

Симферополь	Севастополь	Ялта, Алушта	Евпатория	Черноморское	Феодосия	Керчь	Бахчисарай	Армянск	Джанкой	Судак	Белогорск	Кировское
+30 / +19	+32 / +21	+29 / +20	+32 / +22	+32 / +22	+28 / +21	+26 / +22	+34 / +17	+33 / +22	+30 / +23	+31 / +22	+32 / +20	+29 / +22



Продолжение на стр. 2

ВЕСТИ ЮФО

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: НОВЫЙ ЭНЕРГОБЛОК ТЭЦ-2. На Ростовской ТЭЦ-2 прорабатывают строительство нового парогазового энергоблока мощностью не менее 220 МВт. Запустить его планируют 30 октября 2030 года. Сейчас установленная электрическая мощность станции составляет 200 МВт, то есть новый блок будет как минимум на 10% мощнее всей действующей ТЭЦ. Закупку на разработку предварительной схемы выдачи мощности разместило ООО «ЛУКОЙЛ-Энергоинжиниринг». Документация готовится для участия проекта в отборе модернизации тепловой генерации. Ростовская ТЭЦ-2 обеспечивает около 70% потребности города в тепле и горячей воде. Резерв тепловой мощности исчерпан, что ограничивает подключение новых домов, прежде всего в Левенцовке.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: УБОРКА ПРЕОДОЛЕЛА ЭКВАТОР. Волгоградские аграрии намолотили уже 4 млн тонн зерна. Зерновые культуры убраны на площади порядка 1,3 млн га – это 63% от засеянного. Лидерами по валовому намолоту являются хлебоборобы южных районов: Октябрьского (280 тыс. тонн), Чернышковского (260 тыс. тонн) и Клетского (238 тыс. тонн). При этом аграрии северо-западных районов – Киквидзенского, Еланского, Новониколаевского и Новоаннинского – получают с каждого гектара больше всех в области: урожайность превышает 40 центнеров, что выше среднеобластного почти на 10 центнеров. Ранее глава региона призвал убрать урожай в оптимальные сроки для сохранения качества зерна. Всего в регионе планируют собрать 5,5 млн тонн зерновых культур.

СЕВАСТОПОЛЬ: МУЗЕЙ ГОТОВИТСЯ К ОТКРЫТИЮ. На здание Севастопольского художественного музея имени Крошицкого возвращают фасадные таблички. Музей после затянувшейся реставрации готовят к открытию, точная дата пока не называется. Коллекция из 12 тысяч полотен вернулась в родные стены в октябре 2025 года. Специалисты готовят традиционную экспозицию, которая расширится и изменится: посетители увидят новые произведения, пополнившие коллекцию во время «простоя». Музей закрылся на реставрацию в июле 2018 года. Из-за различных обстоятельств работы в график не укладывались, несколько раз менялся подрядчик. Открыть музей обещали в 2022 году, затем сроки сдвинулись. Директор Анна Балакаева убеждена, что открытие обязательно произойдёт, однако точную дату пока назвать не может. Ранее она сообщала, что музей планируют открыть летом 2026 года.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: КОСТИ ДРЕВНИХ ГИГАНТОВ НА ТАМАНИ. На Таманском полуострове завершилась комплексная палеонтологическая экспедиция. Учёным удалось выкопать и снять части от шести черепов древних слонов. Раскопки велись на уникальном местонахождении Богатыри / Синяя Балка, где на небольшой площади вскрываются отложения, содержащие остатки около 100 особей таманских слонов и 40 особей носорогов-эласмотериев. Среди костей гигантов встречаются раннепалеолитические каменные орудия, которые предположительно принадлежали Homo ergaster, обитавшему на Тамани около 1,2–1,4 млн лет назад. Реставрация и хранение материалов пройдут в Азовском музее-заповеднике. Экспедиция проводилась при поддержке гранта Российского научного фонда с участием нескольких институтов РАН и региональных музеев. В 2023 году здесь уже находили первый для науки череп молодого кавказского эласмотерия и выдающийся по сохранности таз таманского слона.

Подготовил Олег АНФАЙЛОВ.

ЗА ДЕЛО

КАДРЫ – В ЗОНЕ РИСКА

В Симферополе при поддержке союза «Торгово-промышленная палата РК» состоялся бизнес-семинар по трудовым отношениям в период ЧС.

И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯМ ПОМОЧЬ

В семинаре приняли участие предприниматели, руководители и специалисты организаций всех видов деятельности Крыма. Они обсудили, как сохранить рабочие места, правильно оформлять простой, перевести сотрудников на удалённую работу или неполное рабочее время, а также как снизить налоговую нагрузку на предприятия.

Президент союза «Торгово-промышленная палата Республики Крым» Сергей Диюк отметил важность обсуждения проблем:

– Мы сегодня с коллегами, с Прокуратурой РК, Министерством труда и социальной защиты, Министерством экономического развития, трудовой инспекцией, профсоюзами обсудим проблематику, которая сейчас присутствует. Все знают, что она есть. Очень хочется сохранить трудовые коллективы, но также хочется помочь предпринимателю, чтобы он делал это правильно. Теперь у него есть возможность в одном месте получить тот концентрат

знаний, который во многом определит его трудовую деятельность на протяжении полугода.

СОХРАНИТЬ КОЛЛЕКТИВ

Председатель Комитета Государственного Совета Республики Крым по экономической, бюджетно-финансовой, инвестиционной и налоговой политике Ольга Виноградова подчеркнула, что сейчас наступил момент, когда контролирующие органы пришли не карать, а научить:

– Органы контроля пришли для того, чтобы научить вас, как правильно воспользоваться теми мерами поддержки, которые выработаны, чтобы мы все вместе прошли ЧС с минимальными потерями, в первую очередь для того, чтобы мы сохранили кадры. Именно кадровые люди – это самый ценный багаж любого бизнеса.

ПОСТУПАТЬ ПО ЗАКОНУ

Главный государственный инспектор труда в Республике Крым Игорь Зворский акцентировал

внимание на соблюдении трудового законодательства:

– Если сегодня будет создаваться социальная напряжённость со стороны работодателей, мы понимаем, что это негатив в целом и для республики. Поэтому хотелось, чтобы мы сегодня услышали друг друга и приняли правильные решения, которые не доведут ситуацию до негативных последствий.

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ

Заместитель министра экономического развития Республики Крым Сергей Королёв назвал семинар своевременным и актуальным:

– Предпринимательское сообщество Крыма не первый год находится в тесном контакте с властями. Информация о мерах поддержки – финансового и нефинансового характера – всегда доступна на официальных сайтах Министерства экономического развития и других отраслевых министерств. Если возникнут дополнительные вопросы – наши двери всегда открыты. Уверен, мы вместе пройдем этот период.

Напомним: в Крыму и Севастополе с 26 июня введен режим чрезвычайной ситуации регионального характера. Он не предусматривает запрета на въезд, выезд или ограничений передвижения, но позволяет оперативно закупать топливо, генераторы и проводить аварийные работы.

Олег АНФАЙЛОВ.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Начало на стр. 1

– В рамках данной субсидии приобретены музыкальные инструменты: пианино, рояли, струнные, народные, духовые и ударные, а также интерактивные доски, мультимедийные проигрыватели, проекторы, партитуры, специализированная мебель и оборудование для занятий по ритмике и хореографическому исполнительству, – отметила министр культуры Крыма Татьяна Манежина.

СДЕЛАНО НЕМАЛО

Обновление материально-технической базы учреждений культуры в Крыму ведётся не первый год. Ранее новое оборудование и музыкаль-

НА ВЫСОКОЙ НОТЕ

ные инструменты получили Крымское художественное училище им. Н. Самокиша, Малореченская детская музыкальная школа Алушты, Детская школа искусств имени Р. Сердюка в Керчи, Симферопольская детская музыкальная школа № 2 им. Алемдара Караманова, Детская музыкальная школа им. Георгия Шендерёва в Судакe, Феодосийская детская музыкальная школа № 1, Угловская детская школа искусств Бахчисарайского района, Гришинская детская музыкальная школа Первомайского района и Раздольненская детская школа искусств.

С 2020 по 2024 год в рамках программы «Культурная среда» национального проекта «Культура» на обновление материально-технического оснащения 25 детских школ искусств и двух профессиональных образовательных учреждений в разных муниципалитетах республики направили более 103 млн рублей.

Поддержку получили учреждения в Алуште, Бахчисарае, Евпатории, Керчи, Симферополе, Судакe, Феодосии и Ялте, а также в Бахчисарайском, Джанкойском, Кировском, Ленинском, Нижнегорском, Первомай-

ском, Раздольненском, Симферопольском, Советском и Черноморском районах.

В следующем году планируется оснастить Крымский академический русский драматический театр имени Максима Горького и Крымско-татарский государственный академический музыкально-драматический театр.

В целом власти региона ставят задачу до 2030 года обновить материально-техническую базу 19 учреждений дополнительного образования в сфере культуры.

Диана МАСЛОВА.

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ЭТО...
...ХОДИТЬ К ВРАЧУ, КОГДА НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ.

ЧТО НЕОБХОДИМО?

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

18–39 лет – 1 раз в 3 года.

старше 40 лет и др. категории граждан – ежегодно, в т. ч. работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 и менее лет до наступления пенсионного возраста.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ ВОВРЕМЯ

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ

ПРУДЫ И ФОНТАНЫ

– Несмотря на нынешние реалии, работа продолжается, а её результаты должны порадовать горожан к концу нынешнего года, – отметил **министр курортов и туризма Крыма Сергей Ганзий**. – Концепция проекта предполагает максимально сохранить Курортный парк и его историческую составляющую. Обустройство парка охватит те его территории, что ещё не благоустроены в рамках первого этапа.



Фото: пресс-служба Минтуризма РК

По завершении работ Курортный парк станет полноценным туристским центром города Саки.

ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ ВСЕХ

В городе Саки продолжается комплексное обустройство туристического кода: второй этап работ на объекте «Город Саки – источник силы и здоровья» выполнен на 38%. Работы проводятся в рамках национального проекта «Туризм и гостеприимство».

Министр отметил, что в рамках проекта планируется благоустроить территорию второго озера, входную группу, отремонтировать ограждения вдоль улицы Курортной, установить малые архитектурные формы, фотозоны и элементы информационной навигации, создать условия для отдыха маломобильных граждан, а также установить музыкальное оборудование для первого пруда, который был благоустроен по проекту 2025 года.

– Завершены пусконаладочные работы фонтана в первом озере, заливка фундамента и колонн ограждения парка на улице Курортной, осуществлена на 80 процентов заливка дна второго водоёма, ведутся работы по вязке арматуры стен острова и стен второго озера, – рассказал Ганзий.

На благоустройство туристического центра курортного города выделили 180 миллионов рублей. Изначально предполагалось, что работы будут завершены к концу 2025 года.

После завершения Курортный парк станет многофункциональным общественным пространством, сочетающим природные и исторические элементы с доступной и продуманной для маломобильных граждан инфраструктурой.

НЕВЗГОДАМ ВОПРЕКИ

Тем временем **заместитель министра жилищно-коммунального хозяйства Крыма Евгений Швецов** заявил, что проблемы с логистикой и топливом не повлияли

“ НА БЛАГОУСТРОЙСТВО ТУРИСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА КУРОРТНОГО ГОРОДА ВЫДЕЛИЛИ 180 МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ

на ход работ по благоустройству общественных и дворовых территорий Крыма. По его словам, все работы, запланированные на 2026 год, ведутся в соответствии с заключёнными муниципальными контрактами.

Замминистра отметил, что в июне и июле в связи со сложившейся ситуацией в регионе с поставкой топли-

ва и затруднённой логистикой на некоторых объектах благоустройства возникли проблемы с поставкой малых архитектурных форм, асфальтобетонной смеси и битума. В основном это коснулось северных районов Республики Крым, уточнил он.

– По каждому из таких объектов – а у нас их 18 – проработали отдельно с руководством муниципальных образований и с подрядчиками – продлили сроки выполнения работ по благоустройству, – рассказал он. – Благодаря совместным, согласованным действиям руководства и правительства Республики Крым, сотрудников и руководства Министерства ЖКХ, администрации муниципальных образований и подрядчиков все проблемные вопросы закрыты и работы на всех объектах возобновлены в полном объёме.

Швецов добавил, что всего в нынешнем году запланировано благоустроить 196 территорий, из них – 48 общественных и 148 дворовых территорий.

– На 159 объектах работы полностью завершены, – пояснил он. – Это 35 общественных территорий и 124 дворовые. В десяти муниципальных образованиях все запланированные на 2026 год работы по благоустройству завершены полностью. Это Алушта, Саки,

Черноморский, Советский, Симферопольский, Раздольненский, Первомайский, Красноперекоский, Кировский и Белогорский районы.

На 18 из 37 объектов благоустройства, на которых сейчас продолжаются работы, они идут с некоторым отставанием от первоначальных сроков. В частности, в Армянске, Джанкое, Керчи, Красноперекоске, Судак, Красногвардейском, Джанкойском, Нижнегорском и Сакском районах.

– Это связано с проблемами логистического характера и с перебоями в поставке топлива, – признал заместитель министра. Но тут же заверил: – По всем этим объектам работы подрядчиками возобновлены. Как уверяют главы территорий, все работы, которые были запланированы на 2026 год, удастся завершить в срок.

На стадии реализации, по словам Шевцова, сейчас объекты, благоустраиваемые в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни» по итогам голосования прошлого года.

– Победителями голосования стали шесть общественных территорий: зона отдыха в районе улицы Смержевского в Керчи, набережная реки Абдалки от улицы Кечкетметской до улицы Титова в Симферополе, часть набережной в Судак, новая набережная по проспекту Айвазовского в Феодосии, парк «Ясная Поляна» в Гаспри и сквер «Герайлар» в Бахчисарае, – добавил Шевцов.

Василий АКУЛОВ.

В РЕГИОНАХ

КАПРЕМОНТ ШКОЛЫ В АЛУШТЕ. В рамках нацпроекта «Молодёжь и дети» в 2026–2027 годах проводятся работы по комплексному капитальному ремонту МОУ «Школа № 3 им. А. Н. Крисанова» в Алуште. На эти цели выделено более 221 млн рублей. На сегодняшний день выполнено 25% от общего объёма работ. Демонтажные работы полностью завершены: разобраны старые инженерные сети, системы отопления, вентиляции, водоснабжения, канализации и электрооборудования. На 64,5% готова новая кровля, на 19,6% обновлён фасад. Подрядчик уже приступил к монтажу систем отопления, водоснабжения и внутреннего электрооборудования, а также к отделочным работам и утеплению фасада. Завершить ремонт планируется в 2027 году.

ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ В АЛУПКЕ. По адресу: ул. Фрунзе, 2, открылся новый центр содействия – пункт для зарядки мобильных устройств и гаджетов на 20 розеток. В условиях перебоев с электроэнергией это стало настоящим подспорьем для местных жителей и гостей города. Офис работает независимо от наличия света, оборудован автономным питанием. Центр доступен с понедельника по пятницу, с 9:00 до 18:00. Воспользоваться услугой могут все желающие – достаточно прийти с устройством и зарядным кабелем. Такие пункты помогают людям оставаться на связи в непростое время и оперативно получать информацию.

ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ В САКАХ. С 3 августа детские сады города Саки возвратились к обычному режиму работы и снова готовят горячее питание для детей. Об этом объявила глава местной администрации Юлия Предыбайло. В связи с ростом цен на топливо городские власти выделили дополнительные средства на его закупку для обеспечения работы пищеблоков. Также для организации бесперебойного питания воспитанников в детском саду «Светлячок» установлен дизель-генератор. Ранее родители выражали обеспокоенность возможным отсутствием горячих обедов, однако теперь проблема решена и дети будут получать полноценное питание.

ПЕРЕКРЫТИЕ ДВИЖЕНИЯ В КЕРЧИ. В связи с проведением плановых работ по реконструкции газопровода с 5:00 6 августа до 24:00 7 августа будет перекрыто движение транспорта на участке дороги от переулка Советского до улицы Козлова. Это необходимо для обеспечения безопасности при проведении земляных работ и монтажа новых газовых сетей. Автомобилистам рекомендуется заранее планировать маршруты объезда. Водителей просят с пониманием отнестись к временным неудобствам: после завершения реконструкции надёжность газоснабжения в этом районе значительно повысится.

РЕМОНТ ДОРОГИ В НИЖНЕГОРСКОМ РАЙОНЕ. Несмотря на трудности и сложившуюся ситуацию, в Нижнегорском районе ведутся работы по ремонту автомобильной дороги на улице Центральной в селе Косточковка. Как отметил глава администрации района Антон Кравец, дороги – важный и неотъемлемый этап развития любого населённого пункта и вместе с тем комфорт граждан. Уже проведён ряд работ, также будут выполнены мероприятия по укреплению обочин и организации дорожного движения. Власти понимают, что в этой сфере ещё очень много работы, но планомерное движение вперёд уже идёт.

Подготовил Олег АНФАЙЛОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



rodina-history.ru

В МОСКВЕ ПРОИЗОШЁЛ МЕДНЫЙ БУНТ

1662 – в Москве произошло восстание народных масс, вошедшее в историю как Медный бунт. Оно было спровоцировано повышением налогов и выпуском обесценивающихся, по сравнению с серебряными, медных монет. Избыточный выпуск необеспеченных денег, номинал которых превышает рыночную стоимость содержащегося в монете металла, привёл к их обесцениванию.



circus.ru

В ЛОНДОНЕ ОТКРЫТ ПЕРВЫЙ В МИРЕ ЦИРК

1777 – первое в Европе театрализованное цирковое представление состоялось в Лондоне. Его устроил основатель школы верховой езды Филип Астлей. В цирке преобладали конные номера: фигурная езда, жокеи-акробаты, «живые пирамиды из наездников», строившихся на полном скаку.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

ЛЮК БЕЗ КРЫШКИ. В Алуште, на улице Судакской, между домами 24 и 26, больше двух недель назад сломана крышка люка. «А рядом детская площадка, бегают дети маленькие», – пишут местные жители.



Фото: Чёрный список | Алушта/«ВКонтакте»

НОВЫЕ ОСТАНОВКИ. В Евпатории продолжается замена остановочных павильонов. В частности, работы проводятся на улицах Интернациональная и 9 Мая.



Фото: Евпатория | Подслушано/«ВКонтакте»

ЧУДО В САДУ. Этим летом впервые с начала ХХI века в каскаде бассейнов Никитского ботанического сада расцвёл лотос орехоносный. Учёные называют это настоящим чудом.



Фото: Вера ЗЫКОВА

Подготовила Юлия ПОПОВА.

МОЯ РОССИЯ

ОТРЕСТАВРИРОВАЛИ
НАРОДНОЕ

В самом сердце Екатеринбурга, на Плотинке, этот переход в своё время облюбовали поклонники Виктора Цоя и, естественно, разрисовали, всячески выражая свои симпатии и любовь к его песням. Но ничего вечного не бывает: краски потускнели, надписи исчезли, штукатурка осыпалась...

И тогда местные художники решили отреставрировать народное творчество, добавив знаковые для города (да что там говорить, и для всей страны!) музыкальные рок-коллективы. Кто не знает «Чайф», «Наутилус Помпилиус», «Агату Кристи»? Все представители Свердловского рок-клуба теперь здесь, на Плотинке. Такой подарок городу сделали художники фестиваля уличного искусства «Стено-Граффия» к 300-летию Екатеринбурга. В череде праздничных мероприятий было и торжественное открытие обновлённого перехода на Плотинке. Случилось это 26 августа 2023 года.

Изумлённые прохожие попали в мир своих кумиров! Кроме Цоя (часть рисунков была бережно сохранена), на посетителей смотрели Бутусов, Шахрин... Вся история Свердловского рок-клуба в фотографиях, легендарных песнях, смешных карикатурах отражена здесь. Звёзды свердловского рока... И на потолке, и на стенах тоже звёзды... И звёздные цитаты из песен...

ВСПОМНИМ МОЛОДОСТЬ

Можно не торопиться, а просто ходить и смотреть, напевая про себя те самые строчки, что светятся наверху... Ну, например, «связанные одной цепью» в виде двух звеньев одной цепи... Красиво! А фра-

“ В ПЕРЕХОДЕ – КОНЕЧНО ЖЕ! – ВСЕГДА ЗВУЧИТ МУЗЫКА! КТО-ТО ИГРАЕТ И ПОЁТ ВПОЛНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО, А КТО-ТО ЛИШЬ ПЫТАЕТСЯ ПОДТЯНУТЬ СВОЁ МАСТЕРСТВО ДО «УРОВНЯ БУТУСОВА»

за из песни «Наутилуса», давшая название переходу: «Эта музыка будет вечной», – на потолке в виде знака бесконечности. Оригинально! Или вот: «Если есть тьма, должен быть свет...» – на выходе из тёмного перехода на светлую площадь. Креативно! Но фразу «Ален Делон не пьёт одеко-

ЭТА МУЗЫКА
БУДЕТ ВЕЧНОЙ

Такое название получил подземный переход в Екатеринбурге. Обычный подземный переход. И в то же время совсем не обычный.

лон», увы, не нашла. Кстати, светящиеся цитаты и звёзды не гаснут даже ночью.

В переходе – конечно же! – всегда звучит музыка! Кто-то играет и поёт вполне профессионально, а кто-то лишь пытается подтянуть своё мастерство до «уровня Бутусова».

А прохожие такому аккомпанементу только рады. С музыкой жить веселей! Тем более что «эта музыка будет вечной»!

Нина ПРУДНИКОВА.
Фото автора.



ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ГОТОВИМ КЛУБНИКУ
К ЗИМЕ

Август – ключевой месяц для клубники. Урожай уже собран, но внутри кустов идёт самая важная работа – закладка цветочных почек на будущий год.

– Если пренебречь уходом в августе, можно потерять до половины урожая в следующем сезоне, – предупреждает **Николай Хромов, кандидат сельскохозяйственных наук, старший научный сотрудник ФНЦ им. И. В. Мичурина.** – Обрезка, подкормка, защита от болезней и подготовка к зиме – это единый комплекс, который нельзя откладывать до весны.

Лучшее время для обрезки – первая или вторая декада августа. Удаляют листья с признаками старения, пятнистостями, морщинистостью, а также усы, если не планируется размножение. Оставляют лишь самые сильные розетки первого порядка от здоровых маточников. Процедуру выполняют острым секатором на высоте 5–7 сантиметров от сердечка, чтобы не повредить центральную почку.

Следующий этап – подкормка. Почва после плодоношения истощена, а кусты активно потребляют элементы для формирования генеративных органов.

– Главный принцип августовской подкормки – минимум азота, максимум фосфора и калия с добавлением микроэлементов, – подчёркивает Николай Владимирович. – Первую подкормку проводят через несколько дней после обрезки, вторую – через 2–3 недели, ближе к концу августа.

В августе важно осмотреть посадки на наличие вредителей. Если молодые листья выглядят морщинистыми, маслянистыми и отстают в росте – это верный признак клещевого поражения. В этом случае применяют биопрепараты. Малинно-земляничный



Фото: Галиа АМАРАНДО

долгоносик, чьи личинки выгрызают бутоны, требует опрыскивания инсектицидами. От пятнистостей эффективна бордоская смесь, но в личных хозяйствах чаще выбирают безопасные биопрепараты на основе полезных бактерий. Обработку проводят через 3–5 дней после обрезки, а затем повторяют через

10–15 дней. От мучнистой росы помогают коллоидная сера или те же биопрепараты.

Полив в августе не прекращают: раз в 7–10 дней по 10–15 л на квадратный метр. На следующий день рыхлят междурядья на 3–5 см, у кустов – аккуратно. После подкормок грядки мульчируют слоем 5–7 см.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(4–10 АВГУСТА)

Убывающая луна

4 августа – обработайте растения от болезней.
5 августа – выкопайте корнеплоды и очистите грядки от сорняков.
6 августа – полейте растения.
7 августа – удалите сорняки.
8 августа – продолжайте борьбу с сорняками.
9 августа – подкормите растения.
10 августа – внесите органические удобрения.

Подготовила Юлия ЗАХАРОВА.

#ЗОЖГАЗЕТОЙ

ЗОЖ сегодня – один из главных трендов не только у молодёжи.

Но даже при большом желании многие курильщики не решаются расстаться с вредной привычкой из-за страха располнеть.

КРАСОТА НЕ ТЕРПИТ
НИКОТИНА?

– Дефицит кислорода в окружающей среде, малоподвижный образ жизни, курение, неправильное питание – всё это приводит к нарушению кровообращения, а также нарушению лимфотока, вследствие этого у нас раньше стареет и обвисает кожа лица и тела. Курение ухудшает системный кровоток и приводит не только к раннему старению и скачкам давления, но и к возникновению целлюлита, – отмечает врач-эндокринолог, диabetолог Ольга Павлова.

Врач отмечает, курение (и алкоголь) повреждают сосуды и приводят к прогрессии атеросклероза и быстрому росту бляшек.

– Важно плавно отказываться от сигарет и алкоголя. Старайтесь для начала уменьшать количество выкуранных сигарет в день, а дальше постарайтесь отказаться от курения, – рекомендует эксперт.

Опасения набрать лишние килограммы, избавившись от вредной привычки, не лишены смысла: исследования подтверждают, что в первые два-три месяца после отказа от курения можно набрать в среднем 4-5 кг. Перекуры зачастую заменяются перекусами, и если раньше стрессовые ситуации «закуривались», то теперь они «заедаются».

– Как эндокринолог, я часто сталкиваюсь с этим вопросом. И дело не в том, что «без сигарет организм начинает толстеть».

Основных причин несколько: никотин подавляет чувство голода, а после отказа от него естественные сигналы голода возвращаются. Также немного снижается расход энергии. Никотин слегка повышает основной обмен веществ, поэтому после отказа суточный расход энергии уменьшается примерно на 100-200 ккал, – отмечает врач-эндокринолог Ольга Ястребова.

БЕЗ ОГЛЯДКИ НА ПОЛ

Причём происходит это одинаково часто и с мужчинам, и с женщинами.



НЕТ ДЫМА
БЕЗ ОГНЯ

Как бросить курить
и не испортить фигуру

– Кроме того, за счёт восстановления обоняния (в отсутствие интоксикации. – Ред.) улучшаются вкусовые свойства потребляемой пищи. Плюс хуже высвобождаются гормоны ЦНС, притупляющие чувство голода (дофамин и серотонин). В

Выгоды, которые даёт избавление от никотиновой зависимости:

- через 20 минут – нормализуются частота сокращений сердца и артериальное давление;
- через 8 часов – кровь насыщается кислородом до нормальных показателей и наполовину очищается от никотина и оксида углерода (СО);
- через сутки – усиливается мукоцилиарный клиренс (процессы самоочищения дыхательных путей), СО выводится из организма;
- через двое суток – никотин полностью выводится из организма, значительно улучшаются обоняние и восприятие вкуса;
- через трое суток – наблюдается релаксация (расширение) бронхов, облегчается дыхание, повышается энергетический потенциал;
- через 2-12 недель – улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

результате повышается аппетит, – отмечает семейный врач, терапевт, кардиолог Наталья Поленова.

Правильная стратегия питания, физическая активность, а иногда и медикаментозная поддержка (никотинозаместительная терапия) помогают либо избежать набора веса, либо свести его к минимуму. Даже если вес немного увеличился, польза отказа от курения для здоровья многократно превышает риски, связанные с этой привычкой.

Можно ли бросить курить и не набрать лишних килограммов? Первое, что нужно делать, когда бросаешь курить, чтобы не начать толстеть, – уменьшить размер порций; добавить в рацион много свежих фруктов и овощей; ограничить калорийные продукты, насыщенные жирные кислоты и алкоголь, рекомендуют врачи.

ОХОТА ЗА ГОРМОНОМ
СЧАСТЬЯ

По словам доктора Натальи Поленовой, важно правильно выстроить режим дня и питания.

– Для этого в первую очередь нужно подстегнуть обмен веществ физической нагрузкой, чтобы компенсировать оставшееся в прошлом активизирующее дей-

КСТАТИ

Вред никотина для организма человека очень разнообразен. Поражаются нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная системы, страдает общий обмен веществ, органы дыхания. Заболевания, типичные для курильщиков: гастрит; тахикардия; аритмия; атеросклероз; ишемическая болезнь сердца; гипертония; стенокардия; инфаркт миокарда; облитерирующий эндартериит; гастрит; язвенная болезнь; колит; гипергликемия; бронхит.

ствие сигарет на организм. Во-вторых, нужно отказаться от заместительного потребления сладостей, перекусов. Также важно пить больше воды: она позволит быстрее очиститься от вредных молекул, наполнит желудок и снизит тревожность, – добавляет Наталья Поленова.

В рацион также стоит добавить продукты, способствующие выработке «гормонов счастья» – дофамина и серотонина. Это продукты, богатые триптофаном (белок, яйца, орехи, бананы) и магнием (зелёные овощи, орехи, цельнозерновые продукты), выдержанные сыры. Эксперты успокаивают: проблема набора веса после отказа от курения, к счастью, временная. Менее чем через год организм адаптируется. Главное – придерживаться правильного курса в направлении укрепления здоровья и продления жизни.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

«ДЕКЛАРАЦИЯ» ОБОШЛАСЬ В 16,5 МИЛЛИОНА. За минувшую неделю жертвами дистанционных мошенников, действовавших под видом правоохранителей, стали пятеро крымчан. Злоумышленники требовали срочно задекларировать сбережения под угрозой уголовной ответственности. Самый крупный ущерб – 13 миллионов рублей – понёс 47-летний житель Симферопольского района, который лично передал все накопления «курьеру» аферистов. Общие потери от этой схемы превысили 16,5 миллиона рублей.

ПРЕДЛОГ ДЛЯ 11 МИЛЛИОНОВ. Жители Симферополя – 72-летний мужчина и 52-летняя женщина – лишились около 11 миллионов рублей после звонка лжесотрудника Росфинмониторинга. Он сообщил, что их проверяют на причастность к спонсированию запрещённых организаций, и для опровержения потребовал передать деньги на «экспертизу». Потерпевшие собрали сбережения и отдали их прибывшему «спецпредставителю».

«БЕЗОПАСНЫЙ СЧЁТ» ОБНУЛИЛ 245 ТЫСЯЧ. В Феодосии 58-летний мужчина стал жертвой классической схемы: ему позвонили в мессенджере лжесотрудники «Госуслуг» и Росфинмониторинга, заявив о попытке взлома банковского счёта. Испугавшись, потерпевший перевёл все сбережения на якобы безопасный счёт через банкомат. Когда он попытался перезвонить «спасителям», номера оказались недоступны. Ущерб – 245 тысяч рублей.

ОНЛАЙН-ПОКУПКИ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЙ – 500 ТЫСЯЧ НА ВЕТЕР. Шестеро жителей Симферополя, Евпатории и Ялты заказали через интернет-сайты портативные электростанции, внесли предоплату, но товар так и не получили. Вскоре сайты оказались заблокированы. Общая сумма ущерба превысила 500 тысяч рублей.

ИНВЕСТИЦИИ В КРИПТОВАЛЮТУ И «БИРЖЕВОЙ ЗАРАБОТОК». Мошенники через мессенджеры предлагали крымчанам быстрый и лёгкий заработок на бирже и вложения в криптовалюту. Жители Симферополя, Ялты и Ленинского района согласились и в течение некоторого времени переводили деньги на неизвестные счета, полагая, что делают выгодные инвестиции. Однако обещанные проценты не поступили, а «консультанты» перестали выходить на связь. В итоге ущерб составил более 600 тысяч рублей.

ВЗЛОМАННЫЕ АККАУНТЫ ДРУЗЕЙ И РОДСТВЕННИКОВ. Трое жителей Симферополя, Ялты и Краснопереконска получили в мессенджерах просьбы о займе от знакомых, друзей и родственников. Отправив в общей сумме около 65 тысяч рублей на указанные счета, они были заблокированы и позже узнали, что аккаунты близких взломаны злоумышленниками.

ПОКУПКА КОТЛА ОБЕРНУЛАСЬ УБЫТКАМИ. 51-летняя жительница Симферопольского района заказала через интернет-сайт твердотопливный котёл и комплектующие на сумму более 107 тысяч рублей. После оплаты ни товар, ни деньги возвращены не были, а сайт перестал отвечать. Женщина обратилась в полицию.

Полиция Крыма напоминает: не существует «безопасных счетов» и «декларирования денежных средств». При звонках с требованием перевода денег немедленно прекращайте разговор. Не переводите предоплату неизвестным продавцам. Проверяйте информацию и предупредите близких.

Подготовил Олег АНФАЙЛОВ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1769, ВАСИЛИЙ СТАСОВ

Русский архитектор. Построенные им Павловские казармы на Марсовом поле, Спасо-Преображенский и Троицкий соборы, Нарвские и Московские триумфальные ворота, Ямской рынок на Разъезжей улице в Санкт-Петербурге отличаются представительностью, торжественностью архитектурных форм.



1977, МАРИЯ КУЛИКОВА

Российская актриса театра, кино и дубляжа. Известна по ролям в сериалах «Две судьбы», «Склифосовский», «Парфюмерша», «Доярка из Хацапетовки», «Теорема Пифагора», «Смерть в объективе» и др.



1981, МАРИНА КАЗАНКОВА

Российская и итальянская актриса театра и кино, а также фридайвер. Известна по ролям в сериалах «Бедная Настя», «Маргоша», «Хозяйка тайги», «Закрытая школа», «ДухLess», «След», «Заповедный спецназ» и др.

КОРОТКО

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. ПО ВЕТРУ! На стадионе «Калининец» в Екатеринбурге завершился чемпионат России по лёгкой атлетике. За 46 комплектов наград боролись 770 атлетов из 67 регионов страны. Результативно выступили и представители Крыма, в особенности Евгений Брюшенко из Сак. Мастер спорта, воспитанник СШОР по лёгкой атлетике № 1 завоевал серебряную медаль в метании копья. Его результат – 74,40 м – стал лучшим в сезоне. В шаге от пьедестала остановилась заслуженный мастер спорта Вера Маркрян из Ялты, также представляющая СШОР по лёгкой атлетике № 1. В метании копья она заняла четвертое место, показав результат 52,10 м.

ФУТБОЛ. С ПЕРЕМЕННЫМ УСПЕХОМ. Продолжает лихорадить бахчисарайский «Кызылташ» во втором российском футбольном дивизионе. Подопечные Геннадия Орбу потерпели обидное поражение в домашней встрече с командой «Спартак-Нальчик». Обидное, потому что хозяева играли неплохо и вели в счёте, проявив характер после достаточно быстрого пропущенного мяча. Отличились Руслан Маргиев и Егор Елесин. Увы, просто хорошей игры оказалось недостаточно для того, чтобы обеспечить желаемый результат. Сначала команда из Кабардино-Балкарии сравняла счёт, а затем и забила победный мяч. Теперь бахчисарайцы идут строго посередине турнирной таблицы – на 8-й из 16 позиций. Лидирует в гонке «Севастополь», имеющий один поединок в запасе.

ПАРАСПОРТ. СИЛА ДУХА. В Чебоксарах прошли первые Всероссийские соревнования по лёгкой атлетике среди ветеранов специальной военной операции с поражением опорно-двигательного аппарата. Более 130 спортсменов из 28 регионов страны вышли на беговые дорожки и в сектора. Впервые в этих масштабных состязаниях приняла участие команда Республики Крым, состоящая из четырёх участников. В составе крымской сборной – Дмитрий Никитин из Симферополя, который испытал свои силы в беге на 400 метров и прыжке в длину. Из Евпатории на турнир приехали Юрий Любичкий и Константин Шукин: оба спортсмена боролись за высокие результаты в толкании ядра и метании копья. Антон Кравченко из Керчи продемонстрировал универсальность, выступив сразу в трёх дисциплинах: толкании ядра, метании диска и метании копья. Руководил командой Станислав Минченко – тоже участник специальной военной операции.

БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ПОЛНЫЙ КОНТАКТ. В спортивном комплексе Андижана «Универсал спорт» прошёл чемпионат мира по полноконтактному виду спорта Combat Systems. На татами и в ринге сошлись более 500 атлетов из 28 стран. Блестяще на мировом уровне выступила сборная России, существенный вклад в успех которой внесли крымские спортсмены – пятеро участников. Триумфом стало золото Садри Каракашева в весовой категории 71 кг. Не менее ярким получился успех Хатидже Шерматовой, которая уверенно взяла верх над соперницами в категории 51 кг и поднялась на высшую ступень пьедестала. Серебряные награды завоевали Илья Кирханаджи (категория 60 кг) и Сулейман Ибрагимов (категория 54 кг). Бронзовую медаль в копилку команды принёс Идрис Эмирусеинов в категории 65 кг: его стойкость и тактическое мастерство не остались незамеченными судьями и зрителями.

КИКБОКСИНГ



Фото из личного архива героя публикации

«КРЫМСКАЯ МАШИНА»

Сборная по кикбоксингу и в этом сезоне совсем не собирается сдавать позиции. Наоборот, она систематически отстаивает реноме одной из самых успешных крымских команд. Секрет результативности попытались узнать у Дмитрия Дорошенко – одного из самых молодых крымских тренеров, курирующего одно из направлений этого зрелищного вида спорта.

БОКС С НОГАМИ

– Дмитрий, кикбоксинг разделяется на различные направления. Вы возглавляете одно из них. В чём его особенность?

– Я возглавляю раздел фулл-контакт. Это один из самых красочных и массовых видов кикбоксинга. Спортсмены выступают в ринге в штанах и без футболок. Это очень похоже на бокс, но с использованием ног. Необходимо нанести шесть ударов ногами за раунд. Поединки в ринге достаточно зрелищные и функциональные. Они длятся три раунда.

– А есть ли такое субъективное отношение, мол, лайт-контакт менее престижен, чем фулл... Или это всё условности?

– Татами-дисциплины менее престижные, меньше конкуренции бывает во многих разделах. Всё-таки в России ринговые дисциплины более развитые, более массовые. Они носят более жёсткий характер. На первен-

“ У НАС ОДНА БОЛЬШАЯ ДРУЖНАЯ КОМАНДА, МЫ ЕЁ НАЗЫВАЕМ «КРЫМСКАЯ МАШИНА». ЕСТЬ ОЧЕНЬ МНОГО ХОРОШИХ ТРЕНЕРОВ С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ И ХОРОШИЕ СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ «ГОЛОДНЫЕ» И «ЗЛЫЕ»

ствах России практически все бои достаточно плотные – «кость в кость». Если брать лайт-контакт, то где-то могут попасться спортсмены более слабые, чем в фулл-контакте. Где-то всё-таки

фулл-контакт и ринговые дисциплины жёстче. Лайт-контакт на уровень, на ступеньку всё-таки слабее уровня ринга. Но, повторюсь, в лайт-контакте тоже очень динамичная, быстрая работа и достаточно много хороших ребят.

– Вы достаточно молоды для наставника – такой возрастной барьер в кикбоксинге? Почему решили повесить форму на гвоздь?

– За «молодость» спасибо: мне через месяц будет 40 лет. Поэтому закончил я карьеру уже давно, в 20 лет, выиграв чемпионат Европы. И на тот момент уже устраивался на работу в другом направлении. Поработав в нескольких направлениях, решил вернуться в спорт именно в качестве тренера. В 26 лет решил тренировать детей, передавать свой опыт.

– Все тренеры, с которыми мы общаемся, обязательно кого-то куда-то готовят. Уверен, вы не исключение. Какова текущая задача?

– Готовимся вообще, в целом, просто к новому сезону, новым стартам. У нас идёт цикл с сентября. Начнутся турниры: местного, регионального, всероссийского масштаба. И потом – самые главные старты, а это чемпионат и первенство России. Ноябрь и май.

ГОЛОДНЫЕ И ЗЛЫЕ

– Топ-3 ваших подопечных прямо сейчас в плане бойцовского потенциала?

– Топ-3 – первые номера России. Например, Андрей Ишук – чемпион России. Победители первенства России: Владислав Шевченко, Даниил Потявин, Максим Башкиров. Всё это юниоры самые, наверное, старшие, самые топовые. Их нужно вести дальше. Помимо, конечно, ещё других ребят, молодых, и призёров, и младших возрастов. Но это, подчеркну, самые взрослые, у которых будут и сборы сборной России, и, возможно, какие-то, дай бог, международные старты.

– Сборная по кикбоксингу – просто конвейер наград. В чём секрет эффективности и откуда столько прыти у подопечных?

– У нас одна большая дружная команда, мы её называем «Крымская машина». Есть очень много хороших тренеров с большим опытом и хорошие спортсмены, которые по-настоящему «голодные» и «злые». Мы организуем массовые тренировки, обмен опытом, сборы. Когда получается, делаем открытые тренировки, совместные мастер-классы, еженедельные спарринги и в целом выезжаем как одна большая команда и работаем действительно как «Крымская машина», болеем друг за друга и показываем отличные результаты. На протяжении двух лет мы являемся лидерами в двух разделах, входим в командный зачёт: по лайт-контакту, уже выигрываем несколько сезонов в России. А по фулл-контакту мы постоянно в тройке лидеров. На первенствах России, в командном зачёте, поэтому это командная работа всех тренеров, команды, старших тренеров, спортсменов, руководителей федерации: президента Владимира Олейника, секретаря Алексея Сычёва – да, абсолютно всех.

СКАЗАНО



Он расцвёл после ухода Сперцяна. Парень будто сказал себе: «Теперь тут решать буду».

Футбольный эксперт Андрей СОЗИН высоко оценил игру Никиты Кривцова в стартовых турах РПЛ.



Кузнецов – легенда, у него большой авторитет. Он знает нашу заинтересованность, сейчас ждём его решения.

Генеральный директор челябинского «Трактора» Иван САВИН заявил о желании клуба подписать контракт с Евгением Кузнецовым.



Всегда придерживаюсь мнения, что это самый интересный вид спорта, потому что он очень динамичный и чем-то похож на хоккей по своей динамике.

Игрок питерского «Зенита» Сергей КАРАСЁВ заявил о необходимости популяризировать баскетбол в России.

СРЕДА, 5 АВГУСТА

1 ПЕРВЫЙ канал

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

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00
Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:30, 21:10 Вести. Местное время
12:00, 18:00 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малыхов» 16+
21:30 Т/с «Сестра моя, Любовь» 12+
01:05 Т/с «Девять жизней» 16+
02:55 Т/с «Богатые тоже плачут» 16+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 05:50, 06:40, 07:25 Т/с «Лютий» 16+
08:25 «Стройнадзор» 16+
09:30, 10:20, 11:15, 12:05 Т/с «Свои 7» 16+
13:30 Т/с «Великолепная пятёрка 7» 16+
14:20, 15:15, 16:05, 23:05 Т/с «Великолепная пятёрка 5» 16+
17:30, 18:20, 19:00, 19:45, 20:40, 21:25, 00:30, 01:15, 01:50, 02:30, 03:10, 03:45, 04:20 Т/с «След» 16+
22:20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

НТВ

04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Лесник» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:15
Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «ДНК» 16+
16:45, 20:00 Т/с «Невский. Проверка на прочность» 16+
00:30 Д/с «Неизвестная Россия. Артур путешествует во времени» 12+
01:00 Д/с «Неизвестная Россия. Три сестры» 16+
01:30 Т/с «Темная лошадка» 16+

ТВЦ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:30 Х/ф «Ныряльщица за жемчугом» 12+
10:35, 04:35 Д/ф «Александра Пахмутова. Ты моя мелодия...» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:00 Т/с «Я иду тебя искать. Бумеранг» 16+
13:45 «Мой герой. Юлия Такшина» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Т/с «Провинциальный детектив. Женские секреты» 16+
17:00 Д/ф «Юрий Белов. Кошмар карнавальной ночи» 16+
18:10 Х/ф «Гений» 16+
22:35 «10 самых... Эксперименты с имиджем» 16+
23:05 «Прощание. Владимир Лёвкин» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи. Пластика для Кремля» 16+
01:30 Д/ф «Настоящий детектив. Банда Колдуна» 16+
02:15 «Знак качества» 16+
05:15 Д/ф «Гипноз и эстрада» 16+

РУССКИЙ РОМАН

07:55 Х/ф «Переписать любовь» 12+
09:45 Х/ф «Кактус и Елена» 12+
11:30 Х/ф «Потому что люблю» 12+
14:50 Х/ф «Два дня» 16+
16:30 Х/ф «Измена» 16+
22:50 Х/ф «Чертово колесо» 16+
00:15 Х/ф «Брачные игры» 12+
03:25 Х/ф «Продается кошка» 12+
05:10 Х/ф «Полное дыхание» 16+

ТНТ

07:00, 08:30, 05:50 Т/с «СашаТаня» 16+
08:00 «Кто куда» 16+
19:10 Т/с «Праздники» 16+
21:30 Т/с «Коп-звезда» 16+
22:55 Х/ф «Дети-шпионы» 12+
00:45 Х/ф «Шпион, который меня кинул» 16+
02:40 Т/с «Однажды в России» 16+
05:00 «Утро ТНТ» 16+

СТС

05:00 М/ф «Пернатый патруль» 6+
05:15, 09:00, 04:20 «100 мест, где поест» 16+
05:50 «С лёгким утром!» 16+
06:40 «Просто кухня. Лучшее» 12+
08:00 «Вам и не снилось» 16+
10:00 Х/ф «Она сказала «Да!» 16+
11:55 Х/ф «Вайлет в стране чудес» 12+
13:55 Т/с «Папины дочки. Новые» 12+
18:00 Т/с «Мама будет против» 16+
21:00 Х/ф «Белоснежка: Месть гномов» 12+
23:05 Х/ф «Красавица и чудовище» 16+
01:20 Х/ф «Русалка и дочь короля» 12+
02:40 Х/ф «Примадонна» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 03:50 «Секреты на кухне» 16+
05:40, 01:00, 04:30 «Пятница News» 16+
06:10 «Запретный Китай» 16+
07:00 «Запретная Индия» 16+
08:00 «Молодые ножи. Новая кровь» 16+
10:30, 22:00 «Чёрный список. Ре-монт» 16+
13:20, 02:50 «На ножах» 16+
19:00 «Чёрный список. На кухне» 16+
23:00 «Выжить за 36 часов с Эдом Халиловым» 16+
01:20 Т/с «Комиссар Рекс» 16+

ПЕТРО

06:00 Х/ф «Ожидание полковника Шальгины» 12+
07:30 М/ф «Сказка о рыбаке и рыбке» 0+
08:00, 03:55 М/ф «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» 0+
08:10 М/ф «Степа-моряк» 0+
08:40 Х/ф «Годен к нестройной» 0+
10:00 Х/ф «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо» 0+
11:35 М/ф «Золотая антилопа» 0+
12:10 М/ф «Остров ошибок» 0+
12:40 Х/ф «Культиход в театр» 12+
14:15, 18:35 М/ф «Соломенный бычок» 0+
14:25 Х/ф «Стежки - дорожки» 0+
15:40 Х/ф «Тайна горного озера» 12+
16:50 М/ф «Непослушный котенок» 0+
17:05 М/ф «Юля-капризуля» 0+
17:15 Х/ф «Василиса Прекрасная» 0+
18:45 М/ф «Храбрый заяц» 0+
19:05 Х/ф «Веселые ребята» 12+
20:40 М/ф «Таежная сказка» 0+
20:50 Х/ф «Ключи от неба» 0+
22:10 М/ф «Заколдованный мальчик» 0+
22:55 Х/ф «Адмирал Ушаков» 6+
00:40 Х/ф «Мечта» 12+

КИНОХИТ

06:50 Х/ф «Эйр Америка» 16+
08:35 Х/ф «Беглец» 18+
10:30 Х/ф «Приключения Паддингтона 3» 6+
12:05 Х/ф «Повские руки» 18+
13:35 Х/ф «Хорошая женщина» 12+
15:05 Х/ф «Призрак и Тьма» 16+
16:45 Х/ф «Олодные игры: И вспыхнет пламя» 16+
19:00 Х/ф «Царство» 16+
21:05 Х/ф «Достучаться до небес 2» 18+
22:55 Х/ф «Джон Уик 2» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

06:10 Х/ф «Добро пожаловать в семью» 16+
08:25 Х/ф «Любови не бывает?» 16+
10:20 Х/ф «Мэр поневоле» 16+
12:05 Х/ф «Сокровища гномов» 6+
13:50 Х/ф «Пара на пару» 16+
15:40 Х/ф «Джунгли. Райский переполох» 18+
17:30 Х/ф «Я хуждею» 16+
19:30 Х/ф «Плагатор» 16+
21:50 Х/ф «Убойные каникулы» 18+
23:30 Х/ф «Четверо против банка» 16+

ЧЕТВЕРГ, 6 АВГУСТА

ФИЛЬМ ДНЯ **КИНОХИТ**

 13:25

Кадр из фильма

«ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ: И ВСПЫХНЕТ ПЛАМЯ» 16+

Сумев выжить на безжалостных Голодных играх, Китнисс Эвердин и Пит Мелларк возвращаются домой. Но теперь они в ещё большей опасности, так как своим отказом играть по правилам на Арене бросили вызов Капитолию. По традиции следующие, юбилейные, Голодные игры должны стать особенными, и в этот раз в них участвуют только победители прошлых лет. Китнисс и Пит вынуждены вновь выйти на Арену, где будут соперничать с сильнейшими. Правила игры меняются. Арена ещё опасней, масштаб ещё больше, ставки ещё выше!

ШОУ ДНЯ **ПЯТНИЦА!**

 23:30

Friday.ru

«ВЫЖИТЬ ЗА 36 ЧАСОВ С ЭДОМ ХАЛИЛОВЫМ» 16+

Тревел-эксперимент, в котором пять звёзд за 36 часов должны выбраться из вьетнамских джунглей в цивилизацию. Ведущий – опытный «выживальщик» Эд Халилов.

КРЫМ

06:00, 07:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+
08:00 «Крымское счастье» 12+
08:30, 01:50 Д/ц «ДНК России» 12+
09:15 Д/ц «Большой скачок» 12+
09:40, 02:20 Д/ф «Людмила Гурченко. Брачный марфон» 12+
10:20, 01:20 Д/ц «Передвижники» 12+
10:50, 03:15 Д/ц «История нравов» 12+
11:30, 13:15 Т/с «Вчера закончилась война» 16+
14:45 «Крымский андеграунд» 12+
15:15, 20:15 Т/с «На дальней заставе» 16+
17:10 «Любит/не/любит» 12+
17:45 «Одна на всех» 12+
18:10 «Эпоха в истории» 12+
18:25 Клуб «Шико» 12+
18:40, 21:55 Т/с «Такая работа» 16+
23:15, 00:15 Х/ф «Операция «Холодно» 18+
00:55 «Градус Юга» 16+

МИЛЛЕТ

00:10 Т/с «Команда Че» 16+
01:00 Т/с «Штрафник» 16+
01:45, 18:30 «Ватан хатырасы» 12+
02:00, 07:30 «Тарих излери» 12+
02:30, 05:30, 13:30, 17:30, 21:00 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
03:00 «Мераба, саба!» 6+
04:45 «Мирас» 12+
05:00, 19:00 «Юрт нефеси» 12+
06:00 «Диний субет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
07:00 Д/ф «Здоровый смысл» 16+
08:00, 11:00 М/ф кр.тат.яз. 0+
08:30 «Балалэнд» 6+
09:00 Х/ф «Помни меня» 16+
10:45 «Хранители традиций» 12+
11:45 М/ф 6+
12:00 «Хош сефа» 6+
12:30 «Чалгыджы» 6+
13:00 Д/ф «Магия вкуса» 12+
13:45 Т/с «Шулер» 16+
14:30 «Тек арзум Ватан» 12+
15:30 Д/ф «Дневник Достоевского» 12+
16:00 Д/ф «Земской учитель в Крыму» 12+
16:30 М/ф кр.тат.яз. 6+
16:45 Т/с «Команда Че» 16+
17:45 «История крымских татар» 12+
18:45 «Ватандаш» 12+
20:00 Т/с «Штрафник» 16+
20:45 «Ильхам» 12+
21:30 М/ф кр. тат.яз. 0+
21:45 Т/с «Шулер» 16+
22:35 Т/с «Свидетели» 16+

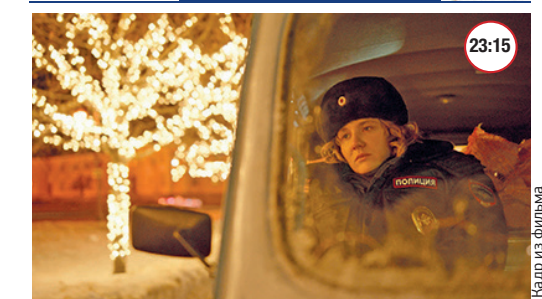
Ты любишь социальные проекты, готов помогать людям, отвечать на их вопросы и писать об этом?

Ты можешь стать частью большой команды «Крымской газеты»!

Если хочешь работать корреспондентом, позвони нам:

+7 (978) 207-90-81

ФИЛЬМ ДНЯ **КРЫМ**

 23:15

Кадр из фильма

«ОПЕРАЦИЯ «ХОЛОДНО» 18+

У чиновника Гриши из комитета по охране объектов культурного наследия идеальный план — под Новый год аккуратно похитить босса, чтобы самому повернуть сделку с очередным торговым центром в большом городе. Гриша предусмотрел всё, и сложно представить, что может пойти не так.

ПЕТРО

06:30 Х/ф «Василиса Прекрасная» 0+
07:45, 22:25 М/ф «Машенькин концерт» 0+
07:55, 11:55, 22:15 М/ф «Полкан и Шавка» 0+
08:05, 20:40 М/ф «Сказка о храбром солдате» 0+
08:25 Х/ф «Культиход в театр» 12+
10:05, 22:35 М/ф «Два жадных медвежонка» 0+
10:20 Х/ф «Стежки - дорожки» 0+
11:30 М/ф «Чудесный колокольчик» 0+
12:05 М/ф «Юля-капризуля» 0+
12:15 Х/ф «Веселые ребята» 12+
13:50 Х/ф «Ключи от неба» 0+
15:15 Х/ф «Адмирал Ушаков» 6+
17:00 Х/ф «Мечта» 12+
18:50, 22:45 М/ф «Мишка-задира» 0+
19:00 Х/ф «Верные друзья» 0+
21:00 Х/ф «Как поспорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем» 12+
22:55 Х/ф «Годен к нестройной» 0+
00:10 М/ф «Царевна-лягушка» 0+

КИНОХИТ

00:50 Х/ф «Глубоководный горизонт» 16+
02:35 Х/ф «Лучшее впереди» 16+
04:25 Х/ф «Жанна д'Арк» 16+
06:55 Х/ф «Место встречи» 16+
08:40 Х/ф «Любовь с препятствиями» 16+
10:20 Х/ф «Таинственный сад» 6+
11:55 Х/ф «Из Парижа с любовью» 16+
13:25 Х/ф «Олодные игры: И вспыхнет пламя» 16+
15:35 Х/ф «Драконы навсегда» 12+
17:10 Х/ф «Олодные игры: Сойка-пересмешница. Часть 1» 16+
19:00 Х/ф «Рэмбо: Первая кровь» 16+
20:30 Х/ф «Рэмбо: Первая кровь 2» 16+
22:00 Х/ф «Джон Уик 3» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

01:15 Х/ф «Свингеры» 18+
03:05 Х/ф «Малавита» 16+
05:05 Х/ф «Шоу на краю света» 16+
06:35 Х/ф «Мой папа - медведь» 6+
08:25 Х/ф «Джентльмены предпочитают блондинок» 16+
10:15 Х/ф «Такси» 12+
11:50 Х/ф «Домовенок Кузя» 6+
13:30 Х/ф «Супербратья Марио» 0+
15:25 Х/ф «Плагатор» 16+
17:50 Х/ф «Дракулов» 16+
19:30 Х/ф «Добрый доктор» 16+
21:10 Х/ф «Мэр поневоле» 16+
22:55 Х/ф «Де наши деньги?» 18+

КРЫМ

06:00, 07:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+
08:00 «Репетиция» 12+
08:30, 01:50 Д/ц «ДНК России» 12+
09:15, 23:15 Д/ц «Большой скачок» 12+
09:40, 02:20 Д/ф «Вторая семья. Жизнь на разрыв» 12+
10:20 Д/ц «Передвижники» 12+
10:50, 03:15 Д/ц «История нравов» 12+
11:30, 13:15 Т/с «Вчера закончилась война» 16+
14:45 «ПРОБУЙ» 12+
15:15, 20:15 Т/с «На дальней заставе» 16+
17:15 «Золото викингов» 12+
17:55 «Спорт. Лица» 12+
18:10 «Крымское счастье» 12+
18:40, 21:55 Т/с «Такая работа» 16+
10:50, 03:15 Д/ц «История нравов» 12+
01:10 «Градус Юга» 16+

МИЛЛЕТ

00:10 Т/с «Команда Че» 16+
01:00 Т/с «Штрафник» 16+
01:45, 20:45 «Ватандаш» 12+
02:00 «Юрт нефеси» 12+
02:30, 05:30, 13:30, 17:30, 21:00 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
03:00 «Мераба, саба!» 6+
04:45, 18:15 «Мирас» 12+
05:00 «Тарих излери» 12+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
07:00 Д/ф «Моя любовь - Россия! По дороге в Нижнюю Синай-чиху» 12+
07:30 «Чалгыджы» 6+
08:00, 11:00, 16:30 М/ф кр.тат.яз. 0+
08:30 «Балалэнд» 6+
09:00 «Народы Крыма» 12+
09:30 «Ватаным Кырым» 12+
10:00 «История кр. татар» 12+
10:45, 19:15 «Ватан хатырасы» 12+
11:45 «Яйла бою» 6+
12:15 Д/ф «Легенды кино» 12+
13:00 Д/ф «Здоровый смысл» 12+
13:45 Т/с «Шулер» 16+
14:30 Д/ф «Без тормозов» 12+
15:00 Д/ф «Пришельцы среди нас» 12+
15:30 Д/ф «Дневник Достоевского» 12+
16:00 Д/ф «Исследователь морского дна» 12+
16:45 Т/с «Команда Че» 16+
17:45 Д/ф «Ландшафтные эксперименты» 12+
18:30 «Ильхам» 12+
20:00 Т/с «Штрафник» 16+
21:30 М/ф кр. тат.яз. 0+
21:45 Т/с «Шитатель» 16+
22:35 Т/с «Свидетели» 16+

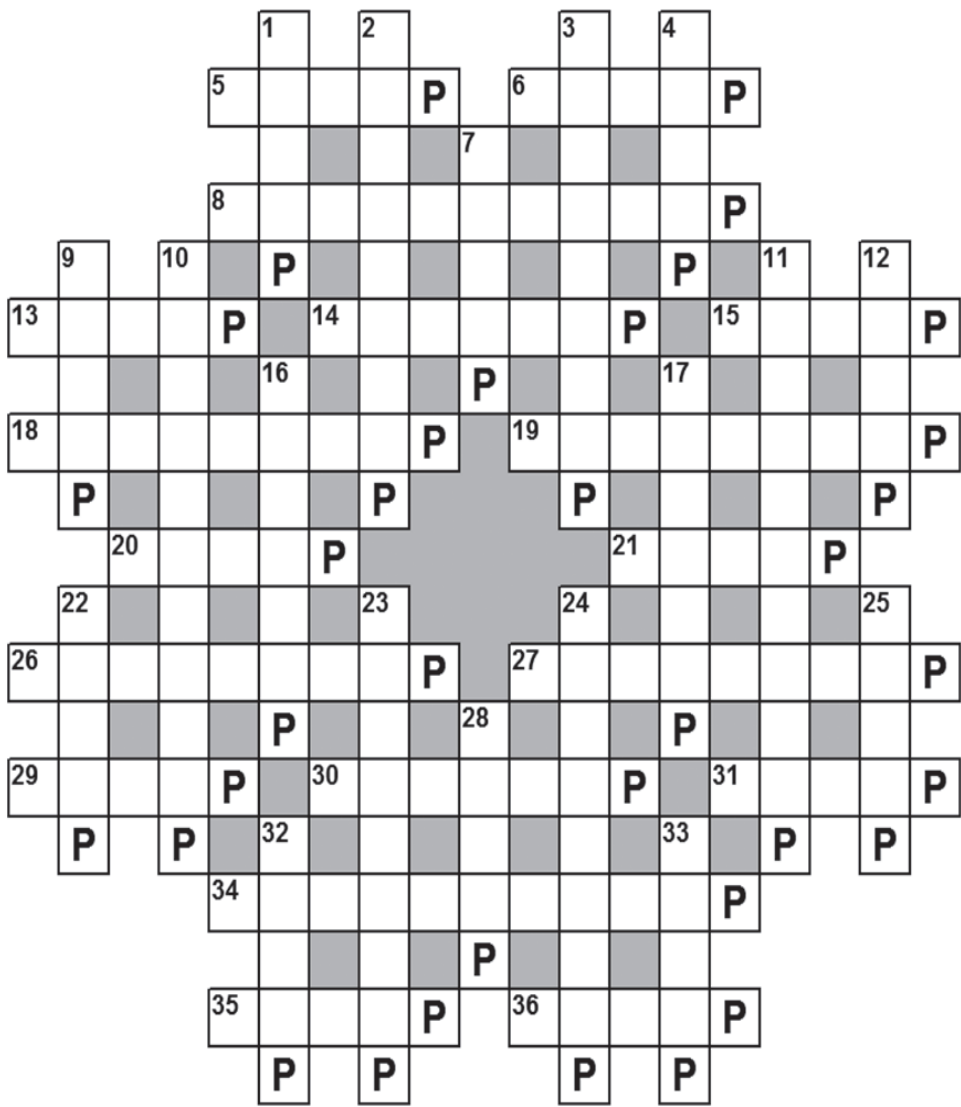
КРОССВОРД

КРОССВОРД, в котором все слова заканчиваются на букву «Р».

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
5. Витязь из узбекских сказок.
6. Имя Кучеры. 8. Специалист по восстановлению памятников искусства. 13. Карточная игра. 14. Самодвижущаяся тележка. 15. «Фигуристая» пастила. 18. Футляр для папирос. 19. Прибор для улучшения микроклимата помещения. 20. Звезда в паре с Алькором. 21. Горная система, крыша мира. 26. Столица Кубани. 27. Театральный художник. 29. Поток воздуха. 30. Сплав для камертона. 31. Биограф Одиссея. 34. Педаль газа. 35. Пора заката. 36. Имя Думбадзе.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Венский шоколадный торт. 2. Столица Коми. 3. Лестница в метро. 4. Музыкальный лад. 7. Сочинитель романов. 9. Северянин с побережья. 10. Королевская резиденция в Лондоне. 11. Специалист в области сельхозтехники. 12. Оратор. 16. Всадник на корриде. 17. Создатель таблицы умножения. 22. Его сгубила жадность. 23. Двухэтажный автобус. 24. Разделитель смесей. 25. Том, красивый забор. 28. Качающаяся вилка в часах. 32. Сад в городе. 33. Объект купли-продажи.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 135 от 03.08.2026

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Гудок. 6. Ермак. 8. Подвиженник. 13. Поток. 14. Эндемик. 15. Кубик. 18. Математик. 19. Перелесок. 20. Терек. 21. Левек. 26. Дальтоник. 27. Капустняк. 29. Пыжик. 30. Ноутбук. 31. Лирик. 34. Пилолистник. 35. Исток. 36. Химик.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сурок. 2. Ботвинник. 3. Франтишек. 4. Батик. 7. Эшмек. 9. Вожак. 10. Понедельник. 11. Буревестник. 12. Вилон. 16. Валенок. 17. Геренук. 22. Балык. 23. Зимородок. 24. Капустник. 25. Мячик. 28. «Стоик». 32. Киоск. 33. Физик.

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

на «Крымскую газету»
и «Крымский журнал»

16+

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

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

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Не отвлекайтесь на пустые телефонные звонки и мелкие бытовые просьбы окружающих.

ТЕЛЕЦ. Стоит уделить особое внимание финансовым вопросам: проверьте баланс счетов и уточните детали предстоящих платежей. Не поддавайтесь на уговоры купить что-то в спешке или под воздействием ситуационной рекламы.

БЛИЗНЕЦЫ. Отличный день для навешивания порядка в цифровом пространстве: отпишитесь от лишних рассылок и удалите дубликаты фото. Не планируйте много встреч на один день.

РАК. Постарайтесь не принимать близко к сердцу эмоциональные всплески окружающих, сохраняйте здоровый нейтралитет.

ЛЕВ. Сфокусируйтесь на завершении мелких рутинных дел, которые вы постоянно откладывали на потом. Будьте внимательны при заполнении документов и переводе денег: спешка сейчас ни к чему.

ДЕВА. Ваша практичность и склонность к порядку в этот день помогут избежать серьезной путаницы в делах.

ВЕСЫ. Начните день с планирования бюджета и установления приоритетов на ближайшую неделю. Будьте пунктуальны и не заставляйте других ждать себя на запланированных встречах.

СКОРПИОН. Направьте энергию на решение застарелых хозяйственных вопросов или мелкий ремонт техники.

СТРЕЛЕЦ. Не давите обещаний, в выполнении которых до конца не уверены. Следите за тем, чтобы вовремя делать перерывы на обед и не работать на голодный желудок.

КОЗЕРОГ. Сосредоточьтесь на выполнении конкретных обязанностей. Постарайтесь ограничить количество потребляемой информации из соцсетей.

ВОДОЛЕЙ. Дисциплина и умение говорить «нет» ненужным задачам станут вашими главными союзниками. Разберите рабочий стол и удалите с него всё, что отвлекает внимание.

РЫБЫ. Отличный день, чтобы разобраться с накопившимися мелочами. В делах не стоит хвататься за всё сразу, лучше выбрать одну задачу.

На правах социальной рекламы

**ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ
В КРЫМУ**
сразу **2 600 000 руб.**
при заключении контракта
на территории Республики Крым*

ЗВОНИ **117**
(звонок бесплатный)
8 (3652) 66-85-71
8 (990) 113-96-64

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

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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ГОЛ КАК СОКОЛ

Самая распространённая версия происхождения фразы связана с названием старинного стенобитного орудия – обитого железом бревна, которое подвешивали на цепях, раскачивали и прошибали каменные стены. Это бревно называлось «сокол» – с ударением на второй слог.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

Записка мужу: «Я на тебя обиделась. Ушла гулять с твоей карточкой. Почти уже простила».

Мужик устраивается на работу.
– Скажите, а вы владеете эсперанто? Мы ведём на нём переписку с некоторыми партнёрами.
– Владею?! Да я там жил три года!

– Чем занимается ваш завод?
– Мы замораживаем воду, мелко дробим лёд и сбрасываем с самолёта...
– Зачем?!
– Ну как же! Мы ведь градообразующее предприятие...