

№20
(1240)
18 мая
2022
среда

ТелеМир

TM
16+

Твоя любимая газета

«В якутском кино мы все делаем по старинке»

7



В российский прокат 12 мая вышла новая картина «Незаконно» самого титулованного якутского режиссера Дмитрия Давыдова, два года назад получившего Гран-при «Кинотавра» за ленту «Пугало». В своей новой работе режиссер рассказывает историю киргизского паренька-мигранта, оказавшегося в заснеженной Якутии с одной, известной только ему целью. Мы поговорили с Дмитрием Давыдовым о работе с непрофессиональными артистами, теме инаковости, объединяющей его картины, и, конечно, будущем якутского кино.

- Ваша предыдущая работа «Пугало» стала не только первым якутским фильмом, получившим главный приз «Кинотавра», но и вышедшим в прокат по всей России. Остались ли вы довольны результатами проката?

- Прокатом я в принципе доволен. Изначально у нас была задача выпустить фильм только в республиканский прокат, а тут получилось, что в итоге он вышел по всей стране, что хорошо. К тому же у нас были хорошие продажи на цифре.

Польза и вред авокадо
Подробности на стр. 12 и 13

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

"Мега Транс Сервис"
Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ПЛАНИРУЕТЕ ПЕРЕЕЗД? **Скорее звоните нам!**

Доставим в любую точку России
Правильно оформим документы для выплаты компенсации переезда

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65
Т.: 8 (4242) 39-00-94, 39-00-98, 39-00-91

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

ТЕПЛИЦЫ

Усиленные с двойной дугой
Сотовый поликарбонат

Размеры: 3x4; 3x6; 3x8; 3x10 и т. д.

ПАРНИКИ 1.4x2x1м «ХЛЕБНИЦА»

39-76-08

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ с обсадкой

Гарантия
28-79-37
8-914-758-79-37

ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ
с промышленным оборудованием

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

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

ООО «ГК «ВОСТОК» ОГРН 105650208152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных участках

Телефоны: 40-80-80, 40-80-40

Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279 А
www.sakhglaz.ru
@sakh_glaz

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

- при снижении зрения
- болях в глазах
- утомляемости глаз
- жжении, сухости, резь в глазах

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

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
индивидуальный подход

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

Мегapolis ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 75-14-00
megapolisc@yandex.ru www.megapolisc.ru

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

ДРОВА
для дачи и дома

УГОЛЬ
предоставляем отчетные документы

8-914-648-38-34

Крестьянское хозяйство реализует

НАВОЗ ТОРФ

8-914-648-38-34

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!

[ЗДОРОВЬЕ]

Лиц. № 77-01-001395 от 10.08.2011 г., выд. 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

ТАТУАЖ

губ, глаз, бровей, перделка старых работ, удаление татуажа

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

40-40-76, 8-962-580-40-76

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

Лиц. NO 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сак. 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

[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

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Большой опыт работы

8-900-428-17-88

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов **БЕСПЛАТНО**. Цены приемлемые. Пенсионерам скидка.

41-41-50
8-962-581-41-30

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА

любой сложности в любое время

8-914-088-76-79

САНТЕХНИК ЭЛЕКТРИК

чистка засоров круглосуточно срочный выезд

89146476277

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

Ведущий производитель России! 16 лет на Сахалине. Более 4000 установок в области

Станция глубокой очистки сточных вод ТОПАС

Экологичная альтернатива септику и выгребной яме

- Основной материал конструкции - **ЛЕГКИЙ И ПРОЧНЫЙ ПОЛИПРОПИЛЕН**, поэтому нет ограничения в использовании в любых видах грунта, в любом климате.
- УДОБНО И БЕЗОПАСНО**. Три ревизии в год (откачка отработанного ила) достаточно для корректной работы установки.
- БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ**. ТОПАС гарантирует очистку сточных вод на 98% и более, что позволяет использовать воду повторно - для полива огорода, мойки авто и др., а отработанный ил - прекрасное удобрение для вашего сада или огорода.

Т. 63-11-13

ООО "ТОПАС-ДАЛЬНИЙ ВОСТОК" ул. Дзержинского, 40, 5-й эт.

На «Известковом» усилен контроль

На полигоне «Известковый» усилен контроль за уборкой прилегающей территории. Соответствующее решение озвучил исполняющий обязанности заместителя председателя правительства Сахалинской области Олег Попов в ходе проверки работы объекта ЖКХ.



Вместе с зампредом полигон посетили первый заместитель министра жилищно-коммунального хозяйства Сахалинской области Сергей Федоров, гендиректор АО «Управление по обращению с отходами» Максим Федотов и депутат областной думы Евгений Лотин, курирующий реализацию партийного проекта «Чистая страна». В ходе инспекции они обследовали весь периметр «Известкового» и территории за ним. К этому моменту на полигоне были отремонтированы забор и ворота с северной стороны, собран разлетевшийся мусор. Дополнительно по периметру полигона натянули сетку, чтобы исключить разлет пакетов и других легких фракций отходов.

лигона, и в ближайших ручьях, чтобы убедиться в отсутствии вредных веществ, которые могут загрязнить водоемы.

Напомним, в феврале этого года на полигоне запустили мобильную сортировочную линию. Здесь из общей массы твердых коммунальных отходов отбираются пластик, стекло, металл и картон, подлежащие вторичной переработке. Мусор, непригодный для вторичного использования, отправляется на первую очередь полигона для складирования. В этом году на «Известковом» запустят пресс: отходы, не подлежащие переработке, будут спрессовываться и после отправляться на захоронение.

На отдельный сбор отходов с прошлого года перешел Юж-



но-Сахалинск. Специальные сетчатые контейнеры появились также в Долинске, Корсакове, Озерском, Троицком и Новотроицком. В этом году раздельный сбор должны внедрить по всему Сахалину, а в 2023-м – на Курильских островах. Эта работа призвана сократить

количество выбрасываемых на свалки твердых коммунальных отходов и увеличить долю переработки. В прошлом году на Сахалине и Курилах собрали более 240 тысяч тонн ТКО, 10 процентов из них отправили на сортировку.

Проголосовали более 32 тысяч островитян

Более 32 тысяч сахалинцев и курильчан проголосовали за объекты благоустройства. В регионе подвели предварительные итоги голосования в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». Только за майские праздники на островах в поддержку различных проектов выступили более восьми тысяч человек. До окончания голосования остается менее двух недель.



От Сахалинской области во всероссийском голосовании принимают участие все муниципальные образования. На выбор сахалинцам и курильчанам представлено 39 общественных пространств. В каждом городском округе определено по две-три территории.

К примеру, в Холмске предлагается преобразить площадь Мира и обустроить детскую спортивную площадку для подвижных игр на улице Матросова и Строительной. В Невельске – создать новый облик набережной на улице 70 лет Октября и сквера Имени адмирала Невельского. На Итуруп – обустроить рыбацкую деревню и смотровую площадку «Курильская вершина». В Южно-Сахалинске – создать сквер «Тойохара» и общественное пространство в районе перекрестка Пуркаева – Мира. Ранее проекты были выбраны в ходе общественных обсуждений в районах.

У каждого жителя Сахалинской области старше 14 лет есть возможность сделать свой город или село уютнее, преобразить существующие пространства или создать новые, на месте пустырей, - отметила министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - Активно участвуя в социальных проектах, вы вносите свою долю в развитие общественных территорий.

Лидером по доле проголосовавших граждан стал Макаровский район. Здесь 16 процентов жителей активнее всех приняли участие в выборе объекта. По 14 процентов в Ногликском, Северо-Курильском и Томаринском районах.

Напомним, голосование проходит с 15 апреля по 30 мая на единой онлайн-платформе – **65.gorodsreda.ru**. Поддержать проекты могут все желающие в возрасте от 14 лет.

Процесс выбора объекта устроен максимально просто, регистрация доступна через «Госуслуги». Это позволяет исключить накрутки голосов и делает голосование прозрачным.

Проголосовать за проекты жителям области помогают волонтеры. Добровольцы используют специальное мобильное приложение, где не остаются персональные данные проголосовавших. Требуется только назвать действующий номер телефона.

По каждому объекту на платформе можно связаться с кураторами территорий. Также работает бесплатная горячая линия: ***0065 или 8-800-302-0065**.

Отметим, основные задачи проекта, который реализуется по инициативе президента РФ Владимира Путина, – преобразить российские города и села, сделать их комфортнее для людей, дать новый импульс развитию муниципалитетов на территории всей страны.

Благодаря голосам сахалинцев и курильчан, которые они отдали за проекты ранее, в этом году благоустроят зону отдыха в Воскресенском, дог-парк в Курильске, детскую спортивную площадку в селе Вал, мемориальную площадку в селе Арги-Паги. В Южно-Сахалинске появится сквер Авиаторов. Также скверы облагородят в Аниве, Долинске, Охе, селах Онор, Ныш и Малокурильском. На эти цели из федерального бюджета направлено более 76 миллионов рублей.



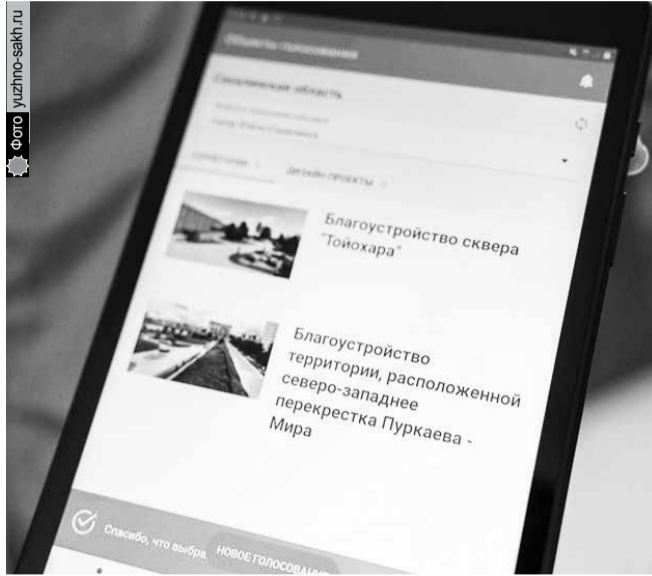
АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

Аккаунты в социальных сетях: vk.com/yuzhnosakhalinsk_official, facebook.com/yuzhnosakhalinsk, instagram.com/yuzhnosakhalinsk_official



До окончания голосования за скверы Южно-Сахалинска осталось две недели

До окончания голосования за благоустройство южно-сахалинских скверов осталось две недели. Каждый южносахалинец в возрасте от 14 лет может отдать свой голос за один из двух объектов-участников федерального проекта по формированию комфортной городской среды. В 2022 году это территория северо-западнее пересечения ул. Пуркаева и пр. Мира и общественное пространство юго-восточнее перекрестка Коммунистического проспекта и ул. Чехова.



Проголосовать можно до 30 мая включительно. Объект-победитель будет запланирован к благоустройству в следующем году.

Подробная информация о планах по благоустройству размещена на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска. Отдать голос за понравившийся объект можно на платформе. Для участия необходима учетная запись на «Госуслугах». Также можно воспользоваться помощью волонтеров. Они помогут проголосовать через планшеты со специальным приложением.

От голосующего требуется только номер мобильного телефона, на который придет индивидуальный код. Найти волонтеров можно в выходные дни в городском парке культуры и отдыха. Они одеты в белые и голубые ветровки или жилеты с маркировкой федерального проекта по формированию комфортной городской среды.

Для трудовых коллективов волонтеры готовы организовать выездное голосование. Оставить заявку можно по телефону 312-682 (доб. 7). На сегодня-

ний день помощью волонтеров воспользовались более двух десятков школьных и трудовых коллективов областного центра, в том числе завода им. Федотова, МУП «Транспортная компания» и др.

Южносахалинцы участвуют в федеральном проекте пятый год. За это время новый облик получили порядка десяти общественных пространств. Напомним, сейчас идут работы в сквере Авиаторов, расположенном по дороге в аэропорт. Сквер стал победителем голосования в прошлом году.

С улиц областного центра исчезают ямы

18 тысяч кв. м дефектов асфальта уже ликвидировали городские дорожники. Ход работ по ямочному ремонту проверил мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин. Совместно с руководителями профильных структур администрации города, представителями дорожного совета и первым вице-мэром Александром Гринбергом он посетил перекресток ул. Лермонтова и ул. 1905 года.



Накануне здесь ремонтная бригада завода им. Федотова завершила фрезирование. После чего началось асфальтирование. Закончили ремонтные мероприятия на этом перекрестке до конца рабочего дня, чтобы люди смогли вернуться домой после работы без помех на дороге. По требованию Сергея Надсадина текущий ремонт в Южно-Сахалинске должен производиться с учетом реального дорожного трафика и не доставлять неудобств горожанам.

При организации такого вида работ необходимо учитывать частоту движения транспорта на конкретных улицах, - подчеркнул Сергей Надсадин. - Чтобы максимально не мешать людям, желательно производить ремонтные работы в вечернее, ночное и утреннее время. Кроме того, мне поступали жалобы от жителей на

случаи, когда подрядная организация подготовила участок к работам, но приступила к ним только через продолжительный отрезок времени. Подобного допускать нельзя. Поручил руководству департамента дорожного хозяйства и благоустройства наладить более тщательный контроль за работами подрядных организаций.

Текущий ремонт также выполняется и на центральных улицах областного центра. В частности, крупные перекрестки на ул. Сахалинской были отфрезированы заранее ночью, к их асфальтированию также планируется приступить сегодня в вечернее время. В ближайшее время работы будут также проведены на перекрестке ул. Дзержинского и ул. Карла Маркса.

К нам поступали обращения от южносахалинцев, что дорожные работы в городе на некоторых улицах ведутся в час пик, - рассказал председатель

городского дорожного совета Валерий Ерохов. - Мэр нас выслушал и принял решение синхронизировать все ремонтные мероприятия с учетом реального трафика. Совершенно логичное решение. Ситуацию на каждой улице необходимо смотреть отдельно: учитывать близость домов к дороге, загруженность перекрестков и другие моменты.

Как доложил директор департамента дорожного хозяйства и благоустройства Сергей Боровик, основные работы по устранению аварийных ям на дорогах Южно-Сахалинска завершены. Устранено порядка 18 тыс. кв. метров дефектного покрытия.

Всего же по итогам мониторинга дорог до 12 июня предстоит устранить около 40 тысяч кв. метров дефектного асфальтобетонного покрытия. И в дальнейшем поддерживать улично-дорожную сеть в рамках летнего текущего содержания.

Горожане пробежали на Кубок думы

В легкоатлетической эстафете на Кубок городской думы, посвященной Дню Победы, приняли участие около 90 сборных команд школ Южно-Сахалинска, средних специальных и высших учебных заведений, трудовых коллективов.

Перед началом забега спортсменов приветствовал вице-мэр Дмитрий Хайбриев. Он пожелал всем отличного настроения и высоких результатов.

- Забег на Кубок городской думы с каждым годом собирает все большее число участников, - подчеркнул Дмитрий Хайбриев. - Бег совершенствует не только тело, но и дух, закаляет волю, формирует характер. Мы гордимся, что южносахалинцы всех возрастов поддерживают славные спортивные традиции нашего города.

Со словами приветствия к участникам обратился председатель городской думы Южно-Сахалинска Олег Логачев.

- Со временем эстафета приобрела огромную популярность среди сторонников здорового образа жизни, - сказал он. - Отрадно, что, следуя этому примеру, все больше людей хотят участвовать в ежегодном забеге, повышать культуру спорта в Южно-Сахалинске.

Напомним, спортивное мероприятие было учреждено по инициативе городской думы в 2015 году. Организаторами выступают городская дума Южно-Сахалинска, департамент по делам молодежи и спорту, центр молодежных

инициатив и федерация легкой атлетики Сахалинской области.

Традиционно дистанция состязания состояла из 12 этапов - по числу бегунов из каждой команды. Стартовали спортсмены от исторического парка «Россия - моя история» в южном направлении по улице Горького до улицы Пуркаева и обратно. Общая протяженность пути составила порядка 3 км.

По итогам массового забега абсолютным победителем среди школьников (мальчики и девочки) стала команда из средней школы № 6. Ребятам вручили переходящий кубок, медали и ценные подарки. Среди студенческих коллективов высших учебных заведений самой выносливой оказалась команда Сахалинского государственного университета (девушки и юноши), среди средних специальных учебных заведений первое место в общекомандном зачете занял Южно-Сахалинский педагогический колледж СахГУ, а между трудовыми коллективами первые места распределились следующим образом: среди школ - лицей № 1, детских садов - МАДОУ № 57 «Бусинка», также победу одержали команда Сахалинского поисково-спасательного отряда им. В.А. Полякова МЧС России и сборная ФОРСАЖ.

Командам, занявшим первые, вторые и третьи места, медали, кубки, грамоты и ценные подарки вручили депутаты городской думы.



Сахалинские благотворители исполняют мечты холмчан



Губернатор Валерий Лимаренко провел прием семей из Холмского района, которые находятся в трудной жизненной ситуации. К встрече присоединились островные благотворители, участвующие в региональном проекте «Добрые дела карты сахалинца». Бизнесмен Юрий Им рассказал, что подарит мальчику из портового города велосипед, а директор спортивной школы «Холмск-Арена» Артур Никитин выразил желание приобрести для местной жительницы планшет, необходимый для учебы.

- Хочется поблагодарить неравнодушных жителей нашей области, которые активно включились в проект «Добрые дела карты сахалинца», - подчеркнул губернатор Валерий Лимаренко. - Это руководители крупных компаний, предприниматели и депутаты. Уверен, вместе мы сможем помочь еще многим семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Мама двоих детей Оксана Валентиновна рассказала губернатору о трудностях, с которыми столкнулась ее семья. Так, сахалинка не может трудоустроиться. При этом у женщины есть среднее специальное об-

разование. Глава региона поручил профильным специалистам помочь жительнице Холмска найти работу. Кроме того, бизнесмен Юрий Им подарит ее девятилетнему сыну велосипед.

- Я изучил историю семьи Оксаны Валентиновны, - рассказал Юрий Им. - Она вызвала во мне эмоциональный отклик. Сложно представить, что значит остаться одной с двумя детьми, тем более когда у сына есть проблемы со здоровьем. Это огромный труд. Поэтому со своей стороны я готов сделать подарок семье Оксаны Валентиновны и приобрести велосипед для мальчика-школьника. Я очень надеюсь, что эта вещь порадует ребенка. Ведь это отличный способ провести время с пользой, тем более скоро лето.

- Спасибо, ребенок будет счастлив, - заверила Оксана.

Жительница Холмска Евгения Александровна тоже хочет найти работу. Мечтает стать воспитателем в детском саду. Для этого нужно пройти обучение. Планирует получить образование в дистанционном формате, поскольку воспитывает маленькую дочь и не может посещать занятия очно. Обязательное условие для обучения – планшетный компьютер, приобрести который

самостоятельно девушка не может.

- У меня много друзей-предпринимателей, которые готовы помогать семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, - отметил Артур Никитин. - Мы объединяем усилия и поддерживаем сахалинцев. Уже помогли одной из семей со строительством – приобрели пиломатериалы. Теперь подарим холмчанке планшет, который поможет ей получить образование и устроиться на работу.

Напомним, «Добрые дела карты сахалинца» позволяют оказывать поддержку, исходя из насущных потребностей той или иной семьи – купить продукты, собрать детей в школу, приобрести мебель и бытовую технику.

В рамках проекта среди благотворителей будет проведен конкурс на получение премии губернатора, призванный поощрить самых щедрых и инициативных меценатов и волонтеров. Прием заявок будет проходить с мая по октябрь этого года. Оценивать значимость инициатив будет экспертная конкурсная комиссия, состоящая из представителей правительства Сахалинской области, некоммерческих организаций и лидеров общественного мнения. В финале победителей и лауреатов определят сахалинцы и курильчане на всенародном голосовании.



8500 выпускников готовятся к экзаменам

Экзаменационная кампания пройдет с 19 мая по 22 июня в штатном режиме. В этом году знания проверят свыше 5500 девятиклассников и около 3000 одиннадцатиклассников.



- Экзаменационные испытания должны пройти без организационных проволочек, - сказал Валерий Лимаренко. - Школьникам предстоит еще вступительные испытания. Мы оказываем максимальную поддержку сахалинским ребятам, которые хотят получать профессиональное образование в родном регионе, строить здесь карьеру и создавать семьи.

Девятиклассники сдадут два обязательных экзамена – русский язык и математику – и два экзамена по выбору самих обучающихся. Для получения аттестата выпускникам 11-х классов предстоит те же обязательные экзамены. Другие предметы сдаются на добровольной основе для поступления в высшие учебные заведения.

- Чаще всего ребята выбирают обществознание, географию, информатику, биологию, историю, физику, - рассказала министр образования Сахалинской области Анастасия Киктева. - Для сдачи экзаменов в области организована работа 46 пунктов для приема экзаменов у выпускников 9-х классов, из них 3 пункта на дому, и 31 пункт – для выпускников 11-х классов.

Обеспечивать работу пунктов проведения ОГЭ и ЕГЭ и сопровождать весь процесс государственной итоговой аттестации будут более 3000 педагогических работников. Во всех пунктах будут созданы специальные условия для инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных потребностей.

В рамках подготовки к экзаменационной кампании школьники уже написали пробный ОГЭ по русскому языку и математике. С марта по апрель прошла серия региональных тренировочных мероприятий, направленных на техническую подготовку пунктов к проведению ЕГЭ. 27 апреля состоялась федеральная тренировка с участием выпускников 11-х классов по информатике и ИКТ в компьютерной форме. 17 мая пройдет всероссийская тренировка по английскому языку (устная часть) и обществознанию в форме ЕГЭ и тестирование системы видеонаблюдения.

Сегодня идет регистрация граждан, желающих стать общественными наблюдателями на экзаменах. Седьмой год подряд на базе Сахалинского техникума сервиса будет организована работа ситуационного центра, где можно будет следить за ходом проведения ЕГЭ.

Глава региона поручил создать максимально безопасные условия на экзаменационных пунктах, а также обеспечить стабильное электроснабжение, функционирование «тревожных кнопок», устойчивую телефонную связь и Интернет. Кроме того, стоят задачи по обеспечению безопасного подвоза выпускников к пунктам проведения экзаменов и медицинского сопровождения школьников.

В области стартует ремонт дворов по федеральной программе

Более 60 придомовых территорий на Сахалине и Курилах приведут в порядок в рамках федерального проекта «1000 дворов на Дальнем Востоке». Еще столько же отремонтируют капитально за счет средств областного бюджета.



- Мы понимаем, что разом капитально отремонтировать все дворы невозможно, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Поэтому разворачиваем также масштабную программу текущего

ремонта на придомовых территориях. Будем приводить в порядок асфальтовое покрытие, детские площадки, входные группы. Капремонт в этом году охватит более 120 дворов по федеральной и областной программам. Еще не менее 700 придомовых территорий преобразятся благодаря текущим работам. Не всегда, чтобы привести двор в порядок, требуется проведение дорогостоящих капитальных работ. Часто даже небольшое внимание жилищно-коммунальных служб позволит двору стать более комфортным и удобным для жителей.

В мае по проекту «1000 дворов» начнут приводить в порядок 24 территории в 10 районах Сахалинской области. Подрядчики стартуют с демонтажа: уберут верхний слой асфальта и поребрики. Далее проведут укладку щебня, установят бортовые камни, заливают асфальт.

Во дворах не только отремонтируют проезды и тротуары, но и установят скамейки, урны, детское и спортивное оборудование. Обновят опоры освещения и обустроят асфальтобетонные площадки для сбора твердых коммунальных отходов. Паспорт с финальной схемой благоустройства размещают во дворах за три дня до начала работ и публикуют на сайтах районных администраций.

- Мы используем принцип соучаствующего проектирования, - рассказала министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - Все схемы обсуждаются и согласовываются с жителями. Также люди будут контролировать и принимать работы. После завершения капремонта сахалинцы и курильчане смогут совместно с управляющими компаниями дополнять дворовые пространства так, как они хотят: создавать партеры, выполнять дорожную разметку.

Активные жители могут контролировать ход работ в своих дворах и задавать интересующие вопросы по номеру горячей линии ЖКХ: **8(800)302-00-65 стационарного телефона или *0065 с мобильного**. Обратиться можно также, написав через WhatsApp: **8(924)884-42-03**.

Напомним, программу ремонта дворов во всех регионах Дальнего Востока в этом году инициировал вице-премьер – полномочный представитель президента России в ДФО Юрий Трутнев.

Встреча с невеличанами



Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко встретился в Невельском районе со старшими по домам и волонтерами, которые работают в рамках проекта «Забота. Защита. Уважение».

На встрече прозвучала информация, что в этом году на островах реализовано более 160 тонн свежеморской рыбы по сниженным ценам. Результаты за первый квартал 2022-го в пять раз превышают показатели за аналогичный период прошлого года.

По инициативе главы региона с прошлого года в островном регионе начали продавать свежеморскую рыбу напрямую от рыбопромышленников. Во всех районах определены точки, где рыбу реализуют по ценам, значительно ниже рыночных.

- Улов, минуя посредников, сразу с промысла поставляется на прилавки, - сказал Валерий Лимаренко. - Мы исключаем затраты на переработку, заморозку, хранение в холодильниках. Районные администрации помогают с доставкой рыбы в населенные пункты и предоставляют бесплатные торговые места на ярмарочных площадках. Все эти меры позволяют продавать рыбу для сахалинцев и курильчан по более доступным ценам.

В зависимости от сезона ассортимент меняется. Зимой большим спросом пользовалась навага, сегодня - минтай, треска, камбала. Летом жители региона закупают горбушу и кету. Сейчас идет активный промысел сельди. На прошлой неделе бесплатно раздали 16 тонн этого вида рыбы. Из них 1,3 тонны получили жители Невельского района из льготных категорий.

- Мы запустили новый формат оповещения сахалинцев и курильчан, - рассказал руководитель Агентства по рыболовству Сахалинской области Иван Радченко. - На цифровой карте обозначены места продажи по всей области. Зеленые точки - это места, где реализуется свежеморская рыба по доступным ценам. Карта ежедневно обновляется. Сегодня горят пять точек в Невельске и Горнозаводске. Это ярмарочная площадка в райцентре и социальные магазины. Треска стоит 110 рублей, минтай - 88 рублей, камбала - 83 рубля.

Узнать о местах продажи свежеморской рыбы можно также с помощью мобильного приложения «Острова.65». Жители в автоматическом режиме получают уведомления с адресами магазинов и ценами.

На встрече к губернатору обратились активисты из Шебунино и попросили устроить торговлю свежими дарами моря в их селе, а не только в Горнозаводске и Невельске. Валерий Лимаренко распорядился организовать поставки.

В ходе общения с главой региона были рассмотрены и другие направления программы «Забота. Защита. Уважение». Домоуправ Ольга благодаря телефонному медицинскому сервису 1-300 смогла отложить талон на плановый прием у терапевта сразу после майских праздников. Пенсионеру из Невельска, который состоит на учете у кардиолога, объяснили, что теперь перед визитом к узкому специалисту ему не нужно идти к терапевту. Оператором 1-300 доступен регистр пациентов с хроническими заболеваниями, и они могут записать человека к доктору нужной специализации.

Глава Невельского района Алексей Шабельник на встрече рассказал о планах по ремонту дворов. Три придомовых территории капитально отремонтируют в рамках федерального проекта «1000 дворов на Дальнем Востоке». В 40 дворах проведут текущий ямочный ремонт. Еще 8 дворовых территорий заасфальтируют.

Напомним, программой «Забота. Защита. Уважение» предусмотрены повышение качества и доступности медицинской помощи, совершенствование мер социальной поддержки, расширение сети социальных магазинов, а также подключение домовладений к экологически чистому газу и текущий ремонт во дворах. Волонтеры проекта помогают записаться на прием к врачу, подать заявку на подключение к газу, получить скидки по карте сахалинца и решают другие вопросы, волнующие людей.

32 тысячи островитян прошли углубленные медобследования

Накануне в консультативно-диагностическом центре Южно-Сахалинска свое здоровье проверили маломобильные граждане. Организаторы постарались провести диагностику с максимальным комфортом и в ускоренные сроки. Программа углубленных исследований запущена по инициативе губернатора региона Валерия Лимаренко в рамках проекта «Забота. Защита. Уважение». Записаться на прием жителям помогают волонтеры, которые проводят разъяснительную работу.

Для многих маломобильных граждан обычный выход из дома является проблемой, поэтому медицинское обследование часто проходит по усеченной программе, охватывая лишь самые необходимые процедуры. Программа углубленной диагностики дает таким людям возможность полностью проверить организм и сделать это с максимальным комфортом.

Жительница Лугового Нина Лебедева имеет инвалидность в связи с заболеванием опорно-двигательного аппарата, но это не стало для нее препятствием для поездки в КДЦ. Здесь луговчанку в составе группы с другими жителями областного центра провели по специально организованному маршруту.

- Сначала сдали все анализы, потом врачей, в заключение терапевт смотрит все результаты и дает общее заключение, - рассказала Нина Лебедева. - Не надо ехать в другие поликлиники, все проходим в одном месте. Довольна, что так все организовано.

Помощь в организации исследований маломобильных граждан оказывают участники движения «Серебряные волонтеры». Они заранее



готовят пациентов, иногда им необходима и психологическая помощь - не каждый готов покинуть свой дом даже на непродолжительное время. По Южно-Сахалинску заботой серебряных добровольцев охвачено больше 600 человек.

- Программа углубленных обследований охватывает всю область, - рассказал главный врач областной клинической больницы Владимир Розумейко. - Практически во всех районных центрах есть профильные центры, где пациенты могут пройти диагностику различных систем организма - сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, мужского и женского здоровья. Это реальная забота о наших жителях, программа, которая работает на конкретный результат.

Программа углубленного обследования рассчитана на граждан в возрасте 65+ и мужчин от 55 лет. Записаться на диагностику можно по телефону 1-300 или в поликлинике по месту жительства. Всего до конца года углубленными медосмотрами планируется хватить 90 тысяч человек.

Новая школа в Макарове примет учащихся 1 сентября

Образовательное учреждение было сдано в декабре прошлого года. Сегодня завершается работа по оформлению разрешительных документов. Пожелания учителей и родителей выслушал первый заместитель губернатора Сахалинской области Сергей Байдаков в ходе рабочей поездки в Макаровский район.

- Это самая большая и современная школа в городском округе, - отметил Сергей Байдаков. - Открытия с нетерпением ждут дети, родители и педагоги. День знаний для жителей Макаровского района в этом году станет особенным праздником. Самое главное, что с вводом новой школы ребята перейдут на обучение в одну смену. Такую задачу всем регионам страны поставил президент России Владимир Путин. К 2025 году все общеобразовательные школы должны перейти на эту модель работы.

Новейшее образовательное учреждение рассчитано на 800 мест. Блок начальной школы с отдельным входом состоит из 12 учебных кабинетов, 2 игровых комнат и спальных помещений для групп продленного дня, кабинета логопеда, спортивного зала.

В блоках основной и средней школы размещены 20 учебных кабинетов, библиотека с компьютерным классом, кабинет психолога с комнатой психологической разгрузки. Также предусмотрены спортивный и тренажерный залы, актовый зал на 300 мест, пресс-центр, просторный пищеблок.

Безопасность объекта обеспечена в соответствии с современными требованиями. По всему периметру установлено ограждение, на входе домофон с выводом на пост охраны, камеры видеонаблюдения.



- В новую школу перейдут педагоги из двух прежних школ, которые объединятся в современном комфортном здании, - рассказала начальник управления образования Макаровского района Мария Репина. - Также ожидаем молодых специалистов. Уже четверо учителей подтвердили свою готовность работать у нас. При необходимости педагогов обеспечат жильем.

Напомним, в островном регионе по поручению губернатора Валерия Лимаренко развернута программа строительства школ. В этом году в федеральном бюджете предусмотрено свыше 220 миллионов рублей на возведение школы на 300 мест в Ногликах и начальной школы на 400 мест в Шахтерске. В ближайшие два года будет продолжаться строительство еще ряда объектов образования на Итурупе и Кунашире. На финальной стадии находится строительство школы-детского сада в селе Кировском Тымовского района и дополнительного корпуса на 500 мест к школе № 30 в планировочном районе Южно-Сахалинска Луговое.

20 советов начинающему оратору

Владение навыками ярких выступлений помогает продвижению в работе, развивает уверенность в себе и способность четко структурировать мысли. Разбираемся, где лучше учиться и как сделать первые шаги.

Первые мастера ораторского искусства появились в Древней Греции. Они участвовали в дебатах, играли на сценах театра и выступали с речами перед народом. В XXI веке умение красиво говорить помогает продвигаться по карьерной лестнице и заражать людей своими идеями. Этот навык необходим не только актерам, журналистам и адвокатам, но и всем тем, чья деятельность так или иначе связана с публичными выступлениями. Преподаватели ораторского искусства рассказали РБК Трендам тонкости этого мастерства.

Что такое ораторское искусство.

Это практика убедительных публичных выступлений. Оратор, который способен создать яркий текст и качественно его передать, способен привлечь внимание аудитории и склонить ее на свою сторону. Великими ораторами называли Уинстона Черчилля, Льва Троцкого и Стива Джобса. Эти люди умели вдохновлять остальных своими идеями и вести за собой толпы, как в прямом, так и в переносном смысле.

Ораторское мастерство основывается на риторике - искусстве эффективного использования слов. Но если риторика состоит из правил построения художественной речи для создания текстов любых направлений, от поэзии до художественной литературы, то ораторское искусство носит практический характер. Оно помогает доступно и убедительно излагать свою позицию и пригодится как в работе, так и в повседневной жизни. Это один из мягких надпрофессиональных навыков, помогающих в решении разнообразных жизненных задач.

А теперь некоторые советы начинающему оратору.

1. Делитесь опытом. Всегда предлагайте аудитории информацию, совет или методику, которую можно применять сразу после лекции. Пусть никто не уйдет с пустыми руками – и к вам вернутся снова. Вдохновение – это хорошо, а практическая ценность еще лучше.

2. Не откладывайте ответы на вопросы. Если вопрос застал вас врасплох, это на самом деле хороший знак: вас слушают. Так что воспользуйтесь возможностью ответить и оживить выступление. Если вопрос объясняется в следующем слайде – тогда можете его пропустить и упомянуть, уже описывая содержание соответствующего слайда. Лучшие презентации обычно воспринимаются как беседа, даже если она ведется только с одной стороны, так что не отказывайтесь от возможности придать выступлению интерактивности. Не расхолаживайте аудиторию отказом от дискуссии.

3. Задавайте вопрос, на который и сами не можете ответить. Вопросы к аудитории обычно выглядят надуманными. Вместо этого спросите о том, на что ваши слушатели не знают ответа, и отреагируйте: «Все ОК, я тоже не знаю». Объясните, почему у вас нет ответа на этот вопрос, и затем переходите к тому, что вы действительно хорошо знаете. Большинство докладчиков выглядят всезнающими и уже этим сразу кажутся скучными. Публичное признание в том, что вы чего-то не знаете, делает вас более че-



ловечным, и слушатели внимательнее будут воспринимать то, что вы знаете.

4. Подкрепите свой мозг. Это может показаться очевидным, но порция белковой пищи действительно поможет вам быть в хорошей умственной форме. Допамин и эпинефрин помогают живости ума и лучшей концентрации, оба этих элемента организм получает из тирозина, аминокислоты, входящей в состав протеина. Так что поесть действительно стоит, только не в последнюю минуту перед выступлением, особенно если вы волнуетесь.

5. Сожгите немного кортизола. Устная речь перед аудиторией сложна еще и тем, что голос моментально выдает ваше внутреннее состояние: волнение, страхи, неуверенность. Есть простой способ снять излишнее напряжение как до, так и во время выступления. Двигайтесь! Ваши адреналиновые железы или надпочечники выделяют кортизол, если вы волнуетесь или в состоянии сверхстресса. Высокий уровень кортизола блокирует креативность и способность воспринимать и передавать сложную информацию, под властью кортизола вы не можете ни читать лекцию, ни реагировать на аудиторию. Лучший способ справиться с этим – физические упражнения до работы, прогулка во время обеда или интенсивная тренировка в спортзале перед выступлением.

6. Два запасных плана. Вопрос «Что если?» лучше задавать до выступления и продумывать пару планов на случай форс-мажора. Что если не запустится презентация в PowerPoint, что если начало выступления будет скомканным, что если отключат свет, что если предыдущее выступление будет слишком длинным и вам оставят только несколько минут? Выберите два своих самых серьезных опасения и продумайте план выступления с учетом этих обстоятельств. Ваши труды в любом случае не будут тщетны, поскольку предположение неожиданных сценариев и подготовка к ним поможет в том случае, если действительно произойдет что-либо непредвиденное.

7. Создайте свой ритуал подготовки к выступлению. Суеверия, счастливые приметы – это все попытки побороть внутренний страх, к реальности не имеющие никакого отношения. Счастливые носки не помогут бежать быстрее. Вместо этого лучше установите свой порядок действий, который поможет вам сконцентрироваться

перед выступлением, подготовить и себя, и техническую сторону вопроса. Пройдитесь по комнате, чтобы понять, как вы будете смотреть на аудиторию, прочувствуйте линию горизонта. Проверьте, как работают микрофоны, заранее запустите презентацию на компьютере. Внесите в привычный ритуал те действия, которые приносят пользу, помогают сосредоточиться и при этом достаточно просты и не требуют дополнительной экипировки.

8. Ставьте более чем одну цель перед выступлением. Запасная цель поможет вам скорректировать сценарий выступления, если вы видите, что аудитория не идет за вашими посылами. Например, вы с ходу заявляете аудитории, что представляете благотворительную организацию, и тут ваши слушатели разворачиваются и уходят. Или воспринимают все, что вы говорите, достаточно скептически и не скрывают этого. Самое время подключать запасной план и, сохраняя позитивный настрой, делиться со слушателями полезной именно для них информацией.

9. Расскажите эмоциональную историю, произошедшую на самом деле. Многие спикеры делятся самокритичными рассказами, но простое признание ошибки ничего не дает, если вы используете этот эпизод просто для обозначения нежелательных обстоятельств. Вместо этого расскажите полноценную историю, с красочными подробностями и при этом не скрывайте своих эмоций. Если вы были тогда огорчены – так и скажите. Плакали – упомяните и это. Когда вы делитесь с аудиторией своими истинными чувствами, вы создаете моментальную и продолжительную связь с аудиторией. Эмоциональность повышает ваш уровень как оратора.

10. Пауза в 10 секунд. Секретный прием возвращения внимания аудитории – длинная пауза. Особенности восприятия таковы, что пауза в одну или две секунды воспринимается как будто выступающий что-то забыл, 5 секунд – типичная театральная пауза. Если же вы молчите в течение 10 секунд, то даже те, кто в это время смотрел в мобильный телефон, поднимают головы и посмотрят на оратора. А вы в течение этой длительной паузы можете собраться с мыслями и использовать повышенное внимание, чтобы подчеркнуть что-то особенное в вашем выступлении. Только неопыт-

ный спикер боится пауз, уверенный в себе умеет использовать их для укрепления своей харизмы.

11. Поделитесь уникальной информацией. Слушатели обычно не говорят: «Я был вчера на презентации, и слайды у выступавшего были просто нереально круты!» Нет, вместо этого делаются такими впечатлениями: «Представляешь, если ты краснеешь, то внутренняя оболочка твоего желудка тоже становится красной!» Найдите удивительный факт или необычную аналогию – значит запомнится слушателям.

12. Старайтесь помогать аудитории, а не просто «впаривать товар». Большинство спикеров ставят главной целью выступления продвижение продукта, получение новых клиентов, построение широкой сети контактов. Не стоит на этом заикливаться. Сосредоточенность на продажах добавит стресса в и без того непростую ситуацию. Поставьте во главу угла полезность вашей речи для слушателей и не пытайтесь за один присест достичь более одной цели. Когда вы действительно помогли людям решить их проблемы в профессиональной или личной жизни, вы совершили лучшие продажи, какие были возможны в данной ситуации.

13. Не извиняйтесь. Вот уж чего не стоит делать – так это оправдываться перед аудиторией, дескать, было мало времени на подготовку или не очень хорошо владеете темой. Извинения не сделают слушателей более терпимыми, наоборот – все будут думать, зачем этот человек вышел и пытается забрать их время. Так что хотите, чтобы на мелкие промахи не обращали внимания – будьте еще более уверены в себе, чем обычно.

14. Не готовьтесь к выступлению уже на сцене. Лучше всего проверить микрофон, освещение и свою презентацию до начала. Договоритесь об этом с теми, кто за это отвечает, если у вас нет личного доступа. Если все же случились какие-то накладочки, улыбайтесь и ведите себя уверенно. Помните: для аудитории имеет значение не то, что происходит на сцене, а то, как именно вы на это реагируете.

15. Не перегружайте слайды информацией. Следуйте правилу большого пальца: размер шрифта должен быть в два раза больше, чем средний возраст вашей аудитории. Если вам нужно больше слов, значит, вы мало поработали над текстом.

16. Никогда не зачитывайте текст со своих слайдов. Ваша презентация должна быть рассчитана на моментальное сканирование слушателями, если им придется читать, вы потеряете внимание аудитории. И уж точно утратите остатки интереса к предмету лекции, если начнете сами читать вслух. Слайды нужны для расстановки акцентов, но не для публикации основной информации.

17. Старайтесь завоевать внимание. С чего вы начнете свое выступление, имеет огромное значение. Вместо грозных призывов выключить мобильные телефоны, лучше сразу так захватить слушателей, чтобы они забыли о них сами и постарались побыстрее выключить, чтобы не отвлекаться. Помните, что аудитория не обязана вас слушать, это ваша задача их заинтересовать в предмете выступления.

18. Всегда повторяйте вопросы аудитории. Если каждому, кто задает вопрос, не вручают микрофон, то учтите, что большинство в зале не слышали вопроса с места, а значит, могут не понять контекст вашего ответа. Повтор вопроса – это и проявление вежливости, и выигрыш времени для оратора, чтобы собраться с мыслями и ответить наилучшим образом.

19. Всегда повторяйте свои основные тезисы. Ваша аудитория наверняка услышала только половину всего вами сказанного, и то каждый воспринял под своим углом зрения. Планируйте речь так, чтобы предусмотреть повтор основных пунктов. Сначала объясните суть вопроса, затем приведите примеры применения новой информации, после предоставьте аудитории варианты конкретных действий. К этому времени большинство уже забыло, с чего все начиналось, так что если хотите, чтобы речь запомнилась, – перечислите ключевые моменты еще раз.

20. Всегда заканчивайте чуть раньше. Если вам дали 30 минут на выступление, планируйте на 25, если дали час – 50. Уважайте внимание аудитории и не отнимайте у них время от перерыва. Вы получите дополнительные бонусы: научитесь оттачивать свое выступление, соблюдать тайминг. На оставшиеся 5 или 10 минут запланируйте ответы на вопросы – предложите аудитории их задать публично или пригласите на беседу после презентации. И уж точно не задерживайте слушателей сверх отведенного вам времени.

В российский прокат 12 мая вышла новая картина «Нелегал» самого титулованного якутского режиссера Дмитрия Давыдова, два года назад получившего Гран-при «Кинотавра» за ленту «Пугало». В своей новой работе режиссер рассказывает историю киргизского паренька-мигранта, оказавшегося в заснеженной Якутии с одной, известной только ему целью. Мы поговорили с Дмитрием Давыдовым о работе с непрофессиональными артистами, теме инаковости, объединяющей его картины, и, конечно, будущем якутского кино.

[КИНО-ТЕАТР.РУ]

- Ваша предыдущая работа «Пугало» стала не только первым якутским фильмом, получившим главный приз «Кинотавра», но и вышедшим в прокат по всей России. Остались ли вы довольны результатами проката и, как вам кажется, повлиял ли выход этой картины на заинтересованность зрителей со всей России к якутскому кино?

- Прокатом я в принципе доволен. Изначально у нас была задача выпустить фильм только в республиканский прокат, а тут получилось, что в итоге он вышел по всей стране, что хорошо. К тому же у нас были хорошие продажи на цифре. Относительно второго вопроса, не думаю, что после «Пугала» массовому российскому зрителю станет более понятно и интересно якутское кино. Помимо моего фильма еще в прокат по стране выходил «Черный снег» Степана Бурнашева, должна была также выйти картина «Нуучча» Владимира Мункуева, но ее прокат отложен. Тем не менее это все еще маленькие шаги для якутского кино, мы все еще идем в диковинку. Чтобы зритель нас узнал и к нам привык, нужно выпускать в такой широкий прокат хотя бы пять-шесть фильмов в год. Тогда наше кино станет более узнаваемым.

- «Нелегал», на мой взгляд, существенно отличается от ваших предыдущих работ. Тем не менее есть в них во всех тема инаковости, людей, отделяющихся от общей массы. Насколько эта тема вас интересует и думали ли вы о том, что она, по сути, сквозная в вашем творчестве?

- С этим фильмом вообще была проблема. Идея появилась в 2015 году, и уже в 2016-м мы готовы были его снимать, готовились, горели идеей. Но потом я не смог найти финансирование, а в 2019 году в Якутии произошли протесты против мигрантов, так что были большие сомнения снимать это кино. Но после «Пугала» нашлись московские продюсеры, которые предложили все-таки снять этот фильм. Но так как работа над «Нелегалом» происходила в период, когда был мой первый фильм «Костер на ветру» и зарождалось «Пугало», то, наверное, и возникло это пересечение темы потерянного человека, одиночки.

- Можно ли считать эту тему в вашем творчестве сквозной? Или наступил период переосмысления творчества, о котором вы не раз говорили в интервью?

- После «Нелегала» я снял еще две картины – и они уже максимально другие. А по ощущениям «Нелегал» действительно ближе к моим первым фильмам, особенно к «Костру на ветру».

- Там есть даже очевидная параллель со Стариком.

- Да, мне Володя Мункуев тоже сказал, что это один в один.

- Как раз хотелось спросить про Старика, которого сыграл отец режиссера Степана Бурнашева. Как я прочитала, он живет там же, где и вы, – в поселке Амга. Получается, вы с режиссером Бурнашевым, который был у вас монтажером на «Пугале», а недавно вы вместе сняли фильм «Ыт» знакомы с детства?

- Мы – одногодки, вместе ездили в детский лагерь, учились, правда, в разных школах. И Степана Бурнашева-старшего я тоже с детства знаю. По-актерски я его пробова как раз в «Ыт». У меня просто проблема в том, что моя актерская база в деревне ограничена одними и теми же людьми, и снимать старика из моей первой картины было бы странно. Так что я принял решение позвать на эту роль Бурнашева-старшего. У него интересная дикция – он может, например, по-русски плохо говорить. Но главное – его взгляд. Это очень хороший типаж.

- С исполнителем главной роли – Эржаном Даулетбековым – тоже, как я понимаю, сложился своего рода семейный подряд. Его сестра – Уулжан – написала «Дневник

I Кадры из фильма «Нелегал»



«В якутском кино мы все делаем по старинке»

мигранта» и работала на «Нелегале» вторым режиссером.

- Она работала ассистентом режиссера. Уулжан Даулетбекова в 2020 году выпустила книгу «Дневник мигранта» – про киргизов, она сама оттуда, а сейчас живет в Якутии. Перед съемками «Нелегала» я с ней связался, показал сценарий, а потом мы долго искали исполнителя главной роли – в том числе и через московские агентства. Но в итоге я ей предложил найти человека на местах – мальчика-киргиза, который реально работает на рынке. И мы долго искали в Якутии, а потом она предложила своего брата Эржана. Он живет в Бишкеке, учится в восьмом классе и никогда не был в России. Мы с ним стали общаться, привезли его и уже через два дня у нас начались съемки.

- Как-то изменился сценарий после того, как вы его показали Уулжан или после того как прочитали ее книгу, у которой недавно вышло продолжение?

- Нет, сценарий как был написан в 2015 году, так и снимался, я ничего не менял. Когда она прочитала сценарий, то сказала, что в нем много из реальной жизни, хотя я там, конечно, фантазировал.

- Когда вы рассказывали про «Пугало» и про исполнительницу главной роли Валентину Романову-Чыскыырай, то отмечали, что сценарий пришлось изменить, немного меньше оставить реплик – именно исходя из энергетики самой актрисы. Здесь Эржан не диктовал какие-то новые обстоятельства?

- Опыт с «Пугалом», конечно, помог. Я понимал, что мальчик приедет из Киргизии и будет плохо разговаривать на русском языке, иметь небольшой словарный запас, поэтому убрал какие-то сложные, лишние фразы. Я понимал, что по-актерски он не вытянет, если надо будет красиво что-то говорить. Наверное, поэтому его реплики стали немного проще, но при этом в фильме появилось больше реакций, проходок. И уже это все мы обговорили перед съемками и отработали.

- Интересный в фильме тест на русский язык – с цифрами и числительными. Так действительно происходит или это тоже выдумка?

- В фильме на самом деле очень много сцен из реальной жизни, которые либо со мной происходили, либо я о них слышал. Но вот с цифрами, кстати, честно, не помню. Мне надо было сделать одного парня грамотным, чтобы он пошел работать на рынок, а когда общаешься на рынке, где много национальностей, то понимаешь, что все не всегда произносятся правильно. У нас в Якутии еще есть рынок, где как раз ребята разных национальностей торгуют. Так что, скорее, это вышло из опыта общения с ними.

- Как раз первая часть фильма с рынком и бандитскими разборками – это реальная история? Или какой-то собирательный образ? Если говорить про Москву, Петербург, это все-таки история 1990-х – начала нулевых, хотя я прекрасно понимаю, что во многих других городах такое возможно и сейчас.

- Да, наверное, это больше мои воспоминания из прошлого, про 90-е. Сейчас уже такого, как мне рассказали, на рынках нет, хотя все равно сохраняются определенные диаспоры. Так что по первой части все придумано, хотя и Эржан, и другие говорили, что в этом очень много правды. Если же говорить про непосредственно мой жизненный опыт, то он начинается со второй части фильма, там действительно от меня больше правды.

- Стояла ли вообще изначально задача многожанровости – совместить такую бандитскую первую часть, отсылающую к Балабанову и другим популярным российским картинам такого рода, с поэтикой якутского кино?

- Изначально было понимание, что у фильма будет три части и они будут отличаться. У нас есть мальчик-главный герой, который находится в поисках. И каждая часть фильма – это определенный этап этих поисков. Их нужно было разделить друг от друга. Я даже думал как-то более нарочито визуально разделить эти три части, но в итоге отказался от этого. Я понимал, как сделать начало и конец, но вот как раз со второй частью фильма была проблема. Она более понятная для меня, но в то же время медленная, там, как мы уже говорили ранее, многое взято из «Костра на ветру». При этом вторая часть – это длинный путь падения, который был слишком затянут, пока не добавилась музыка. Если вы заметили, у нас в этой части треки идут по 20 минут по нарастанию.

- Как раз эта часть мне напомнила фильм «Выживший» с Леонардо ДиКаприо, снятый по одноименной книге Майкла Панке с подзаголовком «Роман о мести». Можно ли в таком случае «Нелегала» назвать романом о прощении?

- Не знаю. Скорее, это роман воспитания. У нашего героя было падение и крючок, который его остановил, удержал в этой жизни. И благодаря чему он возмужал и понял, куда идет.

- Если говорить о практической составляющей, на этом фильме вы работали с московскими продюсерами. Почему вы решились на этот шаг и может ли сейчас независимый якутский режиссер работать только у себя или все-таки нужно идти на определенные компромиссы для работы со столичными продюсерами?

- Сценарий «Нелегала» у меня лежал с 2015 года, и это был определенный груз, поэтому когда после «Пугала» случилось предложение от столичных продюсеров, я решил, что мне проще снять фильм, чем постоянно думать об этом сценарии. Но в целом я уверен, что если работать только в Якутии, ничего не получится. Всегда надо выходить за рамки. И у нас это даже получалось – за счет фестивалей, главного инструмента продвижения якутского кино. Как будет сейчас, когда фестивали приостановились, даже не знаю.

- Продолжает ли свою работу частный якутский фонд «Синет Сахавуд», который как раз помогал вам с проектами?

- В прошлом году они провели конкурс и поддержали около 10 проектов. Но глава этого фонда

живет в Америке, так что не знаю, как сейчас сложится ситуация. Их главной задачей было, чтобы кино было экспортным, участвовало, как я уже говорил, в разнообразных фестивалях. Так что как они будут развиваться сейчас, я не знаю. Но мы с ними на связи, и в этом году они хотят провести конкурс на поддержку. А что будет дальше – не знаю.

- Помимо этого, на будущем проекте «Песни лета» вы работали и с фондом «Кинопрайм». Насколько, как вам кажется, такие частные фонды должны поддерживать российское кино и может ли их появляться больше?

- Фонд «Кинопрайм» – уникальный, они могут сделать хороший объем. В «Синете» все-таки объем бюджета ограничен. Я думаю, что в каждом регионе есть возможность такие частные фонды организовать. Было бы желание. Буквально в декабре я был в Белгороде, в других регионах – там, по-моему, просто нет понимания, как развивать региональное кино.

- Это понимание зависит от людей, которые имеют деньги или политическую власть, или от таких людей, как вы и Степан Бурнашев, которые решили однажды попробовать снимать кино и добились определенных успехов?

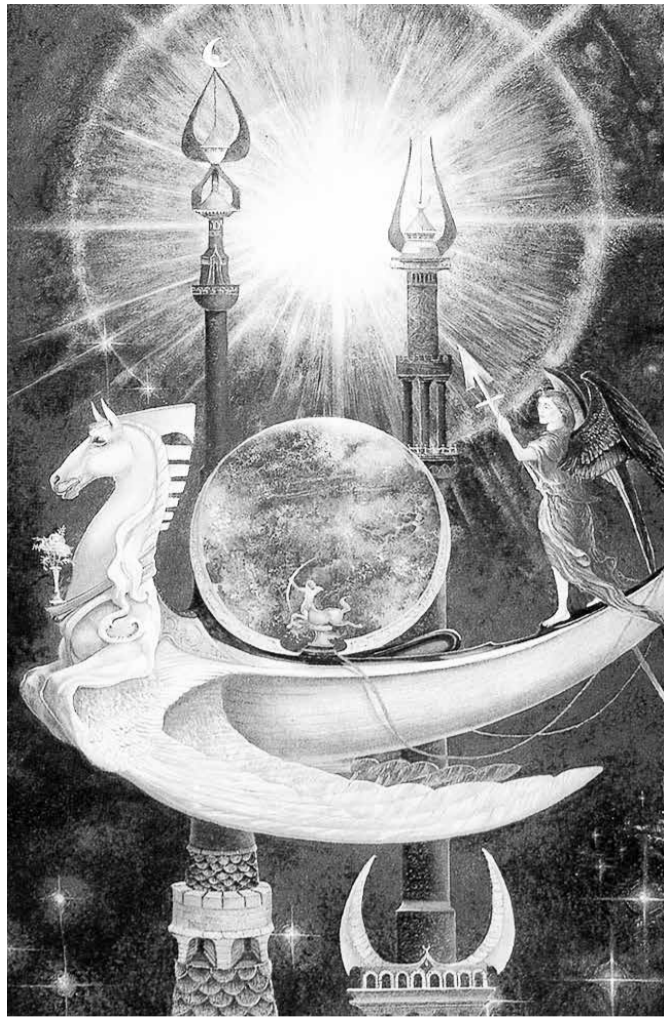
- Наверное, нужны какие-то поступательные шаги со всех сторон. Это должны быть совместные усилия и активистов, которые зажигают, говорят давай-давай, и людей, которые могут помочь, и, конечно, тех, кто может что-то снять. Я вижу, что у больших компаний есть интерес и могут быть отдельные программы поддержки кинематографистов, но это все равно определенный риск. Нужно обязательно понимать, куда вкладывать деньги.

- Может ли нынешняя ситуация с российским прокатом дать возможность показывать фильмы из регионов или выпускать в относительно широкий прокат ленты, которые в определенный момент не нашли своего зрителя? Например, тот же «Костер на ветру». Может быть, поступали уже вам такого рода предложения?

- Таких предложений не было, тем более наши фильмы есть на онлайн-платформах. А по возможностям – думаю, якутское кино массовому зрителю слишком интересно, и вряд ли это что-то даст.

- Что же сделает якутское кино интересным широкому кругу зрителей?

- Отношение к производству – должны быть другие бюджеты, обеспечивающие как минимум хорошую картинку и звук. В Якутии это сделать невозможно, а в Москве это стоит дороже. Кроме того, нужен, наверное, другой режиссерский подход. В якутском кино мы все делаем по старинке и, если можно так сказать, в разнорой. Якутское кино – разное. И для широкого круга зрителей, наверное, нужно его как-то обозначить в одну сторону, как это произошло с китайским или корейским кинематографом. Хотя и в Якутии пытаются делать какое-то массовое кино, но – опять же – без бюджета и специалистов это невозможно.



Гороскоп на неделю

с 23 по 29 мая



Овен. Воспользуйтесь новой информацией и умением убеждать. Четверг - благоприятный день для начала долгосрочных проектов. В выходные вас могут порадовать известия издалека.



Весы. Если вам предстоит работать с бумагами, постарайтесь быть внимательнее. Во вторник не стоит предпринимать непродуманных действий. В четверг будут удачны поездки.



Телец. На этой неделе ваша деловая активность несколько снизится. Но начиная с четверга, чем больше задач вы перед собой поставите, тем лучше с ними справитесь.



Скорпион. У вас успешный период, когда многое получается. Максимально используйте то, что имеете в данный момент, и вы получите еще больше. Вам поступит предложение о работе, которое вы давно ждали.



Близнецы. В начале недели вас, возможно, собьет с толку некая новость. Не принимайте ее во внимание. В среду любая информация окажется так или иначе полезной для вас. Планы найдут поддержку.



Стрелец. Работа потребует творческого подхода, предлагайте новые идеи, коллеги и начальство будут доброжелательны. Главное - не останавливаться на достигнутом. Фортуна будет к вам благосклонна.



Рак. Есть риск оказаться под давлением обстоятельств, которые могут внести значительные изменения в ваши планы. Однако, в конце концов, всё сложится даже лучше, чем вы ожидали. Вам стоит снизить рабочий темп.



Козерог. На этой неделе не стоит торопить события и проявлять нетерпение и возмущение. Всему свое время. Близкие люди будут нуждаться в вашей поддержке.



Лев. Постарайтесь снизить объем работы, повысив при этом качество. Желательно учитывать интересы коллег, проявлять инициативу, выдвигать новые интересные идеи. Прислушайтесь к советам друзей.



Водолей. В ближайшие дни не стоит себя перегружать, хорошо бы несколько сократить объем работы. Лучше лишний раз обдумать свои слова и действия. Быстрый прогресс в делах сейчас невозможен.



Дева. Побольше дипломатичности и гибкости в принятии решений, позиция силы в данной ситуации не подходит, только может спровоцировать недовольство или конфликт. Обращайте внимание на мелочи.



Рыбы. Постарайтесь быть терпимее. У всех есть недостатки, вы тоже не без греха. Хорошо бы сдерживать эмоции и сохранять спокойствие, хотя бы внешне. В выходные дни вас ждет путешествие.

понедельник, 23 мая

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Елизавета Федоровна. «Осталась лишь одна молитва» (12+) 12.00 Новости 12.15 Елизавета Федоровна. «Осталась лишь одна молитва» (12+) 12.30 Любовь Полищук. «Последнее танго» (12+) 13.20 Фильм «Если можешь, прости...» (12+) 14.40 Инна Макарова. «Судьба человека» (12+) 15.00 Новости 15.15 Инна Макарова. «Судьба человека» (12+) 15.40 Фильм «Дорогой мой человек» (0+) 17.00 Новости 17.20 Фильм «Дорогой мой человек» (0+) 17.50 Алексей Баталов. «Как долго я тебя искала...» (12+) 108.40 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Ваша честь» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 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 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.15 Сериал «Земский доктор» (12+) 03.00 Сериал «Версия» (16+) УСЛУГИ Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Вспышка» (16+) 00.00 Сегодня 00.25 Сериал «Пёс» (16+) 03.50 Их нравы (0+) 04.10 Сериал «Шаман» (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+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 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+) 07.50, 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 Сахалин в цифрах (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, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 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+) 19.30, 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 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 «Под прикрытием» (16+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.05 Сериал «Гостя из будущего» (6+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Сериал «Гостя из будущего» (6+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Братаны» (16+) 02.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.50 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.35 Наше кино. История большой любви (12+) 05.00 Наше кино. История большой любви (12+) 05.25 Фильм «Близнецы» (12+)	05.20 Сериал «Не бывай» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.30 Специальный репортаж (16+) 09.50 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 11.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Специальный репортаж (16+) 14.05 Легенды госбезопасности (16+) 14.50 Сериал «На рубеже. Ответный удар» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Загадки века (12+) 23.15 Фильм «Было. Есть. Будет» (16+) 01.20 Сериал «Не хлебом единым» (12+) 03.35 «Калашников». Док. фильм (12+) 04.00 Сериал «Внимание, говорит Москва!» (16+)	07.30 Чудотворица (16+) 07.55 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Возвращение к себе» (16+) 20.00 Сериал «Любовь с закрытыми глазами» (16+) 00.00 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.00 Понять. Простить (16+) 02.50 Порча (16+) 03.15 Знахарка (16+) 03.40 Верну любимого (16+) 04.05 Тест на отцовство (16+) 05.45 Давай разведемся! (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 07.10 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 07.50 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 09.00 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 10.00 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 11.00 На ножах (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.10 Адская кухня (16+) 15.30 На ножах (16+) 16.30 На ножах (16+) 17.40 На ножах (16+) 18.50 На ножах (16+) 20.00 Черный список (16+) 20.40 Черный список (16+) 21.10 Черный список (16+) 22.00 Черный список (16+) 22.30 Черный список (16+) 23.20 Детектор (16+) 00.20 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 01.20 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 02.00 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 02.40 Пятница News (16+) 03.20 Селфи-детектив (16+) 04.00 Селфи-детектив (16+) 04.50 Пятница News (16+) 05.20 Селфи-детектив (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Всё сначала» (16+) 07.15 Сериал «Всё сначала» (16+) 08.05 Сериал «Всё сначала» (16+) 09.00 Сериал «Всё сначала» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Убить дважды» (16+) 11.25 Сериал «Убить дважды» (16+) 12.25 Сериал «Убить дважды» (16+) 13.20 Сериал «Убить дважды» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Убить дважды» (16+) 14.50 Сериал «Кома» (16+) 15.45 Сериал «Кома» (16+) 16.40 Сериал «Кома» (16+) 17.30 Сериал «Кома» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.50 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.00 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 02.50 Сериал «След» (16+) 03.30 Сериал «След» (16+) 04.05 Сериал «Детективы» (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

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

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, 24 мая

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Ваша честь» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 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 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 02.45 Сериал «Версия» (16+)	05.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Вспышка» (16+) 00.00 Сегодня 00.25 Сериал «Пёс» (16+) 03.50 Агентство скрытых камер (16+) 04.20 Сериал «Шаман» (16+)	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+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 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, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 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, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (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 Yandex.всплески (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 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.54, 01.54, 02.54, 03.54, 04.54, 05.54, 06.54 Держи краба (12+)	06.00 Фильм «Близнецы» (12+) 06.45 Сериал «Фантом» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Фантом» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Братаны» (16+) 02.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.45 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.30 Наше кино. История большой любви (12+) 04.55 Наше кино. История большой любви (12+) 05.20 Фильм «Частная жизнь Петра Виноградова» (12+)	05.25 Сериал «Внимание, говорит Москва!» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Специальный репортаж (16+) 09.45 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Не факт! (12+) 14.15 Сериал «Моя граница» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Улика из прошлого (16+) 23.15 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 00.35 «Восход Победы». Док. сериал (12+) 03.40 Сериал «Моя граница» (16+)	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 «Пробуждение любви» (16+) 20.00 Сериал «Успеть все исправить» (16+) 00.00 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.00 Понять. Простить (16+) 02.50 Порча (16+) 03.15 Знахарка (16+) 03.40 Верну любимого (16+) 04.05 Тест на отцовство (16+) 05.45 Давай разведемся! (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Фильм «Шугалей-3» (16+) 07.55 Сериал «Консултант» (16+) 08.55 Сериал «Консултант» (16+) 09.50 Сериал «Консултант» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Консултант» (16+) 11.15 Сериал «Консултант» (16+) 12.10 Сериал «Консултант» (16+) 13.05 Сериал «Консултант» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Консултант» (16+) 14.35 Сериал «Консултант» (16+) 15.30 Сериал «Консултант» (16+) 16.25 Сериал «Консултант» (16+) 17.25 Сериал «Консултант» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.50 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.00 Сериал «След» (16+) 22.45 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 02.50 Сериал «След» (16+) 03.30 Сериал «След» (16+) 04.05 Сериал «Детективы» (16+) 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.10 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

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

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

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

среда, 25 мая

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Ваша честь» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 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 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 02.45 Сериал «Версия» (16+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Вспышка» (16+) 23.00 Сериал «Пёс» (16+) 00.00 Сегодня 00.25 Сериал «Пёс» (16+) 03.45 Таинственная Россия (16+) 04.25 Сериал «Шаман» (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, 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+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 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, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 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+) 07.50, 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 ДВ-блиц (12+) 07.54, 08.54, 09.54, 10.54, 11.54, 12.54, 13.54, 14.54, 15.54, 16.54, 17.54, 18.54, 19.54, 20.54, 21.54, 22.54, 23.54 Держи краба (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 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Фильм «Частная жизнь Петра Виноградова» (12+) 06.45 Сериал «Фантом» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Фантом» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Братаны» (16+) 02.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 04.00 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.45 Наше кино. История большой любви (12+) 05.10 Наше кино. История большой любви (12+) 05.35 Фильм «Первая перчатка» (12+)	05.20 Сериал «Моя граница» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Специальный репортаж (16+) 09.45 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Не факт! (12+) 14.15 Сериал «Моя граница» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Секретные материалы (16+) 23.45 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 00.35 Фильм «Медовый месяц» (12+) 02.05 «Нашествие». Док. фильм (12+) 03.40 Сериал «Моя граница» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Любовь с закрытыми глазами» (16+) 20.00 Сериал «Следуя за сердцем» (16+) 23.55 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.55 Понять. Простить (16+) 02.45 Порча (16+) 03.10 Знахарка (16+) 03.35 Верну любимого (16+) 04.00 Тест на отцовство (16+) 05.40 Давай разведемся! (16+) 06.30 Пять ужинов (16+). Кул 06.40 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.15 Фильм «Ссора в Лукашах» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 11.25 Сериал «Ментовские войны» (16+) 12.25 Сериал «Ментовские войны» (16+) 13.20 Сериал «Ментовские войны» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 14.50 Сериал «Ментовские войны» (16+) 15.40 Сериал «Ментовские войны» (16+) 16.35 Сериал «Ментовские войны» (16+) 17.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.50 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 02.55 Сериал «След» (16+) 03.30 Сериал «След» (16+) 04.05 Сериал «Детективы» (16+) 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

СБТ65
Тел. 390-111, сайт: Сбт65.рф
E-mail: 278266@mail.ru

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

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+)

РОССИЯ 24
09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

ПЯТНИЦА!

четверг, 26 мая

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Ваша честь» (16+) 22.55 Большая игра (16+) 23.55 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 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 02.45 Сериал «Версия» (16+)	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Северная звезда» (16+) 00.30 Сегодня 00.55 ЧП. Расследование (16+) 01.25 Поздняков (16+) 01.40 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.20 Сериал «Шаман» (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, 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+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостя (12+) 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, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 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+) 07.50, 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 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 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, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Фильм «Первая перчатка» (12+) 07.00 Мультфильмы (0+) 08.55 Сериал «Братаны» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Братаны» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Братаны» (16+) 02.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 04.00 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.45 Наше кино. История большой любви (12+) 05.10 Наше кино. История большой любви (12+) 05.35 Фильм «Моя любовь» (12+)	05.10 Сериал «СОБР» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.30 Специальный репортаж (16+) 09.45 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 10.00 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Специальный репортаж (16+) 13.45 «Артиллерия Второй мировой войны». Док. сериал (16+) 14.35 Сериал «СОБР» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Ступени Победы». Док. сериал (16+) 20.25 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Код доступа (12+) 23.15 Фильм «Было. Есть. Будет» (16+) 00.20 Фильм «Неподсуден» (12+) 01.45 Сериал «Иго любви» (16+) 03.20 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 03.40 Сериал «Иго любви» (16+)	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 «Успеть все исправить» (16+) 20.00 Сериал «Мой милый найденыш» (16+) 00.20 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.20 Понять. Простить (16+) 03.10 Порча (16+) 03.35 Знахарка (16+) 04.00 Верну любимого (16+) 04.25 Тест на отцовство (16+) 06.05 Давай разведемся! (16+) 06.55 Пять ужинов (16+) 07.05 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 07.15 Сериал «Ментовские войны» (16+) 08.05 Сериал «Ментовские войны» (16+) 09.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 11.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 12.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 13.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 15.25 Сериал «Ментовские войны» (16+) 16.25 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 17.25 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.45 Сериал «След» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 21.10 Сериал «След» (16+) 21.55 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 02.55 Сериал «След» (16+) 03.30 Сериал «След» (16+) 04.05 Сериал «Детективы» (16+) 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.10 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

ООО Компания «Тунайча»

приглашает на работу в период лососевой путины (июль-октябрь) следующих специалистов:

- ➔ поваров, кухработников
- ➔ водителей кат. С, Е
- ➔ водителей погрузчика
- ➔ машиниста экскаватора
- ➔ водителя крана-манипулятора
- ➔ электриков

Работа проходит в п. Охотское. Проживание, горячее питание, обеспечение спецодеждой

84242460470, +79621177943
E-mail: hr@tunaycha-co.ru



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
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

пятница, 27 мая

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.40 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.45 Две звезды. Отцы и дети (12+) 23.30 Фильм «Искусство ограбления» (18+) 01.05 Информационный канал (16+) 04.55 Россия от края до края (12+)	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+) 00.00 Фильм «Слабая женщина» (12+) 03.25 Сериал «Версия» (16+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 19.00 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Северная звезда» (16+) 00.50 Своя правда 02.30 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 02.55 Квартирный вопрос (0+) 03.45 Агентство скрытых камер (16+) 04.15 Сериал «Шаман» (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, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 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, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24 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, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 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+) 07.55, 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, 01.20, 03.20, 05.20 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, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 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 (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостя (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Фильм «Моя любовь» (12+) 06.55 Мультфильмы (0+) 08.45 Сериал «Братаны» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Сериал «Братаны» (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 17.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Фильм «Мы из джаза» (12+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Всемирные игры разума (12+) 22.25 Фильм «Жестокий романс» (12+) 01.00 Фильм «Раба любви» (12+) 02.35 Фильм «Подкидыш» (12+) 03.45 Мультфильмы (0+)	05.15 Сериал «Иго любви» (16+) 06.40 Фильм «Кадкина всякий знает» (12+) 08.20 Фильм «Было. Есть. Будет» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Было. Есть. Будет» (16+) 11.00 Фильм «Было. Есть. Будет» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Сериал «Комиссарша» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Сериал «Комиссарша» (16+) 21.15 Здравствуйте, товарищи! (16+) 22.15 Легендарные матчи (12+) 01.15 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 02.20 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (12+) 03.30 Фильм «Неподсуден» (12+) 04.55 «Набирая высоту. Истории про больших мечтателей». Док. фильм (16+)	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 «Следуя за сердцем» (16+) 20.00 Сериал «Чужие дети» (16+) 00.30 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.25 Понять. Простить (16+) 03.15 Порча (16+) 03.40 Знахарка (16+) 04.05 Верну любимого (16+) 04.30 Тест на отцовство (16+) 06.10 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Ментовские войны» (16+) 07.10 Сериал «Ментовские войны» (16+) 08.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 09.00 Сериал «Ментовские войны» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 11.25 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 12.30 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 13.25 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 14.55 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 15.45 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 16.40 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 17.30 Сериал «Ментовские войны-2» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.55 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.00 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Они потрясли мир (12+) 02.25 Сериал «Свои-4» (16+) 03.00 Сериал «Свои-4» (16+) 03.35 Сериал «Свои-4» (16+) 04.10 Сериал «Свои-4» (16+) 04.50 Сериал «Такая работа» (16+) 05.25 Сериал «Такая работа» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



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+)

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Уримал Бансон

суббота, 28 мая

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 К 80-летию Александра Калягина. «Спасибо тем, кто не мешал» (12+) 11.15 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 13.55 Фильм «Неоконченная пьеса для механического пианино» (12+) 15.00 Новости 15.15 Фильм «Неоконченная пьеса для механического пианино» (12+) 16.05 К 60-летию со дня рождения Андрея Панина. «Невыясненные обстоятельства» (12+) 17.05 Специальный репортаж. Скелеты клана Байденов (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Пусть говорят (16+) 19.55 На самом деле (16+) 21.00 Время 21.35 Сегодня вечером (16+) 03.35 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 12.00 Доктор Мясников (12+) 13.05 Сериал «Катерина» (16+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Фильм «Свадебный марш» (16+) 00.35 Фильм «Провинциалка» (12+) 04.00 Фильм «Судьба Марии» (16+)	05.45 ЧП. Расследование (16+) 06.15 Алтарь Победы. Государственная граница (0+) 07.00 Фильм «Ошибка следствия» (16+) 08.30 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Поедем, поедим! (0+) 10.20 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 «Дарвин ошибался?» Научное расследование (12+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.10 Ты не поверишь! (16+) 22.00 Секрет на миллион. Данко (16+) 00.00 Международная пилорама (16+) 00.40 Квартирник НТВ у Маргулиса. Юбилей Павла Фахртдинова (16+) 01.50 Фильм «Последний вагон. Весна» (18+) 03.30 Дачный ответ (0+) 04.20 Сериал «Шаман» (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, 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 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50, 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (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 Фэн-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 07.45 Фильм «Раба любви» (12+) 09.15 Наше кино. Неувядающие (12+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Мы из джаза» (12+) 12.40 Сериал «Чужая кровь» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Чужая кровь» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Чужая кровь» (16+)	06.00 Фильм «Огонь, вода и... медные трубы» (6+) 07.20 Фильм «Добро пожаловать, или Посторонний вход воспрещен» (6+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Добро пожаловать, или Посторонний вход воспрещен» (6+) 09.00 «21 мая - День Тихоокеанского флота». Док. фильм (16+) 09.40 Легенды телевидения (12+) 10.25 Главный день (16+) 11.05 «Война миров». Док. сериал (16+) 11.50 Не факт! (12+) 12.20 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Легенды музыки (12+) 13.40 Круиз-контроль (12+) 14.10 Морской бой (6+) 15.15 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 15.30 «Девять героев». Док. фильм (12+) 16.55 Легенды кино (12+) 17.40 Фильм «Покровские ворота» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело (16+) 18.30 Фильм «Покровские ворота» (12+) 20.55 Фильм «Калачи» (12+) 22.30 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2022». Отборочный тур (6+) 23.50 Десять фотографий. Сергей Липовой (12+) 00.30 Сериал «И снова Анискин» (12+) 03.50 Фильм «Палата № 6» (16+) 05.15 «Из всех орудий». Док. сериал (16+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 08.30 Сериал «Я тебя найду» (16+) 12.30 Сериал «Любимые дети» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.00 Сериал «Если ты меня простишь» (16+) 03.25 Сериал «Любимые дети» (16+) 06.20 Пять ужинов (16+) 06.40 Чудотворица (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Умный дом (16+) 11.10 Четыре свадьбы (16+) 12.50 Четыре свадьбы (16+) 14.30 Четыре свадьбы (16+) 16.20 Четыре свадьбы (16+) 18.00 Четыре свадьбы (16+) 19.40 Четыре свадьбы (16+) 21.10 Четыре свадьбы (16+) 22.40 Четыре свадьбы (16+) 00.30 Фильм «Девушка, подающая надежды» (18+) 02.20 Фильм «Астрал: глава 2» (16+) 04.10 Пятница News (16+) 04.30 Селфи-детектив (16+) 05.20 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Такая работа» (16+) 06.40 Сериал «Такая работа» (16+) 07.15 Сериал «Такая работа» (16+) 07.50 Сериал «Такая работа» (16+) 08.35 Сериал «Такая работа» (16+) 09.20 Сериал «Такая работа» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир (12+) 11.50 Фильм «Будьте моим мужем» (12+) 13.30 Фильм «Отпуск за свой счет» (12+) 14.40 Фильм «Отпуск за свой счет» (12+) 16.00 Сериал «След» (16+) 16.50 Сериал «След» (16+) 17.20 Сериал «След» (16+) 18.10 Сериал «След» (16+) 18.55 Сериал «След» (16+) 19.40 Сериал «След» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.55 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 02.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.30 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 05.10 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31
ТМ

воскресенье, 29 мая

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
06.00 Новости 06.10 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 07.45 Играй, гармонь любимая! (12+) 08.25 Часовой (12+) 08.55 Здоровье (16+) 10.00 Новости 10.15 Дорогами открытий. Третья столица (0+) 11.30 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 14.05 Сериал «Зорге» (16+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «Зорге» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Сериал «Зорге» (16+) 21.00 Время 22.35 Что? Где? Когда? Летняя серия игр (16+) 23.45 Фильм «Земля, до востребования» (12+) 02.20 Наедине со всеми (16+) 03.50 Россия от края до края (12+)	05.40 Фильм «Золотые небеса» (16+) 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 12.00 Доктор Мясников (12+) 13.05 Сериал «Катерина» (16+) 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Вальс-Бостон» (12+) 03.15 Фильм «Золотые небеса» (16+)	05.50 Хорошо там, где мы есть! (0+) 06.15 Фильм «Союз нерушимый» (16+) 07.50 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.15 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+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.30 Ты супер! 60+. Новый сезон (6+) 00.00 Звезды сошлись (16+) 01.30 Основано на реальных событиях (16+) 04.20 Сериал «Шаман» (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, 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 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 Держи краба (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 Фэн-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Наши в Ютуб (12+) 15.27, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ-блиц (12+)	06.00 Сериал «Чужая кровь» (16+) 06.30 Мультфильмы (0+) 07.35 Фильм «Жестокый романс» (12+) 10.00 Рожденные в СССР (12+) 10.30 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Дело Гастронома № 1» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Дело Гастронома № 1» (16+) 18.25 Сериал «Чужая кровь» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Чужая кровь» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Чужая кровь» (16+)	06.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 06.10 Фильм «Дожить до рассвета» (12+) 07.30 Фильм «Калачи» (12+) 09.00 Новости недели (16+) 10.30 Военная приемка (12+) 11.15 Скрытые угрозы (16+) 12.00 Код доступа (12+) 12.50 Секретные материалы (16+) 13.30 Легенды армии (12+) 14.15 Специальный репортаж (16+) 14.50 Сериал «На рубеже. Ответный удар» (16+) 18.00 Главное (16+) 20.00 Легенды советского сыска (16+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Сошедшие с небес» (12+) 01.05 Фильм «Кадкина всякий знает» (12+) 02.25 Фильм «Дожить до рассвета» (12+) 03.40 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 04.05 Сериал «На рубеже. Ответный удар» (16+)	07.30 Сериал «Бойся желаний своих» (16+) 11.25 Сериал «Мой милый найденыш» (16+) 15.40 Сериал «Чужие дети» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.55 Сериал «Семейные тайны» (16+) 03.20 Сериал «Любимые дети» (16+) 06.20 Чудотворица (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Умный дом (16+) 11.00 Умный дом (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.00 На ножах (16+) 14.10 На ножах (16+) 15.10 На ножах (16+) 16.10 На ножах (16+) 17.10 На ножах (16+) 18.20 На ножах (16+) 19.20 На ножах (16+) 20.20 На ножах (16+) 21.30 На ножах (16+) 22.30 На ножах (16+) 23.40 Фильм «Последний самурай» (16+) 02.10 Фильм «Эверест» (16+) 04.00 Пятница News (16+) 04.30 На ножах (16+) 05.20 На ножах (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.55 Сериал «Поезд на север» (16+) 10.45 Сериал «Поезд на север» (16+) 11.40 Сериал «Поезд на север» (16+) 12.35 Сериал «Поезд на север» (16+) 13.30 Сериал «Игра с огнем» (16+) 14.25 Сериал «Игра с огнем» (16+) 15.20 Сериал «Игра с огнем» (16+) 16.10 Сериал «Игра с огнем» (16+) 17.05 Сериал «Чужое» (12+) 17.55 Сериал «Чужое» (12+) 18.45 Сериал «Чужое» (12+) 19.35 Сериал «Чужое» (12+) 20.25 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 21.25 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 22.20 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 23.15 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 00.10 Сериал «Поезд на север» (16+) 01.05 Сериал «Поезд на север» (16+) 02.00 Сериал «Поезд на север» (16+) 02.50 Сериал «Поезд на север» (16+) 03.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 04.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 05.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31
ТМ

Согласно ФЗ РФ №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, запрещенная для детей.
Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».

Авокадо: польза и вред

Интерес к авокадо неизменно растёт последние годы, но до сих пор мало кто знает, что существуют сорта, плоды которых больше похожи на бутылочную тыкву, есть чёрные, пупырчатые, овальные и огромные шарообразные авокадо. Причём некоторые из этих сортов по ряду важнейших показателей химического состава отличаются друг от друга в три раза. Тем не менее с помощью правильно подобранных сортов люди в разных уголках планеты заботятся о состоянии кожи, здоровье волос, лечат атеросклероз, облегчают симптомы артритов и нормализуют работу нервной системы.

Лечебные свойства

О лечебных свойствах авокадо знали ещё ацтеки, которые начали культивировать это растение порядка пяти тысяч лет назад на территории современной Мексики. Они называли авокадо «лесным маслом» и использовали составляющие плода для устранения чесотки и избавления от перхоти. Сегодня знания о лечебных свойствах авокадо заметно расширились, и теперь различные части этого растения рассматриваются в качестве лекарственной основы для борьбы с такими заболеваниями, как атеросклероз, остеоартрит, сахарный диабет 2-го типа, а также для профилактики гипертонии, малокровия, болезней ЖКТ, обусловленных повышенной кислотностью.

Были проведены разнообразные исследования с целью определения эффекта применения экспериментальных препаратов авокадо на здоровье пациентов с метаболическим синдромом. Сам синдром описывается как совокупность патологических отклонений по показателям ожирения, артериального давления, уровня холестерина липопротеинов высокой плотности и др. Наличие синдрома говорит о существенном повышении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа. Анализ разнообразных данных показал особое модулирующее влияние препаратов авокадо на профиль липидов, что дало исследователям основание рекомендовать авокадо в качестве ежедневной добавки для коррекции и нормализации различных звеньев метаболического синдрома. Также в ходе исследований было подтверждено, что авокадо защищает от появления жира на животе и развития осложнений при диабете.

Масло авокадо, содержащее биологически активные неомыляемые липиды (фитостеролы, кампестерол, β-ситостерол, стигмастерол), способно останавливать воспалительные процессы, может проявлять антиоксидантные и анальгетические свойства, что даёт основание использовать авокадо в борьбе с атеросклерозом. Те же неомыляемые соединения прекрасно зарекомендовали себя в восстановлении суставов при остеоартрите.

Особенностью авокадо называют наличие в его составе моносахарида под названием манногептулоза. Он стабилизирует состояние нервной системы, снижает утомляемость, раздражительность, сонливость, увеличивает работоспособность и концентрацию внимания.

Сравнительно недавно из экспериментов над лабораторными животными стало известно о терапевтическом влиянии авокадо на печень и слизистые ткани желудка. Но в целительской практике применения авокадо для восстановления работы ЖКТ и печени имеет давние традиции. В той же традиции активно используются противосудорожные, антимикробные свойства этой ягоды. С помощью различных компонентов растения веками останавливают диарею, изгоняют гельминтов, лечат гастриты с пониженной кислотностью и анемию. Как ранозаживляющее, антибактериальное и регенерирующее средство авокадо используется для лечения различных заболеваний ротовой полости (дёсен и зубов).

Использование в медицине

В официальной терапевтической практике широко используется группа фармакологических препаратов, в состав которых включены неомыляемые соединения авокадо и сои. Самый известный из них – французский Piascledine



(«Пиаскледин 300») от Laboratoires Expanscience. Менее известный – Cartilast («Картиласт»). Их применяют при остеоартрите, причём «Пиаскледин 300» неоднократно подтверждал свою эффективность в клинических условиях у коморбидных больных с остеоартритом (то есть у пациентов с двумя и более взаимосвязанными заболеваниями). В частности, была установлена эффективность авокадно-соевого препарата при остеоартрозе, болевой синдром которого считается существенным фактором риска при развитии сердечно-сосудистых заболеваний.

Препарат демонстрирует ряд фармакологических свойств:

- увеличивает синтез коллагена и уменьшает синтез интерлейкинов-1 суставными хондроцитами;
- повышает экспрессию вещества, тормозящего активатор плазминогена, который отвечает за повреждение суставов;
- повышает экспрессию TGF-β (трансформирующего фактора роста β), проявляющего себя в хрящевой ткани как анаболик.

В целом средство способствует восстановлению в тазобедренных и коленных суставах (в хрящевой ткани) внеклеточного матриксного компонента. Наблюдения демонстрируют более высокую терапевтическую эффективность средства у больных с остеоартритом тазобедренных суставов. Но этим его действие не ограничивается. Препарат показан и в комплексном лечении периодонтита, поскольку способствует снятию воспаления и кровоточивости дёсен.

В народной медицине

Первоначально традиции медицины народов ацтеков, инков и майя относили авокадо к категории афродизиаков. Связано это было, вероятно, с тем, что парно растущие на ветке плоды напоминали тестикулы. Привычное нам название «авокадо», по одной из версий, – это искажённое от «ahuacahualtli», что переводится как «мужское яичко». Поэтому в Центральной Америке плоды растения использовались для стимуляции полового влечения, увеличения мужской детородной функции и усиления потенции. Однако при расселении авокадо по миру эта традиционная медицинская практика широко не распространилась.

На сегодняшний день авокадо оставило след в народной медицине стран тропической и субтропической полосы, где произрастает дерево. Например, диабет с помощью листьев авокадо с давних пор лечат в традиционной медицине

Марокко. Для этого целители собирают опавшие листья, содержащие дрожжевые и плесневые грибки, и готовят из них экстракт, обладающий слабым сахароснижающим действием.

В народной медицине применяются все части растения:

- измельчённые семена назначают для избавления от зубной и ревматической боли, а также для устранения проявлений себореи;
- из побегов растения изготавливается отхаркивающее средство;
- кашлица, приготовленная из листьев, считается эффективным средством для заживления гнойных ран и лечения кожных грибковых заболеваний;
- маслом авокадо народные доктора стимулируют выработку грудного молока, пытаются применить его при женском и мужском бесплодии;
- пациенты пьют масло для восстановления хрящевой и костной системы, а также для нормализации работы желудочно-кишечного тракта;
- из мякоти плодов делают пюре при малокровии, запорах, авитаминозе, гастрите и диабете. Кроме того, мякотью спелых плодов смазывают солнечные ожоги;
- настоями и отварами из семян и кожуры плодов лечат диарею, заболевания слизистой толстой и тонкой кишки, заражение гельминтами;
- кору дерева используют как антибиотик для полоскания горла при гнойничковых заболеваниях в полости рта.

Несмотря на распространённость народных рецептов с включением листьев, кожуры и косточки плода авокадо, применение этих частей растения в средствах для внутреннего употребления сопряжено с определённым риском из-за содержания в них токсина персина, который может нарушить функционирование пищеварительной системы и вызвать аллергическую реакцию. Поэтому к приведённым ниже рецептам отваров и настоев поклонникам народной медицины следует относиться с особой осторожностью.

Отвары и настои готовят из листьев, кожуры и косточки авокадо. Причём если кожуру и косточку плода получить легко, просто сохранив их после съедения мякоти, то для сбора листьев, скорее всего, придётся сначала прорастить косточку и дождаться, пока на ростке появятся листья. Впрочем, сделать это несложно даже на подоконнике в квартире.

«Чай» из листьев. Для его приготовления берут на 200 мл воды 2-3 листка среднего размера (обычно предварительно высушенных), которые опускают в горячую воду и затем кипятят

в течение 3-5 минут. Получившийся напиток процеживают и добавляют в него мёд. Как средство для восстановления работы печени такой отвар пьют несладким по глотку в час в течение полу-месяца. Также его используют как обезболивающее при менструальных болях и для снятия симптомов ангины.

Отвар из листьев. Для профилактики образования камней в почках отвар из 6-8 листов на 2 литра воды проваривают в течение 10-15 минут, после чего 1 литр отвара выпивается в течение дня, а второй литр – ближе к ночи. Для снятия воспаления слизистой толстого и тонкого кишечника и избавления от поноса 1 столовая ложка нарезанных свежих листьев варится в течение 7-8 минут в 200-300 мл воды, после чего настаивается ещё в течение двух часов.

Отвар из косточки. Косточка авокадо имеет горький вкус, поэтому её предварительно обрабатывают: снимают коричневую кожицу, внутреннюю часть мелко нарезают и выкладывают на медленный огонь для запекания до появления «ржунца» золотисто-красноватого оттенка. Затем остывшее сырьё измельчают в порошок, который потом уже и кипятят в воде. Наиболее распространённая пропорция – 1 ч. л. порошка на 200 мл воды, при кипячении в течение 10 минут. Однако соотношение сырья и воды могут различаться в зависимости от индивидуальной переносимости и выраженности симптомов. Обычно для снятия боли в мышцах и избавления от усталости пьют более слабые растворы. Для нормализации работы щитовидной железы или лечения астмы – более концентрированные.

Настой из косточки. Косточка авокадо без предварительного запекания натирается и смешивается до состояния кашицы с касторовым маслом, после чего смесь выдерживают сутки. Настой наносится на кожу головы для придания волосам блеска и прочности. Держать маску на волосах (с помощью шапочки) нужно в течение часа. Затем смесь необходимо смыть тёплой водой с шампунем.

В восточной медицине

Авокадо как элемент корректирующего питания включён в восточную терапевтическую практику сравнительно недавно. Обычно его рекомендуют в перечне продуктов холодной и прохладной групп для употребления в жару.

В тибетской медицине авокадо рассматривается как часть рациона людей с конституцией Желчь. Поскольку авокадо – это несладкий плод, содержащий много жирных кислот, встречаются



рекомендации по употреблению этой ягоды при Ветре.

В научных исследованиях

Приведённые ниже исследования плодов авокадо и его растительных частей направлены на изучение целого ряда важнейших проблем научной медицины, касающихся контроля веса, защиты ДНК от повреждений, новых методов лечения атеросклероза и язвы желудка, качества усвоения витаминов с приёмом пищи.

1. Контроль веса. Несколько исследований показали, что авокадо, несмотря на свою калорийность, не мешает худеть. Например, в одном из экспериментов 61 участника (и здоровых, и с лишним весом и с ожирением, среди которых было 13 мужчин и 48 женщин) произвольно поделили на 2 группы. Первой группе в 6-недельную диету, направленную на снижение веса, включили полтора авокадо (200 г) в день. Это соответствовало 30,6 г жира, которым заменили 30 г жиров, обычно получаемых из маргарина и растительного масла. А второй – полностью исключили из рациона авокадо. В обеих группах испытуемые равномерно сбрасывали вес, у них также одинаково снижался индекс массы тела и процент жиров. Это подтвердило предположение о том, что авокадо можно включать в диету для похудения.

В другом исследовании 26 людям (здоровым, но с лишним весом) давали половину авокадо во время ланча. Все они отмечали существенное уменьшение голода и желания поесть и обращали внимание на ощущение сытости.

Уровень сытости после авокадо в сравнении с углеводной пищей изучался и ещё в одном исследовании. 31 участник с лишним весом/ожирением получал по три порции еды в день: с низким содержанием жиров (76% углеводов, 14% жиров, 5 г клетчатки; ~ 640 ккал), с высоким содержанием жиров (51% углеводов, 40% жиров, 8,6 г клетчатки), включающую половину авокадо – 68 г, и с высоким содержанием жиров (50% углеводов, 43% жиров, 13,1 г клетчатки), включающую целое авокадо – 136 г. Через 6 часов учёные измеряли чувство голода/сытости участников, ориентируясь на уровень гормонов, отвечающих за эти ощущения.

После приёмов пищи с половиной и целым авокадо участники дольше не испытывали чувство голода, хотя они утверждали, что непосредственно после еды ощущали большую сытость от приёма пищи без авокадо. Углеводная еда провоцировала рост уровня инсулина, тогда как жирная пища поднимала уровень гормонов PYY (панкреатический пептид YY – естественный подавитель аппетита).

2. Защита ДНК. Учёные, после проведения клинических исследований, пришли к выводу, что содержащиеся в авокадо каротиноиды ксантофиллы обладают антиоксидантными свойствами и защищают от повреждений ДНК, предотвращая преждевременное старение.

В одном из экспериментов принимали участие 82 мужчины, которые работали пилотами или совершали частые перелёты. Все они подвергались в воздухе высокому уровню ионизирующего излучения, которое повреждает ДНК и ускоряет процесс старения. В результате учёные пришли к выводу, что у тех, кто получал витамин С и каротиноиды, в том числе и ксантофиллы из авокадо, повреждения ДНК развивались медленнее.

3. Улучшение усвоения витамина А. Известно, что липиды, получаемые из пищи, повышают биодоступность провитамина А (каротиноидов) в продуктах, однако очередное исследование продемонстрировало, что они также способствуют улучшению превращения каротиноидов в вита-

мин А и его усвоения в организме.

Было проведено два эксперимента с разделением участников на 2 группы по 12 мужчин и женщин в каждой. В первом эксперименте участникам одной группы давали еду с одним свежим авокадо Хасс (23 г жира), а участникам другой – ту же еду, но без авокадо. Источником каротиноидов в первом исследовании выступал томатный соус, приготовленный из сорта помидоров, богатых β-каротином (33,7 мг β-каротина), а во втором – свежая морковь (27,3 мг β-каротина и 18,7 мг α-каротина). Через 12 часов после приёма пищи у испытуемых брали анализ крови и измеряли уровень провитамина и витамина А. Употребление авокадо улучшало усвоение β-каротина в 2,4 раза в первом эксперименте и в 6,6 – во втором. Также во втором в 4,8 раза улучшилось усвоение α-каротина. Кроме того, трансформация каротиноидов в витамин А улучшалась в 4,6 и 12,6 раз соответственно. Таким образом, для максимального усвоения и превращения в витамин А каротиноиды нужно употреблять с авокадо.

4. Экстракт косточек авокадо против язвы желудка. Косточки авокадо, которые обычно выбрасывают, обладают противовоспалительными, антиоксидантными и антимикробными свойствами. В исследовании на лабораторных мышках проверяли эффективность воздействия экстракта косточек на язву желудка, вызванную индометацином. Экстракт в эксперименте снижал уровень оксидативного стресса, в 4,25 раза повышал активность некоторых ферментов, необходимых для нормального пищеварения. Фенольные соединения, содержащиеся в косточках авокадо, тормозили процессы, которые приводят к развитию язв. Таким образом, экстракт косточек может стать натуральным средством для предотвращения развития или лечения язвы желудка.

5. Защита от атеросклероза. У взрослых людей, имеющих проблемы с избыточным весом вследствие ожирения, систематическое употребление в пищу авокадо способно снизить риск развития атеросклероза. К таким выводам пришли учёные из американского университета Пенсильвании, проводившие эксперимент с 45 добровольцами. На определённом этапе исследования участники были разделены на три группы, каждая из которых придерживалась своей диеты: первая – с низким содержанием жира, вторая – с умеренным содержанием жира и третья – аналогичная второй, но с добавлением одного авокадо в сутки. Причём в диете № 2 мононенасыщенные жирные кислоты присутствовали в том же объёме, что и в диете № 3, но имели иное происхождение (то есть были получены не из авокадо).

Спустя пять недель учёные сравнили «плохой» холестерин и количество окисленных частиц липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), установив, что в группе № 3 их уровень был значительно ниже, чем в двух других, и ниже, чем до начала исследования. Поскольку окисление частиц ЛПНП ускоряет образование бляшек в артериях, приводит к развитию болезней сердца и онкологии, их уменьшение считается позитивным признаком и основанием для разработки авокадо-терапии.

Для похудения

В 100 г авокадо содержится в среднем 200-220 ккал, что не делает этот продукт диетическим. Калорийность некоторых сортов ниже – порядка 160 ккал, но некоторых – например, сорта Хасс – гораздо выше (более 500 ккал/100 г). В 1998 году по критерию высокой энергоёмкости авокадо даже попало в Книгу рекордов Гиннеса. Но, несмотря на это, из авокадо может получиться эффективная «таблетка для голодания».

Причина в манногептулозе. Этот моносахарид уменьшает секрецию тех ферментов, которые нужны для усвоения глюкозы, что при том же объёме питания заставляет клетки «голодать».

Ещё одно свойство авокадо, благодаря которому диетологи включают его в программы похудения, – наличие легкоусвояемых мононенасыщенных жиров. Они ускоряют метаболизм, что позволило на их основе создать, например, модную «звёздную» кетодиету или «суповую» диету Фионы Кирк. Производились сравнения метаболизма и физической активности людей, сидящих на диете с насыщенными жирами (пальмитиновой кислотой) с показателями людей, употребляющих, при прочих равных, мононенасыщенные жиры (олеиновую кислоту). У второй группы метаболизм был выше на 4,5%, а физическая активность выше на 13,5%.

Кроме того, ненасыщенные жиры способны активизировать специальный белок под названием PPAR-альфа, который сжигает уже накопившийся жир в подкожных отложениях в области бёдер, живота и ягодиц. Результаты ценителей мононенасыщенных жирных кислот в борьбе с подкожными отложениями живота были всего на 1,6%, но лучше, чем у сторонников похудения с льняным и сафлоровым маслами, богатыми полиненасыщенными жирами.

В ряде экспериментов, проводимых учёными-диетологами, участники эксперимента, обедающие с авокадо и другими продуктами с ненасыщенными жирными кислотами, дольше испытывали чувство сытости, чем испытуемые из второй, контрольной группы, которые съели равный по калорийности обед, но с низким уровнем ненасыщенных кислот. Соответственно, представители второй группы, утоляя голод, ели чаще и больше, что не способствовало похудению. Кроме того, при дозированном регулярном поступлении мононенасыщенных жирных кислот, организм перестаёт пополнять запасы «вредного» жира.

В кулинарии

Авокадо по своим кулинарным свойствам напоминает сливочное масло, что обусловило появление его испанского альтернативного названия «масло гардемаринов» и индийского варианта – «корова бедняков». Поэтому из авокадо нередко делают универсальный паштет, просто подающийся с белым хлебом. Для приготовления такой «намазки» мякоть плода (1 шт.) натирают на тёрке, добавляют оливковое масло (1 ст. л.), лимонный сок (1 ч. л.), репчатый лук (1 головку), чёрный молотый перец и соль по вкусу.

Отдельный кулинарный интерес представляет сочетание авокадо с сыром, морепродуктами, рыбой и овощами (в салатах). Для предотвращения окислительных процессов, негативно отражающихся на вкусовых качествах и внешнем виде мякоти, в блюда с авокадо обычно добавляют сок лимона или лайма. Так, например, одна из самых известных латиноамериканских закусок – гуакамоле – делается из пюре авокадо с добавлением сока лайма, помидоров и кинзы.

На базе авокадо делают и плотный чесночный соус, которым можно заправлять салаты с креветками или блюда с птицей и мясом. В рецепте «зелёного» соуса – авокадо (1 шт.), чеснок (1 головка), оливковое масло (200 мл), бальзамический уксус (50 мл), пучок петрушки и чайная ложка соли, которые с помощью блендера перемалываются до сметаноподобной консистенции.

В вегетарианской кухне плодами авокадо заменяют мясо и яйца, а также используют в качестве начинки для суши. Бразильская, филиппинская, индонезийская и вьетнамская кулинарная традиция позволяет включать авокадо в состав сладких кремов и в рецепты молочных коктейлей.

В косметологии

В профессиональной и любительской (домашней) косметологии широко используется масло авокадо, жирнокислотный состав которого включает до 80% олеиновой, до 32% пальмитиновой, до 18% линолевой, до 13% пальмитолеиновой кислоты, а также сравнительно небольшое количество линоленовой и стеариновой кислоты. Масло авокадо похоже по составу на состав защитной мантии кожи здорового человека, что и используется производителями уходовой косметики при изготовлении средств для восстановления кожного покрова и препаратов для лечения акне и жирной себореи.

Восстановлению клеток эпидермиса способствуют преимущественно естественные стероидные

спирты (фитостеролы) и витамин Е. Витамин А помогает продлить молодость кожи. А авокутин избавляет от себорейного дерматита и угревых высыпаний.

Как базовый ингредиент масло авокадо можно применять и в качестве самостоятельного средства, и в составе косметических композиций. Не-разбавленное масло нередко используют вместо ночного крема для лица. Для снятия воспаления и раздражения достаточно нанести немного подогретое масло на 30-40 минут, а не впитавшиеся остатки снять бумажной салфеткой.

В качестве примера можно привести следующие рецепты популярных масок:

- для нормализации работы сальных желёз смешиваются в равных пропорциях (по 2 капли) масло авокадо, апельсина и нейтроли, а затем в состав добавляется желток одного яйца. Маска накладывается на 10 минут;

- от отёчности и следов усталости под глазами масло авокадо смешивается с огуречным соком в пропорции 1:2;

- для укрепления корней волос 1 чайная ложка масла авокадо смешивается с 1 столовой ложкой масла зародышей пшеницы и подогревается на медленном огне. Втирается эта смесь после мытья волос в кожу головы, а затем смывается большим количеством воды.

Опасные свойства и противопоказания

Ещё в 1576 году испанский монах-миссионер Бернардино де Саагун, изучавший историю и быт ацтеков на территории современной Мексики, в своём фундаментальном труде на эту тему при упоминании авокадо указывал, что, по представлениям ацтеков, этот продукт нельзя было употреблять кормящим женщинам, поскольку плод может спровоцировать у них диарею.

Сегодня стало известно, что в группе риска среди любителей авокадо оказываются не только кормящие матери, но и беременные женщины, представители возрастной категории от 65 лет, а также люди с ослабленной иммунной системой. Причина заключается в активности бактерии *Listeria monocytogenes*, которую федеральные следователи американского санитарного надзора FDA выявили на кожуре каждой пятой ягоды. В тестировании 2014-2016 гг. заражёнными оказались почти 18% плодов.

Листерии относятся к внутриклеточным паразитам и при попадании в организм человека или животного могут, помимо диареи, вызвать тошноту, боль в животе, сильную головную боль, скованность мышц, заметное повышение температуры до 39°C и некоторые другие признаки листериоза. У беременных высокая опасность выкидыша, при этом сами женщины переносят заболевание сравнительно легко. Примерно в 15% случаев листериоз у человека заканчивается смертью больного.

Для того чтобы избежать распространения бактерии с кожуры на мякоть авокадо, плод рекомендуют сначала мыть с помощью щётки, а затем, после разрезания, выедать съедобную мякоть ложкой, а оставшиеся части плода выбрасывать. Кипячение продукта при 100°C убивает бактерии в течение 3 минут.

К сожалению, тяжёлые аллергические реакции на авокадо мытьём не устранить. Причём, по мнению некоторых диетологов, чаще люди обнаруживают проблемы в виде расстройства желудка, кишечника, интоксикации печени после употребления мексиканских сортов авокадо. Один из белков этой ягоды – гликопротеин – может восприниматься организмом в качестве чужеродного.

Определённую опасность для здоровья при медицинском использовании листьев авокадо, кожуры и косточки представляет персин – фунгицидный токсин, способный вызвать ухудшение работы ЖКТ у человека, и смерть у животных, активно поедающих косточки и кожуру плодов. Токсин способствует накоплению жидкости в тканях организма и угнетающе действует на сердце и дыхательную систему.

Злоупотребление авокадо может привести и к обострению подагры. В 100 г мякоти содержится примерно 10% суточной нормы пуринов, в результате расщепления которых образуется мочевая кислота. Если дополнительно в рационе присутствуют продукты, богатые пуриновыми основаниями (почки, печень, сладкое мясо и мясные экстракты, сардины, скумбрия, анчоусы, жареные бобы и др.), то добавление в меню ещё и авокадо, может усугубить проблему.

Сахалинец оформлял на коллегу кредиты, а деньги тратил

В отдел полиции ОМВД России по Тымовскому городскому округу обратился 40-летний житель села Белоречье с заявлением о фактах мошенничества в отношении него. По результатам проведенной проверки следователем следственного отделения Тымовского ОМВД было установлено три факта мошенничества, факт кражи и факт кражи с банковского счета. По этим эпизодам были возбуждены уголовные дела, объединенные в одно производство.

Установлено, что подозреваемый, 24-летний житель села Ясного, и потерпевший (40-летний житель села Белоречье), проживали в квартире, которая была выделена им организацией, где они оба работают. В один из дней потерпевший попросил своего молодого коллегу оказать ему помощь в установке на телефон банковского онлайн-приложения. В ходе дальнейшего проживания, пока мужчина



ФОТО: V-KOURSE.RU

спал или был отвлечен другими делами, подозреваемый, зная путь доступа и пароли от онлайн-приложения, незаметно брал его гаджет и совершал переводы небольшими суммами на свой счет либо на счет своей супруги.

Так, в декабре 2021 года граждане распивали спиртные напитки. Когда заявитель уснул, сожитель взял его мобильный и увидел предложение (уведомление) от банка, что пользователю одобрен кредит.

Фигурант оформил кредит на коллегу на 219 тысяч рублей, а затем прошел с телефоном к банкомату, где обналичил 150 тысяч рублей, 15 тысяч были списаны банком за страховку. Ночью он перевел на свой счет ещё 11 тысяч рублей и спрятал телефон, так как побоялся быть разоблаченным. На эти деньги в дальнейшем он приобрел подержанную иномарку и новую одежду. Когда вахта закончилась, молодой человек пообещал довести до дома сво-

его коллегу. Когда потерпевший был уже дома, подозреваемый вернулся на квартиру, где взял припрятанный чужой мобильник и отправился с ним до банкомата, чтобы снять ещё 14 тысяч рублей из остатка кредитных средств. Далее он также с чужим гаджетом отправился домой в село Ясное, где оформил на коллегу ещё два микрозайма на пять и шесть тысяч рублей по фотографии паспорта, которая имела в телефоне. Эти деньги он потратил на онлайн-ставки.

На этом злоумышленник не остановился. Он прочитал переписки в телефоне и определил несколько человек, у которых можно занять денег, в совокупности ему перевели 19 тысяч рублей. Эти деньги он потратил, играя на ставках. В конце декабря сим-карта перестала работать, но мобильный телефон он оставил себе в пользование.

Расследование уголовного дела по пяти эпизодам, объединенным в одно производство, продолжается.

Похищенное изъято

Сотрудникам уголовного розыска ОМВД России по городскому округу «Александровск-Сахалинский район» поступила оперативная информация о факте сбыта похищенного имущества.

В ходе проведения проверки стало известно, что 41-летний местный житель продал похищенное имущество. Кража произошла в ночь с 13 на 14 апреля с дачного участка, расположенного на улице 2-я Малая Александровка. Тогда были похищены мотоплуг и бензотриммер, принадлежащие 69-летнему местному жителю. Сумма причиненного пенсионеру ущерба составила 30 тысяч рублей. Похищенное имущество было изъято у гражданина, не знавшего о незаконном происхождении приобретенного имущества.

Расследование уголовного дела продолжается. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Деньги в пользу мошенников

12 мая в ОМВД России по городскому округу «Смирныховский» поступило заявление от 58-летней жительницы пгт Смирных. Она сообщила полицейским о том, что 11 мая ей поступил звонок якобы от сотрудника банка, который сообщил, что кто-то пытается списать денежные средства с её счета. Для предотвращения ей необходимо снять деньги и положить их на «безопасный», который якобы привязан к секретному счету банка. Следуя инструкциям звонившего, женщина сняла имеющиеся у нее денежные средства и перевела на «безопасный счет» 147 166 рублей. Возбуждено уголовное дело. Ведется следствие.

Задержаны подозреваемые в сбыте фальшивок

Сотрудниками управления экономической безопасности и противодействия коррупции УМВД России по Сахалинской области в результате проведенного комплекса оперативно-разыскных мероприятий были задержаны двое граждан, занимавшихся незаконным сбытом поддельных денежных купюр. По данному факту было возбуждено два уголовных дела.

Как было установлено в ходе расследования, житель города Южно-Сахалинска 1982

года рождения с целью обогащения вступил в преступный сговор с лицом, осуществляющим реализацию поддельных денежных купюр, материалы в отношении которого выделены в отдельное производство.

Южносахалинец, используя мобильное средство связи, через специальное приложение посетил один из интернет-магазинов теневого сегмента Интернета, где выбрал банковские билеты ЦБ РФ номиналом 5 тысяч рублей в количестве десяти штук. Он достоверно знал, что они являются поддельными, но всё же отправил сообщение о желании приобрести их, произведя оплату путем перевода денежных средств на лицевой счет Bitcoin-кошелька.

Данные купюры он получил в офисе одной из логистических компаний. Впоследствии гражданин осуществлял хранение фальшивых денежных знаков. Часть из приобретенных купюр гражданин успел сбыть третьим лицам, не осведомленным о преступных намерениях последнего.

Кроме того, подозреваемый попросил своего знакомого 1973 года рождения разменять на заправке один из банковских билетов номиналом 5 000 рублей, при этом не сообщая ему о том, что это подделка.

В дальнейшем последний обнаружил, что банковский билет является поддельным, но при этом не отказался от преступных намерений и произвел сбыт данной купюры, приобретя товар в одной из аптек, получив при этом сдачу.

Таким образом, данный гражданин также совершил преступление, предусмотренное ч. 1 ст. 186 УК РФ – хранение в целях сбыта и сбыт заведомо поддельного банковского билета Центрального банка Российской Федерации.

Уголовные дела будут рассмотрены в суде. Максимальное наказание предусматривает лишение свободы сроком до восьми лет.

В суд за кражу

Следственным отделением отдела МВД России по Макаровскому городскому округу завершено расследование уголовного дела в отношении 46-летней местной жительницы. Женщина обвиняется в краже, совершенной с банковского счета.

В ходе следствия установлено, что 9 апреля 2022 года около 6 часов утра фигурантке позвонил знакомый и пригласил ее в гости выпить спиртного. Приехав к товарищу, она увидела в квартире ещё

одного гражданина, с которым ранее не была знакома. Мужчины находились в состоянии опьянения, и хозяин квартиры попросил женщину сходить в магазин за спиртным, при этом дал ей свою карту и сообщил пин-код. В течение дня она ещё раз отправилась за покупками по просьбе владельца карты. Но на этот раз, пользуясь случаем, решила посетить банкомат и снять с карты 5000 рублей, чтобы в дальнейшем потратить их на свои личные нужды. Сняв деньги, она сложила их в карман куртки и направилась на прогулку на берег моря. После обнаружения, что потеряла 5000 рублей, и пошла обратно в гости к своему знакомому. Когда женщина зашла в квартиру, там уже находился сотрудник полиции, которого вызвал потерпевший, как только узнал, что с его карты снялось 5000 рублей. Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Обокрал предприятие

В январе в ОМВД России по Углегорскому городскому округу поступило заявление от должностного лица организации о том, что с территории участка из металлического контейнера похитили различное оборудование и инструменты. Среди похищенного сварочный инвертор, несколько металлических баллонов с пропаном, пять болгарок, три удлинителя самодельных, диски зачистные по металлу в количестве 300 штук и цепная электропила. Сумма причиненного материального ущерба составила около 150 тысяч рублей.

В ходе проведения розыскных мероприятий по иным делам в поле зрения правоохранителей оказался 21-летний местный житель, ранее привлекавшийся к уголовной ответственности. Была установлена его причастность к противоправным деяниям имущественного характера, а также стало известно, что он подозревается в совершении данной кражи.

Как выяснилось, молодой человек беспрепятственно проник на территорию и, сорвав навесной замок, установленный на двери контейнера, похитил вышеуказанное имущество. Впоследствии часть украденного была изъята.

Расследование уголовного дела продолжается. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

СТЕЛМА
Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):

- + памятники + укладка
- + оградки
- + столы
- + лавки
- + вазы
- гранитной плиткой
- + бетонирование
- + худ. работы и т. д.

♦ Хранение, выезд консультанта – бесплатно
♦ Беспроцентная рассрочка ♦ Гибкая система скидок

306-326, 306-304
г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 182 (пер. Мира - Победы); г. Анива, ул. Пудова, 42

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Лагман из говядины со спагетти

Ингредиенты: говядина - 400 г, помидоры - 3 шт., перец болгарский - 1 шт., морковь - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., картофель крупный - 1 шт., редька - 0,5 шт., бульон мясной - 200 мл, масло растительное - 100 мл, соль - по вкусу, специи для мяса - 1 ч. л., зелень (укроп, петрушка) - 10 г.

Приготовление: отварить лапшу в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой.

Мясо порезать кусками среднего размера. Небольшими кусочками порезать болгарский перец. Нарезать помидоры.

Полукольцами нарезать репчатый лук. Морковь нарезать крупной соломкой. Редьку нарезать крупными кусочками. Нарезать очищенный картофель тоже достаточно крупно.

Мясо обжарить в казане в течение 5 минут. Бросить к мясу сначала лук, морковь и болгарский перец, обжарить 3 минуты.

Затем добавить остальные овощи, обжарить 10 минут. Добавить узбекские приправы для мяса и долить в казан бульон.

Тушить говядину с овощами 50 минут, за 5 минут до готовности



бросить нарезанный чеснок. Лапшу перед подачей обдать кипятком, положить в глубокую тарелку, сверху положить мясо с овощами.

Налить бульон и украсить лагман из говядины рубленой зеленью.

Так как лагман - это первое блюдо, то при подаче обязательно должен быть в тарелке ароматный, густой бульон со специями, среди которых обязательно присутствуют зира, стручковый перец, кориандр.

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

675 рублей.

- Говядина – 370 руб.
 - Помидоры – 70 руб.
 - Перец болгарский – 65 руб.
 - Морковь – 45 руб.
 - Лук репчатый – 30 руб.
 - Редька – 55 руб.
 - Масло растительное – 15 руб.
 - Зелень – 25 руб.
- Картофель, соль и специи – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

Рататуй классический

Ингредиенты: помидоры (небольшие) - 5 шт., кабачок (средний) - 1 шт., перец болгарский - 1 шт., лук репчатый, молодой - 2 мелких + 1 средний, чеснок - 5-6 зуб., масло оливковое - 8-9 ст. л., прованские травы - 1 ч. л., укроп свежий - 5-6 веточек, петрушка свежая - 5-6 веточек, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Приготовление: болгарский перец, два помидора, две мелкие молодые луковицы помыть и мелко нарезать. Нарезанные овощи для соуса обжарить на сковороде с оливковым маслом (3 ст. ложки), на сильном огне. Затем на слабом огне протомить соус под крышкой 10 минут, посолить и поперчить. Овощи периодически помешивать. Если нет подходящей формы для запекания овощей, можно сделать ее из фольги. На дно формы вылить готовый овощной соус. При желании, соус можно слегка пюрировать блендером (что я и сделала).

Кабачок, луковицу и три помидора помыть и нарезать кружочками. Чеснок почистить и измельчить (с помощью мелкой терки или чеснокодавилки). Зелень помыть и мелко нарезать.



В отдельную посуду налить оливковое масло. Отправить туда чеснок, зелень, прованские травы, соль, перец. Заправку хорошо перемешать.

Духовку разогреть до 180 градусов. Кружочки овощей выложить на соус внахлест, чередуя кабачок, помидоры и лук. Полить сверху заправкой.

Накрыть рататуй сверху фольгой. Запекать овощи в разогретой духовке около 40 минут. Затем выключить нагрев и дать блюду «дойти» в остывающей духовке 10 минут.

С готового блюда снять фольгу, дать запеченным овощам немного остыть.

Рисовый пудинг с ванилью и корицей

Ингредиенты: молоко – 1 л, рис круглозерный – 100 г, сахар – 150 г, крахмал – 1,5 ст. л., ванилин – 1/3 ч. л., корица молотая – 1/2 ч. л. В процессе готовки нам понадобится кипяток.

Приготовление: рис тщательно промываем и заливаем 1 стаканом кипятка. Оставляем на 1 час. Отправляем рис вместе с водой в сотейник, ставим на нагрев и варим на умеренном огне примерно 10 минут. Затем вливаем молоко и доводим до кипения. Следим, чтобы молоко «не убежало».

Добавляем в сотейник сахар и ванилин. Варим под приоткрытой крышкой на минимальном огне, периодически помешивая, примерно 30 минут.

В отдельной ёмкости разводим крахмал в 50 мл холодной воды. Тонкой струйкой вводим крахмал в молочнорисовую массу. Помешивая, варим три минуты.



Раскладываем массу по пиалам и даём полностью остыть. Посыпаем корицей и отправляем в холодильник на 2-3 часа.

Рисовый пудинг с ванилью и корицей готов.

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

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.



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, 18.50

Информационный выпуск о транспортной обстановке

10.30 О май гаджет
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
16.00 – 17.00 (ср) Наша музыка
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
Свободный выход 1 раз в день
Игра «Болеем за наших»

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»
12.15 Игра «Говорит радио»
12.43, 14.43, 16.43,
17.43, 18.43, 19.43, 21.43
вс 12.43, 14.43, 15.43,
16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (сб)
Легенда на радио АСТВ
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00
Аллоха-чат
21.00 – 00.00 (сб) Муз. проект «Космос»



- Никогда не спорьте с идиотами!
- Так ведь больше не с кем?
- Вот ни с кем и не спорьте!

- Дорогой, а подари мне айфон?
- Дорогая, могу! Но с одним условием...
- Я согласна на всё!
- Кредит оформлю на тебя.

В графе «Семейное положение» написала: «Достояна лучшего!»

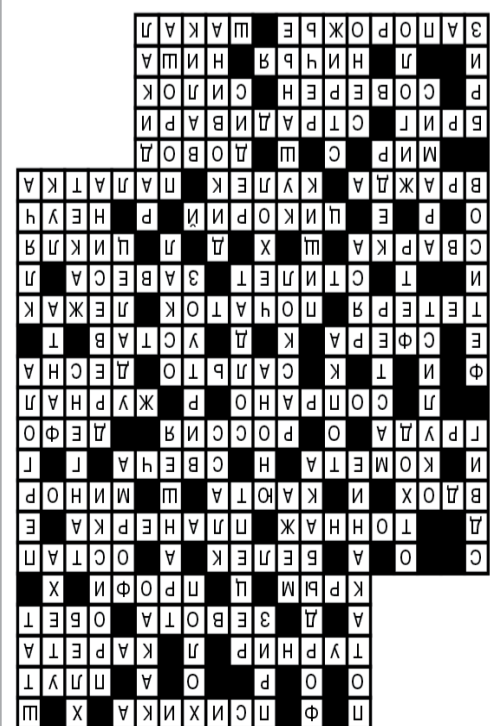
- Похоже, у меня сломался смартфон: нажимаю кнопку «Домой», и ничего не происходит, я по-прежнему сижу на работе.

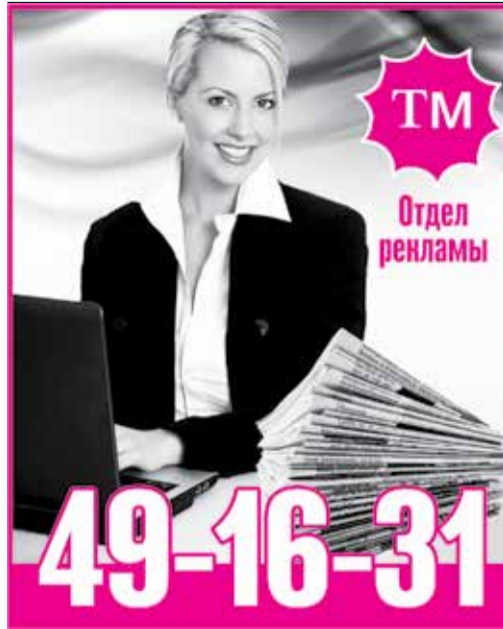
Если он бурчит, значит, голодный, и неважно, желудок это или муж.

Все-таки Маск хотел купить свитер, а не Твиттер.

- Сёма, я хочу вернуть тебе долг.
- Весь?
- Ну если ты не будешь пересчитывать, то таки да.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16





				Поощре- ние детских капризов		"Ахилле- сова пята" истерички							Гуща в тюре		"Комплект" корреспон- дентов
				Битва за улыбку прекрас- ной дамы		Упрямый и каприз- ный при- вереда		"Бонус" зритель- ских симпатий	Кабаль- ный "пленник" на Руси		"Кофе" к манной каше	Хитрый слуга, обла- пошивший господина	Вражеские "подкопы"		Забава
									"Алгоритм" засолки огурцов на бумаге		"Бричка" для Чацкого Ров для га- зопровода				
				Украинская "мекка" для русских туристов		Тропинка, разде- ляющая поля						Спортив- ный костюм для занятий физ-рой			
							"Позыв- ные" в "царство" Морфея		Пресмы- кающиеся в мире животных					"Под- писка" монаха на базбрачие	Парковая беседка, увитая рас- тениями
	"Про- гресс" с мертвой точки	Грузо- подъ- емность вагона	Утили- зиру- емый остаток		Курорт в про- винции Анталья				Боксер, деру- щийся за деньги		"Принц" мадам Грица- цовой				
	Упражнение в гимнасти- ке Стрель- никовой	Врач, "припа- ивающий сетчатку"						Летучка учителей в поне- дельник							"Друг" синуса и коси- нуса
				"Терапевт" в телеви- зионном ателье		"Спаль- ня" на "Тита- нике"			"Совер- шенный" музыкант		Пессими- стичные ноты ком- позитора				
	"Стран- ница" Галлея						Деление на большеви- ков и мень- шевиков	"Гера" у римлян Восковая "лучина"				"Плоть" дуба или березы			Апель- синовый лимонад
					"Горелка" в печке	Священная держава в гимне Михалкова				Вахтенный "ежеднев- ник" на корабле	"Папа" Пятницы Лихой смельчак				
Фамилия героя Буркова в "Гараже"	Высокий "барьер" из камней		Голос Марии Каллас						"Я старый ... и не знаю слов любви"		Гримаса злоб- ного пса				
	Круг бытовых услуг		"Шляп- ное" покрытие ринга	"Дресс- код" сту- дента се- минарии		Акроба- тический кувырок в воздухе					Левый приток Днепра				
	Глухая лентяйка и соня					"Ноющая" дудка птице- лова	"Кобура" для ракетки	"Азбука" строевых отно- шений				Притален- ный верх к черному пла- тью от Коко			"Ста- рушка" из коношни
					Куку- рузный "колос"						"Кушетка", прикрытая пляжным полотенцем				
	"Сшива- ние" водо- провод- ных труб	"Кузен" бело- швейки у Дюма	Дерево, ставшее позывным Гагарина					Белка, грызущая золотые орешки							"Репка" в шелухе для окрас- ки яиц
					Кинжал с тонким "жалом"	Вкуснати- на на ска- терти-са- мобранке	Розовый ингре- диент окрошки		"Туман", которым окутана тайна		Крутой рефор- матор				
	"Высокие отноше- ния" кошки с собакой		Охотник за приданым богатых невест	Корень, добав- ляемый в кофе						Свежий снежок, выпавший ночью	"Скребок" для паркета Дурак без аттестата				
					Газетный "фунтик"				Брезентовый "шалаш"						
					Ксения "Ла- сточкина"	Пла- менный монолог оратора	Аргу- мент в свою пользу								
Ветерок, ласкающий тела кур- ортников	Человек не от ...а сего			"Намотка" на вилы											
					Знаме- нитый ученик Амати										
	"Мер- курий" с парусами							"Капкан" на пернатых							
	Город с островом Хортица	Англий- ский "луидор"		"Сухой" счет на табло					"Место под солнцем", найденное фирмой						
								"Стер- вятник" из семейства псовых							

