

КРЫМСКАЯ ГАЗЕТА

Издаётся с 6 июля 1934 года



№ 101 (20838)

ВТОРНИК

16 июня

2020 года

GAZETACRIMEA.RU

«Крымская газета» провела
очередную акцию #ДОНОРСГАЗЕТОЙ

СТР. 4

Тренировки возвращаются,
а желающих заниматься стало больше

СТР. 6

ТВ: среда
четверг

16+

КОРОТКО

ПО НОВЫМ МАРШРУТАМ

СИМФЕРОПОЛЬ. В Крым с 1 июля запускают новые поезда из Екатеринбурга и Кисловодска в Симферополь и Санкт-Петербурга в Евпаторию. По данным перевозчика, обслуживающего направления, за последние пять дней продано более 15 тыс. билетов.

ОДОБРИЛИ ЗАКОНОПРОЕКТ

МОСКВА. Правительство РФ одобрило законопроект Минфина РФ о расширении для индивидуальных предпринимателей возможности применения патентной системы налогообложения. Законопроект предоставит налогоплательщикам возможность уменьшить сумму налога по патентной системе на уплаченные страховые взносы.

ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ ДАНЫМ

МОСКВА. Число официально зарегистрированных безработных в России выросло за два месяца на 1 миллион 50 тысяч человек и превысило 2,4 миллиона человек, заявил министр труда и социальной защиты России Антон Котяков на совещании у президента о реализации принятых мер по поддержке экономики и социальной сферы.

ЦИФРА

3,2 тонны – такова грузоподъемность одного вагона канатной дороги Мисхор – Ай-Петри. Вчера дорога вновь начала работу после ежегодного освидетельствования в канун курортного сезона. За 15 минут пассажиры поднимаются на высоту 1153 метра.

ЦИТАТА

«По линии Министерства здравоохранения за истекшие сутки с учётом 7 новых случаев коронавирусной инфекции в медицинских организациях продолжают лечение 168 человек. Выписано с выздоровлением с начала периода 363 человека, в том числе один за последние сутки. Из 168 человек, остающихся на лечении, 11 пациентов находятся в тяжёлом состоянии. 10 из них в реанимации симферопольской городской клинической больницы № 7 и один – в реанимации евпаторийской городской больницы».

Заместитель министра здравоохранения
РК Антон ЛЯСКОВСКИЙ.



БОЛЬШЕ
ФОТО
НА САЙТЕ

ВОДИЦА ДЛЯ СТОЛИЦЫ

Симферополь стал
дополнительно получать
свыше 20 тыс. кубов в сутки

По словам главного инженера Симферопольского филиала ГУП РК «Вода Крыма» Сергея Шумилова, эти цифры с учётом ежедневного расхода крымской столицей до 145-160 тысяч кубометров воды будут весьма ощутимы.

– Перед Дубками мы врезали осевой затвор, который отделяет воду Симферополя, из Партизан, от воды, которая придёт из Вилинского водозабора, через насосную станцию «Весёлое». Отсюда будет производиться подача воды через насосные станции «Жаворонки» и «Весёлое» на Симферополь, на данный момент в объёме до 20-24 тысяч кубометров воды в сутки, – рассказал Сергей Шумилов.

При этом в планах руководства предприятия – как минимум удвоить дополнительные поступления. По словам генерального директора ГУП РК «Вода Крыма» Владимира Баженова, всего на нужды столицы Крыма планируется ежедневно перенаправлять до 50-55 тысяч кубометров воды.

– В этом месте мы ставили затвор, отсекая два пути транспортировки воды. Один путь традиционный, который существует ещё с 70-х годов, из Партизанского водохранилища, с другой стороны сюда же придёт вода с насосной станции «Весёлое». То есть раньше это была днепровская вода, сейчас – это наша крымская, артезианская. Это позволит нам экономить воду в Партизанском водохранилище и этот дефицит восполнять водой из Ви-

линского и Ивановского водозаборов, то есть мы время срабатывания Партизанского водохранилища увеличим, – объясняет Владимир Баженов.

Увеличить объём водоснабжения Симферополя призван водопровод по направлению от Ивановского водозабора до насосной станции «Жаворонки», строительство которого сегодня ведётся в рамках федеральной целевой программы.

– Прокладывается водовод диаметром 800 мм протяжённостью четыре километра. Это позволит ещё дополнительно до 27 тысяч кубометров воды направить в сторону Симферополя. Итого суммарно, если

Осевой затвор, позволяющий осуществить подачу воды на Симферополь, установлен недалеко от села Дубки.



Пробы воды, пущенной на Симферополь, соответствуют всем стандартам качества и СанПиНу, подтвердил начальник центральной лаборатории ГУП РК «Вода Крыма» Вадим Фишеров.

ЦИФРА

160 тысяч
кубометров воды

подаёт ежесуточно в систему водоснабжения Симферополя ГУП РК «Вода Крыма».

все насосные станции выйдут на пиковую мощность, это может быть до 57 тысяч кубометров воды в сутки, – подытожил Сергей Шумилов.

Дали команду начать подачу воды из Вилинского водозабора глава Крыма Сергей Аксёнов и гендиректор госпредприятия «Вода Крыма» Владимир Баженов в режиме видеомоста.

Егор ПЕТРУНИН.
Фото Галы АМАРАНДО.

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 16.06.2020	Доллар США 70.3950 Евро 79.1451 Австралийский доллар 48.0094 Азербайджанский манат 41.4943 Армянский драм (100) 14.5776	Белорусский рубль 29.4749 Болгарский лев 40.4965 Бразильский реал 13.9352 Венгерский форинт (100) 22.8092 Вон Республики Корея (1000) 57.9559	Датская крона (10) 10.6247 Индийская рупия (100) 92.5848 Казахстанский тенге (100) 17.3406 Канадский доллар 51.5450 Киргизский сом (100) 94.0994	Китайский юань (10) 99.2248 Молдавский лей (10) 40.9273 Новый румынский лей 16.3854 Новый туркменский манат 20.1416 Норвежская крона (10) 72.3730	Польский злотый 17.8274 Таджикский сомони (10) 68.4111 Турецкая лира 10.3016 Узбекский сум (1000) 69.1707 Украинская гривна (10) 26.2220	Фунт стерлингов СК 88.2613 Чешская крона (10) 29.6369 Шведская крона (10) 75.1345 Швейцарский франк 73.8822 Японская иена (100) 65.5691
--	---	---	--	---	--	---

МЕСТНАЯ ВЛАСТЬ

ПО ПРОСЬБЕ ЖИТЕЛЕЙ

АЛУШТА. Глава администрации курорта Галина Огнёва по просьбе жителей Рыбачьего выехала с рабочей группой по вопросу строительства на территории кооператива рекреационного назначения «Рыбачье». Как выяснилось на месте, строительство гидротехнических берегоукрепительных сооружений самовольно ведётся на территории кооператива в непосредственной близости от моря. Проектная документация и иные разрешительные документы отсутствуют. Данные работы не были согласованы в установленном порядке с администрацией муниципалитета. Застройщикам выдвинуты требования: убрать строительный мусор, остановить стройку, предоставить необходимую проектную документацию.

ТОТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА

ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН. Глава администрации района Алексей Михайловский совместно с главой муниципального образования Алексеем Шипицыным побывал в Оленевском сельском поселении, где ознакомился с ходом строительных работ на объектах ЦП «Социально-экономическое развитие Республики Крым и города Севастополя до 2020 года». В поселении ведётся строительство биологических очистных сооружений с системой разводящих коллекторов. Работы проводятся согласно графику, на данный момент проект выполнен на 70%. Продолжается реконструкция системы водоснабжения. Уже завершены работы на улице Ленина, продолжаются на улицах Таврической, Морской, Лазурной, Мира, Кирова, Рабочей.

Также продолжается строительство разводящих сетей газопровода среднего давления. Проект выполнен на 69%, отставание от графика связано с необходимостью корректировки проектно-сметной документации. Кроме того, проинспектированы работы по реконструкции дорог, проект выполнен на 30%.

МЕСТО ДЛЯ СТЕЛЫ

ФЕОДОСИЯ. В городе проводится опрос по выбору места установки стелы «Город воинской славы». Как отметил глава администрации Феодосии Сергей Бовтуненко, есть определённые угрозы, что сроки установки стелы затянутся из-за возможных обременений на земельном участке в сквере на ул. Горького. Поэтому решили спросить жителей городского округа о двух новых вариантах установки памятного знака: на проспекте Айвазовского и в районе набережной Десантников. Проголосовать можно до 18 июня включительно в разделе «Информация для граждан» на официальном сайте администрации Феодосии или по ссылке <https://feo.rk.gov.ru/stela-opros>.

ПОМОЩЬ ДЕПОРТИРОВАННЫМ И РЕПРЕССИРОВАННЫМ

СОВЕТСКИЙ РАЙОН. С 15 июня в администрации Советского района начался приём документов от застройщиков (лица из числа армянского, болгарского, греческого, итальянского, крымскотатарского и немецкого народов, проживающих в Крыму, подвергшихся незаконной депортации и политическим репрессиям по национальному и иным признакам, а также их супруг, супруга, дети, осуществляющие строительство индивидуального жилого дома собственными силами) на получение материальной помощи для завершения строительства. Единовременная помощь осуществляется в рамках государственной программы РК по укреплению единства российской нации и этнокультурному развитию народов России «Республика Крым – территория межнационального согласия». Приём граждан проводится по адресу: пгт Советский, ул. 30 лет Победы, 15. Получить информацию можно по телефону 9-27-51.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН



Волонтеры Конституции продолжают разъяснительную работу в Симферополе. Специальные пункты, где граждане смогут ознакомиться с поправками в главный документ страны, а также узнать, где и когда они могут проголосовать, установят во всех муниципалитетах Крыма.

Фото: Гала АМАРАНДО



БОЛЬШЕ
ФОТО
НА САЙТЕ

БЕЗОПАСНО
И В УДОБНОЕ
ВРЕМЯУсловия на избирательных участках
отследит молодёжное крыло ОНФ

Эту информацию подтвердила руководитель регионального исполкома ОНФ Алла Вертинская. Напомним, что на обеспечение санитарной безопасности во время голосования Крым получил 124 млн рублей. Средства защиты будут предоставлены и тем, кто придёт на участки, и тем, кто будет голосовать по поправкам в Конституцию РФ на дому.

Внутренний туризм и открытие курорта для межрегионального туризма не станут угрозой для голосования по вопросу внесения поправок в Конституцию, уверен **председатель Комитета Государственного Совета РК по туризму, курортам и спорту Алексей Черняк.**

– На сегодняшний день в Российской Федерации заболеваемость идёт на спад, поступивших в больницы меньше, чем тех, кто выздоровел.

Меры безопасности, которые принимаются, конечно же, очень серьёзные. Впервые процесс голосования продлится неделю, что даст возможность не создавать очереди на избирательных участках. Также все наблюдатели и члены комиссий будут полностью экипированы не только СИЗами – масками и перчатками, но и одноразовыми халатами, другими спецсредствами, – прокомментировал ситуацию Алексей Черняк Крымскому информационному агентству.

Также глава комитета Госсовета посоветовал крымчанам сохранить на память одноразовые ручки, которые будут выдаваться в день голосования каждому индивидуально.

– Это такой интересный сувенир. Не всем удастся в жизни поучаствовать в референдуме, связанном с изме-

СПРАВКА
«КРЫМСКОЙ ГАЗЕТЫ»

Всероссийское голосование по поправкам в Конституцию Российской Федерации назначено на 1 июля 2020 года. На прошлой неделе акционерное общество «Издательство и типография «Таврида» напечатало порядка 1,5 миллиона бюллетеней для проведения общероссийского голосования на территории Республики Крым. 19 июня бюллетени будут переданы в Избирком Крыма.

нениями в Конституцию, – подытожил Алексей Черняк.

Абсолютно уверен в безопасности на участках для голосования также **член Общественной палаты Крыма, главврач Кольчугинской больницы (Симферопольский район), радиоведущий Борис Левин.**

– Никто не требует, чтобы мы сейчас всей толпой шли на голосование. Абсолютно нет никакой необходимости «штурмом брать». Это как раз то, о чём я говорю в своих радиоэфирах. Если, например, декларационная кампания 30 апреля, не приходите 29 сдавать свои декларации, а сделайте это в феврале, в марте – это всё совершенно реально. Так и здесь, это всё реально сделать за неделю, то есть с 25 июня (можно и через МФЦ. – Ред.) высказать своё мнение по поводу поправок, что я и сам сделаю заранее, планируя на 1 июля совсем другие мероприятия. И тогда, конечно, уменьшится нагрузка на участки в день голосования 1 июля, и он абсолютно спокойно пройдёт в эпидемиологическом плане, – говорит он.

Борис Левин заявил, что на участках все условия будут соблюдены – и дистанционность, и средства индивидуальной защиты, и даже одноразовые ручки, которые обещаны для обеспечения эпидбезопасности.

Ольга НАГОРНАЯ.

КАК ПРОГОЛОСОВАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ НЕ ДОМА?

Если Вы проживаете или временно находитесь не по месту регистрации, то можете проголосовать на любом удобном для Вас участке для голосования.

Подайте заявление о желании проголосовать по месту нахождения:



в любом многофункциональном центре «Мои документы»
с 5 июня до 14:00 21 июня



через портал «Госуслуги»
(с 5 июня до 14:00 по МСК 21 июня)



в любой территориальной комиссии с 5 июня
до 14:00 21 июня



в любой участковой комиссии
с 16 июня до 14:00 21 июня

Ваш участок
для голосования



cikrf.ru

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД



13 июня, Париж. Демонстрант на площади Республики протестует против полицейской жестокости. Фото: Reuters

ПРОТЕСТНАЯ ЭСТАФЕТА

Французский этап: и полицейские недовольны

Демонстрации против расовой дискриминации продолжают выходить за пределы США, вовлекая в это другие страны и дестабилизируя обстановку в них.

НЕИЗБЕЖНОСТЬ БЕСПОРЯДКОВ

Ярким примером подобного «импорта» стала Франция. Что, собственно, не удивительно, если принять во внимание революционные традиции страны и, что самое главное, благодатную питательную среду в виде большого количества людей, которые относительно недавно прибыли в страну. А это рано или поздно приводит к конфликтам разной степени масштаба и интенсивности.

С начала июня граждане Франции выходят на акции протеста, выражая солидарность с американцами, которые продолжают протестовать против действий полиции, приведших к смерти афроамериканца Джорджа Флойда, а также против расизма и насилия своих собственных правоохранителей. На многотысячных акциях в Париже, послед-

Только в минувшую субботу на улицы Парижа вышло порядка 15 тыс. человек с плакатами: «Жизни чёрных имеют значение», «Нет правосудия – нет мира» и другими. Протесты по подобным поводам, как правило, легко воспламеняемы. Довольно быстро изначально мирная, хоть и несогласованная с парижскими властями акция переросла в беспорядки и столкновения с полицейскими. А под шумок, что также практически неизбежно – погромы магазинов, кафе, салонов мобильной связи.

года как одна из мер в рамках борьбы с коронавирусом. В Госсовете, правда, уточнили, что акции в любом случае должны согласовываться с муниципальным руководством. Но нет уверенности, что протестующие будут соблюдать это требование.

ЗА РАВНЫЕ ПРАВА И ВОЗМОЖНОСТИ

Протесты во Франции проходят на фоне, мягко скажем, не совсем здоровой обстановки в полицейском ведомстве. Полицейские сами протестуют. Их не устраивает позиция министра МВД Кристофа Кастанера, который заявил о системной работе по увольнению стражей порядка с расистскими взглядами. Министр также отметил, что правоохранители больше не будут изучать удушающие приёмы задержания подозреваемых, чтобы не повторить трагический случай в США.

Полицейские возмутились позицией своего руководителя. Пытаясь реабилитироваться, глава ведомства провёл серию консультаций со своими подчинёнными, однако, по словам руководителя полицейского

профсоюза Ива Лефебра, который участвовал в одном из таких мероприятий, министр потерял доверие полиции. Как итог: 11 июня стражи порядка провели свои протестные акции в четырёх городах, скандируя «Кастанера в отставку» и символически бросая на землю наручники.

Вместе с тем президент Франции Эммануэль Макрон дал понять, что его страна продолжит и усилит борьбу за равные права и возможности для всех. «Мы будем бескомпромиссны в отношении расизма, анти-семитизма, любой дискриминации. Наша борьба должна продолжаться и усиливаться», – подчеркнул французский лидер в своём телеобращении к нации в минувшее воскресенье.

Но, судя по развитию ситуации во Франции, не особенно верится, что эти слова станут реальностью. В насыщенном мигрантами государстве практически невозможно проводить политику, которая бы в одинаковой мере устраивала и коренных жителей, и тех, кто пытается занять своё место под французским солнцем.

Никита ПЕТРОВ.

ВОКРУГ СВЕТА

МОЦАРТ КАК ЛЕКАРСТВО

КАНАДА. Учёные из института мозга Крембила нашли новый способ бороться с эпилептическими приступами. Они предложили лечить людей произведениями Вольфганга Моцарта. В ходе эксперимента пациентов с эпилепсией разделили на две группы. Одной ежедневно ставили Сонату для двух фортепиано в ре мажоре № 448 Моцарта, другой – произведение иного композитора, похожее по темпу и ритму. Изначально учёные полагали, что разницы в состоянии пациентов из обеих групп не будет. Но после нескольких месяцев опытов оказалось, что у слушателей Моцарта случалось в среднем в 1,5-1,6 раза меньше приступов. «Ежедневное прослушивание Моцарта можно рассматривать как дополнительный терапевтический вариант для уменьшения судорог у людей с эпилепсией», – подчеркнули авторы.

ПОЧТИ ПТИЦА

АРГЕНТИНА. Группа палеонтологов во время экспедиции в Патагонию обнаружила останки ящера, который мог быть переходным звеном между динозаврами и птицами. Его назвали *Overoraptor chimentoi*. Исследования показали, что он жил на Земле примерно 90 миллионов лет назад. Его рост достигал 1,3 метра. Ящер передвигался на хорошо развитых задних ногах. Но главным, что заинтересовало учёных, стали его передние конечности – они были очень похожи на крылья. Авторы научной работы пришли к выводу, что *Overoraptor chimentoi* был ближе к птицам, чем любой другой известный ящер. Но, вероятно, летать он всё же не умел.

ПЕРВАЯ ПОБЕДА?

ФРАНЦИЯ. Президент Франции Эммануэль Макрон в телеобращении к нации заявил о «первой победе над коронавирусом» и открытии границ. «Борьба с эпидемией не закончена, но я рад вместе с вами этой первой победе», – сказал Макрон. По его словам, уже с 15 июня французы могут совершать поездки в страны ЕС, а с 1 июля – в другие страны «с нормализованной эпидемиологической ситуацией». Также с 15 июня во Франции, за исключением Майотты и Французской Гвианы, открылись кафе и рестораны, а 28 июня должен пройти второй тур муниципальных выборов. Границы страны были закрыты с 17 марта в связи с пандемией.

ДОЛЯ УЧАСТИЯ В ПАРАДЕ

ИНДИЯ. Индия впервые направит от 75 до 80 военнослужащих для участия в Параде Победы, который состоится 24 июня в Москве. «Парадный расчёт индийских военнослужащих представит три вида национальных вооружённых сил – сухопутные войска, ВВС и ВМС. В Москву военнослужащие отправятся 19 июня», – со ссылкой на источник пишет ТАСС. Парад в честь Победы в Великой Отечественной войне состоится 24 июня на Красной площади. В нём задействуют много образцов новой техники, впервые пройдут 30 танков Т-34, а в воздух поднимутся 75 самолётов и вертолётов. Дата проведения торжества выбрана не случайно. В этот день в 1945 году состоялся исторический Парад победителей.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

“ В НАСЫЩЕННОМ МИГРАНТАМИ ГОСУДАРСТВЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО ПРОВОДИТЬ ПОЛИТИКУ, КОТОРАЯ БЫ В ОДИНАКОВОЙ МЕРЕ УСТРАИВАЛА И КОРЕННЫХ ЖИТЕЛЕЙ, И ТЕХ, КТО ПЫТАЕТСЯ ЗАНЯТЬ СВОЁ МЕСТО ПОД ФРАНЦУЗСКИМ СОЛНЦЕМ

няя из которых прошла 13 июня, вспоминали 24-летнего чернокожего Адама Траоре, который летом 2016 года умер во время перевозки в полицейское отделение после стычки с правоохранителями.

Массовые волнения вызывают серьёзное беспокойство у руководства страны.

Чтобы снизить накал происходящего, в Государственном совете Франции (высшей судебной инстанции по административным делам) постановили не применять ограничения на собрания свыше 10 человек для публичных демонстраций. Такой декрет был принят французским правительством 31 мая этого

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



«АРТЕКУ» – 95!

1925 год – в Гурзуфе открылся Всесоюзный пионерский лагерь «Артек». Первые 80 пионеров разместились в брезентовых палатках. Постепенно «Артек» из небольшого летнего лагеря вырос в один из самых крупных в мире комплексов детского отдыха. С 1960 года началась реализация проекта архитектора Анатолия Полянского «Большой «Артек».



Центр фотографии им. братьев Люмьер

ПЕРВЫЙ ПОЛЁТ ЖЕНЩИНЫ В КОСМОС

1963 – стартовал космический корабль «Восток-6» с Валентиной Терешковой. Специально для полёта была разработана конструкция скафандра, приспособленная для женского организма, некоторые элементы корабля также были изменены под возможности женщины.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

**Вера КИМ, нутрициолог,
сертифицированный преподаватель
хатха-йоги, тренер, мастер спорта
по художественной гимнастике.**

В разгар изоляции на мой вопрос: «Как дела?» – подруга ответила: «Хорошо. Только из самоизоляции выйдет тот, кто пройдёт в дверь». Я Вера. Будем вместе приводить тело и душу после самоизоляции в порядок. Два раза в неделю, по вторникам и пятницам, в этой рубрике я буду делиться практическими советами так, чтобы каждый шаг был простым, понятным и вместе с тем приближал нас к заветной стройности и бодрости.

С чего начать? Убрать препятствия! Убираем всё, что мешает системам организма исправно выполнять свои обязанности так, как было предусмотрено природой.

Итак, убираем из режима дня всего три вещи: рафинированные продукты, перекусы и стресс.

1. РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Это продукты, прошедшие какую-либо обработку. Чем больше обработки, тем дальше продукт от натурального состояния. Обработанные продукты содержат слишком много лишнего, особенно сахара, усилителей вкуса и трансжиров.

Выход есть – выбирайте цельные продукты! Не знаете, как определить, где рафинированные, а где цельные? Простой пример: колбаса и мясо, сырок творожный и творог.

Чем проще продукты в вашем рационе, тем лучше. Это верный способ избежать переедания.



3. СТРЕСС

Это состояние заставляет вашу нервную систему включать механизм защиты. Я говорю не о дозированном, остром стрессе, который способствует адаптации, а о хроническом.

Например, вы проехали в общественном транспорте в час пик, съели пирожное, и теперь угрызения совести преследуют вас.... Думаю, в нашей повседневности подобных моментов наберётся по сто в день.

КСТАТИ

Стрессу можно противостоять при помощи медитативных и дыхательных техник. В этом помогает йога, но об этом позже.



2. ПЕРЕКУСЫ

Наш организм не создан быть постоянно сытым. Периоды, свободные от еды, имеют важную роль в правильном функционировании организма.

Мы уже привыкли, что завтрак – самый важный приём пищи, есть надо три раза в день и ещё перекусывать, чтобы поддерживать нормальный метаболизм. Статистика утверждает, что два из трёх взрослых страдают ожирением. Выходит, где-то в этих утверждениях ошибка.

Постоянный доступ к пище не позволяет организму запустить процессы восстановления и омоложения, которые возможны только в период, свободный от еды.

Классическая диетология всегда придерживалась трёхразового

питания. Аюрведа – традиционная система индийской народной медицины – считает завтрак не обязательным приёмом пищи и рекомендует двухразовое питание. Гиппократ советовал полным людям есть один раз в день. Над этим стоит подумать...

«ГОЛОДАНИЕ – ОБРАТНАЯ СТОРОНА НАСЫЩЕНИЯ», – ГОВОРИТ ДЖЕЙСОН ФАНГ, АВТОР КНИГ «КОД ОЖИРЕНИЯ», «ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ГОЛОДАНИЮ». ЭТО КАК ПРИНЦИП БАЛАНСА ИНЬ И ЯН

ТЕЛО И ДУШУ –
В ПОРЯДОК

Помни:
залог успеха –
регулярность!



ЛАЙФХАК

Напишите список из 10 цельных продуктов (например, мясо, рыба, птица, субпродукты, сыр, яйца, листовая зелень, кабачки, перец, ягоды) и составьте меню трёхразового питания, включая в один приём пищи только два, максимум три продукта из этого списка. Через две недели два-три продукта замените и продолжайте. Этот приём будет экономить время и оздоравливать ваши привычки в питании.

ХОЧУ!

Если ты хочешь привести тело в порядок, получить абонемент на занятия йогой, а в последующем и ежедневные рецепты по системе здорового питания, пиши «+» на наш номер +7 (978) 964-20-00, чтобы мы знали, что ты с нами и ты #назоже.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1828, ПЁТР БЕССОНОВ

Русский филолог-славист, фольклорист, издатель сборников болгарского, сербского, русского фольклора. Принадлежал к «западнорусскому» историческому направлению.



1894, ФЁДОР ТОЛБУХИН

Советский военачальник, Маршал Советского Союза, Герой Советского Союза (посмертно). Во время Великой Отечественной войны руководил войсками армии в Сталинградской битве, участвовал в освобождении от нацистских захватчиков Югославии.



1955, АРТЕМИЙ ТРОИЦКИЙ

Советский и российский рок-журналист, музыкальный критик, педагог, теле- и радиоведущий, писатель, актёр. Один из первых пропагандистов рок-музыки в СССР, инди (независимой) и электронной музыки в России.

КОРОТКО

ПЛАВАНИЕ

В Симферополе продолжается строительство крупнейшего в Крыму бассейна.

Заместитель Председателя Совета министров – министр сельского хозяйства РК Андрей Рюшин с министром спорта РК Ольгой Торубаровой проконтролировал ход строительства Центра олимпийской подготовки РК по водным видам спорта.

– Здесь активно ведутся масштабные строительные работы, чтобы в следующем году наши спортсмены могли начать полноценные тренировки по плаванию. В центре будут созданы все условия для воспитания будущих чемпионов, которые прославят республику далеко за её пределами, – отметил Андрей Рюшин. – Возможность заниматься плаванием будет не только у спортсменов, но и всех желающих.

Общая площадь двухэтажного водного центра составит 18,7 тысячи кв. метров. Главным и самым дорогим объектом нового центра станет бассейн. Стоимость его строительства оценена в 1,5 млрд рублей. Финансирование строительных работ осуществляется за счёт бюджета республики.

Здесь появятся три плавательных бассейна. Спортивный бассейн для проведения всероссийских и международных соревнований по спортивному и синхронному плаванию, а также водному поло. Физкультурно-оздоровительный бассейн для взрослых на восемь дорожек и детский бассейн.

В просторном зале бассейна для спортивного плавания запроектированы трибуны для зрителей на 600 мест.

Здание представляет собой единый объём переменной этажности. Залы бассейнов и зал для сухого плавания одноэтажные, вспомогательные помещения расположены на первом и втором этажах. Функциональная связь между залами осуществляется по круговому коридору.

Этажи связаны двумя лестницами с лифтами, предназначенными для зрителей, и двумя технологическими лестницами для административно-технического персонала.

Для обслуживания спорткомплекса создадут порядка 130 рабочих мест.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМА

В России создали цикл спортивных видеопрограмм для людей старшего возраста.

По инициативе Министерства спорта РФ и Союза пенсионеров России подготовлен комплекс физических упражнений для людей старшей возрастной группы. Упражнения можно выполнять дома или в самоорганизованных группах.

Комплекс разработан с целью создания комфортных условий людям старшего возраста при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом и грамотного проведения подобных тренировок.

Занятия разделены на группы: «Активное долголетие», «Здоровая спина», «Пилатес», «Здоровые ноги», «Гибкость» и «Суставная гимнастика».

Материалы размещены на сайте Минспорта России в разделе «Физическая культура и спорт».

КАРАТЕ

ПОБЕДЫ
САМОИЗОЛЯЦИИ

Тренировки возвращаются, а желающих заниматься стало больше

Профессиональный спорт маленькими шагами возвращается на полуостров. Пока возобновили тренировки только члены сборных команд, а первые соревнования планируют провести в августе-сентябре. «Крымская газета» побывала на тренировке крымских каратистов и узнала, как они выходят из режима самоизоляции.

В новых условиях представителям единоборств до снятия всех ограничений без смекалки при подборе тренировочных заданий не обойтись. И в федерации карате с этим проблем нет. Там к занятиям на открытом воздухе приступили с большим воодушевлением. Да, непривычно, но в ход идут все возможные способы быстрого повышения выносливости организма спортсменов. Если ребята будут придерживаться плана тренировок, то совсем скоро вернут кондиции начала весны.

– Если нас выпустят, скажем так, на сборы с середины июня, то к этому времени мы полностью придём по физподготовке в норму, – рассказывает президент Фе-

дерации карате Крыма Денис Ким. – Тогда уже и начнём заниматься специальной физической подготовкой. Мне, по большому счёту, будет достаточно месяца, чтобы привести ребят в ту форму, которая была у них до всех тягот самоизоляции. Да, объективных сложностей хватает, но мы изначально так строим свою работу, что легко не бывает в принципе. Спортсмены – это люди, которые и так всю жизнь живут в состоянии стресса, поэтому и этот стресс, уверен, мы с честью пройдем.

Тем более соревновательные проверки предстоят серьёзные. На всероссийском уровне крымские каратисты традиционно входят в число лучших. Правда, сейчас важ-

“ В ФЕДЕРАЦИИ КАРАТЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ВМЕСТО ПОТЕРИ ИНТЕРЕСА ИЗ-ЗА ВЫНУЖДЕННОЙ ПАУЗЫ ЖЕЛАЮЩИХ ОСВАИВАТЬ НАВЫКИ ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА СТАЛО В РАЗЫ БОЛЬШЕ

Крымские каратисты набирают форму после самоизоляции с соблюдением всех санитарных требований.

но не просто вернуть былые кондиции, но и поэтапно подвести к турнирам. На полную мощь федерация заработает уже после того, как разрешат вести тренировочный процесс среди всех возрастных групп спортсменов.

– Нас ждёт спартакиада учащихся 16-17 лет. Кстати, второй этап, отбор на всероссийский этап должен был пройти в Симферополе, – говорит Денис Ким. – Планируем, что его всё-таки проведут у нас, ориентировочно в августе. В сентябре первым стартом будет спартакиада. Я думаю, что после разрешения проводить турниры мы рассмотрим возможность организации наших внутренних республиканских соревнований, чтобы провести нормальный отбор ребят.

Были в режиме самоизоляции и свои победы. В федерации карате говорят, что вместо потери интереса из-за вынужденной паузы желающих осваивать навыки восточного боевого искусства стало в разы больше. Следующий этап – проверка соревнованиями.

Анатолий ПЛУТАЛОВ.

СКАЗАНО



Если я включён в сборную как тренер, это великолепно, лестно, я очень рад.

Двукратный олимпийский чемпион Евгений ПЛЮЩЕНКО прокомментировал получение статуса тренера сборной России.



Как-то приезжаем в Тбилиси играть тур. И накануне матча с хозяевами в мой гостиничный номер приходит человек. «Вот тебе деньги, отдавай игру». Человек ушёл, но на прощание сказал: «Вы всё равно проиграете». Намекнул, что купит кого-то другого. И в самом деле – потом узнал, что матч сдали двое наших».

Чемпион мира и Европы в составе сборной СССР по баскетболу Валдис ВАЛТЕРП.



В моём доме снова открыли боксёрский зал, за последние полторы недели я провёл там несколько спаррингов. Мне очень нравится бокс, это мой любимый вид спорта. Хотелось бы когда-нибудь принять участие в боксёрском поединке».

Российский пилот «Формулы-1» Даниил КВЯТ, выступающий за «АльфаТаури», рассказал, что хотел бы попробовать себя в боксе.

СРЕДА, 17 ИЮНЯ

ПЕРВЫЙ канал

05:00, 09:25 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:55 «Модный приговор» 6+
10:55 «Жить здорово!» 16+
12:15, 01:00, 03:05 «Время покажет» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 03:25 «Мужское / Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:40 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «По законам военного вре-
мени 3» 16+
22:25 «Док-ток» 16+
23:25 «Вечерний Ургант» 16+
00:00 Д/ф «Илья Глазунов. Лестница
одиночества» 16+

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное
время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом
Корчевниковым» 12+
12:40, 17:15 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:50, 02:00 Т/с «Тайны следствия»
12+
18:30 «Андрей Малахов. Прямой
эфир» 16+
21:20 Т/с «Ненастье» 16+
23:15 «Вечер с Владимиром Соловьё-
вым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:20 Из-
вестия
05:40, 06:20, 07:05, 08:00, 09:25,
10:15, 11:15, 12:15, 13:25 Т/с
«Новая жизнь сыщика Гурова.
Продолжение» 16+
13:40, 14:35, 15:25 Т/с «Высокие став-
ки» 16+
16:20, 17:45, 18:45 Т/с «Старший сле-
дователь» 16+
19:45, 20:40, 21:25, 22:15, 00:30 Т/с
«След» 16+
23:10 Т/с «Свои 2» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 01:55, 02:30, 02:50, 03:30, 04:05,
04:30 Т/с «Детективы» 16+

НТВ

05:10 Т/с «Москва. Три вокзала» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:40
Сегодня
08:25 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+
09:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы.
Смерь» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие
13:50 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Пёс» 16+
21:35 Т/с «Герой по вызову» 16+
23:50 Т/с «Остров обречённых» 16+
02:35 Т/с «Агентство скрытых ка-
мер» 16+
03:40 Т/с «Груз» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И.» 16+
08:45 Х/ф «Будни уголовного розы-
ска» 12+
10:35 Д/ф «Валентин Зубков. Поцелуй
над пропастью» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Она написала убийство» 12+
13:35, 05:20 «Мой герой. Владимир
Зайцев» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05, 03:50 Т/с «Пуаро Агаты Кри-
сти» 12+
16:55, 01:25 «Девяностые. Граждане
барыги!» 16+
18:15 Т/с «Чисто московские убий-
ства» 12+
22:35 «Вся правда» 16+
23:05, 02:10 «Хроники московского
быта. Дети кремлевских не-
божителёв» 12+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30, 03:35 «Петровка, 38» 16+
00:45 «Девяностые. Преданная и
проданная» 16+
02:55 Д/ф «Истерика в особо крупных
масштабах» 12+

РУССКИЙ РОМАН

08:20, 02:05 Х/ф «Неваляшка» 12+
11:15, 05:00 Х/ф «Привет от аиста» 12+
14:40 Х/ф «Женщина с лилиями» 12+
16:20 Х/ф «Я думал, ты будешь всег-
да» 12+
18:00 Х/ф «Дочь за отца» 12+
21:20 Х/ф «Разрешите тебя поцело-
вать... на свадьбе» 12+
22:55 Х/ф «Некрасивая Любовь» 16+
00:25 Х/ф «Семейное счастье» 12+

ТНТ

07:00, 07:20, 07:45, 08:00, 08:30 «ТНТ.
Gold» 16+
09:00 «Дом-2. Lite» 16+
10:15 «Дом-2. Остров любви» 16+
11:30 «Бородина против Бузовой» 16+
12:30 «Дом-2. Спаси свою любовь» 16+
13:30, 14:00, 14:30, 15:00 Т/с «Саша-
Таня» 16+
15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00
Т/с «Универ. Новая общага» 16+
18:30, 19:00, 19:30 Т/с «Интерны» 16+
20:00, 20:30 Т/с «257 причин, чтобы
жить» 16+
21:00 Т/с «Проект «Анна Николаевна» 16+
22:05, 22:35 Т/с «Полицейский с Ру-
блевки 5» 16+
23:05 «Дом-2. Город любви» 16+
00:10 «Дом-2. После заката» 16+
01:10 «Comedy Woman» 16+
02:10, 03:00 «Stand Up» 16+
03:50, 04:40, 05:30 «Открытый ми-
крофон» 16+
06:20, 06:45 «ТНТ. Best» 16+

СТС

06:00, 05:45 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Фиксики» 0+
07:25 М/с «Приключения Вуди и его
друзей» 0+
08:00 М/с «Том и Джерри» 0+
09:00 «Детский КВН» 6+
10:00 «Уральские пельмени. СмехBook»
16+
11:10 Т/с «Девяностые. Весело и гром-
ко» 16+
15:55, 01:45 Х/ф «Навсегда моя де-
вушка» 16+
18:05 Х/ф «Солт» 16+
20:00 Х/ф «Забирая жизни» 16+
22:05 Т/с «Выйти после» 16+
00:10 Х/ф «С глаз - долой, из чарта
- вон!» 16+
03:30 «Слава Богу, ты пришёл!» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00 Орел и решка. Неизданное 16+
05:45 Орел и решка. Рай и ад 16+
06:35 Орел и решка. Перезагрузка 16+
07:30 Утро Пятницы 16+
08:30 Т/с «Зачарованные» 16+
10:05 Кондитер 16+
11:30, 14:30 На ножах 16+
12:35 Адская кухня 16+
22:00 Т/с «Юнохач 2» 18+
23:55 Инсайдеры 16+
00:55 Пятница News 16+
01:30 Т/с «Говорящая с призраками» 16+
02:55 Ревизолушка 16+
03:45 Генеральная уборка 16+
04:05 Орел и решка. На краю света 16+

ФИЛЬМ ДНЯ



«АЭРОПЛАН» 12+

Бывший военный лётчик оказывается на борту самолёта, экипаж которого из-за пищевого отравления не в состоянии управлять аэробусом. Вместе со стюардессой герой вынужден стать спасателем пёстрой компании пассажиров, оказавшихся на грани гибели. Новоявленного пилота и его помощницу ждут немислимые трудности и невероятные приключения.

ШОУ ДНЯ



«КОНДИТЕР» 16+

Ренат Агзамов – легенда в мире кондитеров. Его торты – это произведения искусства, в его команде работают только первоклассные профессионалы. Но путь в сладкий бизнес пропитан горькими слезами. В программе «Кондитер» ни один провал и ни одна ошибка не остаются безнаказанными, ведь на своей кухне Агзамов – жестокий, но справедливый диктатор.

ПЕТРО

06:00, 22:15 Д/ф «Сыны России: Русский
Гораций» 12+
06:30, 07:35, 23:50, 01:00 Х/ф «Комедия
ошибок» 12+
08:50 М/ф «Бабушкин зонтик» 0+
09:00 М/ф «Без этого нельзя» 0+
09:15 М/ф «Бездомные домовые» 6+
09:25 М/ф «Белая шкурка» 0+
09:35 М/ф «Богатырская каша» 0+
09:45 М/ф «Большие неприятности» 0+
10:00 Х/ф «Тихий Дон» 12+
12:05 Д/ф «Мелодия становится цвет-
ком... Георгий Иванов» 12+
12:45 Х/ф «Ах, эти жмурки!» 6+
12:55, 13:10, 13:20 М/ф «Баба Яга про-
тив» 6+
13:30 М/ф «Бабочка» 0+
13:40 М/ф «Бабушка удава» 0+
13:55 Х/ф «Последний раз, когда я видел
Париж» 16+
16:10 Х/ф «После свадьбы» 12+
18:00, 02:05 Х/ф «Пиковая дама» 12+
19:45, 03:35 Д/ф «Тысяча вызовов на
бис: русский балет» 12+
20:50, 04:35 Х/ф «Аплодисменты, апло-
дисменты» 0+

КИНОХИТ

01:40 Х/ф «Бар «Гадкий кояйт» 16+
03:45 Х/ф «Хороший, плохой, долба-
ный» 18+
06:00 Х/ф «Соучастник» 16+
07:50 Х/ф «Разум и чувства» 12+
10:00 Х/ф «Быстрый и мёртвый» 16+
11:45 Х/ф «Преодоление» 16+
13:25 Х/ф «Четыре свадьбы и одни
похороны» 16+
15:20 Х/ф «Однажды в Америке» 16+
19:00 Х/ф «Поменяться местами» 16+
20:50 Х/ф «Евротур» 16+
22:15 Х/ф «Однажды в Ирландии» 16+
23:45 Х/ф «Убить Билла. Часть 1» 18+

КИНОКОМЕДИЯ

00:50 Х/ф «Везучий случай» 12+
02:35 Х/ф «2+1» 16+
04:40 Х/ф «Завтрак у папы» 12+
06:20 Х/ф «Горько в Мексике» 18+
08:05 Х/ф «Одноклассники 2» 16+
10:00 Х/ф «В постели с Викторией» 18+
11:55 Х/ф «Палаша без вредных при-
вычек» 16+
13:50 Х/ф «Кабельщик» 16+
15:45 Х/ф «Семейное ограбление» 16+
17:25 Х/ф «Джунгли зовут! В поисках
Марсупилами» 12+
19:30 Х/ф «Суперстар» 16+
21:10 Х/ф «Невероятные приключения
Факира» 16+
22:55 Х/ф «Вампирский засос» 16+

ЧЕТВЕРГ, 18 ИЮНЯ

ФИЛЬМ ДНЯ



«АЭРОПЛАН» 12+

Бывший военный лётчик оказывается на борту самолёта, экипаж которого из-за пищевого отравления не в состоянии управлять аэробусом. Вместе со стюардессой герой вынужден стать спасателем пёстрой компании пассажиров, оказавшихся на грани гибели. Новоявленного пилота и его помощницу ждут немислимые трудности и невероятные приключения.

ШОУ ДНЯ



«КОНДИТЕР» 16+

Ренат Агзамов – легенда в мире кондитеров. Его торты – это произведения искусства, в его команде работают только первоклассные профессионалы. Но путь в сладкий бизнес пропитан горькими слезами. В программе «Кондитер» ни один провал и ни одна ошибка не остаются безнаказанными, ведь на своей кухне Агзамов – жестокий, но справедливый диктатор.

ПЕРВЫЙ канал

05:00, 09:25 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:55 «Модный приговор» 6+
10:55 «Жить здорово!» 16+
12:15, 00:50, 03:05 «Время покажет»
16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 03:15 «Мужское / Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:40 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «По законам военного вре-
мени 3» 16+
22:25 «Док-ток» 16+
23:25 «Вечерний Ургант» 16+
00:00 «Гол на миллион» 18+

РОССИЯ 1

05:00, 09:30 «Утро России»
09:00, 14:30, 21:05 Вести. Местное
время
09:55 «О самом главном». Ток-шоу
12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом
Корчевниковым» 12+
12:40, 17:15 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:50, 02:00 Т/с «Тайны следствия»
12+
18:30 «Андрей Малахов. Прямой
эфир» 16+
21:20 Т/с «Ненастье» 16+
23:15 «Вечер с Владимиром Соловьё-
вым» 12+

5 ПЯТЫЙ канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:15 Из-
вестия
05:35, 06:20, 07:10, 08:05, 09:25,
09:30, 10:25, 11:20, 12:20, 13:25
Т/с «Новая жизнь сыщика Гу-
рова. Продолжение» 16+
13:40, 14:35, 15:25 Т/с «Высокие став-
ки» 16+
16:20, 17:45, 18:45 Т/с «Старший сле-
дователь» 16+
19:45, 20:40, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с
«След» 16+
23:10 Т/с «Свои 2» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 01:55, 02:30, 02:50, 03:25, 04:00,
04:30 Т/с «Детективы» 16+

НТВ

05:10 Т/с «Москва. Три вокзала» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:40
Сегодня
08:25 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+
09:25, 10:25 Т/с «Морские дьяволы.
Смерь» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие
13:50 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Пёс» 16+
21:35 Т/с «Герой по вызову» 16+
23:50 Т/с «Остров обречённых» 16+
02:35 Т/с «Агентство скрытых ка-
мер» 16+
03:45 Т/с «Груз» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И.» 16+
08:40 Х/ф «Инспектор уголовного
розыска» 0+
10:35 Д/ф «Короли эпизода. Мария
Виноградова» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Она написала убийство» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Юрий Со-
ломин» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05, 03:45 Т/с «Пуаро Агаты Кри-
сти» 12+
17:00, 01:25 «Девяностые. В шумном
зале ресторана» 16+
18:15 Т/с «Чисто московские убий-
ства» 12+
22:35 «10 самых... Ранние смерти
звёзд» 16+
23:05 Д/ф «Битва за наследство» 12+
00:00 События. 25-й час 16+
00:30, 03:30 «Петровка, 38» 16+
00:45 «Хроники московского быта.
Предчувствие смерти» 12+
02:10 «Хроники московского быта. Со-
ветские обороты в погонах» 12+
02:50 Д/ф «Отравленные сигары и
ракеты на Кубе» 12+

РУССКИЙ РОМАН

08:10, 01:05 Х/ф «Женщина с лили-
ями» 12+
09:55, 02:50 Х/ф «Я думал, ты будешь
всегда» 12+
11:35, 04:25 Х/ф «Дочь за отца» 12+
14:55 Х/ф «Разрешите тебя поцело-
вать... на свадьбе» 12+
16:30 Х/ф «Некрасивая Любовь» 16+
18:00 Х/ф «Верь мне» 16+
21:35 Х/ф «У Бога свои планы» 16+
23:15 Х/ф «Воспитание и выгул собак
и мужчин» 12+

ТНТ

07:00, 07:20, 07:45, 08:00, 08:30 «ТНТ.
Gold» 16+
09:00 «Дом-2. Lite» 16+
10:15 «Дом-2. Остров любви» 16+
11:30 «Бородина против Бузовой» 16+
12:30 «Дом-2. Спаси свою любовь» 16+
13:30, 14:00, 14:30, 15:00 Т/с «Саша-
Таня» 16+
15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00 Т/с
«Универ. Новая общага» 16+
18:30, 19:00, 19:30 Т/с «Интерны» 16+
20:00, 20:30 Т/с «257 причин, чтобы
жить» 16+
21:00 Т/с «Проект «Анна Николаевна» 16+
22:05, 22:35 Т/с «Полицейский с Рубле-
вки 5» 16+
23:05 «Дом-2. Город любви» 16+
00:10 «Дом-2. После заката» 16+
01:10 «Comedy Woman» 16+
02:10 «ТНТ-Clubs» 16+
02:15, 03:05 «Stand Up» 16+
03:55, 04:45, 05:30 «Открытый микро-
фон» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:30 М/с «Фиксики» 0+
07:25 М/с «Приключения Вуди и его
друзей» 0+
08:00 М/с «Том и Джерри» 0+
09:00 «Детский КВН» 6+
10:00 «Уральские пельмени.
СмехBook» 16+
10:55 Т/с «Девяностые. Весело и
громко» 16+
15:40 Х/ф «Солт» 16+
17:40 Х/ф «Одиннадцать друзей Оу-
шена» 12+
20:00 Х/ф «Двенадцать друзей Оуше-
на» 16+
22:30 Т/с «Выйти после» 16+
00:25 Х/ф «Забирая жизни» 16+
02:05 Х/ф «Заплати другому» 16+

ПЯТНИЦА!

05:00 Орел и решка. Неизданное 16+
05:50 Орел и решка. Рай и ад 16+
06:40 Орел и решка. Перезагрузка 16+
07:30 Утро Пятницы 16+
08:25 Т/с «Зачарованные» 16+
10:05, 19:00 Кондитер 16+
12:55 Адская кухня 16+
14:55 На ножах 16+
20:20 Мир наизнанку. Индонезия 16+
22:00 Т/с «Нюхач 2» 18+
23:55 Инсайдеры 16+
00:55 Пятница News 16+
01:25 Т/с «Говорящая с призраками» 16+
02:55 Ревизолушка 16+
03:45 Генеральная уборка 16+
04:05 Орел и решка. На краю света 16+

ФИЛЬМ ДНЯ



«ОПАСНОЕ ВЕЗЕНИЕ» 16+

В частной школе Уиндфилд произошла траге-
дия — при загадочных обстоятельствах утонул
один из учеников. За смертью мальчика кроется
тёмная тайна семьи финансистов, которая за-
тронула многие десятилетия и не один десяток
судеб.

ШОУ ДНЯ



«О САМОМ ГЛАВНОМ» 12+

Учёные утверждают, что один час в день, потра-
ченный на заботу о здоровье, может прибавить
15-20 лет жизни. Телеклиника «О самом глав-
ном» приглашает провести этот час вместе и
заняться своим здоровьем всерьёз.

ПЕТРО

06:00, 00:30 Х/ф «После свадьбы» 12+
07:40 Х/ф «Шинель» 12+
09:00, 09:10, 09:20, 09:35, 09:45 М/ф
«Богдан и попуай» 12+
10:00 Х/ф «Тихий Дон» 12+
12:10 Д/ф «Сыны России: Дубна. Фа-
брика сверхтяжелых» 12+
12:40 М/ф «Бабушкин зонтик» 0+
12:55 М/ф «Без этого нельзя» 0+
13:05 М/ф «Бездомные домовые» 6+
13:20 М/ф «Белая шкурка» 0+
13:30 М/ф «Богатырская каша» 0+
13:45 Х/ф «Пиковая дама» 12+
15:30 Д/ф «Тысяча вызовов на бис:
русский балет» 12+
16:35 Х/ф «Аплодисменты, аплодис-
менты» 0+
18:00, 02:10 Х/ф «Долгая счастливая
жизнь» 12+
19:30, 03:25 Х/ф «Когда деревья были
большими» 12+
21:15, 04:55 Х/ф «Моцарт - супер-
звезда» 12+
22:15 Х/ф «Последний раз, когда я
видел Париж» 16+
05:50 М/ф «Рай в шалаше» 0+

КИНОХИТ

01:35 Х/ф «Любой ценой» 16+
03:40 Х/ф «Борг/Макирой» 16+
05:15 Х/ф «Бар «Гадкий кояйт» 16+
06:50 Х/ф «Хатико: самый верный
друг» 6+
08:15 Х/ф «Чёрная Пантера» 16+
10:20 Х/ф «Робин Гуд: Принц воров» 12+
12:40 Х/ф «В метре друг от друга» 16+
14:30 Х/ф «Вид на жительство» 6+
16:10 Х/ф «Аэроплан» 12+
17:35 Х/ф «Аэроплан 2: Продолже-
ние» 6+
19:00 Х/ф «Луна 2112» 16+
20:30 Х/ф «Пассажиры» 16+
22:20 Х/ф «Автостопом по галакти-
ке» 12+

КИНОКОМЕДИЯ

00:25 Х/ф «Зачётный препод 3» 16+
02:40 Х/ф «Пятый элемент» 16+
04:50 Х/ф «Смерть на похоронах» 16+
06:30 Х/ф «Большой папа» 0+
08:15 Х/ф «Ну что, приехали?» 12+
10:05 Х/ф «Новые приключения
Аладдина» 6+
12:05 Х/ф «Суперстар» 16+
13:50 Х/ф «Невероятные приключе-
ния Факира» 16+
15:35 Х/ф «Помогите стать отцом» 16+
17:30 Х/ф «Колдунья» 12+
19:20 Х/ф «Из 13 в 30» 12+
21:20 Х/ф «К черту на рога» 16+
23:00 Х/ф «Девять ядов» 16+

КРЫМ

00:00 Шоу «Барышня-крестьянка»
16+
00:30, 06:05, 13:15 Т/с «Развод» 16+
00:15 Голубой континент 12+
01:30, 05:30, 09:00, 13:00, 17:00,
20:00, 23:00 Новости 24
02:00, 18:55 Т/с «Лучшие враги» 16+
02:50, 12:10, 17:20 Т/с «Единственный
мой грех» 16+
03:40 Документальный экран 12+
03:50 Д/ф «Паспорт» 16+
06:50 Шоу «Барышня-крестьянка»
16+
07:40 М/ф 6+
08:00 Утро нового дня 12+
09:10 Утро нового дня 12+
10:40 Д/ф «Эксперименты» 12+
10:30 Д/ф «Русский след» 12+
11:15 Документальный экран 12+
14:05 Д/ф «Музеи С.-Петербурга.
Музей-квартира художника
Куинджи» 26 мин повтор
14:30 Х/ф «Паспорт» 16+
16:10 Шоу «Барышня-крестьянка» 16+
18:10 Д/ф «Мировой рынок» 12+
19:40 Игра в классики 12+
20:30 Новости 24. Симферополь
20:45 Баю-баюшки
21:00 Х/ф «Любовь без правил» 16+
22:30 Д/ф «Эксперименты» 12+
23:30 Новости 24. Симферополь
23:40 Шоу «Барышня-крестьянка» 16+

МИЛЛЕТ

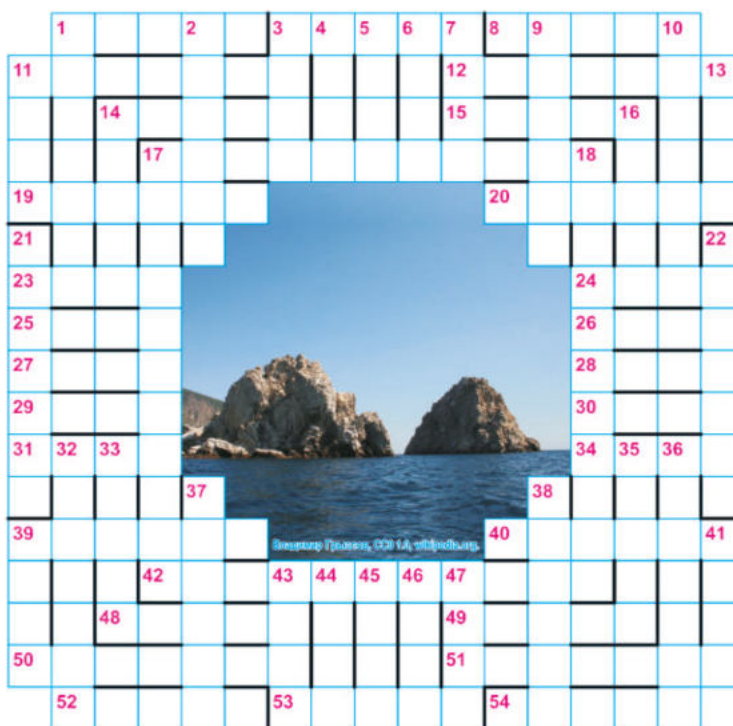
00:15 Т/с «Невидимки» 12+
01:00 Т/с «Зоя» 12+
02:45, 11:00, 19:10 Д/ф 12+
03:30 САБА 6+
05:30 Явля бою 12+
06:30 Хаблер на кр.-тат. яз. 16+
07:00 САБА 6+
09:00 Хаблер на рус. яз. 16+
09:30 Хэштег, ищите 6+
10:15 Брифинг по предупреждению
распространения новой ко-
ронавирусной инфекции в
Крыму 16+
10:15 М/ф 0+
11:30 Х/ф «Опасное везение» 16+
13

ПОГОДА
НА ЗАВТРАСимферополь
+25
+22Севастополь
+26
+22Ялта, Алушта
+26
+24Евпатория
+26
+22Черноморское
+25
+22Феодосия
+30
+25Керчь
+28
+27Бахчисарай
+25
+22Армянск
+27
+22Джанкой
+28
+24Судак
+25
+22Белогорск
+26
+23Кировское
+31
+25

КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Проспект Кирова, 1/11, в Симферополе. 3. Самый большой остров японского архипелага. 8. Лицевая поверхность дисплея, на которой высвечивается текст или изображение. 11. Дворцово-парковый ансамбль в Кореизе, построенный в конце XIX века для великого князя Петра Николаевича. 12. Российский актёр («Тегеран-43», «Мэрри Поппинс, до свидания!»). 14. Редкость на середине Днепра. 15. Резкий звук от лопнувшего, сломавшегося предмета. 17. Гора в Крыму, близ Коктебеля, колыбель советского планеризма. 19. Имя первого и последнего президента СССР. 20. Излюбленный жанр в творчестве художников, изображающих Крым. 23. Альфонс ... (писатель). 24. Музыкальный инструмент крыловского осли. 25. Гора в Греции, где находится знаменитый монастырь. 26. Любимое время года Татьяны Лариной. 27. Овощное ассорти с болгарским перцем. 28. Мероприятие, увеличивающее ценность ложки. 29. Озеро-море, Казахстан. 30. Третья буква кириллицы. 31. Золотая приманка для аргонатов. 34. Исполнение музыкального произведения одним голосом. 39. Арабская одежда, плотный плащ с капюшоном. 40. Ночной директор. 42. Село в Сакском районе. 48. Вторая по длине река Европы. 49. Сиваш как объект на карте. 50. Английский писатель XIX в. века, литературный папа Оливера Твиста. 51. Представитель финансово-промышленного капитала. 52. Те, что прячут в воду, сматывая удочки. 53. Голова капустная. 54. Установившийся порядок, сложившееся устройство.

По вертикали: 1. Село на берегу Сиваша. 2. Очень большое количество чего-либо. 3. ... Солнца в Бала-



клавском районе. 4. Обращение к Богу. 5. Благородный газ. 6. Посёлок Новый ... на берегу Зелёной бухты. 7. Кожа мягкой выделки. 9. Травянистое растение, кормовая трава, медонос. 10. Перпендикуляр к касательной, проходящий через точку касания. 11. Единица длины, 1/12 фута, равная 2,54 см. 13. Путешествие, поездка. 14. Туристическое мероприятие. 16. ...-Коба (Красная Пещера) – источник на отрогах Долгоруковской яйлы. 17. Аджимушкайские в Керчи. 18. Названное в честь жившего в Крыму живописца село в Кировском районе. 21. Белые Камни, два небольших скалистых острова в Чёрном

море неподалёку от Гурзуфа (на фото). 22. «Локомотив» в Симферополе. 32. Российский композитор и певец по имени Аркадий. 33. Население. 35. Село в Симферопольском районе. 36. Хищник семейства кошачьих. 37. Демерджи. 38. Место в ресторане. 39. Место на реке, где можно переправиться по дну. 41. Семени после выжима масла. 43. Город-курорт и порт в Краснодарском крае. 44. Торговый район Лондона. 45. Работник трикотажной фабрики. 46. Стопка бумаги. 47. Аллотропная модификация кислорода, образовавшая защитный слой в атмосфере Земли.

Составил Виктор ДРЫНДИН.

ОТВЕТЫ НА ЧАЙНСКИЙ КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 98 ОТ 10.06.2020

Новоозерное. Зерно. Ноев. Евпатория. Ястребы. Цыпленок. Окуневка. Калос. Останкино. Кинофестиваль. Ива. Вальдшнеп. Нептун. Туннельное. Еникале. Калейдоскоп. Копани. Паника. Калитва. Валентиново.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ЛЕБЕДЬ БЕЛАЯ

Слово «лебедь» — мужского рода. Но если, например, речь идёт о сказках Пушкина («Глядь, поверх текущих вод лебедь белая плывёт»), то оно употребляется в женском. Что говорят по этому поводу современные словари? Что «лебедь» действительно мужского рода, но в народно-поэтической речи это слово можно использовать и как существительное женского рода.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

В наше время к арсеналу русских народных магических артефактов типа ковра-самолёта, сапог-скороходов, меча-кладенца и шапки-невидимки добавилась маска-ковидимка.

А вы тоже замечали, что смс о зачислении денег на карту звучит гораздо веселее, чем смс, что вам пора платить по кредиту.

Винда, установленная давно и на старом компе, — это виндаж.

Годовщину кефирной диеты она отметила в узком кругу хулахуа...

Отстояв небольшую очередь в буфете, студент говорит продавщице:

— Пять сосисок...

Из очереди:

— Шикует!

— И 47 вилоч.

Есть простой способ почувствовать себя большим и сильным: взять кошку на руки.

В детстве Рита хотела стать пожарным. Но судьба что-то перепутала, и теперь Рита не тушит, а зажигает...

Редакция газеты
«Крымская газета» требуются:

• КОРРЕСПОНДЕНТ
• ЮРИСТ

(со знанием 44-ФЗ от 05.04.2013)

По вопросам трудоустройства обращаться:
г. Симферополь, ул. Козлова, 45а, к. 407,
тел.: (3652) 51-88-41, +7 (978) 207-90-81.
Ждём ваших резюме на e-mail:
redaksiya@gazetacrimea.ru

ПОДПИСКА-2020 на II полугодие
* цены указаны за один месяц

Ежедневный выпуск, включая пятничный:		Выпуск в пятницу (+ ТВ-программа):	
61055 для физлиц	294,65 руб.	30364 для физлиц	143,53 руб.
21715 льготная	287,68 руб.	30365 льготная	141,28 руб.
21724 для юрлиц	327,88 руб.	30366 для юрлиц	157,86 руб.

Подписаться на «Крымскую газету» можно по всей территории РФ

«Крымская газета» в подписных каталогах «Почты России»

подписной индекс: **П3449**

16+

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Завтра вам придётся поумерить свою склонность к лидерству. Постарайтесь избегать разговоров на тему «кто здесь главный?!» и кое в чём уступить оппозиции.

ТЕЛЕЦ. Кто-то очень глупый может всё испортить, причём руководствоваться он при этом будет самыми благими намерениями.

БЛИЗНЕЦЫ. Завтра вы сможете черпать силу в звуках собственного голоса. Вы будете удачливы во всех видах устных переговоров.

РАК. Вам может потребоваться эмоциональная разрядка. Не держите стресс в себе, постарайтесь найти выход чувствам, но желательно мирный.

ЛЕВ. День может стать одним из решающих в вашей жизни. Не упустите шанс, дабы потом не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

ДЕВА. Можете рассчитывать на помощь, тем более что завтра она вам понадобится. Правда, придёт она не сразу, а лишь тогда, когда вам надоест её ждать.

ВЕСЫ. Завтра на личную жизнь можете не рассчитывать. Ни на вечер, ни тем более на дневное время лучше ничего не планировать, чтобы никто не обижался.

СКОРПИОН. Вам придётся попопытаться, день будет не из лёгких. Могут возникнуть проблемы с деньгами, не катастрофические, но неприятные.

СТРЕЛЕЦ. Завтра вас будет снедать дух соревнования. Потому день этот, скорее всего, запомнится как мешанина разнообразных игр, пари и прочих увеселений.

КОЗЕРОГ. Инстинкту, безусловно, следует доверять, но следовать только ему неразумно, не до такой степени он у вас развит.

ВОДОЛЕЙ. Будьте внимательны на работе, иначе придётся вам топором вырубать то, что написано пером.

РЫБЫ. Завтра вам следует быть по возможности более практичным, нежели обычно. Даже самый маленький каприз может обернуться не самыми приятными последствиями.

