

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: КОННАЯ ТЕРАПИЯ. В Адыгее реализуется спортивно-оздоровительный марафон «Сила и грация конного мира», организованный АНО «Национальный центр конных традиций «Созвездие Шагди» при поддержке республиканского гранта. Проект направлен на проведение реабилитационных занятий с использованием лошади для детей с ограниченными возможностями здоровья. В марафоне принимают участие семьи, воспитывающие детей с ОВЗ и аутизмом, дети и подростки с ограниченными возможностями здоровья, жители Майкопа, интересующиеся конной стрельбой из лука и тентпеггингом. Уже проведено 112 двухчасовых бесплатных курсов адаптивной верховой езды для 61 ребёнка из 56 семей. Участники улучшают физическое развитие, раскрывают творческий потенциал, а семьи получают поддержку и снижение финансовой нагрузки.

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗЕМЕЛЬ. В Калмыкии запущена инновационная система восстановления малопродуктивных земель. Полигоном для инновационных исследований стали полупустынные ландшафты Калмыкии, где десятилетиями наблюдаются деградация земель и отсутствие устойчивого растительного покрова. На опытных участках биологи апробируют искусственно созданные почвенные субстраты, призванные кардинально улучшить свойства и повысить плодородие малопродуктивных бурых полупустынных почв. Ключевым этапом эксперимента стало устройство посадочных ям с применением новой технологии и высадка в них первых древесных и кустарниковых культур – вяза и смородины золотистой.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: КРУПНЫЙ ПРОЕКТ. В Астраханской области прорабатывается запуск нового промышленного производства на территории особой экономической зоны «Лотос». Речь идёт о строительстве завода по выпуску цемента, который должен войти в структуру крупного иранского промышленного холдинга. Завод рассматривается как стратегически важный объект для строительной отрасли региона и всего юга страны. В настоящее время стороны ведут предметную проработку проекта, включая вопросы размещения, объёмов производства и экономических условий реализации. Новый завод способен закрыть значительную часть внутренней потребности области в цементе, а также создать дополнительные рабочие места для астраханцев.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: ДОМ ИСКУССТВ. В горном кластере Сочи открыли музей современного искусства «Красные Горки». Это первый высокогорный музей в России. Ожидается, что он станет новым культурным центром и популярным местом просвещения как для местных жителей, так и для туристов со всей страны. Музей представляет собой площадку, где постоянно экспонируются работы современных российских художников. Каждый месяц здесь открываются новые временные выставки. На территории музея проводятся лекции, творческие встречи и программы, которые ведут художники и искусствоведы. Для тех, кто хочет попробовать себя в творчестве, работает специальная лаборатория, где можно создать собственное произведение искусства.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ЧИЩЕ И ЭКОНОМНЕЙ. Маневровый электровоз постоянного тока ЭМКА2 № 003 в отечественной комплектации, построенный на Новочеркасском электровозостроительном заводе, прошёл необходимые испытания. Использование этой модели электровоза взамен традиционных маневровых тепловозов существенно уменьшает выбросы вредных веществ и шумовое загрязнение, улучшая экологическую обстановку внутри железнодорожных станций и депо, а также снижает текущие затраты на эксплуатацию на 40–60%. Электровоз подходит и для промышленности инфраструктуры. Машина может подпитываться как от контактной сети, так и от встроенной аккумуляторной батареи.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

ОПРАВДАТЬ ОЖИДАНИЯ

Капитальный ремонт керченского стадиона завершится на следующей неделе.

Глава Республики Крым Сергей Аксёнов оценил завершающий этап капитального ремонта стадиона имени 50-летия Октября в городе-герое Керчи.

На объекте уже окончены работы по ремонту зрительских трибун и пешеходных зон, отремонтированы лестницы, установлены светильники и прожекторы на всей территории, обустроены большое запасное футбольное поле, беговые дорожки, спортивные площадки, сообщает управление информации и пресс-службы Главы РК.

В настоящее время продолжается укладка искусственной травы на новом

ПРОДОЛЖАЕТСЯ
РЕМОНТ ПОДОБНЫХ
СТАДИОНОВ
В АРМЯНСКЕ
И ФЕОДОСИИ

поле для мини-футбола, а ещё на одном поле – выравнивание основания. На главном здании восстановлено электронное табло.

Как отметил Сергей Аксёнов, на проведение капремонта из республиканского бюджета было выделено около 408 млн рублей, работы планируется завершить на следующей неделе.

– В результате в Керчи появится полноценный современный стадион, который отвечает всем стандартам и требованиям, с профессионально обустроенными тренировочными и игровыми полями. Благодарю администрацию города-героя и под-

рядчика за качественную работу. На следующий год необходимо запланировать ремонт внутренних помещений, постараемся найти резервы, – пообещал глава Крыма.

Сергей Аксёнов добавил, что продолжается ремонт подобных стадионов в Армянске и Феодосии. По словам главы республики, в Крыму при поддержке президента России Владимира Путина ведётся целенаправленное восстановление спортивной инфраструктуры.

Отдельно Сергей Аксёнов обратился к главам администраций всех муниципальных образований с поручением своевременно завершить все запланированные до конца года объекты.

– Принятые обязательства должны быть исполнены в полном объёме. Это продиктовано не только бюджетной дисциплиной, но и напрямую связано с ожиданиями крымчан. Подводить людей мы не имеем права, – заключил глава республики.

КАСАЕТСЯ МНОГИХ

И ЕХАТЬ НИКУДА НЕ НУЖНО

Начало на стр. 1

Артроскопическая стойка – комплекс высокотехнологичного оборудования для диагностики и лечения патологий суставов. Медики уже ознакомились с работой комплекса и готовы применять его для диагностики и лечения пациентов.

Артроскопия – это современный малоинвазивный метод так называемой хирургии закрытых дверей. С помощью артроскопа – тонкого оптического прибора – хирург получает чёткое

увеличенное изображение внутренних структур сустава на экране монитора и может выполнять сложные операции через минимальные разрезы (проколы) размером до пяти миллиметров. На базе нового комплекса можно, в частности, выполнять как диагностическую артроскопию коленного сустава для максимальной точной визуализации и оценки повреждений, так и хирургические вмешательства при повреждениях менисков. Среди преимуществ для пациента – маленькие

разрезы вместо обширных операционных ран, снижение болевого синдрома в послеоперационном периоде, сокращение времени госпитализации и ускоренная реабилитация, минимизация риска послеоперационных осложнений.

– Приобретение этой стойки – целенаправленная инвестиция в здоровье евпаторийцев, сделанная за счёт бюджета Республики Крым, – подчёркивает главный врач Евпаторийской городской больницы Александр Шевцов. – Это наглядный

пример того, как системная работа по модернизации здравоохранения даёт конкретные результаты. Теперь наши пациенты могут получать высокотехнологичную помощь по месту жительства, без необходимости выезда в другие регионы.

В ближайших планах больницы – расширение возможности артроскопии. Уже прорабатывается вопрос о закупке дополнительного инструментария и расходных материалов для проведения артроскопических операций на крестообразных связках коленного сустава. Это откроет новые возможности для лечения спортсменов и всех, кто ведёт активный образ жизни.

Василий АКУЛОВ.

КОРОТКО

ПРОМЫСЛЫ ИЗ КРЫМА

Крымские мастера приняли участие в масштабной ярмарочной выставке народных художественных промыслов «Ладья. Зимняя сказка – 2025» в Москве. Наш регион представили 15 мастеров, работающих в направлениях «художественный текстиль», «авторские игрушки», «керамика». Их участие в выставке обеспечила поддержка центра «Мой бизнес» РК в рамках нацпроекта «Эффективная и конкурентная экономика».

ОБНОВЛЯЕМ ПЕРЕХОД

На автодороге Тополи – Севастьяновка активно ведётся реконструкция мостового перехода. На финише обустройство подъездов к обновлённой части моста. Основные усилия сосредоточены на подготовке к укладке дорожного покрытия. Устанавливаются и подготавливаются деформационные швы, которые обеспечат подвижность конструкции при динамических нагрузках.

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Около 80 детских площадок открыли в Большой Алуште в этом году. На одной из улиц в центральном районе города привели в порядок досуговое пространство, которое не ремонтировалось с советских времён. Новые игровые и спортивные элементы дополнили сооружение в виде замковой башни. Воркаут-зону дополнило поле с футбольными воротами и баскетбольными кольцами. Для безопасности уложено резиновое покрытие.

С ПОЛЯ БОЯ

В Евпатории открыли музей, посвящённый СВО. Здесь представлена коллекция стрелкового оружия, мины, гранаты, военная радиостанция и осколки ракет. Кроме того, в экспозиции можно увидеть образцы дронов и беспилотников, а также элементы экипировки. Посещение музея бесплатное.

Подготовила Ольга НАГОРНАЯ.

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ



Foto: ketch.rk.gov.ru

Почти два века Большая Митридатская лестница остаётся визитной карточкой древнего города.

«ПРЕКРАСНАЯ
ВОЗМОЖНОСТЬ»

Внушительный возраст Керчи археологическая экспедиция ГМИИ имени А. С. Пушкина под руководством Владимира Толстикова подтвердила довольно давно. В 2019 году в Институте археологии РАН в Москве состоялся памятный учёный совет, участники которого согласились с датировкой времени основания античного Пантикапея: 610–590 годы до новой эры. С тех пор вплоть до осени этого года шли разные процедуры и согласования в различных министерствах и ведомствах.

По словам генерального директора Восточно-Крымского историко-культурного музея-заповедника Татьяны Умрихиной, указ главы государства о праздновании юбилея самого древнего города России – «признание выдающейся роли Керчи в российской и мировой истории, её богатейшего культурного наследия и неиссякаемого потенциала».

– Мы, сотрудники Восточно-Крымского музея-заповедника, осознаём особую ответственность, возложенную на нас в связи с предстоящим юбилеем, – подчёркивает Татьяна Умрихина. – Это прекрасная возможность представить во всём блеске уникальные археологические находки, исторические памятники и культурные традиции древней Боспорской столицы.

Ведущий научный сотрудник Центра экономической и социальной

ДРЕВНЯЯ
И ОБНОВЛЁННАЯ

Президент России Владимир Путин распорядился организовать в 2030 году празднование 2650-летия города-героя Керчи.

истории Президентской академии доктор исторических наук Даниил Шульга считает, что интерес государства к юбилею Керчи подчёркивает значимость

“ К 2030 ГОДУ В КЕРЧИ ПЛАНИРУЮТ ВОССТАНОВИТЬ ДРЕВНИЙ ГОРОД ПАНТИКАПЕЙ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ НА ГОРЕ МИТРИДАТ. РЕКОНСТРУКЦИЯ ДРЕВНЕГО ПОСЕЛЕНИЯ СТАНЕТ ЧАСТЬЮ МАСШТАБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО МОДЕРНИЗАЦИИ КЕРЧИ

города как одного из ключевых центров античной и средневековой истории, через которые формировалась преемственность политического и культурного опыта, оказавшего влияние на развитие России.

– Керчь, Боспор Киммерийский – это очень важный пункт для Античности и Средневековья, – отмечает эксперт. – Недаром император Юстиниан ходил туда и присоединял Крым к православной Византийской империи.

ПАМЯТЬ НА ДЕЛЕ

Депутат Госсовета Крыма Олег Кришталь сообщил, что к 2030 году в Керчи планируют восстановить древний город Пантикапей, расположенный на горе Митридат. Реконструкция древнего поселения станет частью масштабной программы по модернизации Керчи и уже получила одобрение. Парламентарий напомнил, что город понёс серьёзные потери исторической застройки в годы Великой Отечественной войны. В апреле 1944-го освободителей вышли встречать всего несколько десятков жителей города. Восстановление Пантикапея, по словам депутата, станет важным вкладом в сохранение культурного наследия полуострова.

Что же касается иных исторических объектов древнего города, то этим летом, например, вновь открыли для посещения Царский курган, датируемый IV веком до новой эры, то есть временем расцвета Боспорского царства. Четыре года назад усыпальница одного из боспорских царей (предположительно Левкона I, скончавшегося в 349 году до новой эры) оказалась подтопленной из-за сильных дождей. Памятник античной архитектуры закрыли для посетителей, после чего провели там противоаварийные работы.

КСТАТИ

До конца года в Керчи предполагается отремонтировать 57 улиц, тротуары, реконструировать детские и спортивные площадки, заменить остекление в нескольких школах. Напомним, на эти цели власти Крыма выделили муниципалитету 1,6 млрд рублей.

Месяц спустя после открытия кургана в Керчи вновь открыли для посещения технологическую модель Склепа Деметры – копии усыпальницы одной из жриц этой древнегреческой богини плодородия. В 2023 году по техническим причинам доступ к модели временно ограничили. В начале же августа этого года Восточно-Крымский музей-заповедник смог возобновить работу экспозиции, обеспечив её доступность для посетителей.

Летом 2019 года стартовала новая, кардинальная, реконструкция Большой Митридатской, а заодно и Малой лестниц. На ремонт сооружения из государственного бюджета выделили полтора миллиарда рублей. В этот раз реставрация носила фундаментальный характер – в отличие от той, что провели за 30 лет до этого. В конце 2020-го реконструкция вышла на завершающий этап. Строители постарались восстановить первоначальный облик Митридатской лестницы – такой, какой она была в середине XIX века. Фигуры новых грифонов выполнил скульптор из Москвы Андрей Голубев. Их отлили из особого современного состава – смеси смолы и мраморной крошки.

Василий АКУЛОВ.

В РЕГИОНАХ

ЗАЦВЕТУТ ПО ВЕСНЕ. В Милютинском парке Ялты высадили 5,5 тысячи тюльпанов, более десяти сортов различных оттенков розового цвета. Масовое цветение ожидается в апреле – мае. Тюльпаны появятся здесь впервые и будут высажены в виде яркой цветочной ленты от входа в парк до его центральной площадки – сцены. Кроме того, в Милютинском парке пройдёт масштабная высадка растений, включающая более десяти сортов хвойных деревьев. Многие из них также впервые появятся на территории Большой Ялты. Из новых насаждений планируется создать оригинальные ландшафтные композиции. Данный этап озеленения изначально был запланирован на 2026 год, однако реализовать его удалось досрочно.

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ОТДЫХА. В Алуште после капитального ремонта открыли общественную территорию по адресу: ул. Пионерская, 16. Обновлённое пространство стало подарком жителям к зимним праздникам и уже готово принимать всех желающих. На территории обустроены зоны для разных возрастов и интересов. Для детей оборудовали яркую и безопасную игровую площадку. Любителей активного образа жизни ждут современная спортивная площадка с новыми тренажёрами, а также футбольное и баскетбольное поля для командных игр. Для тех, кто предпочитает более экстремальные виды активности, создана зона для занятий скалолазанием. Также предусмотрены уютные места для спокойного отдыха – лавочки и площадки, где можно пообщаться, почитать или просто подышать свежим воздухом.

ЛАВАНДОВАЯ АЛЛЕЯ. В Бахчисарае, на улице Симферопольской, благоустроили аллею, на которой вскоре начнётся создание новой зелёной зоны с лавандой. Уже выполнены первые этапы: установлены освещение, скамейки и урны, обустроены парковки. Далее планируется проведение гидропосева для создания аккуратного газона. Особенностью этой аллеи станет высадка лаванды, которая начнётся в феврале 2026 года. Лаванда будет расти не только вдоль дорожек, но и в специальных клумбах, создавая живописную атмосферу и привлекая жителей и гостей города для прогулок.

ДА БУДЕТ СВЕТ! В декабре 2025 года энергетики завершили работы для подачи электроэнергии двум детским садам в сёлах Стальном и Вольном Джанкойского района. Всего были установлены две трансформаторные подстанции и проложено около двух километров воздушных линий электропередачи напряжением 10 кВ. Электрообеспечение детских садов будет осуществляться по второй категории надёжности. Кроме того, для повышения качества энергоснабжения потребителей Джанкойского района за счёт средств республиканского бюджета были смонтированы трансформаторные подстанции 10/0,4 кВ в сёлах Солёное Озеро и Яркое Поле.

ДОЖДИ НЕ СТРАШНЫ. На территории школы № 26 им. Героя Советского Союза Д. Т. Доева в Керчи завершили асфальтные работы. Строители уложили около 1000 кв. м покрытия на тротуарах и проездах за учебным учреждением. Предварительно был отфрезерован старый асфальт, отсыпано основание, поднят уровень тротуаров и установлены новые бордюры. Теперь здание не будут подтапливать дождевые стоки, которые ранее скапливались на заднем дворе, образовывая лужи и грязь. В ближайшие дни рабочие наведут порядок на территории и вывезут остатки строительного мусора. Финансирование в размере 3,2 млн рублей было выделено за счёт внебюджетных средств.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ

ПРЕЗИДИУМ ЦК КПСС ОБЪЯВИЛ 1 ЯНВАРЯ
ПРАЗДНИЧНЫМ ДНЁМ

1947 – Президиум Центрального комитета Коммунистической партии Советского Союза принял указ об объявлении 1 января нерабочим днём. С этого дня Новый год окончательно стал тем праздником, которому народные традиции придали ни с чем не сравнимое очарование и особый смысл.

ОТКРЫЛОСЬ ДВИЖЕНИЕ ПО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОЙ ЧАСТИ
КРЫМСКОГО МОСТА

2019 – Президент России Владимир Путин открыл движение поездов по железной дороге Крымского моста. Глава государства первым отправился на рельсовом автобусе из Керчи в Тамань. Войдя в состав, Путин направился в кабину машиниста и часть пути провёл в ней.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

ПРИПАРКОВАЛСЯ НЕ ТАМ. В одном из дворов Евпатории водителя просят больше не парковаться в «единственном сухом месте, где каждый день проходят пешеходы». Во время дождя пройти здесь становится проблематичным.



Фото: AMS Евпатория/«Телеграм»

ЗАБЫТЫЙ ПАРК. Житель Феодосии интересуется, почему в городе реконструируют парки и скверы и даже на набережной планируют менять «нормальную плитку». А вот про парк возле железнодорожного вокзала забыли.



Фото: Феодосия | Подслушано/«ВКонтакте»

К ПРАЗДНИКУ ГОТОВЫ. Общественный транспорт Симферополя украсили к Новому году. В частности, так выглядит троллейбус № 10.



Фото: Дарья ГОРБАТЕНКО/«ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

Выращивать зелёный лук на подоконнике – классика жанра. Но зимой можно получить и другой урожай: кресс-салат, руколу, петрушку, сельдерей. Главное преимущество этих культур – быстрый рост и теневыносливость. Уже через 2-3 недели после посева они готовы к первой срезке.

Начать лучше с самого неприхотливого гостя подоконника – кресс-салата.

– Для домашнего огорода лучше всего подойдут сорта «данский», «дукат» или «вест». Это не только очень быстрая зелень, но и полезный продукт, помогающий нормализовать давление и улучшить сон. Удивительно, но ему не требуется даже земля. Достаточно взять неглубокий контейнер, выложить

МИНИ-ОГОРОД
НА ПОДОКОННИКЕ

на дно слой увлажнённой ваты, бумажной салфетки или гидрогеля и густо посеять семена. Плотный посев помогает росткам поддерживать друг друга, образуя плотную зелёную массу. До появления всходов ёмкость накрывают плёнкой и держат в тепле, а затем переносят на свет и регулярно опрыскивают, ведь кресс-салат очень любит влагу. Урожай можно срезать, когда листочки подрастут до 6–10 сантиметров, – рассказывает **садовод Ирина Полякова.**

Если с осени у вас остались корнеплоды петрушки или сельдерея, получить от них свежую зелень будет

проще, чем выращивать эти культуры из семян.

Небольшие здоровые корни нужно на несколько часов замочить в воде, а затем посадить в горшок с землёй, заглубив их «по плечики», чтобы почва не попадала на точку роста листьев. Сначала горшок ставят в прохладное затенённое место, а с появлением первых зелёных ростков обязательно переносят на самый светлый подоконник, так как эти растения светолюбивы. Поливают их умеренно, не чаще одного-двух раз в неделю. Срезая подросшую зелень, важно оставлять черешки длиной 3-4 сантиметра. Тогда че-



Фото: Гала АМАРАНДО

рез месяц корнеплод снова даст свежий урожай.

Особое место на кухонном подоконнике стоит отвести руколе. Для её посева берут широкий горшок глубиной 10–15 сантиметров, заполняют его лёгким грунтом, увлажняют и рассыпают семена по поверхности, слегка присыпая землёй. Руколе

противопоказаны прямые солнечные лучи, от которых её нежные листья могут «сгореть», поэтому лучше выбрать северный или западный подоконник. Первые две недели всходы лишь опрыскивают, а затем начинают поливать и раз в десять дней вносят комплексное минеральное удобрение.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(23–29 ДЕКАБРЯ)

Растущая луна:

23 декабря – прорыхлите землю и обработайте её от паразитов и болезней.
24 декабря – отдохните.
25 декабря – пикируйте и пересаживайте растения.
26 декабря – можно всё, кроме обрезки растений.
27 декабря – сейте семена овощей, корнеплодов, любых цветов.
28 декабря – займитесь защитой огорода от грызунов.
29 декабря – неблагоприятный день для работ в саду и огороде.

Подготовила Юлия ЗАХАРОВА.

ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ И БОЛЬШИХ



Фото: Михаил ГЛАДЧУК

О ЧЁМ МЕЧТАЮТ
ВАШИ ДЕТИ

В новогоднюю кампанию Крымский академический театр кукол им. Б. И. Азарова ворвался с премьерой очень светлого и в то же время задорного спектакля «Папин Новый год!»

ДИАЛОГ СО ВЗРОСЛЫМИ

Сказка, конечно, создана в первую очередь для детей, но, как всегда, это ещё и диалог со взрослыми.

Например, родители немедленно вспомнят фразу: «Будьте поосторожней со своими желаниями: вас могут услышать». Сюжет сказки, написанной Дианой Лапшиной, закручен вокруг почти непреодолимой проблемы, с которой столкнулся Дед Мороз: новогоднее желание пятилетней Маши можно исполнить только при условии, что её папа

вспомнит, чего он больше всего желал в свои пять лет от роду. Для освежения памяти забывчивого родителя главный праздничный волшебник (ох, он не прост!) организует материализацию всех его детских мечтаний подряд.

Взрослые, вы вот сами-то помните, чего хотели в пять лет? Некоторые вещи могут оказаться теперь очень не кстати.

БОРЩ ИЗ КОНФЕТ

Когда в один момент выяснилось, что вся еда в доме,

включая борщ, макароны и сосиски, состоит из конфет, это было ещё полбеды. Труднее папе стало, когда пришлось до утра сидеть в домашнем бассейне: и не выспался, и замёрз.

Правда, он тут же получил бонус, превратившись в директора завода и немедленно объявив выходной. Вот это по-нашему! Жаль только, что Дед Мороз не умеет печатать зарплату и для директора Дома офицеров...

В сказке происходит ещё несколько чудес. И наконец родитель вспоминает своё

главное желание. Оно простое, но очень важное и при этом полностью совпадает с новогодним пожеланием Маши, которая мечтает, чтобы вечно занятой папа больше времени проводил в кругу семьи.

Ни в коем случае не пересказывайте содержание этой пьесы своим детям! Лучше сводите их на спектакль, в финале которого ваши чада станцуют вместе с актёрами и споют новогоднюю песню. Поверьте, прекрасные актёры, занятые в постановке: Екатерина Карпова, Светлана Усанина, Александр Донсков и Егор Макаров – не оставят детям шанса заскучать или отсидеться в уголке.

Спектакль в ближайшее время можно будет посмотреть на сцене симферопольского Дома офицеров. К слову, а вы знаете главное желание своих детей?..

Алексей НЕЖИВОЙ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

Прохладная погода – отнюдь не повод прятаться в помещениях, в том числе в спортзалах. Прогулки на свежем воздухе – универсальный инструмент ЗОЖ.

ВМЕСТО АСПИРИНА

В сезон повального «гриппования» актуальность пеших прогулок взлетает до небес.

– Во-первых, вы улучшаете свой иммунитет. Прогулки в прохладную погоду – это мягкое закаливание. Организм учится лучше регулировать теплообмен и становится менее восприимчивым к переохлаждению.



Фото: Гала АМАРАНДО

ЛЁГКИМ ШАГОМ

Как прогулка изменит ваш день и самочувствие

Исследования показывают, что те, кто регулярно гуляет на свежем воздухе, реже болеют ОРВИ и в целом имеют более крепкий иммунитет, – отмечает кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии Института клинической медицины Пироговского университета Дмитрий Карпенко.

По его словам, особенно нужны пешие прогулки офисным работникам. Если вы сидите по 8–10 часов в день, это опасно не только для спины, но и для сосудов ног. Потому прогулка после работы – обязательный ритуал для разгона крови, профилактики варикоза, снятия напряжения с шеи и плеч.

Прогулки важны для здоровья беременных женщин: улучшается маточно-плацентарный кровоток, что обеспечивает малыша кислородом и питательными веществами. Также ходьба готовит тело к родам.

А вот растущему организму детей критически важно движение для правильного развития скелета и мышц.

РАЗГОНИМ ЛИМФУ И ХАНДРУ

Выходя на улицу, вы запускаете целый каскад целебных реакций. Пока вы идёте, мышцы укрепляются. Лимфа разгоняется, вымывая лишнюю воду. Глубокие вдохи проветривают лёгкие, кровь насыщается кислородом.

дом, мозг выходит из ступора. Кожа получает больше питательных веществ и коллагена, а значит, притормаживается старение.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ХОДЬБЫ:

- острые воспалительные заболевания;
- боль в суставах при движении (не дискомфорт, а именно боль);
- гипертонические кризы и состояния, требующие покоя;
- после операций – только с разрешения врача;
- психические расстройства в фазе обострения, если ходьба запускает возбуждение.

– Ритмичная ходьба на природе снижает уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина. Солнечный свет (даже сквозь облака) стимулирует выработку серотонина – «гормона счастья». А физическая активность вызывает выброс эндорфинов – природных антидепрессантов. Всего 20 минут в парке способны заменить лёгкое успокоительное, – отмечает эксперт.

Ценно то, что прогулки оздоравливают весь опорно-двигательный аппарат, увеличивая минеральную плотность костей (если проходить 12 км в неделю) и снимая напряжение, которое локализуется в разных отделах позвоночника.

МОДНЫЙ ШАГ БЕЗ РИСКА

Для здоровья ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной активности в неделю (например, 30 минут быстрой ходьбы пять раз в неделю). Примечательно, что в пеших нагрузках есть свои модные тенденции. На смену скандинавской ходьбе с палками пришла так называемая японская интервальная ходьба. Она подходит даже тем, кто считает зарядку подвигом. Суть проста: первые три минуты просто идёте. Дышите. Проверяете, жива ли спина. Если заметили, что плечи уже не «прижаты» к ушам, вы на верном пути. Дальше – три минуты шагаем активно, будто опаздываем, но не бежим. Дыхание углубляется, пульс бодрит. Следующие три минуты – замедляемся, дышим, успокаиваемся. Пять таких заходов в течение 30 минут – и у вас полноценная тренировка.

Считается, что интервальная ходьба в разы увеличивает фитнес-результаты, радикально улучшает кардиопоказатели и балансирует артериальное давление. Сердце становится

сильнее, потому что вариативность его ритма растёт, орган учится переключаться с аврала на отдых.

Необычный ритм шагов повышает чувствительность к инсулину – организм лучше регулирует сахар в крови. Соответственно, висцеральный жир в талии уменьшается.

НЕ СЕГОДНЯ ПРИДУМАЛИ

Как отмечают эксперты, на самом деле техника интервальных нагрузок стара как мир. В книге врача и марафонца Евгения Мильнера «Ходьба вместо лекарств» интервальной ходьбе отдельная глава была посвящена уже 20 лет назад. А в прошлом веке в Институте профилактической медицины им. Мясникова похожую технику дозированной ходьбы разработал профессор Давид Аронов. С её помощью он восстанавливал больных после инфаркта.

Лечебный эффект от дозированной ходьбы (по Аронову):

- возможность выполнять физическую работу более интенсивно и длительно;
- формирование эффективного мышечного корсета спины;
- снижение артериального давления и уровня сахара в крови, увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- повышение уровня мозгового кровотока, снижение риска инсульта мозга;
- улучшение функции суставов, уменьшение болей в суставах и позвоночнике;
- уменьшение опасности тромбообразования.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

В период с 15 по 21 декабря в Крыму 44 человека пострадали от действий дистанционных мошенников, лишившись более 29 миллионов рублей

НУ, ЗДРАВСТВУЙ, КУРЬЕР. За минувшую неделю десять человек пострадали от действий мошенников, использующих схему «Ваш родственник попал в ДТП». Так, пожилую жительницу Судака злоумышленник убедил передать 1,4 миллиона рублей. Представившись сотрудником правоохранительных органов, он сообщил женщине, что её дочь якобы стала виновницей серьёзной аварии, в которой пострадали люди, и, чтобы избежать судебного разбирательства, необходимо заплатить крупную сумму. Пенсионерка согласилась выполнить требования и передала деньги курьеру, прибывшему к её дому. Жительнице Армянска позвонили с неизвестного номера и представились сотрудником Центрального банка России, сообщив, что на её банковском счёте зафиксирована подозрительная активность. Злоумышленники убедили её срочно перевести деньги на «безопасный счёт», чтобы сохранить накопления. Поверив словам «сотрудника банка», потерпевшая выполнила указания и перечислила 1,3 млн рублей. Позже она поняла, что стала жертвой мошенников.

ИГРОМАНИЯ НА СТАРТЕ. В полицию Керчи обратилась местная жительница: её несовершеннолетний сын стал жертвой интернет-мошенников. Ребёнок, увлекающийся популярной онлайн-игрой и подписанный на канал игрока-блогера, получил сообщение от одного из подписчиков с предложением помочь «прокатать» игру: нужно было выполнить некоторые несложные задания и ничего не говорить взрослым. По указаниям незнакомца мальчик взял телефон матери, открыл банковское приложение, сделал скриншоты, сфотографировал карты и отправил «помощнику». В ответ мошенник направил школьнику ссылку, которую необходимо было активировать на телефоне мамы. В результате злоумышленник получил доступ к счетам и под его контролем подросток перевёл на указанный номер 240 тысяч рублей с родительского счёта. Конечно же, мошенник обещал вернуть деньги и улучшить игровые способности, чего, разумеется, не произошло.

«КАК ДОЛГО Я ТЕБЯ ИСКАЛ!» Жительница Керчи стала жертвой мошенника, которого встретила на сайте знакомств. В ходе переписки мужчина сумел вызвать доверие женщины, представившись серьёзным и надёжным партнёром, готовым к созданию семьи. Спустя некоторое время он попросил одолжить ему деньги для поездки к ней. Поверив его обещаниям, жительница Керчи перевела злоумышленнику 1,2 млн рублей. После получения средств «жених» перестал выходить на связь, и потерпевшая осознала, что строила планы на будущее с мошенником. Жительнице Евпатории пришло письмо, в котором сообщалось о выигрыше в лотерею. Для получения приза ей нужно было перейти по указанной ссылке. Следуя инструкциям, она оказалась на странице, где ей предложили ввести личные данные и реквизиты своей банковской карты. Женщина так и сделала. В результате с её счёта были списаны пять тысяч рублей. Ялтинец в мессенджере увидел предложение скачать программу, якобы предназначенную для отслеживания дорожной обстановки. Перейдя по ссылке, мужчина установил приложение, после чего мошенники получили доступ к его банковскому приложению. В результате злоумышленники оформили заказ в маркетплейсе и приобрели в рассрочку умные колонки общей стоимостью 31 тыс. рублей.

Рубрику ведёт Ольга НАГОРНАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1799, КАРЛ БРЮЛЛОВ

Русский живописец, один из главных художников позднего русского классицизма первой половины XIX века. Автор монументальных исторических полотен, также работал как портретист и жанрист.



1931, ЛЕВ ДУРОВ

Советский и российский актёр театра и кино, режиссёр, педагог, народный артист СССР. Снялся в фильмах «Семнадцать мгновений весны», «Калина красная», «Три мушкетёра», «Бумбараш», «Не бойся, я с тобой!», «Человек с бульвара Капуцинов», «Сирота казанская» и мн. др.



1934, НАТАЛЬЯ ФАТЕЕВА

Советская и российская актриса театра и кино, народная артистка РСФСР. Снялась в фильмах «Три плюс два», «Джентльмены удачи», «Табачный капитан», «Человек с бульвара Капуцинов», «Осенние соблазны», «Место встречи изменить нельзя» и др.

КОРОТКО

ДЗЮДО. КУБОК ФЕДЕРАЦИИ. В Симферополе провели Кубок Федерации по дзюдо. Соревнования объединили лучших спортсменов 2006–2009 годов рождения. Открытый статус турнира позволил привлечь к участию спортсменов из возвращённых исторических регионов страны. В соревновании приняли участие 215 дзюдоистов.

БОРЬБА НА ПОЯСАХ. МИРОВОЕ ЗОЛОТО. Крымчанин Камиль Ферзуллаев стал победителем первенства мира по борьбе на поясах, сообщили в пресс-службе Минспорта РК. «На пути к финалу спортсмен одержал победы над соперниками из Таджикистана и России, а в финальном поединке Камиль уверенно выиграл у представителя Узбекистана», – сказано в сообщении. Соревнования проходили в Казани, в них приняли участие более 170 спортсменов из 25 стран. Республику Крым в составе спортивной сборной команды Российской Федерации представили два спортсмена. Ферзуллаев победил в весовой категории до 100 кг.

БОКС. ПАМЯТИ ТРЕНЕРА В Симферополе прошли чемпионат и первенство столицы по боксу, посвящённые памяти тренера-преподавателя Д. Бланка. За медали боролись мастера кожаной перчатки из разных уголков полуострова. Лучшие попали в состав сборной Крыма по боксу на 2026 год.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА. КУБОК РЕСПУБЛИКИ. В селе Краснолесье на базе Училища олимпийского резерва состоялось открытие Кубка Республики Крым и детского республиканского турнира по тяжёлой атлетике. Соревнования приурочены ко Дню Конституции Российской Федерации и 100-летию со дня рождения заслуженного тренера СССР по тяжёлой атлетике Якова Раскина. Турнир объединил сильнейших спортсменов и юных атлетов, став данью уважения истории отечественной тяжёлой атлетики.

ДЕТСКИЙ СПОРТ. ИТОГИ ГОДА. В Симферополе подвели итоги федерального проекта «Детский спорт» и наградили призёров международных и всероссийских соревнований 2025 года. Среди награждённых – бронзовые призёры Всероссийского фестиваля детского дворового футбола, призёры международных фестивалей по волейболу, футзалу, баскетболу 3х3, настольному теннису, шахматам и греко-римской борьбе. Отдельно отмечены тренеры и педагоги за вклад в развитие школьного и дворового спорта.

Подготовил Олег АНФАЙЛОВ.

МИНТРУДА РК ИНФОРМИРУЕТ

Стороны социального партнёрства Республики Крым: Правительство Республики Крым, Объединение работодателей Республики Крым и Союз организаций профсоюзов «Федерация независимых профсоюзов Крыма» вступили в коллективные переговоры по внесению изменений в Республиканское соглашение между Советом министров Республики Крым, республиканскими объединениями профсоюзов, объединениями работодателей на 2025–2027 годы с учётом рекомендаций сторонам социального партнёрства по разработке и реализации мероприятий корпоративной социальной политики по поддержке работодателями работников с семейными обязанностями, утверждённых решением Российской трёхсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений от 29 ноября 2024 года и Национального стандарта Российской Федерации «Меры поддержки» «Корпоративный демографический стандарт» (ГОСТ Р 72119-2025), утверждённого и введённого в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 10 июня 2025 года № 546-ст.
16 декабря 2025 года – день начала коллективных переговоров.

МИНИ-ФУТБОЛ

ЭТО НЕ ФУТБОЛ!

– Геннадий Яковлевич, в условиях санкций любительский мини-футбол, или футзал, в Крыму порой забирает хлеб у футбола большого в контексте зрелищности?

– Мини-футбол, или футзал в Крыму соперничает с большим футболом. Мы опираемся и на посещаемость, и на накал страстей на многих турнирах. Отмечу, что футзал развивается на полуострове уже давно, ещё с начала 2000-х годов. У нас были команды мастеров, которые участвовали в чемпионатах Первой лиги. И довольно-таки неплохо.

– Как организованы любительские турниры?

– В декабре стартует уже седьмой чемпионат любительской мини-футбольной лиги Крыма. Соревнования



Фото: «ВКонтакте»

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

В условиях запретов, притеснений и всевозможных неспортивных ограничений большой футбол не только в Крыму, но и во всей стране переживает непростой период своего развития – это аксиома. В таких сложных условиях популярность игры номер один постепенно переключается к младшему собрату – мини-футболу, или футзалу. О том, чем прямо сейчас живёт этот вид спорта с двумя названиями, поговорили с известным в Крыму тренером, арбитром и спортивным функционером Геннадием Сапожниковым.

очень зрелищные, приходится много болельщиков. Работают 12 арбитров, которые уже не первый год судят футзал. Приходят и новенькие, знакомятся с правилами и постепенно вытягиваются. Также у нас есть врачи, хронометристы, видеообзоры, идёт прямая трансляция. Выделяют лучших игроков по позициям.

НА МАНЕЖЕ – ТЕ ЖЕ

– Костяк мини-футбольных команд раньше составляли в прошлом профессиональные футболисты?

– Больше скажу – футболисты одни и те же. Летом все футболисты играют в большой футбол, на улице. А как только начинаются холода, вся эта компания переходит в зал.

– А какая нагрузка ложится на футболистов в мини-футболе? Ведь порой на маленьком поле интенсивность работы даже выше.

– Да, от пятёрки футболистов на площадке зависит очень много. Ситуация молниеносно может развернуться так, что каждый может взять игру на себя, принять решение. В стороне точно не отстоишься, потому что вся четвёрка плюс вратарь постоянно работают.

ОТ СТАНКА НА БАЛ

– В мини-футболе есть возрастной ценз? Если не ошибаюсь, повесивший бутсы на гвоздь и легендарный Антон Монахов до сих пор в деле?

– Не только Антон Монахов. У нас ещё и Олег Мельник, и Владимир Симончук, которые даже старше Антона. Причём эти возрастные игроки на первых ролях в своих командах.

– А какие команды диктуют в Крыму мини-футбольную моду?

– Чемпионом прошлого сезона стала команда «Фемиды». За неё играют судьи, а тренирует футболистов наш известный арбитр Юрий Вакс. Но команда эта разбавлена ещё и игроками из клубов КФС. Хочется отметить и команды «Автор суши», «Наутилус», «Идман» и «Адалет».

– Крым в футзале тоже под санкциями?

– Наши команды участвуют во всероссийских соревнованиях. Например, команда «Автошкола «Формула» в прошлом сезоне участвовала в российской Первой лиге. В этом же турнире выступает севастопольский «Капитан». Параллельно играют и в любительском чемпионате Крыма. Команда довольно-таки молодая: игрокам по

“ ФУТЗАЛ ДОСТУПНЫЙ. СОБРАЛ СЕМЬ-ВОСЕМЬ ЧЕЛОВЕК – И УЖЕ МОЖНО ЗАЯВЛЯТЬСЯ НА ТУРНИР. ПРЯМО СЕЙЧАС У НАС ГРЯДЁТ СТАРТ СЕЗОНА. ТАК ВОТ, В ВЫСШУЮ ЛИГУ ЗАЯВИЛАСЬ 51 (!) КОМАНДА, А ТАКЖЕ ДЕСЯТЬ КОМАНД В ПЕРВУЮ И БОЛЕЕ 30 – ВО ВТОРУЮ ЛИГУ

19–20 лет. Но игру они показывают достаточно зрелищную. Всероссийские соревнования у нас проходили также в Севастополе. Выступали команды из ЮФО и СКФО. И на этом турнире сборная Крыма впервые за шесть лет заняла второе место.

ПОКА ПРОБЛЕМА

– Сейчас площадки для игры в мини-футбол открываются преимущественно благодаря поддержке энтузиастов?

– Насчёт инфраструктуры пока сложно. Тяжело проводить не просто матчи, а даже тренировки на муниципальных или государственных объектах спорта. Те частные залы, которые открылись, более доступны. А наши энтузиасты, о которых вы сказали, это люди в хорошем смысле «больные футболом» и делают всё возможное для его развития.

– При этом желающих играть в мини-футбол в Крыму наверняка огромное количество?

– Да, футзал доступный. Собрал семь-восемь человек – и уже можно заявляться на турнир. Прямо сейчас у нас грядёт старт сезона. Так вот, в высшую лигу заявилась 51 (!) команда, а также десять команд в первую и более 30 – во вторую лигу.

– Каким вы видите будущее мини-футбола через десять лет и может ли он отобрать популярность у своего «старшего брата»?

– Я вообще за то, чтобы не сравнивать эти виды спорта. Они не конкурируют. В футзале, например, наша сборная становилась призёром чемпионатов мира. Команды играли в Лиге чемпионов. Скажу так: футзал в России очень популярен, а в Крыму – особенно.

Павел СЕМЁНОВ.

СРЕДА, 24 ДЕКАБРЯ

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 пока-
жет» 16+
14:00, 17:00, 23:05 «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 «Москва слезам не верит.
Всё только начинается» 16+
00:15, 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 «Шуша» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Последний богатырь.
Наследие» 6+
23:30 «Вечер с Владимиром Со-
ловьевым» 12+

5 ПЯТЫЙ
канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Изве-
стия» 16+
05:25, 09:40, 10:30, 11:20, 12:05,
13:30, 00:30, 01:20 Т/с «Ве-
ликолепная пятёрка 4» 16+
05:40, 06:20, 07:00, 07:45, 09:30,
02:05, 02:45 Т/с «Велико-
лепная пятёрка 5» 16+
08:25 «Стойкий оловянный солдатик»
16+
14:20, 15:15, 16:00, 16:45, 17:30,
18:05, 18:55, 19:50, 20:40,
21:25, 22:20, 23:05 Т/с «След»
16+
00:00 «Известия. Итоговый вы-
пуск» 16+
03:25, 04:00, 04:40 Т/с «Велико-
лепная пятёрка 6» 16+

ТВ

04:50, 08:25, 10:35 Т/с «Морские дья-
волы. Рубежи Родины» 16+
06:30 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00,
00:20 Сегодня
13:25 «Чрезвычайное происшествие»
16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:45 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Тайный советник» 16+
22:15 Т/с «Большая вода» 16+
00:45 Т/с «Чума» 16+
04:05 Д/с «По следу монстра» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И...» 16+
08:40 Х/ф «Два капитана. Рапун-
цель» 16+
10:35 Д/ф «Светлана Светличная.
Слова любви Вы говорили
мне...» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Провинциальный детек-
тив. Вся жизнь - театр» 16+
13:45 «Мой герой. Евгений Маргу-
лис» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Т/с «Котейка» 12+
17:00 «Прощание. Владимир Муля-
вин» 16+
18:10 Т/с «Абонемент на расследова-
ние. Темные воды» 16+
22:35 «Хватит слухов!» 16+
23:05 «Девяностые. Брюнетка за 30
копеек» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 Д/ф «Смерш. Загадка агента
РР» 16+
01:25 «Знак качества» 16+
02:05 Д/ф «Дело союзного значения.
Охота на сердцеда» 16+
02:45 Т/с «Абонемент на расследо-
вание. Письма с того света» 16+

РУССКИЙ
РОМАН

07:00 Х/ф «Долги совести» 12+
10:20 Х/ф «Любовь с испытательным
сроком» 12+
13:50, 04:35 Х/ф «Китайский Новый
год» 12+
15:30 Х/ф «Ванька» 16+
17:10 Х/ф «Огонь, вода и ржавые тру-
бы» 12+
21:00 Х/ф «Сон как жизнь» 12+
00:20 Х/ф «Костер на снегу» 12+
03:05 Х/ф «Москва – Лопушки» 12+

ТНТ

07:00, 05:50 Т/с «СашаТаня» 16+
09:00 Т/с «Жуки» 16+
19:00 Т/с «Праздники» 16+
23:00 Х/ф «Отдохнуть по-
людски» 16+
00:55 Х/ф «Шаг к мечте. Раз и
навсегда» 16+
02:55 «Музыкальная интуиция»
16+
05:00 «Утро ТНТ» 16+

СТС

06:00 М/ф «Новые боги: Ян Цзянь»
12+
06:15 М/с «Маша и Медведь» 0+
08:05 М/ф «Чинк. Хвостатый де-
тектив» 6+
10:00 Х/ф «Эспен в королевстве
троллей» 6+
12:10 Х/ф «Эспен в поисках золо-
того замка» 6+
14:20 Т/с «Молодёжка» 16+
17:20 Т/с «Наследники. Дар кро-
ви» 16+
20:00 Х/ф «Тайный Санта» 12+
21:40 Х/ф «Уралочка» 16+
23:35 Х/ф «Самый лучший день»
16+
01:40 «Кино в деталях с Фёдором
Бондарчуком» 18+
02:30 М/ф «Мирай из будущего»
6+
03:55 Х/ф «Сокровища Тома Сой-
ера» 12+
05:20 Т/с «Кухня» 12+

ПЯТ
НИЦА!

05:00, 04:00 «Секреты на кухне»
16+
05:50, 01:50, 04:40 «Пятница
News» 16+
06:10 «Кондитер» 16+
07:00, 02:10 «На ножах» 16+
09:10 «Адский шеф» 16+
12:00 «Русский шеф» 16+
22:00 «Умнее всех» 12+
23:20 «Битва шефов. Новогодний
выпуск» 16+

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 пока-
жет» 16+
14:00, 17:00, 23:05 «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 «Москва слезам не верит.
Всё только начинается» 16+
00:15, 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 «Шуша» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Последний богатырь.
Наследие» 6+
23:30 «Вечер с Владимиром Со-
ловьевым» 12+

5 ПЯТЫЙ
канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Изве-
стия» 16+
05:25, 05:45, 06:20, 07:10 Т/с «Ве-
ликолепная пятёрка 6» 16+
08:00 «Ваше здоровье!» 12+
08:35 «День ангела» 0+
09:30, 10:20, 11:15, 12:05, 13:30,
00:30, 01:20, 04:40 Т/с «Ве-
ликолепная пятёрка 4» 16+
14:20, 16:05, 16:50, 17:30, 18:10,
19:00, 19:45, 20:40, 21:25,
22:20, 23:10 Т/с «След» 16+
15:15 Т/с «След. Новые легавые»
16+
00:00 «Известия. Итоговый вы-
пуск» 16+
02:05, 02:45, 03:20, 04:00 Т/с «Ве-
ликолепная пятёрка 5» 16+

ПЕТРО

07:05, 17:35 Х/ф «Девочка из горо-
да» 6+
08:20, 12:15 М/ф «Ну, погоди!» 0+
09:05, 22:00 Х/ф «Инспектор уголов-
ного розыска» 0+
10:45, 23:40 Х/ф «Мировой парень»
12+
13:20, 04:20 Х/ф «Узник замка Иф.
Аббат Фариа» 12+
14:35, 05:25 Х/ф «Узник замка Иф.
Граф Монте-Кристо» 12+
15:50 Х/ф «Какая у вас улыбка» 12+
19:00, 00:55 Х/ф «Большой трам-
плин» 6+
20:25, 02:10 Х/ф «Гарантирую жизнь»
12+
03:40 М/ф «Царевна-лягушка» 0+

КИНОХИТ

00:00 Х/ф «22 пули: Бессмерт-
ный» 16+
01:50 Х/ф «21 мост» 18+
03:20 Х/ф «12 лет рабства» 16+
05:30 Х/ф «При чём тут любовь?»
16+
07:15 Х/ф «На краю земли» 16+
09:05 Х/ф «Облачный атлас» 18+
11:45 Х/ф «Воздушный маршал» 16+
13:25 Х/ф «Большая гонка, Ауди
против Лянчи» 16+
15:05 Х/ф «Дориан Грей» 18+
16:50 Х/ф «Мы были солдатами»
18+
19:00 Х/ф «Патруль времени» 16+
20:30 Х/ф «Любой ценой» 16+
22:05 Х/ф «Быть Сальвадором
Дали» 18+
23:40 Х/ф «Детки в порядке» 6+

КИНОКОМЕДИЯ

00:40 Х/ф «Бывшая с того света» 16+
02:35 Х/ф «Невеста с того света» 16+
04:15 Х/ф «Тупой и еще тупее 2» 16+
06:10 Х/ф «7 дней, 7 ночей» 12+
08:05 Х/ф «Большой Стэн» 16+
10:00 Х/ф «Мальдивы подожгут» 16+
11:40 Х/ф «Чего хотят женщины» 18+
14:05 Х/ф «Временно беременна»
18+
15:45 Х/ф «Гитлер капут!» 16+
17:35 Х/ф «Любовники» 16+
19:30 Х/ф «Няньки» 12+
21:15 Х/ф «Мое собачье дело» 6+
22:40 Х/ф «Простушка» 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 Шоу «ТаланТы», полуфинал 12+
10:35, 01:10 Д/ц «Настоящая исто-
рия» 12+
11:00 Дневники шоу «ТаланТы» 12+
11:10, 13:15 Т/с «Однолюб» 16+
15:15, 20:30 Т/с «Хор» 12+
17:15, 22:50, 00:30 Т/с «Тайна города
Энн» 12+
19:05 «Мне только спросить» 12+
19:45 «Крымский андеграунд» 12+
22:20 «Добрый вечер» 16+
01:40 Д/ц «Большой скачок» 12+
02:15, 03:30 Д/ц «Тайна на карте» 12+
04:15 Д/ц «А дома лучше» 12+
05:00 Д/ц «Люди РФ» 12+

МИЛЛЕТ

04:45 «Мирас» 12+
05:00 «Тарих излери» 12+
05:30 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
06:00 «Диний субет» 12+
06:30 «Хаберлер» рус. яз. 16+
07:00 «Мераба, саба!» 6+
09:00 Х/ф «Последний шанс Хар-
ви» 16+
10:30 Д/ф «Здоровый смысл» 16+
11:00 М/ф 6+
11:15 «Ватандаш» 12+
11:30 «Хаберлер» рус. яз. 16+
11:45 «Хызмет ве берекет» 12+
12:30 Д/ф «Большие данные» 12+
13:00 Д/ф «Тихая моя родина» 12+
13:30 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
13:45 Т/с «Неслучайная встреча» 16+
14:30 «Тек арум Ватан» 12+
15:30 «Чалгыджы» 6+
16:00 Д/ф «Большой скачок» 12+
16:30 М/ф кр.тат.яз. 6+
16:45 Т/с «Чужая кровь» 16+
17:30 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
17:45 Т/с «Свидетели» 16+
18:45 «Мирас» 12+
19:00 «Юрт нефеси» 12+
19:30 «Хаберлер» рус. яз. 16+
20:00 Ток-шоу «За и против» 16+
21:00 «Хаберлер» кр.тат.яз. 16+
21:30 «Юкы вакыты» 0+
21:50 Т/с «Неслучайная встреча» 16+
22:35 Т/с «Обручальное кольцо» 16+
23:20 Т/с «Чужая кровь» 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



Кадр из фильма

«УРАЛОЧКА» 16+

Беззаботная жизнь столичной красавицы Ланы неожиданно меняется. Ради спасения карьеры девушка вместо долгожданного отдыха в тёплых странах едет на Север. Там она встречает дальнобойщика Гришу – харизматичного мужчину, привыкшего рассчитывать в жизни только на свой надёжный грузовик «Уралочка». Вместе они попадают в головокружительную авантюру...

ФИЛЬМ ДНЯ

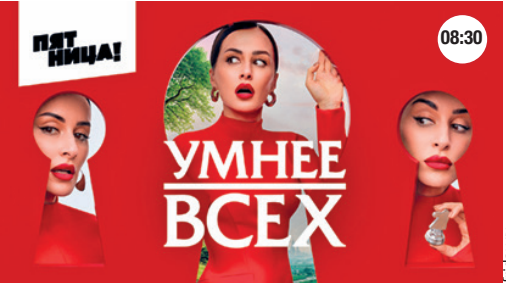


Кадр из фильма

«ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК
НА ВЕДЬМ» 16+

Современный мир скрывает множество секретов, но самым удивительным из них является то, что ведьмы до сих пор живут среди нас. Это злобные сверхъестественные существа, чья цель – наслать на мир смертоносную чуму. Армии охотников на ведьм сражались с ними на протяжении многих веков. В наши дни остался всего лишь один охотник на ведьм, Колдер, которому однажды удалось убить всемогущую королеву ведьм. Но Колдер ещё не знает, что королева воскресла и жаждет отомстить своему убийце...

ШОУ ДНЯ



Friday.ru

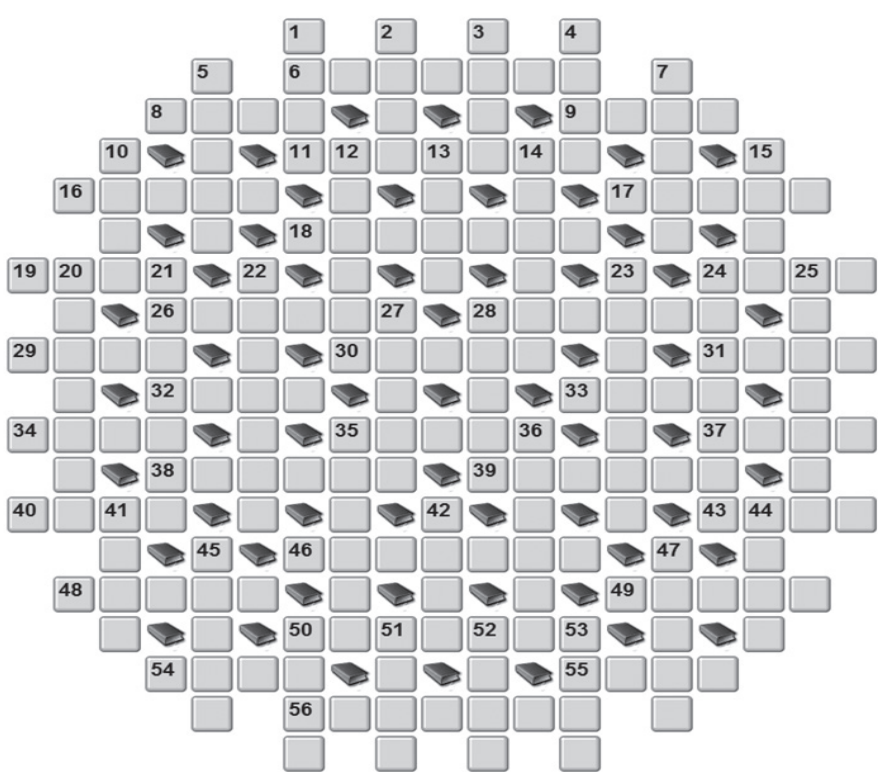
«УМНЕЕ ВСЕХ» 12+

Детское интеллектуальное шоу, в котором участники зарабатывают реальные деньги своим умом.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Тургеневский «утопист». 8. Казахский поэт-певец с домброй. 9. Стихотворение Велимира Хлебникова. 11. Мал... да остёр. 16. Автор «Илиады». 17. Самый известный из Бальзаков. 18. Российский литературный критик. 19. Этот камень Шота Руставели в «Витязе в тигровой шкуре» упомянул 30 раз. 24. Фольклорный жанр у татар и башкир. 26. Имя армянского поэта Ширази. 28. Длинная фраза. 29. Родной город Ивана Тургенева. 30. Доктор в чеховской «Палате № 6». 31. «Грим» Золушки. 32. Национальность Вулича из романа Михаила Лермонтова «Герой нашего времени». 33. Лирическая трагедия Жана-Батиста Люлли. 34. Немецкий философ. 35. Молдавский государственный деятель, писатель XVII века, автор первой летописи об истории Молдавии. 37. Таджикский писатель, автор романа «Бухара». 38. Зазноба Вакулы. 39. Мифологическая прародина ацтеков. 40. Французский писатель, автор «Антигоны». 43. Непереводаемая... слов. 46. Контрольная по русскому. 48. Местное наречие. 49. Музыкальный инструмент Эсмеральды. 50. Американский писатель, автор романа «Сын среднего Запада». 54. Армянский поэт, автор сборника «Век. Земля. Любовь». 55. Имя Мандельштама. 56. Царь Итаки в древнегреческой мифологии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Советский график, иллюстратор «Мёртвых душ». 2. Псевдоним поэта Михаила Воробьёва. 3. Имя телеведущей Вацуевой. 4. Новелла Стефана Цвейга. 5. Советская поэтесса, двоюродная сестра Льва Троцкого. 7.



Персонаж «Зимней сказки» Уильяма Шекспира. 10. Неоконченная поэма Александра Пушкина. 12. Твист у Диккенса. 13. Персонаж «Школы жён» Жана-Батиста Мольера. 14. Евгений, который «родился на берегах Невы». 15. «Триумфальная...» Эриха Марии Ремарка. 20. Он не явился к полуночи. 21. Великий русский писатель. 22. Персонаж «Графа Монте-Кристо» Александра Дюма. 23. Трёхсложный стихотворный размер. 24. Итальянский писатель и поэт. 25. Муж Элочки-людоедки по профессии. 27. Жена Авраама (Библия). 28. Персонаж повести Аркадия Гайдара «Школа». 35.

Сказка братьев Grimm. 36. Русский поэт, муж Айседоры Дункан. 41. «Роняет лес багряный свой...» 42. Американская писательница, мастер любовного жанра. 44. Продавец вишнёвого сада. 45. Стихотворный жанр. 47. Первый русский, получивший Нобелевскую премию по литературе. 50. Существо в европейский мифологии. 51. Русский поэт, домашний учитель Фёдора Тютчева. 52. Родной город российской поэтессы и художника-авангардиста Ры Никоновой. 53. Автор «Шерлока Холмса».

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 236 от 22.12.2025

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Уют. 3. Як. 4. Ар. 6. Конокрад. 9. Линза. 10. Мо. 11. Бебе. 12. Азот. 17. Детектив. 21. Океан. 22. Багира. 23. Дебет. 26. Наполеон. 30. Скалолазание. 31. Дрезден. 32. Корректор. 34. Тюильри. 35. Афалина.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Укол. 2. Тарн. 3. Ян. 5. Размер. 7. Кинематограф. 8. Дао. 12. Авеню. 13. Оже. 14. Экватор. 15. Талапойн. 16. Лилия. 17. Дан. 18. Топ. 19. Кил. 20. Идо. 24. Ост. 25. Байкал. 27. Апрель. 28. Обзор. 29. Елец. 33. Рюм.

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

16+

на «Крымскую газету»
и «Крымский журнал»

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

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

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Вам придётся отдать дань вежливости, исполняя некую традиционную роль. Не стоит подходить к этой задаче чересчур ответственно, от вас ведь требуется лишь видимость.

БЛИЗНЕЦЫ. Вам наконец-то удастся показать окружающим, как много хороших качеств они в вас так упорно не замечали. Не вздумайте зазнаваться – весь эффект пропадёт.

ЛЕВ. Преодолевая полосу расставленных жизнью препятствий, старайтесь действовать не силой, а разумом. В противном случае ваши шансы на успешное преодоление дистанции близки к нулю.

ВЕСЫ. Постарайтесь не дать овладевшей вами лёгкой весёлой хулиганистости натворить каких-нибудь неприятностей.

СКОРПИОН. Вам, возможно, понадобится хотя бы небольшая передышка. Переложите груз ответственности на чужие плечи – сразу станет легче дышать. А потом сможете его обратно забрать, если захотите.

СТРЕЛЕЦ. Жажда чего-то нового и интересного должна быть удовлетворена, причём чем скорее, тем лучше. Вы можете пережить самые необыкновенные приключения.

ВОДОЛЕЙ. День будет для вас чрезвычайно удачным в смысле приобретения полезных знакомств. Возможно, с первого взгляда они таковыми и не покажутся, но в будущем непременно себя оправдают.

ТЕЛЕЦ. Вы будете неистовы, и горе тому, кто попадётся под вашу тяжёлую руку. Постарайтесь не нанести никому увечий с необратимыми последствиями.

РАК. Если вы желаете выступить соло, подберите место и время правильно. Будет чрезвычайно обидно, если ваше выступление пройдёт незамеченным.

ДЕВА. Вы можете захотеть всё упорядочить: мысли, планы, чувства. Отличный день, чтобы расставить приоритеты.

КОЗЕРОГ. Вы можете почувствовать усталость от ответственности. Это сигнал замедлиться, а не сдаваться. Позвольте себе паузу без чувства вины.

РЫБЫ. У вас вполне может появиться повод для праздника. Грех упускать подобные возможности – отпразднуйте.