



Отделение СФР по Республике Крым информирует. По новым правилам

СТР. 4

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ. Почему молочка проигрывает кунжуту в восполнении кальция

СТР. 5

ТВ:

среда
четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

МРОТ РАСТЁТ. Минимальный размер оплаты труда (МРОТ) в 2026 году увеличится на 20,7 процента и составит 27 093 рубля, сообщает Минтруд России. Его повышение напрямую затрагивает 4,6 миллиона россиян. По законодательству размер МРОТ должен быть не ниже 48 процентов медианной заработной платы за минувший год. В этом году он составляет чуть более 22 тысяч рублей.

ПРИЧИНЫ НЕ НАЗЫВАЮТСЯ. В Италии отменили выступление российского дирижёра Валерия Гергиева. В сообщении дирекции Королевского дворца в Казерте причины отмены не называются. Филармонический оркестр города Салерно при участии солистов Мариинского театра под руководством Гергиева должен был выступить в Королевском дворце Казерты 27 июля.

ОРУЖИЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ? Американские ядерные бомбы перевезены из Центра ядерного оружия ВВС США на авиабазе Киртланд в Нью-Мексико в недавно построенное безопасное хранилище на территории Великобритании. Это оружие размещалось на базе Лейкенхит во времена холодной войны. В 2008 году состоялся последний известный его вывоз, связанный с сокращением вооружений в Европе.

БАЛТИЙСКИЙ ГАЗ. На северо-западе Польши нашли одно из крупнейших за последние 10 лет месторождений нефти и природного газа. В месторождении в Балтийском море неподалёку от польского города Щецин обнаружили 22 миллиона тонн сырой нефти и пять миллиардов кубометров газа товарного качества, а общее количество энергоносителей может превышать 33 миллиона тонн нефти и 27 миллиардов кубометров газа.

ЦИФРА

1 МИЛЛИОН ТОНН ранних зерновых и зернобобовых культур уже намолотили крымские аграрии.

СКАЗАНО



«Плюнули в душу, а ты должен обратно впустить?! Я бы не смогла. Артисты не должны предавать Родину. Человек здесь прославился, снискал славу и деньги на многие поколения, а потом начал хаять свою страну. Позор!»

Диана ТЕРКУЛОВА, российская музыкальная исполнительница.



В ОГОНЬ И В ВОДУ

Большие подвиги маленьких героев: в Симферополе наградили юных крымчан за отвагу и решительность.

Слева направо: Мария Моцная и София Сысоева, помогающие ветеранам ВОВ, Севиля Акимова, победившая опухоль и помогающая другим детям, и Никита Мельников, спасший мужчину в шторм.

Фото: Михаил ГЛАДЧУК

ОДИН ПРОТИВ ВОЛН

Прошлым летом 11-летний **Никита Мельников из Феодосии** спас в море 77-летнего мужчину из Рязани. Несмотря на сильный шторм, мальчик не испугался и бросился на помощь тонущему.

– 28 августа был сильный шторм. Никита увидел, как мужчину уносит в море и тот зовёт на помощь. Сначала сын обратился к взрослым на берегу, те побежали за спасательным кругом, но сам он не смог смотреть, как пожилого человека уносит в море, и ждать помощи. Он без колебаний бросился в воду. К тому моменту, когда взрослые добрались с кругом, Никита уже подплыл к мужчине и начал тащить его к берегу, – вспоминает **мама**

СПРАВКА

Награждение прошло в рамках Всероссийской общественно-государственной инициативы «Горячее сердце». Цель – отметить детей и подростков, проявивших героизм, мужество и активную гражданскую позицию.

мальчика, Ольга Мельникова.

– Спасатели в тот день никого не пускали в воду: штормовой флаг был поднят. А мужчина, видно, не рассчитал свои силы.

На берегу пенсионер потерял сознание: истощение, стресс дали о себе знать. Но остался жив благодаря школьнику.

Никита вспоминает этот момент спокойно:

– Я не сомневался, просто поплыл. Против волн было тяжело, но я справился.

Плавание – любимое занятие мальчика: он живёт у моря и чувствует себя в воде уверенно. А вот в будущем планирует связать жизнь с IT-сферой. Мама – заведующая Домом культуры, папа занимается вокалом и волонтерством, но Никита, по словам родных, идёт своим путём.

ВОССТАТЬ ИЗ ПЕПЛА

Подвиг не всегда связан с риском для жизни. Иногда героизм – это быть рядом. Так поступили 15-летние **София Сысоева и Мария Моцная из Евпатории**: они стали опорой для 91-летней женщины, ветерана Великой Отечественной войны Майи Михеевой после пожара, уничтожившего её дом. Девочки не только помогали расчищать завалы, но и постоянно навещали ветерана, поддерживали её, устраивали праздники и продолжали заботиться, пока та не переехала к родным в Москву.

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ
установил
КУРС ВАЛЮТ
НА 22.07.2025

Доллар США	78,3274
Евро	91,5138
Австралийский доллар	51,0225
Азербайджанский манат	46,0749
Алжирских динаров (100)	60,2382
Армянских драмов (100)	20,4068
Батов (10)	24,1759
Бахрейнский динар	208,2726

Белорусский рубль	26,7375
Болгарский лев	46,6562
Боливияно	11,3354
Бразильский реал	14,1225
Вон (1000)	56,2737
Гонконгских долларов (10)	99,9584
Гривен (10)	18,7299
Датская крона	13,5249

Дирхам ОАЭ	21,3281
Донгов (10 000)	31,0934
Египетских фунтов (10)	15,9064
Злотый	21,4861
Иен (100)	52,7138
Индийских рупий (100)	90,8409
Иранских риалов (100 000)	13,5249
Канадский доллар	57,0899

Катарский риал	21,5185
Кубинских песо (10)	32,6364
Кыятов (1000)	37,2988
Лари	28,8839
Молдавских леев (10)	46,0565
Найр (1000)	51,1162
Новозеландский доллар	46,5539
Новый туркменский манат	22,3793

Норвежских крон (10)	77,1129
Оманский риал	203,7124
Румынский лей	17,9889
Рулий (10 000)	48,0507
Рэнд (10)	44,2168
Саудовский риал	20,8873
СДР (специальные права заимствования)	106,9725

Сербских динаров (100)	77,7390
Сингапурский доллар	60,9647
Сомов (100)	89,5682
Сомони (10)	81,7511
Так (100)	64,4640
Тенге (100)	14,6788
Тугриков (1000)	21,8512
Турецких лир (10)	19,4532

Узбекских сумов (10 000)	62,2723
Форинтов (100)	22,8493
Фунт стерлингов	105,2877
Чешских крон (10)	37,1220
Шведских крон (10)	81,1088
Швейцарский франк	97,8725
Эфиопских быров (100)	57,2619
Юань	10,8910

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: НОВЕЙШАЯ РАЗРАБОТКА. Майкопский государственный технологический университет первым среди российских вузов получил инновационный комплекс беспилотных летательных аппаратов Supercam S350 нового поколения. Он будет использоваться для подготовки курсантов военного учебного центра. Обучение начнётся уже в новом учебном году. Комплекс Supercam S350 активно применяется как в зоне специальной военной операции, так и в гражданских целях.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: НАРОДНАЯ ПОМОЩЬ. Астраханские волонтеры организовали масштабный сбор гуманитарной помощи для участников СВО. В течение одного дня было собрано около трёх тонн жизненно важных товаров, включая предметы гигиены, продукты питания, медикаменты и бельё. Кроме стандартных грузов, волонтеры также подготовили и отправили специализированное оборудование: квадрокоптеры, бронежилеты «Булат» и другую спецтехнику, необходимую для обеспечения безопасности и эффективной работы подразделений.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: НОВЫЙ ПОДХОД. Кубанские исследователи разрабатывают новый подход к ранней диагностике рака, основанный на анализе выдыхаемого воздуха. Новая технология позволяет выявлять молекулярные изменения, сигнализирующие о развитии онкологического заболевания ещё до появления клинических симптомов. Метод, базирующийся на исследовании состава выдыхаемого воздуха, будет использоваться в качестве вспомогательного инструмента к стандартным методам диагностики – например, таким как компьютерная томография. В процессе анализа планируется применение искусственного интеллекта. Разработкой этого новаторского метода занимаются специалисты Кубанского государственного университета и Научно-исследовательского института Краевой клинической больницы № 1.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: СОВМЕСТНЫЙ ОТДЫХ. В Ростовской области, в парке птиц «Малинки», официально открылся первый в России и Европе «Кенгуру глэмпинг». Для посетителей приготовили домики в тематическом сафари-стиле, из окон которых открывается вид на зоопарк и озеро. Гости могут жить в комфортабельных домиках бок о бок с кенгуру и эму, которые охотно едят с рук. Также создали игровые зоны для детей. Согласно информации на сайте парка, желающим переночевать бок о бок с социализированными кенгуру и эму предлагается заплатить за ночь 12,5 тысячи рублей.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПЕРЕИЗДАНИЕ КРАСНОЙ КНИГИ. Волгоградская область готовится к переизданию Красной книги в 2027 году, и одним из важных нововведений станет расширение списка охраняемых грибов. В течение двух лет, с 2025 по 2026 год, учёные Волгоградского ботанического сада вместе с экспертами из Ростова, Твери и Санкт-Петербурга отправятся в экспедиции по региону. Их задача – найти и изучить редкие и уязвимые грибы. Эти исследования помогут определить, какие виды больше всего нуждаются в защите, и разработать эффективные меры по сохранению их численности. Экспедиции не только помогут выявить новые виды, но и проверить состояние уже известных популяций охраняемых грибов. По результатам исследований будет решено, какие виды добавить в Красную книгу, а какие, возможно, исключить, если их популяции больше не находятся под угрозой.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ



Кроме наград герои получили путёвки во Всероссийский детский центр «Орлёнок». Фото: Михаил ГЛАДЧУК

ПОДВИГ НЕ ВСЕГДА СВЯЗАН С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ. ИНОГДА ГЕРОИЗМ – ЭТО БЫТЬ РЯДОМ. ТАК ПОСТУПИЛИ 15-ЛЕТНИЕ СОФИЯ СЫСОЕВА И МАРИЯ МОЦНАЯ ИЗ ЕВПАТОРИИ: ОНИ СТАЛИ ОПОРОЙ ДЛЯ 91-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ, ВЕТЕРАНА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ МАИИ МИХЕЕВОЙ ПОСЛЕ ПОЖАРА, УНИЧТОЖИВШЕГО ЕЁ ДОМ

В ОГОНЬ И В ВОДУ

Начало на стр. 1

История жизни Майи Петровны Михеевой будто вырезана из кинохроники: связная у партизан, узница фашистского концлагеря в Белоруссии, свидетель казни родных.

– У неё потрясающая память. Она вспоминает страшные события с такой точностью, будто это было вчера. Мы можем забыть, что ели на завтрак, а она помнит, кто что говорил, кто что делал, – говорит София. – Мы до сих пор поддерживаем с ней связь.

Мария добавляет: – Когда мы зашли в дом, всё было в пепле. Но из всех

вещей уцелели... банки с мёдом. Не знаю, как это объяснить, но это было символично. Майя Петровна – человек-легенда. Несмотря на возраст, она бодра, ездит на электроскутере, активно общается. Её рассказы – это уроки живой истории.

СИЛЬНЕЕ БОЛИ

15-летняя Севиля Акимова из Белогорского района – пример мужества и силы духа. В 10 лет ей удалили опухоль мозга. После операции у неё отказала левая сторона тела, но девочка не сдалась – начала заново учиться ходить, держать ложку, просто жить. Она стала волонтером,

помогает детям в интернате и реабилитационном центре, участвует в театральных постановках.

– На своём примере я показываю, что нельзя сдаваться. Всё возможно, если верить в себя, – говорит Севиля.

ПАТРИОТИЗМ МОЛОДЁЖИ

Заместитель министра образования, науки и молодёжи Республики Крым Илья Донченко отметил, что все лауреаты получают путёвки во Всероссийский детский центр «Орлёнок», где в августе пройдёт тематическая смена.

– Сегодня мы чествовали участников Всероссийской инициативы «Горячее сердце». Это дети, которые проявили мужество, смелость, гражданскую позицию. Отрадно, что сразу четверо лауреатов – из Крыма. Это говорит о высоком уровне воспитательной работы, патриотизме нашей молодёжи, – подчеркнул Илья Донченко. – Спасибо родителям и педагогам, которые воспитали настоящих героев. Героями не рождаются – ими становятся, когда в нужный момент принимают решение помочь другим, не думая о себе.

Диана МАСЛОВА.

КОРОТКО

ТОЛЬКО ПО КАРТЕ

Часть автобусных и троллейбусных маршрутов в Симферополе (почти 15 из них) переводится на режим работы с исключительно безналичной оплатой. Это делается с целью сбора статистических данных, для разработки дорожной карты по переходу на безналичную систему оплаты в салонах транспортных средств, а также для повышения качества и безопасности пассажирских перевозок.

МАСШТАБНАЯ ЗАМЕНА

В этом году в Крыму в рамках программы капитального ремонта будут полностью отремонтированы 200 с лишним лифтов. Большая часть средств пойдёт на замену 239 единиц лифтового оборудования, которое отслужило 25-летний срок. Также требуется обновить 592 крыши и 62 фасада, 19 фундаментов. Готовится конкурсная документация на инженерные сети: 180 работ запланировано на 500 миллионов рублей. Также в судебном порядке с собственников было взыскано более 700 миллионов рублей в фонд капремонта. Во главе рейтинга оплаты – Симферополь: он занимает лидирующее положение по собираемости взносов – до 90%.

МАЛЫШИ ИДУТ В БОЙ

10 тысяч заявок на зачисление детей в детсады подано в этом году в Крыму. Сейчас в республике проходит основной период приёма в дошкольные учреждения. В апреле в республике открыли 173-й новый детский сад за 11 лет после воссоединения Крыма с Россией. Суммарно вместимость в группах новых детсадов – более 44,5 тысячи детей. Стройку ведут в рамках госпрограммы «Социально-экономическое развитие Республики Крым и г. Севастополя».

ДОСТОЙНОГО КАЧЕСТВА

В Крыму исследовано уже около 200 тысяч тонн пшеницы нового урожая, больше 60% от этого объёма составляет зерно продовольственного класса. Такая пшеница пригодна для использования в хлебопекарной промышленности и соответствует необходимым требованиям. Несмотря на неблагоприятные климатические условия осенью 2024 года и весной 2025-го, аграрии Крыма получили урожай достойного качества. Это позволяет не только удовлетворить внутренние потребности региона в продовольствии, но и направить часть продукции в другие субъекты РФ.

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



БЫСТРО И ЭКОЛОГИЧНО

В 2025–2027 годах Крым получит из федерального бюджета финансирование на государственную поддержку инвестиционных проектов по созданию модульных средств размещения.

И НА ЗАПАДЕ, И НА ВОСТОКЕ

– Общая сумма субсидии – более 675 миллионов рублей, в том числе планируется выделить 262,1 миллиона рублей в текущем году, 190,2 млн рублей в 2026 году и 222,7 миллиона рублей в 2027 году, – пояснил **глава республики Сергей Аксёнов**.

По итогам конкурса, проводимого Минэкономразвития РФ, в Крыму поддержали 10 проектов. Из них по два проекта – в Алуште, Судак (в пос. Новый Свет) и Ленинском районе, по одному – в Феодосии, Бахчисарайском, Черноморском и Сакском районах. Согласно заявкам инвесторов, пять проектов планируется завершить в 2025 году, один – в 2026-м, ещё четыре – в 2027-м.

Государственную поддержку предоставляют в рамках федерального проекта «Создание номерного фонда, инфраструктуры и новых точек притяжения», входящего в национальный проект «Туризм и гостеприимство». Средства будут направляться на финансовое обеспечение или возмещение затрат для приобретения и монтаж модульных некапитальных средств размещения для туристов. Инвестору компенсируют до

половины стоимости реализации проекта.

Модульные средства размещения – это здания-конструкторы, собранные из готовых строительных блок-контейнеров. В прошлом, как отмечают специалисты, таким образом возводились дешёвые мотели и гостиницы низких категорий. Сегодня же это современный и быстрый метод строительства зданий. Используя специальную технологию блоков, можно собрать даже четырёх- и пятизвёздочные отели.

Конструкции с внутренней отделкой, полностью подготовленные к монтажу, бригада из пяти-шести человек может собрать приблизительно за неделю. Для сравнения: возведение здания классическим методом может занять от двух до четырёх лет.

ВЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

Ранее в этом году на XIII Международной аграрной выставке «АгроЭкспоКрым» в Симферополе представили интересные варианты модульных отелей, которые можно ставить, к примеру, на виноградниках и других объектах зелёного туризма. **Министр курортов и туризма Крыма Сергей Ганзий** тогда отметил, что представленные конструкции «могут

Модульные средства размещения – альтернатива капитальным гостиницам с точки зрения экологичности, новизны и локаций. Фото: пресс-служба Главы РК

быть востребованы нашими средствами размещения». Также он напомнил, что это направление активно поддерживается на уровне Правительства РФ.

Поскольку возводить капитальные строения на землях сельскохозяйственного назначения нельзя, а развивать объекты агротуризма нужно, чтобы туристам можно было принять на территории виноградников или на лавандовых полях, помимо объектов общепита, необходимы и места для ночлега. И как раз оригинальные модульные конструкции, которые легко собираются и разбираются, – хороший выход из положения, полагает глава регионального Минтуризма.

ЛЕГКОВОЗВОДИМАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

В Крыму, по словам министра, уже реализованы 11 проектов по созданию модульных гостиниц. В частности, они появились в Симферопольском, Бахчисарайском, Черноморском районах, Судакском и Алуштинском регионах и рассчитаны на круглогодичный отдых.

– Такие быстровозводимые средства размещения стали альтернативой капитальным гостиницам с точки зрения экологичности, новизны и локаций, – поясняет Сергей Ганзий. – Некоторые из них строятся в непосредственной близости от природных объектов или, наоборот, вблизи популярных автострад для удобства автотуристов. Это индивидуальные коттеджи или глэмпинги со всеми удобствами и коммуникациями, при этом отдых в них более уединённый и самодостаточный, что пользуется спросом у современных туристов. С точки зрения инвесторов, это выгодные вложения, быстрокупаемые и доступные.

Нацпроект «Туризм и индустрия гостеприимства» предполагает увеличение количества путешествий по России к 2030 году до 140 миллионов в год, а также обеспечение экономического роста в стране за счёт мультипликативности туристической отрасли.

Василий АКУЛОВ.

В РЕГИОНАХ

БЕЗОПАСНОСТЬ НА КАНИКУЛАХ. Сотрудники ПЧ села Вилино ГКУ РК «Пожарная охрана Республики Крым» провели пожарно-тактическое занятие в детском оздоровительном пансионате «Радуга» в селе Песчаном Бахчисарайского района. По легенде тренировки, из-за короткого замыкания электропроводки произошло возгорание в жилом здании корпуса. Администрация сообщила о пожаре в службу спасения и провела эвакуацию детей. Прибыв к месту условного пожара, огнеборцы оперативно его ликвидировали. После тушения для детей было проведено занятие по пожарной безопасности, где им продемонстрировали оборудование в спецавтомобиле. Ребята смогли попробовать самостоятельно подать воду из пожарного ствола и примерить боевую одежду пожарного.

КОМФОРТНАЯ СРЕДА. В Евпатории завершены работы по благоустройству трёх детских площадок: в районе проспекта Мира в пгт Мирном, в районе Приморского парка в пгт Новоозёрное, в районе ул. Садовой в пгт Заозёрное. Работы проводились в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Инфраструктура для жизни». Для детей установлены развивающие панели, новые песочницы, качели, игровые комплексы, другие элементы. Кроме того, рядом с площадками оборудованы велосипедные парковки, пешеходные металлические ограждения. Также смонтировано уличное освещение.

ОЗДОРОВИЛИ БОЛЬНИЦУ. В Белогорске после капитального ремонта открылось инфекционное отделение Центральной районной больницы. В рамках ремонта обновлены инженерные сети, заменены окна, двери и кровля, установлены вентиляция, кондиционеры, система пожарной и охранной сигнализации, лифт и подъёмник. Все палаты боксированные, с санузлами. В отделении 25 коек, включая одну для маломобильных пациентов. Оснащены процедурная, ординаторская, пищеблока, кабинет заведующего и комната отдыха. Установлены современная мебель, техника, автоматизированы рабочие места медперсонала. На проведение работ было направлено 134,4 млн рублей.

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ. В Керчи завершается ремонт фасада дворца спорта «Судостроитель». Работы также ведутся в его главном спортивном зале. Там укладывают напольное покрытие. Кроме того, в спортзале приводят в порядок зрительские трибуны. Также ведутся потолочные работы в малых залах. Строители заменили окна и двери входной группы на пластиковые. Рабочие привели в порядок барельефы. Также полностью готовы кровля, холл, пять санузлов, четыре раздевалки и три душевые комнаты с заменой сантехники и облицовки. Капремонт ведётся за счёт средств, полученных от национализации имущества украинских олигархов. Деньги также были выделены и из местного бюджета.

ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ. Ремонт участка автомобильной дороги Симферополь – Красноперекопск близ границы с Херсонской областью практически завершён, специалисты заканчивают наносить дорожную разметку. Все основные виды работ на данный момент полностью выполнены. В частности, проведено полное фрезерование старого покрытия, заменено дорожное основание, уложены выравнивающий и верхний слои асфальтобетонного покрытия. Также полностью завершены установка бордюрных камней, обустройство тротуаров и обочин, монтаж дорожных знаков.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



В МОСКВЕ ОТКРЫЛСЯ ТЕАТР-ДВОРЕЦ «ОСТАНКИНО»

1795 – премьерой оперы «Взятие Измаила, или Зельмира и Смелон» в имении графа Николая Шереметева открылся театр-дворец «Останкино». В настоящее время Останкино – единственный в России театр XVIII века, сохранивший сцену, зрительный зал, гримировочные комнаты и часть механизмов машинного отделения.



СОСТОЯЛИСЬ ПЕРВЫЕ АВТОМОБИЛЬНЫЕ ГОНКИ

1894 – первые в истории автомобильные гонки стартовали в Париже. Инициатором соревнований стал главный редактор парижской газеты La Petite Journal Пьер Жиффар. Автомобильный пробег должен был продемонстрировать возможности нового вида транспорта – самодвижущихся экипажей.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

МАШИНА НА ТРОТУАРЕ. Керчан возмущают владельцы торговой палатки, которые везут товар прямо по тротуару. «Остановка «Дружба». Ребята спокойно ездят по тротуару к своему ларьку. Хотя есть возможность без нарушений ПДД припарковаться чуть дальше. Рядом со мной пронесли так, как будто меня на тротуаре и не было», – жалуется местная жительница.



Фото: Подслушано | Керчь/ВКонтакте

ВИЗИТКА КРЫМА. Ангарский перевал – не просто остановка, а настоящая визитка Крыма! Недавно здесь привели в порядок остановку общественного транспорта.



Фото: Крымавтодор/Telegram

ШЁЛКОВОЕ ДЕРЕВО. В парке им. Гагарина в Симферополе цветёт альбиция ленкоранская. Второе название этого дерева – шёлковая акация, поскольку мягкие кисти соцветий напоминают шёлковые нити.



Фото: Парки столицы/Telegram

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ТОЛЬКО ПОСТАРАТЬСЯ

Домашние цветущие растения могут годами стоять зелёными, не давая ни одного бутона. Многих начинающих цветоводов это удивляет: в чём причина? Обидно, когда ты ждёшь пышного цветения, а в ответ – только листья. Постараемся разобраться, как именно нужно ухаживать за растениями, цветы от которых ждут этим летом многие садоводы.

Живописные хойи как раз активно цветут в эту пору, но не у всех. Тогда можно использовать совет от **цветовода Анны Кучук:**

– Когда наступит день очередного полива, поставьте горшок в таз с очень тёплой водой на час.

Такая ванночка простимулирует цветение.

В разумных пределах такой вариант «шока» можно использовать и с другими видами растений. Например, чтобы зацвёл суккулент каланхоэ, некоторые советуют надолго оставить растение в тёмном месте, значительно увеличить время между поливами.

В целом существует несколько причин, по которым суккуленты могут совсем не цвести. Среди них, например, недостаток света и питательных веществ. Но и стресс, и перепады температур, несмотря на действенность, в определённом случае могут замед-

лить процесс появления бутонов. Старайтесь «беспокоить» домашний сад в меру и принимать решения исходя из правил ухода за определённым видом.

– Важным элементом в создании любых благоприятных условий является подкормка. Она не только готовит растение к периоду цветения заранее, но и помогает быстро, если найти нужный рецепт. Например, если паслён и начал внезапно сбрасывать цветы, это ещё не значит, что нужно руки опускать. Помогут калий и магний, – рекомендует **цветовод Ольга Ланг.** – Это комбо сработает при опадении соцветий и отсутствии плодов.



Фото: petersburg.ru

Хлорофитум – прекрасный выбор для тех, кто в жаркий сезон хочет украсить фасад горшками под окнами. О том, как правильно за ним ухаживать, рассказала **Екатерина Седова:**

– Хлорофитум просто обожает улицу и даже жару. Я свои цветы выставила на открытый балкон, когда была жара +35 – и они за

эти несколько дней стали расти вширь, листики увеличились в два раза! Поливала почти каждый день по чуть-чуть. Так что солнышко им очень полезно.

Чтобы дожидаться цветения, не нужно быть профессиональным ботаником – достаточно чуточку больше внимания и терпения. Каждому растению нужен свой подход.

Хлорофитум – прекрасный выбор для тех, кто в жаркий сезон хочет украсить фасад горшками под окнами. О том, как правильно за ним ухаживать, рассказала **Екатерина Седова:**

– Хлорофитум просто обожает улицу и даже жару. Я свои цветы выставила на открытый балкон, когда была жара +35 – и они за

ОТДЕЛЕНИЕ СФР ПО РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ ИНФОРМИРУЕТ

ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

С 1 июля 2025 года вступили в силу изменения в пенсионном обеспечении граждан. Отделение СФР по Республике Крым при расчёте страховой пенсии учтёт период работы граждан Российской Федерации на территории Украины, ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей с 1 января 1991 года по декабрь 2022 года.

Нововведения затронут тех, кому ранее из-за нехватки необходимого размера пенсионных коэффициентов (ИПК) и стажа в назначении страховой пенсии было отказано, а также граждан, размер пенсии которых был назначен без учёта ИПК за эти годы.

– За перерасчётом пенсии могут обратиться граждане России, у которых имеются периоды работы на указанных территориях, за исключением граждан, постоянно проживающих в новых российских регионах на момент принятия их в состав Российской Федерации или проживающих в Донецкой и Луганской республиках с 2014 по 2022 годы, в Запорожской и Херсонской областях с февраля по сентябрь 2022 года, а также на территории Республики Крым и города Севастополя по состоянию на март 2014 года, – рассказал **управляющий Отделением СФР по Республике Крым Иван Рябоконь.**

При назначении и перерасчёте страховых пенсий гражданам Российской Федерации учтут в страховой стаж:

■ периоды работы на территории Украины с 1 января 1991 года по 23 февраля 2022 года;

■ периоды работы на территориях ДНР и ЛНР с 11 мая

2014 года по 31 декабря 2022 года;

■ периоды работы на территориях Запорожской области и Херсонской области с 24 февраля по 31 декабря 2022 года.

При назначении пенсии будет учитываться индивидуальный пенсионный ко-

“ ЕСЛИ ГРАЖДАНИН ПОЛУЧАЕТ ПЕНСИЮ И ПРИ ЭТОМ ЕГО ТРУДОВОЙ СТАЖ ПОСЛЕ 1 ЯНВАРЯ 1991 ГОДА НА ТЕРРИТОРИИ УКРАИНЫ НЕ БЫЛ УЧТЁН, ОН МОЖЕТ ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА ПЕРЕРАСЧЁТ. ПЕНСИЯ БУДЕТ ПЕРЕСЧИТАНА С УЧЁТОМ НОВЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НАЧИНАЯ С 1-ГО ЧИСЛА МЕСЯЦА, СЛЕДУЮЩЕГО ЗА МЕСЯЦЕМ, В КОТОРОМ ПРИНЯТО ЗАЯВЛЕНИЕ

“ РАБОТАЮЩИЕ КРЫМЧАНЕ, ИМЕЮЩИЕ СТАЖ НА УКАЗАННЫХ ТЕРРИТОРИЯХ, МОГУТ ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ О КОРРЕКТИРОВКЕ СВЕДЕНИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЛИЦЕВОГО СЧЁТА НА ПОРТАЛЕ «ГОСУСЛУГИ». ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, ТО МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ В ЕДИННЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР (ЕКЦ): 8 (800) 100-00-01 (ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ). РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОПЕРАТОРЫ ЕКЦ РАБОТАЮТ С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 9:00 ДО 18:00

официально, признать стаж может межведомственная комиссия на основании других документов.

Заявления для назначения или пересчёта пенсии, а также заявления в межведомственную комиссию принимаются в клиентских службах Отделения СФР по Республике Крым.

Работающие крымчане, имеющие стаж на указанных территориях, могут подать заявление о корректировке сведений индивидуального лицевого счёта на портале «Госуслуги».

Если остались вопросы, то можно обратиться в единый контакт-центр (ЕКЦ): 8 (800) 100-00-01 (звонок бесплатный). Региональные операторы ЕКЦ работают с понедельника по пятницу с 9:00 до 18:00.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА (22 – 28 ИЮНЯ)

Убывающая луна:

22 июля – можно заняться посадкой любых видов цветов.

23 июля – можно обработать растения от паразитов.

Новолуние:

24 июля – посадками лучше не заниматься.

Растущая луна:

25 июля – можно обработать растения от паразитов.

26 июля – неблагоприятный день для садовых работ.

27 июля – можно сажать лук на зелень. Благоприятный день для посадки всех видов цветов.

28 июля – благоприятный день для посадки корнеплодов.

Подготовила
Татьяна ИВАНОВА.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



Фото: сгенерировано с помощью ИИ

СПРАВКА

Чтобы кальций и другие минералы из кунжута усвоились:

- кунжут не следует подвергать термической обработке выше 40 градусов;
- лучше готовить (перемалывать) семена кунжута в том количестве, которое съедите за один раз, т. к. они быстро окисляются;
- принимать витамин D, который способствует усвоению кальция.

и кефира, высокий инсулиновый индекс. А значит, при их большом употреблении растёт выработка инсулина. И дальше, вследствие роста инсулинорезистентности, нас ждёт «оглушительный откат» по весу, – добавляет врач-эндокринолог.

ЛОЖЕЧКУ ЗА МАМУ!

Как же есть семена кунжута, чтобы полезные вещества реально усваивались?

– Цельный кунжут жевать бесполезно: он пролетит транзитом. Чтобы кальций и другие микроэлементы усваивались, нужны «правильные» формы. Например, проращённый кунжут. Проращивание запускает ферменты, повышает биодоступность кальция, – говорит врач-терапевт Наталья Зубарева.

Прорастить семена очень просто. Промойте их и замочите на восемь часов. Слейте воду, оставьте в банке под крышкой с дырками или в марле. Промывайте два раза в день. Ростки появятся уже через сутки.

Ещё один рецепт, эффективный для усвоения продукта, – максимально полезная паста тахини из перемолотого кунжута.

Её приготовить тоже не сложно. Подсушите кунжут на сухой сковороде до аромата. Перемелите в блендере с щепоткой соли и ложкой масла (лучше всего кунжутного или оливкового). Храните в холодильнике.

– Добавляйте тахини в соусы, каши, овощи или просто мажьте на тост. Это реально вкусно и работает на ваши кости, нервы и красоту. Попробуйте – и удивитесь, как просто можно дать телу то, в чём оно нуждается, – рекомендует Наталья Зубарева.

Ольга НАГОРНАЯ.

МОЛОКО, ПОДВИНЬСЯ!

Почему молочка проигрывает кунжуту в восполнении кальция

Судороги в ногах? Ломкие ногти, волосы, тревожность, бессонница, усталость, от которой не избавиться даже с помощью отдыха? Возможно, это дефицит кальция!

СЕМЕНА НАДЕЖДЫ

Особенно актуальна эта проблема, если вам 35+ лет, вы беременны, кормящая мама, веган, кофеман или сладкоежка.

– Лучший источник кальция – это не молоко, а чёрный кунжут. Не белый – шлифованный и обесцвеченный, а именно чёрный! В одной столовой ложке чёрного кунжута содержится до 88 мг кальция – почти как в стакане молока, – отмечает врач-терапевт, член Российского общества диетологов и нутрициологов Наталья Зубарева.

Кроме кальция, в чёрном кунжуте есть медь, которая участвует в синтезе коллагена, улучшает эластичность кожи и здоровье сосудов; магний, способный снижать тревожность, регулировать сон, облегчать ПМС; много клетчатки, важной для пищеварения и насыщения. А кроме того, кунжут богат антиоксидантами (сезамин и сезамол), которые борются со старением на клеточном уровне.

МУЖСКОЙ МИНЕРАЛ

Ещё один бонус употребления кунжута – цинк, который важен для многих функций организма, включая иммунитет, заживление

ран и синтез белка. Этот микроэлемент часто называют «мужской минерал», ведь он влияет на сперматогенез. В 100 граммах кунжута содержится около 5,74 мг цинка, то есть значительная часть суточной нормы.

– Цинк повышает либидо, влияет на фертильность у лиц обоего пола. Он важен для работы иммунной системы (не зря при сезонном росте простудных заболеваний назначаются витамины С, Д и цинк в высоких дозах). Цинк – один из главных микроэлементов, отвечающих за рост и деление клеток, именно от цинка во многом зависит состояние волос и ногтей. Часто дерматологи назначают цинк вместе с витамином А (при угревой болезни, дерматитах, выпадении волос). Цинк участвует в регуляции выработки инсулина, именно поэтому при нарушенном углеводном обмене часто назначается цинк (хром и цинк). Влияет он также на работу щитовидной железы, – уточняет врач-эндокринолог, диетолог, спортивный диетолог Ольга Павлова.

Если сравнивать молочку и кунжут в плане влияния на уровень инсулина, последний выигрывает.

– У молочных продуктов, особенно у творога, молока

НА ЗАМЕТКУ

У любого, даже полезного, продукта есть свои противопоказания. Не стоит злоупотреблять семенами кунжута при склонности к аллергическим реакциям, мочекаменной болезни, болезнях почек и печени. Будьте осторожны в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, при варикозном расширении вен, предрасположенности к тромбообразованию и во время приёма антикоагулянтов, поскольку семена кунжута содержат вещества, повышающие свёртываемость крови.



1596, МИХАИЛ РОМАНОВ

Русский царь, первый царь из династии Романовых. Период его правления прошёл под знаком возрождения и установления порядка. Были заключены договоры о «вечном мире» с Польшей и Швецией, реорганизованы местная власть и армия.



1895, ПАВЕЛ СУХОЙ

Советский авиаконструктор. Один из создателей реактивной и сверхзвуковой авиации. На самолётах конструкции Сухого установлены два мировых рекорда высоты и два мировых рекорда скорости полёта по замкнутому маршруту.



1951, ОЛЕГ ГАЗМАНОВ

Советский и российский эстрадный певец, композитор и поэт, народный артист России. Написал множество хитов для известных эстрадных исполнителей. Записал более двадцати сольных альбомов. Автор песен и музыки к нескольким фильмам.

КОРОТКО

ФУТБОЛ. ДЕЛА НА ПОПРАВКУ. К счастью, не у всех крымских полпредов в элите российского футбола дела складываются не лучшим образом. Защитник московского «Спартака» Даниил Хлусевич не в стартовом составе, но всё же появился на поле в дебютном матче красно-белых против махачкалинского «Динамо». Появление крымчанина помогло его команде одержать победу. По крайней мере, спартаковцы не пропустили в отведённое Даниилу время. Москвичи одержали минимальную победу, начав выступление в Премьер-лиге на мажорной ноте. Теперь главное – продолжить в том же духе, а Хлусевичу набрать оптимальную форму и доказать тренерскому штабу необходимость ставить его в старте.

ЕДИНОБОРСТВА. ЕСТЬ ЕЩЁ ПОРОХ. Экс-звезда ММА Джефф Монсон намерен подарить крымчанам шоу после официального завершения своей блестящей карьеры. Легенда проведёт свой поединок в Евпатории 25 июля! Бой, разумеется, станет показательным, а в октагон против американца выйдет не профессионал, а блогер Максим Щербаков. Железный Джефф надеется на то, что популярный ныне формат получит одобрение зрителей. Монсону 54 года. Он известен своей активной пророссийской позицией. В 2018 году даже получил гражданство нашей страны. В ММА Джеффа изрядно «помяло». Преимущественно он «феерил», добившись победы сразу в 60 поединках со своим участием, но, бывало, и больно падал – 26 поражений. Один поединок с участием русского американца завершился вничью, что свидетельствует о его бескомпромиссном характере.

ДЗЮДО. НЕДЕТСКАЯ ХВАТКА. Юный дзюдоист из Ялты Сергей Минасян привёз в Крым серебряную медаль. Её наш талант завоевал в Зеленокумске Ставропольского края, где проходил третий межрегиональный турнир среди юношей, посвящённый ветеранам боевых действий. Крепкий малыш из Крыма весит меньше 32 килограммов, что вовсе не мешает ему демонстрировать силу и ловкость. Сергею помогает добиться успеха его тёзка, отец и тренер. Сергей Минасян-старший – известный в Крыму дзюдоист и самбист!

БОКС. «ДИНАМО» БОКСИРУЕТ. Спортсмен из Севастополя завоевал чемпионскую медаль на Всероссийском турнире по боксу на призы общества «Динамо». Соревнование прошло в Санкт-Петербурге, на базе комплекса «Арена». В финале категории до 60 килограммов наш мастер спорта международного класса Дмитрий Шиповский единогласным решением судей одержал победу над соперником из Краснодарского края Тенгизом Котояном. Прогнозируемо Дмитрий получил право выступить на чемпионате России по боксу, который пройдёт в августе в уральской столице – Екатеринбурге.

БОЛЬШОЙ ТЕННИС. ДВОЙНОЕ ПОПАДАНИЕ. Крымчанка Лейла Шахмурадова из Ялты завоевала сразу две медали на чемпионате Южного федерального округа по большому теннису среди спортсменов до 19 лет. Соревнование прошло в Ростове-на-Дону и объединило теннисисток из шести регионов страны. Лейла отличилась и в одиночном, и в парном разрядах. Во втором случае она одержала победу в дуэте с Александрой Крамаренко из Волжского. Ещё одна медаль престижного соревнования отправилась в Севастополь. Её завоевала Ярослава Калиновская. Она заняла третье место в одиночном разряде.

БОРЬБА



Рафаэль Юнусов. На этот раз севастопольский талант за пределами пьедестала.
Фото: sev.tv

В РЕЙТИНГОВУЮ КОПИЛКУ

Двое представителей полуострова, крымчанин Эмин Сефершаев и севастополец Рафаэль Юнусов, добавили баллов в перечень международных достижений. Наши зрелищно поборолись в Будапеште, где завершился турнир Объединённого мира борьбы.

ЧИТАЕМЫЕ
ПРЕДПОСЫЛКИ

В Венгрию крымско-севастопольский десант отправлялся явно за наградами высшей пробы. Оба наших представителя – имена в мировой борьбе. Россия представила миру свои таланты в двух видах программы – греко-римской борьбе и женской. Но совершенно понятно, что главных результатов тренеры ждали только в первом. Список суммарных достижений обоих полпредов наводит ужас на их соперников задолго до выхода на ковёр. Сефершаев по два раза выигрывал первенства мира и континента, его «внутренние» достижения тоже внушительны. Талантлив, но прост и, главное, надёжен. Во всех турнирах, где Эмин способен на должном уровне поддерживать необходимую самомотивацию, он неизменно «стреляет». Произошло так и на этот раз.

“ КОЛОССАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ ТРИУМФА БЫЛИ И У МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА РАФАЭЛЯ ЮНУСОВА. ИМЕННО В ЭТОМ ГОДУ СЕВАСТОПОЛЕЦ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЯРКИХ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ

Собственно, колоссальные предпосылки для триумфа были и у мастера спорта международного класса Рафаэля Юнусова. Именно в этом году севастополец стал одним из самых ярких участников чемпионата России. Турнир завершился в июне, и нашему земляку не хватило лишь доли успеха для того, чтобы «усесться на трон». Он остановился за шаг до чемпионства, проиграв финальную схватку. Но, как говорится, то другой турнир, и его результаты никак не отразились на настрое накануне венгерского вояжа. Разве что де-факто сделали Юнусова фаворитом.

ПОДТВЕРДИЛИ НЕ ВСЕ

Жаль, но в этом самом статусе лидера Рафаэль Юнусов пробыл недолго, оказавшись только «бумажным» фаворитом. К счастью, ему удалось выйти в «утешительный финал», но и его се-

вастополец проиграл. Уступил он, хоть и неоднозначно, представителю Узбекистана Жалгасбаю Бердимуратову – 1:2. В итоге так и остался за пределами пьедестала. Приятно, что совсем иначе дела пошли у Сефершаева. В своей коронной весовой категории до 55 килограммов он буквально вихрем пронёсся по всей турнирной дистанции, одержав четыре победы в четырёх схватках. И даже само слово «победа», и без того превосходное, в контексте выступления Эмина не вполне описывает тот уровень мастерства, который крымчанин явил восторженной публике. На стадии квалификации под напором нашего земляка лёг молдаванин Артём Деляну. Счёт противостояния – 7:1 в пользу Крыма. Плей-офф Сефершаев начал с лёгкой прогулки, разобравшись с индусом Анилом Мором – 6:1. Заметил крымчанин лишь своего соперника по полуфинальной стадии – узбека Ихтиёра Ботирова. Ничья 5:5 заставила Эмина доказывать своё превосходство дополнительным действием. К счастью, оно оказалось за крымским борцом, заслужившим выход в финал не только недюжинным мастерством, но и характером. Примечательно, что эта заминка повлияла на одного из лучших борцов-легковесов, как красная тряпка на быка. В финальной схватке он выместил всю свою злость на ничего не подозревавшем казахе Мурлане Макашеве. Для того такая прыть противника явно стала большой неожиданностью. В итоге представитель Казахстана откровенно «поплыл», а наш земляк деклассировал оппонента с разгромным счётом 9:0! Золото Эмина Сефершаева оказалось одним из пяти выигранных россиянами. В эту же копилку благополучно улеглись три бронзовые медали. Российские борцы были освобождены от выступления по вольной борьбе. Зато наши стали участниками матчевой встречи с американцами, в очередной раз подогрев интерес к извечному противостоянию школ России и США.

СКАЗАНО



Сложно будет. Я посмотрел матч на Суперкубок. Конечно, два-три игрока там определяют игру – Кордоба, Сперцян, может, ещё пара игроков».

Член совета директоров московского «Динамо» Сергей СТЕПАШИН оценил шансы «Краснодара» на повторную победу в РПЛ.



Очень невнятно смотрелся в бою с Пауло Костой. Что случилось с Ромой, так и не понятно».

Промоутер Камил ГАДЖИЕВ прокомментировал поражение соотечественника в UFC.



Одна из бед нашего хоккея – это культ иностранцев и, как следствие, уничтожение российской тренерской школы».

Двукратный олимпийский чемпион Александр КОЖЕВНИКОВ резко отреагировал на уход из «Авангарда» Владимира Ткачёва по просьбе тренера Ги Буше.

СРЕДА, 23 ИЮЛЯ

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, 17:00 «Информацион-
ный канал» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
18:40 Т/с «Ищейка» 12+
19:40 «Большая игра» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Ангел мести» 16+
23:00 Т/с «Граница. Таежный ро-
ман» 16+
00:00 «Большая игра» 16+
01:15, 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, 01:45, 03:30 Т/с «Тайны след-
ствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Спасская» 16+
23:35 Т/с «Медиум» 12+
03:55 Т/с «Шопалов» 16+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00 «Известия» 16+
05:25, 05:40, 06:20, 07:05, 07:55,
08:45, 09:30, 10:15, 11:05,
12:05, 04:35 Т/с «Наш спец-
наз 2» 16+
09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
13:30, 14:20, 15:10, 16:00, 16:45,
17:30, 18:05, 19:00, 19:50,
20:40, 21:25, 03:20, 04:00
Т/с «След» 16+
22:20, 02:05 Т/с «Великолепная
пятёрка 7» 16+
23:05, 02:40 Т/с «Великолепная
пятёрка 5» 16+
00:00 «Известия. Итоговый вы-
пуск» 16+
00:30, 01:15 Т/с «Свои 5» 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 происше-
ствие» 16+
14:00 Т/с «Зимородок» 16+
16:45 «ДНК» 16+
20:00, 00:00 Т/с «Ментовские во-
йны» 16+
00:20 Д/ф «Фильм не сохранил-
ся» 16+
01:30 Т/с «Напарники» 16+

ТВЦ

06:00 «Настроение»
08:10 «Смех, дрожь и видео» 16+
08:40 Х/ф «Сфинксы северных
ворот» 12+
10:35, 04:20 Д/с «Назад в СССР.
Руссо туристо» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 02:50 Т/с «Я знаю твои се-
креты 2» 12+
13:45, 05:00 «Мой герой. Михаил
Жигалов» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:00 Х/ф «Охота на крылатого
льва» 12+
16:55 «Прощание. Анна Герман» 16+
18:10 Т/с «Чёрная лестница» 16+
22:35, 05:35 «10 самых... Тайные
связи звёзд» 16+
23:05 «Хроники московского быта.
Игра в бутылочку» 12+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 Д/ф «Дорогие товарищи.
Алмазная пыль» 16+
01:25 «Знак качества» 16+
02:10 Д/ф «Настоящий детектив.
Узор на ковре» 16+

РУССКИЙ РОМАН

06:15 Х/ф «Мечты из пластили-
на» 16+
07:35 Х/ф «Завтрак в постель» 12+
10:55 Х/ф «Сводные судьбы» 12+
14:15, 04:20 Х/ф «Уйти, чтобы
остаться» 12+
16:00, 05:50 Х/ф «Это моя соба-
ка» 12+
17:45 Х/ф «Каткино поле» 12+
21:00 Х/ф «Огонь, вода и ржавые
трубы» 12+
00:50 Х/ф «Человек у окна» 12+
02:30 Х/ф «Помощница» 16+

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» 16+
08:00, 04:15 Т/с «Однажды в Рос-
сии» 16+
11:00 Т/с «СашаТаня» 16+
19:00 Т/с «Инкассаторы» 16+
20:30 Т/с «Новые Жуки» 16+
23:00 Х/ф «Ненасытные люди» 18+
01:15 Х/ф «Малавита» 16+
03:00 Х/ф «Пираньи - 3DD» 18+

СТС

06:00 М/с «Маша и Медведь» 0+
07:00 М/с «Детектив Финник» 0+
08:00 Т/с «Папины дочки. Новые»
12+
10:00 Х/ф «Как влюбиться за 12
дней» 16+
11:55 Х/ф «Без тормозов» 16+
13:40 Х/ф «Улетные каникулы» 16+
15:45 Т/с «Дылды» 16+
17:55 Т/с «Галя, у нас отмена!» 16+
20:00 Х/ф «Восстание» 18+
21:45 Х/ф «Прибывшие» 18+
23:35 Х/ф «Зараженная» 16+
01:25 Х/ф «Покерфейс» 18+
02:50 Т/с «Выжить после» 16+
04:20 М/с «Три кота» 0+

ПЯТНИЦА!

05:00, 04:00 «Секреты на кухне»
16+
06:20, 01:10, 04:40 «Пятница News»
16+
06:50 «Зовите шефа» 16+
08:10 «Четыре дачи» 16+
11:50 «Адаский шеф» 16+
14:50 «Битва шефов» 16+
19:00 «Молодые ножи» 16+
20:10 «Черный список. На кухне»
16+
23:00 «Мистер Х» 16+
01:40 «Черный список» 16+
03:10 «Пробный переезд» 16+

ПЕТРО

06:40 Х/ф «Я родом из детства» 12+
08:10, 11:45, 04:10 М/ф «Веселая
карусель» 0+
08:35, 04:25 М/ф «В лесной чаще» 0+
08:55, 04:45 М/ф «Валидуб» 0+
09:15, 22:40 Х/ф «Сын полка» 12+
12:05 М/ф «Стрела улетает в сказ-
ку» 0+
12:35 М/ф «Сказка старого дуба» 0+
12:50, 05:05 Х/ф «Какая у вас
улыбка» 12+
14:25 Х/ф «Ключи от неба» 0+
15:50 Х/ф «Сильные духом» 12+
19:05, 00:55 Х/ф «Летное проис-
шествие» 12+
21:25, 03:05 Х/ф «Подарок судь-
бы» 6+

КИНОХИТ

00:40 Х/ф «Лучшая жизнь» 16+
02:45 Х/ф «Апокалипсис» 18+
04:55 Х/ф «Александр» 16+
07:35 Х/ф «Звук свободы» 18+
09:35 Х/ф «Лжец, лжец» 12+
11:10 Х/ф «Телохранитель килле-
ра» 18+
13:05 Х/ф «Анатомия падения» 18+
15:30 Х/ф «Последний клиент» 18+
17:05 Х/ф «Переводчик» 18+
19:00 Х/ф «Бандитки» 12+
20:25 Х/ф «Неудержимые» 18+
22:00 Х/ф «Всё ради неё» 18+
23:35 Х/ф «Мой Хатико» 12+

КИНОКОМЕДИЯ

01:00 Х/ф «Король вечеринок» 18+
02:35 Х/ф «(Не)жданный принц» 18+
04:10 Х/ф «Пуленипробываемый» 16+
06:05 Х/ф «Такси» 12+
07:40 М/ф «Иван Царевич и Серый
Волк 2» 0+
09:00 М/ф «Иван Царевич и Серый
Волк 3» 6+
10:30 Х/ф «Такси 3» 16+
12:05 Х/ф «Волшебник Изумрудно-
го города. Дорога из желто-
го кирпича» 6+
13:55 Х/ф «Обратная связь» 16+
15:45 Х/ф «Поехавшая» 16+
17:50 Х/ф «Бабушка легкого по-
ведения» 16+
19:30 Х/ф «Достучаться до небес 2»
21:35 Х/ф «Баба Яга спасает Новый
год» 6+
23:30 Х/ф «День города» 16+

КРЫМ

06:00, 07:00, 05:30 Мультфиль-
мы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00,
20:00, 00:00, 03:00 Ново-
сти 24 12+
07:40 «Баттл поколений» 12+
08:10 Д/ц «Весь мир - Россия» 12+
09:15, 00:15 Д/ц «Россия вне зоны
доступа» 12+
10:00, 02:00 Д/ц «Тайные механиз-
мы природы» 12+
10:25 Д/ц «Прокуроры» 16+
11:10 Д/ф «Дорогой гость - Дуно
Куно» 12+
11:30, 13:15 Т/с «Право на правду» 16+
14:45 Д/ц «Точки роста» 12+
15:10, 20:15 Т/с «Марьяна Роца
2» 12+
16:45 Клуб «Шико» 12+
17:20 «Крымское счастье» 12+
17:45 «Мне только спросить» 12+
18:15 Т/с «Фламинго» 12+
21:45 Т/с «Удар Зодиака» 12+
23:20, 01:30 Д/ц «По пути» 12+
23:45 «Эпоха в истории» 12+
01:00, 02:30 Д/ц «Магия вкуса» 12+

МИЛЛЕТ

05:00 «Тарих излери» 12+
05:30, 13:30, 17:30, 21:00 «Хабер-
лер» кр.ат.яз. 16+
06:00 «Диний субет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.
яз. 16+
07:00 Д/ф «Заповедники России» 12+
07:30, 18:45 «Мирас» 12+
07:45 «Ватан хатырасы» 12+
08:00 М/ф кр.ат.яз. 0+
08:30 «Эркетай» 6+
09:00 Х/ф «Можно только пред-
ставить» 16+
10:45 Д/ф «Большие данные» 12+
11:15, 16:30 М/ф кр.ат.яз. 6+
11:45 «Хызмет ве берекет» 12+
12:30 Д/ф «Редкие профессии» 12+
13:00 Д/ф «Здоровый смысл» 16+
13:45, 21:50 Т/с «Станица» 16+
14:30 «Тек арзум Ватан» 12+
15:30 «Чалгыдыжы» 6+
16:00 Д/ф «ДНК России» 16+
16:45, 23:20 Т/с «Стройбата» 16+
17:45 Т/с «Приставы» 16+
19:00 «Юрт нефеси» 12+
20:00 Т/с «От ненависти до люб-
ви» 16+
21:30 «Юкку вакыты» 0+
22:35 Т/с «Любить и ненавидеть»
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



«УЛЁТНЫЕ КАНИКУЛЫ» 16+

После того как трудный подросток крадёт важный предмет у двух головорезов из большого города, он прячется в летнем лагере при церкви. Вскоре его выслеживают бандиты, и теперь подросток должен защитить от них своих новых друзей.

ФИЛЬМ ДНЯ



«ОХОТА НА КРЫЛАТОГО ЛЬВА»
12+

Устав от семейной жизни и диктата мужа, Вик-
тория берёт отпуск и приезжает из Самары в
Санкт-Петербург. После посещения ювелир-
ной выставки Вика неожиданно обнаруживает
в своей сумке главный экспонат – старинное
кольцо баснословной ценности...

ШОУ ДНЯ



«ЖЕНИСЬ НА МНЕ НЕМЕДЛЕННО»
16+

Романтический эксперимент. В нём девушки,
которые много лет состоят в отношениях, сами
сделают предложение мужчинам. Как на это от-
реагируют их вторые половинки? Ведущие про-
екта – психолог Марк Бартон и кондитер Ренат
Агзамов.

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, 17:00 «Информацион-
ный канал» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:05 «Мужское / Женское» 16+
18:40 Т/с «Ищейка» 12+
19:40 «Большая игра» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Ангел мести» 16+
23:00 Т/с «Граница. Таежный ро-
ман» 16+
00:00 «Большая игра» 16+
01:15, 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, 01:45, 03:30 Т/с «Тайны след-
ствия» 16+
17:00 «Прямой эфир» 16+
21:30 Т/с «Спасская» 16+
23:35 Т/с «Медиум» 12+
03:55 Т/с «Шопалов» 16+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00 «Известия» 16+
05:25, 05:40, 06:25, 07:05, 08:00,
08:55, 09:30, 10:20, 11:10,
12:05, 04:30 Т/с «Наш спец-
наз 2» 16+
09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
13:30, 14:20, 15:15, 16:00, 16:45,
17:30, 18:05, 19:00, 19:45,
20:40, 21:25, 03:20, 03:55
Т/с «След» 16+
22:20, 02:00 Т/с «Великолепная
пятёрка 7» 16+
23:05, 02:40 Т/с «Великолепная
пятёрка 5» 16+
00:00 «Известия. Итоговый вы-
пуск» 16+
00:30, 01:15 Т/с «Свои 5» 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 происше-
ствие» 16+
14:00 Т/с «Зимородок» 16+
16:45 «ДНК» 16+
20:00, 00:00 Т/с «Ментовские во-
йны» 16+
00:20 Д/ф «Фильм не сохранил-
ся» 16+
01:30 Т/с «Напарники» 16+

ТВЦ

06:00 «Настроение»
08:10 «Смех, дрожь и видео» 16+
08:40 Х/ф «Сфинксы северных
ворот» 12+
10:35 Д/с «Назад в СССР. Олимпи-
ада-80» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 02:50 Т/с «Я знаю твои се-
креты 2» 12+
13:45 «Мой герой. Игорь Ботвин» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Охота на крылатого
льва» 12+
17:00 «Прощание. Валентин Плу-
чек» 16+
18:10 Т/с «Чёрная лестница» 16+
22:35 «10 самых... Дети звёздных
разводов» 16+
23:10 Д/с «Актерские драмы. Мама
против» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 Д/ф «Настоящий детектив.
Вкус крови» 16+
01:25 «Девяностые. Массовый пси-
хоз» 16+
02:10 «Хроники московского быта.
Сталин и чужие жены» 12+

РУССКИЙ РОМАН

07:25 Х/ф «Каткино поле» 12+
10:45 Х/ф «Огонь, вода и ржавые
трубы» 12+
14:35 Х/ф «Мой любимый гений» 16+
18:00 Х/ф «Жена по совместитель-
ству» 16+
19:45 Х/ф «Моя мама невеста» 12+
21:00 Х/ф «Верность»
00:25 Х/ф «Поворот наоборот» 12+
02:55 Х/ф «Мечты из пластили-
на» 16+
04:15 Х/ф «Заложники» 16+
05:40 Х/ф «Кроличья лапа» 16+

ТНТ

07:00, 06:00 «Утро ТНТ» 16+
08:00, 03:45 Т/с «Однажды в Рос-
сии» 16+
11:00 Т/с «СашаТаня» 16+
19:00 Т/с «Инкассаторы» 16+
20:30 Т/с «Новые Жуки» 16+
23:00 Х/ф «Вася не в себе» 16+
01:00 Х/ф «Свидетели» 16+
02:25 Х/ф «Челюсти 3D» 16+

СТС

06:00 М/с «Маша и Медведь» 0+
06:55 М/с «Машинки страшил-
ки» 0+
07:00 М/с «Детектив Финник» 0+
08:00 Т/с «Папины дочки. Новые»
12+
10:00 Х/ф «Откройте, полиция!» 16+
12:15 Х/ф «Куш собачий» 16+
14:00 Х/ф «Пушистая фортуна» 6+
15:45 Т/с «Дылды» 16+
17:55 Т/с «Галя, у нас отмена!» 16+
20:00 Х/ф «Заступник» 16+
22:05 Х/ф «Профессионал» 18+
00:25 Х/ф «Марлоу» 18+
02:25 Х/ф «Простые истины» 16+
03:40 Т/с «Семейка» 16+
04:25 М/с «Три кота» 0+

ПЯТНИЦА!

05:00, 03:30 «Секреты на кухне»
16+
05:50, 00:50, 04:40 «Пятница
News» 16+
06:20 «Зовите шефа» 16+
08:00 «Четыре дачи» 16+
10:50 «Адаский шеф» 16+
14:20 «Новые Четыре свадьбы» 16+
19:00 «Женись на мне немедлен-
но» 16+
20:00 «Четыре жены» 16+
22:10 Шоу «Школа» 16+
01:20 «Черный список» 16+
02:50 «Пробный переезд» 16+

ПЕТРО

06:30, 17:35 Х/ф «Ключи от неба» 0+
07:45, 12:05, 03:35 М/ф «Веселая
карусель» 0+
08:10, 03:45 М/ф «Серая шейка» 0+
08:30, 04:00 М/ф «Весенняя сказ-
ка» 0+
08:50, 21:55 Х/ф «Сильные духом» 12+
12:25 М/ф «В лесной чаще» 0+
12:45 М/ф «Валидуб» 0+
13:05 М/ф «Каштанка» 0+
13:35, 04:20 Х/ф «Летное проис-
шествие» 12+
16:00 Х/ф «Какая у вас улыбка» 12+
19:00, 01:00 Х/ф «Жил-был Петр» 12+
20:20, 02:10 Х/ф «Найти и обезвре-
дить» 12+

КИНОХИТ

01:30 Х/ф «Основной инстинкт» 18+
03:55 Х/ф «Мистер Пип» 16+
05:40 Х/ф «Лекарь: ученик Ави-
ценны» 12+
08:05 Х/ф «Разрушение» 18+
09:35 Х/ф «Золото» 18+
11:30 Х/ф «Телохранитель жены
киллера» 18+
13:15 Х/ф «Драконы навсегда» 12+
14:50 Х/ф «Повелитель бури» 18+
16:55 Х/ф «Достать ножи» 16+
19:00 Х/ф «Конец света» 18+
20:50 Х/ф «Неудержимые 2» 18+
22:25 Х/ф «Патруль» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Ненасытные люди» 18+
03:50 Х/ф «Настоящий папа» 12+
05:55 Х/ф «Такси 2» 12+
07:30 М/ф «Иван Царевич и Серый
Волк 3» 6+
08:55 Х/ф «Иван Царевич и Серый
Волк 4» 6+
10:35 Х/ф «Такси 4» 16+
12:10 Х/ф «Васаби» 16+
14:00 Х/ф «Шпион по соседству» 12+
15:45 Х/ф «Достучаться до небес 2»
17:55 Х/ф «Бабушка лёгкого по-
ведения 2. Престарелые
мстители» 16+
19:30 Х/ф «Совсем ошалели» 16+
21:15 Х/ф «Бременские музыкан-
ты» 6+
23:25 Х/ф «Выпускной» 18+

КРЫМ

06:00, 07:00, 05:30 Мультфиль-
мы 6+
06:45, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00,
20:00, 00:00, 03:00 Ново-
сти 24 12+
07:40 «Одна на всех» 12+
08:10 Д/ц «Весь мир - Россия» 12+
09:15, 00:15 Д/ц «Россия вне зоны
доступа» 12+
10:00 Д/ц «Тайные механизмы
природы» 12+
10:25 Д/ц «Прокуроры» 16+
11:10 Д/ф «Народы Крыма. Крым-
ские татары» 12+
11:30, 13:15 Т/с «Право на правду» 16+
14:45 Д/ц «Точки роста» 12+
15:10, 20:15 Т/с «Марьяна Роца 2» 12+
16:40 «Песня на войне» 12+
17:10 «На слабо» 12+
17:30 «Баттл поколений» 12+
18:00 «Спорт. Лица» 12+
18:15, 21:45 Т/с «Фламинго» 12+
19:45 «Эпоха в истории». 12+
23:30, 01:30 Д/ц «По пути» 12+
01:00, 02:30 Д/ц «Магия вкуса» 12+
02:00 Д/ц «Дикие и стильные» 12+

МИЛЛЕТ

05:00 «Юрт нефеси» 12+
05:30, 13:30, 21:00 «Хаберлер»
кр.ат.яз. 16+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+
06:15, 19:00 «Ватан хатырасы» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.
яз. 16+
07:00 Д/ф «Заповедники России» 12+
07:30 «Хош сефа» 12+
08:00 М/ф кр.ат.яз. 0+
08:30 «Эркетай» 6+
09:00 «Ильхам» 12+
09:30 «Ватаным Кырым» 12+
10:00 «Тек арзум Ватан» 12+
11:00 М/ф 6+
11:15, 16:30 М/ф кр.ат.яз. 6+
11:

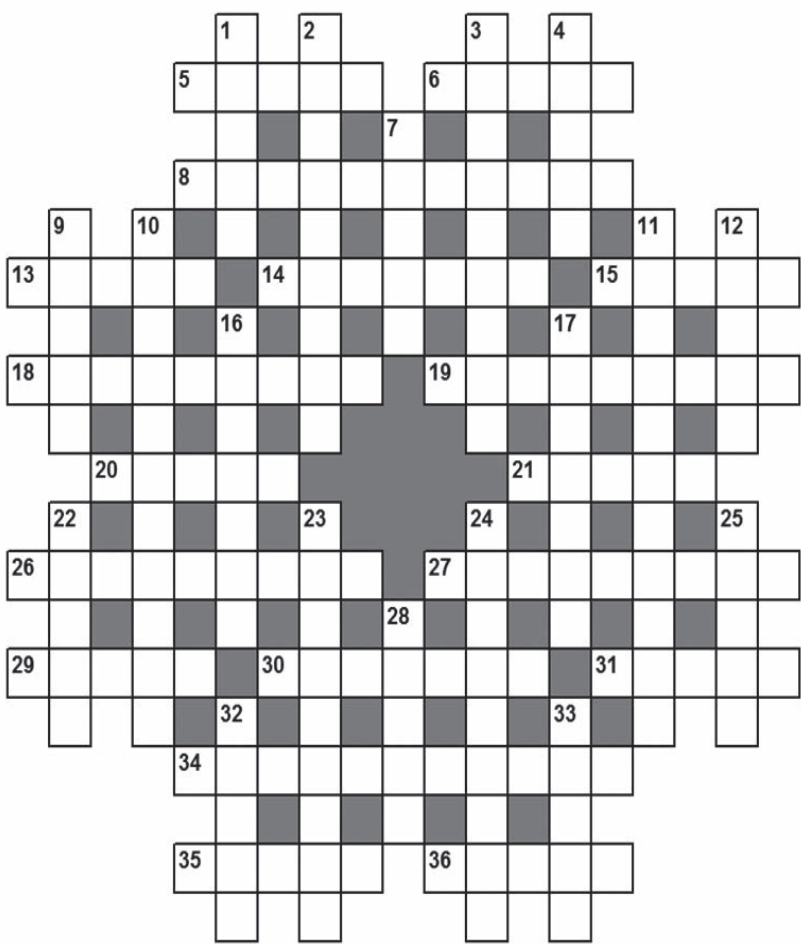
ПОГОДА
НА ЗАВТРА

Симферополь	+33 +20
Севастополь	+29 +22
Ялта, Алушта	+32 +24
Евпатория	+32 +24
Черноморское	+28 +24
Феодосия	+31 +25
Керчь	+32 +22
Бахчисарай	+32 +19
Армянск	+31 +22
Джанкой	+33 +21
Судак	+30 +23
Белогорск	+33 +18
Кировское	+33 +20

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
5. Виртуальный оазис. 6. Вечнозелёное растение-паразит. 8. Она делит угол пополам. 13. Инертный газ. 14. Комнатная собачка. 15. Сырьё для стекла. 18. Мэтр криминала. 19. Сорт яблок. 20. Сыщик, игравший на скрипке. 21. Французский композитор, автор балета «Сильвия». 26. Венесуэльский алкогольный напиток. 27. Колизей как сооружение. 29. Город в Японии, на острове Хонсю. 30. Озеро в Австралии. 31. Порывистое круговое движение ветра. 34. Акупунктура. 35. Старое название алтайца. 36. Прodelка иллюзиониста.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Птица «у дороги». 2. В этом созвездии находится звезда Каф. 3. Вид кофе. 4. Комната в школе. 7. Не местное растение или животное. 9. Театральная похвала. 10. Шарада. 11. Популярный конкурс песни. 12. Набро-



сок, эскиз, этюд. 16. стинок. 24. Титул Наполеона. 25. Начало состязания. 28. На древню дедушке. 32. Лучший подарок. 23. Проигрыватель пла- штат США. 33. Вечно- зелёное декоративное дерево.

Составила
Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 126 ОТ 21.07.2025

1. Астерикс. 2. Сократ. 3. Тагетес. 4. Сейсмограф. 5. Флегматик. 6. Кызылкум. 7. Меланхолик. 8. Казак. 9. «Кабаре». 10. Емеля. 11. Янус. 12. Сангвиник. 13. Коттедж. 14. Жених. 15. Холерик. 16. Кибрит. 17. Тициан. 18. Навои. 19. Иосиф. 20. Фотограф. 21. Философия. 22. Якубович. 23. Черемша. 24. Альтаир. 25. Рисунок. 26. Компас. 27. Сабор. 28. Ревизия. 29. Ядерщик. 30. Космос. 31. Сагуаро. 32. Одеколон. 33. Неаполь.

**ПОБЕДА БУДЕТ
ЗА НАМИ!**

**СЛУЖБА
ПО КОНТРАКТУ
ЗВОНИ ☎ 117**
(звонок бесплатный)

Приходи в военный комиссариат
по месту жительства
или пункт отбора:
г. Симферополь,
ул. Киевская, д. 152
8 (3652) 66-85-71

На правах социальной рекламы

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ЗИМА НЕДАРОМ ЗЛИТСЯ

В стихотворении Тютчева есть слово, которое вызывает трудности, – «недаром». Раздельно оно пишется, если имеет значение «не бесплатно» и если есть противопоставление с союзом «а»: «Получить не даром, а за деньги». Слитно пишем в том случае, если слово имеет значение «неспроста», «не зря», «не без причины». Запомните и другие наречия, которые с частицей пишутся слитно: *недалеке, недосуг, неспроста, нехотя, неохота*.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

На пасеке.
– Холмс, как вы, сыщик и химик, стали пасечником-профи?!
– Да бросьте, Ватсон: я – любитель. Пчеловоды-профессионалы кроме мёда получают ещё и воск, прополис, маточное молочко, пергу и даже яд!
– А вы – только мёд?
– Только яд...

В ресторане.
– Скажите, у вас ещё работает тот официант, которому я сделал заказ?

**ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!**

на «Крымскую газету»
и «Крымский журнал»

16+

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

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

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. В этот день лучше действовать сообща. Одному столько не осилить.

ТЕЛЕЦ. Всё будет не таким, как кажется. Если вы будете пребывать в уверенности, что понимаете ситуацию и даже можете предсказать чьи-то действия, это можно считать вернейшим признаком того, что вам ничего на самом деле не известно.

БЛИЗНЕЦЫ. Не принимайте всё близко к сердцу. Проблемы, которые вы склонны считать своими, таковыми не являются. Их можно с чистой совестью переложить на чужие плечи.

РАК. В этот день ваша мечта может воплотиться в реальность. Небольшая такая мечта, скромная. Не стоит ждать от судьбы слишком уж многого.

ЛЕВ. Погодите воплощать в жизнь все идеи сразу, сколь бы хороши они ни были, и передохните немного.

ДЕВА. Вы начнёте день с рассмотрения выгодных предложений, связанных с карьерой. Если попадётся что-то заслуживающее серьёзного рассмотрения – решайтесь смело: ваш выбор обещает быть удачным.

ВЕСЫ. У вас не будет нужды лезть за словом в карман. Это даже может вам навредить, поэтому постарайтесь хоть немного ограничивать бурю своего остроумия.

СКОРПИОН. Вам придётся встать на защиту силы, которая неизмеримо больше вас. Когда всё закончится благополучно, не забудьте предъявить этой силе счёт.

СТРЕЛЕЦ. Самой тяжкой задачей на этот день окажется подъём с постели. Тщетные попытки подавить отчаянную зевоту будут раздражать вас и веселить окружающих до вечера. Других проблем не предвидится.

КОЗЕРОГ. У вас будет достаточно времени, чтобы заняться усовершенствованием достигнутого.

ВОДОЛЕЙ. Постарайтесь повнимательнее отнестись к тому, правильно ли вас понимает собеседник. Велика вероятность возникновения сложных ситуаций в результате недостаточно ясного изложения вами мысли.

РЫБЫ. Возможно появление новых связей, некоторые из которых останутся полезными.