

Симферополь	Севастополь	Ялта, Алушта	Евпатория	Черноморское	Феодосия	Керчь	Бахчисарай	Армянск	Джанкой	Судак	Белогорск	Кировское
+22 / +12	+23 / +15	+22 / +16	+24 / +17	+21 / +16	+22 / +16	+21 / +17	+23 / +10	+23 / +15	+23 / +15	+23 / +16	+22 / +9	+21 / +13



Артём ТРОФИМОВ.

ПЯТЬ ХОРОШИХ НОВОСТЕЙ

ПРАЗДНИК ЦВЕТУЩЕЙ ЮНОСТИ. Международный фестиваль молодёжи в Екатеринбурге собрал десять тысяч человек из 191 страны мира. В его программе более 600 разных событий, от образовательных до спортивных и развлекательных мероприятий. В рамках просветительского марафона «Знание. Первые» перед гостями фестиваля выступают более 150 лекторов. На площадке открыта «Библиотека города молодёжи мира» – международное книжное собрание, которое насчитывает 10 тысяч изданий, включая более 500 наименований на русском и английском языках. На фестивале функционируют выставка «Мы – Россия. Истоки и горизонты единства народов России» и Литературная гостиная, где участники обсуждают произведения русской и зарубежной классики.

С ПРЕДЕЛЬНОЙ ТОЧНОСТЬЮ. Налажен выпуск сверхточных детекторов и спектрометров на основе чистого германия. Ранее производство подобных измерительных приборов зависело от зарубежных технологий и поставок, теперь же полный цикл производства, от очистки сырья до создания устройства, происходит внутри нашей страны. Детекторы необходимы для точного определения радионуклидов в исследуемых объектах, поэтому они используются в проектах, связанных с космической программой, в атомной энергетике, в геологоразведке, в металлургии и в досмотровых системах на таможне.

ТРЕЗВЫЕ СУЖДЕНИЯ. В августе потребление алкоголя в нашей стране достигло самых низких значений – уровня 1996 года. В целом на одного человека сейчас приходится 7,52 литра. За год этот показатель снизился на 0,54 литра. В то же время стоит учитывать, что статистика до 2008 года была основана на ограниченной базе данных, включающей только официальную информацию по продаже алкогольных напитков. В «лихие девяностые» значительная часть этого рынка приходилась на нелегальную торговлю спиртным, которая порой составляла около двух третей от общего объёма продаж алкоголя.

ОТПУСК СО ВКУСОМ. Эксперты Российского союза туриндустрии указывают на устойчивый рост спроса на гастрономические путешествия по стране. По их подсчётам, он ежегодно растёт примерно на 15%. В свою очередь, Ассоциация виноградарей и виноделов России отмечает, что в текущем году общий турпоток на отечественные винодельни может увеличиться ещё на 20% и достичь 1,2 млн человек. Гастрономия уже не воспринимается просто как дополнение к поездке. Через местную еду и напитки турист знакомится с культурой, историей и традициями региона. Поэтому гастротуризм постепенно превращается в самостоятельное направление внутреннего туризма.

В КОРОТКИЕ СРОКИ. Развитие беспилотных систем и искусственного интеллекта ускорило геологоразведку в России. Напомним, что в текущем году в стране уже открыто 162 месторождения полезных ископаемых. Если раньше на обследование территории уходило около трёх месяцев, то сейчас оно занимает одну-две недели. В экспедициях активно используются беспилотники с гамма-спектрометрами, квантовыми магнитометрами, камерами разных диапазонов, лазерными сканерами и электроразведочными приборами. В свою очередь, ИИ позволяет на первом этапе подготовки геологической документации выполнить её на 30% быстрее. Более того, он помогает анализировать архивные данные и космические снимки.

Рубрику ведёт Борис СЕДЕНКО.

МЫ КРЫМЧАНЕ



Фото: архив «Крымской газеты»

НА ДОБРОМ СЛОВЕ

Сохранение и развитие родных языков, наследие Исмоила Гаспринского и цифровизацию крымско-татарского языка обсудили вчера в Симферополе на круглом столе «Языковое многообразие Республики Крым».

ПРАЗДНИК
ВСЕЙ СТРАНЫ

В 2025 году указом Президента Российской Федерации 8 сентября было объявлено Днём языков народов Российской Федерации. Именно эта дата стала ключевой площадкой, где подчеркнули уникальное национальное многообразие Крымского полуострова.

– У всех народов есть свои родные языки. И слава богу, что у нас созданы все условия для сохранения как культуры, так и родных языков, – отметил **Руслан Якубов, председатель Государственного комитета по делам межнациональных отношений Республики Крым.**

Он подчеркнул, что в республике изучаются украинский, болгарский, греческий, армянский языки, все народы получают государственные меры поддержки на сохранение родных языков, а также на издание социально важной литературы – журналов и газет.

– Именно 8 сентября, в день рождения Расула Гамзатова, было принято отмечать эту дату в России. И ему принадлежит великая фраза, что если бы не русский язык, то он был

бы «поэтом одного аула», и только благодаря тому, что его произведения переводились на русский язык, он стал известен далеко за пределами Дагестана, на территории всего тогда Советского Союза, – продолжил Якубов.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ
ЯЗЫКОВ

Отдельное внимание на круглом столе уделили эпохе цифровизации. Было отмечено, что именно цифровизация родных языков, разработка и доведение до широкой аудитории IT-продуктов, способствующих изучению языков в доступных для молодого поколения формах (в виде мультфильмов, развивающих игр, комиксов), даст гарантию того, что родные языки сохранятся.

– На сегодняшний день государственный комитет совместно с Крымским инженерно-педагогическим университетом имени Февзи Якубова заключил соглашение с Домом народов России, в рамках которого мы занимаемся цифровизацией крымско-татарского языка, и я уверен, что эта программа заработает. И это станет большим вкла-

дом в будущее сохранение крымско-татарского языка, – заявил Руслан Якубов.

ЯЗЫК – КОРЕНЬ НАРОДА

Депутат Государственного Совета Республики Крым **Ибраим Ширин** подчеркнул, что язык – это то, что определяет народ, его корень.

– Когда сохранён язык – сохранены традиции, сохранена культура народа. Поэтому языки – это очень важно, и хотелось бы сохранить все языки, которые есть не только в Крыму, но и во всей нашей великой стране. Ведь богатство языков как раз показывает богатство культуры внутри страны, – сказал он.

По его словам, сегодня подобная конференция чрезвычайно нужна: просто люди, учёные, общественные деятели, политики и студенты должны обсуждать этот вопрос, изучать языки и сохранять их.

– У нас есть главный, самый любимый наш язык – это русский. Но хотелось бы, чтобы мы все знали языки друг друга, чтобы сюрпризы общения между собой нам приносили радость, когда тебе говорят: «Селям алейкум!» или отвечают: «Алейкум селям!» Это же Крым! И хотелось бы, чтобы Крым в этом богатстве, в этом сплетении языков и культур развивался дальше и был примером всему миру, – резюмировал депутат.

К дискуссии в формате видео-конференц-связи подключились эксперты из Москвы, Татарстана и других регионов России.

Олег АНФАЙЛОВ.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что продолжается кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь – самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъёма заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Подробнее
на www.rospotrebнадzor.ru

КРЫМ МЕНЯЕТСЯ

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Метаболический синдром представляет собой комплекс нарушений, при которых у человека одновременно наблюдаются избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, а также изменения уровня холестерина и глюкозы в крови. Совокупность этих факторов значительно увеличивает риск развития инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Именно поэтому важно не просто лечить отдельные симптомы, а подходить к проблеме комплексно.



Фото: пресс-служба Минздрава РК

ПЕРВЫЕ
НА ЮГЕ

На базе Республиканской клинической больницы им. Семашко открыт Центр метаболического здоровья. Он стал первым на юге России.

Новый центр создан на базе Республиканского центра управления сердечно-сосудистыми рисками, который открыт в больнице имени Семашко с 2023 года. Решение о расширении функций подразделения приняли на основании анализа результатов диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. У многих крымчан одновременно выявляют нарушения углеводного и липидного обмена, артериальную гипертензию и ожирение.

Ранее приём в центре управления сердечно-сосудистыми рисками вели только врачи-кардиологи. Теперь же в работе участвуют эндокринолог, нефролог и невролог. Такой мультидисциплинарный подход крайне важен: пациент с метаболическим синдромом может за одно посещение получить консультацию разных специалистов и согласованный план лечения, направленный на снижение рисков развития тяжёлых заболеваний.

На минувшей неделе Центр метаболического здоровья посетили специалисты Национального медицинского исследовательского центра им. Владимира Алмазова Минздрава России. Его специалисты поделились с крымскими коллегами опытом работы первого в России специализированного центра метаболического

“НОВЫЙ ЦЕНТР СОЗДАН НА БАЗЕ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЦЕНТРА УПРАВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ РИСКАМИ. РЕШЕНИЕ О РАСШИРЕНИИ ФУНКЦИЙ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПРИНЯЛИ НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ

здоровья, недавно открытого в Санкт-Петербурге под руководством генерального директора центра академика РАН Евгения Шляхто.

В региональном Минздраве отмечают, что многолетнее сотрудничество крымских медицинских организаций с НМИЦ им. Алмазова способствует совершенствованию оказания медицинской помощи и снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в республике. Расширение совместной работы создаёт дополнительные возможности для профилактики, ранней диагностики и комплексного лечения болезней системы кровообращения у жителей, подчеркнули в ведомстве.

ВЫТРЕЗВИТЕЛЬ
ПО-НОВОМУ

Тем временем с 1 сентября 2026 года в структуре Крымского научно-практического центра наркологии работает первое в республике отделение для оказания помощи лицам, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения. Его открытие – результат совместной работы крымского Минздрава, региональных Министерства труда и социальной защиты и Министерства внутренних дел.

В отделение принимают людей в состоянии опьянения, не имеющих медицинских показаний для оказания помощи в стационарных условиях. Последних могут доставить сотрудники полиции или медицинские работники. Более того, те, если правда хватит сил, могут обратиться за помощью сами. Впрочем, помещение в отделение возможно только с согласия гражданина. Максимальный срок пребывания – 24 часа.

В отделении предусмотрены комната первичного осмотра, санитарная комната, отдельные комнаты временного пребывания для мужчин и женщин, душевые и туалеты, помещение для хранения личных вещей, ценностей и документов, а также необходимые служебные помещения.

При поступлении специалисты выясняют жалобы,

Специалисты НМИЦ имени Алмазова поделились с крымскими коллегами опытом работы первого в России специализированного центра метаболического здоровья в Санкт-Петербурге.

уточняют сведения об употреблении психоактивных веществ и лекарственных препаратов, проводят визуальный осмотр. У поступившего измеряют температуру тела, артериальное давление и пульс, определяют частоту дыхания, оценивают состояние сознания, ориентацию, речь, поведение и способность самостоятельно передвигаться. Кроме того, специалисты проверяют наличие телесных повреждений, которые могли быть получены в результате противоправных действий.

В период временного пребывания гражданам с опьянением, в частности, предоставляют индивидуальное спальное место и обеспечивают питьевой режим. При необходимости оказывают первичную доврачебную медико-санитарную помощь, а также разъясняют порядок предоставления социальных услуг.

Работники отделения постоянно наблюдают за состоянием вверенных им господ. В течение трёх часов с момента помещения лица в отделение соответствующую информацию о нём передают в дежурную часть территориального органа МВД России.

В региональном Минздраве убеждены: открытие нового отделения позволит обеспечить безопасные условия временного пребывания лиц в состоянии опьянения, своевременное наблюдение за их состоянием и оказание необходимой помощи.

Василий АКУЛОВ.

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: СЛЁТ ЛУЧШИХ. В республике прошёл республиканский слёт талантливейшей молодёжи «Руфабго». Он собрал свыше 300 юношей и девушек из всех городов и районов Адыгеи, добившихся успехов в учёбе, спорте, общественной деятельности. Слёт стал заменой ежегодному межрегиональному форуму «Фишт», который в этом году был отменён по соображениям безопасности. Участники слёта совершили пеший переход от Хаджожской теснины к водопадам Руфабго и обратно, пройдя 10-километровый маршрут по живописным местам одной из самых известных и популярных природных достопримечательностей региона. Ребята побывали в старинных черкесских садах и познакомились с уникальной культурой садоводства древних адыгов.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: РЫБНЫЙ ПРОМЫСЕЛ. В Астраханской области 11 сентября стартовала осенняя путина, которая продлится до 10 декабря. На промысел выйдут более 60 рыбодобывающих организаций, работающих на Волге и в авандельте Каспийского моря. Традиционными объектами осеннего лова станут судак, сазан и жерех. В 2026 году квота на вылов водных биоресурсов установлена на уровне 53 тысяч тонн. Во внутренних водоёмах Волги и её водотоках предусмотрен объём 21,9 тысячи тонн. На квотируемые виды, среди которых судак, сазан, лещ, пресноводный сом, щука и раки, приходится 11,9 тысячи тонн. Ещё 10 тысяч тонн составляет рекомендованный объём вылова видов, для которых общий допустимый улов не устанавливается. В эту категорию входят линь, жерех, толстолобики, белый амур, красноперка, карась, пресноводный окунь, густера, синец, чехонь и плотва. Отдельный объём установлен для морского промысла. В Каспийском море разрешено добыть 31,1 тысячи тонн водных биоресурсов.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА. Краснодарский край станет первым регионом России, где опробуют новый проект по профилактике травли среди детей. В эксперименте планируют задействовать более 50 школ и колледжей региона. В рамках эксперимента педагогам и родителям предоставят специальные инструменты, которые помогут своевременно замечать признаки неблагополучия в детских коллективах и реагировать на них. Результаты пилотного проекта планируется использовать при разработке федерального законодательства. В дальнейшем образовательные учреждения могут обязать проводить системную работу по предупреждению и предотвращению травли среди учащихся.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ПАСПОРТ ДЛЯ ОСЕТРА. В Ростовской области учёные создадут генетические паспорта для осетровых рыб Азовского моря. Уникальным проектом занимаются специалисты Южного филиала ВНИРО. Главная цель этой работы – сформировать базу данных со специальными «стоп-листами». В них биологи внесут списки нежелательных схем скрещивания. Опираясь на расшифрованный ДНК-код, эксперты смогут безошибочно подбирать родительские пары, способные дать максимально крепкое и жизнеспособное потомство. В роли будущих «родителей» выступают белуги, русские осетры и севрюги, выращенные на специализированных заводах. Эксперимент затронет именно те предприятия, которые каждый год выпускают миллионы мальков в естественную среду Азово-Черноморского бассейна.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



history.ru

ВПЕРВЫЕ ПРИМЕНЕНЫ ТАНКИ

1916 – в ходе крупномасштабной наступательной операции войск Англии и Франции против германских соединений на французском театре Первой мировой войны в битве у деревни Флер близ реки Соммы впервые в мире была проведена танковая атака. В сражении приняло участие 49 боевых машин модели Mk.1.



Кадр из фильма

НА ЭКРАНЫ ВЫШЕЛ ФИЛЬМ «БЕЛЫЙ БИМ ЧЁРНОЕ УХО»

1977 – художественный фильм «Белый Бим Чёрное Ухо» режиссёра Станислава Ростоцкого вышел на советские экраны. Картина является экранизацией одноимённой книги Гавриила Троепольского. Лента была номинирована на кинопремию «Оскар» в 1979 году как лучший фильм на иностранном языке.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

НЕДЕТСКИЕ ИГРЫ. В Симферополе, на улице Никанорова группа подростков вскрыла автомобиль. Вывернув его содержимое наружу, хулиганы принялись разливать жидкости по салону и деформировать кузов. Строительный инструмент из багажника унесли с собой, рассказывают очевидцы.



Фото: Чёрный список Крым/«ВКонтакте»

ОШТРАФОВАЛИ ВОДИТЕЛЯ. В Евпатории любитель парковаться на тротуаре получил штраф. Полицейские проверили информацию из соцсетей и составили протокол на нарушителя.



Фото: Евпатория Подслушано/«ВКонтакте»

ОСЕННИЙ «КОНЦЕРТ». В эти дни в горах над Ялтой то и дело раздаётся низкий, протяжный рёв. Это не медведь и не ветер – это благородные олени открыли свой брачный сезон, появились в Ялтинском заповеднике.



Фото: Заповедный Крым

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

ЗАЙМИТЕСЬ ПИОНАМИ

Осень – лучшее время, чтобы высадить в грунт молодые кусты пионов.

– Если всё сделать правильно, растения без проблем укоренятся и уже в следующем сезоне порадуют вас пышными шапками ароматных цветов, – уверяет цветовод Ирина Соколова.

По её словам, осенняя посадка предпочтительнее весенней: у пионов успевают сформироваться крепкая корневая система до наступления холодов, а весной они сразу пускаются в рост. Однако есть нюансы, которые нельзя игнорировать.

– Если неверно выбрать срок посадки, пионы могут

не успеть укорениться и просто погибнуть в холода, – предупреждает Ирина. Оптимально сажать кустики за 25–40 дней до наступления устойчивых заморозков. Главный ориентир – температура почвы: она должна быть +10...+12 °С, чтобы корни успели прижиться, но почки не тронулись в рост.

– Если посадить слишком рано, в тепле могут проснуться цветочные почки, и в новом сезоне бутонов будет мало или не будет вовсе, – объясняет специалист. – Поэтому важно поймать золотую середину: не торопиться, но и не тянуть до первых морозов.

– Выбирайте достаточно солнечное место, без

застоя влаги, подальше от раскидистых крон деревьев, – советует Ирина. – В таких условиях пионы активно наращивают сочную зелень и буйно цветут.

Если грунтовые воды подходят близко, лучше сделать дренаж или посадить куст на небольшом возвышении. Также не стоит располагать пионы вплотную к стенам зданий – там они будут страдать от перегрева и недостатка влаги.

Как правильно

Ямка: 60×60 см. На глинистой почве – дренаж (керамзит, песок, битый кирпич).

Смесь: плодородная почва + торф + компост + зола

СВИСТИТ,
ЗАЛИВАЕТСЯ

Дымковская игрушка – символ Вятской земли, визитная карточка края, одна из самых узнаваемых среди изделий русских народных промыслов. Она всегда отличалась сочностью красок, жизнеутверждающим настроением, ярким рисунком.

Именно такие делали и делают только в Кирове. Дымковская слобода – небольшая деревушка на другом берегу Вятки – давно уже стала частью города, а искусство дымковских мастериц – национальным достоянием.

РУЧНАЯ РАБОТА

Настоящую дымковскую игрушку делают только

вручную – глина, руки мастера и его фантазия. И получается чудо! В Кирове в 2011 году открылся музей «Дымковская игрушка: история и современность». Здесь свыше 700 образцов Дымки. Есть и совсем раритетные – родом из XIX века. Они, конечно, не такие яркие, как нынешние, но от этого даже милее кажутся. Фигурки все были тогда маленькие. Ведь делались

на забаву детям – чтоб в ладошке умещались.

Сегодня при музее работают 40 мастериц. Это настоящие художники, с дипломами и наградами. Их творчество – вот оно, на витринах. Индюки с шикарными расписными хвостами. Бараны с золотыми рогами. Карусели с детьми. Всадники на конях. Девушки с коромыслами. Барышни с зонтиками. Нянюшки с мла-

“А НАЧИНАЛОСЬ ВСЁ ЛЕТ ЭДАК ЧЕТЫРЕСТА НАЗАД. И НАЧИНАЛОСЬ ВСЁ – СО СВИСТОПЛЯСКИ! ТАК НАЗЫВАЛСЯ ВЕСЕННИЙ ПРАЗДНИК В ЭТИХ МЕСТАХ НА РЕКЕ ВЯТКЕ

денцами. Барыни с самоварами. Несмотря на всё разнообразие сюжетов, символом дымковской игрушки остаётся барышня. Пышные юбки с оборками, шляпка или кокошник, румянец во всё личико, яркие глазки – прелесть! Мастерицы не жалеют красок. Каждая барышня становится яркой и нарядной, а потому радует глаз и душу.

ВЫШЛА НА УЛИЦУ

Дымковская игрушка есть и на улицах города. В 2010 году в центре Кирова установлена скульптурная композиция «Семья». Это тоже Дымка со всеми традициями народного промысла. Только большая, бронзовая. В маме с младенцем узнаём барыню, муж её играет на гармошке, сынок, естественно, со свистулькой, а рядом ещё кошка и собака. На скамеечку к семейству можно присесть – отличный снимок получится!

Пять лет спустя, в 2015 году на главной пешеходной улице Спасской появилось «Место встречи». Здесь, под часами, встречаются не только дымковские барышни и кавалер. Многие жители города назначают встречи именно здесь.

А дымковская игрушка радует жителей огромной нашей страны в самых дальних уголках. И в Крыму тоже!

Нина ПРУДНИКОВА.
Фото автора.

**ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(15–21 СЕНТЯБРЯ)****Растущая луна:**

15 сентября – сажайте ягодники и плодовые саженцы,
16 сентября – соберите корнеплоды,
17 сентября – сажайте ягодники,
18 сентября – сажайте озимый чеснок,
19 сентября – можно сажать многолетники и луковичные,
20 сентября – вносите компост,
21 сентября – сажайте декоративные кустарники, розы.

Подготовила Юлия ЗАХАРОВА.



Фото: Галия АМАРАНЦОВА

+ калийно-фосфорные удобрения. Заполнить лунку на 2/3. Свежий навоз не добавлять.

Посадка: не заглублять – почки должны быть на 3–5 см ниже уровня земли. Расправить корни, присыпать, уплотнить.

После посадки обильно полейте куст – вода поможет почве осесть и обеспе-

чит контакт корней с землёй. Затем замульчируйте корневую зону торфом или перегноем слоем 5–7 см.

В первый год обильного цветения ждать не стоит – растению нужно адаптироваться. Но при правильной посадке уже через год пион порадует крупными и очень красивыми цветами.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ



Фото: Gala AMARANDU

РУБИМ КАПУСТУ

О самом недооценённом продукте для здоровья и фигуры

Почему копеечный овощ – капуста – работает лучше многих бадов для похудения и снижения сахара.

СУПЕРФУД ЗА КОПЕЙКИ

Белокочанная, краснокочанная – та самая, что лежит на каждом углу за копейки, по своей пользе может дать фору многим модным суперфудам из вирусных роликов.

– Почему ею можно наедаться без страха? Потому что калорийность её – всего примерно 25–27 ккал. Белков в составе – 1,3 г; жиров – 0,1 г (практически ноль!); углеводов – 6 г, из них клетчатка – около 2,5 г. Краснокочанная капуста очень похожа по составу. Капуста, как и кабачок, почти вся состоит из воды (около 90%) – а значит, большая порция – это минимум калорий и максимум объёма для сытости, – говорит врач-эндокринолог, диетолог Ольга Павлова.

По словам гастроэнтеролога Натальи Русанцовой, главная ценность этого продукта в высоком содержании клетчатки. Она увеличивает объём кишечного содержимого, стимулирует естественную перистальтику.

ЕЩЁ О ПОЛЬЗЕ

для похудения:

- минимум калорий на большой объём порции;
- клетчатка даёт чувство сытости и поддержку кишечника;
- отлично заменяет более калорийные гарниры и добавки к блюдам.

Кроме того, клетчатка служит питательной средой для полезных бактерий кишечника и участвует в работе иммунной системы.

К сожалению, современный человек в среднем ест

клетчатки 12–15 г – почти вдвое меньше нормы.

– Как есть клетчатку правильно: наращиваем постепенно. Плюс 5 г в неделю, иначе риск вздутия и газов. Соблюдаем «порядок тарелки»: начинаем приём пищи с овощей/салата, потом белок, потом усвояемые углеводы. Это реально сглаживает пик сахара. Не геройствуем: больше 50–60 г клетчатки в день уже мешает усвоению некоторых минералов, – рекомендует Ольга Павлова.

ВАРИМ, ПАРИМ, ЗАПЕКАЕМ

Дополнительный бонус капусты – её низкий гликемический индекс ГИ (показатель скорости повышения уровня глюкозы в крови после употребления продукта). И у свежей, и у тушёной или запечённой капусты он составляет 10–15.

– Важный момент, как и с кабачком: капуста практически не содержит крахмала, поэтому термическая обработка не разгоняет её гликемический индекс так, как это происходит, например, с картофелем.

То есть реальное влияние на сахар крови остаётся минимальным в любом виде. Исключение, если вы готовите капусту с большим количеством сахара, как часто делают в маринованных заготовках, – предупреждает эксперт.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНСИР?

Ещё бонус. Капуста богата глюкозинолатами – уникальными серосодержащими соединениями.

– Глюкозинолаты капусты превращаются в организме в вещество индол-3-карбинол, а из него – в ДИМ (дииндоллилметан). Эти соединения ценны за их роль в поддержке здорового метаболизма эстрогенов в печени, то есть капуста помогает печени правильно «перерабатывать» использованные эстрогены. Это не означает, что капуста «лечит» гормональный дисбаланс или заменяет обследование у гинеколога-эндокринолога, но это реальный, изучаемый и логичный вклад в общее гормональное здоровье через поддержку печени, – отмечает врач Ольга Павлова.

Однако эксперты напоминают, что капуста, как и другие крестоцветные, содержит зобогенные вещества (гойтрогены), которые в очень больших количествах и в сыром виде теоретически могут мешать усвоению йода.

– Но чтобы это произошло, необходимо съесть килограммы, а не то количество, которое вы потребляете с каким-нибудь салатиком или борщом, – успокаивает врач-эндокринолог Андрей Ушаков.

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

33 обманутых – более 19,6 миллиона рублей: итоги дистанционного мошенничества в Крыму за прошедшую неделю – с 7 по 13 сентября.

ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА – 2. Жительнице Симферополя позвонил неизвестный, представившийся сотрудником банковской инвестиционной программы, и предложил заработать с помощью инвестиций. Женщина поверила. Часть денежных средств отправила несколькими переводами, а затем по указанию злоумышленников выехала за пределы Крыма, где лично передала крупную сумму неизвестной курьерше. В результате потерпевшая лишилась более четырёх миллионов рублей, из которых свыше 1,3 миллиона были взяты в кредит.

Другой жительнице Симферополя поступил звонок якобы от бывшего руководителя, после чего с ней также связались некие правоохранители и сотрудники финансовой организации. Под предлогом непривлечения к уголовной ответственности и необходимости сохранить накопления мошенники убедили женщину передавать деньги курьерам. Женщина несколько раз передавала крупные суммы неизвестным лицам. Общая сумма ущерба составила 6,3 миллиона рублей.

НЕ СЛУШАЙТЕ АНАЛИТИКА. Ещё одна крымчанка в интернете заинтересовалась предложением о работе на фондовых биржах. Общение с представителями якобы инвестиционной компании проходило посредством видео-конференц-связи и в мессенджере. Под руководством «спикера» и «аналитика» женщина переводила денежные средства на указанные ей реквизиты, рассчитывая получить прибыль от инвестиций. В результате лишилась 182,5 тысячи рублей.

Евпаториец решил приобрести холодильник через интернет. В мессенджере продавец предложил ему оплатить товар с использованием QR-кода. Мужчина перечислил более 220 тысяч рублей, но новый холодильник не получил.

КРИПТА НЕ ПОМОГЛА. Ещё один крымчанин в мессенджере договорился с продавцом о приобретении компьютерных комплектующих. По указанию собеседника мужчина перечислил денежные средства несколькими платежами, в том числе с использованием криптовалюты. Однако обещанный товар покупатель так и не получил. Общая сумма причинённого ущерба составила около одного миллиона рублей.

Сразу три женщины стали жертвами распространённой схемы обмана. В мессенджерах им поступили сообщения от имени родственников и знакомых с просьбой срочно одолжить деньги. Не заподозрив обмана, 36-летняя ялтинка, 41-летняя жительница Нижнегорского района и ещё одна крымчанка перевели на указанные злоумышленниками реквизиты по 15 тысяч рублей каждая.

Рубрику ведёт Ольга НАГОРНАЯ.

Предвыборная агитация

ВРАГ ДОЛЖЕН БЫТЬ УНИЧТОЖЕН!

ПАРТИЯ ПЕНСИОНЕРОВ – ДЛЯ ВСЕХ ПОКОЛЕНИЙ

Молодым нужны возможности, а не ограничения!

В обществе укоренился стереотип: Партия пенсионеров – это политическая сила, которая думает только о своих пожилых избирателях. Многие молодые люди искренне считают: «Это не про меня. Мне бы с квартирой и работой разобраться». Но на самом деле всё ровно наоборот.

Сегодняшняя молодёжь – это завтрашние пенсионеры. И те, кто сейчас выходит на заслуженный отдых, хотят для своих внуков и детей не красивых сказок, а нормальной жизни. Они знают цену честному труду, умеют распознавать ложь и никогда не променяют будущее своих внуков на сиюминутную выгоду. Именно поэтому Партия пенсионеров будет защищать интересы молодых так же, как собственные.

Молодым людям нужны не ограничения, а реальные возможности. Учиться там, где дают актуальные знания, а не устаревшие программы. Работать по специальности с достойной зарплатой, а не искать подработку в доставке. Создавать семью, не откладывая жизнь на потом из-за отсутствия жилья. Иметь уверенность в завтрашнем дне, чтобы правила игры не менялись внезапно и не рушили уже выстроенные планы.

Общество, которое думает о своём будущем, должно дать молодым людям главное – уверенность. Уверенность, что после вуза они найдут место, где можно жить на зарплату, а не выживать. Что ипотека не заберёт половину дохода на десятилетия. Что их не оставят одних с больным ребёнком или постаревшими родителями.

У каждого возраста – свои задачи. И у каждого – своя правда. Не будем притворяться, что все одинаковы. У каждого поколения свой набор вызовов.

Для тех, кому 20; важно, чтобы стипендия позволяла учиться, а не разрываться между парами и подработками. Чтобы первый диплом не обесценивался через год, а давал реальные знания и реальные перспективы.

Для тех, кому 30, критически важно, чтобы молодой специалист с детьми мог платить ипотеку и не боялся остаться без работы из-за бесконечных реорганизаций. Партия пенсионеров уже готовит законопроект, по которо-

му ипотечные каникулы для семей с детьми станут правом, а не милостью банка.

Для тех, кому 40, необходимо вернуть уважение к накопленному опыту. Никаких «вы нам больше не нужны, нашли стажёра». И никаких реформаторских экспериментов над пенсионной и налоговой системой, каждый раз заставляющих людей начинать с нуля.

Пенсионеры всегда будут на стороне молодых. Пенсионеры – люди пожившие. Они ложь чувствуют за версту. Бабушки и дедушки хотят для внуков не красивых обещаний, а нормальных условий жизни: чтобы работа была, жильё было, чтобы лечили нормально и чтобы будущее не пугало.

Поэтому за своих внуков они будут стоять до конца. Ради них они готовы спорить, бороться и добиваться справедливости в парламенте. В этом и заключается главная миссия Партии пенсионеров – оставить мир лучше, чем получили сами. Мир, где можно честно трудиться и достойно зарабатывать. Мир, где молодая семья получает жильё, а не снимает угол годами. Мир, где врач лечит, учитель учит, а пожилой человек не доживает, а живёт. Мир, где человек важнее красивых отчётов и удобной статистики.

Партия пенсионеров не делит общество по возрасту. Она за тех, кто хочет нормальной жизни: с домом, делом, близкими и завтрашним днём. Именно поэтому в программе партии – вопросы доступного жилья, достойной зарплаты, качественного образования и медицинской помощи. И эти вопросы волнуют не только пенсионеров.

Политика – не где-то далеко, в высоких кабинетах. Именно сегодняшние решения определяют, каким будет завтра каждого из нас. Оно начинается сейчас, а не «когда-нибудь». У каждого избирателя есть выбор: ждать у моря погоды или поддержать тех, кто не умеет красиво врать, зато умеет добиваться.

Партия пенсионеров не станет вашими начальниками. Она станет той силой в парламенте, которая будет напоминать: за каждым законом – живые люди. Ваши родители. Ваши дети. Вы сами.

Будущее строится сегодня. И строить его нужно вместе.



ПАРТИЯ ПЕНСИОНЕРОВ

НОРМАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ – ДЛЯ ВСЕХ ПОКОЛЕНИЙ

СРЕДА, 16 СЕНТЯБРЯ

1 ПЕРВЫЙ канал

05:00 «Доброе утро» 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:25 «Модный приговор» 0+
10:15 «Жить здорово!» 16+
11:00, 12:15, 18:30 «Время покажет» 16+
14:00, 16:50, 23:00 «Большая игра» 16+
15:30 Церемония закрытия Международного фестиваля молодежи. Трансляция из Екатеринбурга
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
22:00 Т/с «Хозяин Москвы» 12+
00:10, 03:05 Подкаст:Лаб 16+

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+
12:00, 18:00 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:30, 02:15, 03:30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Доктор Краснов» 16+
23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 05:50, 06:35, 07:20, 08:15, 09:30, 10:15, 11:05, 12:05, 04:40 Т/с «Наш спецназ 2» 16+
08:25 «Стронадзор» 16+
13:30, 22:20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
14:20, 15:15, 16:05 Т/с «Великолепная пятёрка 6» 16+
17:30, 18:20, 19:00, 19:50, 20:40, 21:25, 00:30, 01:10, 01:50, 02:25, 02:55, 03:25, 04:05 Т/с «След» 16+
23:05 Т/с «Великолепная пятёрка 3» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+

НТВ

06:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:10 Сегодня
06:25 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:25, 10:35 Т/с «Лесник» 16+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:45 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Невский. Близкий враг» 16+
22:15 Т/с «Марик» 16+
00:30 «Мы и наука. Наука и мы» 12+
01:30 Т/с «Балабол» 16+
04:40 Х/ф «Болевой порог» 16+

ТВУ

06:00, 07:50 «Настроение»
07:30, 17:44 «Выборы-2026» 12+
08:15 «Доктор И...» 16+
08:45 Т/с «Сельский детектив. Чем сердце успокоится» 16+
10:40, 04:40 Д/с «Актёрские драмы. Прикинуться простаком» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:00 Т/с «Я знаю твои секреты 2» 16+
13:45 «Мой герой. Дарья Повереннова» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:00 Х/ф «Женщина с котом и детективом. Кошки-мышки» 16+
16:50 Д/с «Легенды эстрады. Не стреляйте в пародиста!» 16+
18:10 Х/ф «Загадка Эйлера» 16+
20:05 Х/ф «Загадка Сангаку» 16+
22:35 «Хватит слухов!» 16+
23:05 «Хроники московского быта. Проклятие лучшей подруги» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+

РУССКИЙ РОМАН

07:55 Х/ф «Солдаты» 6+
09:25 Х/ф «Новогодний шеф» 12+
10:55 Х/ф «Любовь как несчастный случай» 12+
14:15, 05:05 Х/ф «Наташа» 12+
16:00 Х/ф «Цугцванг» 12+
16:10 Х/ф «Чёрные начинают - белые выигрывают. Сицилианская защита» 16+
19:30 Х/ф «Чёрные начинают - белые выигрывают. Покерфейс» 16+
22:50 Х/ф «Солнцекруг» 12+
00:30 Х/ф «Лучшая подруга» 12+
03:35 Х/ф «Любовь не по правилам» 12+

ТНТ

07:00, 05:50 Т/с «СашаТаня» 16+
19:00 Т/с «Профессиональный сосед» 16+
21:00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+
23:00 Х/ф «Где наши деньги?» 18+
00:35 Х/ф «Василий» 16+
02:25 «Однажды в России. Спецдайджесты-2025» 16+
04:00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+
05:00 «Утро ТНТ» 16+

СТС

05:00 «С лёгким утром!» 16+
10:10 Х/ф «Свадьба по обмену» 16+
12:05 Х/ф «Любовь-морковь 3» 12+
14:05 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
17:45, 20:00, 20:30 Т/с «Зовите Витю!» 16+
21:10 Х/ф «Падение Лондона» 18+
23:05 Х/ф «Джон Уик 4» 18+
02:15 «Кино в деталях с Фёдором Бондарчуком» 18+
03:05 М/ф «Шёлкот сердца» 16+
04:50 «100 мест, где поесть» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 04:25 «Секреты на кухне» 16+
05:50, 01:00, 04:30 «Пятница News» 16+
06:20 «Запретный Китай» 16+
07:10 «Прекрасное далеко. Казахстан» 16+
08:00 «Домохозяйки против кондитеров» 16+
09:30, 19:00 «Адский шеф» 16+
12:30, 03:00 «Битва шефов» 16+
01:20 Т/с «Комиссар Рекс» 16+

ПЕТРО

05:40 Х/ф «Семейные обстоятельства» 12+
07:00 М/ф «Желтый аист» 0+
07:10 М/ф «Козел-музыкант» 0+
07:20 М/ф «Кукушка и скворец» 0+
07:30 М/ф «Олень и волк» 0+
07:40 М/ф «Это что за птица?» 0+
07:50 М/ф «Крашеный лис» 0+
08:00 М/ф «Волшебный магазин» 0+
08:30 Х/ф «Стежки-дорожки» 0+
09:40 Х/ф «Хлеб детства моего» 12+
11:15 Х/ф «Время ее сыновей» 12+
13:55 Х/ф «Мои дорогие» 12+
15:10 Х/ф «Дожди по всей территории» 12+
16:25 Х/ф «Ключи от неба» 0+
17:45 Х/ф «Им было девятнадцать» 6+
19:10, 21:30 Х/ф «Третьего не дано» 12+
20:30 М/ф «Друзья-товарищи» 0+
20:50 М/ф «Чудесный колокольчик» 0+
21:10 М/ф «Дедушка и внучек» 0+
22:35 М/ф «Валидуб» 0+
23:00 Х/ф «Первый троллейбус» 0+
00:30 М/ф «Пес и кот» 0+

КИНОХИТ

00:20 Х/ф «Манкизмэн» 18+
02:30 Х/ф «Лекарь: ученик Авиценны» 18+
04:55 Х/ф «Сын» 18+
06:50 Х/ф «Как взломать экзамен» 16+
08:25 Х/ф «Ама» 16+
10:00 Х/ф «Чёрная книга» 18+
12:15 Х/ф «Глубоководный горизонт» 16+
13:55 Х/ф «12: предельная высота» 18+
15:40 Х/ф «Ягуар» 12+
17:20 Х/ф «Самоволка» 16+
19:00 Х/ф «Как выйти замуж за миллиардера» 18+
20:30 Х/ф «Сердце» 16+
22:10 Х/ф «Вальс» 16+
23:55 Х/ф «Джонни Мнемоник» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

01:05 Х/ф «Ресторан по понятиям» 18+
03:25 Х/ф «Без тормозов» 16+
05:00 Х/ф «Новогодний шеф» 12+
06:40 Х/ф «Последний богатырь» 12+
08:50 Х/ф «Колы, домой!» 16+
10:25 Х/ф «Последний богатырь: Планируй тьму» 6+
12:20 Х/ф «Конец славы» 16+
14:10 Х/ф «Ночная смена» 18+
16:00 Х/ф «Нейростимульный интеллект» 6+
17:50 Х/ф «Уволить Жору» 18+
19:30 Х/ф «Притворись моим мужем» 16+
21:05 Х/ф «Крокодил Дэнди 2» 16+
23:15 Х/ф «Астерикс на Олимпийских играх» 12+

КРЫМ

06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15, 01:20 Д/с «Жизнь замечательных идей» 12+
09:45, 02:20 Д/ф «Война в кадре и за кадром» 12+
10:25, 23:30 Д/с «Рассекреченная история» 16+
10:50, 03:30 Д/с «Советские мафии» 16+
11:30, 13:15 Т/с «Вкус граната» 16+
14:45, 15:15, 17:10 Т/с «Хор» 12+
17:45 «Одна на всех» 12+
18:10 «Эпоха в истории» 12+
18:25 Клуб «Шико» 12+
18:40, 22:10 Т/с «Такая работа 2» 16+
20:30 Т/с «Гостиница «Россия» 12+
00:30 Кинолекция «Наука» 12+
01:55 Д/с «Ледокол знаний» 12+
04:15 Музыкальный концерт 12+
05:00 Д/с «Вместе по России» 12+

МИЛЛЕТ

00:05 Т/с «Команда Че» 16+
01:00 Т/с «Больше чем врач» 16+
01:45 «Ватан хатырасы» 12+
02:00 «Тарих излери» 12+
02:30, 05:30, 13:30, 17:30, 21:00 «Хаберлер» кр.таяз. 16+
03:00 «Мераба, саба!» 12+
04:45, 10:45 «Мирас» 12+
05:00, 19:00 «Юрт нефеси» 12+
06:00 «Диний субет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
07:00 «Мераба, саба!» 12+
09:00 Спектакль «Эки дюльбер сув-гья кетер» 12+
11:00 «Открытый разговор» 16+
11:15 М/ф 6+
11:45 М/ф 6+
12:00 «Хош сефа» 6+
12:30 «Чалгыджы» 6+
13:00 Д/ф «Есть контроль» 12+
13:45 Т/с «Любовь напoказ» 16+
14:30 «Тек арзум Ватан» 12+
15:30 Д/ф «Рецепты врачей» 12+
16:00 Д/ф «Что будет, если...» 12+
16:30 М/ф кр.таяз. 0+
17:45 Т/с «Команда Че» 16+
17:45 Т/с «Больше чем врач» 16+
18:30 «Ильхам» 12+
18:45 «Ватадаш» 12+
20:00 Ток-шоу «За и против» 16+
21:30 М/ф кр. таяз. 0+
21:45 Т/с «Любовь напoказ» 16+
22:30 Т/с «Три мушкетера» 16+
23:20 Т/с «Обручальное кольцо» 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

ТНТ

23:00

Кадр из фильма

«ГДЕ НАШИ ДЕНЬГИ?» 18+

Трое парней из маленького городка в поисках лёгких денег решают обчистить местный банк. Вооружившись экскаватором, они вламываются в хранилище и выносят оттуда всё. Наутро после налёта грабители узнают, что из банка украдено 25 миллионов рублей. Тут-то и повисает в воздухе вопрос «Где наши деньги?», потому что на самом деле троица вынесла из банка всего лишь миллион...

ЧЕТВЕРГ, 17 СЕНТЯБРЯ

ФИЛЬМ ДНЯ

КИНОХИТ

20:30

Кадр из фильма

«МИСТЕРИУМ. ЖУРНАЛ 64» 16+

В копенгагенской квартире найдены замурованными три мумифицированных трупа, сидящих вокруг стола. За дело берётся отдел Q, специализирующийся на давних нераскрытых преступлениях. Расследование приводит детективов Карла Мёрка и Ассادا в закрытое много лет назад женское учреждение на острове, куда раньше ссылали девушек, не соответствовавших общественной морали.

ШОУ ДНЯ

НТВ

17:50

ntv.ru

«ДНК» 16+

Ток-шоу, героям которого разобраться в семейных драмах помогает генетический тест.

1 ПЕРВЫЙ канал

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

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 11:00, 14:00, 16:30, 20:00, 03:00 Вести
09:30 Местное время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:30, 21:10 Вести. Местное время 12+
12:00, 18:00 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:30, 02:15, 03:30 Т/с «Тайны следствия» 16+
17:00 «Малахов» 16+
21:30 Т/с «Доктор Краснов» 16+
23:40 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 05:50, 06:35, 07:20 Т/с «Наш спецназ 2» 16+
08:15, 09:30, 10:15, 11:05, 12:05 Т/с «Наш спецназ 3» 16+
08:25 «Ваше здоровье!» 12+
13:30, 22:20 Т/с «Великолепная пятёрка 8» 16+
14:20, 15:15, 16:05, 23:05 Т/с «Великолепная пятёрка 6» 16+
17:30, 18:20, 19:00, 19:45, 20:40, 21:25, 00:55, 01:35, 02:10, 02:45, 03:15, 03:55 Т/с «След» 16+
00:00 «Известия. Итоговый выпуск» 16+
00:30 «День ангела» 0+
04:30 Т/с «Короший парень» 16+

НТВ

06:00, 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:10 Сегодня
06:25 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:25, 10:35 Т/с «Лесник» 16+
13:25 «Чрезвычайное происшествие» 16+
14:00 «Место встречи» 16+
16:45 «За гранью» 16+
17:50 «ДНК» 16+
20:00 Т/с «Невский. Близкий враг» 16+
22:15 Т/с «Марик» 16+
00:30 «Поздняков» 16+
00:40 Т/с «Балабол» 16+
04:20 Х/ф «Любовь под грифом «Совершенно секретно» 16+

ТВУ

06:00, 07:50 «Настроение»
07:30 «Выборы-2026» 12+
08:20 «Доктор И...» 16+
08:45 Т/с «Сельский детектив. Чем сердце успокоится» 16+
10:40, 04:40 Д/с «Актёрские драмы. Вне игры» 16+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 03:00 Т/с «Я знаю твои секреты 2» 16+
13:45 «Мой герой. Владислав Вертов» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Женщина с котом и детективом. Тысячелетняя история» 16+
17:00 Д/с «Легенды эстрады. Звёзды под градусом» 16+
18:15 Х/ф «Загадка Брюса Бедлама» 16+
20:05 Х/ф «Загадка Фудзиты» 16+
22:35 «10 самых... Самые свежие разводы» 16+
23:05 Д/ф «Кумиры. Ушла жена» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30 «Петровка, 38» 16+

РУССКИЙ РОМАН

06:35 Х/ф «Солнцекруг» 12+
08:15 Х/ф «Чёрные начинают - белые выигрывают. Сицилианская защита» 16+
11:30 Х/ф «Чёрные начинают - белые выигрывают. Покерфейс» 16+
14:45, 05:00 Х/ф «Пластмассовая королева» 12+
17:50 Х/ф «Чего хотят мужчины» 16+
19:30 Х/ф «Провинциальная мадонна» 12+
22:50 Х/ф «Хороший день» 16+
00:30 Х/ф «Выйти замуж любой ценой» 12+
03:30 Х/ф «Молодожены» 16+

ТНТ

07:00, 05:50 Т/с «СашаТаня» 16+
19:00 Т/с «Профессиональный сосед» 16+
21:00 Т/с «Полицейский с Рублёвки» 16+
23:00 Х/ф «Драйв» 18+
01:00 Х/ф «Большая гонка. Ауди против Лячи» 16+
02:45 «Однажды в России. Спецдайджесты-2025» 18+
03:35 «Однажды в России. Спецдайджесты-2025» 16+
04:20 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» 16+
05:00 «Утро ТНТ» 16+

СТС

05:00 «С лёгким утром!» 16+
09:55 Х/ф «Любовь-морковь» 12+
12:05 Х/ф «Любит - не любит» 16+
13:55 Т/с «Ивановы-Ивановы» 16+
17:35, 20:00, 20:30 Т/с «Зовите Витю!» 16+
21:05 Х/ф «Падение ангела» 16+
23:30 Х/ф «24 часа на жизнь» 18+
01:20 Х/ф «Антигэн: Смена» 16+
02:50 Х/ф «Рождённый чемпионом» 16+
04:35 «100 мест, где поесть» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00, 04:10 «Секреты на кухне» 16+
05:50, 02:00, 04:30 «Пятница News» 16+
06:20 «Запретный Китай» 16+
07:10 «Прекрасное далеко. Китай. Шаолин» 16+
08:20 «Домохозяйки против кондитеров» 16+
09:50 «Домохозяйки против шефов» 16+
11:20 «Адский шеф» 16+
14:20 «Новые Четыре свадьбы» 16+
19:00 «Женись на мне немедленно» 16+
21:20 «Свадьба вслепую» 16+
23:00 Х/ф «Разбитые сердца» 18+
02:30 «Битва шефов» 16+

ПЕТРО

05:20, 07:30 М/ф «Степа-морьяк» 0+
05:45 Х/ф «Ключи от неба» 0+
07:10 М/ф «Зай и Чик» 0+
07:20 М/ф «Упрямое тесто» 0+
07:55 М/ф «Чудесный колокольчик» 0+
08:20 М/ф «Ореховый пруттик» 0+
08:40 М/ф «Серая шейка» 0+
09:00 Х/ф «Им было девятнадцать» 6+
10:25 Х/ф «Мои дорогие» 12+
11:40 Х/ф «Дожди по всей территории» 12+
13:00 Х/ф «Третьего не дано» 12+
15:25 Х/ф «Капитан» 0+
17:15 Х/ф «Искушение Дон Жуана» 12+
18:50 М/ф «Оля-капризуля» 0+
19:00 Х/ф «Право руководить» 12+
20:30 М/ф «Желтый аист» 0+
20:40 М/ф «Необыкновенный матч» 0+
21:00 Х/ф «Если можешь, прости» 12+
22:30 Х/ф «Хлеб детства моего» 12+
00:05 М/ф «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» 0+
КИНОХИТ
01:25 Х/ф «Красивый, плохой, злой: Начало» 18+
03:05 Х/ф «Материнский инстинкт» 18+
04:35 Х/ф «Достать ножи» 16+
06:40 Х/ф «Манкизмэн» 18+
08:35 Х/ф «Сын» 18+
10:30 Х/ф «Добейся успеха» 12+
12:00 Х/ф «На краю земли» 16+
13:50 Х/ф «Самоволка» 16+
15:30 Х/ф «Обитель теней» 18+
17:15 Х/ф «Санктум» 16+
19:00 Х/ф «Пророк» 16+
20:30 Х/ф «Мистериум. Журнал 64» 16+
22:20 Х/ф «Ты не ты» 16+
23:55 Х/ф «Чёрная книга» 18+
КИНОКОМЕДИЯ
01:25 Х/ф «Любовь без размера» 16+
03:40 Х/ф «Модная штука» 12+
05:30 Х/ф «Крокодил Дэнди» 16+
07:15 Х/ф «Последний богатырь: Корень зла» 6+
09:30 Х/ф «Мужчина с гарантией» 16+
11:05 Х/ф «Девушки бывают разные» 16+
12:45 Х/ф «ДМБ» 16+
14:20 Х/ф «Свидетели» 16+
16:00 Х/ф «Притворись моим мужем» 16+
17:40 Х/ф «Няньки» 12+
19:30 Х/ф «Бременские музыканты» 6+
21:35 Х/ф «Последний богатырь» 12+
23:45 Х/ф «Садовник» 16+

КРЫМ

06:00, 05:30 Мультфильмы 6+
06:30, 09:00, 13:00, 15:00, 17:00, 20:00, 00:00, 03:00 Новости 24 12+
07:00 «Утро нового дня» 12+
09:15, 01:20 Д/с «Жизнь замечательных идей» 12+
09:45 Д/ф «Волчий билет для звезды» 12+
10:25, 23:30 Д/с «Рассекреченная история» 16+
10:50, 03:30 Д/с «Советские мафии» 16+
11:30, 13:15 Т/с «Вкус граната» 16+
14:45 Клуб «Шико» 12+
15:15, 20:30 Т/с «Гостиница «Россия» 12+
17:15 «Спорт. Лица» 12+
17:30 «Таланты» 12+
18:40, 22:10 Т/с «Такая работа 2» 16+
00:30 Д/с «Тарковский. Отпечаток» 12+
01:55 Д/с «Ледокол знаний» 12+
02:20 Д/с «Горбачев против ГКЧП» 12+
04:15 Музыкальный концерт 12+

МИЛЛЕТ

00:10 Т/с «Команда Че» 16+
01:00 Т/с «Больше чем врач» 16+
01:45 «Ватадаш» 12+
02:00, 20:00 «Юрт нефеси» 12+
02:30, 05:30, 13:30, 17:30, 21:00 «Хаберлер» кр.таяз. 16+
03:00 «Мераба, саба!» 12+
04:45, 12:00, 18:15 «Мирас» 12+
05:00, 20:45 «Тарих излери» 12+
06:00 «Хызмет ве берекет» 12+
06:30, 11:30, 19:30 «Хаберлер» рус.яз. 16+
07:00 «Мераба, саба!» 12+
09:00 «Народы Крыма» 12+
09:30 «Ватанлы Кырым» 12+
10:00 Ток-шоу «За и против» 16+
11:00 «Яяля бою» 6+
11:45 М/ф 6+
12:15 Д/ф «Легенды кино» 12+
13:00 Д/ф «Рецепты врачей» 12+
13:45 Т/с «Любовь напoказ» 16+
14:30 Д/ф «Что будет, если...» 12+
15:00 Д/ф «Мир вологодского дома» 12+
15:30 Д/ф «Просто физика» 12+
16:00 Д/ф «Химия» 12+
16:30 М/ф кр.таяз. 0+
16:45 Т/с «Команда Че» 16+
17:45 Т/с «Больше чем врач» 16+
18:30 «Ильхам» 12+
19:00 «Открытый разговор» 16+
19:15 «Ватан хатырасы» 12+
21:30 М/ф кр. таяз. 0+
21:45 Т/с «Любовь напoказ» 16+
22:30 Т/с «Три мушкетера» 16+
23:30 Т/с «Обручальное кольцо» 16+

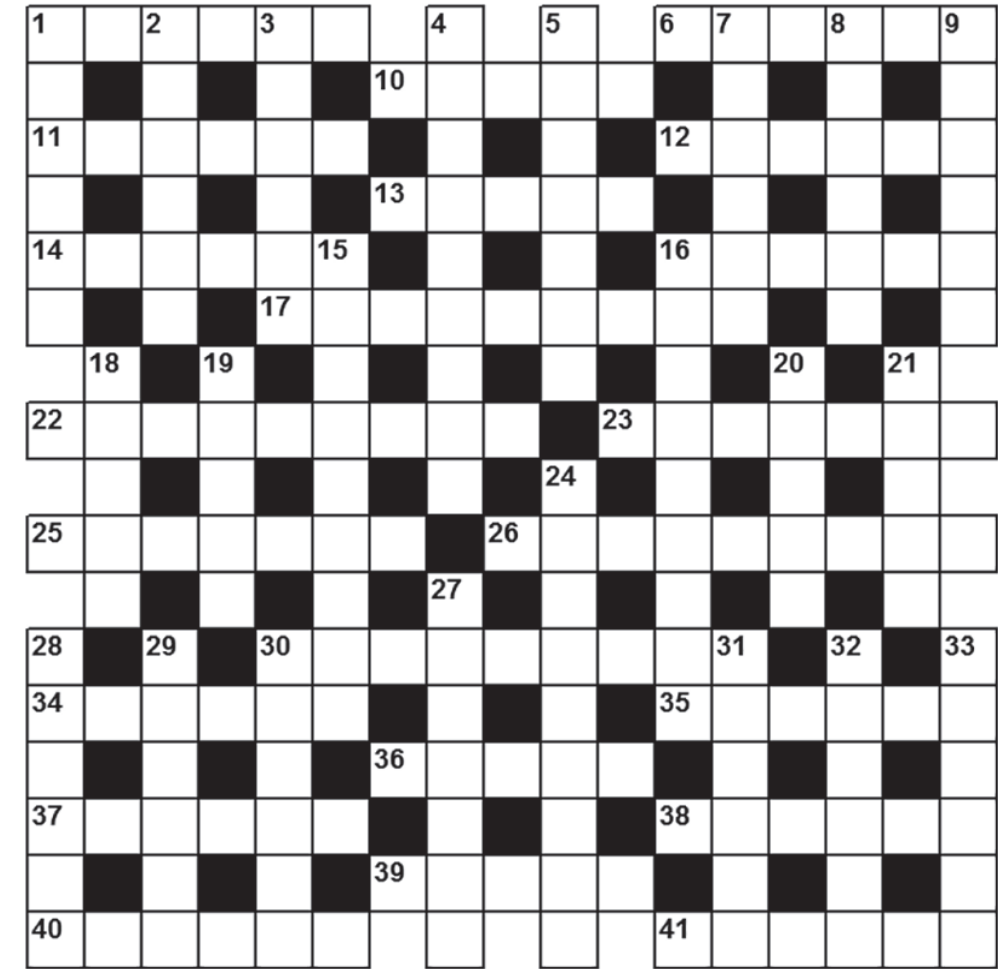
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Египетский правитель.
6. Модель «Рено». 10. Верблюжья колючка. 11. Искусственная ткань. 12. Считывающая техника. 13. Бог северного ветра в древнегреческой мифологии. 14. Сотоварищ прихлопа. 16. Жерло вулкана. 17. В какой город шёл Кондрат? 22. Столица этого государства – Мбабане. 23. Машина вела Медведю его есть. 25. Марка кухонного комбайна. 26. Зелёный континент. 30. Медицинское учреждение. 34. Персонаж поэмы Александра Пушкина «Руслан и Людмила». 35. Мексиканская водка. 36. Древний грек. 37. Марка японского автомобиля. 38. Роксана, которая поёт. 39. Аэрозоль. 40. В этой африканской стране 21 марта празднуют День посаженного дерева. 41. Сборник изречений из Кодекса Юстиниана.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Отец Александра Македонского. 2. Прошёл обряд смихи. 3. Доска из боковой части бревна. 4. Итальянский кинорежиссёр, постановщик фильма «Дама без камелий». 5. Любимый конь Наполеона Бонапарта. 7. Высшее достижение. 8. ... ля



комедия. 9. Растительный яд индейцев. 15. Жемчуг для пуговиц. 16. Песня Модеста Мусоргского. 18. Украинская одежда со сборками. 19. Землянин жёлтой расы. 20. Ив-Сен-... 21. Ушастый тюлень. 24. Криминальный руководитель. 27. Представитель власти в фильме «Кин-дза-дза!». 28. Крайняя степень. 29. Социальное положение. 30. Один из Сейшельских островов. 31. Эрих Мария ... 32. Кукла на перчатке. 33. Елена Хрулёва.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 165 от 14.09.2026

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Луа. 3. Вит. 5. Веси. 8. Гипюр. 9. Балк. 12. Кадышева. 13. Анис. 15. Узор. 16. Бирюза. 20. Ника. 22. Ясан. 23. Эрот. 24. Евро. 25. Каре. 26. Стог. 28. Дрессура. 31. Амфт. 33. Атос. 35. Лисп. 36. Овал. 38. Скуа. 40. Шассе. 42. Стенин. 43. Ализе. 45. «Авось». 49. Тауэр. 51. Мане. 52. Вася. 54. Брно. 55. Маскарад. 56. Эдем.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лелонг. 2. Аккорд. 3. Виагра. 4. Тюника. 6. Эдит. 7. Безе. 10. Аза. 11. Крэпс. 13. Анонс. 14. Ика. 15. Уста. 16. Борис. 17. Распе. 18. Юнсон. 19. Авран. 21. Арфа. 27. Отав. 29. ЕСТЬ. 30. Увит. 32. Муза. 34. Оса. 35. Леони. 37. Лаура. 39. Кир. 41. Сват. 44. Лэнд. 46. Сезам. 47. Бавкида. 48. Испанец. 50. Абзац. 52. Весы. 53. Ягре.

На правах социальной рекламы

ЗАКЛЮЧИ КОНТРАКТ
В КРЫМУ

сразу **2 600 000 руб.**
при заключении контракта
на территории Республики Крым*

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

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ
В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ

от **5 000 000 руб.** за первый год
при заключении контракта на территории Республики Крым

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

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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

АРТЕЛЮ И БАТКУ БИТЬ ЛЕГЧЕ

Смысл пословицы несколько шуточный; на самом деле вряд ли кто будет нанимать артель (добровольное объединение людей для совместной работы или иной коллективной деятельности), чтобы поколотить собственного отца. Это высказывание надо понимать так: сообщая любую работу, даже трудную, неприятную и опасную, проще осуществить, чем самостоятельно, без помощи других.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

Шесть способов выбесить девушку:
1. Много работать.
2. Не работать.
3. Замалчивать проблемы.
4. Слишком много высказываться о проблеме.
5. Быть в плохом настроении.
6. Быть в слишком хорошем настроении.

– Сёма, стесняюсь спросить, кто такие вас стриг?
– Мастер.
– Я понимаю, что мастер. А кто он по профессии?

Хитрые и коварные врачи всегда спрашивают, где болит, а потом дают туда.

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

на «Крымскую газету»
и «Крымский журнал»

16+

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

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

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Не стоит оставлять всё как есть. Вам срочно надо что-то изменить, иначе вы заскучаете, а это нехорошо. Правда, меняя, следует придерживаться каких-то разумных рамок.

БЛИЗНЕЦЫ. Вы имеете возможность повлиять на то, как сложатся события в ближайшие дни. Опустив же руки вы рискуете нарваться на определённые неприятности.

ЛЕВ. Вас ждёт напряжённый день. Вам не придётся решать крупных задач, но количество мелких превзойдёт все мыслимые границы.

ДЕВА. Вы можете оказаться перед проблемой выбора, причём в том месте, где ожидаете меньше всего. Не утруждайте себя жалобами по этому поводу, лучше извлеките соответствующий урок.

ВЕСЫ. Постарайтесь удержать свои эмоции в узде. Завтра они могут здорово вам помешать, потому как будут чрезвычайно буйны.

СКОРПИОН. Вы имеете все шансы усесться в деловую или юридическую лужу. Не стесняйтесь, задавайте как можно больше вопросов – невыясненная деталь может сослужить плохую службу.

СТРЕЛЕЦ. Хорошие идеи будут посещать не только вашу гениальную голову. Среди тех, которые иногда цитируют окружающие, тоже иногда попадаются неплохие экземпляры.

ВОДОЛЕЙ. В этот день вам придётся потратить немало сил, времени и энергии на заботу о ближнем. Занятие хоть и утомительное, но благодарное.

ТЕЛЕЦ. Ваши ожидания с большой степенью вероятности должны оправдаться, только не стоит уступать неблагодарным требованиям.

РАК. На первом плане могут оказаться территориальные проблемы. Решить вы их всё равно не решите, но целый день угрожаете, это точно.

КОЗЕРОГ. Вашей задачей будет заставить людей вокруг вас смеяться. Вы, как никто другой, способны помочь людям почувствовать себя детьми.

РЫБЫ. Если вы чего-то не поймёте, вероятно, что это может не самым лучшим образом отразиться на вашей дальнейшей жизнедеятельности. Так что лучше десять раз переспросите.

Газета «Крымская газета»
№ 166 (22355) от 15.09.2026
Главный редактор:
Мария Юрьевна
Волконская
Выпускающий редактор:
Людмила Павловна
Коновалова

Учредитель газеты: Государственное бюджетное учреждение Республики Крым «Редакция газеты «Крымская газета»
Учредитель ГБУ РК «Редакция газеты «Крымская газета»: Министерство внутренней политики, информации и связи Республики Крым
Издатель и редакция: Государственное бюджетное учреждение Республики Крым «Редакция газеты «Крымская газета»

Адрес издателя и редакции:
295015, Симферополь, ул. Козлова, 45а.
Телефоны редакции:
(3652) 51-88-46, 51-88-41,
+7 (978) 207-90-81.
E-mail: info@gazetacrimea.ru,
redakciya@gazetacrimea.ru,
chitatei@gazetacrimea.ru
Отдел рекламы: +7 (978) 000-00-33,
marketing@gazetacrimea.ru

Отпечатано в АО «Издательство и типография «Таврида», 295051, г. Симферополь, ул. Генерала Васильева, 44. Офсетная печать. Печ. л. 1.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-65163 от 28 марта 2016 г., выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). 16+

Номер подписан 14.09.2026.
Время подписания в печать:
по графику – 19:00, фактическое – 19:00.
Заказ 1043 | Общий тираж: 5842, из которых
5073 – бесплатно, 769 – цена свободная.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведённых фактов, цитат, экономических, социологических и других данных, собственных имён, географических названий. Редакция в переписку с читателями не вступает. При перепечатке материалов ссылка на «Крымскую газету» обязательна. Точка зрения авторов публикуемых материалов может не совпадать с позицией редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несёт. «Хороший пример», «Знаковые события», «В» – материалы публикуются на коммерческой основе.
Подписные индексы: 61055 – для физлиц, 21724 – для юрлиц.