в последний раз он ест пирожное.

Но когда человек начинает понимать, что всё, на что он делал ставку, – профанация и иллюзия и надо начинать всё заново, это грустно. А если ему 50 лет, то ещё и сложно. И я вижу много слёз по этому поводу. И действительно, разбитые иллюзии – это потеря. Но хорошая новость в том, что потеря призрачных иллюзий равноценна находке!

ДЕРЖИТЕ ХВОСТ ПИСТОЛОТОМ!

– Ваш муж – историк-археолог. Вы его подключаете к тому образу жизни, который пропагандируете?

– Нет, он самодостаточная личность. И он бы не был моим мужем, если бы не был таким. У него свои приоритеты. Он никогда не смотрел в сторону тренажёрного зала и фитнеса, ему это не интересно, он любит велосипед, джипинг и теннис.

– **Что нужно, чтобы добиться своей цели?**

– Надо расставить приоритеты. Как понять, какие у вас приоритеты? Просто посмотрите, на что вы потратили деньги в последний месяц. Допустим, ваши основные расходы пришлись на еду, оплату коммунальных услуг, заправку автомобиля и какое-то путешествие. А сами себе вы говорите, что ваш приоритет – здоровье. Вопрос: почему тогда такой странный список трат и зачем вы себя обманываете?

– **А как же возраст?**

– Хотела бы сказать вашим читателям: никогда не нужно отчаиваться! Даже если есть какие-то болезни, всегда есть реабилитационные меры, которые можно предпринять, обратившись к профильному специалисту. Главное, чтобы у человека был внутренний стержень. Опираясь я рекомендую только него. Каждый из нас всегда знает, что ему нужно, в какое время и каким образом этого можно достичь. Главное – не опускать руки и, что называется, держать хвост пистолетом. Всегда можно слегка подстёгивать основной обмен физической нагрузкой, но она должна соответствовать вашему возрасту и состоянию здоровья.

Ольга НАГОРНАЯ. Фото из личного архива героя публикации.

“ДОПУСТИМ, ВАШИ ОСНОВНЫЕ РАСХОДЫ ПРИШЛИСЬ НА ЕДУ, ОПЛАТУ КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ, ЗАПРАВКУ АВТОМОБИЛЯ И КАКОЕ-ТО ПУТЕШЕСТВИЕ. А САМИ СЕБЕ ВЫ ГОВОРИТЕ, ЧТО ВАШ ПРИОРИТЕТ – ЗДОРОВЬЕ. ВОПРОС: ПОЧЕМУ ТОГДА ТАКОЙ СТРАННЫЙ СПИСОК ТРАТ И ЗАЧЕМ ВЫ СЕБЯ ОБМАНЫВАЕТЕ?”

ПРАЙС НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

Анонс статьи из номера (68 кв. см) **3400 руб.**

Первая полоса (нижний модуль) 26 x 6,7 см **8710 руб.**

Внутренняя полоса (1/2) **15 246 руб.**

Внутренняя полоса (1/3) **10 065 руб.**

Последняя полоса (1/2) **17 000 руб.**

Последняя полоса (1/3) **11 320 руб.**

СТОИМОСТЬ 1 КВ. СМ:

Первая полоса – **50 руб./кв. см**

Внутренняя полоса – **33 руб./кв. см**

Последняя полоса – **40 руб./кв. см**

Внутренняя полоса **30 690 руб.**

Внутренняя полоса (1/4) **7590 руб.**

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА

Россия, 295015, Симферополь, ул. Козлова, 45а
 gazetacrimea.ru
 +7 (978) 00-000-33
 +7 (3652) 51 88 41
 +7 (3652) 51 88 46
 marketing@gazetacrimea.ru

ГЕНИЙ МЕСТА



Фото: Гала АМАРАДИ

ПРАВИТЕЛЬ СЕМИСЦЕННОГО

В Крымском государственном русском драматическом театре им. М. Горького прошёл вечер памяти Анатолия Новикова.

ВСЕЛЕННАЯ РЕЖИССЁРА

Как отмечают артисты и сотрудники театра, день рождения Анатолия Новикова до сих пор является для них большим праздником. Сейчас в этот день также продолжают чествовать выдающегося режиссёра, с которым связана золотая эпоха Крымского драмтеатра. Во время вечера памяти «Он разным был» актёры представили театрализованную биографию Мастера, сотканную из его интервью, сцен из знаковых спектаклей, примечательных юмористических историй, видеозаписей и любимых поэтических строк. Они попытались передать всю строгость, мудрость и непредсказуемость своего бывшего руководителя. Нередко работу его мысли

ЦИФРЫ

Более **600**

стихов Анатолий Новиков знал наизусть и зачитывал на репетициях.

141 спектакль

поставил Анатолий Новиков в симферопольском театре, среди них – классика, высокая трагедия и незатейливая комедия положений, также более 30 пьес современных драматургов получили прочтение на сцене театра им. М. Горького.

и пронизательность сравнивают со способностями великого комбинатора Остапа Бендера. Неудивительно, что этот персонаж тоже появился на сцене – как отображение энергичной деятельности, фантазии и хитроумных планов.

Действительно, роль Анатолия Новикова для театра сложно переоценить: за его эпоху «храм искусств» обрёл статус академического, превратился в семисценный, стал домом, alma mater и путеводной звездой для множества талантливых артистов. Неслучайно сейчас в театре проходят недели лучших спектаклей, поставленных легендарным режиссёром, его творческое наследие поистине грандиозно.

ТЁПЛАЯ ВСТРЕЧА

Новая обширная и легендарная глава истории Крымского академического русского драматического театра им. М. Горького началась с постановки спектакля «Царь Фёдор Иоаннович». В 1972 году Анатолий Новиков в качестве режиссёра приехал в Симферополь. Как отмечают патриархи театра, приняли его дружелюбно, тем не менее считали, что в крымской столице постановщик ненадолго.

Но тот, кого сейчас почтительно называют Мастером, задержался на сорок лет. Выбор для де-

КСТАТИ

ЛУЧШИЕ РОЛИ

Первое время Анатолий Новиков в Симферополе отказывался от выступлений в качестве актёра, сосредоточившись на режиссуре. Но в силу обстоятельств и неугасимой любви к профессии он стал играть. Среди его лучших работ театральные критики называют роли Арбенина, Астрова, Вершинина, Каренина и Воланда.

СКАЗАНО



Анатолий Новиков о театре и жизни:

«Жизнь – непрерывный спектакль, есть в нём статисты и свои примы. Важно, какую в нём роль выбрал ты. Я старался создать в Крыму театр, непохожий на другие. И для этого я перестраивал его снаружи и изнутри, стараясь сохранить самое лучшее, что в нём было раньше».

* * *

«Главная особенность нашего театра – ориентирование на хорошую драматургию – и классическую, и современную. Я часто говорю, что задача театра не шокировать зрителя, не вводить его в ступор эпатажем и различными режиссёрскими находками, а очищать людские души. Старейший театр Крыма имеет право быть традиционным в лучшем смысле этого слова. Наше кредо – нравственная основа, духовность, человеческие взаимоотношения и судьбы».

* * *

«Театр – это роскошный, красивый рояль, на котором можно и нужно играть всё. Но играть хорошо, потому что этот рояль дорогой».

* * *

«Театр – это моё государство, моя ценность, мой идеал. Это моя жизнь».

бюта был неожиданным, ведь трагедия Алексея Толстого не слишком популярное произведение, но решение было смелым. Как показало время, спектакли, наполненные кипящими страстями, не пугали режиссёра, он охотно брался за сложные психологические пьесы, которые были вызовом. Нередко он дразнил зрителей эпатажными тупе в своих постановках. Премьерный спектакль был встречен одобрительно. А спустя 23 года режиссёр вернулся к произведению Толстого уже в новых реалиях, создав совершенно другой спектакль...

Борис СЕДЕНКО.

ПОДПИСКА-2022

на II полугодие

* цены указаны за один месяц



ПОДПИСАТЬСЯ
НА «КРЫМСКУЮ
ГАЗЕТУ»
МОЖНО ПО ВСЕЙ
ТЕРРИТОРИИ РФ

Ежедневный выпуск,
включая пятничный:

61055 для физлиц **593,16** руб.

21724 для юрлиц **646,46** руб.

Выпуск в пятницу
(+ ТВ-программа):

30364 для физлиц **284,00** руб.

30366 для юрлиц **310,30** руб.

СОЦСЕТИ

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

Екатерина Ведерникова, Пермь:

«Вот и отпуск прошёл, словно и не бывало. Последний день в Судаке. Мы будем скучать».



СЕРПАНТИН В РАДОСТЬ

Мария Мальцева, Йошкар-Ола:

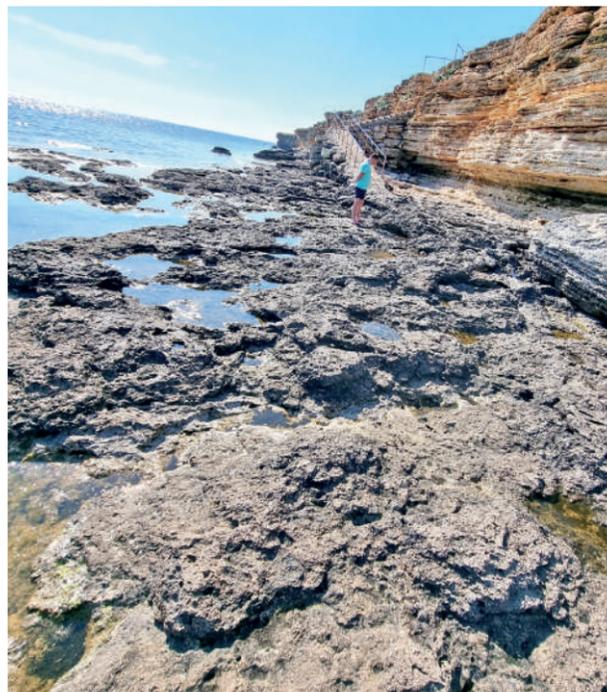
«Мои первые 2500 км в одиночку за рулём. Был вариант поехать через центр Крыма, быстрее часа на два... Но! Есть тот адреналин и ощущение счастья и жизни, в том числе ради которых эта поездка затевалась. Самый кайф для меня – участок дороги от Морского до Алушты. Серпантин, залитые солнцем горы и виноградники с одной стороны, с другой – внизу расстилается море, хочется просто открыть окна и прокричать: «Я скучала! Жизнь прекрасна!»



ВИДЫ ЗАВОРАЖИВАЮТ

Марина Жирнова, Сергиев Посад:

«А вы хотели бы побывать на Марсе? Тогда вам на мыс Тарханкут. Мы были со стороны посёлка Оленевка. Очень красивое место!»

КРЫМ ГЛАЗАМИ
ТУРИСТОВ

«Крымская газета» продолжает рубрику, в которой собирает интересные и популярные посты гостей полуострова в социальных сетях.

«КРУГЛАЯ» ПОЕЗДКА

Анна Кузьмина, Ростов-на-Дону:

«Отдыхаем в Судаке юбилейный десятый раз! Уж очень муж и сын (да и остальная наша компания) любят это место, не могу заманить в Турцию никакими коврижками... В основном в одно и то же время приезжаем из года в год, поэтому у меня есть с чем сравнить...»

На мой взгляд, в этом году людей на порядок меньше в Судаке, да и вообще в Крыму. Многие магазины и сувенирные лавки закрыты. На пляже нет ажиотажа, полно свободных мест. Кажется, таким Судак мы ещё никогда не видели... Видимо, сказывается закрытие аэропорта в Симферополе... В целом нам это нравится, открытых магазинов хватает, а тусовщиками мы никогда не были...

На мой взгляд, по красоте природы и пейзажей Турция и Египет сильно уступают Крыму, но по сервису, конечно, недочётов по-прежнему здесь много. Хотя сюда не за сервисом едут, а именно за природой, и мы к этому изначально всегда готовы и не приезжали бы десятый раз».



РАННИЙ ПОДЪЁМ

Ирина Филимонова, Карагай, Пермский край:

«Мы покорители горы. Подъём в пять утра, чтобы успеть до изнуряющей жары дойти до самой высокой точки горы Сокол, которая находится между Новым Светом и Судакком. Подъём был нелёгким, местами даже очень сложным, но виды и запахи можжевельной рощи бесподобны».



СТРЕМЛЕНИЕ ВВЕРХ

Кира Кутенкова, Переславль-Залесский, Ярославская область:

«Съездили в Крым, посмотрели Керчь с другой стороны. Посетили Музей морской флоры и фауны и забралась на Большую Митридатскую лестницу. 423 ступеньки вверх, но оно того стоит. Открывается чудесный вид».



КОНЦЕНТРАТ СЧАСТЬЯ

Марина Зайцева, Чебоксары:

«Два дня в городе счастья. Ялта, конечно, красавица. Кто хоть раз гулял по набережной города, тот никогда не забудет этого ощущения! Здесь хочется говорить приятные вещи, радоваться жизни, тратить деньги. По-моему, в Ялте самая большая концентрация счастливых людей!»



Подготовил Андрей НОВОХАТЬКО.

На правах рекламы

ОБЪЯВЛЕНИЕ

УВЕДОМЛЕНИЕ

Автономная некоммерческая организация «Общественная крымско-татарская телерадиокомпания», ИНН 9102190660, адрес: 295015, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Козлова, д. 45а, уведомляет о готовности предоставить эфирное время для проведения предвыборной агитации в период проведения дополнительных выборов депутатов Государственного Совета Республики Крым второго созыва, назначенных на 11 сентября 2022 года, на следующих условиях:

Телеканал «Миллет»	
Форма выпуска	Стоимость в руб./мин. НДС не облагается
Размещение агитационных материалов	16 500,00
Радиоканал «Ватан седасы»	
Форма выпуска	Стоимость в руб./мин. НДС не облагается
Размещение агитационных материалов	2 700,00

#ЗОЖГАЗЕТОЙ



ЕШЬ И ХУДЕЙ

Как ускорить пищеварение

НЕ ДОВОДИ ДО КОЛИК

Процесс пищеварения начинается во рту, где пища смешивается со слюной и начинает расщепляться, если мы тщательно её пережёвываем. Нерегулярное питание, суета и стресс легко приводят к нарушениям пищеварения, таким как метеоризм, синдром раздражённого кишечника, гастрит, вздутие живота, запор, колики и пр.

При этом здоровье ЖКТ влияет на состояние всего организма. Если пищеварение, к примеру, замедляется, мы сталкиваемся с нерегулярным стулом, упадком сил и ускоренным набором веса. Исправить ситуацию могут пробиотики – они питают полезные кишечные бактерии.

В чём разница между пробиотиками и пребиотиками, мы уточнили у **эксперта Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлии Зотовой**:

– Пробиотики – это виды живых микроорганизмов, такие, как бифидо-, лактобактерии, дрожжевые грибки рода сахаромицетов – сахаромицеты Буларди и некоторые штаммы кишечной палочки. Их включают в продукты питания для положительного воздействия на функции желудочно-кишечного тракта.

Она напоминает, что любые полезные микроорганизмы помогают правильному пищеварению, способствуют выработке витаминов группы В, биотина и витамина К, а также подавляют рост болезнетворных бактерий и стимулируют иммунный ответ при инфекциях.

Пробиотики используют для обогащения кефира, йогуртов, творожков и детских молочных смесей. Но для того чтобы бактерии в составе пищевого продукта принесли пользу организму, они должны быть живыми в количестве 107-109 КОЕ/мл (колониеобразующих единиц).

И ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

А вот пребиотики, как объясняет специалист, – это вещества, которые стимулируют рост полезных бифидо- и лактобактерий, то есть пробиотиков, в кишечнике.

– К ним относятся некоторые полисахариды и органические кислоты, в том числе омега-3. Естественные пребиотики содержатся в бананах, яблоках, злаковых, бобовых и чесноке.

КСТАТИ

Процесс пищеварения в среднем длится от 24 до 72 часов, но всё зависит от индивидуальных особенностей организма и продуктов, ведь они расщепляются и перевариваются с разной скоростью.

Когда пища, обогащённая пребиотиками, попадает в желудочно-кишечный тракт, эти полезные вещества не перевариваются полностью. Часть из них работает как специальная среда для развития полезных микроорганизмов в кишечнике. Также пребиотики благотворно влияют на моторику ЖКТ и обмен холестерина, – уточняет Юлия Зотова.

Самые известные пребиотики, используемые в пищевой промышленности, – это инулин, который получают из топинамбура и цикория, и гуммиарабик (смола из различных видов акации).

Пребиотические продукты помогают при хронических запорах, кишечных инфекциях и антибиотик-ассоциированной диарее. Они могут уменьшить проявление аллергии и инфекционных заболеваний у детей.

БЕЗ НАГРУЗОК НИКУДА

Если вы хотите ускорить пищеварение с помощью приёма пробиотической пищевой добавки, учитывайте тип и

штамм пробиотика, указанные на упаковке. Дело в том, что люди по-разному реагируют на разные типы бактерий. Поэтому лучше выбрать добавку, содержащую несколько разных штаммов.

Можно для начала включить в рацион натуральные пробиотики, которые способствуют пищеварению. Они содержатся в лососе, чёрной фасоли, чечевице, ананасах, бананах, киви, молочных и цельнозерновых продуктах.

Если вы хотите, чтобы пища переваривалась быстрее, лучше есть несколько раз в день, но небольшими порциями, избегать обильной и жирной пищи. Очень важно утром или перед сном не нагружать организм едой, которая требует больше времени для переваривания. В это время суток выбирайте фрукты и овощи, курицу, индейку, рыбу, различные каши, молочные продукты, орехи.

Кстати, пищеварение вы можете ускорить и регулярными физическими нагрузками, достаточным потреблением воды, качественным отдыхом и тщательным пережёвыванием пищи.

Ольга НАГОРНАЯ.



КОФЕ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Эксперты обнаружили, что кофе оказывает стимулирующее действие на пищеварительные процессы. Напиток оказывает воздей-

ствие на желудочную, жёлчную и панкреатическую секрецию, необходимую для переваривания пищи, на микробиоту кишечника и на перистальтику. Анализ результатов 194 исследований показал, что кофе при умеренном по-

треблении стимулирует процессы пищеварения, увеличивает количество «хороших» бактерий в кишечнике, снижает риск образования жёлчных камней, а также оказывает защитное действие на печень.

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА

ДОРОГАМИ
МУДРОСТИВ Ялте 9 июля пройдет фестиваль
северной ходьбы «Дорогами
мудрости Тавриды»

ОТ БАБУШКИ ДО ВНУЧКИ

Северная ходьба с каждым годом становится всё более популярной. В Крыму 9 июля проведут фестиваль «Дорогами мудрости Тавриды». Мероприятие должно привлечь молодёжь и людей старшего возраста к систематическим занятиям спортом.

– Во-первых, это вид спорта, которым могут заниматься представители разных возрастных категорий: и пенсионеры, и молодёжь, и бабушки, и дедушки, и мамы, и папы. Во-вторых, ялтинские климатические условия позволяют заниматься северной ходьбой в разное время года. Зимой снега нет и комфортная температура воздуха, то есть заниматься можно круглый год. Есть интересные трассы разной сложности, чтобы ходить, – рассказал о значении фестиваля директор МБУДО «Детско-юношеский центр по физкультуре и

“ В МЕРОПРИЯТИИ МОГУТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ. ГЛАВНЫЕ УСЛОВИЯ – БЫТЬ СОВЕРШЕННОЛЕТНИМ И НЕ ИМЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБОЙ

спорту», депутат Ялтинского городского совета Александр Татаринцов.

Интересно, что идея проведения «Дорог мудрости Тавриды», по сути, принадлежит горожанам.

– На нашем стадионе занимаются активисты, которые любят северную ходьбу. После их участия в республиканских мероприя-

тиях мы созвонились с различными руководителями, представителем федерации данного вида спорта и согласовали проведение мероприятия в Ялте. То есть всё по инициативе ялтинцев, которые занимаются у нас на стадионе, – рассказал Александр Татаринцов.

В роли организаторов «Дорог мудрости Тавриды» выступают Министерство спорта Республики Крым, региональное отделение Федерации северной ходьбы, администрация Ялты и т. д.

– Это совместная работа на благо нового образа жизни ялтинцев и крымчан, – отметил Александр Татаринцов, рассказывая о тех, кто помог воплотить в жизнь идею проведения «Дорог мудрости Тавриды».

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ,
МАРШ!

В мероприятии могут принять участие все желающие. Главные условия – быть совершеннолетним и

не иметь медицинских противопоказаний к занятиям северной ходьбой.

Соревнования будут проводиться среди участников в пяти возрастных категориях: от 18 до 30 лет, от 31 года до 40 лет, от 41 года до 55 лет, от 55 до 65 лет и старше 65 лет. Мужчины и женщины при этом будут состязаться также в разных группах. Можно выбрать и более подходящую дистанцию – 2 км или 4 км. Призёры будут награждены медалями.

Точное количество участников в настоящее время неизвестно, однако есть примерные данные.

– По моей информации, будет около ста человек. Но люди могут прийти и зарегистрироваться на месте, так что, возможно, участников будет и больше, – рассказал Александр Татаринцов.

Официальное место проведения и, соответственно, старта – ялтинский Детско-юношеский центр по физкультуре и спорту. Именно там всё начнётся в 08:30.

Организационная комиссия будет принимать персональные заявки на участие в фестивале на протяжении получаса. Уже в 09:00 состоится официальное открытие мероприятия.

Первыми на старт выйдут участники дистанции в 4 км – в 09:30. Церемонию награждения организаторы проведут в 12:00, а закрытие фестиваля состоится в 13:00.

ЕДИНОБОРСТВА

ПЕРВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОЙ

В Перми во дворце спорта «Молот» состоялся первый международный бойцовский турнир Ural Fighting Championship. В нём приняли участие 50 профессиональных бойцов из 12 стран. Поединки проходили по правилам смешанного боевого единоборства ММА и кикбоксинга К-1.

На этих соревнованиях в профессиональном октагоне дебютировала Александра Митина из Симферополя. Ранее спортсменка стала чемпионкой России по ММА. В роли соперницы Александры выступила опытная Присцилла Питбуль Баррош из Бразилии. Воспитанница Сергея Чурилова, однако, одержала уверенную победу. В третьем раунде она применила болевой приём на руку оппонентки и смогла досрочно закончить встречу.

Соревнования организованы при поддержке компаний «Уралхим» и «Уралкалий». Турнир Ural Fighting Championship прошёл под эгидой одноимённой лиги.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

НАЧАЛО БОЛЬШОГО ПУТИ

В Феодосии с 4 по 5 июля проходил Открытый турнир по вольной борьбе среди юношей 2007-2009 г. р.

Соревнования носили статус просмотровых для поступающих в Крымское среднее профессиональное училище олимпийского резерва, находящееся в Краснолесье Симферопольского района.

В общей сложности в турнире приняли участие 50 борцов из шести регионов республики. Сильнейших определили в десяти весовых категориях. Победителей и призёров наградили медалями и кубками.

ИНФРАСТРУКТУРА

НОВАЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА

В селе Ерофеево Ленинского района установили новую спортивную площадку для воркаута. Теперь у местной молодёжи появилась ещё одна возможность заниматься спортом и развивать свои способности.

«Площадка была установлена из внебюджетных источников. Очень важно теперь бережно относиться к комплексу. Пусть она станет точкой притяжения всех жителей! И пусть всегда спорт в селе Ерофеево будет нормой жизни!» – написала на своей странице в социальной сети «ВКонтакте» министр спорта Республики Крым Ольга Торубарова.

Воркаут – уличная гимнастика с использованием трюковых элементов. Это любительский вид спорта, направленный на развитие силы, координации и выносливости.

ЗВАНИЯ

НОВЫЕ МАСТЕРА

Приказом Минспорта России звание «Мастер спорта России» присвоено четверым крымским спортсменам. Трое из них – легкоатлеты. Это Богдан Мазный (бег на 800 м) и Кристина Волкова (многоборье) из Симферополя, а также Евгений Брюшенко (метание копья) из Сак.

Мастером спорта России стала и Ленара Асанова (пулевая стрельба). Она также представляет столицу республики.

СКАЗАНО



личный архив

Там российским шахматистам выставили чёткое условие – играть могут только те, кто осуждает спецоперацию. Ян выбрал свой путь. Он отличается от моего. С 24 февраля мы не общаемся. Но это если говорить о политике. Что касается шахмат, то гроссмейстера Непомнящего я уважаю. Он великолепно провёл турнир претендентов и по праву там победил.

Сергей КАРЯКИН, российский гроссмейстер, о победе Яна Непомнящего на турнире претендентов.



Sport24

Стремительный и массовый отъезд легионеров из ЦСКА – это, безусловно, удар по команде, но этого стоило ожидать в данной ситуации. Всем клубам надо быть готовыми к тому, что иностранцы будут приостанавливать контракты, уезжать. Поэтому ничего страшного в этом нет, нужно акцентировать внимание на своих игроках, привлекать молодёжь».

Юрий СЕМИН, бывший главный тренер «Локомотива» и сборной России по футболу, о массовом уходе легионеров из ЦСКА.



Матч ТВ

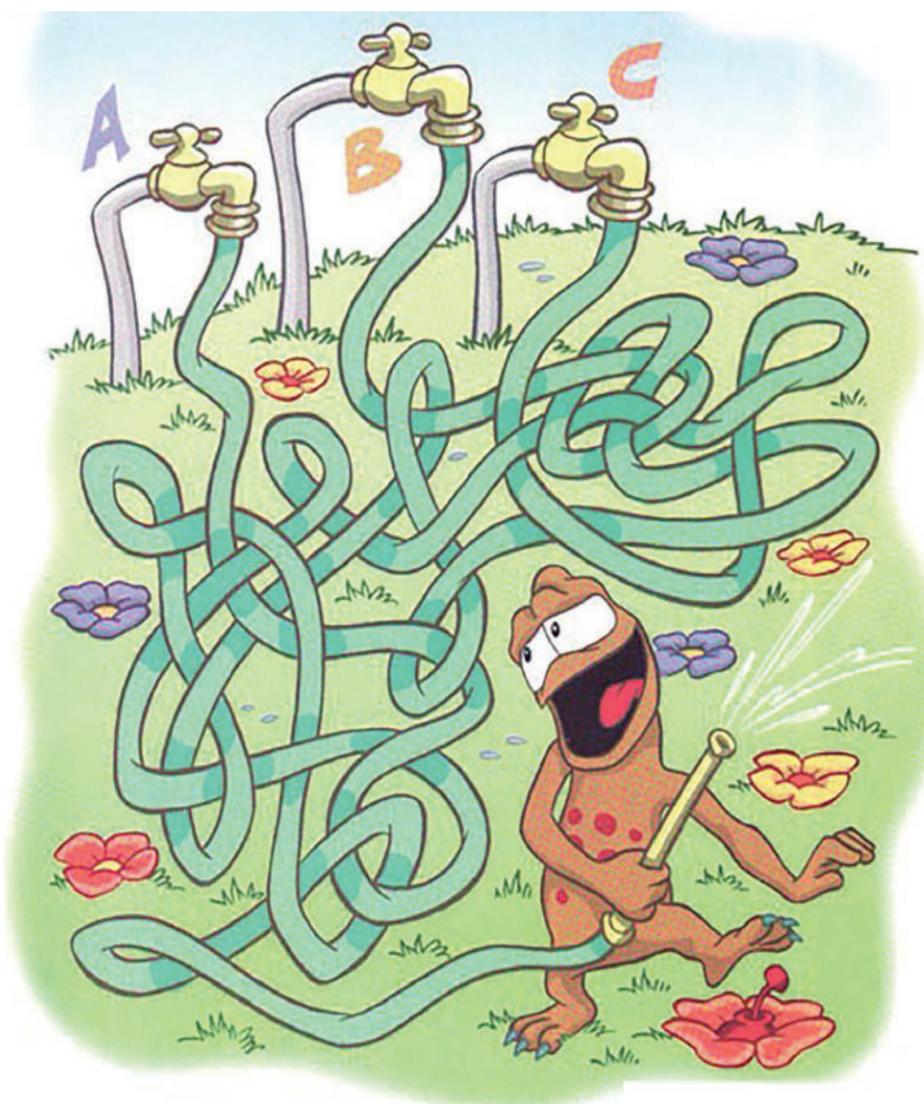
Ожидаю от Суперкубка интересной игры, голов, а также победы «Зенита». Насколько победа Петербурга очевидна, покажет игра, но я не ожидаю разгрома «Спартака» в этом матче».

Владислав РАДИМОВ, бывший капитан «Зенита», об ожиданиях от матча петербургского клуба и московского «Спартака» за Суперкубок России.

НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ



КАКОЙ КРАН НУЖНО ЗАКРЫТЬ, ЧТОБЫ ПЕРЕКРЫТЬ ВОДУ В ШЛАНГЕ



КРОССВОРД

Разгадай кроссворд и составь слово из букв в цветных клеточках.



СОЕДИНИ ПО ТОЧКАМ И РАСКРАСЬ



ЭТО ВКУСНО

ЗАПЕЧЁННЫЙ НУТ СО ШПИНАТОМ,
ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- чеснок – 4 зубка;
- оливковое масло – 3 ст. л.;
- шпинат – 100 г;
- консервированные помидоры кусочками – 780 г;
- нут – 350 г;
- молотый кориандр – 1 ч. л.;
- сладкая паприка – 15 г;
- сахар – 1 ч. л.;
- брынза – 245 г;
- соль – по вкусу;
- чёрный перец молотый – по вкусу;
- свежая зелень для подачи.

Приготовление:

Очистите чеснок и пропустите его через пресс. Нут замочите в воде на три-четыре часа, после чего слейте воду и хорошо промойте. Лучше сделать это с добавлением половины чайной ложки соды: в этом случае нут быстрее сварится.

Откройте помидоры. Брынзу порежьте маленькими кубиками. Разогрейте духовку до 190 градусов. Подготовьте сковороду и форму для запекания.

Поставьте нут вариться до готовности. Тем временем разогрейте сковороду с маслом, обжарьте чеснок в течение одной минуты. Добавьте шпинат, жарьте ещё минуту, пока листья не размякнут. Помидоры вместе с соком положите в сковороду. Добавьте нут, кориандр, паприку, соль, перец и сахар. Перемешайте, дождитесь кипения и готовьте на медленном огне минут пять.

Далее переложите содержимое сковороды в форму для запекания, сверху выложите брынзу. Отправьте в духовку на 20 минут.

Положите порцию запечённого нута с овощами на тарелку, украсьте зеленью и подайте на стол. Приятного аппетита!

ЧТИВО

7 ЦИТАТ О...

...звёздах. «Крымская газета» публикует выдержки из художественных произведений и цитаты известных людей, объединённые одной темой.

«Однако такова уж особенность звёздного неба: у всякого, кто глядит на него, сладко щемит сердце. Возможно, мы и в самом деле родом откуда-то оттуда?»

Борис Акунин,
«Нефритовые чётки».

«Если любишь цветок – единственный, какого больше нет ни на одной из многих миллионов звёзд, этого довольно: смотришь на небо и чувствуешь себя счастливым. И говоришь себе: «Где-то там живёт мой цветок...» Но если барашек его съест, это всё равно, как если бы все звёзды разом погасли!»

Антуан де Сент-Экзюпери,
«Маленький принц».

«Я это состояние знаете как называю? Не с кем смотреть на звёзды. Да-да, не спорьте! Вам есть с кем пойти в кино, в театр, в ресторан. Вам наверняка есть за кого выйти замуж. Но вам не с кем смотреть на звёзды. Кто-то хорошо сказал, что мы все копаемся в грязи, но некоторые из нас смотрят на звёзды. Вам не хватало этого «некоторого». И всегда будет не хватать».

Станислав Родинон, «Шестая женщина».

«Он смотрел на звёзды, и ему казалось, что они грациозно и величаво танцуют какой-то медленный, бесконечно сложный танец. Он представил

себе их бледные улыбающиеся лица. Конечно, ведь звёзды так долго наблюдают с небес за миром, видя всю его суету, радости и горести людей... Их, наверное, забавляет, когда очередное человеческое существо решает, что оно – центр мироздания, как это свойственно всем нам».

Нил Гейман, «Звёздная пыль».

«Мои мысли – это звёзды, которые я не могу собрать в созвездия».

Джон Грин, «Винноваты звёзды».

«Мы, люди, придумали телеграф и телефон и ещё кучу всяких современных новинок – что правда, то правда. А как посмотришь на звёзды, сразу понимаешь, что в сущности мы только черви, жалкие черви, и ничего больше».

Томас Манн,
«Тонио Крегер».

«Когда человек долго смотрит на звёзды, он становится спокойным и забывает о мелочах. Звёзды отвечают на его вопросы и показывают ему, что земля – только часть огромного мира. Пусть твоя душа будет спокойной, молодой Король, гляди чаще вверх – и ты поймёшь их речь. Никогда не забывай про звёзды».

Бернетт Фрэнсис Ходжсон,
«Страна синего цветка».

Подготовила Диана МАСЛОВА.

ГОРОСКОП

8 – 14 июля



ОВЕН. Настройтесь на позитивный лад: сейчас это важно для успеха в делах. В первой половине недели стоит сосредоточиться на самых серьёзных задачах. С их решением вы справитесь гораздо быстрее, чем ожидали, особенно если будете действовать самостоятельно.



ТЕЛЕЦ. Старайтесь не давать поводов для слухов и сплетен. Сейчас всё, что вы говорите и делаете, будет привлекать особенно много внимания. От экстравагантных поступков стоит воздержаться: окружающие не оценят их по достоинству.



БЛИЗНЕЦЫ. Непростая ситуация может сложиться в сфере финансов. Сделки, заключённые в спешке, едва ли окажутся выгодными. Не верьте тем, кто обещает золотые горы и лёгкие деньги. Лучше иметь дело с надёжными партнёрами.



РАК. Будьте готовы к тому, что решать придётся несколько вопросов сразу и не всегда будет ясно, какой из них важнее. Рядом будут люди, с которыми можно посоветоваться, однако не стоит слепо следовать всем подсказкам.



ЛЕВ. Вероятны денежные поступления из неожиданных источников, выгодные сделки. Не исключено, что появится новый источник доходов. Некоторым Львам предложат именно ту работу, о которой они давно мечтали.



ДЕВА. Лучше не торопиться с покупками и сделками. Там, где дело касается денег, вам может быть сложно правильно оценить ситуацию. Тут полезным будет опыт людей, которым вы давно доверяете.



ВЕСЫ. На этой неделе у вас будет особенно много важных дел. Браться за них можно без всяких сомнений в успехе: звёзды будут на вашей стороне, всё получится хорошо. Начинайте работу над долгосрочными проектами, готовьтесь к реализации самых смелых планов.



СКОРПИОН. Не бойтесь проявлять инициативу в личных отношениях. Сейчас можно сделать первый шаг навстречу тому, кто давно вам нравится. Некоторые Скорпионы по-иному взглянут на тех, с кем их прежде связывала только дружба.



СТРЕЛЕЦ. Самых деятельных представителей знака вскоре ждёт стремительный карьерный рост, но лишь в том случае, если сегодня они не станут тратить время напрасно.



КОЗЕРОГ. Поскольку неделя будет насыщенной, вы можете беспокоиться о том, успеете ли сделать то, что запланировали, не подведут ли вас помощники. Настройтесь на оптимистичный лад: звёзды будут на вашей стороне.



ВОДОЛЕЙ. Вряд ли стоит рассчитывать на то, что на этой неделе всё удачно сложится само собой. Вам придётся потрудиться, чтобы достичь поставленных целей. Так что будьте готовы проявить настойчивость и не бросайте начатое, даже если не всё сразу сложится.



РЫБЫ. Важна разборчивость и в деловых, и в личных отношениях. Едва ли интуиция сможет вовремя подсказать вам, кому стоит доверять, а от кого лучше держаться подальше. Поэтому не доверяйте первому впечатлению.



7 июля, Симферополь. Дети спасаются от жары в городских фонтанах. Фото Галы АМАРАНДО.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРИБЫЛ С УКРАИНЫ И ПОЛУЧИЛ СТАТУС БЕЖЕНЦА

- Как получить государственную поддержку
- Как устроить ребёнка в детский сад, школу или вуз
- Как трудоустроиться
- Как получить психологическую и юридическую помощь

Читайте на сайте gazetacrimea.ru



8 ИЮЛЯ

В 1497 году первая морская экспедиция из Европы в Индию отплыла из Лиссабона во главе с Васко да Гамой.

В 1819 году в Петербурге заложен Исаакиевский собор по проекту архитектора Огюста Монферрана.

В 1901 году во Франции введено ограничение скорости движения автомобилей в городах – 10 км/ч.

В 1922 году впервые в мире на бывшем Ходынском аэродроме проведены опыты по применению авиации для борьбы с вредителями сельского хозяйства.

В 1945 году восстановлена после Великой Отечественной войны Крымская астрофизическая обсерватория АН СССР.

В 1974 году ЦК КПСС утвердил проект строительства Байкало-Амурской магистрали (БАМа).

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ДВИЖЕНИЯ С ПОДВОХОМ

Если слово «двигаться» используется в значении «целенаправленно перемещаться, направляться» или «слегка перемещаться, шевелиться», то можно использовать как форму «двигается», так и «движется». К примеру, «ураган двигается/движется на материк» (то есть, по сути, направляется на материк), «работа двигается/движется», «лёд двигается/движется по поверхности реки». В случае, когда подразумевается значение «трогаться в путь, отправляться» или «обладать способностью к движению», используется только форма «двигается». Поэтому «автobус двигается с места», а «курсор мышки не двигается».

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

ПОГОДА 9 июля

Джанкой, Армянск +33 +21

Керчь, Ленино +26 +24

Евпатория, Саки +28 +22

Симферополь +27 +23

Феодосия, Судак +26 +22

Ялта, Алушта +28 +23

23°C ВОДА

22°C ВОДА

23°C ВОДА

05:06 Восход

20:31 Заход

15:25 Долгота дня

64% Влажность

Атмосферное давление:
735-734 мм

Прогноз магнитных бурь на 8 – 14 июля

Дата	Сила
08.07	1
09	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14.07	1

■ Магнитосфера спокойная ■ Магнитосфера возбуждённая ■ Магнитная буря

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 8 – 14 ИЮЛЯ

8 – 12 июля (растущая луна)	08.07 – Активная грудная клетка. Желательно посетить баню. Побольше пейте воды.	10.07 – Хорошо голодать и чиститься энергетически. Чистите печень.	12.07 – Не ешьте куриные яйца и мясо. Уязвимы лёгкие. Плохо рвать зубы.
13 июля (полнолуние)	09.07 – Держите ноги в тепле. Активны половые органы, мочеточники.	11.07 – Проводите очищение верхних дыхательных путей. Побольше пейте.	13.07 – Благоприятна физическая нагрузка.
14 июля (убывающая луна)			14.07 – Полезно соблюдать диеты.

