

№28  
(1248)  
13 июля  
2022  
среда

# Телемир



Твоя любимая газета

**«Сахалинская оконная компания»**  
**ОКНА и БАЛКОНЫ из ПВХ** **БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ**

Изготовление, установка окон и дверей  
Ремонт окон  
Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»

ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

Южно-Сахалинск,  
ул. Ленина, 279 А  
www.sakhglaz.ru  
@sakh\_glaz

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР  
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

**УДАЛЯЕМ КАТАРАКТУ БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ**

**ПЛАТНО И ПО ПОЛИСУ ОМС**  
**290-440, 266-220**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257 выдана 20.03.2019 ТО Росздравнадзора по Сахалинской области

**НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**ВЫВОД ИЗ ЗАПоя НА ДОМУ КОДИРОВАНИЕ**

ежедневно до 21.00  
☎ 25-81-55, 733-222  
**АНОНИМНО**

Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г. выд. мин. здравоохран. Сах. обл.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. № 000155 от 25.11.2011 г., вид. Деп. здравоохран. Сах. обл.

**ООО «ВИРГО»**  
**ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ**

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.  
ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3  
Т.: 22-08-79, 46-82-50  
E-mail: virgo\_sakh@mail.ru

**ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**  
с промышленным оборудованием

Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.

Ул. Тихая, 104 (заязд с ул. Западной)  
**47-03-47**

**МЫ ОТКРЫЛИСЬ!**  
**ТЦ «Калинка»**  
школамый этаж, ул. Сахалинская, 68

Лиц. № 77-01-001395 от 10.08.2011 г., вид. Деп. здравоохран. г. Москвы

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ**

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

**ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич**  
Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

## Юрий Чурсин: «Весь феминизм сейчас канет в Лету»



В сериале Amore More Юрий Чурсин играет Сергея - надломленного шеф-повара с рутинной личной жизнью, разрушенным бизнесом и смутной надеждой на любовь. Актер рассказал, как важно открывать себя новому, активно влиять на настоящее и оригинально прочитывать прошлое.

- Что вас привлекло в проекте Amore More?

- Там много разных тем. Например, тема моего персонажа. Для меня это история - не способ увеличить количество самочек вокруг себя, а скорее - способ найти внутреннюю правду. Увидеть, как мир меняется вокруг, не быть заскорузлым, остановившимся, закованным в своих принципах, а двигаться вперед, слушать себя и обращать внимание на то, что внутри тебя происходит. Это было очень интересно.

**Абрикос - вкус и польза в одном фрукте**

Подробности на стр. 12 и 13

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СТОРОЖА НА АВТОСТОЯНКУ И АВТОМОЙЩИКИ В Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ.**  
ТЕЛ. 48-88-40, 8-914-768-45-33, 31-21-55.

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ**

на дачах и приусадебных участках

**Телефоны: 40-80-80, 40-80-40**

**КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ**

САЛОН **Стиль** **Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

Режим работы:  
пн. - пт. - с 10.30 до 17.30, обед с 14.00 до 15.00,  
сб. - с 11.00 до 15.00,  
выходной - воскресенье

**РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА**

г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

**Реализация ПЕСКА И ЩЕБНЯ**

**ДОСТАВКА ОТ 1 КУБА**  
**8-914-648-38-34**

**ТЕПЛИЦЫ**

Усиленные с двойной дугой  
Сотовый поликарбонат

Размеры: 3x4; 3x6; 3x8; 3x10 и т. д.

**ПАРНИКИ 1.4x2x1м «ХЛЕБНИЦА»**  
**39-76-08**

**СБТ65**

Тел. 390-111, сайт: Сбт65.рф  
E-mail: 278266@mail.ru

**ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

- БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
- СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
- АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
- УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА И ПОГРУЗЧИКА

**КОМПАНИЯ «СЕВЕР»**

**ПИЛОМАТЕРИАЛ**

ТЫМОВСКИЙ ЛЕС В АССОРТИМЕНТЕ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

БРУС, ДОСКА, БРУСОК ель, лиственница (длина 4 м, 5 м, 6 м) **РУДСТОЙКИ**

**28-55-43**

**АСТВ** **Самые оперативные новости Сахалина**

Телефон редакции: 49-15-45  
☎ 8 (962) 125-15-15

**СМОТРИ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

Одной строкой

**БОЛЕЕ ПЯТИ** миллиардов рублей дополнительно выделят из областного бюджета на развитие здравоохранения в регионе.

**КОНСЕРВЫ** «Горбуша натуральная» под торговой маркой «Курильский берег» попали в топ-3 лучших по версии Роскачества.

**В ИЮЛЕ** в сахалинской службе занятости пройдет региональный конкурс профессионального мастерства. Центры занятости будут бороться за победу в номинациях «Лучший специалист» и «Лучший проект».

**ПОСЕЩЕНИЕ** лесов жителями запрещено на территориях Охинского, Тымовского, Смирныховского и Долинского лесничеств с 11 июля 2022 года сроком на 21 календарный день.

**«МЕДВЕРЬ»** появится на одном из перекрестков улиц Южно-Сахалинска в июле. Пока рассматриваются два варианта размещения: на дорогах в Дальнем и перекрестке Ленина - Репина.

**САХАЛИНСКИЙ** каратист Кирилл Сек стал серебряным призером финала XI Летней спартакиады учащихся России 2022 года.

**ОБУЧАТЬСЯ** фигурному катанию приглашают юных жителей Южно-Сахалинска. В спортшколе «Кристалл» Южно-Сахалинска объявлен дополнительный набор. Здесь ждут девочек в возрасте от 6 до 7 лет и мальчиков от 6 до 9 лет.

**ЛЕСНОЙ ПОЖАР** продолжают тушить в Охинском районе. Площадь, охваченная огнем, по данным составляет 117 га. От ведомства в работе по тушению задействовано 17 человек и три единицы техники.

# 330 дворов уже отремонтировали в Южно-Сахалинске

**Ямочный ремонт** выполнен в 328 дворах, еще 69 придомовых территорий приведут в порядок до 1 августа. Капитальный ремонт в этом году предусмотрен в 29 дворах, в двух работы уже завершены, в пяти - в финальной стадии. **Ход работ** проинспектировали губернатор Валерий Лимаренко и мэр Сергей Надсадин во время объезда областного центра.

Первая остановка во дворе домов № 10 и № 12 по проспекту Победы. Здесь выполняют капитальный ремонт. До начала августа подрядчик приведет в порядок отмостку, ступени к подъездам, обустроит тротуары, заасфальтирует проезды и озеленит территорию.

- Надо деревья подпилить, из-за пыли дышать некомфортно, - обратилась жительница дома. - И двор-то заасфальтируют, но и детскую площадку надо привести в порядок.

- Ливневку надо грамотно предусмотреть, мы обсудили со специалистами, сказали, что сделают как надо, - добавил другой житель. - Еще стоит обратить внимание на козырьки у подъездов и отбойные карнизы, зимой наледь с крыши летит, мнет отбойники.

Валерий Лимаренко поручил обратить особое внимание на просьбы жителей по деталям в ремонте двора. Это же касается и подъездов.

- Большинство дворов уже сделаны, - отметил Валерий Лимаренко. - Особое внимание надо уделять тому, чтобы большинство жителей были довольны. Потому что не



езде по проекту получается угодить всем, но максимально прислушаться стоит. На сегодня сделано больше, чем на этот период прошлого года. Выделены большие ресурсы, и мы будем жестко контролировать, чтобы эти деньги тратились эффективно, на благо жителей. Большое внимание в этом году уделяем и подъездам. Мы сегодня зашли в несколько подъездов. В принципе там чисто, но есть места, где нужен частичный ремонт. Это надо сделать, поскольку это и есть забота и уважение к людям.

- Безусловно, люди очень трепетно относятся к своему двору, потому что большая часть нашей жизни связана с двором, - прокомментировал мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин. - Мы как руководители, и Валерий Игоревич, и я, когда приходим, видим, если работа тщательно не была проведена с жителями на стадии обсуждения проекта, это сразу чувствуется. Я на днях был во дворах на улице Украинской,

там пришлось вмешаться и менять проект, поскольку явно мнение жителей не было учтено. Такого быть не должно.

Также глава региона и мэр посетили двор дома по бульвару Анкудинова. В этом году на территории провели текущий ремонт. Здесь глава региона также обратил внимание на необходимость точечного ремонта в подъездах.

- Немного надо подкрасить стены, - поделилась мнением жительница дома. - А так претензий у нас особо нет. Уборщицы поддерживают чистоту в подъездах исправно и регулярно, управляющая компания всегда на связи и устраивает нас.

Отметим, что с последними поправками в областной бюджет финансирование сферы ЖКХ в регионе увеличили более чем на семь миллиардов рублей. Дополнительные средства позволят охватить капитальным и текущим ремонтом больше дворовых территорий и домов.

**ООО «Мегаресурс благополучия человека»**  
**МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН**  
 Подлежит обязательной сертификации  
 ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3  
 Т.: 22-08-79, 46-82-50  
 E-mail: mbch\_sakh@mail.ru

**ТАТУАЖ**  
 губ, глаз, бровей, перделка старых работ, удаление татуажа  
**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**  
 40-40-76, 8-962-580-40-76  
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[ СТРОЙКА ]

**ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС**  
 2, 3, 4 СОРТА по СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ  
 www.pilomat.tonsakh.ru **267-789**

**БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА**  
 Остекление, отделка, расширение от 12000 руб.  
**КАЧЕСТВО**  
 УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ  
 От 4000 руб.  
**27-86-32**

**САНТЕХНИК ЭЛЕКТРИК**  
 круглосуточно  
**89146476277**

**УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА**  
 Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов БЕСПЛАТНО. Цены приемлемые. Пенсионерам скидка.  
**41-41-50**  
**8-962-581-41-30**

**В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ**  
 Ул. Ленина, 131  
**Т. 72-19-88**

**В ТЦ «Панорама» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ**  
 торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны  
**39-12-66**

**СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ СТРОИТЕЛЬСТВО**  
 ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК  
 Внутренняя и наружная отделка, ремонт квартир, перепланировка, водоснабжение, водоотведение, проведение электропроводки, проектирование объектов  
**СКИДКИ**  
**Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777**

## Больных и здоровых детей разведут по разным входам

Полное разделение потоков больных и здоровых детей будет организовано в Южно-Сахалинской детской городской поликлинике. Для этой цели проводится реконструкция входной зоны инфекционного блока.

- Работы ведутся в рамках реализации регионального проекта «Модернизация первичного звена здравоохранения Сахалинской области», - рассказывает главный врач детской поликлиники Татьяна



Колба. - После проведенных работ с западной стороны поликлиники появится пристройка с двумя отдельными входами. Через один будут принимать детей с проявлениями острых инфекционных заболеваний, другой предназначен для ка-

бинета неотложной помощи. Территорию возле пристройки обустроят, уложат новый асфальт. Работы по реконструкции планируется завершить к концу этого года.

Сейчас детская поликлиника Южно-Сахалинска обслуживает около 46 тысяч детей. Часть из них принимают в амбулаториях планировочного района Хомутово и села Дальнего. В рамках программы модернизации запланировано строительство новых медицинских объектов.

## 230 тонн рыбы продали по низкой цене

В Сахалинской области с начала года реализовали более 230 тонн свежей рыбы по социальной цене. За первые шесть месяцев работы островным рыбопромышленникам удалось достичь показателя 2021 года. Лидерами по объемам реализации свежего улова стали Южно-Сахалинск, а также Поронайский и Углегорский районы. Задачу увеличить объемы доступного продукта поставил губернатор Валерий Лимаренко.

Стоимость рыбы, поставленной участниками программы, реализуемой в рамках проекта «Забота. Защита. Уважение», значительно ниже рыночной. К примеру, треску можно приобрести по цене от 65 до 115 рублей, навагу - от 45 до 92, минтай - от 46 до 90, камбалу - от 50 до 100, сельдь от 10 до 80, красноперку от 15 до 92. Также



в торговых точках островного региона по доступной цене продается терпуг, мойва, корюшка, кунджа и голец.

- Нам удастся реализовать свежую рыбу по социальной цене благодаря комплексному подходу, - подчеркнул руководитель агентства по рыболовству Сахалинской области Иван Радченко. - Так, отгрузка свежего улова осуществляется

промышленниками без дополнительных наценок, у предприятий отсутствуют затраты на переработку и заморозку, в транспортировке продукта помогают местные администрации. Кроме того, компаниям предоставляют бесплатные торговые места.

Также сахалинские и курильские рыбопромышленники участвуют в благотворительной

деятельности по бесплатной раздаче свежеевыловленной рыбы. Всего с начала года жителям Сахалинской области безвозмездно передано более 32 тонн свежеевыловленной сезонной разнорыбцы.

Сахалинцев и курильчан несколькими способами информируют о местах продажи свежеевыловленных даров моря, ценах и ассортименте. Ежедневно обновляется информация на цифровой карте. Автоматические уведомления поступают в приложение «Острова.65». Информация также размещается в социальных сетях агентства по рыболовству Сахалинской области и муниципальных администраций.

Напомним, в 2021 году на островах по сниженным ценам реализовано более 285 тонн свежеевыловленной рыбы, из них свыше 120 тонн - лососевых.



## АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

Аккаунты в социальных сетях: [vk.com/yuzhnosakhalinsk\\_official](https://vk.com/yuzhnosakhalinsk_official), [facebook.com/yuzhnosakhalinsk](https://facebook.com/yuzhnosakhalinsk), [instagram.com/yuzhnosakhalinsk\\_official](https://instagram.com/yuzhnosakhalinsk_official)



## В Новоалександровске обновляют детские площадки

Варианты проектных решений передал группам активистов из числа жильцов первый вице-мэр Александр Гринберг в ходе выездного совещания в планировочный район. Вместе с депутатом по округу Сергеем Замотаевым и жителями он обсудил и другие вопросы, связанные с обслуживанием и благоустройством придомовых территорий.



Первый двор расположен по адресу ул. Науки, 1а. Южносахалинцы считают, что

детская площадка у их дома морально устарела. Мама двоих детей, педагог Виктория Мавлеткулова подчеркнула, что для нормального развития ребенка нужна соответствующая среда — комфортная, безопасная, эстетически приятная. Она отметила положительную тенденцию, когда жителям самим предлагают выбрать проект обустройства родного двора. Необходимо предусмотреть места для игр детей разного возраста, физкультурно-оздоровительную площадку, а также скамейки для отдыха взрослых и детей. Последний пункт особенно актуален для летнего периода, когда больше времени на свежем воздухе стараются проводить и мамы с маленькими детьми, и школьники на каникулах, и пожилые соседи. По словам Виктории, будущую территорию нужно обустроить безопасным покрытием для сохранения коленок целыми, а также в обязательном порядке огородить забором. Зеленые насаждения, украшающие двор, должны быть сохранены в полном объеме.

Диалог с администрацией города есть, реакция есть, но жителям нельзя быть самим равнодушными, — сказала южносахалинка. — Обращаться, заявлять о себе, если необходимо — повторять свои запросы к власти.

Вместе с тем жители отмечают, что часть проблем связана с человеческим фактором. Так, некоторые владельцы собак по-прежнему

считают возможным выгул питомцев на детских площадках и газонах.

Ряд вопросов касался работы местной УК. Также жители обратились к первому вице-мэру с просьбой провести отсыпку стихийной парковки в торце дома и благоустроить территорию за зданием. По всем обращениям будет проведена работа.

Вторая встреча прошла во дворе по ул. Советской, 1 и 1а. Здесь почти закончен ямочный ремонт. Следующий этап — обустройство детской площадки. Жителям также предложили самим выбрать проект. Люди попросили обновить и площадку для сушки белья, отсыпать подтапливаемую территорию под стоянку машин, выполнить мелкие работы по благоустройству. Все запросы будут учтены.

Город нашел возможность установить в этом году детские игровые комплексы сразу в нескольких дворах городского округа, — резюмировал первый вице-мэр. — Это и Новоалександровск, и Дальнее, и центральные микрорайоны. Подчеркну, что для нас важна обратная связь с жителями, поэтому мы и предлагаем людям самим определиться с вариантами обустройства. Работы мы проводим как в рамках капремонта дворов, так и точно устанавливаем игровые комплексы, чтобы сделать территорию у дома максимально комфортной и активно используемой для семейного досуга.

## Южно-Сахалинск покажет свое гостеприимство

Администрация приглашает южносахалинцев принять участие в конкурсе «Гостеприимный Южно-Сахалинск». Прием заявок на участие в профессиональном конкурсе в сфере туризма стартует 11 июля и продлится до 30 октября 2022 года.

Конкурс проводится с целью пропаганды достижений и обмена передовым опытом в индустрии туризма, раскрытия потенциала профессионалов туриндустрии, формирования новых традиций, повышения престижа профессий в сфере гостеприимства, а также востребованности выпускников образовательных организаций на рынке труда.

В этом году будут представлены 7 номинаций:

- «Экскурсовод - город»;
- «Экскурсовод - музей»;
- «Экскурсовод - проводник»;
- «Команда гостеприимства»;
- «Трансфермен»;
- «Туризм - профессия будущего»;
- «Менеджер гостеприимства».

К участию в конкурсе приглашаются:

- экскурсоводы, самозанятые граждане,

имеющие навыки экскурсионного мастерства, любители;

- юридические лица, являющиеся туроператорами, зарегистрированными в Едином федеральном реестре туроператоров РФ (не имеющие неисполненной обязанности по уплате налогов, сборов, страховых взносов, пеней, штрафов, процентов, подлежащих уплате в соответствии с законодательством Российской Федерации о налогах и сборах) и осуществляющие свою деятельность на территории города Южно-Сахалинска;

- студенты, обучающиеся в вузах и вузах по направлению «Туризм»;

- граждане, имеющие опыт в организации встречи туристов;

- администраторы гостиниц.

Ежегодно конкурсные испытания проходят на базе городского Дома культуры «Родина». Организатором выступает департамент культуры и туризма.

Прием заявок осуществляют по адресу: Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 172 (приемная), а также по адресу электронной почты [culture@yuzhno-sakh.ru](mailto:culture@yuzhno-sakh.ru). Телефон для справок: 312-599 (доб. 1, 2).

## Стартует прием заявок на фестиваль «Дары морей»

Предприятия общественного питания приглашают принять участие в гастромаарафоне «Дары морей». Прием заявок стартует 12 июля и продлится до 22 июля. Мероприятие проводится в рамках фестиваля «Остров-Рыба-2022». В этом году фестиваль состоится с 15 августа по 11 сентября.

Для участия в марафоне необходимо подать заявку по электронной почте [dpr@yuzhno-sakh.ru](mailto:dpr@yuzhno-sakh.ru) или лично по адресу: ул. Карла Маркса, 20, 4 этаж, приемная департамента продовольственных ресурсов и потребительского рынка. Телефоны для справок: 300743 (доб. 1-2), факс: 300-672.

## САХАЛИНЭНЕРГОСБЫТ НАПОМИНАЕТ О СРОКАХ И СПОСОБАХ ОПЛАТЫ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

Сахалинэнергосбыт напоминает частным клиентам компании, что к своему 15-летию юбилею Дальневосточная энергетическая компания совместно с платежной системой «Мир»\* проводит акцию. Все пользователи Личного кабинета клиента ПАО «ДЭК» и мобильного приложения смогут получить кешбэк\*\* в размере 1% от любой суммы оплаты коммунальных услуг, совершенной по карте «Мир». Акция действует с 1 марта по 31 декабря 2022 года.

### ЧТОБЫ СТАТЬ УЧАСТНИКОМ АКЦИИ, НЕОБХОДИМО:

- зарегистрироваться в Личном кабинете клиента ПАО «ДЭК»;

- зарегистрировать карту «Мир» в программе лояльности для держателей карты «Мир» в личном кабинете клиента или в мобильном приложении ПАО «ДЭК» либо на [privetmir.ru](http://privetmir.ru) нажать на кнопку «Активировать» и заполнить необходимые поля. Регистрация карты в программе лояльности должна быть совершена до момента оплаты;

- оплачивать коммунальные услуги картой, зарегистрированной в программе лояльности для держателей карты «Мир» с помощью личного кабинета клиента ПАО «ДЭК» на сайте или в мобильном приложении в период проведения акции.

При соблюдении всех перечисленных условий потребитель получит кешбэк 1% на зарегистри-

рованную карту «Мир», с которой была произведена оплата.

Процент кешбэка по карте «Мир» суммируется к уже предоставляемым банками-партнерами кешбэкам по иным акциям лояльности в соответствии с их правилами и условиями.

Вся информация об организаторе акции, правилах и сроках её проведения размещена в правилах на странице акции.

Клиентам «Сахалинэнергосбыта» необходимо оплатить потребленную электроэнергию до 25 июля. Помимо Личного кабинета это можно сделать:

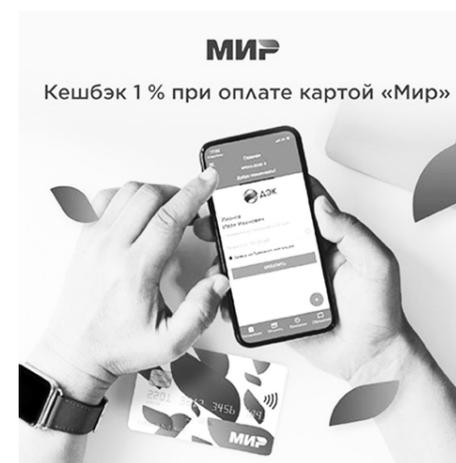
- в отделениях «Сахалинэнергосбыта» и ЕРИЦ г. Холмска и г. Южно-Сахалинска;

- в отделениях почтовой связи ФГУП «Почта России»;

- в терминалах QIWI (Киви);

- в банковских учреждениях, банкоматах, в банковских онлайн-системах.

Напомним, не оплаченные вовремя счета-квитанции ведут к начислению пени, а долг, превышающий два норматива потребления, может стать причиной ограничений в подаче электроэнергии, обращения в суд с иском о принудительном взыскании задолженности.



Кешбэк 1% при оплате картой «Мир»

Клиентам, не имеющим возможности единовременно расплатиться со всей суммой долга, энергокомпания предлагает сделать это в рассрочку. Получить консультацию можно по телефону контакт-центра 8-800-234-77-77 (звонок бесплатный) или в местном отделении Сахалинэнергосбыта. Кроме того, лица, имеющие право на льготы и субсидии, могут через социальные службы узнать, как ими воспользоваться для оплаты коммунальных услуг.

\*в лице АО «НСПК» - оператора платежной системы «Мир».

\*\*Кешбэк (от англ. cashback - возврат наличных денег) - денежное поощрение в виде возврата части средств, затраченных покупателем на приобретение товаров (работ, услуг).



# ДЭК

## Сахалинэнергосбыт



# Сахалин посетил Юрий Трутнев

**В Сахалинской области с рабочим визитом побывал заместитель председателя правительства - полномочный представитель президента РФ в ДФО Юрий Трутнев.**

## Новые технологии

Юрий Трутнев поручил руководству Сахалинской области привлечь новые технологии для нефтегазовой индустрии и других отраслей. Такое поручение было дано по итогам посещения строительных площадок на севере Южно-Сахалинска, где создаются агропромышленный и нефтегазовый парки.

Как доложили Трутневу, агропромышленный парк будет представлять собой логистический центр с высокотехнологичной инфраструктурой для хранения продовольствия и переработки сельскохозяйственной продукции. Появление агропарка с оптово-распределительным центром позволит создать в Сахалинской области 700 новых рабочих мест. В рамках проекта будет создан многофункциональный складской комплекс площадью 12 тыс. квадратных метров с возможностью хранения одновременно 15 тыс. тонн различной продукции.

Ввод в эксплуатацию первой очереди агропромышленного парка запланирован в четвертом квартале 2023 года. Объем инвестиций по проекту составит 5,8 млрд рублей. В составе первой очереди планируется строительство транспортной и инженерной инфраструктуры, оптово-распределительного центра по хранению продукции мощностью 15 тысяч тонн, производственного корпуса по переработке сельскохозяйственной продукции, овощехранилища мощностью в тысячу тонн.

Благодаря улучшенным условиям хранения сократятся потери сельхозпродукции.

- Значительная часть овощехранилищ в островном регионе не соответствует современным стандартам, из-за чего продукция портится, и мы вынуждены завозить овощи с материка, - доложил гендиректор Корпорации развития Сахалинской области Андрей Медведев. - В овощехранилище

будет соблюдаться температурный режим 0-5 градусов. Это позволит увеличить срок хранения овощей. Сейчас овощи хранятся 5-6 месяцев, а будут - 9 месяцев.

Вторая очередь агропарка предполагает создание торгово-выставочного комплекса с зоной торговли, фудкортом, площадкой для гастрономических фестивалей, выставок и ярмарок. На ТЕР «Южная» началось строительство нефтегазового промышленного парка. Проект направлен на создание современной производственно-технической и ремонтной базы, интегрированной с процессами основных операторов нефтегазовых проектов в островном регионе.

Основные задачи индустриального парка - импортозамещение и увеличение доли локализации сервисов по обслуживанию шельфовых и других нефтегазовых проектов полного цикла на Сахалине. Большая часть сервисных работ выполняется за пределами области, что приводит к удорожанию производства. Также будут созданы условия для повышения квалификации специалистов в области нефтегазодобычи и обслуживания газотранспортной сети.

На территории индустриального парка будут построены здания для размещения офисов и лабораторий, производственные базы и склады общей площадью около 89 тысяч кв. м. Территория разделена на 15 земель-

ных участков, к каждому из которых будет подведена инженерная коммуникация - вода, водоотведение, газ, электричество. В качестве резидентов зарегистрировалось 17 компаний.

Первая очередь индустриального парка должна быть сдана уже в четвертом квартале этого года. В её состав входит строительство трёх административно-лабораторных комплексов и предоставление земельных участков общей площадью 6,2 га для реализации резидентами собственных инвестиционных проектов. Всего в реализацию проекта будет вложено 7,7 млрд рублей, будет создано более тысячи рабочих мест.

Юрий Трутнев обратил отдельное внимание руководства региона на необходимость локализации на территории индустриального парка предприятий, которые будут разрабатывать новые технологии для нефтегазовой индустрии.

Как пояснил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко, разработкам и внедрению новых технологий будет содействовать СахалинTech. Он станет передовым научным центром, в котором базовые специализации будут связаны с нефтегазовой и шельфовой тематикой. «Нефтегазовые компании намерены развернуть здесь свои лаборатории. Также мы связались с институтами РАН, где разрабатываются такие технологии», - сказал он.



- Нужно развивать свою промышленность. В России много творческих талантливых людей. Нужно создать все необходимые условия для их работы, - отметил Юрий Трутнев и напомнил руководству области для Дальнего Востока созданы дополнительные инструменты - например, для поддержки инновационных производств начал свою работу венчурный фонд «Восход». Все эти инструменты необходимо использовать для того, чтобы современных инновационных производств становилось больше.

## Теплица для «Тепличного»

В Южно-Сахалинске Юрий Трутнев ознакомился с проектом расширения производства совхоза «Тепличный». Предприятие с августа 2016 года является резидентом территории опережающего развития «Южная».

- На Сахалине и в других регионах Дальнего Востока должны запускаться новые тепличные комплексы, создаваться агропромышленные парки, - заметил вице-премьер. - Мы обсуждали вместе с главами дальневосточных регионов на прошедшем совете округа, какие меры нужно принять, чтобы стимулировать развитие сельского хозяйства, чтобы больше овощей производилось именно на территории Дальнего Востока, а люди получали свежую качественную продукцию по максимально доступным ценам.

Совхоз «Тепличный» планирует инвестировать 1 млрд рублей в строительство тепличного комплекса, использующего современные экологически безопасные технологии, включая светокультуру. Это позволит расширить ассортимент производимой предприятием продукции, круглогодично обеспечивать жителей Сахалинской области свежей овощной продукцией.

Будет построен тепличный комплекс площадью 2,9 гектара. Проект обеспечен объектами необходимой инфраструктуры - газовой котельной, водопроводом и газопроводом. Реализация проекта на первом этапе позволит увеличить валовой объем производства свежих овощей защищенного грунта с 8 до 10 тысяч тонн в год.

Как рассказал генеральный директор совхоза «Тепличный» Виктор Бут-

ков, новые теплицы будут отличаться от ранее построенных.

- Во-первых, теплицы гораздо выше, - сообщил он. - Это уже европейский уровень. Шесть метров высотой. Это даёт нам дополнительные возможности использования новых светильников. Плюс внутренний объем даёт возможность создавать оптимальный микроклимат.

Ввести в эксплуатацию первую очередь тепличного комплекса планируется в конце текущего года, а первые огурцы могут созреть в новой теплице к новогодним праздникам.

Вице-премьер поинтересовался у аграриев, пользуется ли спросом их продукция и получил положительный ответ. Совхоз «Тепличный» является крупнейшим в Сахалинской области и на Дальнем Востоке предприятием по выращиванию овощей в защищенном и открытом грунте. С 2014 по 2017 год предприятие реализовало масштабный проект по строительству в несколько этапов теплиц. Благодаря этому была до минимума сведена доля привозных из Китая и других регионов России овощей закрытого грунта. Автоматизированный комплекс заменил 6 гектаров морально устаревших теплиц, построенных в середине 1980-х годов.

Сегодня на площади 10 гектаров круглогодично выращивают более 8 тысяч тонн овощей защищенного грунта, на площади 86 гектаров - 4 тысячи тонн овощей открытого грунта, на площади 105 гектаров - более 3,7 тысячи тонн картофеля.

В течение следующей пятилетки в предприятие планируется инвестировать 5,1 млрд рублей. За эти годы существенно расширят тепличный комплекс, построят розарий, сервисные центры, питомник открытого типа для выращивания кустарников и деревьев, ландшафтный центр, плодпитомник, а также тепличный комплекс для выращивания рассады однолетних и многолетних цветов. Производство обеспечат современной инфраструктурой, в том числе - газовой.

- Руководство области оказывает совхозу всестороннюю поддержку. Предприятию предоставляются субсидии на приобретение элитных семян картофеля, удобрений, энергоносителей, топлива, а также сельскохозяйственной техники и оборудования, - рассказал губернатор Валерий Лимаренко. - Кроме того, была оказана финансовая помощь в строительстве и модернизации тепличных комплексов и кадровом обеспечении. К примеру, в прошлом году из областного и федерального бюджетов совхоз получил 52,6 млн рублей. В целом за последние 5 лет объем финансовой поддержки составил 377,7 млн рублей.

Отметим, что повышение продовольственной самообеспеченности регионов Дальнего Востока стало одним из центральных вопросов, которые обсуждались несколько дней назад Юрием Трутневым и главами дальневосточных регионов на заседании совета Дальневосточного федерального округа.

# Владельцам хозяйств о правилах по борьбе с африканской чумой свиней

По состоянию на 3 июля 2022 г. на территории Российской Федерации эпизоотическая ситуация: 27, 28 июня и 3 июля 2022 г. выявлено 3 очага африканской чумы свиней (далее – АЧС) на территории Астраханской области (среди домашних свиней на территории Ахтубинского и Харабалинского районов) и Ивановской области (среди диких кабанов на территории Ильинского района).

[ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТАНЦИЯ ПО БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЯМИ ЖИВОТНЫХ» ]

В режиме карантина по АЧС среди домашних свиней находятся 4 очага: по 2 - в Челябинской и Астраханской областях. Отменен карантин по АЧС на территории Похвистневского района Самарской области (постановление губернатора Самарской области от 27 июня 2022 г. № 188).

В дикой фауне в режиме карантина по АЧС находятся 3 очага: 1 – в Ивановской области, 2 – в Ярославской области, а также 2 инфицированных АЧС объекта: по 1 - в Орловской области и Республике Северная Осетия-Алания.

Африканская чума свиней (АЧС - африканская лихорадка, восточноафриканская чума, болезнь Монтгомери) – высококонтагиозная вирусная болезнь свиней.

Важнейшей эпизоотологической особенностью («коварством») африканской чумы свиней является чрезвычайно быстрое изменение форм течения инфекции среди домашних свиней от острого со 100% летальностью до хронического и бессимптомного носительства и непредсказуемого распространения. Восприимчивость свиней всех возрастов, быстрота распространения болезни, независимо от условий кормления и содержания животных, сезона года, характерны для проявления чумы.

Вирус устойчив как к физическим, так и к химическим факторам, к высушиванию и гниению. При температуре 60°C инактивируется в течение 10 минут, при кипячении - моментально. Вирус может сохраняться в трупах свиней до 10 недель, в фекалиях, мясе от больных животных, копченой колбасе, почве и навозе 5 месяцев и более, а в почве - в зависимости от сезона года от 4 до 5 месяцев.

К африканской чуме свиней восприимчивы дикие и домашние свиньи всех возрастов и пород.

Источником возбудителя инфекции являются больные животные и вирусоносители. Заражение здоровых свиней происходит при совместном содержании с инфицированными вирусоносителями. Факторами передачи возбудителя являются: вода, корм, пастбища, транспортные средства, загрязненные выделениями больных животных и продукты убоя животных. Заражение также возможно через слизистые оболочки и поврежденную кожу.

Механическими переносчиками вируса могут быть птицы, домашние и дикие животные, грызуны, кожные паразиты (некоторые виды клещей и вши), бывшие в контакте с больными и павшими свиньями.

Инкубационный период заболевания зависит от количества поступившего в организм вируса, состояния животного, тяжести течения и может продолжаться от 2 до 6 суток. Вирусоносительство длится до 2-х лет и более.

Симптомы болезни: повышается температура тела до 40,5-42,0°C, отмечаются одышка, появляются приступы рвоты, парезы и параличи задних конечностей. Наблюдаются серозные или слизисто-гнойные выделения из носа и глаз, иногда понос с кровью, чаще запор. Больные животные больше лежат, зарывшись в подстилку, вяло поднимаются, передвигаются и быстро устают. Отмечают слабость задних конечностей, шаткость походки, голова опущена, хвост раскручен, усилена жажда. На коже в области внутренней поверхности бедер, на животе, шее, у основания ушей заметны красно-фиолетовые пятна, при надавливании они не бледнеют (резко выраженный цианоз кожи). На нежных участках кожи могут появиться пустулы, на месте которых образуются струпа и язвы. Супоросные больные матки abortируют. Смертность, в зависимости



от течения, может достигать от 50 до 100%. Переболевшие и оставшиеся в живых животные становятся пожизненными вирусоносителями.

Эффективных средств профилактики африканской чумы свиней до настоящего времени не разработано, лечение запрещено. Африканская чума свиней опасности для человека не представляет.

**В связи с неблагополучной эпизоотической ситуацией по заболеванию африканской чумой свиней на территории Российской Федерации настоятельно рекомендуем владельцам, занимающимся содержанием свиней, неукоснительно соблюдать ряд правил, выполнение которых позволит сохранить здоровье животных и избежать экономических потерь:**

- не завозить свиней, поросят без согласования с Госветслужбой, в том числе из других регионов; подвергать 30-дневному карантинированию все приобретенное свинополовье, размещая его в отдельном станке. Недопущения ввоза, перемещения и вывоза живых свиней, мяса сырья и свиноводческой продукции без ветеринарных сопроводительных документов. Исключить случаи неправомерной реализации убойных свиней, мяса сырья и свиноводческой продукции непромышленной выработки;
- ограничить связи с неблагополучными территориями по АЧС;
- обязательно проведение регистрации животных в администрации сельского поселения и в ветеринарной станции района. Регулярная сверка данных о количестве свиней с органами местного самоуправления для учета поголовья свиней в похозяйственных книгах;
- огородить территорию личного подсобного хозяйства способами, обеспечивающими невозможность проникновения диких животных на территорию хозяйства;
- содержать поголовье только закрытым (в помещениях, сараях), не допускать свободного выгула свиней на территории населенных пунктов, особенно в лесной зоне;
- установить при входе в свинарник дезковрик из опилок или поролона и ежедневно поливать его раствором хлорной извести, хлорамина, 3%-ным раствором едкого натра;
- не приобретать корма и кормовые добавки неизвестного происхождения в неустановленных торговых местах (обязательно наличие

документов, подтверждающих происхождение и безопасность кормов, наличие разрешения на торговлю и т.д.);

- не допускать посторонних людей в свинарник, а также синантропную и домашнюю птицу, животных других видов (крупный и мелкий рогатый скот, собак, кошек), находящихся на выпасе или имеющих доступ на улицу;

- проводить ежедневный осмотр свиней с целью своевременного выявления возможного заболевания животных;

- постоянно вести борьбу с грызунами;
- проводить регулярную очистку и дезинфекцию свинарников;

- использовать сменную одежду, обувь, отдельный инвентарь для ухода за свиньями;

- не пытаться переработать мясо павших или вынужденно убитых свиней - это запрещено и обязательно принесет непоправимый вред вашему здоровью и здоровью ваших близких и может привести к дальнейшему распространению болезни;

- строго соблюдать «Ветеринарные правила содержания свиней в целях их воспроизводства, выращивания и реализации», утв. приказом Минсельхоза России от 21 октября 2020 года № 621;

- выполнять требования специалистов госветслужбы о проведении противоэпизоотических и других мероприятий, предусмотренных Ветеринарными правилами осуществления профилактических, диагностических, ограничительных и иных мероприятий, установления и отмены карантина и иных ограничений, направленных на предотвращение распространения и ликвидацию очагов африканской чумы свиней, утвержденных приказом Министерства сельского хозяйства РФ от 28 января 2021 г. № 37;

- ежедневно осуществлять сбор и утилизацию биологических отходов, в том числе отходов, полученных от убоя свиней. Производить утилизацию отходов (трупы, отходы) строго в установленных местах, не допускать загрязнения окружающей среды отходами животноводства. Строго выполнять требования «Ветеринарных правил перемещения, хранения, переработки и утилизации биологических отходов», утв. приказом Минсельхоза России от 26.10.2020 г. № 626.

- исключить кормление свиней кормами животного происхождения, в том числе боинскими отходами и пищевыми отходами без проварки. Проваривать их не менее 30 минут после за-

кипания, и они должны являться безопасными в ветеринарно-санитарном отношении. Покупайте корма только промышленного производства, проваривайте их при температуре не менее 80 градусов непосредственно перед кормлением;

- запретить подворный убой и реализацию свинины без проведения предубойного осмотра и проведения ветеринарно-санитарной экспертизы мяса и продуктов убоя специалистами государственной ветеринарной службы;

- не приобретать живых свиней, поросят, мясо и мясопродукты в местах несанкционированной торговли сельскохозяйственной продукцией - на стихийных рынках, ярмарках выходного дня, а также через интернет-сайты, представляющие собой площадки для подачи бесплатных объявлений, через газеты бесплатных объявлений, без ветеринарных сопроводительных документов, подтверждающих благополучие места вывоза свиней и наличие вакцинации против чумы;

- 1 раз в 10 дней обрабатывать свиней и помещение для их содержания от кровососущих насекомых (клещей, вшей, блох), постоянно вести борьбу с грызунами;

- предоставлять поголовье свиней для проводимых ветслужбой вакцинаций (против классической чумы свиней, рожи);

- не допускать контакта свиней с другими животными, в том числе дикими;

- запретить выбрасывание трупов животных, отходов от их содержания и переработки на свалки твердых бытовых отходов, в местах несанкционированного складирования мусора, обочины дорог, в лесных массивах, полях и т.д. не захоранивайте их на своем огороде или на другом земельном участке;

- перевести в возможно короткие сроки свиноводческие биологически незащищенные хозяйства всех форм собственности, для которых получение III или IV компартмента не представляется возможным (включая ЛПХ и КФХ), на другие виды деятельности.

**В случаях появления у свиней вышеуказанных клинических признаков заболевания или падежа невыясненной этиологии рекомендуем незамедлительно обращаться к специалистам Государственного бюджетного учреждения «Станция по борьбе с болезнями животных № 1», обслуживающих территорию, по телефонам: 77-02-02, 77-23-36, 8-914-756-13-39, 8-900-661-63-80.**

# Юрий Чурсин: «Весь феминизм сейчас канет в Лету»

В сериале *Amore More* Юрий Чурсин играет Сергея - надломленного шеф-повара с рутинной личной жизнью, разрушенным бизнесом и смутной надеждой на любовь. Актер рассказал, как важно открывать себя новому, активно влиять на настоящее и оригинально прочитывать прошлое.

**- Что вас привлекло в проекте *Amore More*?**

- Там много разных тем. Например, тема моего персонажа. Для меня это история - не способ увеличить количество самочек вокруг себя, а скорее - способ найти внутреннюю правду. Увидеть, как мир меняется вокруг, не быть заскорузлым, остановившимся, закованным в своих принципах, а двигаться вперед, слушать себя и обращать внимание на то, что внутри тебя происходит. Это было очень интересно.

**- Ваш герой наделен этими заскорузлыми принципами?**

- Нет, у него нет никаких заскорузлых принципов. Просто он находится в депрессии, в ситуации кризиса среднего возраста, и нужно что-то с этим делать. Кажется, что все пошло прахом, что жизнь заново никак не начнется. Сергей пытается найти выход в том, чтобы влюбиться. Он считает, что нельзя встречаться с несколькими женщинами. Что нужно уйти от своей жены, с которой так много пережито, и жить с новой любовью.

**- Вы говорите об открытости новому, как будто это совпадает с вашей личной позицией. При этом во многих интервью вы рассуждаете о своей приверженности старомодному, рыцарскому отношению к женщинам.**

- Да.

**- Собственно, сравнительно недавно был даже скандал - когда вы все это изложили GQ.**

- Был какой-то скандал в связи с GQ?

- Вы сказали Диме Быкову...

- ...что я страшный сексист. Да-да.

- Дальше к этому подключились феминистки и устроили в соцсетях

целую кампанию, наехали на само издание. В итоге перед вашим интервью поместили плашку: «В этом интервью содержатся сексистские высказывания. Редакция GQ не разделяет мнение героя и не рекомендует делать обобщения любого рода на основе гендерной принадлежности».

- (Смеется). Прекрасно! Не знал, все прошло мимо меня. Я не слежу за итогами своих высказываний - наверное, зря. Весело получилось. Тут интересный момент: у меня есть ощущение, что весь феминизм сейчас канет в Лету, что феминистическая повестка утратит актуальность под воздействием обстоятельств и окружающей нас действительности. Мне кажется, вообще все встанет на свои места, потому что всем необходимо будет прилагать огромные усилия, чтобы исполнять свои собственные обязанности. Это мое личное ощущение.

**- Вы имеете в виду, что в приоритете будет выживание и станет не до феминизма?**

- Может, будет выживание, а может, поствыживание. Так или иначе, любой объективный кризис, реальный кризис, многое сразу ставит на свои места. Женщины захотят выскочить из форменной одежды, из каких-то обязанностей. Опять захотят легких платьев, красить губы красной помадой, чтобы им открывали двери, потому что от негатива все немножко устанут. Мне кажется, к этому все и движется.

Это ретроспективно, если смотреть вообще на движение человечества. У нас просто это все очень быстро закручено: то, что раньше люди проживали за 100-200 лет, у нас заняло одно десятилетие. Хоп! - все перевернулось, живем по новым правилам. Поэтому все скандалы GQ - это милое прошлое, старый, старый мир.

**- Это уже точно старый мир, потому что GQ в России, как известно, больше нет. Мне кажется, ваш скандал был последним, связанным с этим журналом.**

- (Смеется). Хороший тон: устроить скандал и уйти.

**- Я вижу еще один микроскан-**

дал. Ваше интервью видеоблогу «Субъект культуры» озаглавлено: «Юрий Чурсин: «Женщине не стоит заниматься режиссурой»».

- Ой, я обожаю эту спекуляцию, принятую в цеху журналистов, - выдернуть из контекста. Да, женщинам не стоит иногда заниматься режиссурой, потому что это делает их грубее.

**- Но режиссер *Amore More* - женщина, Яна Гладких.**

- Яна - потрясающая, стойкая, это для меня пример женщины Робеспьера: революционное движение вперед, с такой смелостью, с такой легкостью, с такой выдержкой! Как в таком нежном, хрупком теле, с ее высокими мыслями, держится стальной стержень человека, который может выдержать ночную смену, - для меня загадка. При этом - не рухнуть, еще и играть самой! Я просто в восхищении. Если хоть чуточку мой талант мог уложиться в это движение, то я счастлив, потому что вообще весь сериал, мне кажется, - это Яна. Все, что случилось, - это она. Ее волеизъявление, ее харизма. Это было просто прекрасно.

**- Вы не производите впечатление человека, у которого кризис среднего возраста, хотя по возрасту вам полагается. Что вам потребовалось, чтобы перевоплотиться в героя, который его переживает?**

- Закрыться в ковид - так, чтобы никто не видел этих крокодильих слез. (Смеется.) Это можно было бы сравнить... По-моему, в мультике «Том и Джерри» была такая шутка: когда на Тома падал утюг, камера отлетала от планеты, и мы слышали отдаленный крик «аааа». Для меня кризис среднего возраста произошел приблизительно так же. Я где-то зарылся в самую глубокую нору и как-то его пережил. Слава богу, никому до этого не было дела - это счастье!

**- Для меня, как и для миллионов россиян, знакомство с вами началось с фильма «Изображая жертву», где у вашего героя интересное сексуальное поведение. Как думаете, почему он просит, чтобы его придушили?**

- Мне кажется, это такое отображе-



ние абсолютной бесчувственности. Это обезволенные люди моего поколения, которые ничего в своей жизни никогда не решали, которые были детьми в пору развала Советского Союза и подростками в пору становления капитала... Если бы ты был на пять лет старше, то мог хоть что-то в этой жизни попробовать, каким-то образом перекрутить, у тебя была другая волевая постановка.

А у этих людей (и еще на поколение младше) никакого волеизъявления не осталось, все решили за них. Это породило бесчувственность, безразличие. То есть само ощущение жизни (вот это «жить жизнь») у них никак не проявлялось. Чтобы хоть что-то изменить, наверное, нужно немножко... умереть. Близость к смерти - это такое обнуление, чтобы почувствовать жизнь.

Сейчас молодое поколение вкуснее чувствует окружающую действительность. У них больше возможностей сделать что-то, что изменит их жизнь, и этих способов огромное количество, этих каналов вокруг просто несчетное число. Каждый из них пытается что-то в этой жизни найти, для того чтобы двинуться куда-то в сторону, чтобы жизнь поменялась.

Кроме того, мне кажется, братья Пресняковы и Кирилл Серебренников интуитивные, немного иррациональные. Они что-то пробуют, а потом это производит эффект. Это иррациональное - очень точное, потому что это эмпирическое ощущение.

**- В «Изображая жертву» тот же сюжетный конфликт, что в «Гамлете» Шекспира. Но Гамлет постоянно болезненно рефлексировал, а ваш герой - неспособен почувствовать?**

- Да, заставить себя что-то почувствовать и вообще до конца прийти. Я где-то прочел чью-то критическую статью, отражающую популярную сейчас точку зрения: главное - не быть просто зрителем, надо высказываться. А это было такое поколение, которое было только зрителем. Они все только фиксировали. Картина заканчивается тем, что на вопрос «А ты что делал?», Валя отвечает: «а я запоминал, чтобы вам потом рассказать». Это поколение наблюдателей.

**- Что можно наблюдать ныне живущим поколениям в вашей театральной работе?**

- Недавно вышел спектакль «Сирано де Бержерак» в Московском художественном театре. Сейчас нужно отойти от выпуска, прийти в себя, потому что мы вступили всей командой в серьезную работу.

Такое ощущение, будтоходишь в реку и с каждым новым спектаклем чувствуешь, что глубина больше. И будет еще больше. Все силы были брошены на «Сирано де Бержерака».

**- Что вы имеете в виду под «отойти от выпуска»? И вообще, в какой период вы чувствуете себя более комфортно: когда спектакль только вышел или когда он уже долго идет?**

- Больше всего мне нравится, когда спектакль идет здесь и сейчас. Все остальное - томление, когда же он начнется, и переживания, как все прошло - не самые любимые мои моменты в жизни. А вот когда спектакль идет, это очень круто. Что касается самого состояния спектакля... Я в него не верю. На моей памяти были спектакли, которые шли пять лет, и на какой-то год уже казались, что они развалятся. И вдруг что-то происходило, и спектакль игрался как на премьерке, как будто заново.

**- Сирано был сыгран очень многими. Мне на ум приходит Депадьё, например. Что привнесли в образ Сирано вы?**

- Да, блестящая была работа. Но кино - дело такое. Оно может уловить такие твои оценки, так подскрыть гримом, что ты будешь играть и играть. А в театре тебя же видят живые зрители здесь и сейчас.

Мне кажется, режиссер спектакля Егор Перегудов нашел тонкую грань: в каждом из нас есть какая-нибудь черта, которая нас крайне беспокоит, но, может быть, никак не задевает. На эту тему мы стали размышлять. Это немножко не в контексте пьесы, где герой объективно нестандартной внешности.

**- В принципе, если у вас нет накладного носа, то это в определенной степени свежее прочтение.**

- Может быть. Если я не ошибаюсь, в спектакле, который шел в театре Станиславского, Шакуров играл без носа. То есть это не то чтобы новое. И наши иностранные коллеги тоже играют без носов.

**- Хорошо. Значит, это тренд.**

- Да, мы на свежаке.

**- Яна сказала, что по случаю выхода *Amore More* планируется круглый стол с участниками сериала.**

- Ух ты, ничего себе. Я это впервые услышал от вас.

**- Мне кажется, вы можете там ярко высказаться. Это, опять же, наверняка будет иметь резонанс, учитывая вас...**

- Учитывая мой длинный язык и неосторожность с журналистами. (Смеется.) Ну да.



1 Кадр из сериала *Amore More*



# Иван Фоминов: «У тебя как будто шоры спадают»

**В этом мае на российских киноэкранах прошла биографическая драма «Ника» о последнем годе жизни поэтессы Турбиной: былую славу заменяет личный кризис, девушка больше не пишет, мать держит на расстоянии, собирается стать актрисой и параллельно вступает в отношения с барменом Иваном. Герой становится надеждой Ники на лучшую жизнь: может быть, удастся вернуться к творчеству или всё-таки освоить новую профессию?**

[ MEDIA.2X2TV.RU ]

Мы поговорили с исполнителем главной роли Иваном Фоминовым - актёром «Гоголь-центра», Ярым из «Околофутбола», Антоном из «Чик» и педагогом в Gogol School - о съёмках «Ники», партнёрстве на площадке и приверженности к типажам российской индустрии сегодня.

**На прошедших выходных у твоей группы в Gogol School был выпускной спектакль. Расскажи, что вы показывали?**

- Вместе с Сашей Шульгиным мы ставили спектакль «Скучно» по пьесе «Свидетельские показания», которую написал Дмитрий Данилов («Человек из Подольска»). По сюжету, молодой мужчина выпрыгивает из окна. Люди, которые были с ним так или иначе связаны по жизни - издатели, коллеги - дают показания следователю. Оказывается, герой был детективщиком, писал роман, который так и не закончил, параллельно работал на нескольких должностях - от уборщика до продавца. Всё дело сводится к его финальному покойному монологу, где персонаж утверждает: всё скучно. Он так и не смог перешагнуть черту, и единственным выходом для героя спектакля стало самоубийство, о чём он по сюжету говорит: «Если вы меня спросите, почему я это сделал - да не почему, а просто так».

В другой лаборатории я был как педагог, там Павел Ващилин (актёр МХТ им. А. П. Чехова - прим. ред.) ставил с ребятами спектакль «Достоевский». И за всё то время, что я работаю в Gogol School, это был самый целостный и, в профессиональном смысле, точный показ. Если бы я был художественным руководителем какого-нибудь театра и с такой работой ко мне бы пожаловала группа, я бы всех этих ребят без исключения взял в труппу. Отнюдь не все выпускники театральных вузов на такое способны.

**В лаборатории Gogol School ты режиссёр-постановщик. Что этот опыт даёт тебе как актёру театра и кино?**

- Скорее, многое мне даёт не режиссура, а именно педагогика. В какой-то момент мне стало очевидно, что я немало знаю про профессию актёра. Но знания - это одно, а умение их применять - совсем другое. Когда я начал работать в Gogol School, научился в том числе и для самого себя эти знания распаковывать. Педагогика приводит к пониманию моей основной профессии - актёрского мастерства. Кажется, этот опыт делает меня богаче как артиста. Когда ты постоянно вкладываешься в людей и видишь результат своей работы, то начинаешь понимать, как всё на самом деле функционирует. Поэтому работа в лабораториях меня очень бодрит.

**Получается, это влияет и на твоё взаимодействие с режиссёрами в кино?**

- Конечно! Я не так давно общался со своим коучем по актёрскому мастерству Василием Шевченко - стараюсь всё время его посещать, всё-таки у меня то съёмки, то театральные постановки. И вот он важную вещь сказал: «Проблема многих современных режиссёров в неумении ставить задачи перед артистами». Я с таким сталкивался в работе, поэтому понимаю ценность этого навыка, который сам приобрёл в Gogol School. Теперь, если попадаю на режиссёра, который не умеет ставить задачу, я сам себе её поставлю. Одно плавно перетекает в другое.

**Кстати о режиссёрах (плавно перетекаем в следующий вопрос): расскажи о работе с Василисой Кузьминой над «Никой».**

- Это было сотворчество: во-первых, Вася сама актриса, выпускница Щепки. Во-вторых, она, можно сказать, адепт техники Майзнера (актёрская техника, где больше внимания уделяется партнёру по сцене, чем мыслям и чувствам, связанным со своим персонажем - прим. ред.). Насколько мне известно, Василиса достаточно долго занималась со Светланой Ефремовой - актрисой, выпускницей Йельской драматической школы, в которой училась вместе с Полом Джаматти и Эдом Нортонном, деканом драматического отделения Калифорнийского университета. Она одна из первых привезла в Россию технику Майзнера. После съёмки «Ники» я записался на мастер-класс к Светлане: каким-то чудом выбили два дополнительных места с женой - она уже в десятый раз проходила тренинг, а я

впервые. И этот опыт перевернул всю мою жизнь. Но переворачивать он её начал ещё «до», ведь Вася в своих режиссёрских изысканиях за период репетиций и подготовки к съёмкам работала с нами, опираясь на технику Майзнера. Мне кажется, во многом благодаря этому кино получилось. К тому же Вася очень чуткий человек. Она чётко знает, чего хочет, в каком ключе видит взаимодействие актёров, их мотивации, что для молодого режиссёра зачастую сложно. Могу сказать, это был один из самых мощных опытов моей работы в кино.

**Ты говоришь, что опыт работы в технике Майзнера перевернул твою жизнь. Расскажи подробнее, в чём это отражается?**

- Это проявляется в повышенном чувстве внимания к партнёрам как в жизни, так и на сцене. В театральных кругах есть расхожие выражения вроде «Партнёр всегда прав», «Быть в партнёре», партнёр, партнёр, партнёр... Но как это - быть в партнёре? Возьмите меня за руку и проведите по пути этого партнёрства, чтобы я понял! Но об этом никто не говорит. Оказалось, существует определённая техника. Я предполагаю, что Майзнер подсмотрел её у самой жизни, ведь вся его система - это поэтапный разбор, как взаимодействовать друг с другом. В процессе у тебя как будто шоры спадают: начинаешь чувствовать истинный интерес к тому, чем занимаешься.

До утверждения в «Нике» и нескольких других проектов я стал разочаровываться: поступающие мне предложения не удовлетворяли внутреннего запроса. А здесь появилось нечто, отвечающее на

многие вопросы. Понятное дело, обучение технике не даёт с полпинка, важно развиваться, но это объясняет основные процессы моей профессии. Параллельно начинаешь иначе относиться к происходящему, понимать, почему мы молниеносно реагируем на какие-то вещи в жизни, а на сцене порой превращаемся в роботов.

**В «Нике» повествование концентрируется на главной героине, и, хотя твой герой тоже в числе главных, мы не наблюдаем за его ходом мыслей, он всё равно остаётся на втором плане. В чём его внутренний конфликт, как ты считаешь?**

- Наверное, главный конфликт - желание и одновременно страх погружаться в неизвестное, невозможность быть с человеком, который тебе дорог. Не каждый может выдержать ту сломанность, что была в Нике, она ведь очень нестабильный человек - это и по биографии заметно. Мой герой находится в пограничном состоянии, не понимаю, кого на самом деле любит: человека или его образ, проявление таланта? Ведь как люди они были абсолютно разные. В итоге такие болезненные отношения забирают время, которое герой мог посвятить саморазвитию, стать самодостаточным...

**Кино Кузьминой не документальное, многие персонажи - образы собирательные. Были ли конкретный прототип у твоего героя?**

- Да, но не буду лишним раз его упоминать: этот человек жив и сейчас. Он встречался с Никой на протяжении пяти лет, содержал её семью, постоянно приезжал с полными пакетами еды, параллельно работая в ялтинском валютном баре. А Ника на его деньги вела разгульный образ жизни - он это знал, всё равно продолжал ей помогать, пока не понял, что это безрезультатно: человек просто ведёт себя к гибели.

При подготовке у меня не было возможности лично с ним встретиться, но я изучал его портрет, прописывал библию персонажа, пытался разобраться в причинно-следственных связях, читал про него отрывки из книги Ратнера «Тайны жизни Ники Турбиной («Я не хочу расти»)). Так я старался подружить тот образ, который нарисовали сценарист и режиссёр, с реальной личностью. Мне кажется, в фильме ситуация происходит очень человеческая, поэтому тут достаточно прислушаться к себе, посмотреть на свою жизнь в разрезе. Наверное, я больше ориентировался

на собственные ощущения и противопоставление себя этому герою.

**Было ли какое-то внутреннее сопротивление играть Ваню в «Нике»?**

- В самом начале сюжета заявлено большое чувство, которое возгорается между героями. Мне не хватило причин, из-за которых мой герой принимает решение не в пользу любимого человека. Да, у них были конфликты, но в реальной жизни они вряд ли привели бы к разрыву. По итогу мне не до конца была понятна мотивация персонажа закончить отношения. Но я не равен моему герою. Я могу воспринять что-то остро, но довольно отходчив.

**В «Нике» у вас с Лизой Янковской случилась химия. Расскажи, как вы готовили ваш дуэт к съёмкам?**

- Майзнер. Майзнер! Вот мы и вернулись к тому, с чего начали. Химия возникает, когда ты искренне начинаешь интересоваться человеком в моменте. Не когда ты себе придумал, мол, так, мой персонаж о её героине думает то-то и то-то, и пытаешься через кучу этих призм прорваться к взаимодействию. Часто это провальная стратегия. А когда ты настроен на человека, когда ты не про себя, а про того, кто напротив, - начинаешь лучше понимать партнёра. Это и даёт ощущение химии. Ну и плюс, мы с Лизой дружим, поддерживаем связь. Всё это в совокупности и произвело такой эффект.

**Твой герой умеет проговаривать свои мысли, намерения и желания, Ника - намного меньше. Кажется, в реальности распространён обратный штамп: женщины больше обсуждают эмоции и проговаривают свои чувства, чем мужчины.**

- Мне кажется, это не гендерная принадлежность, а умение быть открытым. Есть такая книга Маршалла Розенберга «Ненасильственное общение», где автор пишет о том, как общаться чувствами. Весь принцип строится на проговаривании только своих ощущений: первая ступень - фиксация, что произошло; вторая - уточнение, что конкретно тебя задело; третья - пожелание, чего бы тебе хотелось; четвёртая - простая просьба: не мог бы ты в следующий раз так не поступать. Розенбергу удалось помирить два племени, между которыми была кровная вражда на протяжении нескольких столетий. Они просто друг друга услышали.

**После премьерного показа фильм сравнивали со страной: героиня Михалковой - Россия прошлого, а Ники - будущего. При этом Василиса Кузьмина уточнила: каждый видит в «Нике» что-то своё. О чём для тебя это кино?**

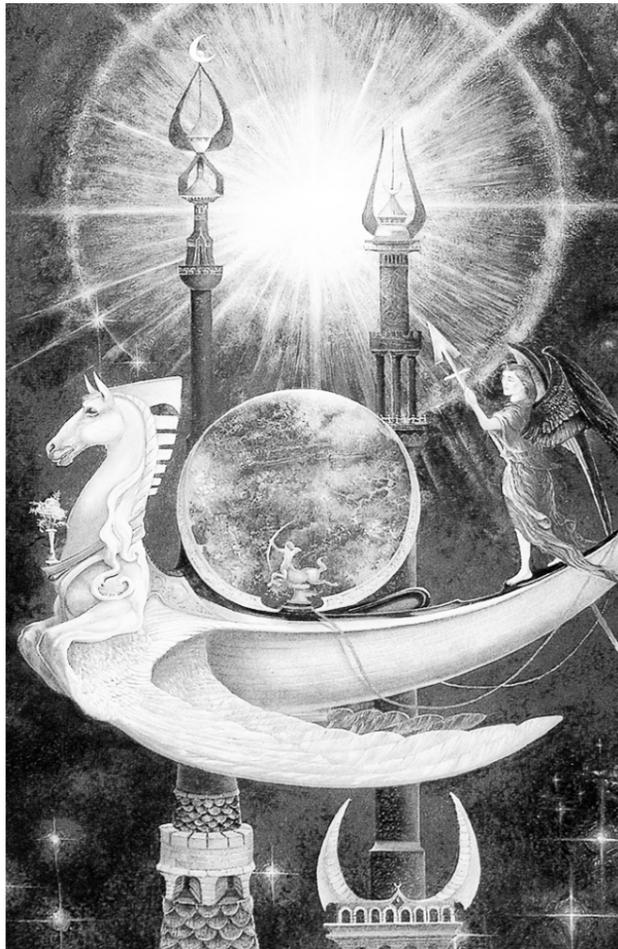
- Про невозможность встроиться в контекст. Взять хоть происходящее сегодня: у кого-то это получается, у кого-то - нет. Кто-то сходит с ума, а кто-то идёт на поводу у своих страхов. Даже если посмотреть, что случилось с миром из-за ковида: когда нас в первый раз закрыли дома на карантин и мы с этим благополучно согласились, для меня было абсолютно очевидно, что с этого дня мир стал другим. Ты либо адаптируешься к дивному новому миру и учишься в нём жить, либо ты...

**Как Ника Турбина.**

- Да.

**Действие фильма разворачивается в постсоветском пространстве, в начале нулевых. Это особенно хорошо считывается по отсылкам в фильме: плакаты с Би-2, афиши «Истории игрушек» и «Бойцовского клуба». Да и твой герой обожает и цитирует «Матрицу». Какие у тебя поп-культурные ассоциации рождаются в голове, когда думаешь про то время? И как тебе, кстати, «Матрица»?**

- У меня нулевые ассоциируются с группой Nirvana: я очень любил рок, гонял на фесты, концерты посещал. Конкретно фанател по всей этой движухе. «Матрицу» же я посмотрел, когда она только вышла. Молодым я не мог впитать всё то, что несёт этот фильм. Он больше похож на своеобразный сценарий. Для меня всё производимое Голливудом в частности несёт определённый смысл, который вкладывают создатели, чтобы не нарушать закон свободы воли - главный вселенский закон. С тобой никто ничего не может сделать, если ты не дашь на это согласие. А нашему мозгу не важно, как к тебе поступает эта информация: через личный опыт или экран в кинотеатре. И когда смотришь что-то вроде «Матрицы», ты внутри себя с этим невольно соглашаешься. А потом похожие события происходят снова, но уже в реальности, и ты особо не удивляешься, принимаешь как должное. Такое своеобразное программирование реальности. На мой взгляд, мы можем наблюдать это прямо сейчас.



# Гороскоп на неделю

с 18 по 24 июля



**Овен.** Период благоприятен для решения вопросов в различных учреждениях или в социально-административных организациях. В среду придется отстаивать собственные взгляды.



**Весы.** Середина недели станет приятной и наполненной событиями. Больше общайтесь с людьми, говорите им комплименты и улыбайтесь. Если накопились просьбы к руководству, можете смело с ними обращаться.



**Телец.** Вас могут ожидать трудности и испытания, которые придется преодолевать на пути честолюбия. К тому же уровень карьерных притязаний может не учитывать текущих возможностей.



**Скорпион.** Эта неделя может порадовать осуществлением давнего проекта. Все успехи и неудачи будут всецело зависеть от вашей целеустремленности. Необходимо четко выяснить, чего именно вы хотите.



**Близнецы.** События этой недели могут во многом определить ваши карьерные перспективы. Восстанавливайте связи с партнерами, с которыми у вас в прошлом остались незавершенные проекты.



**Стрелец.** На этой неделе занимайтесь творчеством, вам необходимо снимать нервные перегрузки. Позвольте себе отдых, может быть, даже понадобится взять внеочередной отпуск.



**Рак.** Все самое интересное ожидает вас в конце недели. В пятницу у вас появится возможность улучшить и поднять на новый уровень все старые, несколько запущенные дела.



**Козерог.** На этой неделе вам нужно прислушаться к советам друзей и коллег по работе, которым доверяете. Деньги в совместный бизнес сейчас вкладывать нежелательно, это не самый подходящий момент.



**Лев.** Эта неделя может принести много интересных возможностей. В понедельник и вторник желательно начать важные дела совместно с проверенными партнерами. Не позволяйте эмоциям взять верх над разумом.



**Водолей.** Ваша добросовестность позволит добиться практически всех поставленных целей. Уровень вашей работоспособности настолько высок, что окружающим не угнаться, как ни старайся.



**Дева.** На этой неделе вам грозит риск избыточной интеллектуальной активности. Во второй половине недели у вас будут проблемы с пунктуальностью - это следует учитывать, отправляясь на важные встречи.



**Рыбы.** Значительно вырастет объем работы, но выполняйте только то, что вам действительно по силам. Наступает благоприятное время для повышения духовного и профессионального уровня.

## понедельник, 18 июля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.25 Молога. Русская Атлантида (16+) 12.00 Новости 12.05 Молога. Русская Атлантида (16+) 12.20 Фильм «Сталинград» (12+) 15.00 Новости 15.05 Фильм «Сталинград» (12+) 15.35 Порезанное кино (12+) 16.25 Фильм «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (0+) 17.00 Новости 17.20 Фильм «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (0+) 18.35 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Спросите медсестру» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко (12+) 00.50 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.20 XXX Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске» 02.00 Сериал «Письма на стекле. Судьба» (12+) 03.30 Сериал «Женщины на грани» (16+) УСЛУГИ Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.30 Чрезвычайное происшествие 15.00 Сериал «Береговая охрана» (16+) 17.00 Сегодня 17.50 За гранью (16+) 18.55 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 20.50 Сериал «Пенсильвания» (16+) 22.45 Сериал «Под напряжением» (16+) 00.40 Сегодня 01.00 Сериал «Пёс» (16+) 02.55 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20, 20.20, 21.20, 22.20, 23.20 Держи краба (12+) 07.28, 08.28, 09.28, 10.28, 11.28, 12.28, 13.28, 14.28, 15.28, 16.28, 17.28, 18.28, 19.28, 20.28, 21.28, 22.28, 23.28, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.58, 01.58, 02.58, 03.58, 04.58, 05.58, 06.58 Фан-шуй прогноз (12+) 11.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 19.30, 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Новостята (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Наши в Ютуб (12+) 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Yandex всплески (12+)	06.00 Сериал «Сердца трех» (16+) 10.00 Профилактика на канале 18.00 Мировое соглашение (16+) 18.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 19.30 Новости 19.50 Игра в кино (12+) 20.30 Игра в кино (12+) 21.10 Слабое звено (12+) 22.05 Слабое звено (12+) 23.00 Назад в будущее (16+) 23.50 Торжественное закрытие XXX Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске» (12+) 01.55 Наше кино. История большой любви (12+) 02.20 Фильм «Подкидыш» (12+) 03.30 Новости 03.45 Специальный репортаж (12+) 04.05 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	05.05 Сериал «Участок лейтенанта Качуры» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) 09.55 Сериал «Отряд специального назначения» (12+) 11.20 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 11.30 «Из всех орудий». Док. сериал (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Специальный репортаж (16+) 14.20 Сериал «Когда растаял снег» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Битва ставок». Док. сериал (16+) 19.40 Загадки века (12+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 Открытый эфир (16+) 22.55 Фильм «Берем все на себя» (12+) 00.20 Фильм «Старшина» (12+) 01.45 Фильм «След в океане» (12+) 03.05 Сериал «Не хлебом единым» (16+) 05.15 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.05 Давай разведемся! (16+) 11.05 Тест на отцовство (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Верну любимого (16+) 16.05 Сериал «Опекун» (16+) 20.00 Сериал «Семейный портрет» (16+) 23.45 Порча (16+) 00.20 Знахарка (16+) 00.50 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) 02.20 Сериал «От ненависти до любви» (16+) 04.00 Тест на отцовство (16+) 05.40 Давай разведемся! (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Сериал «Любимцы» (16+) 06.30 Сериал «Любимцы» (16+) 06.50 Пятница News (16+) 07.20 Адская кухня (16+) 09.00 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 10.00 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 10.50 На ножах (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.00 Адская кухня (16+) 14.50 На ножах (16+) 15.50 На ножах (16+) 16.50 На ножах (16+) 17.50 На ножах (16+) 18.50 На ножах (16+) 20.00 Черный список (16+) 20.50 Черный список (16+) 21.40 Черный список (16+) 22.20 Черный список (16+) 23.10 Черный список (16+) 23.50 Молодые ножи (16+) 00.50 Фильм «Пароль «Рыба-меч» (18+) 02.20 Пятница News (16+) 02.50 Селфи-детектив (16+) 03.40 Селфи-детектив (16+) 04.30 Пятница News (16+) 04.50 Черный список (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Фильм «Фронт в тылу врага» (12+) 07.30 Фильм «Фронт в тылу врага» (12+) 09.00 Сериал «Чужой район-1» (16+) 09.55 Сериал «Чужой район-1» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Чужой район-1» (16+) 11.15 Сериал «Чужой район-1» (16+) 12.05 Сериал «Чужой район-1» (16+) 13.00 Сериал «Чужой район-1» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 15.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 16.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 17.30 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

**В автокомплекс в Луговом ТРЕБУЮТСЯ**  
 \* ВОДИТЕЛИ кат. С  
 \* ВОДИТЕЛИ кат. СЕ  
 \* СТОРОЖА  
 \* АВТОМОЙЩИКИ  
 \* АВТОСЛЕСАРЬ  
 790-242 ☎ 28-65-54

**Женщина 40 лет познакомится с мужчиной (русским или корейцем) старше 40 лет. Для встреч.**  
 600-969

**Солнце ТВ**  
 07.00 Сахалинская неделя (16+)  
 13.00 Сахалинская неделя (16+)  
 20.00 Сахалинская неделя (16+)

**РОССИЯ 24**  
 09.00 Вести. Сахалин - Курилы  
 09.15 Интервью  
 13.00 Вести. События недели  
 16.00 Вести. Сахалин - Курилы  
 16.15 Уримал Бансон  
 19.00 Вести. Сахалин - Курилы  
 19.15 Интервью

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31



вторник, 19 июля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.20 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время <b>21.45 Сериал «Спросите медсестру» (16+)</b> 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко (12+) 00.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.55 Торжественная церемония закрытия XXX Международного фестиваля «Славянский базар в Витебске» <b>01.10 Сериал «Письма на стекле. Судьба» (12+)</b> <b>02.55 Сериал «Женщины на грани» (16+)</b>	<b>05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.30 Чрезвычайное происшествие <b>15.00 Сериал «Береговая охрана» (16+)</b> 17.00 Сегодня 17.50 За гранью (16+) 18.55 ДНК (16+) 20.00 Сегодня <b>20.50 Сериал «Пенсильвания» (16+)</b> <b>22.45 Сериал «Под напряжением» (16+)</b> 00.40 Сегодня <b>01.00 Сериал «Пёс» (16+)</b> <b>02.55 Сериал «Дикий» (16+)</b>	07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Новостята (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 Наши в Ютуб (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57 Яндекс воллески (12+) 07.58, 08.58, 09.58, 10.58, 11.58, 12.58, 13.58, 14.58, 15.58, 16.58, 17.58, 18.58, 19.58, 20.58, 21.58, 22.58, 23.58 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэшн-прогноз (12+) 20.22, 21.22, 22.22, 23.22 Правила здоровья (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+)	<b>06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b> <b>08.00 Сериал «Вангелия» (16+)</b> 11.00 Новости <b>11.10 Сериал «Вангелия» (16+)</b> 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 19.30 Новости 19.50 Игра в кино (12+) 20.30 Игра в кино (12+) 21.10 Слабое звено (12+) 22.05 Слабое звено (12+) 23.00 Назад в будущее (16+) 23.50 Назад в будущее (16+) 00.40 Всемирные игры разума (12+) 01.05 Наше кино. История большой любви (12+) <b>01.30 Фильм «Цирк» (6+)</b> 03.00 Новости 03.15 Дословно (12+) <b>03.35 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b>	<b>05.30 Сериал «Когда растаял снег» (16+)</b> 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) <b>09.55 Сериал «Отряд специального назначения» (12+)</b> 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Специальный репортаж (16+) <b>14.20 Сериал «Когда растаял снег» (16+)</b> 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Битва ставок». Док. сериал (16+) 19.40 Улика из прошлого (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 Открытый эфир (16+) <b>22.55 Фильм «В полосу прибоя» (12+)</b> <b>00.30 Фильм «Миг удачи» (12+)</b> <b>01.35 Фильм «Последний побег» (12+)</b> <b>03.05 Фильм «След в океане» (12+)</b> 04.25 «Морской дозор». Док. фильм (12+) 05.15 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) <b>15.55 Сериал «Венец творения» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Здравствуй, папа!» (16+)</b> 23.45 Порча (16+) 00.20 Знахарка (16+) 00.50 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) <b>02.10 Сериал «От ненависти до любви» (16+)</b> 03.45 Тест на отцовство (16+) 05.25 Давай разведемся! (16+) 06.15 6 кадров (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)	<b>06.25 Фильм «Двенадцать стульев» (6+)</b> <b>07.35 Фильм «Двенадцать стульев» (6+)</b> <b>09.05 Сериал «Чужой район-1» (16+)</b> <b>09.55 Сериал «Чужой район-1» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.30 Сериал «Чужой район-1» (16+)</b> <b>11.20 Сериал «Чужой район-1» (16+)</b> <b>12.15 Сериал «Чужой район-1» (16+)</b> <b>13.05 Сериал «Чужой район-1» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.30 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>19.00 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>21.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.45 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Свои-3» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>03.05 Сериал «След» (16+)</b> <b>03.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>04.20 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.50 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</b>

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

Солнце ТВ

07.00 Сахалинская неделя (16+)  
13.00 Сахалинская неделя (16+)  
20.00 Сахалинская неделя (16+)

среда, 20 июля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.20 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время <b>21.45 Сериал «Спросите медсестру» (16+)</b> 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Соломон Волков. Диалоги с Евгением Евтушенко (12+) 00.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.55 Иван Зубков. Спаситель Ленинграда (12+) <b>00.55 Сериал «Письма на стекле. Судьба» (12+)</b> <b>02.40 Сериал «Женщины на грани» (16+)</b>	<b>05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.30 Чрезвычайное происшествие <b>15.00 Сериал «Береговая охрана» (16+)</b> 17.00 Сегодня 17.50 За гранью (16+) 18.55 ДНК (16+) 20.00 Сегодня <b>20.50 Сериал «Пенсильвания» (16+)</b> <b>22.45 Сериал «Под напряжением» (16+)</b> 00.40 Сегодня <b>01.00 Сериал «Пёс» (16+)</b> <b>02.55 Сериал «Дикий» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.22, 08.22, 09.22, 10.22, 11.22, 12.22, 13.22, 14.22, 15.22, 16.22, 17.22, 18.22, 19.22 Правила здоровья (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ-блиц (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэшн-прогноз (12+) 16.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Новостята (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в Ютуб (12+)	<b>06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b> 07.05 Мультфильмы (0+) <b>08.05 Сериал «Вангелия» (16+)</b> 11.00 Новости <b>11.10 Сериал «Вангелия» (16+)</b> 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.55 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 19.30 Новости 19.50 Игра в кино (12+) 20.30 Игра в кино (12+) 21.10 Слабое звено (12+) 22.05 Слабое звено (12+) 23.00 Назад в будущее (16+) 23.50 Назад в будущее (16+) 00.40 Всемирные игры разума (12+) 01.05 Рожденные в СССР. К юбилею Э. Стрельцова (12+) <b>01.30 Фильм «Веселые ребята» (12+)</b> 03.00 Новости 03.15 Специальный репортаж (12+) <b>03.35 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b>	<b>05.30 Сериал «Когда растаял снег» (16+)</b> 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) <b>09.55 Сериал «Отряд специального назначения» (12+)</b> 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Специальный репортаж (16+) <b>14.00 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+)</b> 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Битва ставок». Док. сериал (16+) 19.40 Секретные материалы (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 Открытый эфир (16+) <b>22.55 Фильм «Государственный преступник» (12+)</b> <b>00.35 Фильм «Кровь за кровь» (16+)</b> <b>02.15 Фильм «В полосу прибоя» (12+)</b> <b>03.45 Фильм «Миг удачи» (12+)</b> 04.50 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.15 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.40 Верну любимого (16+) <b>16.15 Сериал «Сашино дело» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Почти вся правда» (16+)</b> 23.45 Порча (16+) 00.20 Знахарка (16+) 00.50 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) <b>02.10 Сериал «От ненависти до любви» (16+)</b> 03.45 Тест на отцовство (16+) 05.25 Давай разведемся! (16+) 06.15 6 кадров (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+)	<b>06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</b> <b>07.55 Фильм «Елки - палки» (16+)</b> <b>09.40 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.30 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+)</b> <b>11.05 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+)</b> <b>12.00 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+)</b> <b>13.00 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.30 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+)</b> <b>18.30 Известия (16+)</b> <b>19.00 Фильм «Морские дьяволы. Судьбы. Выживший. Часть 1» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Морские дьяволы. Судьбы. Выживший. Часть 2» (16+)</b> <b>20.55 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.45 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Свои-3» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>03.05 Сериал «След» (16+)</b> <b>03.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>04.20 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.50 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.20 Сериал «Детективы» (16+)</b>

Отдел рекламы «Телемира»  
**49-16-31**

Солнце ТВ

08.00 Репортаж (16+)  
08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)  
20.00 Репортаж (16+)  
20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)  
21.00 Репортаж (16+)  
21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)

четверг, 21 июля

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, МИР, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles, times, and ratings for Thursday, July 21st.

Advertisement for 'Телемир' advertising department. Includes text: 'Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31' and an image of a laptop and a cup.

пятница, 22 июля

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, МИР, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles, times, and ratings for Friday, July 22nd.

Advertisement for 'Телемир' advertising department. Includes text: 'Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31' and an image of a laptop and a cup.

суббота, 23 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 Сергей Радонежский. Заступник Руси (12+) 11.20 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) <b>14.25 Фильм «Пираты XX века» (12+)</b> 15.00 Новости <b>15.15 Фильм «Пираты XX века» (12+)</b> <b>16.20 Фильм «Освобождение». «Прорыв» (12+)</b> 18.00 Вечерние новости 18.20 На самом деле (16+) 19.25 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.35 Сегодня вечером (16+) <b>23.15 Фильм «Красотка в ударе» (16+)</b> 01.05 Наедине со всеми (16+) 03.20 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Доктор Мясников (12+) <b>12.35 Сериал «Чужая жизнь» (16+)</b> 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести <b>21.00 Фильм «Кровная месть» (12+)</b> <b>00.50 Фильм «Подмена» (12+)</b> <b>04.00 Фильм «Что скрывает любовь» (16+)</b>	06.00 Кто в доме хозяин? (12+) <b>06.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 09.00 Сегодня 09.20 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Сегодня <b>20.35 Сериал «Пенсильвания» (16+)</b> 23.15 Маска (12+) 02.00 Дачный ответ (0+) <b>03.05 Сериал «Дикий» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.20, 09.20, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20, 19.20, 21.20, 23.20, 01.20, 03.20, 05.20 Наши в Ютуб (12+) 07.25, 09.25, 11.25, 13.25, 15.25, 17.25, 19.25, 21.25, 23.25, 01.25, 03.25, 05.25 Сахалин в цифрах (12+) 07.28, 08.27, 09.28, 10.27, 11.28, 12.27, 13.28, 14.27, 15.28, 16.27, 17.28, 18.27, 19.28, 20.27, 21.28, 22.27, 23.28, 00.27, 01.28, 02.27, 03.28, 04.27, 05.28, 06.27 Фэн-шуй прогноз (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Новостята (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53, 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Опрос дня (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.20, 02.20, 04.20, 06.20 Держи краба (12+) <b>Солнце ТВ</b> 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) 08.00 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 08.50 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 09.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 10.30 Дела судебные. Новые истории (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 12.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 12.55 Дела судебные. Новые истории (16+) 13.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 19.30 Новости <b>19.50 Фильм «Человек с бульвара Капуцинов» (12+)</b> <b>21.50 Фильм «Опасно для жизни» (16+)</b> <b>23.30 Фильм «Гараж» (16+)</b> <b>01.10 Фильм «Зайчик» (16+)</b> <b>02.35 Фильм «Музыкальная история» (12+)</b> 04.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Дальний Восток <b>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</b>	<b>05.55 Фильм «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил» (6+)</b> <b>07.20 Фильм «Василий Буслаев» (6+)</b> 08.00 Новости дня (16+) <b>08.15 Фильм «Василий Буслаев» (6+)</b> 09.15 Легенды кино (12+) 10.00 Главный день. Климент Ворошилов (16+) 10.50 «Война миров». Док. сериал (16+) 11.40 Не факт! (12+) 12.05 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Легенды музыки (12+) <b>13.45 Сериал «Отряд специального назначения» (12+)</b> 18.00 Новости дня (16+) <b>18.30 Сериал «Отряд специального назначения» (12+)</b> <b>21.40 Фильм «Контрудар» (12+)</b> <b>23.20 Фильм «В квадрате 45» (12+)</b> <b>00.40 Фильм «Два бойца» (12+)</b> <b>01.55 Фильм «День счастья» (12+)</b> <b>03.35 Фильм «Как Иванушка-дурачок за чудом ходил» (6+)</b> 05.00 «Последний штурмовик». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) <b>08.55 Фильм «Карнавал» (16+)</b> <b>12.00 Сериал «Объятия лжи» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Великолепный век» (16+)</b> <b>23.50 Сериал «Три истории любви» (16+)</b> <b>03.20 Сериал «Объятия лжи» (16+)</b> 06.25 Лаборатория любви (16+) 07.15 6 кадров (16+) <b>ПЯТНИЦА!</b> <b>06.00 Сериал «Любимцы» (16+)</b> 06.30 Пятница News (16+) 06.50 Мультфильм «Артур и война двух миров» (0+) <b>08.30 Фильм «Питер Пэн» (0+)</b> 10.40 Кондитер (16+) 12.15 Четыре свадьбы (16+) 13.50 Четыре свадьбы (16+) 15.20 Четыре свадьбы (16+) 17.00 Четыре свадьбы (16+) 18.20 Четыре свадьбы (16+) 20.00 Четыре свадьбы (16+) 21.00 Четыре свадьбы (16+) 22.40 Четыре свадьбы (16+) 00.00 Рабы любви (16+) <b>01.40 Фильм «Секс в большом городе» (18+)</b> 04.00 Пятница News (16+) 04.30 Селфи-детектив (16+) <b>05.10 Сериал «Любимцы» (16+)</b> 05.40 Пятница News (16+)	06.20 Сериал «Угрозыск» (16+) 06.45 Сериал «Угрозыск» (16+) 07.10 Сериал «Угрозыск» (16+) 07.35 Сериал «Угрозыск» (16+) 07.55 Сериал «Угрозыск» (16+) 08.25 Сериал «Угрозыск» (16+) 08.55 Сериал «Угрозыск» (16+) 09.20 Сериал «Угрозыск» (16+) 09.50 Фильм «Золушка» (0+) 11.30 Фильм «Не может быть!» (12+) 13.25 Фильм «Не могу сказать «Прощай» (12+) 15.15 Они потрясли мир (12+) 16.05 Они потрясли мир (12+) 16.55 Они потрясли мир (12+) 17.45 Они потрясли мир (12+) 18.40 Сериал «След» (16+) 19.30 Сериал «След» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.30 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «След» (16+) 00.55 Сериал «След» (16+) 01.40 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «Прокурорская проверка. Место под солнцем» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка. Место под солнцем» (16+) 04.15 Сериал «Прокурорская проверка. Место под солнцем» (16+) 05.05 Сериал «Прокурорская проверка. Место под солнцем» (16+)

воскресенье, 24 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<b>05.05 Сериал «Отчаянные» (16+)</b> 06.00 Новости <b>06.10 Сериал «Отчаянные» (16+)</b> 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.15 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.10 Ирина Мирошниченко. «Я знаю, что такое любовь» (12+) 11.10 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 13.50 Краткое пособие по тому, как устроен мир (16+) 15.00 Новости 15.15 Краткое пособие по тому, как устроен мир (16+) 18.00 Вечерние новости 18.15 Краткое пособие по тому, как устроен мир (16+) 19.00 Леонид Кравчук. Повесть о широм коммунисте (16+) 19.55 Специальный репортаж. «Парни с Квартала» (16+) 21.00 Время <b>22.35 Фильм «Это сладкое слово «Свобода!» (12+)</b> 01.15 Владимир Маяковский. Третий лишний (12+) 02.05 Наедине со всеми (16+) 03.35 Россия от края до края (12+)	<b>05.35 Фильм «Летом я предпочитаю свадьбу» (16+)</b> 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Доктор Мясников (12+) <b>12.35 Сериал «Чужая жизнь» (16+)</b> 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) <b>01.00 Фильм «Некрасивая любовь» (16+)</b> <b>02.35 Фильм «Летом я предпочитаю свадьбу» (16+)</b>	06.00 Кто в доме хозяин? (12+) <b>06.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 Наш ПотребНадзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Сегодня <b>20.50 Сериал «Пенсильвания» (16+)</b> 22.40 Ты не поверишь! (16+) 23.25 Маска (12+) 02.05 Агентство скрытых камер (16+) 02.35 Их нравы (0+) <b>02.55 Сериал «Дикий» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.20, 09.20, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20, 19.20, 21.20, 23.20 Наши в Ютуб (12+) 07.25, 09.25, 11.25, 13.25, 15.25, 17.25, 19.25, 21.25, 23.25 Сахалин в цифрах (12+) 07.28, 08.27, 09.28, 10.27, 11.28, 12.27, 13.28, 14.27, 15.28, 16.27, 17.28, 18.27, 19.28, 20.27, 21.28, 22.27, 23.28, 00.27, 01.28, 02.27, 03.28, 04.27, 05.28, 06.27 Фэн-шуй прогноз (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Новостята (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53, 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Опрос дня (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.20, 01.20, 02.20, 03.20, 04.20, 05.20, 06.24 Держи краба (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Чернобелый Сахалин (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ-блиц (12+) <b>Солнце ТВ</b> 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	<b>06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b> 07.30 Мультфильмы (0+) <b>08.55 Фильм «Каменный цветок» (6+)</b> 10.30 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости <b>11.10 Фильм «Опасно для жизни» (16+)</b> <b>12.50 Фильм «Человек с бульвара Капуцинов» (12+)</b> <b>14.40 Сериал «Тайны города Эн» (16+)</b> 17.00 Новости <b>17.15 Сериал «Тайны города Эн» (16+)</b> <b>22.55 Сериал «Частичка Вселенной» (16+)</b> <small>Согласно ФЗ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей. 0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенной для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».</small>	<b>05.45 Фильм «Военный корреспондент» (16+)</b> <b>07.30 Фильм «Берем все на себя» (12+)</b> 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.40 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Код доступа (12+) 12.15 Легенды армии (12+) 13.00 Специальный репортаж (16+) <b>13.35 Сериал «Участок лейтенанта Качуры» (16+)</b> 18.00 Главное (16+) 20.00 Легенды советского сыска (16+) <b>23.30 Фильм «Вор» (16+)</b> <b>01.10 Фильм «Василий Буслаев» (6+)</b> <b>02.25 Фильм «Два бойца» (12+)</b> <b>03.45 Фильм «Подкидыш» (6+)</b> <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 События недели 16.33 Интервью	07.30 6 кадров (16+) <b>10.35 Фильм «Ее сердце» (16+)</b> <b>12.30 Сериал «Нити любви» (16+)</b> <b>16.15 Сериал «Живая вода» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Великолепный век» (16+)</b> <b>23.45 Сериал «Список желаний» (16+)</b> <b>03.05 Сериал «Объятия лжи» (16+)</b> 06.15 Лаборатория любви (16+) 07.05 6 кадров (16+) <b>ПЯТНИЦА!</b> <b>06.00 Сериал «Любимцы» (16+)</b> 06.30 Пятница News (16+) <b>06.50 Фильм «Питер Пэн» (0+)</b> 09.00 Черный список (16+) 09.50 Черный список (16+) 11.00 Зовите шефа (16+) 11.50 Зовите шефа (16+) 12.30 На ножах (16+) 13.40 На ножах (16+) 14.50 На ножах (16+) 15.50 На ножах (16+) 16.50 На ножах (16+) 18.00 На ножах (16+) 19.00 На ножах (16+) 20.10 На ножах (16+) 21.10 На ножах (16+) 22.10 На ножах (16+) 23.20 На ножах (16+) 00.20 На ножах (16+) <b>01.00 Фильм «Секс в большом городе-2» (18+)</b> 03.20 Пятница News (16+) 03.40 Селфи-детектив (16+) 04.30 Селфи-детектив (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.05 Сериал «Чужой район-1» (16+) 10.00 Сериал «Чужой район-1» (16+) 10.55 Сериал «Чужой район-1» (16+) 11.50 Сериал «Чужой район-1» (16+) 12.50 Сериал «Чужой район-2» (16+) 13.45 Сериал «Чужой район-2» (16+) 14.40 Сериал «Чужой район-2» (16+) 15.40 Сериал «Чужой район-2» (16+) 16.40 Сериал «Чужой район-2» (16+) 17.40 Сериал «Чужой район-2» (16+) 18.40 Сериал «След» (16+) 19.25 Сериал «След» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 22.00 Сериал «След» (16+) 22.45 Сериал «След» (16+) 23.40 Сериал «След» (16+) 00.30 Сериал «След» (16+) 01.20 Сериал «След» (16+) 02.10 Фильм «Отдельное поручение» (16+) 03.45 Фильм «Ошибка резидента» (12+) 04.50 Фильм «Ошибка резидента» (12+)

Отдел рекламы «Телемира»  
**49 16 31**

# Абрикос: вкус и польза в одном фрукте

Для большинства людей абрикосовый плод – не более чем сладкий дачный фрукт, из которого можно приготовить вкусное варенье и пирожки. На самом деле плоды абрикоса обладают доказанными антиоксидантными, бактерицидными, противовоспалительными и другими фармакологическими эффектами. Но есть и опасные рецепты, связанные с абрикосами, например, загадочный витамин В17, который якобы добывают из абрикосовых косточек для лечения онкологических заболеваний.

[ EDAPLUS.INFO ]

## Состав и калорийность

Свежий абрикос содержит (в 100 г):

- белки - 1,4 г;
- жиры - 0,39 г;
- углеводы - 11,12 г;
- вода - 86,35 г;
- зола - 0,75 г.

В составе абрикоса обнаружены лимонная, яблочная, винная кислоты, фенольные и дубильные вещества, флавоноиды, пектин, большое количество каротина (до 16 мг/100 г). В мякоти абрикосовых плодов содержится много сахарозы, глюкозы, сорбита и фруктозы (всего до 28%). Причём в гибридах и сортах позднего сбора отмечается более высокие показатели сахара и более низкие – магния, которого в свежих плодах и так довольно мало.

Сравнительно немного в абрикосе и большинства других минералов: железа в 100 г – около 5% суточной потребности, кальция и фосфора – 3%, магния – 2%. Исключение составляет калий, по содержанию которого абрикос занимает одно из ведущих мест среди продуктов растительного происхождения. Сто граммов свежих плодов обеспечивают порядка 10-12% суточной потребности человека в этом минерале. А сто граммов приготовленных из абрикоса сухофруктов (кураги, урюка и др.) дают около 70% суточной потребности организма в калии.

Следует отметить, что при таком сравнении сухофруктов и свежих плодов часто возникает ошибочное впечатление, что содержание полезных веществ во всех сухофруктах по какой-то причине резко увеличивается. На самом деле если сравнивать один плод до высушивания и после, то разница не будет настолько существенной. А погрешность возникает из-за того, что обычно количество полезных веществ в таблице берётся из расчёта на 100 граммов продукта, но в этих ста граммах «помещается» разное число свежих и сушёных фруктов.

Поэтому в 100 граммах потерявших влагу сухофруктов железа, фосфора, магния, калия действительно в несколько раз больше, чем в 100 граммах свежих абрикосов. Но 100 г кураги содержит только 30-31% воды, а в свежем фрукте – 85-90% в 100 г.

## Лечебные свойства

Абрикосовые препараты (масло, экстракты мякоти и косточек фрукта) в исследованиях и экспериментах демонстрируют различные лечебные свойства.

**Противоопухолевое.** В экспериментах японских учёных *in vitro* («в пробирке») и *in vivo* («внутри живого организма») противоопухолевое действие экстракта японского абрикоса было обнаружено в отношении раковых клеток человека. В частности, подтвердилось подавляющее воздействие экстракта на кожные транзитные метастазы у пациента со злокачественной меланомой. Также обнаружилась высокая чувствительность к экстракту клеток MIAРaCa-2 рака поджелудочной железы. При этом губительное воздействие на раковые клетки не затрагивало нормальные клетки и не создавало побочных эффектов. В других исследованиях была обнаружена способность того же экстракта ингибировать



рост клеток рака молочной железы.

**Бактерицидное.** Ещё одна группа японских учёных выявила способность японского абрикоса подавлять развитие *Helicobacter pylori*, благодаря чему проявления хронического атрофического гастрита оказались менее выражены. В других исследованиях была установлена способность абрикосового сока угнетать развитие ещё и гнилостных бактерий.

**Антиоксидантное.** Антиоксидантный эффект проявляют и мякоть плода, и различные экстракты ядер сладкого и горького абрикоса. При этом в работах учёных была установлена более выраженная связь общей антиоксидантной способности абрикосов с содержанием фенола, а не каротиноидов.

**Обезболивающее.** Выделенный из абрикосовых косточек растительный глюкозид амигдалин проявил в экспериментах на животных обезболивающий эффект при введении в виде внутримышечной инъекции. Предполагается, что его можно использовать в качестве анальгетика с противовоспалительным действием.

Результаты изучения экстрактов разных частей абрикоса показывают, что в будущем с их помощью, возможно, удастся лечить заболевания сердца, печени, почек, кишечника, дыхательных путей, последствия патологий нервной системы и нарушения функций мозга.

Исследователи установили, что употребление в пищу абрикоса может снизить риск возникновения стеатоза (жировой болезни печени) и повреждений, вызванных свободными радикалами. Также терапевтического и профилактического эффекта против фиброза печени удалось достичь с помощью применения препаратов на основе ядер абрикосовых косточек.

Абрикосовая диета предотвращала повреждение почечной ткани мышей и апоптоз клеток почек, который был искусственно спровоцирован воздействием метотрексата. С помощью фрукта учёным удалось значительно снизить токсическое действие метотрексата и предположить, что с помощью употребления абрикосов удастся уменьшить повреждения почек токсичными лекарствами.

Водный экстракт семян абрикоса проявлял противоастматическую активность в эксперименте на мышах. Пероральное введение экстракта ослабило астматические проявления и

воспаление дыхательных путей, которые стали результатом реакции на аллерген.

Абрикосовое масло оказывало защитное действие на развитие ишемии у лабораторных крыс. Экспериментальные исследования показали, что масло абрикоса может рассматриваться в качестве питательного вещества для лечения и профилактики инфарктов миокарда, поскольку обладает сильным кардиопротективным действием.

Экстракты и масло абрикосовых косточек перорально и в виде внутривенных инъекций испытывали в качестве средства борьбы с язвенным колитом у крыс. Учёные установили, что, хотя масляные фракции и не усиливали свойства экстрактов, противовоспалительное действие в кишечнике было ярко выраженным особенно при инъекционном способе доставки препарата.

Каротиноиды абрикоса *in vitro* проявляли антиамилоидогенную активность, что дало исследователям надежду на их использование в профилактике болезни Альцгеймера.

## В медицине

В различных терапевтических программах используются абрикосовые плоды, масло семян, отвары и настои кураги.

Масло семян абрикоса (*Oleum persicorum*) в медицине используется в качестве растворителя лекарственных препаратов – жирорастворимых медикаментов, предназначенных для внутримышечных и подкожных инъекций. По составу это жирное масло близко к персиковому и миндальному. Оно включает различные кислоты – линолевую (20%), стеариновую (14%), миристиновую (5%) – и способно долго не высыхать, но портится от воздействия кислорода и света.

В комплексную терапию сердечно-сосудистых и почечных заболеваний могут быть включены густые отвары и/или настои некоторых типов сушёных абрикосов. Их используют как мочегонный продукт при появлении отёков. Как часть магниевой диеты при гипертонической болезни в рацион вводятся сушёные и свежие плоды.

Помимо этого, на фармакологическом рынке широко представлены абрикосовые экстракты и вытяжки из абрикосовых косточек. Последние более известны под коммерческим наименованием «Лазтрил», или витамин В17. Позиционируется «Лазтрил» как средство профилактики и лечения раковых заболеваний.

Однако, кроме недоказанной эффективности, с этим цианидсодержащим препаратом связаны ещё и дополнительные риски, о которых подробнее можно прочитать в разделе «Опасные свойства» этой статьи.

## В народной медицине

Основу современной «домашней» терапевтической практики с применением абрикосовых плодов заложили старинные медицинские рецепты народов Центральной Азии. Жители этого региона познакомились с абрикосом раньше, чем где бы то ни было на планете, и о целебных свойствах фрукта, соответственно, узнали тоже раньше других.

Уже древние врачеватели заметили, что абрикосом можно удалять неприятный запах изо рта, а сухофруктами из него – контролировать кислотно-сладкую отрыжку, унимать жар желудка, стимулировать выведение желчи. В продолжение этой традиции и сегодня в народной медицине с помощью настоев сушёных плодов нормализуют пищеварительные процессы и провоцируют желчегонную функцию. Свежие абрикосы сейчас широко используются как слабительное.

Но наряду с лечебными проявлениями фрукта были обнаружены и его побочные эффекты. Например, считалось, что переизбыток абрикосов способен привести к образованию участков кожи с нарушениями пигментации, а употребление сырых абрикосов может навредить людям со слабым желудком. Избегать абрикоса в повседневном питании следовало только старикам. Но всем людям (и здоровым, в том числе) рекомендовалось никогда не запивать абрикосы холодной водой, не наедаться фруктами натошак и не завершать абрикосами приём тяжёлой пищи.

Сегодня в лечебных целях в народной терапии принято использовать не только мякоть, но и другие части растения:

Косточки. В виде водных настоев косточки применяются для восстановления работы сердца и выведения кишечных паразитов. От гельминтов избавляются и с помощью масла горьких косточек. Кроме того, им же лечат геморрой (наружно) и мочекаменную болезнь (при употреблении внутрь). Боль в ушах снимают путём закапывания в ушную раковину масла урюка.

Отвар листьев. Заваренные листья растения тоже служат глистогонным средством. При необходимости этот же отвар используется как мочегонное.

Сок плодов. В народной медицине применяется при дисбактериозе и проблемах с желудком, обусловленных пониженной кислотностью. Пьют его и для снижения артериального давления.

## Рецепты препаратов и настоев

Лечебные народные средства готовят как из одного абрикосового ингредиента, так и из нескольких составляющих:

- настой из кураги принимают для снятия отёчности ног. Сухофрукты (50 г) заливают кипятком (250 мл) и выдерживают в течение 3-4 часов. После процеживания настой принимают по половине стакана дважды в день.

- смесь из кураги, ядер грецкого ореха и мёда готовят для улучшения функциональности сердечно-сосудистой системы и улучшения обменных процессов. Для этого все компоненты берутся в равных пропорциях. Курага с орехами при этом измельчается в блендере. Средство рекомендуется принимать ежедневно по 1 ст. л.;

- ещё одно комплексное средство из ядер абрикосовых косточек (20 шт.), мёда (500 г) и лимона (500 г) используется в народной терапии при учащённом сердцебиении и нарушении сердечного ритма. Перед смешиванием с мёдом ядра измельчаются в ступке, а лимон – в мясорубке. Хранится состав в холодильнике и принимается по 1 ст. л. дважды в день (после пробуждения и перед сном);

- схожий состав с добавлением сока 30 листьев красной герани применяется при гипертонии. Для снижения давления препарат следует пить спустя 2 часа после еды трижды в день по 1 ст. л.;
- пепел от скорлупы косточек абрикоса принимают для очищения крови. В процессе приготовления косточки разбиваются, чтобы отделить ядро, а скорлупа пережигается на сковороде или противне до образования пепла. Средство принимается по 1 ч. л. не меньше недели.

## В восточной медицине

Древние восточные традиции использования абрикосов в лечении были заложены как школой арабо-персо-таджикской медицины (работы представителей которой были переведены на китайский язык ещё в Средневековье), так и собственным более ранним наследием китайских целителей.

В период существования династии Восточная Хань в Китае (20-225 гг.) на века прославился врачеватель, которого звали Дун Фэн. Фитотерапией и иглоукалыванием он лечил в основном простолудинов и так преуспел в этом, что слава о нём распространилась по всей стране. В награду за лечение Дун Фэн предлагал исцелённым посадить в его саду абрикосовую косточку. И уже через несколько лет жилище целителя утопало в абрикосовых деревьях, плоды которых врач использовал для медицинской практики. Поэтому до сих пор в Китае для плодов абрикоса иногда используют «говорящее» определение – «фрукты доктора Дуна», а всю китайскую традиционную медицину называют «абрикосовым садом».

В общей терапии абрикос в Китае широко используется для очищения организма от ядов и токсинов, для омоложения и улучшения функций мозга. Неслучайно этот фрукт раньше входил в меню императоров, а сегодня – в рацион космонавтов.

Однако для лечения конкретных заболеваний и патологических состояний в традиционной терапии чаще в ход идут всё-таки абрикосовые косточки. С их помощью избавляются от кашля, икоты, а при добавлении других растительных лекарств ими лечат заболевания дыхательных путей (трахеит, бронхит, коклюш, ларингит), ЖКТ и воспаления почек. Например:

- с китайским хвойником (Ма Хуан) настои косточек применяются при затруднённом дыхании;
- с семенем конопля (Хо Ма Жэнь) ядрышки применяются как слабительное при запорах, обусловленных «сухостью кишечника»;

- с листьями крапивы чёрной (Цзы Су Е) семена абрикоса прописывают для избавления от сухого кашля и «холодного ветра».

Для лечения бронхитальной астмы горькие косточки абрикоса используют и в корейской народной медицине. У японцев тоже есть свой национальный абрикосовый «плод здоровья», чрезвычайно богатый аскорбиновой и лимонной



кислотами. На островах традиционно солят и квасят плоды абрикоса *Prunus mume*, с помощью которых жители Японии снимают усталость, восстанавливают работу сердца, лечат заболевания горла, стимулируют активность пищеварительной системы.

## В научных исследованиях

Большая часть научных работ, посвящённых изучению химических свойств фрукта, касаются темы влияния различных экстрактов ядер абрикоса в экспериментах *in vitro* и *in vivo*. Только за последние годы проводились десятки исследований потенциала абрикосовых косточек в борьбе с аллергическими реакциями, болезнями печени, почек, кишечника, онкологией. В качестве примера здесь приведены лишь несколько исследований, результаты которых были опубликованы в течение 2018-19 годов.

Экстракт абрикосового ядра препятствует воспалению роговицы и конъюнктивы, которое было вызвано твёрдыми частицами, содержащимися в городском смоге.

В эксперименте глазные капли, содержащие 0,5 мг/мл или 1 мг/мл экстракта ядра абрикоса вводили в глаза самок лабораторных крыс с характерными поражениями глаз. Параллельно экспрессию воспалительных факторов исследовали в эпителиальных клетках конъюнктивы «в пробирке».

В результате оказалось, что обе концентрации экстракта ингибировали повреждение эпителиального слоя роговицы, защищали от разрушения защитного слоя на поверхности глаза, а местное введение капель 1 мг/мл ослабило снижение секреции слез. Учёные предполагают, что фармакологическая активность экстрактов ядер абрикоса может быть отчасти связана с присутствием амигдалина в составе.

Масло абрикосовых косточек защищает слизистую оболочку желудка крыс от повреждения, благодаря его противовоспалительному, антиоксидантному и антиапоптотическому эффектам, и может быть полезным для уменьшения тяжести язвы желудка.

Язву желудка, искусственно спровоцированную этанолом у самцов крыс-альбиносов, учёные пробовали лечить с помощью абрикосового масла. После окрашивания желудочной ткани на предмет апоптоза, измерения экспрессии желудочных IL-10 и IL-6, анализа некоторых ферментов (каталазы, супероксиддисмутазы и др.) учёные установили, что в группе животных «абрикосовое масло + этанол» площадь и степень поражения желудка была значительно меньше, чем в группе «этанол без абрикосового масла».

Экстракты ядра абрикоса потенциально могут использоваться в будущем в диетической противораковой терапии при лечении рака толстой кишки человека.

Исследования проводились на клетках рака толстой кишки HT-29. Интерактивная роль трёх разных экстракций ядра в модуляции клеточной пролиферации, апоптоза и прогрессии клеточного цикла контролировалась в течение 24, 48 и 72-часового периодов. В результате учёные получили сложную картину влияния абрикосовых экстрактов, которая в возможной терапии потребует детализации дозировок и уточнения процедур.

Например, через 24 часа все экстракты ядер абрикоса оказывали двухфазное пролиферативное действие на клетки HT-29. Но на 24-часовом временном промежутке 500 мкг / мл экстракт подавлял разрастание (пролиферацию) клеток, а через 72 часа та же концентрация уже стимулировала этот процесс. При этом, в случае дальнейшего изучения механизмов влияния, учёные видят перспективы применения содержащих амигдалин экстрактов в диетической противораковой терапии.

## Для похудения

С учётом высокого содержания различных сахаров абрикосы при своей калорийности в 45-50 ккал/100 г, в диетке, направленной на похудение, используются в ограниченном количестве – не более 100-150 г в сутки. С их помощью можно обеспечить организм частью необходимых витаминов и минералов, но этот сладкий фрукт нельзя назвать идеальным помощником в борьбе с лишними килограммами.

Существующие монодиеты, рассчитанные на 3 дня, допускают съедания 1 кг фруктов в сутки, разделённого на 5-6 приёмов пищи. При таком питании организм получает всего около 500 ккал в день, что при сохранении физической активности легко создаёт отрицательный баланс, когда больше энергии расходуется, чем поступает. Но сохранить полноценную активность, питаясь только абрикосом, довольно сложно. И голодание в течение трёх дней выдерживают далеко не все. Поэтому чаще практикуются отдельные «абрикосовые» разгрузочные дни, и то – при отсутствии противопоказаний.

## В косметологии

В косметологии абрикосовые составляющие используются более 2 тыс. лет. Мякоть плодов применяется преимущественно при изготовлении домашней косметики. Из неё делают «быстрые» питательные и увлажняющие маски для лица, средства, препятствующие старению кожи.

Так, для простой домашней питательной маски понадобятся только спелые фрукты и минеральная вода. Абрикосы (3 шт.) разминаются в кашу деревянной ложкой и накладываются толстым слоем на предварительно очищенную кожу. Спустя четверть часа «каша» смывается обычной водой, а кожа протирается смесью свежеотжатого абрикосового сока и минеральной воды без газа в пропорции 50/50.

Косточки абрикосов используются шире. Из мелко перемолотых ядер делают пасты для выравнивания тона лица, увлажняющие и питательные сыворотки, противовоспалительные мази, а порошок скорлупы крупного помола добавляют в скрабы. Масло, созданное на основе семян, входит во множество средств уходовой косметики различных производителей. Такие масла и экстракты обозначаются на этикетках как *Prunus Armeniaca Extract*, *Prunus Armeniaca Kernel Oil* или *Armeniaca Seed Powder* (согласно INCI-классификации). Пережжённые косточки абрикоса применяются в производстве туши.

Также абрикосовые составляющие можно легко найти в составе средств для ухода за волосами. Хотя приготовить маску из мякоти и масла абрикосовых косточек для укрепления волос несложно и в домашних условиях. Согласно рецепту, масло (3 ст. л.) нагревается на

водяной бане до комфортно-тёплого состояния, смешивается с желтком одного яйца и мякотью одного фрукта. Маска наносится на кожу головы у основания волос и «втирается» с помощью гребня с редкими зубьями. Для устранения перхоти в состав добавляют масло лимона или чайного дерева.

## Опасные свойства и противопоказания

Большое количество различного типа сахаров (около 9-9,5 г / 100 г) в мякоти абрикосовых плодов накладывает определённые ограничения на употребление этих фруктов диабетиками. Но гликемический индекс свежих плодов низкий (до 34), ещё ниже он у кураги (порядка 30), поэтому как в виде сухофруктов, так и в свежем виде диабетикам могут позволить себе съесть несколько плодов (контролируя при этом уровень сахара в крови).

Более существенные риски связаны с самолечением экстрактами абрикосовых косточек, которые содержат синильную кислоту – смертельно опасный цианид. Точнее, семена абрикосов содержат гликозид амигдалин, который, распадаясь при гидролизе, образует молекулу синильной кислоты.

Небольшие порции цианидов человеческий организм способен обезвредить самостоятельно. Глюкоза, содержащаяся в крови, связывает цианиды, поэтому, например, люди с сахарным диабетом более устойчивы к такого рода отравлению. Но даже 1 грамм амигдалина уже может привести к летальному исходу, а такое количество соответствует примерно 100 граммам ядер абрикосовых косточек. Дети же могут отравиться и меньшим количеством, съев ядра всего 10-12 косточек.

В 2017 году было опубликовано сообщение о 67-летнем британце, который ежедневным употреблением двух чайных ложек самодельного абрикосового экстракта семян и трёх таблеток БАДа «Новодалин» (на основе тех же косточек) за 5 лет довёл себя до хронической интоксикации, которая едва не стоила ему жизни. На момент обследования уровень цианида превышал норму в 25 раз. Причиной увлечения абрикосовым лекарством была уверенность в том, что амигдалин обеспечивает профилактику рака, хотя подобные свойства амигдалина сейчас открыто опровергаются медицинским сообществом.

Сторонникам нетрадиционной медицины этот гликозид больше известен под торговой маркой «Лазтрил». Регистрировали его как препарат для лечения расстройств кишечной ферментации, но позднее «вспомнили», что ещё в конце XIX века амигдалином пробоваля лечить рак, после чего развернулась масштабная и прибыльная кампания по популяризации антираковых свойств средства. Следы этой компании легко найти в Рунете, где об амигдалине часто пишут как о так называемом витамине B17. В США распространение препарата «Лазтрил» теперь преследуется законом.

Определённую опасность представляет и курага. В процессе её промышленной заготовки для улучшения потребительских качеств используется диоксид серы, указанный на упаковке как консервант E220. Этой добавке присвоен 3-й класс опасности, и она разрешена к применению во всех странах мира. Однако у некоторых людей даже низкие концентрации диоксида серы могут вызвать аллергические реакции. В группу риска входят астматики, которым лучше вообще отказаться от приёма в пищу «магазинной» кураги, люди с хроническими аллергическими заболеваниями, а также пациенты с заболеваниями ЖКТ, проявляющие большую чувствительность к диоксиду серы из-за изменения кислотности желудочного сока.

При этом надо знать, что диоксид серы в организме человека не накапливается и довольно легко выводится с мочой. Поэтому в случае передозировки следует просто пить больше воды.

Из-за плохого пережёвывания абрикосовых сухофруктов или глотания их целиком может возникнуть непроходимость кишечника у детей и тех взрослых, которые не способны из-за состояния зубов достаточно разжевать курагу перед глотанием. Описываются случаи, когда даже единичные небольшие плоды после набухания перекрывали просвет тонкой кишки, хотя в целом эпизоды блокировки кишечника фитобезоарам достаточно редки.

# Жителя Сокола осудят за кражу

Следственным управлением ОМВД России по городскому округу «Долинский» завершено расследование уголовного дела в отношении жителя села Сокол, обвиняемого в краже.

29 мая этого года обвиняемый, будучи в состоянии алкогольного опьянения после посещения кафе, проходил мимо жилого дома по улице Совхозной, где обратил внимание на гараж своего соседа. Так как после оплаты такси у него не осталось денежных средств, он предположил, что в постройке может храниться ценное имущество, которое он сможет перепродать.

Пользуясь отсутствием свидетелей, фигурант через открытую калитку прошёл на территорию чужого дома и направился к гаражу. Подойдя, он увидел, что основные ворота закрыты, но после осмотра гаража он нашёл боковую дверь, которая оказалась приоткрыта. Проникнув в помещение, островитянин похитил строительные инструменты на общую сумму около 100 тысяч рублей, которыми впоследствии распорядился по своему усмотрению.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.



## Внук почти угнал авто у деда

В дежурную часть ОМВД России по Тымовскому городскому округу с сообщением о повреждении замка на автомобиле обратился 65-летний житель села Красная Тымь. Сумма ущерба составила более пяти тысяч рублей.

Прибывшие по указанному адресу сотрудники полиции провели осмотр места происшествия. Выяснилось, что кто-то сорвал замок с гаража, где стоял автомобиль, проник в помещение и сломал замок на самой машине.

В ходе дальнейшего разбирательства выяснилось, что к данному деянию причастен внук потерпевшего. Оказалось, что молодой человек хотел угнать транспортное средство, но его попытка не увенчалась успехом. Кроме того, ранее он уже угнал автомобиль потерпевшего.

Возбуждено уголовное дело. На период производства дознания ранее неоднократно судимому подозреваемому избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении.

## Электрик по объявлению присвоил деньги

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Охинский» завершено расследование уголовного дела в отношении 40-летнего местного жителя, обвиняемого в присвоении, то есть хищении чужого имущества, вверенного виновному.

В марте текущего года фигурант нашел в Интернете объявление местной жительницы. Гражданке требовался ремонт электропроводки в квартире. Встретившись и оговорив фронт работ, женщина передала обвиняемому денежные средства в сумме 6000 рублей, чтобы тот приобрел необходимые строительные материалы. Фигурант направился по магазинам, где купил товар на 2000 рублей, а оставшиеся денежные средства решил оставить себе и распорядиться ими по своему усмотрению. Потерпевшей же он сказал, что деньги он вернет на следующий день.

В результате ремонтные работы фигурант не выполнил в полном объеме, а денежные средства оставил себе и распорядился деньгами по своему усмотрению.

## Два жителя Охи обокрали незапертый автомобиль

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Охинский» завершено

расследование уголовного дела в отношении двух ранее судимых местных жителей, обвиняемых в совершении краж.

Установлено, что двое приятелей приехали в одном из дворов припаркованный внедорожник. Один из них предложил проникнуть внутрь чужого авто с целью наживы, на что второй ответил согласием.

Подойдя к автомобилю один из обвиняемых дернул переднюю дверную ручку. Автомобиль оказался не заперт. Тогда молодые люди сели в салон и стали его обыскивать. Добычей фигурантов стала одежда, денежные средства в размере 10 тысяч рублей и банковская карта. Совершив кражу, обвиняемые с места преступления скрылись. Общая сумма ущерба составила 15 тысяч рублей.

Позже один из фигурантов выступил инициатором хищения денежных средств с банковской карты потерпевшего путем приобретения различных товаров с помощью бесконтактной функции оплаты. Сообщник ответил согласием, и компания направилась в близлежащий магазин, где злоумышленники приобрели продукцию на общую сумму почти 3 тысячи рублей, делая покупки в несколько этапов, чтобы не использовать ПИН-код. Впоследствии один из обвиняемых, желая избежать ответственности за данное деяние, подбросил кредитку под капот автомобиля потерпевшего, где заявитель ее и обнаружил.

## Житель Курил нашел телефон с картой

53-летний ранее судимый житель Курильска находился в районе местного магазина. На земле фигурант нашел мобильный телефон стоимостью 13 тысяч рублей. Чужое имущество он решил оставить себе. Осмотрев аппарат, подозреваемый нашел в чехле банковскую карту. Мужчина сразу же отправился в магазин, где путем бесконтактной оплаты покупок потратил все средства, которые имелись на карте - около 5000 рублей.

Потерпевший обратился за помощью в отдел полиции МВД России по Курильскому городскому округу. Сотрудники уголовного розыска оперативно установили вышеуказанного гражданина и доставили в отдел полиции для разбирательства.

Телефон был изъят и возвращен законному владельцу. От карты же злоумышленник поспешил избавиться, как только на ней закончились денежные средства.

Возбуждены уголовные дела.

## Островитянин пойдет под суд за хищение

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Долинский» завершено

расследование уголовного дела в отношении 24-летнего сахалинца, обвиняемого в краже, совершенной с банковского счета.

Установлено, что 25 мая фигурант, находясь в селе Стародубском, нашел на бордюре около автобусной остановки банковскую карту. Кредитка была оснащена функцией бесконтактной оплаты. Прекрасно оценивая возможные негативные последствия, злоумышленник все-таки решил воспользоваться данным обстоятельством для личной выгоды.

Добравшись до магазина, он произвел оплату различных товаров найденной картой на общую сумму 3 042 рубля, чем причинил ее владельцу материальный ущерб.

Когда потерпевший увидел смс-оповещения о списании денежных средств с банковского счета и понял, что потерял ее, он заблокировал счет и обратился за помощью в полицию.

Таким образом, обвиняемый совершил преступление, предусмотренное п. «г» ч. 3 ст. 158 УК РФ - кража, то есть тайное хищение чужого имущества, с банковского счета. Материальный ущерб потерпевшему возмещен в полном объеме.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

## В Тымовском районе раскрыт угон

В ОМВД России по Тымовскому городскому округу обратился с заявлением 68-летний житель села Красная Тымь. Он сообщил, что оставил свой автомобиль ненадолго возле дома. Ключи оставались в замке зажигания, а двери автомобиля были не заперты. Когда мужчина вернулся, то машины на месте не было.

Ориентировка на транспортное средство была передана дежурным экипажам и коллегам в соседних районах. В результате взаимодействия оперативников тымовского и ногликского уголовного розыска в скором времени разыскиваемая машина была обнаружена, а причастный к ее угону задержан в Ногликах. Им оказался 21-летний житель села Красная Тымь, ранее неоднократно судимый за угоны.

Как оказалось, злоумышленник видел, что открытая машина осталась без присмотра, и решил воспользоваться данной ситуацией. Он сел за руль, запустил двигатель и скрылся с места преступления.

Подозреваемый сразу же направился в поселок Ноглики, но, не доехав около 5 километров до населенного пункта, машина заглохла. Тогда он оставил её на дороге и скрылся с места преступления.

Транспортное средство передано законному владельцу.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

**Ритуал +**  
**ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42**  
 • Весь комплекс ритуальных услуг  
 • Огромный выбор венков  
 • Изготовление памятников и оградок  
 • Благоустройство захоронений  
 Ул. Ленина, 213 (Дом быта, 4-й этаж), оф. 416а  
 Тел. 22-48-33

**АРТ-ГРАНИТ**  
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК  
 Гранит - от 18 000 руб.  
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.  
 • Рассрочка платежа  
 • Гарантия  
 • Бесплатное хранение  
 Полный комплекс услуг: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.  
**Тел. 500-639**  
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.  
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.  
 • Бетонирование • Отсыпка • Плитка гранит и керамогранит  
 • Ограды гранитные • Комплексы любой сложности

**«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года**  
**ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ**  
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.  
**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:**  
 • Художественные работы  
 • Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ  
**КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:** ограды, лестницы, ворота, козырьки и многое другое  
 Выезд и консультация специалиста - БЕСПЛАТНО  
 Холмское шоссе, 30 Б  
**77-00-09**  
 26-49-60, 26-05-25

**Памятники из природного камня от 12 000 руб.**  
 • Изготовление, установка  
 • Художественные работы любой сложности  
 • Благоустройство мест захоронений  
 Вазы, столы, лавочки из гранита  
 Обработка портретов средством «Антидождь»  
 Скидки участникам ВОВ  
 Рассрочка платежа до 18 месяцев  
 Наш адрес: ул. Колодезная, 8  
 тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

**ТМ**  
**Отдел рекламы**  
**49-16-31**



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Чахохбили ИЗ СВИНИНЫ

**Ингредиенты:** свинина - 300 г, лук репчатый средний - 2 шт., помидоры крупные - 2 шт., томатная паста - 2 ст.л., чеснок - 3 зуб., зелень свежая, соль, специи, приправа хмели-сунели - по вкусу.

**Приготовление:** на плиту поставить разогреваться сковородку с толстым дном или казан.

Мясо порезать на кусочки, высыпать в разогретый с маслом казан. Мясо обжаривать минут 20.

Тем временем крупно нарезать помидоры и лук.

Минут через 10 мясо начнет пускать много сока, его слить. При необходимости добавить позже.

Как только мясо приготовится, добавить лук, помидор и томатную пасту. Убавить огонь до среднего и тушить минут 15-20 до готовности овощей.

Тем временем нарезать зелень и выдавить чеснок.

В казан добавить соль, специи, зелень и чеснок. Выключить огонь и оставить томиться на плите.



Партнер рубрики



**БАЛОВЕНЬ СУПЕРМАРКЕТ**

- Пр. Мира, 47а • Холмское шоссе, 5/6
- ул. Анивская, 69
- Наш новый мини-маркет: ул. Хабаровская, 58
- Наш новый супермаркет: ул. Дзержинского, 37

### ЦЕНА ВОПРОСА

**460 рублей.**

- Свинина – 160 руб.
- Лук репчатый средний – 45 руб.
- Помидоры крупные – 140 руб.
- Чеснок – 25 руб.
- Зелень – 45 руб.
- Хмели-сунели – 45 руб.
- Томатная паста, соль и специи - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

### Томатный суп с курицей, фасолью и овощами

**Ингредиенты:** куриное филе - 300-350 г, фасоль консервированная - 200 г, помидоры в собственном соку - 400 г, перец болгарский - 1 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., лук зеленый - 2-4 веточки, чеснок - 2 зуб., масло растительное - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль - по вкусу, перец черный молотый, перец красный молотый, паприка молотая - по 1 щепотке, лавровый лист - 2-3 шт.



**Приготовление:** в процессе готовки нам понадобится кипяток. Куриное филе промываем и нарезаем небольшими произвольными кусочками.

В казанке или кастрюле с толстым дном разогреваем растительное масло и обжариваем куриное филе на большом огне, примерно 5-7 минут.

Очищаем овощи. Репчатый лук нарезаем кубиками. Мор-

ковь нарезаем маленькими кубиками. Добавляем в кастрюлю к куриному мясу лук с морковью и обжариваем еще 2-3 минуты.

Нарезаем чеснок. Сладкий перец нарезаем небольшими кусочками. Кладем перец и чеснок в кастрюлю и готовим еще 2 минуты.

С помидоров снимаем кожицу (если вы используете с кожицей), кладем в блендер и измельчаем. Добавляем измельченные помидоры и все специи (кроме соли) в кастрюлю. Готовим 2 минуты.

Измельчаем зеленый лук. Добавляем в кастрюлю фасоль и измельченный зеленый лук. Перемешиваем.

Вливаем кипяток, регулируя нужную густоту супа. Кладем соль и лавровый лист. Перемешиваем и тушим на медленном огне под крышкой еще 10-12 минут.

**Томатный суп с курицей, фасолью и овощами готов.**

### Вермишелевая запеканка с грибами, курицей и миндалем

**Ингредиенты:** вермишель - 240 г, масло сливочное - 1/2 стакана, мука пшеничная - 1/2 стакана, молоко - 4 стакана, белое сухое вино - 1/2 стакана, черный молотый перец - 1 ч. л., соль по вкусу, сыр пармезан - 2 стакана, курица вареная (резаная кубиками) - 4 стакана, грибы шампиньоны, консервированные (резанные тонкими ломтиками) - 180 г, миндаль (резаный полосками) - 3/4 стакана.

**Приготовление:** включить духовку для предварительного разогрева до 180 градусов. Вермишель отварить в подсоленной воде до готовности, согласно инструкции на упаковке.

Тем временем в большой чугунной кастрюле на



среднем огне растопить сливочное масло. Затем насыпать муку и хорошо размешать. Жарить муку, помешивая, около 1 минуты. Постепенно влить в кастрюлю молоко и вино, готовить на среднем огне, постоянно помешивая, до загустения, около 8-10 минут. Насыпать в кастрюлю 1 стакан сыра, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Убрать кастрюлю с огня, выложить в нее курицу, грибы и горячую вермишель, перемешать.

Выложить содержимое кастрюли в промасленную жаропрочную форму и посыпать миндалем и оставшимся 1 стаканом сыра. Поставить форму в разогретую духовку и запекать около 35-40 минут.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ. Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими (на заданную тему) для публикации в газете: [telemir@astv.ru](mailto:telemir@astv.ru)

## Тема следующего номера - блюда на каждый день

Хотите, чтобы ваш рецепт опубликовали в газете, присылайте: ул. Комсомольская, 2136, «Телемир» или на электронную почту [telemir@astv.ru](mailto:telemir@astv.ru).



**БУДНИ**  
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу  
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00  
**Новости**  
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20, 09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20  
**Прогноз погоды**  
07.10, 08.10, 09.10, 10.10  
**Гороскоп**  
07.15, 09.25 ЭкстраТрек  
07.30, 17.15 ИнтерШум  
07.50 Игра «Вот так факт»  
08.35, 14.35 На старте  
09.30 Афиша

09.45, 14.50, 17.50  
**Информационный выпуск о транспортной обстановке**  
10.50 Игра «Финалити»  
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости  
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн)  
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, пт)  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (чт)  
**Легенда на радио АСТВ**  
13.00-14.00 Открытая студия  
13.00 - 14.00 (ср) Час ТИЦа  
16.15 Игра «Колбасный цех» (до 15 июля)  
16.40 МЭТР  
16.50 (вт) Крупным планом

18.00 - 19.00 (чт) От первого лица  
20.00 - 21.00 Аллоха-чат  
21.00 - 00.00 (пт) Муз. проект «Космос»  
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

**ВЫХОДНЫЕ**  
09.00 - 10.00 (вс); 15.00-16.00 (сб) Топ-хит-чарт  
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20  
**Прогноз погоды**  
10.10, 11.10 Гороскоп  
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»  
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб)  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс) Легенда на радио АСТВ  
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Аллоха-чат  
21.00 - 00.00 (сб) Муз. проект «Космос»



— Когда наша семья переехала в новый дом, на следующий день около соседнего подъезда появилась надпись, сообщающая, что Виталик любит Юлю. Шли годы. Я окончила институт, начала работать, ушла в декрет и вышла из него, отвела дочку в первый класс, а надпись держалась, как приколоченная. Сегодня утром читаю новую надпись рядом со старой: «Виталик, продай краску!»

\*\*\*

— Слушай, Абрам, одолжи денег...  
— Да ты шо! У меня и так нервы ни к черту, а тут еще думай за твое здоровье!

\*\*\*

Захожу утром в больницу, там рамка металлоискателя, прохожу сквозь нее, а она запищала. Бабушка-вахтерша укоризненным голосом:

— Это потому, что на вас бахил нету!

\*\*\*

— Наш Моня таки поменял пол!  
— Ух ты! Говорят, такие операции стоят бешеных денег!

— Та ну шо вы! Шо такое несколько квадратных метров дубового паркета при его-то деньгах...

\*\*\*

— Слово мужчины — это слово твердое и непоколебимое. Если он сказал «завтра», то его решение не меняется. И не надо переспрашивать его каждый день.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

