

#НАСАМОМДЕЛЕ

Засилье непроверенной, а порой и откровенно лживой информации на просторах Интернета – гарантия практически вечной жизни нашей рубрики. И недели не проходит, чтобы не разгорелся очередной скандал уровня мухи, превращённой в слона.

Причины разные: иногда крымчане просто бросаются в бой, не разобравшись в сути вопроса, иногда сами создают трудности на ровном месте, игнорируя самые простые способы решения проблемы.

ПО РАНЖИРУ

«На президента надейся, а сам не плошай» – так хочется переиначить известную поговорку, когда наблюдаешь за очередным скандалом, вышедшим на федеральный уровень, минуя все прочие. Так было в Бахчисарайском районе. Жители трёх сёл: Путиловки, Солнечноселья и Аромата – записали обращение к президенту и пожаловались на отсутствие воды. Проблема реальная, никаких фейков. Здешние колодцы и скважины действительно пересыхают и пустеют, централизованное водоснабжение отсутствует, а покупать ресурсы у частных – никакой зарплаты и пенсии не хватит. Одна беда: местные жители даже не обращались в районную администрацию с просьбой подвозить воду. И это при том, что сейчас в республике проблемы водоснабжения в приоритете, а любые заявки и жалобы отрабатываются максимально оперативно. Что, собственно, и произошло в итоге: подвоз воды организовали буквально за день-два. А в бюджете на следующий год уже заложены средства на решение наболевшего вопроса.

А ФАКТЫ ГДЕ?

Не меньше пространства для «творчества» предоставляет и сфера здравоохранения. Повышенный уровень тревожности общества – благодатная почва для раздувания скандалов. Например, одна из пользователей соцсети написала, что в неврологическом отделении керченской больницы № 1 творится беспредел: лекарств нет, в палатах лежат пациенты с ковидом, всех недовольных увольняют. Минздрав отреагировал моментально: дефицита лекарств в отделении не зафиксировано, увольнение недовольной сотрудницы – автора поста – было законным и по соглашению сторон. Знаете, возможно, и впрямь всё не так идеально в керченской больнице, как и в любой другой, уж очень время непростое... Но, во-первых, никто не станет увольнять хорошего работника в разгар пандемии, когда каждый кадр на вес золота. Во-вторых, любые обвинения должны подкрепляться доказательствами: фотографиями, скриншотами, фактами, перепиской... В противном случае это не более чем вброс.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Изредка среди бесконечных плевел фейков можно обнаружить зёрна истины, когда жалоба в соцсети помогает обнаружить проблему и своевременно её решить. Например, на прошлой неделе в «Фейсбуке» появились фотографии в очередной раз истерзанного вандалами ограждения вдоль Салгира, и уже на следующий день в администрации города занялись восстановлением забора. Было бы здорово, если бы такое мощное средство коммуникации, как Интернет, чаще использовалось по назначению и реже становилось источником массовой паники.

Анастасия СВИРИДОВА.

В ГОСУДАРСТВЕННОМ СОВЕТЕ РК

ДА ЗДРАВСТВУЕТ
БЮДЖЕТ!

Крымские депутаты приняли главный финансовый документ республики на ближайшие три года

За одобрение во втором чтении проекта закона «О бюджете Республики Крым на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов» проголосовали 64 депутата.

СОЦИАЛЬНЫЙ УПОР

– Сегодня очень важный день. Мы принимаем основной финансовый документ – это бюджет, – отметил председатель Государственного совета РК Владимир Константинов перед началом голосования.

Обновлённый проект закона представила присутствующим на сессии крымским депутатам заместитель председателя Совета министров – министр финансов РК Ирина Кивико.

– Бюджет сохраняет социальную направленность и гарантирует исполнение всех социальных обязательств. В результате у нас изменились основные параметры: доходы составят 153,3 млрд рублей, расходы – 154,7 млрд рублей, дефицит – 1,4 млрд рублей. В плановом периоде доходы равны расходам и на 2022 год составят 166,4 млрд рублей, на 2023 год – 235,7 млрд рублей, – сообщила Ирина Кивико.

Увеличение объёма безвозмездных поступлений в целом на 2021 год составило

2,5 млрд рублей, в том числе увеличение – на 12,5 млрд рублей и уменьшение – на 10 млрд рублей.

Запланированы субсидии бюджетам субъектов Российской Федерации на сумму 8,3 млрд рублей, в том числе на осуществление ежемесячных выплат на детей в возрасте от трёх до семи лет, ежемесячную денежную выплату, назначаемую в случае рождения третьего ребёнка или последующих детей до достижения трёх лет, организацию бесплатного горячего питания школьников начальных классов и т. д.

Вице-премьер также сообщила, что проектом предусмотрены субвенции бюджетам субъектов на сумму 34,6 млн рублей, в том числе на обеспечение жильём отдельных категорий граждан России, живущих в Крыму и Севастополе, – 16,6 млн рублей. Иные межбюджетные трансферты, передаваемые бюджетам субъектов, составят 4,2 млрд рублей, в том числе на ежемесячное денежное вознаграждение за классное руководство педагогическим работникам – 795,3 млн рублей, достижение результатов национального проекта «Производительность труда и поддержка занятости» – 9,4 млн рублей.

В заключение она добавила, что предложения по ито-

гам парламентских слушаний на сумму около 7 млрд рублей по проекту закона будут учтены в процессе исполнения крымского бюджета в 2021 году при подготовке поправок в данный документ при наличии источника финансирования.

ДЛЯ СПЕЦ-ПЛАТЕЛЬЩИКОВ

Помимо прочего, в ходе сессии парламентарии сразу в двух чтениях согласовали изменения в действующий республиканский закон о развитии малого и среднего предпринимательства.

– Федеральное законодательство позволяет физическим лицам, не являющимся индивидуальными предпринимателями и применяющим специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход», обратиться за оказанием поддержки, предусмотренной Федеральным законом «О развитии малого и среднего предпринимательства в Российской Федерации». Поэтому возникла необходимость внести в Закон «О развитии малого и среднего предпринимательства в Республике Крым» нормы, позволяющие реализовать право на оказание поддержки физическим лицам, не являющимся индивидуаль-

ЛУЧШИЕ ПОСЕЛЕНИЯ

Подведены итоги конкурса на лучшие сельские поселения Республики Крым. Об этом на сессии Госсовета РК сообщил вице-спикер крымского парламента Ефим Фикс.

– Стало уже доброй традицией в завершающие дни уходящего года определять лучшее сельское поселение в республике. Сегодня по инициативе спикера Госсовета и при поддержке главы республики мы вручаем три сертификата. Первое место – 5 миллионов рублей, второе место – три миллиона рублей, третье место – один миллион рублей, – сказал Ефим Фикс.

В этом году на конкурс подано 13 заявок от 10 районов республики. Первое место досталось Первомайскому сельскому поселению Первомайского района. На втором месте – Красногвардейское сельское поселение Красногвардейского района. Третье место – у Почётненского сельского поселения Красноперекопского района.

ными предпринимателями и применяющим специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход», – уточнил Владимир Константинов.

Это было последнее в 2020 году заседание зимней сессии, голосование за важные крымские законопроекты продолжится в 2021 году.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

КУЛЬТУРА

В Крыму в рамках нацпроекта успешно осуществляются проекты «Культурная среда», «Творческие люди» и «Цифровая культура», сообщает пресс-служба Минкультуры РК.

На реализацию в 2021 году мероприятий национального проекта «Культура» предусмотрено свыше 161,5 млн рублей.

– В республике в рамках нацпроекта успешно реализуются мероприятия проектов «Культурная сре-

ШКОЛЫ ИСКУССТВ,
ДК И БИБЛИОТЕКИ

да», «Творческие люди» и «Цифровая культура». Чёткое выполнение, своевременное достижение показателей результативности и полное освоение средств по проектам являются приоритетными задачами для стремительного и эффективного развития в Крыму

сферы культуры и искусств, – сказала министр культуры Республики Крым Ирина Новосельская.

В следующем году, в частности, планируется проведение капитального ремонта двух сельских Домов культуры и двух детских школ искусств, начало работ в

третьей школе искусств с окончанием ремонта в 2022 году, создание двух модельных библиотек и виртуального концертного зала, приобретение автоклубов, повышение квалификации порядка 500 сотрудников, привлечение свыше 190 волонтеров.

Будьте
здоровы!КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

Соблюдайте меры профилактики:

«мойте
руки»«носите
маски»«соблюдайте
дистанцию»Берегите
друг
друга!

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД

Обама по традиции приглашает Трампа как нового президента на чай. Трамп чаевничать с Байденом не хочет. Фото: graziamagazine.ru



ЧАЕПИТИЯ НЕ БУДЕТ?

Трамп проиграл, но обещает вернуться

Действующий президент США Дональд Трамп заявил о желании проигнорировать церемонию инаугурации избранного президента страны Джоозефа Байдена и тем самым вновь продемонстрировать своё несогласие с итогами выборов.

ТРАМПЛИН НА БУДУЩЕЕ

По информации ряда американских СМИ, 20 января Трамп намерен улететь из Белого дома на вертолёте, а затем отправиться на президентском самолёте во Флориду. Там он хочет выступить на масштабном митинге своих сторонников и объявить, что будет участвовать в президентских выборах 2024 года. Своим демаршем он перечеркнёт давнюю традицию, по которой в день инаугурации после церковной службы будущие президент и вице-президент приезжают в Белый дом, где встречаются со своими предшественниками и пьют чай. Затем они вместе отправляются к правительственному комплексу на Капитолийском холме, где избранные президент и вице-президент приносят присягу.

Очевидно, что такого рода манёврами Дональд Трамп формирует удобную для него политическую платформу на будущее. Этаким своеобразным трамплином для ещё одного запрыгивания в Белый дом через четыре года. Ведь уже очевидно, что он будет жёстким и последовательным критиком

“ТАКОГО РОДА МА-
НЁВРАМИ ДОНАЛЬД
ТРАМП ФОРМИРУЕТ
УДОБНУЮ ДЛЯ НЕГО
ПОЛИТИЧЕСКУЮ ПЛАТ-
ФОРМУ НА БУДУЩЕЕ.
ЭТАКИЙ СВОЕОБРАЗНЫЙ
ТРАМПЛИН ДЛЯ ЕЩЁ
ОДНОГО ЗАПРЫГИВАНИЯ
В БЕЛЫЙ ДОМ ЧЕРЕЗ
ЧЕТЫРЕ ГОДА. ВЕДЬ УЖЕ
ОЧЕВИДНО, ЧТО ОН
БУДЕТ ЖЁСТКИМ И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ
КРИТИКОМ БАЙДЕНА.
МОЛ, ПОСМОТРИТЕ, ЧТО
ДЕЛАЕТ С НАШЕЙ ВЕЛИ-
КОЙ СТРАНОЙ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫЙ ШУЛЕРСКИМ
ПУТЁМ ПОБЕДИЛ МЕНЯ
НА ВЫБОРАХ

Байдена. Мол, посмотрите, что делает с нашей великой страной человек, который шулерским путём победил меня на выборах.

А критиковать явно будет что, потому как Джо Байден однозначно станет пересматривать и отменять многие трамповские начинания. Например, пытаясь нормализовать отношения с европейскими странами, что подразумевает в том числе более открытые торговые отношения с «младшими западными братьями». Соответственно, чем больше европейских товаров, тем меньше рабочих мест у американцев, которые могли бы произвести (и производили при Трампе) точно такие же у себя дома. Также, скорее всего, будут расти расходы Вашингтона на различные внешнеполитические мероприятия для восстановления влияния Штатов во всём мире. Всё это будет оплачиваться из кармана американских налогоплательщиков, о чём Трамп обязательно напомнит. Перечислять можно ещё долго.

Но в любом случае сегодня в Республиканской партии нет кандидата, который бы по влиянию и харизме сравнился с Дональдом Трампом. И он делает всё возможное, чтобы это влияние как минимум сохранить и максимально законсервировать для следующей избирательной гонки. По крайней мере, сейчас он даёт всем понять, что последнее слово в большой политике ещё не сказал.

В ИНТЕРЕСАХ МИРОВОГО СООБЩЕСТВА

Впрочем, это дело будущего, которое имеет свойство быстро и часто меняться, особенно если дело касается борьбы за власть.

Ну а в настоящем мировые лидеры исходят из реального положения дел. Как, к примеру, Президент России Владимир Путин, который на прошлой неделе направил поздравление Джо Байдену, признав его победу. Сделано это было после оглашения вердикта коллегии выборщиков. В поддержку кандидата-демократа выступили 306 выборщиков, а в пользу действующего президента-республиканца – 232. При этом, чтобы стать президентом США, кандидату необходимо набрать 270 голосов.

«В телеграмме Путин пожелал избранному президенту всяческих успехов и выразил уверенность, что Россия и США, несущие особую ответственность за глобальную безопасность и стабильность, могут, несмотря на разногласия, реально способствовать решению многих проблем и вызовов, с которыми сейчас сталкивается мир», – сообщила пресс-служба Кремля. Глава нашего государства также отметил, что российско-американское сотрудничество, основанное на принципах равноправия и взаимного уважения, отвечало бы интересам народов обеих стран и всего международного сообщества. «Со своей стороны готов к взаимодействию и контактам с вами», – подчеркнул российский лидер.

Никита ПЕТРОВ.

ВОКРУГ СВЕТА

НЕОБЫЧНАЯ НАХОДКА

НИДЕРЛАНДЫ. Археологи из Нидерландов обнаружили весьма необычное оружие каменного века. Во время последнего ледникового периода уровень моря был значительно ниже нынешнего. Великобритания была соединена с Европой участком суши, который сегодня называют Доггерленд. Учёные пришли к выводу, что наконечники, выброшенные на нидерландский берег, были изготовлены именно в Доггерленде. Их возраст оценили более чем в семь тысяч лет (между 5300 и 7500 годами до нашей эры). Археологи провели тщательный анализ девяти наконечников. Они использовались для метательного оружия: стрел или, возможно, копий. Оказалось, что два из них изготовлены из костей благородного оленя, а семь – из человеческих. Чтобы установить это, эксперты извлекли из костей белок и применили метод масс-спектрометрии.

СИГНАЛ ИЗ КОСМОСА

АВСТРАЛИЯ. Астрономы, ведущие поиск внеземной жизни, уловили загадочный радиосигнал из ближайшей к Солнцу планетной системы. Она расположена у звезды Проксима Центавра. Этот сигнал представляет собой узкий пучок радиоволн 980 МГц, его уловил телескоп Паркса в Австралии. Сигнал появился один раз и больше не был зафиксирован. Его частота очень важна, потому что, как говорят эксперты, в этой полосе радиоволн обычно отсутствуют сигналы от кораблей и искусственных спутников. Учёные периодически ловят странные радиосигналы. Но в подавляющем большинстве случаев они исходят от земных объектов или естественных источников в Солнечной системе. Но этот сигнал пришёл непосредственно из системы Проксима Центавра, находящейся всего в четырёх с небольшим световых годах от Земли. Есть основания полагать, что он был послан с одной из планет. Вокруг Проксима Центавра вращаются одна скалистая планета на 17% больше Земли и один газовый гигант.

МЕДАЛЬОН ПРОТИВ ВИРУСА

ФРАНЦИЯ. Французские инженеры изобрели аппарат, позволяющий очистить воздух от коронавируса SARS-CoV-2 более чем на 90%. Устройство сделано в форме медальона, который можно носить на шее. По словам создателей, в гаджете находятся мини-озонатор и особый минерал, название которого держится в секрете. В настоящее время компания выпускает по 400 тысяч устройств в месяц и достигла предела своих производственных мощностей. Устройство, значительная часть компонентов которого делается в Китае, стоит €79 и может работать от одной зарядки 20 часов.

КОГДА ЧАСЫ 12 БЬЮТ...

РОССИЯ. Звонарь Московского Кремля и храма Христа Спасителя Константин Мишуровский рассказал, когда точно наступает Новый год. Он отметил, многие семьи в России начинают праздновать лишь после 12 ударов большого колокола, однако не все знают, что с ними проходит первая минута. «Это заблуждение. Психологически мы ждём, что наступление большого часа – это удар большого колокола», – сказал он, добавив, что Новый год наступает с первым звуком самого маленького колокола. «Самый первый звук пошёл, значит 00:00», – сказал Мишуровский.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ПЕРВАЯ ПОЧТОВАЯ МАРКА РОССИИ

1857 год – выпущена первая почтовая марка России – беззубцовая, номиналом в 10 копеек. Марка была введена в обращение циркуляром Почтового департамента Российской империи. Официальное всеобщее использование марок на всей территории России (кроме Кавказа, Закавказья и Сибири) началось 1 (13) января 1858 года.



КРУШЕНИЕ НА СТАНЦИИ ЕЛЬНИКОВО

1990 год – на станции Ельниково (Белгородская область) столкнулись три поезда (грузовой и два пассажирских). Погибли 11 человек. Были разбиты 5 грузовых и 17 пассажирских вагонов, оба электровоза. Движение на направлении Москва – Крым парализовано на 35 часов.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

НОВАЯ ПЧЁЛКА

Ещё одна кованая пчёлка поселилась возле торгового центра «Меганом» в Симферополе. Пчёлка-модница напоминает жителям крымской столицы, что пора задуматься о покупке новогодних подарков.



Елена ЗАТВАРНИЦКАЯ, «ВКонтакте»

ПЕРВЫЙ СНЕГ

Жители восточного Крыма на выходных радовались снежной зиме. «Первый снег всегда очень красив. Зима, однако», – поделилась кадром заснеженного пляжа возле Щёлкино местная жительница.



Наталья ГАНИЧЕВА, Instagram

НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

«Хотелось бы выразить слова благодарности администрации города за новогоднее настроение. Так, как сияет Алушта накануне нового, 2021 года, она не сияла никогда. Очень круто!» – написал пользователь соцсети.



Сергей ЗАЙЦЕВ, «ВКонтакте»

Подготовила Маша ГАНИЧЕВА.

ТВОРЧЕСТВО

В прошлом году Константин Александрович отметил 95-летие. Примечательно, что четверть века его судьба была связана с Крымом. На полуостров он приехал после войны – в 1946 году, на его глазах восстанавливались из руин героические города: Севастополь, Керчь, Феодосия... И Константин Прохоров вместе с другими возрождал эту политую кровью землю. Здесь он продолжил обучение живописи в училище им. Н. Самокиша, исполняя мечту, которую разрушила война. В 1942 году юноша был призван в ряды Красной армии и храбро защищал Отечество от фашистов. Довольно скоро его высокое художественное мастерство признали коллеги. Достаточно сказать, что в 1959 году, когда в Советский Союз приехал с официальным визитом премьер-министр Индии Джавахарлал Неру, тогдашний руководитель страны Никита Хрущёв подарил гостю картину, написанную именно Константином Прохоровым. Позже мастер по праву возглавил областную крымскую организацию Союза художников.

Одна из главных тем творчества Константина Прохорова – бессмертный подвиг героев Великой Отечественной войны. В 1963 году художник выполнил мозаику «Защитникам Севастополя посвящается» из полудрагоценных камней для Матросского клуба – ныне это здание театра. Это монументальное произведение площадью 18 кв. метров Константину Прохорову помогала создавать его жена, также профессиональный художник-керамист. Мозаика посвящена пяти Героям Советского Союза – морякам, погибшим во время освобождения города. На открытие этого произведения приехал командующий Военно-мор-

Константин Александрович Прохоров.
Фото: dmitrovhram.ru

“ ВЫСШЕЙ
НАГРАДОЙ ДЛЯ ХУДОЖНИКА
ВСЕГДА БЫЛА
ЛЮБОВЬ ЗРИТЕЛЕЙ

ЭПОХА
В КАРТИНАХ

Более полувека герои произведений народного художника России Константина Прохорова взирают на жителей полуострова. Моряки, строители, виноделы – все они нашли отклик в сердце мастера.

ским флотом СССР адмирал Сергей Горшков. В знак глубокой благодарности он подарил автору форму почётного моряка Черноморского флота и бинокль с крейсера «Михаил Кутузов».

Не только военные, но и мирные подвиги страны привлекали внимание художника. Он создаёт трёхметровое полотно «Строителям первой горной троллейбусной трассы в Крыму Симферополь – Ялта посвящается». Военному санаторию в Судак была передана картина, главный герой которой – Юрий Гагарин, настолько запомнилась мастеру встреча с первым космонавтом. На территории завода шампанских вин в

Коктебеле он создаёт произведение, посвящённое основателю виноделия в Крыму князю Голицыну, а также мозаику, в которой воспеваются крымские виноделы. Художник пишет портрет Михаила Крошицкого, преклоняясь перед его заслугами. Подвижник изобразительного искусства в годы войны вместе с моряками смог спасти коллекцию художественных произведений, переправить их на Кавказ, а затем в Тюмень. Сейчас это полотно представлено в экспозиции Севастопольского художественного музея.

Но высшей наградой для художника всегда была любовь зрителей. Признавая

большую социальную значимость его работ для общества, советские издательства большими тиражами выпускали открытки с произведениями Константина Прохорова. Жителям огромной страны были хорошо известны его работы, очень многие были знакомы с творчеством этого замечательного художника. В настоящее время выходит в свет книга Константина Прохорова под названием «Мой Крым и Русь святая», где отображена вся творческая деятельность мастера, которая насчитывает почти 80 лет.

Лев МИЛОВИДОВ, заслуженный деятель искусств России, искусствовед.

ЗЕЛЕНО&КРАСИВО

ДЛЯ КРАСОТЫ И... ДОХОДОВ

Денежное дерево (Crassula Ovata) – одно из самых распространённых домашних растений семейства толстянковых. Многие суеверно считают, что от вида цветка зависит и благосостояние владельца, поэтому следят, чтобы рост дерева не прекращался, а листья всегда были блестящими и сочными. Но что делать, если они бледнеют и увядают, а ствол перестал расти?

Прежде всего необходимо правильно поливать денежное дерево, так как из-за чрезмерной влаги корни начинают гнить, а листья желтеть и опадать. Поэтому воды лучше иной раз недолить, чем перелить.

Итак, если ваше денежное дерево уже находится в плачевном состоянии, начните с сокращения полива. Если это лето, то одного раза в неделю будет достаточно, если же зима, то один-два раза в ме-

сяц. Вот только обратите внимание, чтобы рядом с горшком не стояли отопительные приборы.

Порой дерево стоит пересадить, причём в горшок меньшего размера. Делают это таким образом. Растение изымают из горшка, отряхивают корень от земли, промывают тёплой водой и ножом убирают плохие части корней. Места срезов обрабатывают древесным углём (порошком). При этом новый горшок желательно накануне промыть с марганцовкой. Свежий грунт должен быть таким: чернозём, торф и песок (2:1:2), предварительно уложите на дно горшка около 2 см дренажа. По-



flowersadvice.ru

ливают денежное дерево только через несколько часов после пересадки. Причем поливать необходимо исключительно отстоянной водой комнатной температуры. Вода из-под крана может погубить растение.

Денежное дерево может начать сбрасывать пожелтевшие листья, если ему

жарко. Однако не переживайте, в этом случае они снова отрастут.

И помните, что необходимо формировать крону денежного дерева. Удаляйте боковые побеги, а при его росте в 30 см и оголении половины ствола отщипывайте верхушку, чтобы формировались боковые ростки.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(22 – 28 ДЕКАБРЯ)

Растущая луна

22 декабря – защитите растения в теплице или на подоконнике от болезней и вредителей.

23 декабря – защитите деревья от грызунов.

24 декабря – полейте и подкормите растения.

25 декабря – хороший день для посева многолетних цветов.

26 декабря – заготовьте черенки для прививки, займитесь квашением капусты.

27 декабря – взрыхлите почву, проредите всходы.

28 декабря – хороший день для посева ампельных и вьющихся цветов.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

Денежное дерево обладает лечебными свойствами. Так, например, при лёгких ожогах, порезах, ушибах и ранах нужно натереть несколько листьев на тёрке и приложить к повреждённому месту, замотав бинтом. Повязку следует менять каждые пять часов. Соком листьев также смазывают поражённые места при укусах насекомых.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

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



Привет! Я, Вера К., в еженедельной рубрике #зожсгазетой рассказываю обо всём, что так или иначе касается этой необъятной темы – здорового образа жизни.

Недавно, перелистывая ленту «Инстаграма», я обратила внимание на пост про йод. За автором слежу уже некоторое время в связи со своим исследованием кетогенной диеты. Эта женщина живёт с аутоиммунным заболеванием – болезнью Хашимото, и если вам не, дай бог, знакома тема аутоиммунных заболеваний, то понятно, сколько внимания необходимо уделять своему питанию в подобных случаях. Поскольку это касается щитовидной железы, то пост был о йоде.

НЕОБХОДИМ ВЕЗДЕ

Основная функция щитовидной железы – это регуляция обменных процессов в организме с помощью гормонов, синтезируемых ею с использованием йода, основная часть которого неспроста «хранится» именно в щитовидной железе.

“Йод считается одним из жизненно важных питательных элементов организма, отвечающих за регуляцию функции щитовидной железы, поддержание здорового обмена веществ, помощь в росте и развитии, а также профилактику некоторых хронических заболеваний. К сожалению, многие взрослые не потребляют достаточно богатых йодом продуктов и потому страдают от его дефицита

Йод присутствует во всём теле почти в каждом органе и ткани, необходим почти каждой системе организма, чтобы поддерживать наше здоровье и жизненную энергию.

Некоторые источники указывают, что 50 процентов взрослого населения в западных развитых странах испытывают йододефицит. В ходе клинического исследования, проведённого экспертом по щитовидной железе доктором Дэвидом Браунштейном, выяснилось, что более 96 процентов из более чем 5000 обследованных пациентов имели дефицит йода.

ЧТО СЪЕСТЬ?

Логичен в этом случае вопрос: что делать, чтобы избежать йододефицита? Лучший способ – регулярно есть продукты, богатые йодом.

Если вы в перечне симптомов дефицита йода обнаружили знакомые признаки, лучше обратиться к лечащему врачу, чтобы выяснить, действительно ли недостаточность имеет место и какие дозы помогут скорректировать лично ваше состояние. Не спешите сами назначать себе добавки йода. Это требует тонкой настройки в отношении количества и качества.

Лучше обратите внимание на ваш рацион и добавьте источники этого минерала.

Океан считается главным поставщиком богатых йодом продуктов питания, таких, как морские водоросли, включая ламинарию, хизики, комбу, нори и вакаме. Ламинария содержит наибольшее количество йода среди всех пищевых продуктов.

Другими хорошими источниками являются сыры, что для меня стало приятной неожиданностью, когда я обнаружила эту информацию у клинического диетолога доктора Джоша Акса. Моя сырная любовь оправдана! Чеддер и моцарелла указаны им в списке из 15 топ продуктов, насыщенных йодом, с отсылкой на министерство сельского хозяйства США.

Далее следуют масло коров травяного откорма (почти все мо-

лочные продукты содержат некоторое количество йода), сардины, гребешки, креветки.

Какие овощи богаты йодом? Лучшие растительные источники – зелёная фасоль и горох, что также стало для меня неожиданностью. Я, как человек выросший у моря, привыкла считать, что исключительно морская капуста и морские продукты являются источниками йода. Среди овощей, содержащих йод, также значатся кукуруза, листовая зелень, лук, сладкий картофель, многие бобовые. Доктор Джош Акс указывает в списке даже бананы и клубнику, но содержание йода в них настолько скромное, что я бы не стала увлекаться этими продуктами в попытках восполнить его дефицит.

ДАВНО ЗНАКОМЫ, НО...

Йод как часть нашего здоровья и питания

Йод – это незаменимый минерал, который поступает в организм через содержащие его продукты, в том числе некоторые соли, яйца, морские овощи, рыбу, бобы и другие. Он встречается в природе в богатых минералами почвах, а также в океанской воде.

Каков один из самых распространённых симптомов дефицита йода? Расстройства в работе щитовидной железы.

Её функция зависит от определённого уровня йода, поэтому слишком много (или мало) его количество может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем: депрессию, сухость кожи, трудности с похудением, проблемы с памятью, вялость и усталость, нарушение менструального цикла, нарушение функции почек, истончение волос и другие.



“НЕ ЗЛИТЕСЬ, НЕ ЗЛИТЕСЬ, СЕНЬОР ПОМИДОР! ОТ ЗЛОСТИ, ГОВОРЯТ, ВИТАМИНЫ ПРОПАДАЮТ!» («ЧИППОЛИНО»)



Доказано, что богатые йодом морские водоросли способны подавлять развитие некоторых видов опухолей молочной железы. Это подтверждается относительно низким уровнем заболеваемости раком молочной железы в, например, Японии, где женщины придерживаются диеты с высоким содержанием морских водорослей.



Стоит обратить внимание на то, что уровень йода сильно варьируется в зависимости от продукта и условий, в которых тот был выращен или произведён. Например, морепродукты, растущие в естественных условиях, и яйца домашней птицы, разгуливающей по двору фермера, скорее всего, содержат более высокий уровень питательных веществ, чем выращенная на фермах рыба и яйца кур, живущих в клетках птицефабрик.

ПОМНИТЕ! Здоровье гораздо больше зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства!

ХОЧУ!

Если ты хочешь привести тело в порядок, получить абонемент на занятия йогой, а в последующем и ежедневно 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



1742, ДАНИЛА САМОЙЛОВИЧ

Русский медик, основатель эпидемиологии в Российской империи и первого научного медицинского товарищества. Впервые доказал заразительность чумы через соприкосновение.



1937, ЭДУАРД УСПЕНСКИЙ

Русский писатель, драматург и сценарист, автор детских книг, телеведущий. Среди популярных персонажей, придуманных им, – крокодил Гена и Чебурашка, пёс Шарик и кот Матроскин, дядя Фёдор, почтальон Печкин, братья Колобки, гарантийные человечки.



1972, ВАНЕССА ПАРАДИ

Французская киноактриса, певица и фотомодель. В 1989 году дебютировала в кино в главной женской роли в фильме Жана-Клода Бриссо «Белая свадьба». В 1998-2014 годы состояла в фактическом браке с актёром Джонни Деппом.

ШАХМАТЫ

«БРОНЗА» РОССИИ

Симферополец Александр Тряпишко стал бронзовым призёром первенства России по классическим шахматам среди юниоров до 21 года. Соревнования завершились в Москве. Для победы в первенстве в заключительном, 9-м туре международному гроссмейстеру из Крыма необходимо было обыграть Сергея Лобанова из Санкт-Петербурга. Результатом же стала ничья, которая позволила Тряпишко занять третье место за счёт более высокого рейтинга, чем у москвича Стефана Погосьяна (оба шахматиста набрали по 5,5 очка). Победителем стал ещё один представитель российской столицы Рудик Макарян (6 очков), в дополнительном мини-турнире одолевший набравшего столько же очков Володара Мурзина из Московской области. Среди юниорок первенствовала Александра Димитрова из Костромской области (8 очков). Керчанка Маргарита Потапова отказалась от участия в соревнованиях ввиду низкого рейтинга.

ФУТБОЛ

МЕМОРИАЛ ЗАЯЕВА ВЫИГРАЛА КОМАНДА УОР

Команда училища олимпийского резерва из Краснолесья стала победителем традиционного (уже восьмого по счёту) зимнего футбольного турнира памяти легендарного тренера симферопольской «Таврии» Анатолия Николаевича Заяева. Соревнования завершились в Симферополе.



В этом году за главный приз сражались четыре команды юношей 2004-2005 годов рождения. Это УОР, «Спартак» КТ СШОР МБУ (Молодёжное, Симферопольский район), «Таврия» (Симферополь) и ГБУ СШОР № 3 (Севастополь). В матче за третье место встретились симферопольская «Таврия» и ГБУ СШОР № 3. Сильнее во встрече были севастопольцы, которые отправили пять безответных мячей в ворота таврийцев, став тем самым обладателем бронзовых медалей турнира. В финале мемориала сыграли УОР (Краснолесье) и «Спартак» КТ СШОР МБУ (Молодёжное, Симферопольский район). «Олимпийцы» провели встречу увереннее и победили с результатом 5:1. Победители получили трофей из рук знаменитого игрока симферопольской «Таврии» Александра Гайдаша и первого заместителя министра спорта РК Сергея Гнзидыло. Кроме того, были определены лучшие в своих номинациях. Лучшим полузащитником и лучшим бомбардиром турнира стали УОРовцы Александр Попов и Андрей Самойленко. Лучшим игроком мемориала признали Сейрана Гафарова из «Спартак», а лучшим защитником стал Артём Устименко из «Таврии».

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



Андрей Бакатин на высоте.
Фото автора

НА ПУТИ
К РЕКОРДАМРеспубликанский турнир
продемонстрировал самых
сильных

Прыжки в длину и высоту, тройной прыжок, толкание ядра, гладкий и барьерный бег. В каждой из дисциплин – только сильнейшие спортсмены. Так прошёл заключительный легкоатлетический старт 2020 года, Кубок Крыма имени заслуженного тренера УССР Тита Корнева.

– Здесь спортсмены показывают максимальные результаты и выступают самые титулованные, опытные легкоатлеты. Здесь, например, Вера Маркарян. Правда, не в своей привычной дисциплине (метание копья. – Ред.), а в толкании ядра. Но сам факт того, что она здесь выступает, говорит об уровне соревнований, – отметил исполнительный директор Федерации лёгкой атлетики Крыма Анатолий Голубица.

Внимание спортсменов и тренеров приковал к своему выступлению в прыжках в высоту севастополец Андрей Бакатин. В то время как не-

ЛУЧШИЕ

Во время церемонии награждения тренерский штаб и руководство Федерации лёгкой атлетики отметили не только победителей соревнований, но и лучших спортсменов 2020 года. Этого звания удостоены 15 легкоатлетов: Вера Маркарян, Алексей Сокирский, Руслан Перестюк, Кирилл Фоменко, Алёна Белякова, Евгений Плохой, Богдан Мазный, Александр Мурыгин, Александр Кадуха, Виолетта Малышенко, Айдер Асанов, Марина Пириева, Тимур Фурса, Иван Ламеко и Евгений Брюшенко.

которые спортсмены завершили свои попытки на отметках 1,75 или 1,80 м, Бакатин с первой же попытки преодолел 1,90. Не составила особых трудностей и следующая высота – 1,95. А затем спортсмену покорились и два метра. Личный рекорд Андрея – 2,03 м, и он попытался взять 2,05. К сожалению, попытка не удалась. Окончательный результат – 2 метра ровно. Что, впрочем, всё равно позволило севастопольтцу победить с огромным преимуществом.

– Моя цель не очень скромная, это мировой рекорд. Для этого нужно постоянно совершенствоваться и развивать свои навыки, способности. Сейчас мировой рекорд принадлежит кубинцу Хавьеру Сотомайору, он смог преодолеть высоту 2 м 40 см. Мой личный рекорд пока 2,03, – рассказал Андрей Бакатин.

Справедливости ради стоит отметить, что свой рекорд Сотомайор установил, когда ему было 25 лет. Бакатину же

всего 15. При этом уже сегодня он по праву считается сильнейшим «прыгуном-высотником» на полуострове.

Опытная крымская многоборка, победитель командного чемпионата России этого года Марина Пириева на этот раз завоевала две медали: спортсменка стала лучшей в прыжках в длину с результатом 5,46 м, а также на 60-метровке с барьерами, преодолев дистанцию за 8,6 сек.

– В прыжках в длину у меня пока ещё нет стабильности, и это, пожалуй, то, над

“ЗДЕСЬ СПОРТСМЕНЫ ПОКАЗЫВАЮТ МАКСИМАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫСТУПАЮТ САМЫЕ ТИТУЛОВАННЫЕ, ОПЫТНЫЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ”

чем сейчас нужно работать. Что касается бега, то в прошлом году я пробежала на одну сотую лучше. В принципе, результат неплохой, но я знаю, что способна на гораздо большее, – подвела итог своему выступлению Марина Пириева.

СКАЗАНО



Думаю, что 2020-й вышел очень удачным и что я абсолютно заслуженно выиграл этот приз. Отдаю себе отчёт в том, что прибавляю, прогрессирую.

Никола ВЛАШИЧ, футболист ПФК ЦСКА, о присвоении ему звания лучшего игрока РПЛ 2020 года.



В этом году весь спорт складывался не очень из-за коронавируса, авто-спорт не стал исключением. Сезон получился скомканным, непонятным, не все этапы состоялись. Тем не менее я смог победить, это приятно.

Владимир ВАСИЛЬЕВ, российский гонщик, о победе в Кубке мира по бахам.



Неймару будут рады, однако ему придётся снизить требования и попросить прощения. Думаю, Месси и Неймар сыграют вместе в «Барселоне» в следующем году.

Жорди ФАРПЕ, кандидат в президенты ФК «Барселона», о возможном приобретении Неймара.

СРЕДА, 23 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ
канал

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00
Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10, 01:15 «Время покажет» 16+
14:10 «Гражданская оборона» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00, 03:40 «Мужское / Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Скажи что-нибудь хоро-
шее» 16+
22:35 «Вечерний Ургант» 16+
23:15 «Док-ток» 16+
00:20 На ночь глядя 16+
02:50, 03:05 «Наедине со всеми» 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, 18:40 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозов» 12+
17:15 «Андрей Малахов. Прямой
эфир» 16+
21:20 Т/с «Тайны следствия-20» 16+
23:40 «Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым» 12+
02:20 Т/с «Каменская» 16+
04:05 Т/с «Версия» 16+

5 ПЯТЫЙ
канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:25 Из-
вестия
05:25, 06:05, 06:50, 07:40, 08:30,
09:25, 09:50, 10:45, 11:40, 12:30,
13:25 Т/с «Дознатель» 2+ 16+
13:55, 14:45, 15:45, 16:40, 17:45, 17:50, 18:50
Т/с «Береговая охрана» 16+
19:45, 20:40, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с
«След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка
3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 02:55, 03:35, 04:05,
04:35 Т/с «Детективы» 16+

НТВ

05:15 Т/с «Юристы» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:45
Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Глаза в глаза» 16+
11:00 Т/с «Морские дьяволы» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие
14:00 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Морские дьяволы.
Особое задание» 16+
21:20 Т/с «Пёс» 16+
23:55 Т/с «Консультант. Лихие вре-
мена» 16+
02:35 Т/с «Взрыв» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:40 Х/ф «Гусарская баллада» 12+
10:35, 04:40 Д/ф «Татьяна Шмыга.
Королева жила среди нас» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50, 02:15 Т/с «Коломбо» 12+
13:40, 05:20 «Мой герой. Антон Ша-
гин» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Убийство в Коллиуре» 16+
16:55 Д/ф «Актёрские драмы. Остать-
ся в живых» 12+
18:15 Х/ф «Три в одном» 12+
22:35 «Линия защиты» 16+
23:05, 01:35 «Прощание» 16+
00:00 События. 25-й час 16+
00:35 «Петровка, 38» 16+
00:55 «Удар властью. Борис Березов-
ский» 16+
03:45 Юмористический концерт 16+

РУССКИЙ
РОМАН

08:35, 02:15 Х/ф «Смягчающие обсто-
ятельства» 12+
11:55, 05:25 Х/ф «Во саду ли, в ого-
роде» 12+
14:45 Х/ф «Одуванчик» 16+
16:25 Х/ф «Роза прощальных ве-
тров» 12+
18:00 Х/ф «Свой чужой сын» 12+
21:15 Х/ф «Другая женщина» 16+
00:35 Х/ф «Опасный круиз» 16+

ТНТ

07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00 «Импровизация» 16+
09:00 «Дом-2. Lite» 16+
10:15 «Бородина против Бузовой» 16+
11:15, 11:45, 12:15, 12:45, 13:15, 13:50,
14:00, 14:30, 15:00, 15:30 Т/с
«СашаТаня» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды
в России. Спецдайджест» 16+
20:00, 20:30 Т/с «Идеальная семья» 16+
21:00 «Двое на миллион» 16+
22:00 Т/с «Беспринципные» 16+
23:00 «Дом-2. Город любви» 16+
00:00 «Дом-2. После заката» 16+
01:00 «Comedy Woman» 16+
02:00, 02:50 «Stand up» 16+
03:40, 04:30, 05:20 «Открытый ми-
крофон» 16+
06:10, 06:35 «ТНТ. Best» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
06:35 М/с «Трое с небес. Истории
Аркадии» 6+
07:00 Т/с «Психогинии» 16+
08:00, 18:30, 19:00 Т/с «Родком» 16+
09:00 «Уральские пельмени.
СмехВокс» 16+
09:05 Х/ф «Шесть дней, семь ночей» 0+
11:05 Т/с «Воронины» 16+
13:30 Т/с «Кухня» 12+
20:00 Х/ф «За бортом» 16+
22:15 Х/ф «Цыпочка» 16+
00:20 Х/ф «Голодные игры. И вспых-
нет пламя» 12+
02:55 Х/ф «Голодные игры. Сойка-
пересмешница. Часть 1» 12+
04:40 М/ф «Мороз Иванович» 0+
04:50 М/ф «Снежная королева» 0+

ПЯТ
НИЦА!

05:00, 03:35 Орел и решка. Переза-
грузка 16+
07:20 На ножах 16+
10:50, 15:00 Адская кухня 16+
12:50 Пацанки 16+
21:00 Племя 16+
22:30 Орел и Решка. Девчата 16+
23:30 Т/с «Доктор Хаус» 16+
01:20 Пятница News 16+
01:55 Ревизорро 16+

РЕТРО

06:00, 00:20 Х/ф «Король в Нью
Йорке» 12+
07:45 Х/ф «Дюма на Кавказе» 12+
09:00 М/ф «Мойдодыр» 0+
09:20 М/ф «Куда летишь, Витат?» 0+
09:45 М/ф «Горный мастер» 0+
10:05, 22:10 Х/ф «Дочки-матери» 12+
11:55 Х/ф «Арбатский романс» 12+
12:55 М/ф «Генерал Топтыгин» 0+
13:15 М/ф «Хвосты» 6+
13:35 М/ф «Следы на асфальте» 6+
13:55 М/ф «Легенды Перуанских ин-
дейцев» 6+
14:15 Х/ф «Дикая собака Динго» 12+
16:00 Х/ф «Город зажигает огни» 16+
17:50, 00:00, 02:10 Д/ф «Русская
классика» 12+
18:00, 19:25, 02:25, 03:40 Х/ф «Мне
двадцать лет» 12+
21:15, 05:15 Д/ф «Наталья Белохо-
стикова. Причуды судьбы» 12+

КИНОХИТ

00:45 Х/ф «Капитан Филлипс» 16+
03:05 Х/ф «Доказательство» 16+
04:40 Х/ф «Бросок кобры» 12+
06:25 Х/ф «Бросок кобры 2» 12+
08:10 Х/ф «Патриот» 16+
10:45 Х/ф «Индиана Джонс и послед-
ний крестовый поход» 12+
12:45 Х/ф «Индиана Джонс и королев-
ство хрустального черепа» 12+
14:40 Х/ф «Чернокожный» 18+
16:20 Х/ф «Однажды... в Голливуде»
18+
19:00 Х/ф «Хроники Нарнии: Лев, кол-
дунья и волшебный шкаф» 6+
21:10 Х/ф «Хроники Нарнии: Принц
Каспиан» 6+
23:25 Х/ф «Большая афера» 16+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Мальчикам это нравит-
ся» 16+
03:00 Х/ф «Привет, Билл!» 16+
04:50 Х/ф «Корсиканец» 12+
06:35 Х/ф «Убийный огонек» 16+
08:20 Х/ф «Стажер» 16+
10:15 Х/ф «Удачи, Чак!» 16+
12:05 Х/ф «Давай разведемся!» 16+
14:00 Х/ф «Помогите стать отцом»
16+
15:50 Х/ф «Дежурный папа» 12+
17:40 Х/ф «СуперАлиби» 16+
19:30 Х/ф «Аферисты Дик и Джейн»
16+
21:05 Х/ф «Новейший завет» 18+
23:15 Х/ф «Из жизни тайных аген-
тов» 12+

ЧЕТВЕРГ, 24 ДЕКАБРЯ

ФИЛЬМ ДНЯ

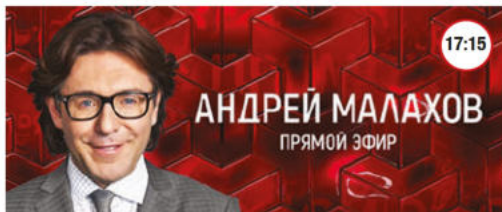


Надр из фильма

«КРАСОТКА» 16+

Вивиан, обычная уличная девица, даже не задумывается над тем, как и для чего жить, просто зарабатывает деньги на панели. Случайная прихоть миллионера, решившего купить себе профессионалку на время, дарит ей невероятные деньги и удовольствия. Но расплата не заставит себя ждать: срок действия договора истекает, а девушка, узнав прелесть достойной жизни в роскоши, влюбляется.

ШОУ ДНЯ

«АНДРЕЙ МАЛАХОВ. ПРЯМОЙ
ЭФИР» 16+

Телепрограмма «Прямой эфир» – настоящая хроника нашей жизни. Уже много лет в прайм-тайм зрители собираются в студии и у экранов своих телевизоров, чтобы узнать о проблемах, которые волнуют всех, о том, что будет обсуждать вся страна.

ПЕРВЫЙ
канал

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10 «Время покажет» 16+
13:50 «Горячий лёд». Чемпионат
России по фигурному ка-
танию. Мужчины. Короткая
программа 0+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00 «Мужское / Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Скажи что-нибудь хоро-
шее» 16+
22:35 «Вечерний Ургант» 16+
23:15 «Док-ток» 16+
00:20 На ночь глядя 16+
01:15 «Наедине со всеми» 16+
02:00 Хоккей. Сборная России – сбор-
ная Канады (в перерыве – Но-
вости) 0+

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, 18:40 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозов» 12+
17:15 «Андрей Малахов. Прямой
эфир» 16+
21:20 Т/с «Тайны следствия-20» 16+
23:40 «Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым» 12+
02:20 Т/с «Каменская» 16+
04:05 Т/с «Версия» 16+

5 ПЯТЫЙ
канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:35 Из-
вестия
05:25, 06:05 Т/с «Пятничный» 16+
06:55, 07:45, 09:25, 09:35, 10:30, 11:25,
12:25, 13:25, 13:45, 14:40, 15:40,
16:30, 17:45, 17:50, 18:45 Т/с
«Береговая охрана» 16+
08:35 «День ангела» 0+
19:45, 20:35, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с
«След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка
3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 03:00, 03:45, 04:10,
04:35 Т/с «Детективы» 16+

НТВ

05:15 Т/с «Юристы» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:45
Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Глаза в глаза» 16+
11:00 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи
Родины» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие
14:00 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Морские дьяволы.
Особое задание» 16+
21:20 Т/с «Пёс» 16+
23:55 «Поздняков» 16+
00:05 Т/с «Консультант. Лихие вре-
мена» 16+
02:00 Д/ф «Шпионский мост» 16+
02:45 Т/с «Взрыв» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх»
12+
10:35, 04:40 Д/ф «Евгений Евстигне-
ев. Мужчины не плачут» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Коломбо» 12+
13:35, 05:20 «Мой герой. Инна Вы-
ходцева» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Убийство в Сен-Поль-де-
Вансе» 16+
16:55 Д/ф «Актёрские драмы. Роко-
вый курс. Триумф и гибель»
12+
18:15 Х/ф «Три в одном» 12+
22:35 «10 самых... Трагедии режиссё-
ров одной картины» 16+
23:05, 01:35 Д/ф «Голубой огонёк.
Битва за эфир» 12+
00:00 События. 25-й час 16+
00:35 «Петровка, 38» 16+
00:55 Д/ф «Мужчины Татьяны Са-
моиловой» 16+
02:15 Х/ф «Убийство на острове» 16+
03:45 Юмористический концерт 12+

РУССКИЙ
РОМАН

08:15, 01:00 Х/ф «Одуванчик» 16+
09:50, 02:40 Х/ф «Роза прощальных
ветров» 12+
11:25, 04:15 Х/ф «Свой чужой сын» 12+
14:45 Х/ф «Другая женщина» 16+
18:00 Х/ф «Холодное блюдо» 12+
21:25 Х/ф «Расплата за счастье» 16+

ТНТ

07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00 «Двое на миллион» 16+
09:00 «Дом-2. Lite» 16+
10:15 «Бородина против Бузовой» 16+
11:15, 11:45, 12:15, 12:45, 13:15, 13:50,
14:00, 14:30, 15:00, 15:30 Т/с
«СашаТаня» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды
в России. Спецдайджест» 16+
20:00 Т/с «Идеальная семья» 16+
20:30 Д/ф «Идеальная семья. Фильм
о фильме» 16+
21:00 Шоу «Студия «Союз» 16+
22:00 Т/с «Беспринципные» 16+
23:00 «Дом-2. Город любви» 16+
00:00 «Дом-2. После заката» 16+
01:00 «Такое кино!» 16+
01:30 «Comedy Woman» 16+
02:25 «ТНТ-Club» 16+
02:30, 03:15 «Stand up» 16+
04:05, 04:55, 05:45 «Открытый ми-
крофон» 16+
06:35 «ТНТ. Best» 16+

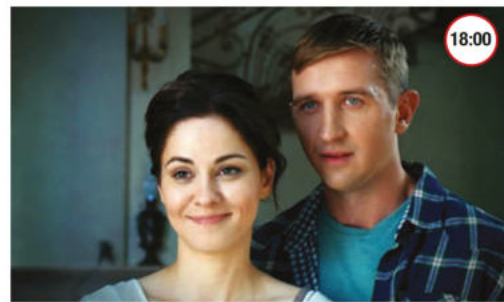
СТС

06:00, 05:45 «Ералаш» 0+
06:15 М/с «Спирит. Дух свободы» 6+
06:35 М/с «Трое с небес. Истории
Аркадии» 6+
07:00 Т/с «Психогинии» 16+
08:00, 18:30, 19:00 Т/с «Родком» 16+
09:00 Х/ф «Цыпочка» 16+
11:05 Т/с «Воронины» 16+
13:30 Т/с «Кухня» 12+
20:00 Х/ф «Поймай толстуху, если
сможешь» 16+
22:15 Х/ф «Одноклассники» 16+
00:20 Х/ф «Голодные игры. Сойка-
пересмешница. Часть 2» 12+
02:30 Х/ф «Голодные игры. Сойка-
пересмешница. Часть 2» 16+
04:30 М/ф «Приключения пинги-
ненка Лоло» 0+

ПЯТ
НИЦА!

05:00, 03:50 Орел и решка. Переза-
грузка 16+
07:15 На ножах 16+
11:00 Адская кухня 16+
12:40, 19:00 Пацанки 16+
14:45, 22:30 Орел и решка. Чудеса
света 16+
17:00 Орел и решка. Девчата 16+
21:00 Племя 16+
23:30 Теперь я Босс 16+
00:35 Т/с «Доктор Хаус» 16+
01:30 Пятница News 16+
02:05 Ревизорро 16+

ФИЛЬМ ДНЯ



Надр из фильма

«СВОЙ ЧУЖОЙ СЫН» 12+

Анна замужем за Вадимом, владельцем строи-
тельной фирмы. Первая жена Вадима умерла,
их сын Егор учится в Лондоне. Большая разница
в возрасте сказывается на отношениях Анны и
Вадима, они больше напоминают отношения
отца и дочери. Анна благодарна Вадиму за всё,
что он для неё делает, но огорчается, что он не
воспринимает её всерьёз – Анна мечтает стать
известным фотографом. Осложняет отношения
между Анной и Вадимом Егор, решивший прие-
хать на каникулы.

ШОУ ДНЯ



«ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ» 16+

Выбор, который делают женихи и невесты в сту-
дии, – это не игра. Участвовать в программе
приглашают только тех, кто на самом деле жаж-
дет обрести свою вторую половинку. Это взрос-
лые, состоявшиеся люди, готовые к принятию
самого ответственного в жизни решения.

ПЕРВЫЙ
канал

05:00, 09:15 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:40 «Жить здорово!» 16+
10:50 «Модный приговор» 6+
12:10 «Время покажет» 16+
13:50 «Горячий лёд». Чемпионат
России по фигурному ка-
танию. Мужчины. Короткая
программа 0+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00 «Мужское / Женское» 16+
18:40 «На самом деле» 16+
19:45 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 Т/с «Скажи что-нибудь хоро-
шее» 16+
22:35 «Вечерний Ургант» 16+
23:15 «Док-ток» 16+
00:20 На ночь глядя 16+
01:15 «Наедине со всеми» 16+
02:00 Хоккей. Сборная России – сбор-
ная Канады (в перерыве – Но-
вости) 0+

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, 18:40 «60 минут». Ток-шоу 12+
14:55 Т/с «Морозов» 12+
17:15 «Андрей Малахов. Прямой
эфир» 16+
21:20 Т/с «Тайны следствия-20» 16+
23:40 «Вечер с Владимиром Соло-
вьёвым» 12+
02:20 Т/с «Каменская» 16+
04:05 Т/с «Версия» 16+

5 ПЯТЫЙ
канал

05:00, 09:00, 13:00, 17:30, 03:35 Из-
вестия
05:25, 06:05 Т/с «Пятничный» 16+
06:55, 07:45, 09:25, 09:35, 10:30, 11:25,
12:25, 13:25, 13:45, 14:40, 15:40,
16:30, 17:45, 17:50, 18:45 Т/с
«Береговая охрана» 16+
08:35 «День ангела» 0+
19:45, 20:35, 21:25, 22:20, 00:30 Т/с
«След» 16+
23:10 Т/с «Великолепная пятерка
3» 16+
00:00 Известия. Итоговый выпуск
01:15, 02:00, 02:30, 03:00, 03:45, 04:10,
04:35 Т/с «Детективы» 16+

НТВ

05:15 Т/с «Юристы» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:45
Сегодня
08:25, 10:25 Т/с «Глаза в глаза» 16+
11:00 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи
Родины» 16+
13:25 Обзор. Чрезвычайное проис-
шествие
14:00 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Морские дьяволы.
Особое задание» 16+
21:20 Т/с «Пёс» 16+
23:55 «Поздняков» 16+
00:05 Т/с «Консультант. Лихие вре-
мена» 16+
02:00 Д/ф «Шпионский мост» 16+
02:45 Т/с «Взрыв» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:45 Х/ф «Зимний вечер в Гаграх»
12+
10:35, 04:40 Д/ф «Евгений Евстигне-
ев. Мужчины не плачут» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
11:50 Т/с «Коломбо» 12+
13:35, 05:20 «Мой герой. Инна Вы-
ходцева» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Убийство в Сен-Поль-де-
Вансе» 16+
16:55 Д/ф «Актёрские драмы. Роко-
вый курс. Триумф и гибель»
12+
18:15 Х/ф «Три в одном» 12+
22:35 «10 самых... Трагедии режиссё-
ров одной картины» 16+
23:05, 01:35 Д/ф «Голубой огонёк.
Битва за эфир» 12+
00:00 События. 25-й час 16+
00:35 «Петровка, 38» 16+
00:55 Д/ф «Мужчины Татьяны Са-
моиловой» 16+
02:15 Х/ф «Убийство на острове» 16+
03:45 Юмористический концерт 12+

РУССКИЙ
РОМАН

08:15, 01:00 Х/ф «Одуванчик» 16+
09:50, 02:40 Х/ф «Роза прощальных
ветров» 12+
11:25, 04:15 Х/ф «Свой чужой сын» 12+
14:45 Х/ф «Другая женщина» 16+
18:00 Х/ф «Холодное блюдо» 12+
21:25 Х/ф «Расплата за счастье» 16+

ТНТ

ПОГОДА
НА ЗАВТРА

Симферополь

-1
-2

Севастополь

+1
-2

Ялта, Алушта

+5
+2

Евпатория

+1
-1

Черноморское

+1
-2

Феодосия

0
0

Керчь

0
-1

Бахчисарай

+1
-2

Армянск

-1
-2

Джанкой

0
-2

Судак

-1
-2

Белогорск

-3
-4

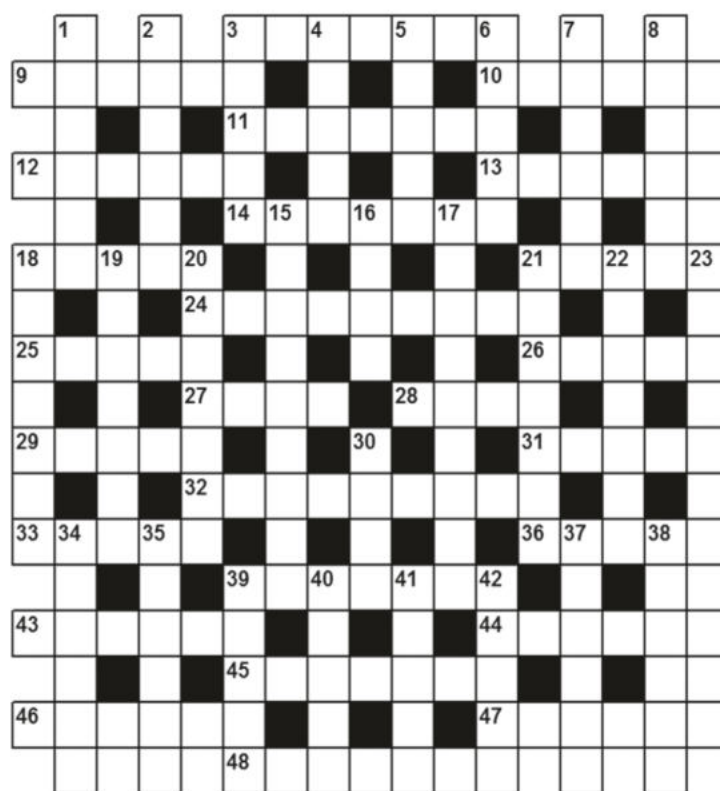
Кировское

0
0

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3 Глава правительства в Германии. 9. Плавный переход звуков. 10. Русское название ожерелья. 11. Город в Китае. 12. Француз, сделавший первый в Европе батист. 13. Настоящая фамилия актрисы Александры Яковлевой. 14. Папино государство. 18. Химическая посуда. 21. У татар сосуд из тыквы. 24. Шелуха семян какао. 25. Мелодия, мотив. 26. Муза, покровительница комедии. 27. Город, где находится Тадж-Махал. 28. Забава, потеха. 29. Младший сын Манилова. 31. Садовый цветок-шар. 32. Детективная контора. 33. Дух огня в славянской мифологии. 36. Династия королей Англии. 39. Княжество в Восточных Пиренеях. 43. Создатель. 44. Кенийская актриса (фильм «Чёрная пантера»). 45. Стихотворение из восьми строк с двумя рифмами. 46. Лучшее учение. 47. Английский футбольный клуб. 48. Официант в немецкой пивнущке.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Фигурная линейка. 2. Лимонадное дерево. 3. Маршал Советского Союза. 4. Ансамбль из девяти исполнителей. 5. Ядовитый жёлтый луговой цветок. 6. Самурай-изгой. 7. Дочь Байкала. 8. Предательство. 15. Инструмент, на котором играет Пётр Дранга. 16. Имя албанской певицы Мелы.



17. Крокодил. 18. Получеловек-полукоз. 19. Настоящая фамилия кинорежиссёра Алова. 20. Суспензия графита в воде. 21. Светоотражатель велосипедиста. 22. Рекламный щит на улице. 23. Альбом для марок. 30. Пряный ром из Австрии. 34. Доска для парусного спорта. 35.

Тропа альпинистов. 37. У Ксюши она плюшевая. 38. Лея ..., персонаж «Звёздных войн». 39. Мексиканский индеец. 40. Мера объёма, четверть пинты. 41. Свёрток бумаги. 42. Курильский тюлень.

Составила
Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 233 ОТ 21.12.2020

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Лекок. 6. Сокол. 8. Киноактриса. 13. Кокос. 14. Скрепка. 15. Оркан. 18. Курникова. 19. Толкатель. 20. Склад. 21. Васько. 26. Калиакрия. 27. Электрот. 29. Фигус. 30. Скрипка. 31. Бакст. 34. Гипсокартон. 35. Ракля. 36. Жокей. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Пекин. 2. Волочкова. 3. Корректор. 4. Кокса. 7. Октет. 9. Фокус. 10. Коннектикут. 11. Протекторат. 12. Сакля. 16. Складня. 17. Окрашка. 22. Факир. 23. Дискуссия. 24. Электрон. 25. Макси. 28. Киска. 32. Пикап. 33. Покер.

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

ИНТЕРНЕТ-ПОЧТА

Слово email не вытеснило из нашей речи привычные «письма» и «почту», но многие предпочитают использовать именно его. Правда, у некоторых возникают сомнения – а писать-то слово как? Отвечаем: просто «имейл». Именно в такой форме слово зафиксировано в орфографическом словаре, так что придумывать и усложнять ничего больше не нужно: «имейл-рассылка», «имейл-маркетинг», «имейл-адрес».

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

...
Люблю мужчин постарше, потому что у них зрение хуже.

...
Почти месяц с девушкой на отдыхе. Начинает казаться, что меня зовут Сфоткай.

...
Психиатр сказал мне, что у меня биполярное расстройство. Не знаю, смеяться или плакать...

...
Ссора с женой – как концерт. Сначала новинки, а под конец самые популярные хиты.

...
Пошла в магазин, телефон забыла дома. Гуляла часа два. Прихожу домой, возле подъезда стоит скорая помощь, пожарная, полиция, а МЧС собирается взламывать мою дверь. Оказалось, это ко мне мама не дозвонилась...

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2021 год

Ежедневный выпуск,
включая пятничный:

Выпуск в пятницу
(+ ТВ-программа):

6 мес.	12 мес.	6 мес.	12 мес.
61055 для физлиц	61056 для физлиц	30364 для физлиц	30369 для физлиц
1781,46 руб.	3549,24 руб.	869,94 руб.	1739,88 руб.
21715 льготная	21716 льготная	30365 льготная	30368 льготная
1739,64 руб.	3465,60 руб.	856,44 руб.	1712,88 руб.
21724 для юрлиц	21740 для юрлиц	30366 для юрлиц	30370 для юрлиц
1980,84 руб.	3961,68 руб.	955,92 руб.	1911,84 руб.

ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Постарайтесь не дать себе ни малейшего шанса сблизиться с пути истинного, ибо возвратиться потом на него сложнее, чем вы думаете.

ТЕЛЕЦ. Прислушайтесь к тому, что говорит собеседник. Возможно, прикрывшись отвлечённой темой разговора, он старается передать нечто, имеющее для вас обоим большое значение.

БЛИЗНЕЦЫ. Вас может посетить вдохновение. Будьте готовы к визиту, ибо оно любит появляться в самый неожиданный момент.

РАК. День может оказаться для вас чрезвычайно дорожным. Спасти от этой напасти сможет вовремя подоспевшая дружеская помощь, так что неплохо бы заранее заручиться чьей-либо поддержкой.

ЛЕВ. Вы не будете полностью контролировать ситуацию, хотя со стороны это будет выглядеть именно так.

ДЕВА. Завтра вы будете крайне категоричны во всяком действии. Если дело касается общепринятых правил, вы либо будете похаживать следовать всякой букве, либо попрётесь вопреки.

ВЕСЫ. Завтра вы и сами не сможете понять мотивов собственных действий до тех пор, пока не начнёте объяснять их кому-то другому.

СКОРПИОН. В этот день будьте внимательны к тому, что вам будут нынче говорить, но не ограничивайтесь лишь смыслом сказанных слов. Многое придётся понимать по интонации и, возможно, мимике.

СТРЕЛЕЦ. Завтра вы наконец сможете добиться внимания, которого так жаждете. Главное – не забыть остановиться, болтуном прослыть неприятно.

КОЗЕРОГ. Если вы не знаете, как потратить деньги, всегда найдутся желающие подсказать. Если уж слушать, то ближайших друзей, толку не будет, но развлечётесь.

ВОДОЛЕЙ. Проведите завтрашний день в стороне от каких-либо событий, насколько это будет возможно. Ваш выход будет чуть позже.

РЫБЫ. Завтра что-то напомнит вам о прошлом и о том, каким были вы несколько лет назад. Это напоминание подскажет вам довольно неожиданное решение проблемы, которая вас довольно занимает.

