



#ЗОЖСГАЗЕТОЙ.
Есть ли смысл в стретчинге?

СТР. 5 | Крымская легкоатлетка выиграла первую золотую медаль на всероссийских соревнованиях в этом году

СТР. 6 | ТВ: среда
четверг

16+

В СТРАНЕ И МИРЕ

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИОРИТЕТЫ. Президент России Владимир Путин направил приветствие участникам, организаторам и гостям форума ветеранов специальной военной операции «Вместе победим», назвав ключевыми приоритетами укрепление системы соцгарантий для бойцов СВО и создание условий для того, чтобы герои смогли в полной мере реализовать себя в самых разных сферах. Всероссийский форум «Вместе победим» проходит 14–17 января в конгрессно-выставочном центре «Патриот».

В ТЕЛЕФОННОМ РЕЖИМЕ. Президент России Владимир Путин и премьер-министр Индии Нарендра Моди в разговоре по телефону обсудили актуальные вопросы развития российско-индийских отношений особо привилегированного стратегического партнёрства.

НА ПУТИ К САМОИЗОЛЯЦИИ. Правительство Финляндии готовится полностью запретить гражданам России сделки с недвижимостью уже весной 2024 года. Ужесточения для россиян и других представителей стран, не входящих в ЕЭП (Европейское экономическое пространство), действуют в Финляндии на протяжении нескольких лет. Последнее ужесточение вступило в силу в начале 2023 года.

ПРОТЕСТУЮТ ФЕРМЕРЫ. В Берлине у Бранденбургских ворот вновь собрались тысячи людей, протестующих против отмены субсидий для сельского хозяйства. Улицы близ исторического памятника перекрыли свыше тысячи тракторов и иной сельхозтехники – они стеклись сюда со всей Германии.

ЦИФРА

БОЛЕЕ 5 ТЫСЯЧ организованных туристов отдохнули в Евпатории на новогодние праздники. Принимали гостей города 25 коллективных средств размещения.

СКАЗАНО



«Придётся изнеженным любителям «заморского» претерпеть этот тяжёлый, катастрофический для них период, привыкая к новым реалиям и осознавая, что всё это давно производится у нас, нашими силами, нашими людьми и из наших же продуктов. И что это – наш переход к экономической независимости. Переход к лучшему. Это самое время для развития российского рынка и бизнеса».

Анфиса ВИСТИНГАУЗЕН, российская актриса кино и телевидения.



НА СТАРТЕ

Завершается строительство спортивного комплекса в городе Саки

Объект, который возводится по нацпроекту «Демография», планируют запустить на полную мощность к 10-летию воссоединения Крыма с Россией.

ПОСЛЕДНИЕ ШТРИХИ

В ближайшее время курорт станет ещё одной точкой притяжения для любителей спорта и здорового образа жизни со всего полуострова. На побережье знаменитого солёного озера, в районе пруда Ковш, возвышается новенькое здание. На том месте, где когда-то был пустырь, вырос физкультурно-оздоровительный комплекс. Название ему пока ещё не дали, но эта «яхта», умело пришвартованная в курортной зоне, уже явно не даст течь. Дело до ума доводят профессионалы – ООО «Стандарт Девелопмент».

Здание, внешне оформленное в морском стиле, уникально тем, что вмещает в себя универсальный игровой зал размером 42 на 24 метра. Други-

“ В РОССИИ ПРОЕКТОВ ТАКОГО МАСШТАБА ВСЕГО ЧЕТЫРЕ, НО ЭТОТ ЕДИНСТВЕННЫЙ, КОТОРЫЙ ПРАКТИЧЕСКИ ДОВЕЛИ ДО ФИНИША. ОСТАЛОСЬ ПРЕОДОЛЕТЬ САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ЭТАП – ВВЕСТИ ОБЪЕКТ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ

ми словами, это закрытый стадион. Пока он пуст, и там раздаётся лишь эхо строительных шумов. Но через месяц-полтора это акустическое помещение будет принимать азартные команды под стук мячей.

На данный момент строители отработывают последние штрихи: шпаклюют ступеньки, укладывают плитку между этажами и устанавливают поручни. Остальные помещения уже готовы на все 100 процентов. Это залы для гимнастики и видов игрового спорта, площадка для тенниса, инвентарные, душевые, медицинский и тренажерный кабинеты. Просторной выглядит комната, предназначенная для зоны отдыха и кафе. Завершены и другие работы: на совесть сделаны пандусы при входе, обшиты сэндвич-панелями стены

Проект уникален тем, что вмещает в себя универсальный игровой зал размером 42 на 24 метра. Фото: Надежда КРЫМСКАЯ

фасада, налажено внешнее освещение здания.

В России проектов такого масштаба всего четыре, но этот единственный, который практически довели до финиша. Осталось преодолеть самый сложный этап – ввести объект в эксплуатацию.

– Мы справились с непростой задачей всего за девять месяцев, в то время как на выполнение таких объёмов работ требуется как минимум два с половиной года. Начинали с нуля, проект подтягивали к стандартам, так как мы дорожим своей репутацией. Но, честно говоря, мы сделали подарок Крыму. На материалах не сэкономили, работали круглосуточно, – рассказал «Крымской газете» гендиректор строительной организации Николай Строкач.

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 16.01.2024	Доллар США 87,6772 Евро 96,0682 Австралийский доллар 58,6823 Азербайджанский манат 51,5748 Армянский драм (100) 21,6225 Белорусский рубль 27,8499 Болгарский лев 49,0502	Бразильский реал 18,0629 Венгерский форинт (100) 25,2738 Вона Республики Корея (1000) 66,4121 Вьетнамский донг (10000) 36,5443 Гонконгский доллар 11,2306 Грузинский лари 32,7876 Датская крона 12,8661	Дирхам ОАЭ 23,8740 Египетский фунт (10) 28,3810 Индийская рупия (100) 10,5548 Индонезийская рупия (10000) 56,3514 Казахстанский тенге (100) 19,4264 Канадский доллар 65,4943 Катарский риял 24,0871	Киргизский сом (100) 98,1608 Китайский юань 12,1520 Молдавский лей (10) 49,4471 Новозеландский доллар 54,6317 Новый туркменский манат 25,0506 Норвежская крона (10) 85,0764 Польский злотый 21,9396	Румынский лей 19,2778 Сербский динар (100) 82,0141 Сингапурский доллар 65,8484 Таджикский сомони (10) 80,0603 Тайландский бат (10) 25,1388 Турецкая лира (10) 29,1835 Узбекский сум (10 000) 70,6967	Украинская гривна (10) 23,1714 Фунт стерлингов СК 111,8849 Чешская крона (10) 38,8743 Шведская крона (10) 85,2013 Швейцарский франк 102,6785 Южноафриканский рэнд (10) 46,9540 Японская иена (100) 60,4254
--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ВЕСТИ ЮФО

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ: ПРАЗДНИЧНЫЙ БИАТЛОН.

В Майкопе в городском парке прошёл саночный биатлон, который объединил любителей зимнего спорта. В этом году на состязания подали заявки рекордное количество команд – 137, среди которых 42 детские команды, 19 женских и 31 мужская команды, 45 смешанных. Участникам необходимо было преодолеть дистанцию в 200 метров, а также проявить навыки меткости при бросании снежков по мишеням. Победители и призёры были награждены памятными подарками от городского спорткомитета.

РЕСПУБЛИКА КАЛМЫКИЯ: ВЫНУЖДЕННАЯ МЕРА.

Охотники Калмыкии отрегулировали возросшую популяцию хищников, отстрелив в Лаганском районе, по поручению властей, около 100 волков, шакалов и лисиц. Эти меры были вызваны участившимися случаями нападения на крупный и мелкий рогатый скот, а также появлением хищников на окраинах города Лагана. Охотники Калмыкии и соседних регионов с середины декабря уничтожили двух волков, 68 шакалов и 29 лис. За подстреленных и сданных хищников они получают вознаграждение: одна голова волка оценивается в пять тысяч рублей, шакала – в три тысячи рублей и лисицы – в одну тысячу рублей.

АСТРАХАНСКАЯ ОБЛАСТЬ: «ЛОТОС» ТВОРЧЕСКИЙ.

Астраханский хореографический центр «Лотос» получил звание «Заслуженный коллектив народного творчества» за высокие достижения и вклад в развитие культуры российских регионов. Сейчас в центре занимаются 170 танцоров от 4 до 25 лет. Коллектив существует уже более 50 лет. Воспитанники центра выигрывают Гран-при российских и международных конкурсов, чем способствуют повышению престижа региона.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: НА ИЗЛЕЧЕНИЕ.

В Сочи проходят реабилитацию дети из Белгорода. Всего на курорт приехали 11 ребят вместе с родителями. Они пройдут комплексное лечение в одном из нейроцентров города. Дети расселены в гостиницах с удобной логистикой. Кроме обследований и занятий с логопедами и терапевтами, юным белгородцам будет обеспечен досуг. Они посетят «Сочи Парк» и экскурсии, им покажут цирковое представление.

ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ: «ПАРАД СНЕГОВИКОВ».

В Центральном парке культуры и отдыха Волгограда состоялось необычное представление под названием «Парад снеговиков». Организаторы заготовили снег, морковь и уголь. Из всего этого жителям города-героя надо было слепить снежную скульптуру и украсить её. Автор каждого снежного изваяния должен был придумать ему имя, биографию и легенду появления на свет. В итоге возле снежных горок выстроилось 30 снеговиков. Чтобы согреться, участники конкурса перетягивали канат, играли в снежки, а потом отправились кататься на снежные горки.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ: ОПТИМИЗАЦИЯ МАРШРУТОВ.

В Ростовской области у пунктов пропуска «Донецк» и «Новошахтинск» для водителей, следующих в ЛНР, установят специальные экраны. На спецэкранах будет отображаться необходимая информация, позволяющая водителям выбрать маршрут и сориентироваться по времени. Уточняется, что спецоборудование появится не позднее лета 2024 года. Также рассматривается возможность уже в этом году отремонтировать дорожное покрытие на территории нескольких КПП на границе ЛНР с другими регионами, в том числе с Ростовской областью.

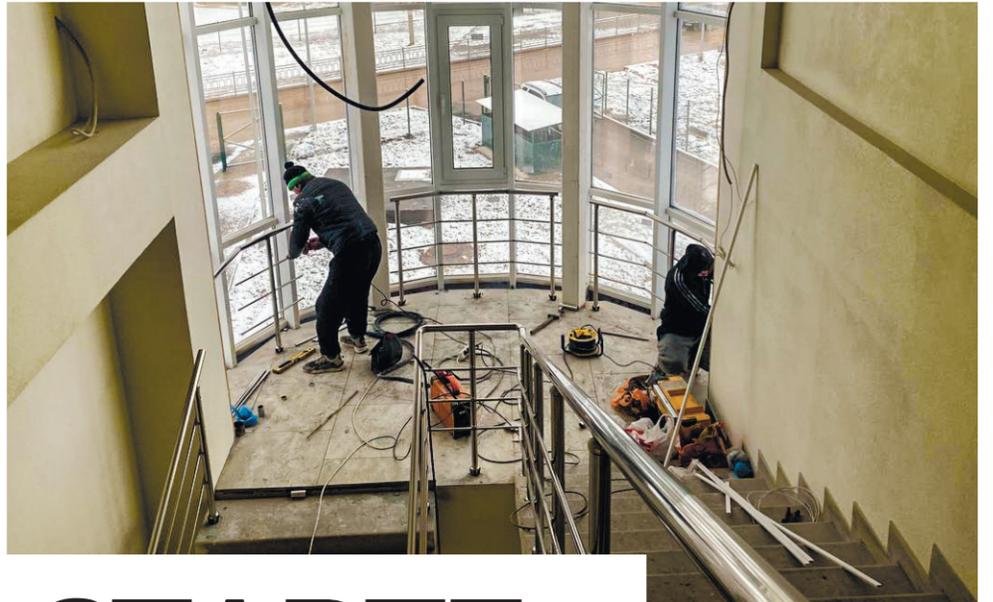
Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

НАВСТРЕЧУ КРЫМСКОЙ ВЕСНЕ

Начало на стр. 1

ИСТОРИЯ С ДОСТОЙНЫМ ЗАВЕРШЕНИЕМ

Этот проект не только уникальный, но и многострадальный. Нынешнего подрядчика просто уговаривали взяться за строительство по мотивам истории «Объект принял – не сдал». С предыдущим подрядчиком – ООО «Строительная корпорация «Турстрой» – распрощались «по заслугам». Весной 2022 года Глава Республики Крым Сергей Аксёнов заявил о появлении



Строители завершают установку поручней и устраняют мелкие недоработки.

НА СТАРТЕ

нового исполнителя, который построит комплекс качественно и в срок. Финансирование было увеличено с 131,7 млн рублей до 183,2 млн рублей.

По словам главы администрации города Саки Александра Овдиенко, предыдущий проект по заявленным нормативам нельзя было реализовать. Было много сложностей в вопросах энергообеспечения и безопасности. А приведение проекта в соответствие – это время и деньги.

– Мы постоянно подстраивались под реальность, устраняя недочёты. Естественно, это оттягивало и сроки завершения строительства. Но на сегодняшний день можно чётко сказать, что объект построен и идёт комплектование самого сложного узла – теплопункта – в соответствии с требованиями Ростехнадзора. Сложности преодолели колоссаль-

ные, но по техническому состоянию у нас нет замечаний. Нужно отдать должное нашему терпеливому подрядчику, выдержавшему нажим со всех сторон. Он выполнил задачу по доработке проекта и ускорился в строительстве: велась двух- и трёхсменная, задействовалось своё производство, – рассказал «Крымской газете» Александр Овдиенко.

Многофункциональный спорткомплекс готов работать по своему назначению. И простаивать явно не будет – это тоже предусмотрели. Александр Овдиенко отметил, что футболисты, баскетболисты, гимнасты, атлеты приступят к тренировкам с первых дней после открытия. В залах для танцев будут заниматься как обычные спортсмены, так и представители маломобильной группы.

– Мы уже видим, что свободных мест не будет. Даже

сейчас идёт благородное противостояние в этом плане. У нас есть много секций, которые не относятся к государственному управлению: спортивного танца, акробатики, чирлидинга, которые работают при школах. И с заполняемостью, и с тренерским составом вопросов нет. В городе на хорошем счету спортивная школа, в которой работают профессионалы по девяти направлениям. Все квалифицированные кадры автоматически спроецируются на этот комплекс. Он будет открыт для разновозрастных групп: для детей, зрелых спортсменов и ветеранов. На этой базе планируется проведение республиканских соревнований и более высокого уровня. Также там будет и коммерческая составляющая: фитнес-залы и ЗОЖ-кафе. Проект перспективный и нужный, – подчеркнул глава администрации города Саки.

ДЛЯ КРЫМА И НОВЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ

За пять лет работы строительная компания-подрядчик построила и завершила капремонт многих социально значимых объектов.

В этом списке – больницы в Саках и Алуште, учреждения культуры в Джанкое, Кировском и Красногвардейском районах, школы в Керчи, Севастопольский госуниверситет и прочие административные здания Крыма.

Строители фирмы качественно выполнили работы и на территории Новороссии. Благодаря им были восстановлены ГБУЗ «Мелитопольский центр первично-санитарной помощи» и Минздрав Запорожской области.

Надежда КРЫМСКАЯ.

Фото автора.

Продолжение темы на стр.6

КОРОТКО

ПОВЕЗЁТ ОТВЕТСТВЕННЫМ

В Крыму продлили программу капремонта до 2050 года. В прошлом году на нужды полуострова было выделено 4 млрд руб. из разных уровней бюджета. Эти средства пошли на выполнение 625 видов капитальных работ. В частности, отремонтировали 450 крыш, 107 фасадов, заменили 52 единицы лифтового оборудования. В этом году под программу попадут объекты с хорошим процентом собираемости взносов – не ниже 90%. Лучше всего собирают на капремонт жители Черноморского района и Симферополя.

В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ

О «шторме века» постепенно забываем, число получивших компенсацию увеличивается. К середине января 77 тысяч крымчан получили компенсационные выплаты. На очереди ещё более 100 тысяч человек, которым также выплатят по 10 тысяч рублей. Единовременная материальная помощь будет оказана в полном объёме до середины следующего месяца в соответствии с федеральным законодательством.

ОБНОВЯТ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР

В Ялте под капитальный ремонт определили ещё один социально важный объект. Речь идёт о реконструкции культурного центра. На это выделено 142 млн рублей из федерального бюджета. Но общая стоимость ремонта центра под ключ – немногим более 270 млн рублей. И для того, чтобы эти работы провести, в бюджете нужно предусмотреть недостающую сумму.

Подготовила Надежда КРЫМСКАЯ.

Горячая линия Министерства здравоохранения Республики Крым по вопросам профилактики новой коронавирусной инфекции:
с моб.: 8 (800) 733-33-12,
со стац.: 0 (800) 733-33-12
(с 08:00 до 20:00 в рабочие дни).

ВАКЦИНАЦИЯ

единственный способ
победить коронавирус



Будьте
здоровы!
Берегите
друг друга!

КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

МИР ОБСУЖДАЕТ



Как пишет Bild, вероятным местом столкновения станет Сувальский коридор, по которому проходит граница между Литвой и Польшей.

СКАЗАНО

Официальный представитель МИД РФ Мария ЗАХАРОВА:

– Опубликованный немецким таблоидом Bild «план» того, как Россия могла бы атаковать НАТО, – мощный прошлогодний «гороскоп для Рыб в Раке». Не исключаю, что аналитическую часть бундесверу предоставил германский МИД под руководством Аннелены Бербок.



mid.ru

Сенатор от Калининграда Александр ШЕНДЕРЮК-ЖИДКОВ:

– Появление в западных СМИ «новостей» о возможном столкновении России и НАТО направлено на увеличение военных бюджетов стран альянса. По сути, это просто информационные вбросы. Дискуссия вокруг возобновления финансирования Украины и в США, и у их союзников в последнее время продемонстрировала усталость и непонимание западного общества, почему нужно продолжать финансировать Киев. При этом местные политики, к сожалению, уже не могут отказаться от своих заявлений и потому заняты постоянным поиском новых аргументов.



council.gov.ru

Вице-спикер Совета Федерации Константин КОСАЧЁВ:

– Трюк в целом нехитрый и достаточно топорный, но он показывает, что средств для манипуляции сознанием своего населения у лидеров западного антироссийского альянса остаётся всё меньше. Люди начинают больше протестовать и меньше верить политикам, рассказывающим про неизбежный крах Европы в случае, если здесь и сейчас не завалить Украину деньгами и оружием.



council.gov.ru

ВОЙНА И НЕМЦЫ

Таблоид Bild со ссылкой на якобы секретный документ бундесвера сообщил, что Германия готовится к войне между НАТО и Россией. По сценарию немецкого Минобороны, конфликт может начаться летом 2025 года, после поражения ВСУ.

«ДЕНЬ X»

Согласно упомянутому секретному (но, как видим, уже не очень) документу, «в «день X» главнокомандующий НАТО отдаст приказ о переброске 300 тысяч военнослужащих на восточный фланг, в том числе 30 тысяч солдат бундесвера». Как пишет издание, эскалация якобы может начаться уже в феврале 2024 года, с началом активного наступления России на позиции ВСУ, которое к июню того же года, по данным в публикации прогнозам журналистов, закончится отступлением украинской армии. «С точностью до места и месяца описываются (в сценарии. – Ред.) действия России и Запада, кульминацией которых является отправка сотен тысяч солдат НАТО и неизбежное начало войны летом 2025 года», – говорится в материале.

По информации издания, немецкие военные считают наиболее вероятным местом столкновения Сувальский коридор между Белоруссией и Калининградской областью. Однако вопрос, чем закончится эта гипотетическая эскалация, авторы публикации оставляют открытым.

Вместе с тем генерал-лейтенант Вооружённых сил Германии в отставке Роланд

Катер считает, что Российская армия имеет значительное превосходство над ВСУ в зоне спецоперации. Он также подчеркнул, что очевидные успехи российских военных подрывают боевой дух украинцев.

Солидарен с ним и бывший премьер Польши Матеуш Моравецкий: в интервью британской газете Daily Express он признал, что российская армия обладает значительным преимуществом на поле боя, а ВСУ, провалившие летнее контрнаступление, «движутся в неправильном направлении».

– А это означает, что у России, у президента Путина, обладающего большими ресурсами, у них есть эта стратегическая глубина и терпение в международной политике, – заключил экс-премьер.

ПРОВЕРКА СТОЙКОСТИ

Тем временем в британском правительстве сообщили, что направят 20 тысяч военнослужащих для участия в учениях НАТО «Стойкий защитник» (Steadfast Defender), которые должны начаться в первой половине 2024 года. Из правительственного заявления, в частности, следует, что в рамках учений в первой по-

ловине года 20 тысяч военнослужащих Королевского ВМФ, Британской армии и Королевских ВВС «будут возвращены по всей Европе». В кабмине Соединённого Королевства также отмечают, что грядущие учения станут одними из крупнейших «со времён холодной войны», они включают в себя базирование в Восточной Европе с февраля по июнь 16 тысяч военнослужащих, а также танков, артиллерии, вертолётов. Кроме того, от ВМФ и ВВС планируется задействовать авианосную ударную группу с истребителями F-35B и самолёт наблюдения Poseidon P8.

Ранее глава военного комитета НАТО Роб Бауер заявил, что НАТО на учениях Steadfast Defender в 2024 году отработает реагирование на возможное вторжение России на восточном фланге. Несмотря на то что Россия не раз подчёркивала, что не представляет угрозы ни для одной из стран НАТО, но не оставит без внимания действия, потенциально опасные для её интересов. При этом РФ остаётся открытой к диалогу, но на равноправной основе, а Запад должен отказаться от курса на милитаризацию континента.

Василий АКУЛОВ.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ОСНОВАНА РУССКАЯ ВОЕННАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

1712 – Пётр I основал в Москве первую русскую Военную инженерную школу. В Указе императора говорится: «Школу инженерную умножить, а именно: сыскать мастера из русских, который бы учил цифири, или на Сухарёву башню для сего учения посылать; и когда арифметику окончат, учить геометрию столько, сколько до инженерства надлежит, а потом отдавать инженеру учить фортификацию...»



Кадр из передачи

ПРЕМЬЕРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧИ «КАБАЧОК «13 СТУЛЬЕВ»

1966 – впервые вышла в эфир эстрадно-развлекательная юмористическая телепередача Центрального телевидения Гостелерадио СССР «Кабачок «13 стульев». За 15 лет в эфир вышло 133 выпуска этой передачи.

ВОКРУГ СВЕТА

ИЗ НЕДР ЗЕМЛИ. Выброс вулканических пород зафиксировали в радиусе километра от кратера вулкана на острове Суваносэ в Японии. Метеорологическое агентство страны объявило третий уровень опасности по пятибалльной шкале. Это значит, что к возвышенности нельзя подходить ближе, чем на два километра. Остров Суваносэ находится в 200 км от ближайшего крупного города. На острове живёт около 80 человек, их деревня расположена в четырёх километрах от вулкана. Но информации о пострадавших и разрушениях после извержения вулкана пока нет.

УГРОЗА ЗАГРЯЗНЕНИЯ. Частная компания получила от правительства Норвегии разрешение на утилизацию 170 млн тонн отходов горнодобывающей промышленности на дне фьорда Фёрде. По мнению экологических организаций, это будет угрожать морской флоре и фауне и поставит под угрозу биоразнообразие. Они пытались заблокировать этот план, но проиграли суд.

НЕ СОШЛИСЬ ЗВЁЗДЫ. Парижский монетный двор уничтожил 27 миллионов отчеканенных монет из-за того, что Еврокомиссия не утвердила их новый дизайн. Глава монетного двора поручил их отчеканить в преддверии визита министра экономики Франции Брюно Лё Мэра. А дизайн не утвердили из-за того, что звёзды, символизирующие страны-члены ЕС, были недостаточно хорошо видны. Финансовые потери из-за уничтожения монет могут составить от 700 тысяч до 1,2 миллиона евро.

ПУШИСТАЯ КОНТРАБАНДА. Котят редкого африканского сервала пытались незаконно вывезти из России. Предположительно их хотели продать на чёрном рынке. Двухмесячных малышей раньше времени оторвали от матери ради наживы. Но российские таможенники изъяли пушистую контрабанду. Котята в удовлетворительном состоянии, хотя и сильно напуганы. Их отправили в подмосковный парк «Земля Прайда» на реабилитацию, а затем перевезут в Липецкий зоопарк.

ПРИШЛОСЬ СБЕЖАТЬ. Главарь второй по величине банды Эквадора «Лос-Лобос» Фабрисо Колон Пико, бежавший из тюрьмы во время беспорядков, написал обращение к президенту страны Даниэлю Нобоа, в котором заявил о готовности сдаться. Пико попросил у властей гарантировать ему личную безопасность. В своём послании он заявил, что совершил побег, так как боялся за свою жизнь. Президент Нобоа в свою очередь заявил, что преступники не имеют права выдвигать условия властям. Он также подчеркнул, что не собирается вести переговоры с террористами, удерживающими людей в заложниках.

ВЫКУПИЛИ ТЮРЬМУ. Тюрьму в городе Рединге, где отбывал наказание писатель Оскар Уайльд, продали благотворительной образовательной организации. Писатель попал в заключение в 1895 году по обвинению в безнравственности и провёл в тюрьме полтора года. За это время он написал поэму «Баллада Редингской тюрьмы» и опубликованное после его смерти письмо-исповедь «Из бездны». С 2013 года тюрьма закрыта и больше не использовалась по назначению. Организация, выкупившая здание, планирует превратить его в образовательный центр, на территории которого разместятся музей и выставочное пространство. Вырученные от продажи деньги правительство Великобритании направит на нужды действующих исправительных учреждений.

Рубрику ведёт Дмитрий ПОЛУЭКТОВ.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

СНЕГОВИК НА ПЛЯЖЕ. В выходные крымчане соревновались в умении лепить снеговиков. Увидеть их можно было даже на пляже.



Фото: Наталья КРАТЬКО/«ВКонтакте»

КОШКИН ДОМ. В одном из дворов Джанкоя появилась необычная конструкция. Один из умельцев построил домик для братьев меньших, чтобы они не мёрзли в холодную погоду. Жилище уже облюбовали местные коты.



Фото: «Мы из Джанкоя»/«Телеграм»

ЗАМЁРЗШЕЕ «МОРЕ». В декоративном бассейне в виде Чёрного моря в Ялте замёрзла вода. Местные жители в соцсетях шутят: «Говорите, что чудес не бывает?! На старый Новый год море Чёрное замёрзло! Абсолютно всё!»



Фото: Наталия ВАХРУШЕВА/«ВКонтакте»

Подготовила Юлия ПОПОВА.

ЗЕЛЕНО & КРАСИВО

СПЯТ УСТАЛЫЕ ЦВЕТОЧКИ

Зимой растения нуждаются в особом уходе. И неважно, где они растут: на улице, в тёплой квартире или в теплице. Чтобы помочь им пережить холодное время года, необходимо обеспечить правильный уход.

– В зимнее время все растения переводят на сокращённый режим полива. Даже если речь о тропических, – рассказывает **цветовод Лидия Драчёва**. – Дело в том, что все жизненные процессы растения в этот период замедляются или останавливаются, включая рост. Растению требуется меньше влаги, иначе корни начнут гнить.

По словам специалиста, при этом полив для

разных видов растений отличается. Влаголюбивые, которые вы летом довольно часто поливали и опрыскивали, достаточно поливать зимой один-два раза в неделю, сливая лишнюю воду из поддона. При этом перед поливом нужно проверять, чтобы верхний слой земли был сухой.

Растения, которые вы поливали один-два раза в неделю, нужно теперь поливать два раза в месяц. В том случае, если листья увяли или пожелтели, полив нужно делать чаще – раз в 10 дней.

Кактусы, суккуленты и другие неприхотливые виды растений можно поливать раз в месяц, так как

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Вот и старый Новый год позади. Пора настраиваться на работу всерьёз. Как ни парадоксально, длительный отдых для нас – стресс. На это может быть несколько причин. Когда человек замедляется, расслабляется, выплывает наружу скрытый стресс. Одновременно больших ресурсов требует подготовка к празднику. Об этом рассказала **психолог, доцент факультета психологии КФУ Ольга Войновская**.

– Чтобы купить всё необходимое к празднику (продукты, подарки), люди тратят массу времени, денег и, разумеется, душевных сил.



Активный отдых поможет быстрее войти в рабочий ритм. Фото: Гала АМАРАНДО

ОХ, НЕЛЁГКАЯ ЭТО ЗАБОТА – НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

В суете человек не склонен обращать внимание на свои чувства и внутреннее состояние. Стоит же остановиться, замедлиться хотя бы на несколько минут, тогда он и замечает, как устал. Дополнительным стресс-фактором может стать какая-нибудь неприятная ситуация, которая повторяется из года в год. Например, кому-то из близких трудно угодить с подарком, а ограничиться поздравлением на словах или открыткой тоже нельзя – могут воспринять как неуважение, – отметила психолог.

Чтобы быстрее перестроиться на рабочий темп, следует уделить внимание как питанию, так и режиму дня. Перспектива вставать по будильнику, после того как 7–10 дней спал до обеда,

мало кого обрадует, так же как и переход к простым, незамысловатым блюдам после изысканных завтраков, обедов и ужинов.

– В выходные лучше заняться чем-то понастоящему интересным, увлекательным. Безделье – хоть перед телевизором, хоть без него – оставляет чувство пустоты, ощущение, что время потрачено зря. Это ещё одна причина послепраздничной депрессии, – считает эксперт.

Быстрее всего перестроиться могут дети, поскольку они легче приспосабливаются к любым переменам: их нервная система более пластична, а психика не отягощена стереотипами.

– С другой стороны, взрослым помогают внутренняя дисциплина, чувство

долга, чего у детей, в силу возрастных особенностей, пока ещё нет. Скорее дело в исходной ситуации. Например, если отношения в школе хорошие, дети обычно рады снова увидеться с одноклассниками, обменяться впечатлениями, как и где провели праздники. Если же ребёнка в классе задирают или игнорируют, он точно будет испытывать стресс. Подобное происходит и у взрослых: от послепраздничного стресса страдают в первую очередь те, кто не любит свою работу, у кого нездоровые отношения с начальством или коллегами, – подытожила Ольга Войновская.

В среднем на переход в обычный рабочий ритм жизни требуется два-три дня, но в некоторых случаях

“ В СРЕДНЕМ НА ПЕРЕХОД В ОБЫЧНЫЙ РАБОЧИЙ РИТМ ЖИЗНИ ТРЕБУЕТСЯ ДВА-ТРИ ДНЯ, НО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ И НЕДЕЛЯ

может понадобиться и неделя. Чтобы избежать стресса, специалист советует соблюдать режим дня, насколько это возможно, и не переедать – это может стать ещё одной из причин не только усталости, но и возникновения стресса.

Анастасия ЧЕБАНОВА.



komnatnyecvet.ru

Впрочем, не забывайте, что сухой воздух вреден не только растениям, но и нашей коже.

При проветривании квартиры или дома зимой убирайте цветы подальше от сквозняков, а также следите, чтобы листья не касались холодных стёкол.

Удобрять растения в холодный период необхо-

димо, но частоту следует сократить. В среднем удобрения нужно вносить всего пару раз за время холодов и только минеральные, отказавшись от азотных. Просто азот спровоцирует рост новых листьев и побегов, которые в зимний период вырастут слабыми и некрасивыми.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(16 – 22 ЯНВАРЯ)

Растущая луна

16 января – если в этот день нет мороза, то вырежьте сухие ветви деревьев и кустарников.

17 января – в теплице или на подоконнике взрыхлите сухую землю и посадите лук, петрушку и сельдерей.

18 января – проредите всходы растений в теплице.

19 января – хороший день для посадки клубнелуковичных цветов.

20 января – побелите стволы деревьев.

21 января – посадите ампельные и вьющиеся цветы.

22 января – в теплице и на подоконнике посеяйте петрушку, кресс-салат, укроп.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

ЗАЧЕМ НАМ РАЗВИТИЕ
ГИБКОСТИ?

Некоторые считают растяжку важным компонентом фитнеса. Не секрет, что они помогают снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение, улучшают настроение. Полезна растяжка для офисных работников, которые много часов проводят в одной и той же позе за компьютером.

Тем не менее эксперты уверены, что делать основную ставку в ЗОЖ, в физнагрузках на стретчинг – ошибка. Ведь мышца, как объясняют врачи, не тянется физически. Невозможно растянуть мышечное во-



Foto: pixabay.com

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

Есть ли смысл в стретчинге?

Долгое время стретчинг был известен только профессиональным спортсменам, использовавшим упражнения в качестве разминки.

С некоторых пор все кому не лень мечтают сесть на шпагат.

лодно, как резинку: оно будет удлинять, увеличивать расстояние между местами своего прикрепления только за счёт изменения тонуса, а не за счёт изменения своей длины. Применяя растяжки, лучше не игнорировать этот закон, чтобы не травмироваться.

– Стретчингу приписывают много полезных эффектов: разогрев мышц, профилактику отставленной мышечной боли вследствие травм, восстановление после травм и так далее. На самом деле в научных исследованиях почти все эти эффекты не подтвердились или оказались слабо выраженными. Причём всё сказанное касается не только статической и динамической растяжки, но и методов, которые принято считать продвинутыми, например, проприоцептивного нейромышечного облегчения (разновидность кинезиотерапии, то есть лечения движением. – Ред.), – говорит президент Ассоциации профессионалов фитнеса (АПА) Дмитрий Калашников.

ШПАГАТ ДЛЯ МОЗГА

По словам Дмитрия Калашникова, нет убедительных данных, что гибкость влияет на какие-то показа-

тели здоровья. При увеличении гибкости не уменьшается смертность, не снижается риск боли в спине или частота травм, не снижаются уровень холестерина, артериальное давление и пульс. А вот при тренировках на выносливость снижаются. Кроме того, гибкость, по его словам, не увеличивает силу и выносливость. Поэтому ряд исследователей, профессиональных спортсменов сегодня не считают гибкость важным компонентом хорошей физической формы, а стретчинг, соответственно, не считают ключевым компонентом фитнеса. Хорошо продуманная тренировочная программа позволяет и без стретчинга проработать каждый сустав во всём диапазоне движения.

Дмитрий Калашников отмечает:

– Раньше думали, что меняются мышцы и сухожилия, что мышцы становятся эластичнее или же в них возрастает количество саркомеров, то есть увеличивается длина. Но выяснилось, что эластичность возрастает, однако эффект сохраняется буквально четверть часа. Число саркомеров возрастает, но они становятся короче, и суммарная длина мышцы не особо меняется. И это хорошо, иначе гимнастки и балерины напоми-

Считается, что растяжка как дополнительный инструмент помогает улучшить координацию и сохранять здоровье, подвижность и молодость суставов и позвоночника. Хрящи и связки не имеют кровоснабжения, а упражнения на растяжку – неплохой способ дать им дополнительное питание.

нали бы кукол с разболтанными шарнирами. Сегодня всё больше сторонников завоевывает теория, согласно которой стретчинг меняет не тело, а мозг. Именно мозг блокирует растягивание, когда решает, что оно становится опасным. Регулярные растягивания помогают мозгу привыкнуть, он как бы разрешает нам растянуться чуть сильнее. То есть гибкость увеличивается за счёт повышения «толерантности» мозга к растягиванию.

ТЯНЕМСЯ ЗА... МЕДАЛЬЮ

Тем не менее эксперт не отрицает необходимости тренировать гибкость тогда, когда это нужно для достижения определённых спортивных целей. По его словам, любой вид стретчинга, даже стандартный статический, действительно увеличивает подвижность в суставах. Например, гимнастам и каратистам без растяжки труднее добиться высоких результатов. Или в йоге, где гибкость – инструмент, помогающий достичь душевной гармонии, справляться со стрессом.

Но зачем увеличивать гибкость обычному человеку? У подавляющего большинства людей амплитуда движений в суставах вполне нормальная, считает эксперт. Низкая гибкость обычно никак не влияет на качество жизни. Если менеджер или учительница не могут сесть на шпагат, как это влияет на их жизнь?

Ольга НАГОРНАЯ.

МВД ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

НЕУДАЧНО ВЛОЖИЛИСЬ. В Крыму за минувшую неделю жертвами дистанционных мошенников стали 66 человек, которые лишились более 22 миллионов рублей. Более 17 миллионов рублей люди потеряли из-за мошеннических действий, связанных с использованием социальных сетей, мессенджеров и интернет-сайтов.

Жителю Сакского района в мессенджере «Ватсап» пришло предложение о заработке путём инвестирования. Он перевёл более семи миллионов рублей на указанный номер телефона, но с ним на связь никто не вышел.

Жительница Алупки также получила в «Ватсап» предложение увеличить доход, но на этот раз с помощью биржевых ставок. Женщина перевела более шести миллионов рублей, которые достались мошенникам.

БЕЗ ПРАВА ДОСТУПА. В большинстве случаев мошенники звонят, используя логотипы известных банков, представляются специалистами финансовых организаций или сотрудниками правоохранительных органов. В полицию Крыма обратились 27 пострадавших, которые потеряли таким образом более четырёх миллионов рублей.

Жителю Керчи позвонил неизвестный и представился сотрудником банка. Злоумышленник убедил мужчину перевести более миллиона рублей на «безопасный счёт». После совершения транзакции заявитель понял, что не имеет доступа к своим деньгам.

Заявители из Ялты, Керчи и Алушты рассказали сотрудникам полиции, что мошенники звонили им через мессенджеры «Телеграм» и «Ватсап» и убедили перевести на якобы безопасные счета 341 тысячу, 257 тысяч и 150 тысяч рублей.

НИЧЕМУ НЕ ОБУЧИЛАСЬ. После перехода по ссылке от неизвестных источников 12 человек лишились в общей сложности более миллиона рублей. Жительнице Джанкоя на электронную почту пришла ссылка с предложением дополнительного заработка. Перейдя по ней, женщина получила предложение пройти обучение по инвестированию. Она перевела по указанным реквизитам сумму за «обучение», но в результате ввода персональных данных злоумышленник смог получить доступ к её аккаунту в интернет-банке и украл более 377 тысяч рублей.

Житель Кировского района нашёл на сайте объявление о продаже котла отопления. Связался с продавцом, который для оплаты товара отправил ссылку. После ввода реквизитов с карты мужчины списались все 319 тысяч рублей.

«ЗАКУПИЛСЯ» ПО ПОЛНОЙ. В 2023 году жертвами дистанционных мошенников в Крыму стали 3475 граждан, лишившиеся более 665 миллионов рублей! Наибольшее количество денег (473 миллиона рублей) они передали мошенникам после разговора по телефону. Жертвами телефонных мошенников стал 1641 человек.

В полицию Симферополя обратился с заявлением о мошенничестве директор одной из городских фирм. Предприниматель сообщил, что ему поступил звонок от неизвестного, который представился работником крупной организации. Неизвестный предложил приобрести дизельное топливо по оптовой цене. В течение недели фирма перевела свыше пяти миллионов рублей. Доставка топлива покупателю пообещали к следующей неделе, но после поступления денег связь с «продавцом» прервалась.

Большая часть поступающих звонков производится через мессенджеры «Ватсап», «Вайбер», «Телеграм». Максимальную сумму – 11 миллионов рублей – перевёл на счёт мошеннику житель Симферополя.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1867, ВИКЕНТИЙ ВЕРЕСАЕВ

Русский и советский писатель и переводчик. В качестве военного врача принимал участие в Русско-японской войне 1904–1905 годов, впечатления от которой вылились в сборник «На японской войне».



1925, ЕФИМ ХАЙДУРОВ

Советский спортсмен, тренер, конструктор спортивных пистолетов и револьверов. Большинство мировых и советских рекордов в стрельбе из пистолета и револьвера и все без исключения рекорды для женщин установлены из созданного им спортивного оружия.



1934, ВАСИЛИЙ ЛАНОВОЙ

Советский и российский актёр театра и кино, педагог, народный артист СССР. Известен по ролям в фильмах «Анна Каренина», «Офицеры», «Семнадцать мгновений весны», «Дни Турбиных», «Петровка, 38» и др.

КОРОТКО

МИНИ-ФУТБОЛ: ВЕРНУЛИСЬ С БРОНЗОЙ. Крымские школьники заняли третье место в международном турнире по мини-футболу. Отличились воспитанники Лозовской специальной школы-интерната. Они взяли бронзу на международном турнире среди детских центров и школ-интернатов в Санкт-Петербурге. «Третье место – это отличный результат и серьёзное достижение для каждого из ребят. Спортивные успехи всегда воодушевляют, мотивируют и побуждают стремиться к новым высотам. Побеждает тот, кто силен духом и добивается своей цели. Благодаря тренерам и педагогам за их ежедневный кропотливый труд. А юным спортсменам желаю успехов в учёбе и новых побед», – поздравил школьников глава Крыма Сергей Аксёнов.

ЕДИНОБОРСТВА: УСИЛЕННО ГОТОВЯТСЯ. 10–11 февраля в Евпатории, на базе Центра спорта «Эволюция», состоится чемпионат и первенство Крыма по смешанным боевым единоборствам (ММА). В состязаниях примут участие спортсмены пяти возрастных категорий: мужчины и женщины 18 лет и старше, юниоры 18–20 лет, юноши 12–13, 14–15 и 16–17 лет. Соревнования стартуют в субботу, 10 февраля, в 10:00. Всего разыграют 54 комплекта наград. Победители и призёры не только получают заслуженные медали, дипломы и призы, но и будут включены в списки кандидатов в соответствующие сборные республики на 2024 год.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: «РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ИГРЫ». В Ялте прошли первые соревнования этого года по настольному теннису «Рождественские игры – 2024». Всего приняли участие 150 человек из Ялты, Симферополя, Сак, Симферопольского района, Севастополя и Геническа Херсонской области. Состязались в трёх категориях: 2013 г. р., 2011 г. р. и 2009 г. р. Победителям в каждой возрастной группе вручили более 60 золотых и серебряных медалей. Соревнования прошли в рамках Всероссийской декады спорта и здоровья.

ГТО: НАЧИНАЕМ ГОД. В Крыму пройдёт региональный фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди лиц старшего возраста XIV–XVIII ступеней (50–70 лет и старше). Участники протестируют свои физические возможности в различных испытаниях. Сдать нормативы могут граждане Российской Федерации при наличии допуска врача (справка о состоянии здоровья), заявки, страховки от несчастных случаев, паспорта. Заявки принимаются до 24 января. Фестиваль стартует 26 января.

БОРЬБА: К ТРИУМФУ. Мастер спорта России Алина Касабиева из Симферополя стала бронзовым призёром рейтингового турнира Объединённого мира борьбы (UWW) Zagreb Open, который проходил в Хорватии. В соревнованиях женщин Алина Касабиева поднялась на пьедестал почёта в весовой категории до 62 кг. Наша землячка одолела китайку Цзя Лонг (4:2), в 1/8 финала – Эштер Колавале из Нигерии (5:2). Но в четвертьфинале пришлось уступить самой титулованной участнице в этом весе – пятикратной чемпионке Азии, трёхкратной чемпионке мира, обладательнице Кубка мира, призёру различных соревнований международного уровня, серебряному призёру Олимпийских игр в Токио (2020) Айсулуу Тыныбековой из Киргизии (3:7).

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



Крымская спортсменка Марина Пириева (в центре) завоевала первую золотую медаль в 2024 году. Фото: «ВКонтакте», ГБУ ДО РК «СШОР по лёгкой атлетике № 1»

ПЕРВАЯ ПОШЛА

Крымская легкоатлетка выиграла первую золотую медаль на всероссийских соревнованиях в этом году.

НЕ БОИТСЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

«Золотой запас» сборной пополнила легкоатлетка из крымской столицы Марина Пириева. Она достойно выступила на всероссийских соревнованиях «Кубок Москвы – Рождественский кубок» в беге на 60 метров с барьерами с результатом 8,52 секунды. На дистанции было пять препятствий, высота которых 84 см. Преодолевая их, ей удалось установить личный рекорд времени.

– Насчёт личного рекорда не думала, не люблю загадывать наперёд, но, конечно, хотелось улучшить результат, что и получилось. Немного нервничала перед стартом, потому что не знала соперниц, но, когда пробежала забег, поняла, что в финале есть все шансы занять первое место, – говорит крымская легкоатлетка Марина Пириева.

При этом уровень соперниц был далеко не низкий. Как рассказал тренер спортсменки Дмитрий Копытич, всего участвовали 24 спор-

тсмена, которые прекрасно подготовились к всероссийским стартам. Его подопечная не боится преодолевать трудности и делает это решительно и уверенно.

– После Нового года не было сложностей влиться в рабочий режим. Знала, что скоро соревнования и нужно быть готовой. Тренировалась по два раза в день, но, конечно, не забывала отдыхать, ведь отдых – неотъемлемая часть работы, – рассказала «Крымской газете» Марина.

ВСПЫЛЬЧИВЫЙ ХАРАКТЕР?

25-летняя спортсменка с детства активная, ей сложно усидеть на месте, нужно непрерывное движение. Бег стал для неё любимым занятием и средством самоконтроля. Стандартная тренировка, как правило, длится около трёх часов. Вначале

«МАРИНА С ДЕТСТВА АКТИВНАЯ, ЕЙ СЛОЖНО УСИДЕТЬ НА МЕСТЕ, НУЖНО НЕПРЕРЫВНОЕ ДВИЖЕНИЕ. БЕГ СТАЛ ДЛЯ НЕЁ ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЕМ И СРЕДСТВОМ САМОКОНТРОЛЯ. СТАНДАРТНАЯ ТРЕНИРОВКА, КАК ПРАВИЛО, ДЛИТСЯ ОКОЛО ТРЁХ ЧАСОВ»

она занималась спринтом (бег на короткие дистанции), но позже увлеклась многоборьем – это разные виды легкоатлетических дисциплин, которые направлены на выявление самого разностороннего атлета. Это может быть бег на 100 метров с барьерами или толкание ядра...

Первая в этом году победа легкоатлетки из Симферополя придала ей ещё больше уверенности в силах и в том, что она достойна выступать наравне с сильнейшими спортсменами страны. В планах – получить звание мастера спорта. Впереди у неё ещё несколько соревнований. Следующие – чемпионат ЮФО, который пройдёт в Краснодаре, где она будет выступать на дистанции 60 м свободным бегом. Не за горами Кубок губернатора Краснодарского края и «Русская зима». Также в планах поездка на Открытый чемпионат Белоруссии.

СКАЗАНО



Очень часто. Обычно только на Больших шлемах нормально – там я играю на главных кортах, места хватает. Помню Рим. Я выиграл, но все говорили, что корт маловат. В Мадриде центральный корт потрясающий – огромный».

Российский теннисист Даниил МЕДВЕДЕВ рассказал, часто ли ему не хватает места на корте.



О нём много говорят. Доказательство тому – перед праздниками мы делали это почти каждый день, и вот мы начинаем 2024 год с обсуждений Килиана Мбаппе. Мы говорим об одном из лучших игроков мира, о лидере и капитане сборной Франции. Он не капитан ПСЖ, но это неважно».

Французский футболист Жером РОТЕН надеется, что Килиан Мбаппе останется в ФК «ПСЖ».



Это написано в рекомендациях МОК. Спортсмены, подписавшие под нейтральным статусом, должны выполнять рекомендации до, во время и после Олимпиады. Таким образом, они не могут ассоциироваться со своей страной даже после турнира, Игры дружбы для них будут закрыты»

Президент Олимпийского комитета России Станислав ПОЗДНЯКОВ – о том, что нейтральные спортсмены Олимпиады в Париже не смогут выступить на Играх дружбы.

СРЕДА, 17 ЯНВАРЯ

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 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+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:35, 06:20, 07:15, 08:10, 09:30, 09:40, 10:40, 11:40, 12:40, 13:30, 14:10, 15:05, 16:00 Т/с «Дознаватель 2» 16+

05:10 Т/с «Полицейское братство» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Т/с «Академия» 12+

РОССИЙСКИЙ РОМАН
10:05 Х/ф «Лучик» 12+
13:55, 03:45 Х/ф «В отражении тебя» 16+

ТНТ
07:00 «Однажды в России. Спец-дайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш»
06:25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+
07:00 М/с «Маша и Медведь» 0+

ПЯТНИЦА!
05:00 «Кондитер» 16+
06:00, 01:40, 04:00 «Пятница News» 16+

РЕТРО
07:05 Х/ф «Я, Франциск Скорина» 12+
08:50 Х/ф «Война под крышами» 12+

КИНОХИТ
01:15, 13:30 Х/ф «Формула 51» 18+
02:40 Х/ф «Лулу и Бриггс» 12+

КИНОКОМЕДИЯ
01:10 Х/ф «Джунгли зовут! В поисках Марсупилами» 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+

МИЛЛЕТ
02:00, 19:00 «Юрт нефеси» 12+
02:30, 05:30, 13:30, 21:00 «Хаберлер» кр. тат. яз. 16+

01:15 Х/ф «На гребне волны» 16+
03:05 Х/ф «Боец» 16+
04:55, 23:10 Х/ф «Невозможное» 16+

ФИЛЬМ ДНЯ
«НЕЖНЫЕ ЛИСТЬЯ, ЯДОВИТЫЕ КОРНИ» 12+
Жена Сергея Бабкина Маша получает от своей одноклассницы Светы Рогозиной приглашение на девичник – встречу школьных подруг в подмосковном пансионате.

ПРОГРАММА ДНЯ
САМОЕ ВРЕМЯ
Эксклюзивы и истории, актуальные темы дня. О важном, злободневном, наболевшем, радостном и перспективном расскажем подробно и без купюр.

«САМОЕ ВРЕМЯ» 16+
Эксклюзивы и истории, актуальные темы дня. О важном, злободневном, наболевшем, радостном и перспективном расскажем подробно и без купюр.

ЧЕТВЕРГ, 18 ЯНВАРЯ

ФИЛЬМ ДНЯ
«КАНИКУЛЫ В КОННОМ ЛАГЕРЕ» 12+
Начинается новый сезон в летнем конном лагере, но на этот раз всё меняется.

ПРОГРАММА ДНЯ
ПЯТНИЦА!
09:00 «Известия» 16+

«ПРОБНЫЙ ПЕРЕЕЗД» 16+
Анфиса Черных и Антон Зайцев отправляются в путешествие по стране, чтобы выяснить, где на Руси жить хорошо и счастливо.

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 16+

ПЕРВЫЙ канал
05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:20 «АнтиФейк» 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+

5 ПЯТЫЙ канал
05:00, 09:00, 13:00, 17:00 «Известия» 16+
05:25, 06:05, 07:00, 07:55, 09:30, 09:45, 10:40, 11:40, 12:40, 13:30, 14:05, 15:05, 16:00 Т/с «Дознаватель 2» 16+

ТВУ
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Т/с «Академия» 12+

05:15 Т/с «Полицейское братство» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35
Сегодня
08:25, 10:35 Т/с «Пёс» 16+

РОССИЙСКИЙ РОМАН
07:00 Х/ф «За пять минут до января» 12+

ТНТ
07:00 «Однажды в России. Спец-дайджесты 2023» 16+
09:00 Т/с «Универ. Новая общага» 16+

СТС
06:00, 05:50 «Ералаш»
06:25 М/с «Ну-ка, догони!» 6+

ПЯТНИЦА!
05:00, 04:45 М/с «Простоквашино» 0+

РЕТРО
07:05 Х/ф «Я, Франциск Скорина» 12+
08:50 Х/ф «Война под крышами» 12+

КИНОХИТ
01:15 Х/ф «На гребне волны» 16+
03:05 Х/ф «Боец» 16+

КИНОКОМЕДИЯ
00:40 Х/ф «Между нами, мальчиками» 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+

МИЛЛЕТ
02:30, 05:30, 21:00 «Хаберлер» кр. тат. яз. 16+

01:15 Х/ф «На гребне волны» 16+
03:05 Х/ф «Боец» 16+
04:55, 23:10 Х/ф «Невозможное» 16+

ПОГОДА
НА ЗАВТРА

- Симферополь**
 +6
+2
- Севастополь**
 +7
+5
- Ялта, Алушта**
 +7
+4
- Евпатория**
 +8
+5
- Черноморское**
 +7
+4
- Феодосия**
 +7
+6
- Керчь**
 +6
+3
- Бахчисарай**
 +7
+2
- Армянск**
 +5
+1
- Джанкой**
 +6
0
- Судак**
 +6
+5
- Белогорск**
 +6
+2
- Кировское**
 +7
+1

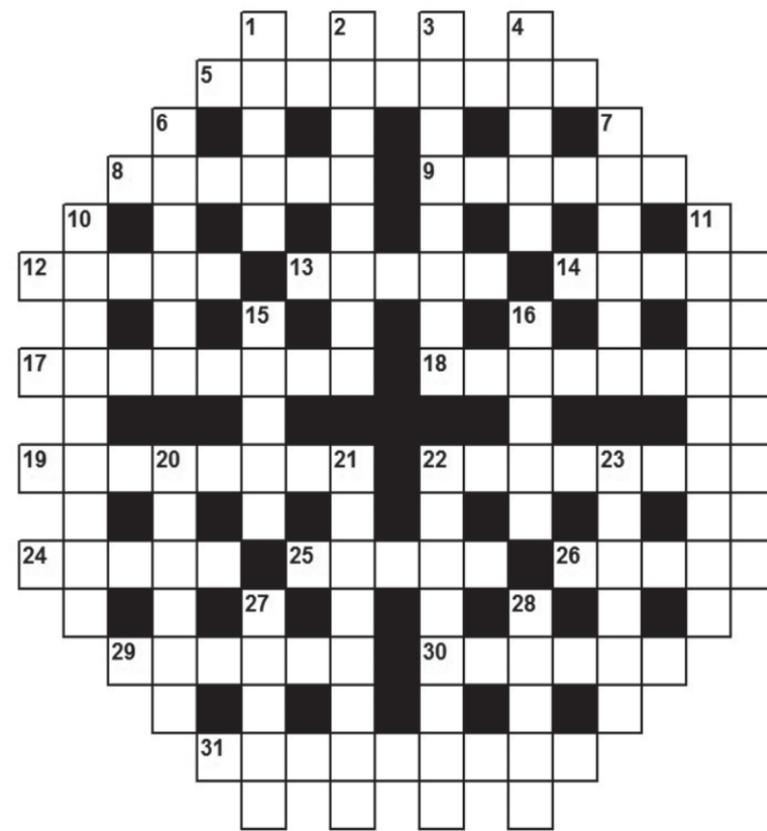
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Искусство приготовления пищи. 8. Каркуша. 9. Медленный музыкальный темп. 12. Виртуальный оазис. 13. Город в Курской области. 14. Тур лотереи. 17. Инструменты для плетения вологодских кружев. 18. Подпись на память. 19. Страна с «львиной» валютой. 22. Комнатный женьшень. 24. Круговое движение ветра. 25. Полосатик из саванны. 26. Соединение с кислородом. 29. Столица Татарстана. 30. Бархатное яблоко. 31. Граф из фильма «Формула любви».

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Камень на цепочке. 2. Автор четырёх скрипичных концертов «Времена года». 3. Знаменитый итальянский бабник. 4. У этой страны тоже две проблемы: качество и количество. 6. Каждый из пропажи Клары. 7. Древнескандинавский морпех. 10. Наука о собаках. 11. Истори-



ческая провинция в Испании. 15. Порода кошек, домашний леопард. 16. Гостиница со звёздами. 20. Исполнитель роли Левина в фильме Сергея Соло-

вьёва «Анна Каренина». 21. Заросли олежного моха. 22. Мастер по производству гончарных изделий. 23. Металл из Норильска. 27. Единица измере-

ния массы драгоценных камней. 28. Птица семейства аистообразных. Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 4 ОТ 16.01.2024

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Гагра. 4. Нерис. 5. Год. 6. Тет. 8. Вечер. 9. Амми. 10. Иглу. 11. Краля. 14. Саам. 15. Хвоя. 17. «Шкода». 20. Начики. 21. Гудзон. 22. Шагаа. 23. Акутак. 24. Монояло. 25. Аянка. 28. Гармаш. 32. «Дейвис». 35. Авокадо. 36. Гролар. 37. Чондон. 38. Флигель. 42. Солнце. 43. Песков. 44. Калгари. 45. Шар. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Снегурочка. 2. Гандвик. 3. Австрия. 5. Гимназистка. 7. Телевидение. 12. Рак. 13. Лёд. 14. Сталкер. 16. Яковлев. 17. Шишка. 18. Орган. 19. Агама. 26. Якоби. 27. Клаве. 29. Апрель. 30. Малица. 31. Шарф. 32. Дочь. 33. Йенсен. 34. Иголка. 39. Лиам. 40. Гагара. 41. Лира.

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

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

ХРИСТИАНИН ИЛИ ХРИСТИАНИНЬ?

Все словари русского языка дают единственно верный вариант ударения в этом слове – на последнюю букву «и». Почему же нам так хочется поставить ударение на предпоследний слог? Скорее всего, дело в слове «христианство», от которого образованы другие подобные слова и формы: «христианка», «христиане» и так далее. Ударение там везде ставится на букву «а» в предпоследнем слоге, и по аналогии нам хочется поставить его туда же. Правильно: христианин.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

АНЕКДОТЫ

На уроке ботаники. Учитель спрашивает, какое самое благоприятное время для сбора яблок: Петя: – Август. Таня: – Сентябрь. Вовочка: – Когда собака привязана.

Если подарить девушке цветы, то они скоро завянут. Если подарить девушке смартфон, то он когда-нибудь сломается. Подарите девушке гаечный ключ на семнадцать, с ним точно никогда ничего не случится!

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ на «Крымскую газету» и «Крымский журнал» НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

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

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

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Вас будут окружать маски. Придётся приложить немалые усилия, чтобы разглядеть скрывающиеся под ними лица, но это стоит того.

ТЕЛЕЦ. Приготовьте на всякий случай жилетку. Велика вероятность того, что вы встретите человека, которому будет остро необходимо в неё выплываться.

БЛИЗНЕЦЫ. Доверяйте мыслям и чувствам других, даже если это задевает ваше самолюбие. Если будете заниматься саморекламой, постарайтесь удержать свою фантазию в рамках приличия.

РАК. Вы будете на редкость удачливы в любви, из чего автоматически следует, что за карты нынче лучше не брать.

ЛЕВ. Сделайте паузу, отдохните, попейте кофейку в приятной компании. Велика вероятность того, что последующие дни будут весьма напряженными, так что готовьтесь.

ДЕВА. В этот день всевозможные правила, иногда так отвлекающие вас жизнь, могут послужить вам защитой. Не пренебрегайте ими.

ВЕСЫ. Оставьте речи тем, чей голос сильнее вашего. Пусть надрыдают связки. Кто хочет вас услышать, тот разберёт и шёпот.

СКОРПИОН. Желание получить в этот день что-то, не прилагая для этого усилий, может удовлетвориться, но это лишит вас некоторых перспектив. Подумайте, столь ли ценна для вас халва.

СТРЕЛЕЦ. День стоит провести в компании добрых друзей. Деятельность созидательного характера успешной не будет.

КОЗЕРОГ. Давно предпринимавшиеся вами усилия внешне начнут приносить плоды. Правда ситуация могла несколько измениться, и перед вами может встать вопрос: что с этим подарком судьбы делать?

ВОДОЛЕЙ. Если в этот день вам кажется, что у вас что-то не получается, то этого дела лучше и не начинать. Оно и правда не получится.

РЫБЫ. Вам хочется и того, и другого, и третьего, и побольше. Однако, исходя из жизненного опыта человечества, получить всё сразу не удастся. Выберите приоритетные направления.

