

#НАСАМОМДЕЛЕ

Уходящий год подбросил немало инфоповодов для нашей постоянной рубрики. И неудивительно: когда весь мир в панике, подбрасывать дрова в костёр проще простого.

Доходило до того, что смерть ялтинского градоначальника Ивана Имгрунта использовали для дискредитации отечественной вакцины от COVID-19, вот уж точно ни ума, ни совести. Усиленно обрастала домыслами в последние месяцы «водная повестка» Крыма. Что ни неделя – долетали свежие сплетни из Ялты: местные то разносили ложную информацию о закрытии автобусного маршрута, то вообще приняли работы по благоустройству кладбища в Бекетово за несанкционированную мусорную свалку.

Под конец года мы постарались развенчать ещё парочку фейков, которые продолжают придумывать доброжелатели и паникёры, вместо того чтобы спокойно готовиться к встрече Нового года. И речь, разумеется, пойдёт о здравоохранении и Ялте!

ТРУБЫ ТРУБЯТ

История строительства нового медицинского центра им. Семашко, безусловно, достойна отдельного рассказа. Будем честны, сроки открытия медцентра неоднократно сдвигались, обнаруживались недостатки в работе подрядчика, которые приходилось исправлять. Тем не менее современной клиника уже принимает пациентов, здесь проводят сложнейшие операции. Разумеется, кому-то этот факт не даёт покоя, и желание подпортить репутацию едва открывшейся больницы становится невыносимым. Вот только времени и поводов для импровизации мало, поэтому не придумали ничего лучше, чем... протекающие трубы! Мол, не успели открыть медцентр, а сантехника уже пришла в негодность. В действительности же имел место банальнейший засор канализации, который может случиться (и случается, увы!) в квартире любого из нас. Засор устранён, проблемы нет, недоброжелатели кусают локти и придумывают версии поубедительнее.

ЛОМАТЬ НЕ СТРОИТЬ

Наделало шуму видео из школы в Гаспре, где рабочий ломает только отремонтированные стены, крушит всё, что было с таким трудом и усердием сделано, якобы из-за невыплаты зарплаты. А не выдали кровные строителям, потому что администрация не рассчиталась с подрядчиком. Видели бы вы, сколько одобрительных комментариев появилось в соцсетях под этим роликом! Кажется, не нашлось ни одного человека, который бы не осудил такое варварство. Начнём с того, что подобный способ выбивания зарплаты далеко не самый цивилизованный, тем более что громил работник не чью-то квартиру, хозяин которой не заплатил за ремонт, а школу! А во-вторых, у администрации Ялты нет никаких задолженностей перед генподрядчиком. Если последний решил сэкономить и, говоря попросту, кинуть своих субподрядчиков или отдельных сотрудников, страдать от этого должны не школьники. В любом случае теперь полиция разберётся в причинах погрома, а сломанное быстро восстановят – нашлись добрые люди, готовые помочь. Честных вам новостей в наступающем году! Не верьте всему, что пишут в Сети, и читайте «Крымскую газету» – у нас только актуальная и проверенная информация!

Анастасия СВИРИДОВА.

ЗАКОН И МЫ

Вступающие в силу в России с 1 января 2021 года Правила противопожарного режима только на первый взгляд касаются исключительно должностных лиц. Целый ряд положений имеет прямое отношение к нам, обычным гражданам.

«СИДЕЛКА»
ДЛЯ ШЛАГБАУМА

Новое в правилах пожарной безопасности

А МАНГАЛ-ТО
НЕ СТАЦИОНАРНЫЙ

Настоящий пожар в соцсетях вызвала информация о запрете согласно пункту 66 Правил «разводить костры, использовать открытый огонь для приготовления пищи вне специально отведённых и оборудованных для этого мест, а также сжигать мусор, траву, листву и иные отходы на землях общего пользования населённых пунктов, а также на территориях частных домовладений, расположенных на территориях населённых пунктов». Что же, теперь и шашлык нельзя жарить? Тем более что в Крыму любители делают это на природе круглый год – погода позволяет. А вот закон...

Но есть в новом регламенте приложение за номером 4. Пункт пятый здесь как раз для любителей шашлыка: «При использовании открытого огня и разведении костров для приготовления пищи в специальных негорючих ёмкостях (например, мангалах, жаровнях) на земельных участках населённых пунктов, а также на садовых земельных участках, противопожарное расстояние от очага горения до зданий, сооружений и иных построек допускается уменьшать до 5 метров».

Другими словами, именно такое расстояние как минимум должно быть от жарящихся шашлыков до ближайшей постройки. Это ограничение относится только к переносным мангалам, а не к стационарным, установленным в специальных местах.

А вот разводить костёр или огонь в металлической бочке или ёмкости, выполненной из иных негорючих материалов, исключая распространение пламени и выпадение сгораемых материалов за пределы очага горения, пунктом 3 этого же приложения предписано не ближе чем 25 метров от любого здания.

– Поэтому впадать в панику, что на праздничном столе с 1 января не будет шашлычков, не стоит, – заявил заместитель министра чрезвычайных ситуаций РК Максим Грамотный. – Нужно просто соблюдать правила безопасности. А несоблюдающих регламент ждёт профилактическая беседа при первом нарушении и административный штраф от двух тысяч рублей и выше при повторном.

Замминистра также добавил, что новые правила позволяют руководству муниципалитетов вводить дополнительные меры противопожарной безопасности.

ШЛАГБАУМ, ОТКРОЙСЯ

Среди более чем 450 пунктов правил есть ещё один, который может весьма осложнить существование дворовых парковок, оборудованных шлагбаумами. Практика устанавливать их на въезде к дому, чтобы там могли парковаться машины лишь местных жителей, распространена широко. Подавляющее большинство шлагбаумов открываются автоматически либо при наличии электронного пропусков у водителя, либо при звонке с зарегистрированного в системе номера телефо-

на проживающего на номер устройства открывания.

Но теперь в пункте 71 правил прописано однозначное требование, что «система противопожарной защиты в случае пожара должна обеспечивать автоматическую разблокировку и (или) открывание шлагбаумов, ворот, ограждений и иных технических средств, установленных на проездах и подъездах, а также нахождение их в открытом положении для обеспечения беспрепятственного проезда пожарной техники. Допускается ручное открывание при организации круглосуточного дежурства персонала непосредственно у места установки шлагбаума, ворот, ограждения и иных технических средств на проездах или дистанционно при устройстве видео- и аудиосвязи с местом их установки».

Понятно, что пожарные команды не могут знать все коды и иметь все пропуска для проезда в каждый двор, где жильцы отгородились шлагбаумом. Таким образом, все подобные ограждения (кроме тех, что управляются охранником или консьержем) оказываются вне закона. И с 1 января эксплуатирующая автоматический шлагбаум организация (управляющая компания или ТСЖ) будет обязана его технически усовершенствовать, или демонтировать, или нанять к нему «сиделку» (что недорого), или регулярно платить штрафы по 150 000-200 000 рублей согласно ст. 20.4 КоАП «Нарушение требований пожарной безопасности».

Андрей ПЕЛЫТ.

Будьте
здоровы!КРЫМСКАЯ
ГАЗЕТА

Соблюдайте меры профилактики:

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

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД

В главном универсаме Франции каждый год, несмотря ни на что, к неовизантистскому куполу здания подвешивают самую узнаваемую ёлку в мире.
Фото: gallerieslafayette.com



ПЕРИОД ХАОСА И ОЖИДАНИЙ

С чем расстанемся мы, провожая уходящий год

2020-й «подарил» множество событий, которые оставили горькое послевкусие потерь, разочарований и напряжённой неопределённости.

■ **Пандемия COVID-19.** Безусловно, именно она стала наиболее драматичным событием, которое ещё долго будет аукаться во всех без исключения странах. Этот вирус в буквальном смысле и прямо на наших глазах переписывает страницы новейшей истории, привнося в неё элементы хаоса и непрогнозируемости.

Всемирной экономике, подобно человеческому организму, предстоит пройти ещё долгий путь реабилитации, чтобы восстановить свои силы. Хотя, честно говоря, пока ещё и выздоровление не наступило. И здесь очень важно, чтобы мировое сообщество, особенно его основные игроки, проявили мудрость и объединили свои усилия для борьбы с этим вызовом всему человечеству. Например, как неоднократно предлагало российское руководство, оперативно организовать и развернуть кампанию вакцинации жителей всей планеты, вне зависимости от уровня благосостояния страны, в которой человек живёт. Возможности и ресурсы для этого есть, было бы желание и политическая воля.

■ **Выборы президента США.** Раз в четыре года этот повод однозначно становится одним из главных – уж очень многие процессы в мире так или иначе завязаны на Белый

“ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ МИРОВОЕ СО-
ОБЩЕСТВО, ОСОБЕННО
ЕГО ОСНОВНЫЕ ИГРОКИ,
ПРОЯВИЛИ МУДРОСТЬ И
ОБЪЕДИНИЛИ СВОИ УСИ-
ЛИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С
ЭТИМ ВЫЗОВОМ ВСЕМУ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ. НАПРИ-
МЕР, КАК НЕОДНОКРАТНО
ПРЕДЛАГАЛО РОССИЙ-
СКОЕ РУКОВОДСТВО,
ОПЕРАТИВНО ОРГАНИЗОВАТЬ И РАЗВЕРНУТЬ
КАМПАНИЮ ВАКЦИНАЦИИ
ЖИТЕЛЕЙ ВСЕЙ
ПЛАНЕТЫ, ВНЕ ЗАВИСИ-
МОСТИ ОТ УРОВНЯ
БЛАГОСОСТОЯНИЯ
СТРАНЫ, В КОТОРОЙ
ЧЕЛОВЕК ЖИВЁТ

дом и американский истеблишмент. Поэтому выборы президента США всегда в центре внимания, а уж тем более такие, как в уходящем году. По своей скандальности и конфликтности они уже оставили позади многие предыдущие президентские избирательные кампании. А процесс подсчёта голосов и оглашения результатов ещё долго будет критически обсуждаться в политических и экспертных кругах. И уж точно их никак не назовёшь образцом демократичной состоятельности.

Вместе с тем в конечном итоге действующий президент США Дональд Трамп фактически признал своё поражение (хотя и не намерен с этим смириться) и готовится уступить бразды правления Джозефу Байдену, который уже объявил о намерении кардинально пересмотреть многое из того, что было сделано Трампом. Прежде всего на международной арене и в кадровой политике. Так что и американцев, и всех нас в следующем году ожидает множество удивительных открытий. Очень хочется верить, что хотя бы часть из них не окажется пугающей.

■ **«Деструктивное поле» на постсоветском пространстве.** Более чем просто напряжённым выдался уходящий год и для многих стран, ранее входивших в состав Советского Союза. Некоторые из них, такие, как Белоруссия, едва-едва не скатились в убийственную пучину государственного переворота.

Собственно говоря, попытки расшатать ситуацию продолжают сохраняться и не будут прекращаться ещё достаточно долго. Другое дело, что в последний момент руководство братской страны смогло включить режим самосохранения и не поддаться желанию пойти на поводу у прозападной оппозиционной публики. Благо пример бессмысленности такой затеи – Украина – находится в буквальном смысле под боком. Ещё жарче было в Нагорном Карабахе, где Армения и Азербайджан развернули настоящие боевые действия. От полномасштабной войны, которая была бы фатальной для обеих стран, спасли в том числе активные дипломатические усилия России. Наша страна, заняв позицию активного нейтралитета, смогла усадить конфликтующие стороны за стол переговоров и в конечном итоге прийти к компромиссу. Конечно, этот компромисс не всех устраивает (а по-другому никогда и не бывает), но гуманитарную катастрофу с многотысячными жертвами предотвратить позволил. Что важно – именно наша страна в течение ближайших лет будет выступать гарантом соблюдения этих договорённостей, введя своих миротворцев в Нагорный Карабах.

Впрочем, помимо попыток белорусского переворота и карабахского противостояния на постсоветском пространстве всегда есть где разгуляться хаосу и кризису. Украина и Молдавия – это самое первое, что приходит на ум в связи с этим. Ситуация в этих странах в любой момент может пойти по самому плохому сценарию – уж очень там неустойчивые режимы и политические институты.

Никита ПЕТРОВ.

ВОКРУГ СВЕТА

ЛИЦЕНЗИЯ ДЛЯ САНТЫ

США. Санта-Клаус и его сани получили лицензию от Федерального управления гражданской авиации США на коммерческие полёты к Международной космической станции. Об этом сообщается на сайте FAA. Теперь Санта может свободно перемещаться в воздушном пространстве Соединённых Штатов, а также доставлять грузы к МКС. Лицензия выдана на корабль «Звёздные сани – 1» с ракетой «Рудольф». Напомним, что, согласно легенде, Рудольфом зовут главного оленя Санты. «Давайте признаем, 2020 год был сложным, и нам бы не помешала особая праздничная радость, которую может принести только Санта», – заявили в FAA.

ФЕЙКОВАЯ КОРОЛЕВА

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ. Британский телеканал Channel 4 сразу после рождественской речи королевы Елизаветы запустил её фальшивую копию. Фейковая королева предупреждала граждан об опасностях передовых технологий. Телекомпания пояснила, что видео должно было дать «строгое предупреждение о технологиях, с помощью которых могут распространять дезинформацию и фейковые новости в цифровую эпоху». Channel 4 ежегодно практикует сопровождение традиционной речи королевы альтернативным рождественским посланием. Это всегда вызывает нешуточные споры. В своём настоящем послании королева поблагодарила медиков за их работу в период пандемии и выразила соболезнования семьям, которые не смогли отпраздновать Рождество вместе из-за карантинных ограничений.

ЁЛКА ЖЕЛАНИЙ

РОССИЯ. Российские министры и чиновники приняли участие во всероссийской акции и пообещали исполнить заветные мечты детей. Среди новогодних просьб – большой торт, поездка на гоночном автомобиле и полёт на вертолёте. Так, министр просвещения Сергей Кравцов пообещал исполнить мечту девятилетнего Никиты Астанина из Пермского края, который хочет побывать в Великом Устюге. А министр науки и высшего образования России Валерий Фальков станет новогодним волшебником для 13-летнего Егора Сухова из Москвы (он мечтает побывать в пожарной части). Акция «Ёлка желаний» проходит уже в третий раз. В рамках проекта неравнодушные люди помогают детям, оказавшимся в трудной ситуации.

СТАРЫЙ БУДДА

КИТАЙ. Китайские археологи обнаружили в провинции Хэбэй вырезанные в скале изображения Будды. Их возраст оценили примерно в 900 лет. По мнению учёных, изображения появились во времена династии Сун (960-1279). Всего они насчитали 23 фигуры. Самая крупная из них находится в центре и достигает 1,5 метра. Археологи заметили, что возле изображения Будды сохранились резные каменные таблички. Их удалось расшифровать. Текст гласил, что самая большая фигура датируется 1078 годом. «Барельефы имеют высокую историческую и художественную ценность, эта находка даст новые материалы для исследований буддизма в этом районе», – отметил Хань Чжиган, директор Института сохранения культурных реликвий Шахэ.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ РЕФОРМА ПЕТРА I

1708 год – указом Петра I территория России была разделена на 8 губерний: Ингерманландскую, Московскую, Архангелогородскую, Смоленскую, Киевскую, Казанскую, Азовскую и Сибирскую. В ходе реформы все уезды были отменены, губернии составлялись из городов и прилегающих к ним земель. Их возглавляли губернаторы или генерал-губернаторы.



ВВЕДЕНА БУМАЖНЫЕ ДЕНЬГИ

1768 год – во время правления Екатерины II в России были введены в обращение первые бумажные денежные знаки. Как главную причину введения ассигнаций Манифест 29 декабря 1768 года указывал необходимость размена медной монеты на денежные знаки, удобные к перевозке.

НОВОСТИ ИЗ СОЦСЕТЕЙ

СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ АКВАМЕН

На выходных жители крымской столицы наблюдали необычное явление – мужчину, плавающего в реке Салгир в центре города. «Там вода не по графику», «Этому городу нужен Аквамен», «Когда проезд подорожал», – прокомментировали пользователи соцсети.



Анонимно, «ВКонтакте»

К ПРАЗДНИКУ ГОТОВЫ

Вот такую новогоднюю фотозону установили в Детском парке в Симферополе. «Мы уже были, круто!» – написала местная жительница.



Ваня КУРАБЦЕВ, Facebook

ЗАЛОЖИЛИ АЛЛЕЮ

Ученики кадетского класса Новоандреевской школы в Симферопольском районе в преддверии праздника высадили ели, сосны и можжевельник.



Борис СЕЛЮТИН, Facebook

Подготовила Маша ГАНИЧЕВА.

ЗЕЛЕНО&КРАСИВО

ВЕЧНОЗЕЛЁНЫЕ КАНИКУЛЫ

Что год грядущий нам готовит? Это пока неизвестно, но встретить его надо достойно. Белый Металлический Бык – символ года – предпочитает экостиль и зелень.

ИСПОЛЬЗУЕМ ТЁПЛУЮ ЗИМУ

Сажать деревья зимой можно! Мало того, пересаживать взрослые деревья высотой до 14 метров строго рекомендуется именно в этот период. Дело в том, что жизненные процессы растения замедляются, и тогда момент операции под названием «пересадка» происходит максимально безболезненно.

Рекомендованная температура всё же не ниже 7-10 градусов мороза, когда земля не промерзает глубоко.

В зимний период также легче проводить обрезку кроны: хорошо видны все лишние ветки.

Более того, и некоторые виды ягодных кустарников, например малину, обрезать лучше всего зимой, как и смородину – чёрную и красную. Во-первых, своевременно удаляются замёрзшие ветви, которые всё равно придётся убрать по весне. А во-вторых, и это главное – риски заражения растений вредителями или болезнями практически сведены на нет. Основное, что следует помнить, – работы проводятся лишь на здоровых кустах.

ДЛЯ ТЕХ, КТО В ТАНКЕ

Если у вас не частный дом, а квартира, то сейчас пришло время озеленить подоконники. Но не просто так, а пользы ради. Выбирайте растения, которые очищают и дезинфицируют воздух и при этом неприхотливы в уходе. Одним из вариантов может быть комнатный можжевельник – он прекрасно будет себя чувствовать на балконе или в самой холодной комнате и будет рад не-



rastenijainfo.ru

частым поливам. Ещё одно полезное комнатное растение – папоротник. Он достаточно крупный, поэтому целесообразно поставить кадку на полу между окнами или в полутени коридора на подставке. А вот поливать домашний папоротник

следует чаще, чем можжевельник, зато взамен вы получите природный воздушный фильтр. Если же хочется чего-то яркого и цветущего, шлюмбергер станет лучшим вариантом.

Подготовила Анна РАКОВА.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
(29 ДЕКАБРЯ – 4 ЯНВАРЯ)

Растущая луна

29 декабря – займитесь консервированием, соленьем и квашением капусты.

Полнолуние

30 декабря – отдохните.

Убывающая луна

31 декабря – займитесь подготовкой к празднику. 1 января – вырежьте сухие и больные ветви в саду. 2 января – в теплице и на подоконнике взрыхлите и мульчируйте почву, окучьте растения.

3 января – сажайте клубне-луковичные и сейте однолетние цветы.

4 января – на подоконнике или в теплице проведите борьбу с вредителями.

Рубрику ведёт Ирина ГУЛИВАТАЯ.

МОЙ БИЗНЕС. КРЫМ

ЗАПУСК НОВОГО YOUTUBE-КАНАЛА

Чтобы познакомиться поближе с предпринимателями Крыма, в этом году был реализован новый проект «Сделано в Крыму».

Видеобеседы с крупнейшими бизнесменами полуострова были подготовлены при поддержке центра «Мой бизнес. Крым», Министерства экономического развития Республики Крым, Фонда поддержки предпринимательства Крыма и Дома предпринимателя.

Основатель экофермы «ЭЛЛАС» Александр Шубаев рассказал о том, как компания выходит на рынок с уникальным продуктом – свежей креветкой. Уже благодаря первым партиям компания получила извест-

ность далеко за пределами Крыма. Экоферма на базе рыбколхоза имени крымских партизан в селе Портовом располагает прудами общей площадью 520 га водной глади, заполняющимися самотёком по каналу из Чёрного моря.

В 1998 году было создано научно-производственное предприятие «Аксион», которому сегодня принадлежит крупнейшее чайное производство – бренд Floris. Основными направлениями раньше являлась заготовка и переработка лекарственных растений. Однако уже в 2011 году под брендом Floris был выпущен ассортимент чая и тизанов – напитков из натуральных



трав, цветов, ягод, листьев и адаптогенов.

Выпуск о гостиничном бизнесе посвящён Soldaya Grand Hotel & Resort. Отель, построенный в 2014 году, находится в нескольких минутах ходьбы от набережной Судака. Комплекс из невы-

соких корпусов выполнен в средиземноморском, восточном и замковом стилях. Бассейн, СПА-комплекс, детский клуб, пляж-солярий, автостоянка, ресторан и конференц-залы – всё в совокупности сложилось в гостиничный бизнес, каким он должен быть в Крыму и к которому стремятся многие отельеры.

КОРОТКО

ЁЛКА В РЕЖИМЕ
ОНЛАЙН

Крымчане смогут принять участие в Кремлёвской ёлке в режиме онлайн. Премьерный показ мероприятия состоится 31 декабря в 18:00 на федеральном детско-юношеском телеканале «Карусель». Мероприятие и телетрансляция новогоднего представления организованы по поручению президента страны Владимира Путина.

В этом году на сцене Государственного Кремлёвского дворца будет проведено сказочное представление «Пятое время года, или Кто придумал Новый год».

Вместе с главными героями – Хранителем празд-

ничных традиций и Гаджетом – ребята узнают о пятом времени года, разгадают тайны Нового года и познакомятся с традициями празднования в разных странах мира. С помощью «Времени лета» персонажи отправятся в Политехнический музей, Древний Рим, Италию эпохи Возрождения и петровскую Россию.

В спектакле примут участие артисты ведущих московских театров и кино, команда сборной России по акробатике, чемпионы мира и Европы по спортивному рок-н-роллу.

Повтор записи новогоднего представления состоится 7 января в 19:30 и 13 января в 17:00.

ЗДРАВСТВУЙ,
ОЛЕНЁНОК

Канатная дорога Мисхор – Ай-Петри с 30 декабря возобновляет свою работу.

С 30 ДЕКАБРЯ КАНАТНАЯ ДОРОГА ВОЗОБНОВЛЯЕТ ПЕРЕВОЗКУ ПассажиРОВ. НА КАНАТНОЙ ДОРОГЕ ДЕЙСТВУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МАСОЧНЫЙ РЕЖИМ, – СООБЩАЕТСЯ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ КОМПАНИИ – СОБСТВЕННИКА ДОРОГИ

При этом всем, кто хочет оправиться в путешествие в горы по воздуху, напоминают, что канатная дорога является «метеозависимым транспортом» и работает по фактической погоде, поэтому перед поездкой следует уточнить информацию о её работе на сайте или по телефону.

Канатную дорогу тоже украсили к новогодним праздникам. Например, на средней станции «Сосновый бор» пассажиров будет встречать оленёнок и дарить всем праздничное настроение.

Подготовила Кристина КУРОЧКИНА.

#ЗОЖСГАЗЕТОЙ

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



Привет! Я, Вера К., в рубрике #зожсгазетой делюсь рецептами здоровья и улучшения качества жизни.

Когда речь заходит о полноценности питания, получении всех витаминов и минералов, которые нам необходимы для поддержки обменных процессов в организме, то первое, что приходит в голову, – фрукты и овощи. Ещё мама говорила: «Овощи и фрукты нужно есть, чтобы получать витамины». Так же ей говорила, наверное, её мама. Не буду уточнять, на каком основании родилось это утверждение, но на примере специй я не так давно показала, что фрукты по концентрации необходимых микроэлементов даже далеко не на втором месте...

ПЛЮС ДОСТУПНОСТЬ

Три фактора влияют на биодоступность питательных веществ в пище:

1. Форма питательных веществ.

Например, гемовое железо – форма железа, которая содержится в мясе и птице, более биодоступна, чем негемовое железо, содержащееся в растительной пище. От 2 до 20% негемового железа усваивается организмом по сравнению с 15-35% гемового.

2. Наличие других питательных веществ, повышающих биодоступность, – синергия питательных веществ.

Витамин С усиливает усвоение железа, а жир повышает растворимость жирорастворимых питательных веществ, таких, как витамины А, D, Е и каротиноиды.

3. Наличие ингибиторов питательных и антипитательных веществ.

Они снижают биодоступность питательных веществ в продуктах. Фитат – антипитательное вещество, содержащееся в большом количестве в зерне и бобовых, связывается с кальцием, железом и цинком, что делает их недоступными для усвоения.

Животные продукты и по усвояемости опережают растения. Если вы веган, придётся быть

– Я поклонник здорового питания!
– Ты ешь всё подряд!
– Разве это не здорово?

очень изобретательным кулинаром, чтобы насытить свой организм всем необходимым для бесперебойной работы на долгие годы, но стоит помнить и о том, что мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть.

В СОВРЕМЕННОМ РИТМЕ

В прошлой статье, посвящённой спиролине, я уже сетовала на то, как невероятно трудно составить рацион питания, в котором баланс белков, жиров и углеводов соответствовал бы суточной калорийности и обеспечивал человека всеми витаминами и минералами. Есть ли выход, доступный каждому при современном ритме?

Одно время я выходила из ситуации с помощью функционального питания, изготовленного из натуральных продуктов, подвергнутых сублимационной сушке. Это как детские смеси, куда с помощью современных технологий добавляют все необходимые составляющие в идеальной пропорции. В природе таких продуктов просто не существует. Функциональные продукты питания впервые появились в Японии в середине XX века, когда правительство Страны восходящего солнца серьёзно озабочилось оздоровлением нации и улучшением качества питания населения.

Я по-прежнему считаю, что функциональное питание можно сравнить с супергероем, спешащим на помощь в определённых жизненных условиях, приближённых к экстремальным.

Вместе с тем есть цельные натуральные продукты, насыщенные необходимыми нам витаминами и минералами и нутриционально плотные по своему составу, о пользе которых мы, скорее всего, слышали ещё от наших бабушек, но недооценивали их. Я, например, до сих пор помню, как в детстве не любила блюда из таких продуктов. Впрочем, своего ребёнка я также безуспешно пытаюсь накормить ими...

ЛИДЕРЫ ПИТАТЕЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ

На сегодняшний день есть несколько исследований, участники которых пытались установить наиболее ценные по питательной плотности продукты. Одно из них, известное как ис-

следование Майо, показало вот такие результаты.

Лидеры питательной плотности – мясные субпродукты. Есть среди вас любители жареной печёнки и отварного сердца? Вы всё правильно делаете, так держать! И если вы знаете секрет, который заставит моего ребёнка полюбить эти продукты, поделитесь, пожалуйста!

За потрохами с небольшим отрывом следуют моллюски и рыба (жирная в два раза более питательная, чем нежирная), затем овощи (уточнений о конкретных овощах, к сожалению, нет), яйца, домашняя птица, красное мясо, бобовые, молоко, только затем фрукты и орехи, йогурт и сыр...

Майо и другие оценивали концентрацию в продуктах таких питательных веществ, как витамины, минералы, белки, клетчатку

и незаменимые жирные кислоты. Все эти компоненты не просто важные или обязательные, мы не можем жить без этих веществ и должны получать их из источников пищи, так как наши тела не могут производить их.

ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

Эти питательные вещества, выполняющие для нашего организма полезные функции – антиоксидантную, например, содержатся в основном в цельных фруктах и овощах, поэтому, если бы они были факторами в анализах Майо, фрукты и овощи набрали бы больше баллов. Однако этих веществ нам не нужно много.

Плотность питательных веществ должна быть основной целью нашего рациона, потому что дефицит любого из них может

развить хронические заболевания и сократить нашу жизнь.

В то же время недостаток питательных веществ является не только причиной хронических заболеваний, но и их следствием. Дисбактериоз и гастрит ухудшают всасывание питательных веществ в желудочно-кишечном тракте и тем самым увеличивают потребность в них. Воздействие токсинов окружающей среды, таких, как тяжёлые металлы, увеличивает потребность в необходимых микроэлементах, участвующих в их удалении из организма. Замкнутый круг получается.

Эти факторы делают плотность питательных веществ ещё более важной.

Однако концентрация полезных веществ не имеет значения, если мы эти вещества не сможем усвоить. Речь о биодоступности.

“БИОДОСТУПНОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ ЦЕННЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВ ВСАСЫВАТЬСЯ В ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОМ ТРАКТЕ И ВЫДЕЛЯТЬСЯ В КРОВОТОК ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОРГАНИЗМОМ

Количество усвоенного не равно количеству съеденного. Например, из 115 мг кальция, содержащегося в порции шпината, усваивается только 6. Это означает, что вам придётся съесть 16 чашек шпината, чтобы получить такое же количество кальция, как в одном стакане молока, – более доступном для усвоения источнике.



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.

pngarts.com

РОДИЛИСЬ В ЭТОТ ДЕНЬ



1709, ЕЛИЗАВЕТА ПЕТРОВНА

Императрица Всероссийская из династии Романовых, младшая дочь Петра I и Екатерины I. Она руководила страной во время двух главных европейских конфликтов своего времени: Войны за австрийское наследство и Семилетней войны.



1766, ЧАРЛЬЗ МАКИНТОШ

Шотландский химик и изобретатель. Известен изобретением непромокаемой ткани, из которой начал изготавливать плащи-макинтоши. Вместе с Чарльзом Теннантом изобрёл отбеливающее средство для тканей (хлорную известь).



1952, СЕРГЕЙ ПРОХАНОВ

Советский и российский актёр театра и кино, театральный режиссёр, художественный руководитель московского «Театра Луны». Народный артист России. Популярность актёру принесли роли в фильмах «Усатый няня», «Молодая жена» и «Трижды о любви».

ШАХМАТЫ

СЕРГЕЙ КАРЯКИН – ВТОРОЙ

Воспитанник крымской школы шахмат, крымчанин, живущий в Москве, Сергей Карякин остался в шаге от победы в суперфинале чемпионата России. Сергею не хватило всего полбалла, чтобы догнать победителя. Чемпионат России по классическим шахматам среди мужчин и женщин завершился в Москве. Главный трофей соревнований достался москвичу Яну Непомнящему, которому удалось набрать 7,5 балла в 11 турах. Сергей Карякин финишировал вторым, в его активе 7 очков ровно. Третье место занял Владимир Федосеев из Санкт-Петербурга, набравший 6,5 балла. У женщин по 8 очков набрали Александра Горякина из Ямало-Ненецкого автономного округа и москвичка Полина Шувалова. В «армагеддоне» «золото» завоевала Горякина. Бронзовым призёром стала Александра Костенюк из Москвы (6,5 очка).

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

ЧЕМПИОНАТ ПЕРЕД ПРАЗДНИКАМИ

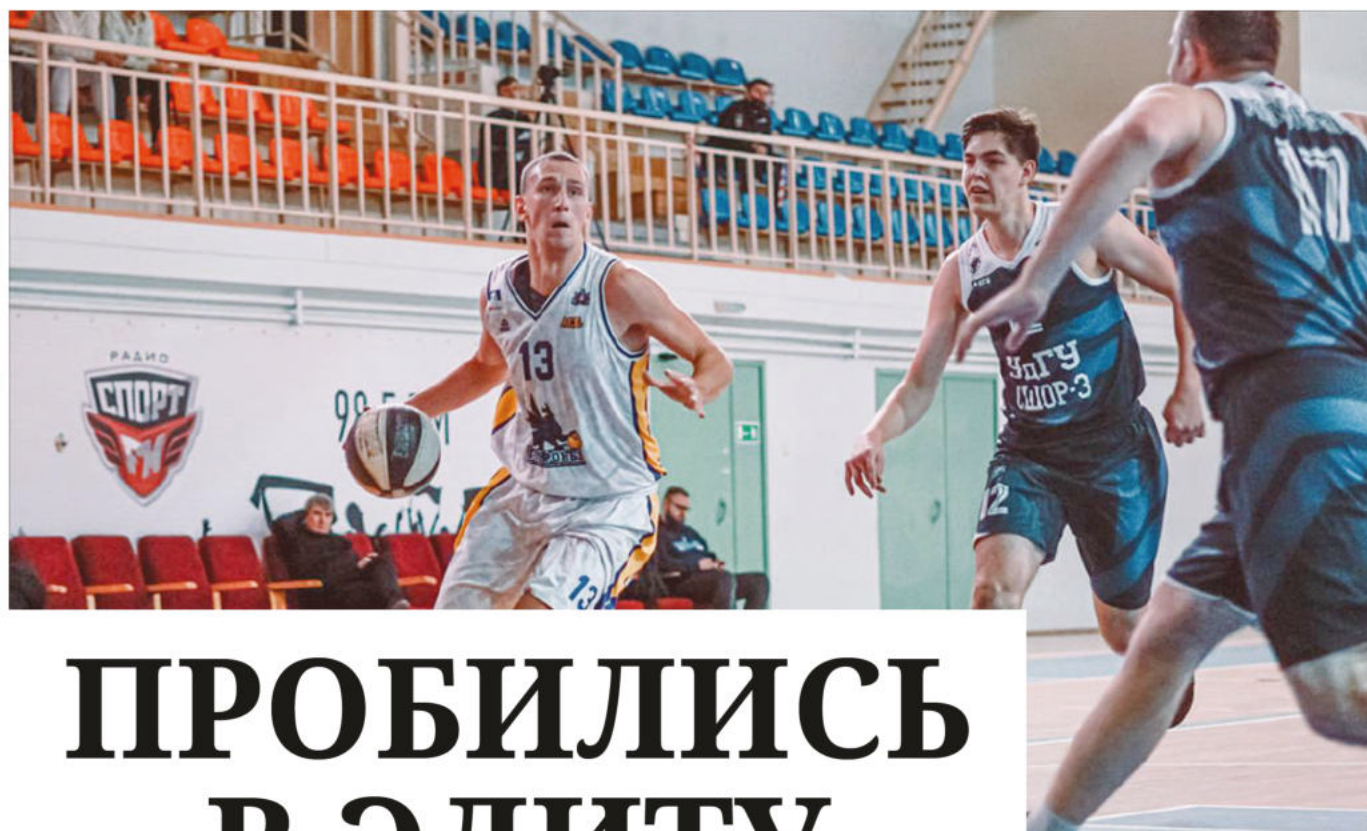
В Заозёрном завершились чемпионат и первенство Крыма по спортивной борьбе грэпплинг. В условиях пандемии коронавируса соревнования прошли с соблюдением всех рекомендаций Роспотребнадзора. Болельщики и родители остались за пределами зала, за своих болели «удалённо». На ковёр вышли сильнейшие крымские спортсмены всех возрастных категорий: мужчины и женщины (20 лет и старше), юниоры и юниорки (18-19 лет), старшие юноши и девушки (16-17 лет), юноши и девушки (14-15 лет), а также мальчики и девочки (12-13 лет). Младшие же участники (6-7, 8-9 и 10-11 лет) провели показательные поединки. Победители и призёры награждены медалями, грамотами и ценными подарками. По итогам соревнований будут сформированы сборные Крыма всех возрастов для участия во всероссийских соревнованиях в 2021 году. Напомним, грэпплинг – это вид спортивного единоборства, совмещающего в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов.

ИНФРАСТРУКТУРА

СКЕЙТ-ПАРК МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ В ФЕОДОСИИ

Министр спорта Крыма Ольга Торубарова и глава администрации Феодосии Сергей Бовтуненко встретились с феодосийскими скейтерами, которые обратились в Минспорт с просьбой установить в городе скейт-парк. Молодёжь просит оборудовать зону для катания в центре города. Сергей Бовтуненко в ответ заявляет, что в Комсомольском парке, где сейчас идёт реконструкция, запланировано обустройство асфальтобетонного памп-трека, а непосредственно скейт-площадку планируют установить на территории стадиона «Кристалл». Министр спорта заметила, что обустраивать шумные спортивные объекты в зонах отдыха, в том числе семейного, и вовсе не совсем корректно. Стороны сошлись на том, что создадут отдельную общественную организацию, которая будет заниматься вопросами обустройства скейт-парка совместно с представителями власти.

БАСКЕТБОЛ



ПРОБИЛИСЬ В ЭЛИТУ

Крымские «Грифоны» в следующем году встретятся с сильнейшими командами страны

Никита Минаков проходит под кольцо соперника.
Фото: Ассоциация студенческого баскетбола

Баскетболисты Крымского федерального университета пробившись в число топовых команд студенческой лиги РЖД. В течение всего сезона крымчане, выступая в дивизионе «челленджеров», провели двенадцать матчей и лишь дважды потерпели поражения, уступив пушкинскому «Зениту» и тюменской «Гвардии». Остальные 10 игр завершились победами крымчан.

– Наше преимущество в том, что мы проводим гораздо больше тренировок, чем другие команды, и участвуем параллельно во многих турнирах, что позволяет нашим баскетболистам получать игровую практику и постоянно находиться в тонусе. Тренировки у нас проходят шесть раз в неделю, а если есть возможность, мы можем тренироваться по два раза в день. По субботам и воскресеньям мы играем матчи чемпионата и Кубка Крыма плюс на своих, студенческих соревнованиях выступаем, – рассказал главный тренер БК «Грифоны» Валерий Ходорченко.

Судьба путёвки в список «ТОП» решалась в Краснода-

ре. В первом матче крымским баскетболистам необходимо было добиться победы над студентами из Орла. Крымчане с лёгкостью выполнили эту задачу. «Грифоны» разгромили команду «ОрёлГУ» с разницей в 29 очков – 88:59. Самыми результативными в составе крымчан стали Владислав Крушельницкий и Олег Захоженко, которые набрали 30 и 20 очков соответственно. Во втором поединке «Грифоны» встретились с хозяевами площадки из «Спарта КубГТУ». В этом матче крымчане уступили только в первой четверти. В остальных игровых отрезках крымские баскетболисты были намного сильнее и добились итоговой победы со счётом 80:59. Самым результативным вновь стал Владислав Крушельницкий, набравший на этот раз 21 очко. 20 баллов в свой актив записал Александр Тимохин. Стоит отметить также Владислава Терлецкого, на счету которого 13 подборов.

– В этом сезоне очень хорошо себя проявил наш дебютант Владислав Крушельницкий. Он играет атакую-

щего защитника и набирает большое количество очков. Могу выделить Олега Захоженко, который тоже очень хорошо себя проявляет по ходу сезона, – отметил наставник команды.

Одержав две решающие победы, команда КФУ заняла первое место в мини-турнире и пробилась в число топовых команд лиги РЖД. Матчи с сильнейшими коллективами России пройдут уже в 2021 году. Главными соперниками крымских «Грифонов» станут команды МГУ, МГАФК и Уральского федерального университета.

– Конечно, это очень престижно, попасть в дивизион ТОП. Там играет МГАФК из Малаховки, неоднократный чемпион России среди студентов. Играет МГУ. Вот представьте: две команды из Москвы, две команды из Питера, команда из Екатеринбурга – это всё города-миллионники. И среди них выступает скромная команда из Республики Крым. Это приятно, – отметил Валерий Ходорченко.

Стоит отметить, что «скромная команда из Республики Крым» в 2018 году, обыграв тот самый МГУ, заняла второе место в студенческой лиге. Сильнее тогда оказались только баскетболисты МГАФК.

Пока что я чувствую себя гостем в топ-10. Чтобы почувствовать, что я действительно заслуживаю там находиться, нужно стабильно выступать и укрепить позиции в рейтинге».

Андрей РУБЛЁВ, российский теннисист, о завершении сезона в топ-10.

СКАЗАНО



Неймар? Как-то ведь нужно заплатить ПСЖ. Неймар не сказал, что мы будем играть вместе, но он сказал, что хотел бы этого. Я регулярно с ним общаюсь».

Лионель МЕССИ, футболист «Барселоны», о возможном переходе Неймара из ПСЖ в каталонский клуб.



Лучше пусть будет такой результат в предварительных играх, чем в играх на вылет. Тренер сделает определённые выводы, поправит. Думаю, эта пощёчина поможет нашим ребятам».

Сергей ГЕРСОНСКИЙ, экс-главный тренер молодёжной сборной России по хоккею, о поражении команды в матче с чехами.



Пока что я чувствую себя гостем в топ-10. Чтобы почувствовать, что я действительно заслуживаю там находиться, нужно стабильно выступать и укрепить позиции в рейтинге».

СРЕДА, 30 ДЕКАБРЯ

ПЕРВЫЙ
канал

05:00, 08:00, 09:25 «Доброе утро»
05:30 Хоккей. «Молодежный чемпионат мира 2021». Сборная России – сборная Австрии 0+
09:00, 12:00, 15:00 Новости
09:50 «Жить здорово!» 16+
10:55, 04:00 «Модный приговор» 6+
12:15, 15:15 «Точь-в-точь» 16+
15:50 «Сегодня вечером» 16+
18:40 Д/ф «Ирония судьбы. С любимыми не расставайтесь...» 12+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 Время
21:30 «Голос». Финал 0+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:45 Х/ф «Жизнь Пи» 12+
02:40 Х/ф «Любовное гнездышко» 12+

РОССИЯ 1

05:00 «Утро России»
09:00, 21:05 Вести. Местное время
09:30 «Тест». Новый Год со знаком качества 12+
09:55 «О самом главном». Ток-шоу 12+
11:00, 17:00, 20:00 Вести
11:30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» 12+
12:40 Х/ф «Мисс Полиция» 12+
17:15 «Привет, Андрей!» 12+
21:20 Т/с «Тайны следствия-20» 16+
23:40 Х/ф «Дневник свекрови» 12+

5 ПЯТЫЙ
канал

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

НТВ

05:05, 08:25, 10:25 Т/с «Глаза в глаза» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
13:25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14:00 «Место встречи» 16+
16:25 «ДНК» 16+
18:30, 19:40 Т/с «Морские дьяволы. Рубежи Родины» 16+
21:20 Т/с «Пёс» 16+
23:45 Т/с «Шпион № 1» 16+
03:40 «Миграция» 12+
04:20 Т/с «Мухтар. Новый след» 16+

ТВУ

06:00 «Настроение»
08:10 Х/ф «32 декабря» 12+
09:55, 11:50 Х/ф «12 стульев» 0+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00 События 16+
13:40 «Мой герой. Надежда Бабкина» 12+
14:50 «Город новостей» 16+
15:05 Х/ф «Убийство в Аркашоне» 16+
16:55 «Девяностые. Уроки пластики» 16+
18:10 Х/ф «Новогодний переполох» 12+
19:50 Х/ф «Снежный человек» 16+
22:35 «10 самых... Новые разводы звёзд» 16+
23:05 Д/ф «Женщины Игоря Старыгина» 16+
00:00 Х/ф «Невезучие» 16+
01:40 Х/ф «Продается дача...» 12+
03:10 «Петровка, 38» 16+
03:25 «Хроники московского быта. Новогоднее обжорство» 12+
04:10 Х/ф «Неисправимый лгун» 6+

РУССКИЙ
РОМАН

08:00 Х/ф «Пуанты для плюшки» 12+
11:25, 05:00 Х/ф «Минус один» 16+
14:40 Х/ф «Давайте познакомимся» 12+
16:25 Х/ф «Дедушка в подарок» 12+
18:00 Х/ф «Домохозяин» 12+
21:20 Х/ф «Заезжий молодец» 12+
23:00 Х/ф «Сюрприз для любимого» 12+
00:45 Х/ф «Крепкий брак» 16+
02:20 Х/ф «Нежеланная» 12+

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 «Битва экстрасенсов» 16+
12:45, 13:15, 13:50, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 20:00, 20:30 Т/с «Саша-Таня» 16+
16:00, 17:00, 18:00, 19:00 «Однажды в России. Спецдайджест» 16+
21:00 «Двое на миллион» 16+
22:00 «Дом-2. Город любви» 16+
00:00, 01:00 «Comedy Woman» 16+
02:00, 02:50 «Stand up» 16+
03:40, 04:30, 05:20 «Открытый микрофон» 16+
06:35 «ТНТ. Best» 16+

СТС

06:00, 05:50 «Ералаш» 0+
06:15 М/ф «Приключения пингвинёнка Лоло» 0+
06:35 М/с «Том и Джерри» 0+
07:10 Т/с «Родком» 16+
08:10 Т/с «Воронины» 16+
11:40 Х/ф «Хроники Спайдервика» 12+
13:25 Х/ф «Ёлки 1914» 6+
15:45 Х/ф «Ёлки новые» 6+
17:25 М/ф «Шрек 2» 6+
19:10 М/ф «Шрек третий» 6+
21:00 Х/ф «Ёлки последние» 6+
23:00 Х/ф «Про любовь. Только для взрослых» 18+
01:15 Х/ф «Рго любовь» 16+
03:15 Х/ф «Маверики» 12+
05:10 М/ф «Серая шейка» 0+
05:30 М/ф «Волшебный клад» 0+

ПЯТ
НИЦА!

05:00 Орел и решка. Америка 16+
07:25 Орел и Решка. По морям 16+
08:10 Орел и Решка. Чудеса света 16+
09:10 Орел и Решка. Девчата 16+
10:10 Орел и Решка. Россия 16+
11:15 Битва шефов 16+
15:10 Х/ф «Трудный ребенок» 0+
16:55 Х/ф «Трудный ребенок 2» 0+
18:40 Х/ф «Джентльмены, удачи!» 6+
20:40, 01:10 Х/ф «Друзья друзей» 16+
22:30 Х/ф «Реальная любовь» 16+
02:50 Х/ф «Кейт и Лео» 12+

ПЕТРО

06:00, 23:55 Х/ф «Месье Вердун» 12+
08:05 Х/ф «Арбатский романс» 12+
09:00 М/ф «Гуси-лебеди» 0+
09:25 М/ф «Метеор на ринге» 0+
09:50 М/ф «Приключения Мурзилки» 6+
10:10, 22:15 Х/ф «Когда деревья были большими» 12+
11:55 Д/ф «Папа» или «золотая рыбка» академика Исаева» 12+
12:40 М/ф «Шапокляк» 6+
13:00 М/ф «Наследство волшебника Бахрама» 0+
13:25 М/ф «Друзья-товарищи» 6+
13:50, 15:10 Х/ф «Обрыв» 12+
16:30 Х/ф «На пути в Берлин» 12+
18:10, 02:30 Х/ф «Флот» 12+
19:15, 03:30 Х/ф «713-й просит посадку» 16+
20:45, 04:45 Х/ф «Гонимки» 12+
02:10 Д/ф «Русская классика» 12+

КИНОХИТ

00:55 Х/ф «История рыцаря» 12+
03:00 Х/ф «7 дней и ночей с Мэрилин» 16+
04:45 Х/ф «Большая афера» 16+
06:35 Х/ф «Красотка» 16+
08:30 Х/ф «Т2 Трейспоттинг» 18+
10:20 Х/ф «Предложение» 16+
12:05 Х/ф «Чернокожные» 18+
13:40 Х/ф «Зачарованная» 6+
15:20 Х/ф «Хатико: самый верный друг» 6+
16:50 Х/ф «Первый рыцарь» 12+
19:00 Х/ф «Отель» 16+
20:30 Х/ф «Чикаго» 16+
22:15 Х/ф «Хроники Нарнии: Лев, колдунья и волшебный шкаф» 6+

КИНОКОМЕДИЯ

01:35 Х/ф «Стажер» 16+
03:25 Х/ф «Зачинщики» 16+
05:00 Х/ф «Аферисты Дик и Джейн» 16+
06:40 Х/ф «Красавчик со стажером» 16+
08:25 Х/ф «Помогите стать отцом» 16+
10:10 Х/ф «Парк культуры и отдыха» 18+
12:10 Х/ф «Шеф» 16+
13:50 Х/ф «Чего хочет Джульетта» 16+
15:40 Х/ф «Крутая Джорджия» 16+
17:45 Х/ф «Случайный шпион» 12+
19:30 Х/ф «Шпион по соседству» 12+
21:15 Х/ф «Простушка» 16+
23:15 Х/ф «Достать коротышку» 16+

ЧЕТВЕРГ, 31 ДЕКАБРЯ

ФИЛЬМ ДНЯ



Кадр из фильма

«ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЁГКИМ
ПАРОМ!» 6+

31 декабря пошли друзья в баню попариться, по традиции смыть с себя всё плохое, чтобы встретить Новый год чистыми, а «напарились» до такой степени (пивом и водкой), что отправили в Ленинград не того.

ШОУ ДНЯ



ТВУ

«НОВОГОДНЯЯ МАСКА» 12+

Все участники первого сезона наденут невероятные костюмы, чтобы представить новые номера. Свои выступления подготовили и звёздные члены жюри: Филипп Киркоров, Валерия, Тимур Родригес, Регина Тодоренко, – и ведущий программы Вячеслав Макаров, а главным сурпризом для телезрителей станут десять новых участников, скрывающихся под масками разных новогодних персонажей.

КРЫМ

01:30, 05:30, 09:00, 13:00, 17:00, 20:00, 23:00 Новости 24
02:00 Д/ф «Градусы риска. Алкоголь» 16+
02:45, 10:00, 16:10 Т/с «Две зимы, три лета» 16+
03:30 Д/ф «Наша марка» 12+
03:45 Спорт. Лица 12+
04:00 Х/ф «До Нового года осталось...» 16+
06:05 Д/ф «Культура наций» 12+
06:35 М/ф 6+
06:50 Дневники шоу «ТаланТы» 12+
07:00 Утро нового дня 12+
09:15 Спорт. Лица 12+
09:30 Д/ф «Опыты дилетанта» 12+
10:50 М/ф 6+
11:20 Концерт И.Аллегровой «Перезагрузка» 12+
13:15 Д/ф «Мировой рынок» 12+
14:05 М/ф 6+
14:20 Шоу «ТаланТы» 12+
16:00 М/ф 6+
17:15 М/ф 6+
17:35 Д/ф «Мировой рынок» 12+
18:25 Х/ф «Ночь одинокого филина» 12+
20:30 Д/ф «Мнимый больной. Лечить по-якутски -2» 12+
21:00 Х/ф «Дублер» 16+
22:25 Д/ф «Опыты дилетанта» 12+
23:30 Концерт 12+

МИЛЛЕТ

01:15 Т/с «Султан Разия» 12+
02:10, 11:50, 16:40 Т/с «Патруль» 16+
02:50 Д/ф «Великие дрессировщики» 12+
03:15, 14:45 Т/с «Закрытая школа» 16+
03:50 Х/ф «Край» 16+
05:30 Хаберлер на кр.-тат. яз. 16+
06:00 Д/ф «Великие дрессировщики» 12+
06:30 Хаберлер на рус. яз. 16+
07:00 САБА 6+
09:00 Крымская семья 12+
09:40 М/ф 0+
10:10, 15:50 Т/с «Султан Разия» 16+
10:45 Гос. Совет 16+
11:00 Истина 16+
11:30 Хаберлер на рус. яз. 16+
12:45, 18:00 Т/с «Травма» 12+
13:30 Хаберлер на кр.-тат. яз. 16+
13:50, 21:30 Т/с «сeгдe» 16+
15:40 М/ф на кр.-тат. 0+
17:30 Хаберлер на рус. яз. 16+
18:40 Д/ф «Великие дрессировщики» 12+
19:00 Истина 16+
19:30 Хаберлер на кр.-тат. яз. 16+
20:00 Ток-шоу «Без обмана с Лилей Веджатовой» 16+
21:00 Хаберлер на рус. яз. 16+
22:30 Х/ф 16+

ФИЛЬМ ДНЯ



Кадр из фильма

«ТРУДНЫЙ РЕБЁНОК» 0+

Бен Хили и его жена Фло, стремящаяся пробиться в высшее общество, усыновляют Джуниора, прелестное и забавное семилетнее существо. Однако вскоре они убеждаются, что их приёмный сын – маленькое чудовище, которое ухитряется превратить отдых в кемпинге, праздник по случаю дня рождения и даже бейсбольный матч в подлинный кошмар. Хотя и очень смешной.

ШОУ ДНЯ



tnt-online.ru

«ДВОЕ НА МИЛЛИОН» 16+

В каждом выпуске в центре внимания оказывается пара настоящих друзей, звёзд кино и шоу-бизнеса. Ведущий расспросит гостей об истории их отношений, проверит глубину их познаний друг о друге и умение работать в команде. Задача игроков – сохранить миллион рублей, решая интеллектуальные головоломки и отвечая на непростые вопросы ведущего.

ТНТ

07:00, 07:30 «ТНТ. Gold» 16+
08:00 Т/с «Интерны» 16+
08:30 Т/с «Реальные пацаны» 16+
09:00 «Дом-2. Lite» 16+
10:15 «Бородина против Бузовой» 16+
11:15, 11:40 Т/с «СашаТаня» 16+
12:10, 12:35 Т/с «Ольга» 16+
13:05, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 22:00 Т/с «Однажды в России» 16+
19:00 «Где логика?» 16+
20:00 Шоу «Студия «Союз» 16+
21:00 «Двое на миллион» 16+
23:00, 00:05, 02:55, 03:40, 04:30, 05:15, 06:05 «Комеди Клуб» 16+
23:55 Новогоднее обращение Президента РФ В.Путина
01:00 «Пой без правил» 16+
01:55 Х/ф «Зомбоящик» 18+

СТС

06:00 «Ералаш» 0+
06:10 М/ф «Приключения пингвинёнка Лоло» 0+
06:40 М/с «Том и Джерри» 0+
07:00 «Уральские пельмени. Битва фужеров» 16+
15:55, 18:25, 20:00, 21:30, 23:00, 00:05, 00:45, 02:15, 03:25, 04:35 Шоу «Уральских пельменей» 16+
23:55 Новогоднее обращение Президента РФ в. В. Путина
05:45 «б кадров» 16+

ПЯТ
НИЦА!

05:00 Орел и решка. Америка 16+
05:50 Орел и Решка. Чудеса света 16+
09:00 Орел и Решка. Чудеса света 16+
10:00 Орел и Решка. Россия 16+
11:05 Х/ф «Трудный ребенок» 0+
12:45 Х/ф «Трудный ребенок 2» 0+
14:30 Х/ф «Джентльмены, удачи!» 6+
16:30 Х/ф «Горько!» 16+
20:25, 00:00 Супердискотека Десяностых «Радио Рекорд 2019» 16+
23:55 Новогоднее обращение Президента РФ 0+
03:15 3.Б.С. Шоу 18+
04:00 Орел и Решка. Россия 16+

КИНОХИТ

00:30 Х/ф «Хроники Нарнии: Принц Каспиан» 6+
02:45 Х/ф «Человек в железной маске» 16+
05:15 Х/ф «Лоро» 18+
07:45 Х/ф «История рыцаря» 12+
09:50 Х/ф «Отель» 16+
11:25 Х/ф «Призраки и тьма» 16+
13:05 Х/ф «Одинокий рейнджер» 12+
15:25 Х/ф «Один дома» 6+
17:05 Х/ф «Один дома 2: Затерянный в Нью-Йорке» 6+
19:00 Х/ф «Самолетом, поездом, машиной» 12+
20:25 Х/ф «Поймай меня, если сможешь» 12+
22:40 Х/ф «Послезавтра» 12+

КИНОКОМЕДИЯ

01:10 Х/ф «Новейший завет» 18+
04:05 Х/ф «Как заниматься любовью по-английски» 18+
05:55 Х/ф «Давай разведемся!» 16+
07:45 Х/ф «SuperАлиби» 16+
09:30 Х/ф «Ночная жизнь» 16+
11:45 Х/ф «Эмма и Санта-Клаус» 16+
13:40 Х/ф «С любовью, Розы» 16+
15:30 Х/ф «Без изъяна» 16+
17:35 Х/ф «Большой солдат» 16+
19:30 Х/ф «Начало времени» 16+
21:20 Х/ф «Васаби» 16+
23:10 Х/ф «Шпион по соседству» 12+

ПОГОДА
НА ЗАВТРА

Симферополь

+14
+8

Севастополь

+14
+11

Ялта, Алушта

+15
+11

Евпатория

+13
+10

Черноморское

+12
+10

Феодосия

+12
+7

Керчь

+11
+6

Бахчисарай

+15
+9

Армянск

+12
+8

Джанкой

+16
+7

Судак

+11
+8

Белогорск

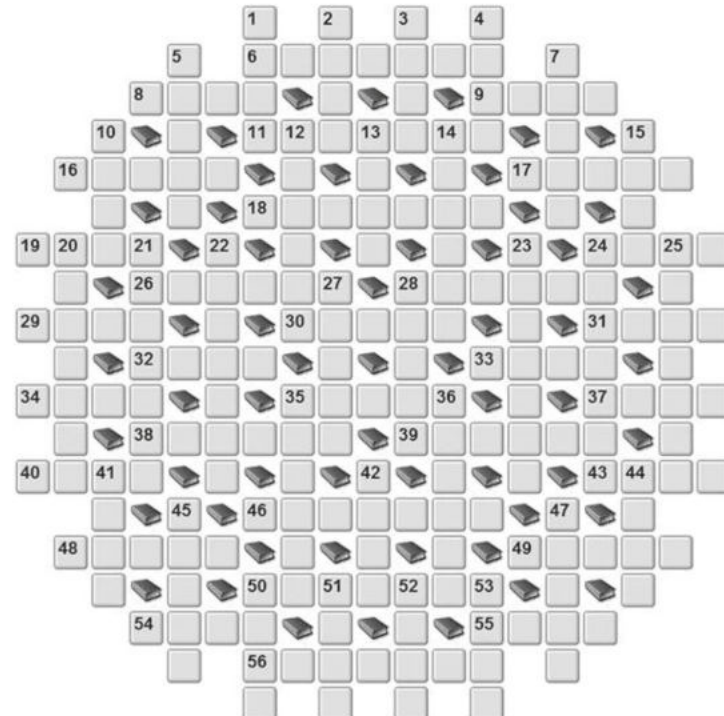
+13
+7

Кировское

+13
+7КРОССВОРД
«ЛИТЕРАТУРНЫЙ»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Герой грузинского эпоса. 8. Советский график, иллюстратор «Мёртвых душ». 9. Пьеса Александра Островского «Не в свои ... не садись». 11. Законная жена барона Мюнхгаузена. 16. Его имя на обложке книги. 17. ... Кристи. 18. «Тёмный» век в ведийской мифологии. 19. Направление в литературе. 24. Охрипший герой скороговорки. 26. Неизвестный автор. 28. Ирландский писатель, автор пьесы о графе Дракуле. 29. Этого грузина допрашивал «тупой доцент» из репертуара А. Райкина. 30. Злая пушкинская волшебница. 31. Девочка-рёвушка из стихотворения Агнии Барто. 32. Спутница Абрама в еврейских анекдотах. 33. Город дамы с собачкой. 34. Стихотворение Александра Блока. 35. Королева у Александра Дюма. 37. Кентавр, перевозчик через реку Эвон в древнегреческой мифологии. 38. Литовский поэт XX века, автор сборника «Катарсис». 39. Имя Дон Кихота. 40. Часть речи. 43. Имя японского писателя Сига. 46. Первоклассный учебник. 48. Автор либретто к опере Верди «Отелло». 49. Количество экземпляров издания. 50. Персонаж комедии Карло Гольдони «Забавный случай». 54. Сборник новелл Анатоля Франса. 55. Сборник Владимира Высоцкого. 56. Редкая книга.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пьеса Владимира Маяковского. 2. Японский



поэт X века. 3. Знакомая Штирлица. 4. Ипполит Матвеевич Воробьянинов. 5. Роман Федора Достоевского. 7. Источник знаний. 10. Дурак из русских сказок. 12. Оппонент Тимура и его команды. 13. Фольклорный жанр у татар и башкир. 14. «Платье» андерсеновского короля. 15. Один из мушкетёров. 20. Исторический роман Вальтера Скотта. 21. Жанр прозы. 22. Бальзаковский 23. Этим именем назвалась «барышня-крестьянка». 24. Трактат Аристотеля. 25. Французский драматург, автор пьесы «Макбет». 27. Киргизский эпос. 28. Цикл стихов Александра

Блока. 35. Отчество его – Селянинович. 36. Настоящее имя волшебника Гэндальфа. 41. Вид комического. 42. Автор романа «Принц и нищий». 44. Этот камень Шота Руставели в «Витязе в тигровой шкуре» упомянул 30 раз. 45. Роман Артура Хейли. 47. Французский философ, писатель, автор романа «Монахиня». 50. Имя писателя Сименона. 51. Героиня драмы Генрика Ибсена. 52. Древнегреческий писатель, ученик Каллимаха. 53. В египетской мифологии – божество пустыни и караванных путей.

Составила Лина НОВИЦКАЯ.

ОТВЕТЫ НА ЧАЙНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 238 ОТ 28.12.2020

1. Парад. 2. Дубляж. 3. Жакоб. 4. Бемби. 5. Игрок. 6. «Кинотавр». 7. Рабство. 8. Океан. 9. Назарова. 10. Абдулла. 11. Авоська. 12. Австриец. 13. Цекало. 14. Одеколон. 15. Найтли. 16. Институт. 17. Тележурнал. 18. «Ладога». 19. Агент. 20. Таксист. 21. Таможня. 22. Ясулович. 23. Челентано. 24. Одесса. 25. Авария.

Ты гуру рекламного бизнеса, знаешь, что такое хороший пиар, процент от клиента и популяризация?

Отдел маркетинга главного медиахолдинга Крыма ждёт тебя!



Если хочешь работать рекламным агентом, позвони нам:

+7 (978) 207-90-81

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

НЕВЕЖИ И НЕВЕЖДЫ

Если за столом сделать замечание тому, кто вытер рот рукой вместо салфетки, и назвать человека «невеждой», он имеет полное право оскорбиться. Особенно если знает истинный смысл слова. Потому что невежда – это больше про образование, а невежа – про манеры и воспитание. Конечно, невежа вполне может быть невеждой, что совсем грустно, но путать их всё же не стоит. Оба слова произошли от глагола «ведать» (знать). Раньше они были синонимами – во времена Крылова и Пушкина, например. Сейчас эти слова могут быть синонимичными, но исключительно в разговорной речи.

Рубрику ведёт Мария САВИНА.

АНЕКДОТЫ

Покупал девушке шампунь. Нашёл «Против ломкости» и купил два!

Скоро Новый год! Хорошие мужья наряжают ёлку, а очень хорошие – жену.

– Обвиняемый, зачем сегодня вы попытались пронести в зал суда кастет и саблю?
– Утром звонил адвокат, сказал, что сегодня в суде защищаться придётся самому!

Работать – это когда в конце рабочего дня на вашем смартфоне сохранилось 95% зарядки.

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ

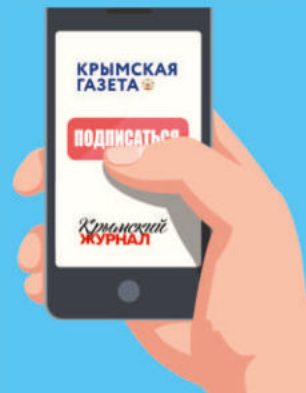
НА «КРЫМСКУЮ ГАЗЕТУ» И «КРЫМСКИЙ ЖУРНАЛ»
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО ПО ВСЕЙ РОССИИ!

А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ РЕГИСТРИРОВАТЬСЯ САМОМУ,
ТОГДА МЫ СДЕЛАЕМ ЭТО ЗА ВАС!

ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ СО СЛОВОМ «ПОДПИСКА»
ПО ТЕЛ.: +7 (978) 000 00 33

ПРОСТО
ОТСКЕНИРУЙТЕ
QR-КОД И
ПЕРЕЙДИТЕ НА
САЙТ ПОДПИСКИ



ГОРОСКОП НА ЗАВТРА

ОВЕН. Завтра вы можете запутаться в собственных чувствах. Явление распрощанное, но каждый раз воспринимается почти как конец света.

ТЕЛЕЦ. У вас может создаться впечатление, что все вокруг сошли с ума. Понять, а тем более предсказать то или иное действие другого человека может оказаться до крайности непросто.

БЛИЗНЕЦЫ. Завтра на первый план выйдут проблемы финансового порядка. Что, собственно, новостью не является – к этому давно уже все привыкли, но раздражение может вызвать.

РАК. Этот день предназначен для приёма внутрь и переваривания большого количества информации. Не бойтесь подавиться – не удастся.

ЛЕВ. Завтра вам весьма ощутимо поможет друг. Порадуйтесь этому обстоятельству и умерьте жалобы на жизнь. В противном случае желание вам помочь вскоре исчезнет.

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

ВЕСЫ. У вас столь далекоидущие цели, что не стоит откладывать радости жизни различной величины до лучших времен, т. е. до тех пор, пока вы их не достигнете. Развлекитесь.

СКОРПИОН. У вас не должно возникнуть проблем с помощью, даже со стороны тех людей, от которых вам и в голову не пришло бы чего-либо ожидать.

СТРЕЛЕЦ. Ешьте, пейте, веселитесь! Не вздумайте трудиться – этот день создан для отдыха. Вы его заслужили.

КОЗЕРОГ. Завтра кто-то неотёженный чувством уважения к ближнему может полностью разбить вам день только потому, что ему что-то пришло в голову. Постарайтесь не планировать ничего важного.

ВОДОЛЕЙ. Завтра не стоит слишком распускать язык. Вы рискуете нечаянно выдать коммерческую тайну или просто болтнуть нечто такое, что впоследствии может быть использовано против вас.

РЫБЫ. Не стоит ограничивать ничью свободу, это не возмещает желаемого действия, а лишь озлобит человека.

