



Слёт моржей в Феодосии
состоялся уже в четвёртый раз

СТР. 4 | #ЗОЖСГАЗЕТОЙ.
Как похудеть с помощью киноа

СТР. 5 | ТВ: среда
четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

ПОЧЁТНЫЙ ВИЗИТ. Председатель КНР Си Цзиньпин примет участие в праздновании 80-летия Победы в Москве. Об этом сообщил посол РФ в Китае Игорь Моргулов. По словам пресс-секретаря президента Дмитрия Пескова, идёт подготовка совместных визитов лидеров двух стран в связи с юбилеем Победы как в Великой Отечественной, так и во Второй мировой войне.

РУМЫНСКИЙ ПОВОРОТ. Президент Румынии Клаус Йоханнис объявил об отставке с 12 февраля на фоне планировавшегося парламентского голосования по импичменту. Причиной стала антиконституционная отмена выборов и критика общественности: полномочия Йоханниса истекли ещё 21 декабря. Новые выборы назначены на 4 мая.

ЭКЗАМЕНЫ СОКРАТЯТ. Правительство РФ поддержало инициативу об отмене половины экзаменов для девятиклассников, поступающих в колледжи. Эксперимент стартует в 2025 году в пяти регионах: Москве, Санкт-Петербурге, Ростовской и Тюменской областях и Северной Осетии. Выпускникам разрешат сдавать ОГЭ только по двум предметам.

КОНФИСКАТ НА ПОМОЩЬ. Госдума готовится принять правительственный законопроект о передаче изъятых немаркированных товаров на благотворительность. Первое чтение состоится 27 февраля. Инициатива Минпромторга направлена на ограничение попадания фальсификата во вторичный оборот через торги Росимущества. Эксперты поддерживают идею, но настаивают на тщательной проверке безопасности передаваемых товаров.

ЦИФРА

НА 5,1 МЛН КУБОВ увеличился запас воды в водохранилищах Крыма за месяц.

СКАЗАНО



«Что хотят слушать ребята на передовой? Они хотят слышать песни позитивные: про маму, про семью, про ясное солнышко и синее небо. Хотят слышать песни, которые заряжают их надеждой. Никто из нас даже близко не представляет себе, с чем там ребята сталкиваются. И каждая песня, которая там звучит, – про жизнь».

Анна ОСИПОВА (ЮТА), российская певица, музыкант, композитор, заслуженная артистка РФ.



Учитель младших классов Диана Янкина приехала к нам из Волгоградской области и приняла решение остаться в Крыму. Фото: Михаил ГЛАДЧУК

ИЗ ГОРОДА В СЕЛО

Более 100 педагогов переехали в Крым по федеральной программе «Земский учитель» и получили по миллиону рублей.

ВЫБИРАЮТ КРЫМ

Оставить городскую суету ради спокойной жизни в небольшом селении – такой выбор делают учителя. За четыре года реализации программы «Земский учитель» в школы Крыма трудоустроены 107 специалистов. В основном это учителя из Краснодарского и Алтайского краёв, из Томской, Новосибирской, Саратовской, Тюменской и Ивановской областей, из Удмуртии. Победителями конкурсного отбора становятся и жители исторических регионов. Вакансии педагогам предоставили 65 крымских школ.

Так, в Чистенской школе-гимназии им. Ивана Тарасюка в Симферопольском районе работает **учитель начальных классов Диана Янкина**, переехавшая в Крым из Волгоградской области. Она окон-

“ для сельских учителей реализуются дополнительные меры социальной поддержки. К примеру, материальная помощь на оплату аренды жилья, проезда к месту работы и компенсация расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг

чила Адыгейский государственный университет, получив квалификацию социального педагога.

– Дети в Крыму более работоспособные, активные и трудолюбивые. Вероятно, это связано с климатическими особенностями: местные жители неспешные и добрые. Однако мягкой с детьми быть нельзя – с моей стороны важна требовательность. Золотая середина между кнутом и пряником, – делится она методом воспитания.

По условиям программы педагоги обязаны отработать не менее пяти лет, но многие остаются в Крыму и дальше. Учитель истории и обществознания Мария Изюрова из Свердловской области вот уже три с половиной года преподаёт в Петровской школе № 2 Красногвардейского района и менять место работы не собирается.

С её приходом в школе удалось закрыть сразу две вакансии: помимо преподавания, Мария работает советником директора, организует школьные праздники, патристические и интеллектуальные конкурсы. Её ученики даже получили грант на создание собственного СМИ. Теперь школьное радио выходит трижды в неделю, а история России преподаётся в формате викторины: такой подход помогает детям запоминать факты, которых нет в учебниках, и делает процесс обучения более интересным и азартным.

– Здесь уже учится мой ребёнок, сформированы крепкие связи в школе с самоуправлением, педагогами, администрацией. Мы остаёмся жить в Крыму навсегда, – заявляет учитель.

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 11.02.2025	Доллар США	96,7821	Болгарский лев	51,3496	Донгов (10 000)	39,5239	Лари	34,6393	Рэндв (10)	52,2788	Узбекских сумов (10 000)	74,6948
	Евро	100,4991	Бразильский реал	16,8159	Египетских фунтов (10)	19,2443	Молдавских леев (10)	51,7128	Сербских динаров (100)	85,3153	Форинтов (100)	24,6660
	Австралийский доллар	60,7017	Вон (1000)	66,8662	Злотый	23,8685	Новозеландский доллар	54,6819	Сингапурский доллар	71,4154	Фунт стерлингов	120,2421
	Азербайджанский манат	56,9306	Гонконгский доллар	12,4463	Иен (100)	63,7144	Новый туркменский манат	27,6520	Сомов (10)	11,0671	Чешских крон (10)	40,0042
	Армянских драмов (100)	24,4146	Гривен (10)	23,3360	Индийских рупий (100)	11,0500	Норвежских крон (10)	86,3918	Сомони (10)	88,4598	Шведских крон (10)	88,9831
	Батов (10)	28,5695	Датская крона	13,4625	Канадский доллар	67,6893	Румынский лей	20,0905	Тенге (100)	18,9331	Швейцарский франк	106,3189
	Белорусский рубль	28,6227	Дирхам ОАЭ	26,3532	Катарский риял	26,5885	Рупий (10 000)	59,2846	Турецких лир (10)	26,9304	Юань	13,2421

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ. В Майкопском гостехуниверситете впервые пройдёт Всероссийский форум «Беспилотные авиационные системы: пространство для возможностей и развития». Форум состоится 12–13 февраля в рамках реализации мероприятий, которые приурочены к Году защитника Отечества. Программа включает в себя гонки дронов, выставку БПЛА, мастер-классы по программированию и круглые столы. Будет работать интерактивная площадка «Воины России», где покажут форму разных эпох. Состоится квест и экскурсия по местам боевой славы времён Великой Отечественной войны. Вуз активно работает над проектами беспилотных авиасистем. Форум станет площадкой для обсуждения будущего применения технологий, создания консолидации ресурсов и подготовки специалистов.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: РЕКОНСТРУКЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ. В Краснодаре продолжают обновлять историко-археологический музей-заповедник имени Е. Д. Фелицына. На первом этапе отреставрировали декоративные элементы, кирпичную кладку, двери, окна, ковку. Полностью обновление завершится к концу года. В общей сложности из краевого бюджета на реставрацию направлено 56 млн рублей. Пока работы продолжаются, посетители могут насладиться уникальной выставкой «Калейдоскоп жизни» известного художника и скульптора Зураба Церетели. В экспозиции представлено более 50 произведений, включая эмали, рельефы и скульптуры.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: НАРОДНАЯ ПОМОЩЬ. Добровольцы из Камызяка доставили в зону СВО свыше 12 тонн груза. На передовую отвезли продукты питания, лекарства, средства личной гигиены, спальные мешки и печи-буржуйки, специальное оборудование, надувные лодки, газовые баллоны и инструменты для строительства. Также был отправлен автомобиль, который необходим бойцам для выполнения служебных задач и для эвакуации раненых. Были закуплены строительные материалы, необходимые для обустройства блиндажей, а жители села сплели и передали бойцам 60 маскировочных сетей.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ЭКОНОМИЯ НА ПРОЕЗДЕ. В 2025 году в Ростове-на-Дону запланировали ввод тарифа «автобус – городская электричка», который предполагает оплату только за проезд в автобусе при пересадке в течение 60 минут. Это один из краткосрочных планов концепции развития транспортного комплекса региона до 2030 года. Также в ближайшее время в донской столице будут уделять внимание развитию выделенных полос, созданию динамического расписания для автобусов и эффективной системы отслеживания транспорта. В среднесрочной перспективе власти намерены разработать региональный стандарт транспортного обслуживания и внедрить адаптивные маршруты на социально значимых направлениях. Также будут приниматься меры для решения ситуации с нехваткой водителей.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ИСТОРИЧЕСКАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ. Девятого февраля в Волгоградскую область вновь съехались сотни участников масштабной военно-исторической реконструкции «За Сталинград». На этот раз представители военно-исторических клубов из более чем 30 городов не только России, но и Белоруссии воспроизвели подвиг Василия Маргелова, которому удалось практически в одиночку разоружить 32 тысячи фашистов. В этом году мероприятие посвящено ещё и 95-летию ВДВ. Основателем войск и был Василий Маргелов.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ДИАЛОГ НА РАВНЫХ



Артём Березовский: «Крым исторически являлся колыбелью детской народной дипломатии».

В свой профессиональный праздник **представитель МИД России в Симферополе Артём Березовский** рассказал о роли дипломатии в современном мире, особенностях российского подхода к международным отношениям и месте Крыма в глобальной повестке.

РОССИЙСКИЙ ВЗГЛЯД

По словам дипломата, Россия последовательно выступает за соблюдение норм международного права, закреплённых в уставе ООН. При этом он отметил, что некоторые субъекты международных отношений пытаются навязать миру «надуманные правила, которые действуют как флюгер» в угоду сиюминутным интересам.

– Мы на международной арене выступаем исключительно за равноправие и уважение взаимных интересов... Независимо от силы, объёма ВВП или численности.

ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ
ИНТЕРЕСОВ

Вчера, 10 февраля, в России отметили День дипломатического работника.

– **Ред.)** вооружённых сил. Мы считаем, что интересы всех субъектов международных отношений должны быть учтены и взаимоуважаемы, – заявил представитель МИД. Говоря о векторах внешней политики, Артём Березовский отметил, что, несмотря на разговоры о «развороте на юг и восток», Россия открыта к диалогу со всеми странами, готовыми уважать её интересы.

– То, что у нас сейчас более тесные и дружеские отношения сложились с тем же Китаем, с азиатскими странами, с Африкой, с Латинской Америкой, подтверждает, что у нас с ними есть общие интересы. И мы смотрим на мир через одну и ту же призму, – пояснил дипломат.

В качестве примера успешного многостороннего

сотрудничества он привёл расширение БРИКС, отметив усиленные темпы роста организации и её возрастающую роль в глобальном масштабе.

КОЛЫБЕЛЬ ДЕТСКОЙ
ДИПЛОМАТИИ

Особое внимание Березовский уделил роли Крыма в международной повестке.

– У Крыма на международной арене большое будущее, – уверен дипломат.

Он напомнил о значении Ялтинской конференции, 80-летием которой отметились прошедшая неделя, а также подчеркнул особую роль полуострова в развитии народной дипломатии.

– Где не могут договориться государства, всегда могут

договориться люди. Будь то общение по линии спортивной дипломатии, деловой дипломатии, научной дипломатии, – отметил представитель МИД.

По его словам, все эти понятия уже прочно вошли в нашу жизнь и продолжают развиваться, становясь всё более актуальным инструментом международного взаимодействия.

Крым исторически являлся колыбелью «детской народной дипломатии», и сегодня эта традиция продолжается: «Артек» прини-

мает ребят даже из стран с недружественными России правительствами.

– Ни о какой изоляции речь идти не может, мы будем продолжать развивать добрые отношения со всеми, кто будет смотреть в нашу сторону с уважением, – подытожил Артём Березовский.

В МИД подчеркнули, что внешнеполитическое ведомство будет оказывать необходимое содействие всем инициативам по развитию международного сотрудничества, несмотря на предвзятое отношение некоторых правительств к Крыму. Ключевым фактором остаются готовность к диалогу и взаимное уважение интересов всех участников международных отношений.

Олег АНФАЙЛОВ.

КАДРЫ РЕШАЮТ

ИЗ ГОРОДА В СЕЛО

Начало на стр. 1

В Ливадийской средней школе работает семейная пара педагогов Самородовых из Донецкой Народной Республики, переехавших из Ясиноватой.

– Мы приехали всей семьёй – я, муж и ребёнок. Влюбились в это место, в его природу, воздух. Мысли об отъезде даже не возникают, – признаётся **Юлия Самородова**.

НЕ ОДНИМИ ДЕНЬГАМИ

Программа «Земский учитель» продлена до 2030 года. Педагоги, выбравшие работу в сельских поселениях и малых городах, по-прежнему будут получать компенсацию в размере миллиона рублей. Однако есть условия: нагрузка должна быть не менее 18 часов в неделю, а если учитель решит уволиться раньше срока, деньги придётся вернуть.

При этом педагоги вправе рассчитывать и на другие льготы.

– Всего на сегодняшний день в регионе почти 17 тысяч педагогических работников. Для сельских учителей реализуются дополнительные меры социальной поддержки. К примеру, материальная помощь на оплату аренды жилья, проезда к месту работы и компенсация расходов на оплату жилищно-коммунальных услуг. В ряде крымских

городов и районов специалистам также предоставляют земельные участки или служебные жилые помещения. В этом году уже объявлен конкурсный отбор по программе «Земский учитель». У нас открыты две вакансии в Судакской школе № 4: учитель английского языка и учитель начальных классов, – сообщили нам в Министерстве образования Крыма.

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

ПЯТИЛЕТКА
БЛАГОУСТРОЙСТВА

С 2019 года в районе активно реализуются восемь национальных проектов, призванных существенно повысить качество жизни жителей. За последние пять лет в муниципалитете, в состав которого входят два посёлка и 39 сёл, появились три комфортные и безопасные дороги регионального и межмуниципального значения общей протяжённостью более 55 километров. Одним из ключевых объектов капитального ремонта стал на-



На днях в Раздольненском районе открылось отделение «Активное долголетие». Здесь пожилые люди смогут заниматься спортом и творчеством, общаться друг с другом и обучаться компьютерной грамотности. Фото: rk.gov.ru

РАЗДЕЛЯ
ЛУЧШУЮ ДОЛЮ

За последние годы в Раздольненском районе не только преобразились дороги и общественные пространства, но и появилось немало спортивных площадок, а также Дом молодёжи.

чинающийся в райцентре и заканчивающийся вблизи села Столбового 50-километровый участок автодороги по направлению Раздольное – Евпатория. Там на всей протяжённости заменили дорожное полотно и уложили новый выравнивающий слой.

За последние шесть лет в разных населённых пунктах района в рамках нацпроекта «Жильё и городская среда» благоустроили восемь общественных территорий. Так, в 2023-м в посёлке Раздольное был благоустроен сквер Воинов-Интернационалистов – участников Афганской войны. До этого он фактически пребывал в запустении. Теперь здесь выложенные тротуарной плиткой тропинки, вдоль них установлены малые архитектурные формы и уличное освещение. Сегодня сквер – место не только для прогулок, но и для проведения патриотических мероприятий, в том числе встреч ветеранов и уроков мужества.

Удаётся жителям района и самим участвовать в преобразении родных сёл. К примеру, в Орловке в рамках инициативного бюджетирования удалось оборудовать детскую площадку. По словам главы администрации района Дениса Олейника, это хороший и яркий пример.

– К нам поступает множество предложений жителей

района об установке различных объектов благоустройства на территории района, – говорит он. – Призываю жителей района активно участвовать в проектах инициативного бюджетирования.

За последние пять лет в районе появились три комфортные и безопасные дороги регионального и межмуниципального значения общей протяжённостью более 55 км.

В ЗАБОТЕ О МОЛОДЁЖИ

Для занятий физической культурой и спортом по нацпроекту «Демография» в Раздольненском районе благоустроили шесть новых спортивных площадок. Аналогичные объекты регулярно открывают и в рамках других проектов. Например, федерального проекта «Успех каждого ребёнка» нацпроекта «Образование», по которому спортплощадку прошлой осенью открыли на территории Раздольненской школы-лицея № 1.

Благодаря нацпроекту «Образование» в районе созданы и функционируют пять центров образования естественно-научной и технологической направленности «Точка роста». Они оснащены стандартным и профильным комплектами оборудования, расходными материалами, средствами обучения и воспитания для достижения образовательных результатов по предметным областям. В таких центрах школьники осваивают программы как общего, так и дополнительного образования.

Один из центров прошлой осенью открыли в школе села Берёзовка.

– Мы все давно мечтали о нём, – рассказывает учащаяся 9-го класса Берёзовской школы Севиля Мустафаева. – У нас появились возможности больше развиваться в таких сферах, как физика, химия. К тому же у нас в классе много мальчиков, которые интересуются конструированием.

Директор Берёзовской школы Мерьям Абдуллаева говорит, что в открывшейся «Точке роста» будут реализовываться программы дополнительного образования.

– Пока каждая из программ рассчитана на год, – поясняет она. – Думаем, со временем их продолжительность расширят до двух-трёх лет.

В администрации района рассказали, что при ремонте нескольких общеобразовательных школ некоторые кабинеты уже оформили или оформляют в цветовой гамме будущих «Точек роста» (тому примером является Новосёлковская школа). Разумеется, для открытия там в будущем таких образовательных центров.

Ещё одной точкой притяжения для юных жителей Раздольненского района стал Дом молодёжи, открытый в районном центре в конце прошлого года. Там проводят различные мероприятия (лекции, семинары, мастер-классы). Оснащённый современным оборудованием и комфортными зонами для отдыха и общения центр призван быть площадкой для реализации творческих проектов и инициатив молодёжи. Его открытие стало возможным благодаря совместным усилиям местных властей, Государственного комитета молодёжной политики РК и автономной некоммерческой организации «Дом молодёжи».

– Это важное событие для всего района, – убеждён глава райадминистрации Денис Олейник. – Открытие центра позволит создать условия для самореализации молодых людей, их активного участия в общественной жизни и развития творческих способностей.

Василий АКУЛОВ.

В РЕГИОНАХ

ЧИСТАЯ ВОДА. Предприятием «Вода Крыма» ведутся работы по обеспечению водоснабжения сёл Нагорного и Плотинного в Бахчисарайском районе. В настоящее время установлены новые накопительные резервуары общим объёмом 50 м куб., что позволит обеспечить круглосуточное водоснабжение жителей этих населённых пунктов. Также ведутся работы по прокладке сетей для подключения ёмкостей. В селе Скалистом заменены старые, изношенные ёмкости на новые резервуары.

ПАМЯТЬ О ПОДВИГАХ ПРЕДКОВ. В архиве города Армянска открыта выставка «Воинская слава Сталинграда». На ней представлены документальные факты о Сталинградской битве, а экспонируемые документы охватывают период с 1966 по 2004 год. На выставке можно увидеть фотографии и биографические сведения участников обороны Сталинграда, трудившихся в послевоенный период на предприятиях города, информация о которых была собрана архивистами в процессе проведения исследовательской работы.

ДЛЯ ПОЛЕЗНОГО ДОСУГА. Физкультурно-оздоровительный комплекс открыли в селе Малореценском под Алуштой. Пространство для тренировок – открытого типа. Оно поделено на несколько частей: воркаут-зона, футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки. Также на территории нового спорткомплекса есть разнообразный спортивный инвентарь, раздевалки и освещение.

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ. Новые арт-объекты – два уличных антивандальных стереоскопа – появились в районе Старого города Алушки. Их установили на улицах Фрунзе и Амет-Хана Султана. В них можно увидеть две стереофотографии авторства В. Н. Сокорнова, датированные приблизительно 1905 годом. Установлены стереоскопы в тех же местах, откуда и выполнены фото.

ПО ВАГОНАМ! Сезонный скорый поезд № 173/174 «Таврия» сообщением Москва – Евпатория в этом году вновь будет курсировать ежедневно. Отправление с Павелецкого вокзала Москвы запланировано с 27 апреля по 15 октября, из Евпатории – с 25 апреля по 13 октября. В состав поезда включают одноэтажные плацкартные вагоны классов 3Э и 3Б и купейные вагоны класса 2К, а также штабной купейный вагон с местами для проезда маломобильных пассажиров.

ДОЛГОЖДАННЫЙ РЕМОНТ. В селе Красный Партизан Красногвардейского района начаты работы по ремонту Дома культуры. В рамках капитального ремонта запланированы замена кровли, оконных блоков и дверей, установка потолков, укрепление здания и проведение электрического отопления. После завершения ремонтных работ будут созданы комфортные условия для различных мероприятий и организации досуга местных жителей.

ЖДАТЬ ОСТАЛОСЬ НЕДОЛГО. В двух районах Крыма ведутся работы по газификации. Так, в Кировском районе уложено около 12 км газопроводов из 15 км, предусмотренных проектом, а также установлен газораспределительный пункт. Завершить работы по газификации села Возрождение планируется весной. В селе Строгоновка ведётся строительство сетей газоснабжения: здесь уложено примерно 12 км газопроводов из 98 км, предусмотренных проектной документацией. Завершить работы планируется в конце года.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ВАТИКАН СТАЛ СУВЕРЕННЫМ ГОСУДАРСТВОМ

1929 – Италия признала Ватикан суверенным, независимым, нейтральным государством под властью Папы. В международном праве Ватикан – лишь территория, на которой расположен один из главных административных органов католической церкви – Святой Престол. Посольства других стран аккредитируются не при Ватикане, а при Святом Престоле.



ПРЕМЬЕРА ФИЛЬМА «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ»

1980 – состоялась премьера на телевидении мелодрамы «Москва слезам не верит» режиссёра В. Меньшова. Фильм – лидер проката 1980 года в СССР, его посмотрели около 90 миллионов зрителей. В 1981 году фильм был удостоен премии «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке» и Государственной премии СССР.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

НЕОБЫЧНЫЙ ПОМИДОР. «В понедельник купила помидоры на рынке Привоз в Симферополе, в субботу начали вот так прорастать», – делится историей местная жительница. Некоторые пользователи соцсети предположили, что это к лучшему: значит, в помидоре нет «химии».



Фото: Чёрный список Крыма/«ВКонтакте»

МОЗАИЧНАЯ ОСТАНОВКА. Остановка общественного транспорта в селе Лекарственном Симферопольского района получила вторую жизнь. Всё благодаря неравнодушным местным жителям. Теперь мозаичная остановка чистая и ухоженная.



Фото: Любовь Повстанко/«ВКонтакте»

ТУАЛЕТ НЕ К МЕСТУ. В центре двора на улице Челнокова, 68 в Феодосии установили биотуалет. Одни местные жители негодуют и просят убрать непроемный объект, другие поясняют, что рядом ремонтируют многоэтажку и туалет установили для рабочих.



Фото: Феодосия подслушано/«ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ПЫШНАЯ МОДНИЦА

Февраль – время сеять любимые многими садоводами петунии. Вырастить яркий, пышно цветущий куст несложно, но нужно знать несколько нюансов.

Семена петунии сеют в лоток, а лучше – в кассету: когда у каждого ростка своя ячейка, корешки не спутаются. Пикировку растение переносит хорошо – до помещения в кашпо его можно пересадить дважды.

Семена петунии сами по себе мельчайшие, поэтому лучше покупать дражированные: в этом случае каждое мельчайшее семя помещено в питательную оболочку.

– Субстрат должен быть мелкий, рыхлый, торфя-

ной, для посева цветочных или овощных культур, – рассказывает о посадке цветовод, ландшафтный дизайнер Алина Полякова. – Он должен быть не заправленный или с минимальным количеством удобрений. Корешок у петуний очень нежный, он попросту может сгореть, поэтому на этапе посева дополнительных удобрений вносить не нужно.

Высевают петунии в небольшие углубления, продавленные в субстрате бамбуковой палочкой. С помощью неё же, смоченной в воде, семена вносят в лунки, но землёй не присыпают. Перед и после посадки субстрат нуж-

но хорошо опрыскать из пульверизатора.

– Сбрызгиваем в том числе для того, чтобы оболочка драже начала растворяться. Это происходит прямо на глазах. Чтобы семена взошли быстро, температура должна быть +22–25 °С. Также нужна повышенная влажность. Для этого кассета плотно закрывается прозрачной плёнкой, – объясняет Полякова.

Когда семена начнут проклевываться, а это происходит на 5–10-й день после посева, плёнку тут же убирают, чтобы не повредить нежные растения. Дальше кассету выставляют под фитолампу. Через 4–5 недель сеянцы готовы



Фото: Гала АМАРАНДО

к первой пикировке – в стаканчик или небольшой горшочек. Потом, когда петуния подрастёт, её можно пересаживать в кашпо.

– Выращивание петунии подразумевает прищипку. Как бы жалко ни было, это делать придётся, – отмечает цветовод. – Первая прищипка нужна, когда у рассады вытягивается один побег. Когда мы прищипываем петунию,

активируется буйный рост боковых побегов и получается густое, хорошее растение – какое и должно быть.

Первую прищипку можно сделать за неделю до пересадки в кашпо. Процедуру проводят 2–3 раза, даже во время цветения. Чем больше молодое растение прищипывают, тем пышнее оно становится – развиваются все новые и новые побеги.

ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ



Слёт моржей в Феодосии состоялся уже в четвёртый раз и был приурочен к 36-й годовщине вывода советских войск из Афганистана, Дню памяти россиян, исполнивших служебный долг за пределами Отечества, и приближающемуся 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

ЧЕСТЬ ИМЕЮ

Слёт начался с шествия колонны любителей зимнего плавания по городскому парку к памятнику воинам-интернационалистам, где прошли короткий митинг и возложение цветов. А затем, развернув огромную георгиевскую ленту, собравшиеся с флагами и речёвками стройной колонной проследовали на набережную города.

«Считаю за честь нести георгиевскую ленту», – сказал один из активных моржей Севастополя полковник запаса медицинской службы Пётр Морозов. Пётр Валентинович – разносторонний спортсмен, увлекается плаванием, подводной охотой, моржует, имеет разряды по

ЗАКАЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ!

Моржей Республики Крым и юга России собрала Феодосия

летним и зимним видам спорта. Он вместе с другим севастопольцем, офицером-подводником в отставке Дмитрием Андреевым, обладателем многих спортивных наград регионального, всероссийского и даже международного уровня, активно пропагандирует здоровый образ жизни. Кстати, оба входят в ветеранскую организацию севастопольского филиала ЦСКА, флаг которого занимал почётное место среди флагов слёта моржей.

ПЛЫВУ Я СКВОЗЬ ВОЛНЫ И ВЕТЕР...

Морозный, пронизывающий до костей ветер гнал к берегу сильную волну... Обстановка была экстре-

мальная. Это предусмотрели спасатели. На набережной дежурили машины МЧС, полиции. Слёт оказался действительно масштабным, ибо в Феодосию приехали моржи из всего Крыма: из Евпатории, Керчи, Симферополя, Севастополя, Симеиза, Черноморского. Командами из Анапы, Геленджика, Новороссийска был весомо представлен Краснодарский край.

В холодные воды Феодосийского залива под присмотром хорошо экипированных спасателей окунулись несколько десятков человек – от подростков до побелённых сединами ветеранов. Наиболее подготовленные сделали даже короткие заплывы. Мороз, сильный ветер и мощный накат волн не

могли сломить волю отважных моржей. Сразу после заплыва их ждал горячий чай с лимоном, а чуть позже, когда моржи переоделись, их потчевали вкусной кашей полевой кухни.

У каждого из участников слёта свой путь к зимнему плаванию. Кто-то приобщился к моржеванию за компанию с другом, кто-то – в целях восстановления и сохранения здоровья. Евпаториец Василий Скрыпниченко начал заплывы как реабилитацию после инсульта, а сегодня он круглый год занимается этим видом спорта. Его самая длинная дистанция зимнего заплыва – полтора киломе-

тра. В Феодосии свой заплыв он посвятил десантникам Керченско-Феодосийской десантной операции и воинам-афганцам.

Это была встреча друзей и единомышленников. И организаторы слёта тепло встретили гостей. Прекрасным подарком для них стало бесплатное посещение картинной галереи величайшего из художников мира – Ивана Айвазовского, непревзойдённого живописца моря. Так отметили в Феодосии крымчане и кубанцы 36-ю годовщину вывода советских войск из Афганистана и Год защитника Отечества и 80-летия Великой Победы.

Владимир ПАСЯКИН.
Фото автора.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА (11–17 ФЕВРАЛЯ)

Растущая луна:

11 февраля – не прививайте растения.

Полнолуние:

12 февраля – посейте на рассаду баклажаны.

Убывающая луна:

13–14 февраля – подкормите комнатные растения.

15 февраля – не поливайте растения.

16 февраля – займитесь обрезкой декоративных деревьев.

17 февраля – подкормите комнатные растения.

Рубрику ведёт
Анастасия БЕРЕЗОВСКАЯ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



Фото: pixabay.com

АЦТЕКСКИЙ ПРИВЕТ

Как похудеть с помощью киноа

Киноа очень ценится теми, кто придерживается диетического, особенно вегетарианского питания. Какие нюансы стоит учесть, употребляя это растение, семена которого, кстати, считаются фруктами.

БОНУСЫ НА ТАРЕЛКЕ

По вкусу крупа напоминает рис с ореховыми нотками. Эта культура известна ещё с библейских времён. Она имеет свои бонусы, такие как отсутствие глютена, минимум калорий (111 ккал), масса витаминов и макроэлементов. А ещё в составе очень много антиоксидантов, белка и клетчатки, которые разгоняют метаболизм и снижают аппетит. Киноа богато витаминами группы В, Е, А, С и минеральными веществами: магнием, цинком, медью, железом, калием, фосфором и кальцием. К слову, по количеству последнего продукт превосходит даже молоко. Также в составе крупы большое количество омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Также в ней содержится 20-гидроксизидон – соединение, которое ускоряет процесс сжигания калорий и помогает похудеть.

– Гликемический индекс продукта низкий и в зависимости от длительности варки равен 40–50. То есть киноа медленно повышает сахар крови и обеспечивает умеренный инсулиновый отклик (надолго сохраняя чувство сытости. – Ред.), именно поэтому киноа разрешено при снижении веса и при диабете, – уточняет **эндокринолог, диabetолог и диетолог Ольга Павлова.**

Известно свыше 120 сортов растения. У разновидностей с белыми и жёлтыми семенами вкус мягкий, с красными и чёрными – более яркий, зерно с землистым оттенком лучше сохраняет форму при варке.

Ценность продукта в том, что он отлично улучшает обмен веществ. Одна чашка приготовленного киноа содержит 1,17 мг марганца, то есть почти 27% дневной нормы для мужчин и 35% для женщин. Именно марганец важен для развития иммунной системы и обмена веществ.

КАША – ЭТО ДЕСЕРТ?

Киноа – отличный вариант завтрака. Его можно употреблять в виде молочных и безмолочных каш, с добавлением оливкового масла, фруктов, сухофруктов, корицы и орехов.

– Как и в других «серых» крупах – гречке, овсянке, перловке, – в киноа большое количество углеводов. Поэтому употребляем его в первой половине дня небольшой порцией (100–150 г за приём пищи). Главное, помним правило: каша – это десерт. Сначала съедаем белок, а потом кашу. Например, сначала омлет, а после него кашу, – рекомендует Ольга Павлова.

Тем, кто борется с лишним весом, однако следует понимать, что любой полезный продукт нужно упо-

треблять в меру. По словам нутрициолога Ирины Забавиной, суточная норма готового блюда составляет 100–200 г.

– Киноа содержит вещества, помогающие нормализовать вес. Это хорошее дополнение к диетам для похудения, главное – следить

ПОЛЬЗА КИНОА

- благоприятно влияет на нервную систему и повышает стрессоустойчивость;
- снижает риск атеросклероза и поддерживает тонус сердечной мышцы;
- обладает противовоспалительным и обезболивающим эффектом;
- повышает иммунитет;
- улучшает работу кишечника;
- повышает усвояемость кальция, что полезно для костной ткани, волос и ногтей.

за размером порции. Каша из киноа за счёт высокого содержания белка полезна для спортсменов. Даже для беременных нет противопоказаний в применении, кроме индивидуальной непереносимости, – говорит она.

Помогает контролировать вес и действительно высокое содержание пищевых волокон (клетчатки) в крупе, что позволяет поддерживать здоровье пищеварительной системы, особенно кишечника. К тому же диета с высоким содержанием пищевых волокон помогает не переедать, так как даёт долгое ощущение сытости.

БЕЗ ФАНАТИЗМА

Перед варкой киноа нужно замочить в холодной воде на час-два или

хотя бы тщательно промыть в воде, дабы избавиться от сапонинов – сложных органических соединений на внешнем слое киноа, которые придают ему горечь. После этого вкус сапонинов сменится приятным сливочно-ореховым привкусом.

Включая суперфуд в свой рацион, надо понимать, что и у него есть свои минусы и противопоказания. Сапонины способны вызывать раздражение желудочно-кишечного тракта и нарушение пищеварения, особенно у маленьких детей.

– Крупа может привести к повышению уровня оксалата – щавелевой кислоты, которая затрудняет работу органов пищеварения. Поэтому стоит минимизировать её потребление при проблемах с ЖКТ, при холецистите и панкреатите, – отмечает нутрициолог.

Также следует учитывать, что в состав продукта входит фитиновая кислота, которая может препятствовать усвоению некоторых минералов. Поэтому людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта киноа стоит употреблять ограниченно.

При всей своей пользе киноа из-за высокого содержания белка может навредить здоровью людей, страдающих подагрой и почечной недостаточностью.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

С 3 по 9 февраля на территории Крыма жертвами дистанционных мошенников стали 58 человек.

ИЗБЕГАЯ ПОЖИЗНЕННОГО. Через интернет-сайты, социальные сети и мессенджеры обмануты 34 человека.

Жительница Симферополя обратилась в полицию и рассказала, что ей в мессенджере «Телеграм» пришло сообщение от «сотрудников правоохранительных органов». Они рассказали, что данные счетов женщины утекли в руки неизвестных, которые намерены направить накопления крымчанки на спонсирование ВСУ. Припугнули уголовным сроком. Обеспокоенная женщина последовала рекомендациям аферистов и перечислила злоумышленникам более миллиона рублей. Аналогичное заявление поступило от другой жительницы крымской столицы. Женщина доверилась такой же легенде мошенников и в панике перевела более 1 миллиона 700 тысяч рублей на реквизиты, любезно указанные аферистами. По той же схеме лишилась кровных средств жительница Красногвардейского района. Чтобы избежать возможного финансирования террористической деятельности, которое могли якобы провести с её счёта неизвестные, женщина передала мошенникам более 2 миллионов 200 тысяч рублей.

РОСФИНМОНИТОРИНГ НА ПРОВОДЕ? 19 человек попались на уловки телефонных мошенников. Одной из них стала жительница Алушты. Она рассказала правоохранителям, что получила звонок якобы от сотрудника Росфинмониторинга. Звонивший сообщил женщине, что неизвестные оформили на её имя кредиты и для их погашения нужно отправить по указанным реквизитам денежные средства. Поддавшись панике, потерпевшая отправила злоумышленникам более 470 тысяч рублей.

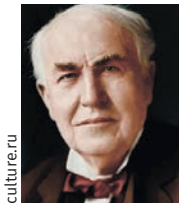
Жительнице Джанкойского района в мессенджере «Телеграм» позвонил неизвестный. Также представившись сотрудником Росфинмониторинга, ушлый товарищ убедил женщину, что необходимо задекларировать её сбережения и он может с этим помочь. Всё, что необходимо сделать, – передать деньги специальному человеку. Растерянная крымчанка передала более 1 миллиона 500 тысяч рублей, уверенная в том, что после всех необходимых процедур деньги ей вернут. Этого счастливо-го момента она, конечно, не дождалась.

ШУБА ПОДОРОЖАЕТ. Посредством перехода по ссылкам на уловки мошенников попались пятеро крымчан, в том числе жительница Симферопольского района. Женщина рассказала, что на одном из сайтов бесплатных объявлений продавала шубу. Однажды с ней связался человек, который выразил желание приобрести меховое изделие по заявленной цене. Под предлогом перевода денежных средств «покупатель» отправил женщине ссылку. Ничего не подозревая, крымчанка перешла по ней и ввела реквизиты своей банковской карты, чтобы покупатель мог сделать ей перевод. Но вместо этого потерпевшей пришло СМС-уведомление о списании 37 тысяч рублей. Думаясь, что цена на шубу, которую она пыталась продать в интернете, вырастет для следующего покупателя ровно на эту сумму.

А вот жительнице Джанкоя в мессенджере пришло сообщение от неизвестного абонента с некой ссылкой. Любопытство пересилило опасения, и дама всё же перешла по ней. В результате на её телефон загрузилось девять файлов, однако открыть она их так и не смогла. Ссылка легко установила ей на телефон вредоносное ПО. После этого, зайдя в приложение банка, женщина обнаружила, что с её счёта исчезло 28 тысяч рублей.

Рубрику ведёт Ольга НАГОРНАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1847, ТОМАС ЭДИСОН

Талантливый изобретатель, обладатель более тысячи патентов, создатель фонографа; усовершенствовал телеграф, телефон, киноаппаратуру, разработал один из первых коммерчески успешных вариантов электрической лампы накаливания.



1894, ВИТАЛИЙ БИАНИКИ

Советский писатель. Написал более 300 рассказов, сказок, повестей и статей, выпустил 120 книг, которые напечатаны общим тиражом в 40 миллионов экземпляров. В Советском Союзе его книги широко использовались в детских садах и в начальной школе.



1902, ЛЮБОВЬ ОРЛОВА

Советская актриса театра и кино, певица, народная артистка СССР. Сыграла в фильмах «Цирк», «Волга-Волга», «Светлый путь», «Весна», «Встреча на Эльбе», «Ошибка инженера Кочина», «Дело Артамоновых» и др.

КОРОТКО

ФУТБОЛ. В ОЖИДАНИИ СЕЗОНА. Определены даты начала футбольного сезона в Крымском футбольном союзе. Так, поединки очередного чемпионата Премьер-лиги стартуют 29 марта, однако до этого по традиции в Крыму пройдёт матч за Суперкубок, в котором сойдутся чемпион и финалист розыгрыша Кубка (оба турнира выиграли футболисты симферопольской «Таврии»). Этот поединок и даст старт официальному началу сезона. Но до этого ряд команд проверит свои силы, а заодно и протестирует форму после зимнего антракта выступлением в зимнем Кубке КФС.

ДЗЮДО. В ТРИО ЛУЧШИХ. Представительница евпаторийской школы дзюдо Валентина Абакумова взяла бронзу в весовой категории до 52 килограммов, выступив в соревнованиях «Динамовская лига по дзюдо» среди юношей и девушек памяти Л. В. Облонского. Соревнования завершились во Дворце спорта «Рекорд» в Зеленограде (Москва).

БОКС. ДВОЙНОЙ УДАР. У представительниц Севастополя два чемпионских титула на первенстве Южного федерального округа среди молодёжи в Анапе. Золотые медали в своих категориях сумели завоевать мастер спорта России Софья Кулаева в весовой категории до 57 килограммов, а также кандидат в мастера спорта страны Алина Манацкова (вес – до 60 килограммов). Таким образом спортсменки не просто дополнили свою личную коллекцию трофеев, но ещё и завоевали путёвки на Спартакиаду России среди юниоров.

МУАЙ-ТАЙ. Сразу четверо крымчан примут участие в чемпионате и первенстве России по муай-тай в Екатеринбурге. Параллельные турниры по тайскому боксу пройдут на Урале с 17 по 22 февраля и станут юбилейными, тридцатыми. В весовой категории до 57 килограммов выступит Артём Иващенко, а Виктория Малая попробует свои силы в весе до 45 килограммов. Оба спортсмена представляют Красногвардейский район. А вот в первенстве от Крыма намерены выступить евпаториец Максим Мальцев и Виолетта Власенко из Симферополя. Бойцы представляют регион в весе до 45 и 48 килограммов соответственно.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА. НЕЛЁГКАЯ ПОБЕДА. В Верхней Пышме Свердловской области проходит Кубок России по тяжёлой атлетике среди мужчин и женщин. Одним из наиболее успешных представителей Крыма на соревновании оказался симферополец Геворг Серобян (подопечный тренера Михаила Заргаряна). Мастер спорта международного класса из Крыма завоевал серебряную награду. Результат крымчанина 318 килограммов в двоеборье (153 килограмма в рывке и 165 килограммов в толчке). Таким образом, нашему земляку покорился новый юниорский рекорд России в рывке в возрасте до 23 лет. В категории, в которой выступал Серобян, победу одержал представитель Татарстана Зулфат Гараев, превзошедший результат крымчанина на три килограмма.



Федерация тяжёлой атлетики России

БОРЬБА



Фото: wrescrimea.ru

В УПОРНОЙ СХВАТКЕ

Продолжает отстаивать честь Крыма на международной арене сильнейший борец греко-римского стиля Эмин Сефершаев.

ВЗВЕСИМ МЕДАЛЬ?

На этот раз крымчанин поборолся за попадание в число призёров рейтингового турнира в хорватском Загребе. Увы, выполнить эту задачу – а вряд ли перед поездкой в Хорватию стояла другая – нашему земляку не удалось. Однако и впадать в депрессию по мотивам неудачи Сефершаев не намерен. Возможно, отчасти пострадало его самолюбие, но никак не пошатнулись достаточно крепкие позиции Эмина в сборной России.

Осень прошлого года. Наш Эмин Сефершаев, ужасно уставший, но счастливый, возвращается из очередного вояжа на международный турнир – на этот раз, пожалуй, самый престижный в годичном цикле. Разумеется, если не брать во внимание годы Олимпийских игр: крымчанин в столице Албании, Тиране, выиграл бронзовую медаль чемпионата мира. Эту награду Сефершаев впоследствии назовёт самой тяжёлой в карьере. Борец по настоянию тренеров выступил в весовой категории до 55 килограммов и сумел взобраться на пьедестал. Собственная оценка выступления говорит красноречивее любого другого экспертного мнения.

“ОЧЕВИДНО, ЧТО НА ПИК ФОРМЫ ЭМИН СЕФЕРШАЕВ НАМЕРЕВАЕТСЯ ВЫХОДИТЬ К ДРУГИМ, БОЛЕЕ СТАТУСНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ. А ПОКА У РОССИЯН ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ, ДВЕ СЕРЕБРЯНЫЕ И ЧЕТЫРЕ БРОНЗОВЫЕ НАГРАДЫ

К тому же именно поездка в Тирану, по сути, – разблокировка крымчанина для международной «витрины». «Бан» был преодолен, и теперь не только перед Сефершаевым, но и перед другими борцами российской коман-

ды вырисовывались весьма радужные перспективы. Все, чуть-чуть затаив дыхание, поглядывали на возможное потепление взаимоотношений между Россией и Международным олимпийским комитетом. Причин для устраивания планов более чем достаточно: смена власти в МОК, участвовавшие высказывания иностранцев (исключая отдельных индивидуумов из соседних стран, где с трезвостью восприятия действительности по-прежнему серьёзные проблемы), дескать, мы вовсе не против россиян. Напротив, здоровая конкуренция не повредит... И всё в таком ключе. Ну и, наконец, возможная смена настроения относительно всего российского в Вашингтоне. Как ни крути, а такие положительные предсказания довольно часто возникают и в спортивном сообществе. Ну а там – не за горами Игры в Лос-Анджелесе и мечты россиян не просто выступить на них, но и увидеть триколор на многочисленных церемониях награждения. В любом случае все конфликты интересов временны. И абсолютно точно россияне вскоре должны вернуться в отвергнувшую их семью, затуманенную определёнными амбициями отдельно взятых

государств, замахнувшихся на мировое господство. Разумеется, в числе таких спортсменов, теперь уже целиком закономерно, и наш Эмин Сефершаев. А ведь у него, по собственному признанию, закрадывались мысли о завершении карьеры. К счастью, такие настроения остались в прошлом.

ЧТО НА ГОРИЗОНТЕ?

И всё же до Олимпиады, если она пройдёт с участием наших, ещё необходимо пройти ряд этапов. Одним из таких и оказался хорватский рейтинговый турнир. Безусловно, соревнование не относится к элитной категории, но тем оно и хорошо, что даёт возможность истосковавшимся по внешней конкурентной борьбе россиянам ощутить настроения заграничного ковра. Эмин Сефершаев отправился в Хорватию в составе сборной России. Загреб не относится к числу европейских столиц, с которыми у крымчанина ассоциируются тёплые воспоминания. А таковых в его карьере как минимум четыре: Осло, Варшава, Белград – и вот теперь к этому списку добавилась ещё и Тирана. На этот раз Эмин набрал мышечную массу и повысил категорию на пять дополнительных килограммов. К слову, возможно, такой «тюнинг» и сказался на его физических кондициях. В этой же категории, до 60 килограммов, выступил и ещё один россиянин – Садых Лалаев. А главное, одним из конкурентов крымчанина оказался представитель Ирана – Пуйа Насепур. Как раз иранцу Сефершаев и уступил на стадии четвертьфинала с крайне обидным результатом – 1:11. К слову, Насепур и Лалаев поделили третью строчку в категории, не сумев определить того, кто обязан оказаться за бортом успешного трио. Так, симферополец финишировал лишь восьмым. Разумеется, рейтинг турнира Объединённого мира, а именно так называется хорватское соревнование, вполне мог оказаться и выше для нашего земляка. И тем не менее очевидно, что на пик формы он намеревается выходить к другим, более статусным соревнованиям. А пока у россиян пять золотых, две серебряные и четыре бронзовые награды.

СКАЗАНО



dzeninfra.ru

Уверен, он принесёт ещё много пользы, потому что это очень качественный игрок, у которого очень большой потенциал. Надеюсь, он проявится в «Зените»».

Капитан «Зенита» Дуглас САНТОС оценил потенциал звёздного новичка питерцев Луиса Энрике.



championat.com

Накладок было много: ошибки в объявлениях, нелепые конкурсы. Есть вопросы и по приглашённым: где Радулов, где именно новосибирские герои – Окулов и Шалунов?»

Двукратный олимпийский чемпион Александр КОЖЕВНИКОВ раскритиковал прошедший в Новосибирске Матч звёзд КХЛ.



championat.com

Мы все рады за Анастасию. Почему не радоваться? Поймите, на то они и профессионалы, чтобы стараться приносить результат и радовать болельщиков каждую неделю».

Звезда российского тенниса Евгений КАФЕЛЬНИКОВ оценил победу Анастасии Потаповой в Клуж-Напоке.

СРЕДА, 12 ФЕВРАЛЯ

1 ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «Модный приговор» 0+
10:10 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 «Ин-
формационный канал» 16+
13:30 «АнтиФейк» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Уголь» 16+
23:00 «Большая игра» 16+
00:00 «Шоу Вована и Лексуса» 16+
01:00, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00,
03:00 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, 02:10, 03:30 Т/с «Кулагин-
ны» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Склифосовский» 16+
23:30 «Вечер с Владимиром Со-
ловьевым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Изве-
стия» 16+
05:25, 05:40, 06:30, 07:15 Т/с «Офи-
церы» 16+
08:15, 09:30, 09:45, 10:55, 11:55,
04:15 Т/с «Офицеры 2. Одна
судьба на двоих» 16+
13:30, 14:20, 15:05, 15:55, 16:45,
17:30, 18:05, 18:55, 19:45,
20:40, 21:25, 00:30, 01:15,
02:00, 02:40, 03:10, 03:40
Т/с «След» 16+
22:20 Т/с «Свои Б» 16+
23:05 Т/с «Свои 3» 16+
00:00 «Известия. Итоговый вы-
пуск» 16+

НТВ

04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:45 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Первый отдел» 16+
22:15, 00:00 Т/с «Шеф. Мужская ра-
бота» 16+
00:55 Т/с «Пазл» 16+
04:25 Т/с «Агентство скрытых ка-
мер» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:40 Т/с «Женская версия. Мыше-
ловка» 12+
10:35, 02:05 Д/ф «Битва за наслед-
ство» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Х/ф «Психология преступления.
Жажда счастья» 12+
13:45, 05:05 «Мой герой. Сергей Се-
ров» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:00, 02:50 Х/ф «Забывтое престу-
пление» 12+
17:00 Д/с «Актерские драмы. Погиб-
шие дети звезд» 12+
18:10, 00:30 «Петровка, 38» 16+
18:25 Т/с «Собор» 16+
22:35 «Хватит слухов!» 16+
23:05 «Деяньостые. Аномальщина»
16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи.
Скрипка и немножко нервно»
16+
01:25 «Знак качества» 16+
04:20 Д/ф «Александра Завьялова.
Затворница» 16+
05:35 «Москва резиновая» 16+

РУССКИЙ РОМАН

06:55 Х/ф «Билет на двоих» 16+
10:30 Х/ф «Слезы на подушке» 12+
14:00, 04:45 Х/ф «Мой белый и пу-
шистый» 12+
15:45 Х/ф «Мужчина для жизни, или
На брак не претендую» 16+
17:45 Х/ф «Катина счастье» 16+
21:00 Х/ф «Верни меня» 16+
00:20 Х/ф «Мезальянс» 12+
03:15 Х/ф «Осколки хрустальной
туфельки» 12+

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» 16+
08:00, 03:45 Т/с «Однажды в
России» 16+
09:00 «Титаны» 16+
11:00 Т/с «Девушки с Макаро-
вым» 16+
19:00 Т/с «Патриот» 16+
21:00 Т/с «Новые Жуки» 16+
22:00 Х/ф «На рубле без рубля»
18+
00:20 Х/ф «Булки» 16+
02:10 «Женский стендап» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05, 05:05 Мультфильмы 0+
07:00 М/с «Ну, погоди! Канику-
лы» 6+
07:25 М/с «Простоквашино» 0+
08:00 М/ф «Ая и ведьма» 6+
09:40 Х/ф «Сестричка Бетти» 12+
12:00 Т/с «Солнце, море, два ство-
ла» 16+
14:40 «Уральские пельмени.
Смехbook» 16+
15:20 Шоу «Уральские пельмени»
16+
18:30, 19:30, 20:00 Т/с «Против
всех» 16+
20:25 Х/ф «Пылающее море» 16+
22:35 Х/ф «13 минут» 16+
00:40 Х/ф «88 минут» 18+
02:35 Т/с «Короча, план такой» 18+
04:55 «б кадров» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» 16+
06:30, 01:30, 04:30 «Пятница News»
16+
07:10 «Битва шефов» 16+
09:00 Т/с «Комиссар Рекс» 16+
11:00 «Аджский шеф» 16+
13:50, 19:00 «Молодые ножи» 16+
15:20, 01:50 «На ножках» 16+
17:50, 20:20 «Черный список. На
кухне» 16+
00:00 Х/ф «Контрабанда» 12+
03:30 «Гастротур» 16+

ПЕТРО

06:25, 17:25 Х/ф «Найти и обезвре-
дить» 12+
07:45, 04:05 М/ф «Сказка о царе
Салтане» 0+
08:45 Х/ф «Верность» 6+
10:20, 23:30 Х/ф «Осенние сны» 6+
11:50 М/ф «Как Лыенок и Черепаха
песню пели» 0+
12:00 М/ф «Жихарка» 0+
12:10 М/ф «Три мешка хитростей» 0+
12:25 М/ф «Баранкин, будь челове-
ком!» 0+
12:45, 05:00 Х/ф «Ищи ветра...» 12+
14:15 Х/ф «Вызов» 12+
15:45 Х/ф «Джанго» 16+
19:00, 00:50 Х/ф «Полонез Огинско-
го» 6+
20:35, 02:15 Х/ф «Дети партизана» 6+
22:00 Х/ф «Хроника ночи» 16+
03:35 М/ф «Сказка о рыбаке и рыбе-
ке» 0+

КИНОХИТ

00:25 Х/ф «Боец» 16+
02:20 Х/ф «Исходный код» 16+
03:45 Х/ф «Уцелевший» 16+
05:40 Х/ф «Тревожный вызов» 18+
07:10 Х/ф «Дело храбрых» 16+
09:55 Х/ф «Цена искупления» 16+
10:55 Х/ф «Ларри Краун» 16+
12:30 Х/ф «На грани» 16+
14:05 Х/ф «На гребне волны» 16+
16:00 Х/ф «Париж дожждет» 16+
17:30 Х/ф «Притворись моим пар-
нем» 16+
19:00 Х/ф «Сокровища джунглей»
16+
20:20 Х/ф «Беги без оглядки» 18+
22:10 Х/ф «Один день» 16+
23:55 Х/ф «Обитель проклятых» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

00:45 Х/ф «Иллюзия обмана 2» 12+
03:00 Х/ф «Черепашки-ниндзя» 12+
04:40 Х/ф «Черепашки-ниндзя 2.
Тайна изумрудного зелья» 0+
06:15 Х/ф «Черепашки-ниндзя 3:
Путешествие во времени» 0+
08:05 Х/ф «Эльвира: Повелительни-
ца тьмы» 16+
09:55 Х/ф «За Пальчу» 12+
11:40 Х/ф «Сабрина» 12+
14:05 Х/ф «Убойные каникулы» 16+
15:45 Х/ф «Итилер капут!» 16+
17:35 Х/ф «Любовники» 18+
19:30 Х/ф «Круз по джунглям: Тайна
Вальверде» 16+
21:25 Х/ф «Новогодний шеф» 12+
23:00 Х/ф «Защита от дурака» 18+

КРЫМ

06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00,
20:00, 00:00, 03:00 Новости
24 12+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15, 01:45 Д/ц «Россия вне зоны
доступа» 12+
10:00, 03:45 Д/ц «Магия вкуса» 12+
10:30, 04:15 Д/ц «Научные сенса-
ции» 12+
11:20, 13:15 Т/с «Академия» 12+
15:15, 20:30 Т/с «Лучшие враги» 16+
16:45 «Спорт. Лица» 12+
17:20 «ЕГЭ. Сдадим на 100» 12+
17:45, 23:45 Клуб «Шлико» 12+
18:00, 03:30 «Крымский андегра-
унд» 12+
18:20 Т/с «Не ждали» 16+
22:00 Т/с «Одно теплое слово» 16+
00:30, 02:30 Д/ц «Тайные механиз-
мы природы» 12+
01:00 Д/ц «Деревня России» 12+
01:25 «На слабо» 12+
05:00 Д/ц «Вместе по России» 12+

МИЛЛЕТ

01:45 Д/ф «Вне зоны» 12+
02:00, 19:00 «Юрт нефеси» 12+
02:30, 05:30, 13:30, 21:00 «Хабер-
лер» кр.тат.яз. 16+
03:00 «Мераба, саба!» 6+
04:45 «Мирас» 12+
05:00 «Тарих излери» 12+
06:00 «Диний субет» 12+
06:30, 11:30, 17:30, 19:30 «Хабер-
лер» рус. яз. 16+
07:00 «Мераба, саба!» 6+
09:00 Х/ф «Лучшая жизнь» 16+
10:30 «Мирас» 12+
10:45 «Ватан хатырасы» 12+
11:00 «Самое время» 16+
11:15 Д/ф «Вне зоны» 16+
11:45 «Хызмет ве берекет» 12+
12:30 «Крымская семья» 12+
13:00 Д/ф «Новейшая медицина»
12+
13:45 Т/с «Сломанные жизни» 16+
14:30 «Тек арузм Ватан» 12+
15:30 «Чалгыбдыж» 6+
16:00 М/ф 6+
16:30 М/ф кр.тат.яз. 6+
16:45 Т/с «Принцесса цирка» 16+
18:30 «Сеят» 6+
18:45 «Самое время» 16+
20:00 Ток-шоу «Акшам кьаве-
си» 16+
21:30 «Юкюя вакъты» 0+
21:50 Т/с «Сломанные жизни» 16+
22:35 Т/с «Я лечу» 16+
23:30 Т/с «Развод» 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

НА РУБЛЕ БЕЗ РУБЛЯ» 18+

22:00

Кадр из фильма

Жена миллионера и просто альтруистка Анна Леонидовна придумывает благотворительный проект для женщин с большими проблемами в личной жизни и на работе. Четыре очень раз-
ные участницы поселяются в роскошном особ-
няке Анны, которая неожиданно узнаёт, что её
муж решил развестись и оставил её без денег.
Теперь ей самой нужна помощь.

ФИЛЬМ ДНЯ

«ПЕТЛЯ ВРЕМЕНИ» 18+

22:30

Кадр из фильма

В недалёком будущем, где стали возможны пу-
тешествия во времени, некая корпорация уби-
рает нежелательных людей, отправляя их в
прошлое. Задача принимающей стороны –
убить жертву, стерев тем самым несчастного из
истории.

ПРОГРАММА ДНЯ

«КРЫМСКИЙ АНДЕГРАУНД» 12+

23:45

tvcrimea.ru

В современном мире, где индивидуальность и
свобода самовыражения становятся основопо-
лагающими, молодёжные субкультуры играют
особую роль. «Крымский андеграунд» — это
проект, который рассказывает о том, как в Кры-
му развиваются разнообразные субкультуры,
творческие направления в искусстве, музыке и
других сферах. Дебютный выпуск посвящён
истории возникновения хип-хоп культуры на
полуострове и тому, какой она является сегодня.

1 ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «Модный приговор» 0+
10:10 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 14:00, 17:00, 18:30 «Ин-
формационный канал» 16+
13:30 «АнтиФейк» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское/Женское» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Уголь» 16+
23:00 «Большая игра» 16+
00:10, 03:05 Подкаст.Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00,
03:00 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, 02:10, 03:30 Т/с «Кулагин-
ны» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Склифосовский» 16+
23:30 «Вечер с Владимиром Со-
ловьевым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Изве-
стия» 16+
05:25, 05:35, 06:20, 07:20, 09:30,
09:55, 10:55, 12:00 Т/с «Офи-
церы 2. Одна судьба на дво-
их» 16+
08:00 «Ваше здоровье!» 12+
08:35 «День ангела» 0+
13:30, 14:20, 15:00, 15:55, 16:45,
17:30, 18:05, 18:55, 19:45,
20:35, 21:25, 00:30, 01:20,
02:05, 02:40, 03:20, 03:50
Т/с «След» 16+
22:20 Т/с «Свои Б» 16+
23:05 Т/с «Свои 3» 16+
00:00 «Известия. Итоговый вы-
пуск» 16+
04:30 Т/с «Противостояние» 16+

НТВ

04:55, 08:25, 10:35 Т/с «Морские
дьяволы. Смерч» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:45 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Первый отдел» 16+
22:15, 00:00 Т/с «Шеф. Мужская ра-
бота» 16+
00:50 «Поздняков» 16+
01:05 «Мы и наука. Наука и мы» 12+
02:05 Х/ф «Испанец» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:40 Т/с «Женская версия. Мыше-
ловка» 12+
10:35, 02:10 Д/ф «Битва за наслед-
ство» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Х/ф «Психология преступления.
Зона комфорта» 12+
13:45, 05:00 «Мой герой. Ольга Лап-
шина» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05, 02:50 Х/ф «Роковое SMS» 12+
17:00 Д/с «Актерские драмы. Второй
шанс» 16+
18:15, 00:30 «Петровка, 38» 16+
18:35 Т/с «Собор» 16+
22:35 «10 самых... Многодетные звёз-
ды» 16+
23:10 Д/с «Актерские драмы. Родом
из детства» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:45 Д/ф «Охота на маньяка. Дело
калужского насильника» 16+
01:25 «Деяньостые. Залётные звёз-
ды» 16+
04:20 Д/ф «Элина Быстрица. Свою
жизнь я придумала сама» 16+
05:35 «Москва резиновая» 16+

РУССКИЙ РОМАН

06:20 Х/ф «Птица» 12+
07:55 Х/ф «Катина счастье» 16+
11:10 Х/ф «Верни меня» 16+
14:30 Х/ф «Гольчатай» 16+
21:00 Х/ф «Переписать любовь» 12+
22:55 Х/ф «Человек у окна» 16+
00:45 Х/ф «Рассвет на Сантори-
ни» 16+
02:20 Х/ф «Личный интерес» 12+
03:50 Х/ф «Бариста» 16+

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» 16+
08:00 Т/с «Однажды в России»
16+
09:00 «Титаны» 16+
11:00 Т/с «Девушки с Макаро-
вым» 16+
19:00 Т/с «Патриот» 16+
21:30 Х/ф «Небриллиантовая
рука» 16+
00:40 Х/ф «Ботан и Супербаба»
16+
02:05 «Комеди Клуб» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:05, 05:05 Мультфильмы 0+
07:00 М/с «Ну, погоди! Канику-
лы» 6+
07:25 М/с «Простоквашино» 0+
08:00 М/ф «Смешарики. Нача-
ло» 0+
09:45 М/ф «Пёс-самурай и город
кошек» 6+
11:40, 14:40 «Уральские пельмени.
Смехbook» 16+
12:00 Т/с «Солнце, море, два ство-
ла» 16+
15:15 Шоу «Уральские пельмени»
16+
18:30, 19:30, 20:00 Т/с «Против
всех» 16+
20:30 Х/ф «Напролом» 16+
22:30 Х/ф «Петля времени» 18+
00:55 Х/ф «Малышка на драйве»
18+
02:50 Т/с «Гости из прошлого» 16+
04:55 «б кадров» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00 «Секреты на кухне» 16+
05:30, 02:10, 04:30 «Пятница News»
16+
06:10, 21:40 «Битва шефов» 16+
09:00 Т/с «Комиссар Рекс» 16+
11:00 «Аджский шеф» 16+
14:00 «Черный список. На кухне»
16+
19:00 «Большие девочки» 16+
00:00 Х/ф «Десять негрита» 12+
02:40 «На ножках» 16+

ПЕТРО

06:15, 17:20 Х/ф «Вызов» 12+
07:35 М/ф «Сестрица Аленушка и
братец Иванушка» 0+
07:45, 04:10 М/ф «Дереза» 0+
07:55, 04:20 М/ф «Волшебный ма-
газин» 0+
08:30, 04:50 М/ф «Как Маша поссо-
рилась с подушкой» 0+
08:40 Х/ф «Джанго» 16+
10:20, 23:45 Х/ф «Найти и обезвре-
дить» 12+
11:55 М/ф «Сказка о царе Салтане» 0+
12:50, 05:00 Х/ф «Полонез Огинско-
го» 6+
14:25 Х/ф «Дети партизана» 6+
15:55 Х/ф «Ищи ветра...» 12+
18:55 Х/ф «Граф Монте-Кристо» 12+
22:00 Х/ф «Улица младшего сына»
6+
01:10 Х/ф «Через кладбище» 16+
02:25 Х/ф «Часы остановились в
полночь» 12+
04:05 М/ф «Алые паруса» 0+

КИНОХИТ

01:40 Х/ф «Призрак и Тьма» 16+
03:20 Х/ф «Драйв» 18+
04:55 Х/ф «Револювер» 18+
06:45 Х/ф «Незаконное вторжение»
16+
08:35 Х/ф «Орел IX Легиона» 12+
10:20 Х/ф «Искатель воды» 16+
12:05 Х/ф «Притворись моим пар-
нем» 16+
13:35 Х/ф «К-19» 16+
15:40 Х/ф «Любой ценой» 18+
17:20 Х/ф «Охотники за разумом» 18+
19:00 Х/ф «Эйр Америка» 16+
20:45 Х/ф «Стальная хватка» 18+
22:50 Х/ф «Брат якудзы» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

00:45 Х/ф «Бывшая с того света» 16+
02:35 Х/ф «Новогодний ол инклю-
зив» 12+
04:15 Х/ф «Иллюзия обмана» 12+
06:20 Х/ф «Невеста с того света» 16+
08:00 Х/ф «Добро пожаловать в
семью» 16+
10:15 Х/ф «Джунгли. Райский пере-
лох» 18+
12:10 Х/ф «Папа из спецназа» 18+
14:05 Х/ф «Шпион по соседству» 12+
15:50 Х/ф «Круз по джунглям: Тайна
Вальверде» 16+
17:50 Х/ф «Бандитки» 16+
19:30 Х/ф «Большой Стэн» 16+
21:25 Х/ф «Зеленая книга» 18+
23:50 Х/ф «Горько» 16+

КРЫМ

06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00,
20:00, 00:00, 03:00 Новости
24 12+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15, 01:45 Д/ц «Россия вне зоны
доступа» 12+
10:00, 03:45 Д/ц «Магия вкуса» 12+
10:30, 04:15 Д/ц «Научные сенса-
ции» 12+
11:20, 13:15 Т/с «Академия» 12+
15:15, 20:30 Т/с «Лучшие враги» 16+
16:45, 03:30 «Эпоха в истории» 12+
17:20 «На слабо» 12+
17:40 «Репетиция» 12+
18:10 «ПРОбуй. Профессии» 12+
18:20, 22:00 Т/с «Не ждали» 16+
23:45 «Крымский андеграунд» 12+
00:30, 02:30 Д/ц «Тайные механиз-
мы природы» 12+
01:00 Д/ц «Зверские заблуждения»
12+
01:30 «Спорт. Лица» 12+

МИЛЛЕТ

00:10 Т/с «Принцесса цирка» 16+
01:45, 11:15 Д/ф «Вне зоны» 12+
02:00 «Ватаным Къырым» 12+
02:30, 05:30, 21:00 «Хаберлер» кр.тат.
яз. 16+
03:00, 07:00 «Мераба, саба!» 6+
04:45 «Мирас» 12+
05:00, 20:00 «Юрт нефеси» 12+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.
яз. 16+
09:00 «Народы Крыма» 12+
09:30 «Ватаным Къырым» 12+
10:00 Ток-шоу «Акшам кьавеси»
16+
11:00 «Самое время» 16+
11:45 «Хош сефа» 6+
12:15 «Яйла бою» 12+
12:45 «Ватандаш» 12+
13:00 Д/ф «Забывтый полководец» 12+
13:30 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
13:45 Т/с «Сломанные жизни» 16+
14:30 Д/ф «Из России с любовью» 12+
15:00 Д/ф «Новейшая медицина» 12+
15:30 Д/ф «Экспедиции» 12+
16:20 М/ф 6+
16:30 М/ф кр.тат.яз. 6+
16:40 Т/с «Принцесса цирка» 16+
17:30 «Хаберлер» рус. яз. 16+
17:45 Т/с «Принцесса цирка» 16+
18:30 «Сеят» 6+
18:45 «Самое время» 16+
19:00 «Мирас» 12+
19:15 «Ватан хатырасы» 12+
20:30 «Ильхам» 12+
21:30 «Юкюя вакъты» 0+
21:50 Т/с «Сломанные жизни» 16+
22:40 Т/с «Я лечу» 16+
23:30 Т/с «Развод» 16+

