

№25
(1245)
22 июня
2022
среда

ТелеМир

TM
16+

Твоя любимая газета



ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



16% годовых*

ПРИВЛЕКАЕМ
ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА
ОТ ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ
ПОД ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ

Тел. 8(4242)

72-54-86

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

ИНН 6501248109. ОГРН 1126501004486.

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

Наталья Земцова: «Я никогда не была так готова к любви, как сейчас»



От той Натальи Земцовой, которую зрители могли видеть в «Восьмидесятых», сейчас осталась разве что короткая стрижка, а комедийному жанру она теперь все чаще предпочитает драматические роли, «чтобы не просто красиво ходить, а с каким-то сложным подключением», как она рассказывает в нашем интервью. Весной, например, состоялась премьера второго сезона «Эпидемии», где у актрисы одна из главных ролей. Сюжет сериала повествует о вирусе, который вынудил жителей Москвы покинуть город. Как проходили съемки продолжения? Почему его стоит смотреть? О мечтах, разочарованиях и выводах после годовщины развода поговорили с Натальей.

- Ты говорила, что периодически хочешь уйти из профессии. С чем это связано?

- Понимание, что все идет не так, как ты мечтаешь.

Определенного толчка к таким мыслям не было, желание нарастало постепенно.

Полезно и вредно
редиса

Подробности на стр. 12 и 13

Магазин «Лидер»
Новое поступление. Шубы из меха
ТОЛЬКО ДО 30 ИЮНЯ 2022 г.
Сдайте свою старую шубу и получите скидку от 15 до 40% на новую!
Также действует рассрочка до двух лет без первоначального взноса и переплат
Ждем вас ежедневно с 9.00 до 20.00.
ТЦ «МАРСЕЛЬ», 2 этаж.
Коммунистический проспект 86 в, (привокзальная площадь)

- НОРКА
- ОВЧИНА
- ЛИСИЦА
- КУРТКИ

ЖЕНСКИЕ, МУЖСКИЕ
из натуральной кожи
пр-во Турция 38-64 р-р

САНТЕХНИК
ЭЛЕКТРИК
круглосуточно
89146476277

ООО «Чистяковъ», ОГРН 1166501052761, г. Южно-Сахалинск, ул. Тихая, 104

- СТИРКА ОДЕЯЛ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ
CLEANING COMPANY
Чистяковъ
(от 2 дней)
47-03-47 30-30-43
Приедем, заберем, постираем, привезем!

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

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

**УДАЛЯЕМ КАТАРАКТУ
БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ
ПЛАТНО
И ПО ПОЛИСУ ОМС
290-440, 266-220**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257
выдана 20.03.2019 ТО Росздравнадзора по Сахалинской области

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ
БУРЕНИЕ СКВАЖИН
НА ВОДУ**

на дачах и приусадебных участках

Телефоны:
40-80-80
40-80-40

**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
28-55-43 И НА ЗАКАЗ

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

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

**БУРЕНИЕ СКВАЖИН
ПОД ВОДУ
с обсадкой**
Гарантия
28-79-37
8-914-758-79-37

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Пр. Мира 56/3, офис 308. Тел.: 444-777

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. здравоохранения 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

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

ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3
Т.: 22-08-79, 46-82-50
E-mail: virgo_sakh@mail.ru

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3
Т.: 22-08-79, 46-82-50
E-mail: mbch_sakh@mail.ru

ТАТУАЖ

губ, глаз, бровей, перделка старых работ, удаление татуажа **НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

2, 3, 4 СОРТА по СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

www.pilomat.tonsakh.ru **267-789**

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Большой опыт работы

8-900-428-17-88

ТЕПЛИЦЫ

Усиленные с двойной дугой Сотовый поликарбонат

Размеры: 3x4; 3x6; 3x8; 3x10 и т. д.

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка, расширение от 12000 руб.

КАЧЕСТВО

УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

От 4000 руб.

27-86-32

ПАРНИКИ «ХЛЕБНИЦА»

1,4x2x1м

39-76-08

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

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

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

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

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

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

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

В пятерке самых привлекательных

Сахалинская область вошла в пятерку самых привлекательных для инвесторов регионов. В прошлом году островной субъект Федерации занимал восьмую строчку в Национальном рейтинге состояния инвестиционного климата. Теперь он улучшил свои позиции, поднявшись на пятое место. Актуальные результаты рейтинга озвучены в ходе Петербургского международного экономического форума.

Национальный рейтинг состояния инвестиционного климата составляет Агентство стратегических инициатив на основе отзывов местных экспертов и предпринимателей. Такой подход позволяет наиболее объективно оценить, насколько успешно власти регионов ведут работу по созданию благоприятных условий для бизнеса, выявить лучшие практики.

«Сахалинская область вполне заслуженно входит в пятерку лидеров», - сказал первый заместитель председателя правительства Российской Федерации Андрей Белоусов. «Практически все показатели в полтора-два раза лучше, чем в среднем по стране».

«Важно, что именно предприниматели, а не чиновники дали такую высокую оценку нашей работе», - сказал губернатор Валерий Лимаренко. «Сегодня власть и бизнес стали ближе, сплотились. Когда были введе-



ны санкции, мы по каждому инвестиционному проекту собирали банкиров, строителей, изучили все риски. И сегодня регулярно отслеживаем положение дел. В этой ситуации мы не потеряли ни одного инвестиционного проекта, ни одного рабочего места.

Сахалинским властям удалось создать атмосферу доверия между властью и бизнесом. Работает инвестиционный совет с участием предпринимателей. На его заседаниях в режиме свободного микрофона бизнесмены поднимают интересные вопросы. Участники заседаний открыто обсуждают проблемы и вместе находят пути их решения, которые идут на пользу делу, работают на развитие экономики и социальной сферы региона.

За прошедший год власти Сахалинской области предприняли ряд мер, которые улучшили положение островного бизнеса. Благодаря сотрудничеству с правительством страны, прокуратурой и деловыми объ-

единениями заметно снизилось административное давление на бизнес. В соответствующем рейтинге островной регион поднялся с 49-го на 16-е место. Еще одно достижение сахалинских властей – налажен контроль за сроками оказания услуг для бизнеса. Заработал сервис, который позволяет отслеживать процесс получения предпринимателями услуг от ресурсоснабжающих и других организаций.

В Сахалинской области, как и в нескольких других регионах, внедрен передовой стандарт работы с предпринимателями, желающими вложить свои средства на островах. Он включает в себя инвестиционную карту, декларацию и другие инструменты, которые заметно ускоряют реализацию бизнес-проектов.

На Сахалине началась реализация проектов по созданию трех индустриальных парков, которые предоставят наиболее благоприятные условия для создания новых и развития существующих

производств. Один из них соберет предприятия сельского хозяйства, пищевой и перерабатывающей промышленности и торговли. Второй рассчитан на бизнес в сфере стройиндустрии. Третий индустриальный парк – нефтегазовый.

После введения санкций некоторые иностранные компании стали выходить из сахалинских проектов по добыче и переработке углеводородов. В результате открылись новые возможности для отечественных предприятий. Сегодня более 10 крупных российских компаний подали заявки на участие в проекте в качестве инвесторов. Они будут оказывать сервисные услуги компаниям, добывающим углеводороды в рамках действующих и перспективных проектов.

Сахалинская область активно применяет инновационные инструменты развития инвестиционного потенциала. Островной регион одним из первых в России стал использовать инфраструктурные облигации «ДОМ.РФ» в жилищном строительстве. Одобренная сумма свыше 23,5 миллиарда рублей позволит дополнительно построить 800 тысяч квадратных метров жилья. В прошлом году заключены концессионные соглашения на сумму свыше 55 миллиардов рублей. В 2022 году она должна превысить 60 миллиардов. Все это позволяет создавать благоприятную среду для развития бизнеса и реализации инвестиционных проектов.

Кампус, школа и детский сад

Сахалинское правительство и Газпромбанк будут вместе создавать кампус СахалинТех в Южно-Сахалинске. Соглашение о сотрудничестве, заключенное в ходе Петербургского международного экономического форума, предусматривает создание на основе концессии инновационной образовательной среды на территории областного центра. Подписали документ губернатор Валерий Лимаренко и первый вице-президент Газпромбанка Роман Панов.

Предполагается, что «Кампус СахалинТех» будет включать учебно-образовательный корпус, научно-лабораторный блок, библиотеку, конгресс-холл и общественно-деловые пространства с общей площадью около 50 тысяч квадратных метров. Общежития студенческого городка общей площадью 39 тысяч квадратных метров позволят с комфортом разместить 1 800 студентов.

«Цель нашего проекта – дать перспективной островной молодежи возможность получить образование, заниматься наукой, не покидая регион», - отметил губернатор Валерий Лимаренко. «Поэтому мы создаем на Сахалине «Кампус СахалинТех» - научный и образовательный комплекс. Базой для него станет остров-



ной университет, налаживший тесное сотрудничество с ведущими вузами страны, а также исследовательские научные учреждения региона. С помощью Газпромбанка в Южно-Сахалинске будет сформирована современная высокотехнологичная инфраструктура, необходимая для учебы и научной деятельности, а также созданы благоприятные условия для проживания и отдыха студентов. «Кампус СахалинТех» станет основой для технологического развития области и подготовки высококвалифицированных кадров для крупных инвестиционных проектов на Сахалине и Курильских островах. В зоне особого внимания - разработки в сфере зеленой энергетики, климата, аква- и марикультуры, а также сотрудничество со странами Азиатско-Тихоокеанского региона.

«Сахалин является одним из

приоритетных регионов деятельности Газпромбанка, мы развиваем сотрудничество в самых разных отраслях, в том числе ведем активную работу над проектами социальной инфраструктуры, - прокомментировал по итогам подписания первый вице-президент Газпромбанка Роман Панов. «И мы видим заинтересованность руководства области в сотрудничестве, в частности в том опыте, экспертизе, ресурсах, продуктах и сервисах, которые на сегодняшний день готов предоставить Газпромбанк. До недавнего времени портфель проектов банка в регионе превышал 60 миллиардов рублей, и мы готовы продолжать сотрудничество и участвовать в финансировании новых проектов, необходимых региону».

Капитальные затраты по проекту составят 19,3 миллиарда рублей, Газпромбанк выступит в качестве кредитора.

Также в ходе Петербургского международного экономического форума – 2022 губернатор Валерий Лимаренко и председатель правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер подписали дополнение к Соглашению о намерениях от 2019 года по реализации масштабного инвестиционного проекта «Газпрома» в Южно-Сахалинске.

В соответствии с дополнением, вместо ранее запланированного многофункционального спортивно-досугового центра будет построено два самостоятельных объекта – дворец водных видов спорта и физкультурно-оздоровительный комплекс с универсальным спортивным залом. Оба комплекса, а также ледовая арена, которая входит в состав проекта, уже проектируются. Дополнительно «Газпром» построит для жителей Южно-Сахалинска общеобразовательную школу и детский сад.

«Вместе с руководством «Газпрома» мы изучили ситуацию с социальными объектами в областном центре», - сказал губернатор Валерий Лимаренко, - и пришли к общему выводу: городу нужны также современные школа и детский сад. По окончании строительства объекты будут переданы в региональную и муниципальную собственность. Юные жители города будут посещать их на общих основаниях.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Сергей Надсадин провел конференцию местного отделения «Единой России»



Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин провел конференцию местного отделения «Единой России». Лейтмотивом мероприятия стали слова «Нам есть чем гордиться!». Делегаты обсудили актуальную ситуацию в стране и обозначили приоритеты в работе отделения на ближайшую перспективу.

Напомним, в январе глава Южно-Сахалинска возглавил местный политсовет партии. В

своем вступительном слове Сергей Надсадин подчеркнул, что численность членов отделения постоянно растет.

- Нам доверяют и готовы идти с нами! - сказал он. - Перед нами стоит четкая цель: работать для людей, для каждого жителя нашего города. Сегодня «Единая Россия» на всех уровнях отстаивает интересы граждан, принимает важнейшие решения по социальным и инфраструктурным проектам.

Сергей Надсадин добавил,

что благодаря в том числе поддержке партии, несмотря на сложившуюся ситуацию, удалось сохранить все социальные гарантии для населения. В частности, это касается южносахалинцев старшего возраста, семей, воспитывающих детей с особенностями развития, детей-сирот и других категорий граждан. Например, в городе успешно реализуется проект «Забота. Защита. Уважение», направленный на повышение доступности социальных сервисов и мер поддержки для жителей.

Также в Южно-Сахалинске продолжается дорожное строительство, благоустройство общественных территорий и дворов, озеленение.

- Несмотря на имеющиеся объективные трудности в стране, партия выполняет все взятые перед гражданами обязательства, и мы, как местное отделение, продолжим начатую работу по всем направлениям, - заключил мэр.

На жалобы горожан реагируют оперативно

Ежедневно в Муниципальный центр управления, а также в департамент по работе с обращениями граждан поступает несколько десятков запросов от южносахалинцев. Они оперативно группируются по направлениям и попадают к профильным специалистам. В короткие сроки заявители получают ответ.

В основном жителей волнуют вопросы, связанные с жилищно-коммунальным комплексом, а также с состоянием городских дорог и внутриквартальных проездов.

Так, например, на прошедшей неделе одно из обращений касалось состояния дорожного полотна по пер. Горького, 6 в Новоалександровске. Заявителю ответили, что подрядчик приступил к ямочному ремонту.

Во Владимировке, в частности, людей беспокоит состояние проезда во дворе дома по ул. Толстого. Для восстановления дорожного покрытия



управляющая компания подала заявку в департамент дорожного строительства и благоустройства на проведение капремонта. Вопрос находится на контроле. Также поданы документы на восстановление столбов освещения.

Южносахалинцам напоминают, что обращение в администрацию города можно направ

ить по ссылкам, а также через сервис или принести лично в отдел по работе с обращениями по адресу: **Коммунистический проспект, 49 (первое крыльцо от ул. Амурской), 1 этаж, кабинет № 103.** Время работы: понедельник-пятница с 09.00 до 17.00. **Телефоны: 300-669, 300-472, 300-471, 300-845, факс 300-687.**

Детский сабантуй в городском парке

19 июня в городском парке в 11-й раз прошел многонациональный праздник дружбы - детский «Сабантуй». Участниками стали детские коллективы из Южно-Сахалинска, Холмска, Долинска, Шахтерска и других районов Сахалинской области.

Событие началось с праздничного шествия юных артистов в национальных костюмах. Затем состоялся концерт творческих коллективов участников и гостей праздника поприветствовал директор департамента внутренней политики администрации Южно-Сахалинска Роман Хлудин.

- Южно-Сахалинск - многонациональный город, в котором долгие годы в мире и согласии проживают представители разных диаспор, они активно участвуют в жизни города, занимаются благотворительностью, - отметил Роман Хлудин. - Администрация оказывает поддержку инициативам в рамках муниципального конкурса социальных проектов «Мы и наш город». Многие из реализованных проектов стали украшением областной столицы. Празднование детского «Сабантуя» стало замечательной традицией. Этот яркий праздник любят жители нашего города, поскольку здесь царит дружественная атмосфера, которая способствует укреплению мира и добра.

Развлекательная программа праздника была обширной: работали выставки народных ремесел, татарской литературы, рисунков. Все желающие могли поучаствовать в мастер-классах, а также продегустировать национальные блюда диаспор, проживающих в Сахалинской области.

О своих впечатлениях от праздника рассказала жительница Южно-Сахалинска Елена Жердина, которая пришла на «Сабантуй» вместе с детьми.

- У меня татарские корни, мы с семьей еже-

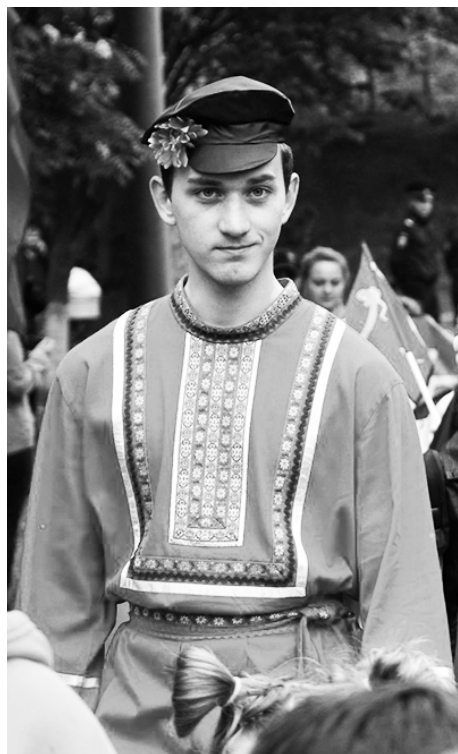
годно летаем в Казань, - рассказала Елена. - Несмотря на погоду, у нас замечательное настроение. Сегодня на празднике выступает моя младшая дочь. Для меня Сабантуй - веселый праздник, который связан с воспоминаниями о детстве. Это объединение, радость и хорошее настроение. Важно, чтобы наши дети получали положительные эмоции и приобщались к традиционной культуре.

- Очень здорово, что проводят такие праздники, в которых принимают участие дети, - отметила южносахалинка Алина Крамчанникова. - Очень важно приобщать детей к культуре и традициям других народностей.

Организатор события - региональная национально-культурная автономия татар Сахалинской области.

- Мы сделали акцент на многообразии национальных номеров, - рассказала председатель региональной национально-культурной автономии татар Закия Валитова. - Мы бережно относимся и сохраняем культуру народов нашей многонациональной России. На «Сабантуй» мы пригласили детей всех возрастов, со всех районов области со своими красочными национальными номерами. В этом году даже из Шахтерска приехала делегация, дети такой долгий путь проделали ради участия в празднике. Конечно, без грантовой поддержки реализовать это было бы сложно. Ежегодно мы участвуем в гранте «Мы и наш город». Мы очень благодарны администрации города Южно-Сахалинска за эту возможность.

Добавим, спортивная часть праздника проходила на стадионе «Космос», там состоялся турнир по мини-футболу памяти И.П. Фархутдинова. В футбольных баталиях приняли участие десять команд, а это почти сто юных спортсменов. Кроме этого, горожане могли помериться силами в поединках татарской национальной борьбы кураш.



В Сахалинской области вырастут зарплаты бюджетников

Прибавку к зарплате получат врачи, учителя, воспитатели детских садов, работники культуры и социальной сферы. Об этом стало известно в ходе заседания областной думы, на котором рассматривался проект закона о внесении изменений в региональный бюджет 2022 года и плановый период 2023-2024 годов.

О корректировке главного финансового документа региона парламентариям доложила министр финансов Сахалинской области Ольга Лопатина. Глава финансового ведомства отметила, что доходы региональной казны в текущем году вырастут на 39,2 миллиарда рублей и составят 166,2 миллиарда рублей. Главный источник пополнения – сверхплановые поступления в областной бюджет нефтегазовых доходов.

Поддержку нефтегазовым доходам оказали высокие цены на энергоносители, – рассказала глава областного ведомства. – Среднегодовая цена сложилась в размере 69 долларов за баррель против 45,3 доллара в прогнозе. В целом за счет нефтегазовых поступлений доходы областного бюджета увеличатся на 33,1 миллиарда рублей.

Рост доходов позволит дополнительно направить на социальную поддержку сахалинцев и курьеров 2,6 миллиарда рублей. Средства бюджета, к примеру, пойдут на ежемесячные

доплаты к пенсиям, меры поддержки для инвалидов, а также помощь молодым специалистам, прибывшим на работу в островной регион.

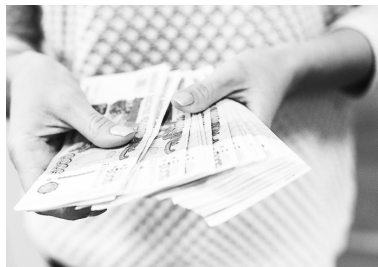
С 1 сентября проиндексируют оплату труда всем категориям работников бюджетной сферы на 8,2 процента – это в два раза больше запланированного.

На регулирование тарифов в сфере ЖКХ и электроэнергетики предусмотрено 5,4 миллиарда рублей, на увеличение субсидии для сельхозтоваропроизводителей – миллиард рублей.

Более пяти миллиардов рублей направят на здравоохранение. В том числе – на заработную плату медработникам, модернизацию оборудования, оплату услуг санавиации и другие нужды отрасли.

На 7,7 миллиарда рублей увеличат финансирование региональной адресной инвестиционной программы. Бюджетные инвестиции направят на завершение строительства объектов, стоимость контрактов по которым увеличена в связи с удорожанием стройматериалов.

Кроме того, выделят средства на реализацию объектов, по которым ранее были расторгнуты контракты, а также на строительство и ввод в эксплуатацию 29 новых объектов. В частности, планируется строительство сетей водоснабжения в планировочном районе Владимировка, разработка проектно-сметной документации на реконструкцию моста через реку Сусую на Сахалинской, а также



продление в северном направлении улицы Железнодорожной в Южно-Сахалинске.

В этом году будут проведены капитальные ремонты 14 школ. По инициативе депутатов в рамках проекта «Яркое детство» дополнительно предусмотрены расходы на капитальный ремонт и благоустройство территорий 21 детского сада.

Дополнительные средства будут направлены на обеспечение полноценным питанием воспитанников детских садов, решение жилищных проблем сахалинцев, ремонт и благоустройство дворовых территорий. А в селах Трамбаус, Эхаби, Калинино и Зырянское появится Интернет.

Бюджет сформирован добротнo, – отметил в ходе заседания депутат Юрий Выголов. – Хорошая поддержка оказана сфере медицины и развитию сельского хозяйства. Мы закладываем основу обеспечения региона собственными продуктами питания.

Внесение изменений в закон об областном бюджете на 2022 год и плановый период 2023-2024 годов народные избранники поддержали большинством голосов. Рассмотрение документа во втором окончательном чтении запланировано на 23 июня.

РАСЦЕНКИ НА ПУБЛИКАЦИЮ АГИТАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ

ООО «Телемир +» уведомляет

о готовности предоставить зарегистрированным кандидатам и политическим партиям печатную площадь в газете «Телемир» для размещения агитационных материалов в период проведения предвыборной кампании по выборам депутатов Сахалинской областной думы восьмого созыва 11 сентября 2022 года.

А также по выборам муниципальных депутатов в Собрания Корсаковского городского округа, Поронайского городского округа, Северо-Курильского городского округа, Томаринского городского округа, дополнительным выбором депутата городского Собрания города Южно-Сахалинска.

Газета «Телемир». Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № 15-0103 от 06.12.2000 года.

Стоимость 1 кв. см газетной площади – 70 рублей.

По всем вопросам, связанным с заключением договоров и публикацией агитационных материалов, просим обращаться по адресу: Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, д. 213Б.

Телефон 8 (4242) 49-16-01.

ООО «Медиа-Партнер» уведомляет

о готовности предоставить зарегистрированным кандидатам и политическим партиям эфирное время для размещения агитационных материалов в период проведения предвыборной кампании по выборам депутатов Сахалинской областной думы восьмого созыва 11 сентября 2022 года.

А также по выборам муниципальных депутатов в Собрания Корсаковского городского округа, Поронайского городского округа, Северо-Курильского городского округа, Томаринского городского округа, дополнительным выбором депутата городского Собрания города Южно-Сахалинска.

Размещение радиоролика на радиоканале «Сахалин-Дорожное радио» стоит 120 рублей/секунда.

Телефон 8 (4242) 49-16-01.

ООО «Телекомпания АСТВ» уведомляет

о готовности предоставить зарегистрированным кандидатам и политическим партиям эфирное время для размещения агитационных материалов в период проведения предвыборной кампании по выборам депутатов Сахалинской областной думы восьмого созыва 11 сентября 2022 года.

А также по выборам муниципальных депутатов в Собрания Корсаковского городского округа, Поронайского городского округа, Северо-Курильского городского округа, Томаринского городского округа, дополнительным выбором депутата городского Собрания города Южно-Сахалинска.

Телеканал «Телекомпания АСТВ» Свидетельство о регистрации СМИ Эл№ ТУ27-00668 от 29.10.2018	Размещение видеоролика (до 30 секунд)	07.00-18.00	170 руб./сек.
		18.00-24.00	230 руб./сек.
Радиоканал «Радиостанция АСТВ» Свидетельство о регистрации СМИ Эл№ ТУ 27-00709 от 05.08.2019	Новостной материал в эфире областного выпуска новостей (до 40 сек.)	12 000 руб/1 прокат	
	Размещение радиоролика в областном эфире	170 руб/сек.	

Телефон 8 (4242) 49-16-01.

ООО «Телекомпания ЭХО САХАЛИНА» уведомляет

о готовности предоставить эфирное время для размещения агитационных материалов зарегистрированным кандидатам и политическим партиям на выборах депутатов Сахалинской областной думы восьмого созыва 11 сентября 2022 года.

А также по выборам муниципальных депутатов в Собрания Корсаковского городского округа, Поронайского городского округа, Северо-Курильского городского округа, Томаринского городского округа, дополнительным выбором депутата городского Собрания города Южно-Сахалинска.

Радиоканал «Хит ФМ Сахалин» Свидетельство о регистрации СМИ Эл№ ТУ65-00126 от 14.09.2012	Размещение радиоролика	70 руб.
---	------------------------	---------

Телефон 8 (4242) 49-16-01.



СИЛА ЦВЕТА
ОБЩЕСТВЕННО-ПРЕДПРИЯТИЕ

ООО «Рекламно-производственная компания «Сила цвета»
693000, г. Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 76а
ИНН 6501264894, ОГРН
1146501004033, КПП 650101001
order.rpk@yandex.ru.
Тел. +7 (4242) 48-60-11

ПРАЙС

Широкоформатная, интерьерная печать на баннерной ткани (Станок Mimaki)		
Тип материала	Плотность	Цена за 1 м ²
Баннер ламинированный	280-300	500
	340	590
	440	657
Баннер литой	460	757
	510	810
Баннерная сетка	370	777
Интерьерная печать (Станок Mimaki)		
Тип материала	Тип	Цена за 1 м ²
Пленка	Виниловая самоклеющаяся	1300 (1800 с ламинированием)
	Перфорированная	1170
	Транслюцентная	1430
Бумага	Фотобумага	1500
	Постерная бумага	1500

ПОЛИГРАФИЯ				
Наименование	размер	тираж	бумага/плотность	цена
листовка	А6	50	4+0, меловка 130	2700
		100	4+0, меловка 130	3188
		200	4+0, меловка 130	4125
		500	4+0, меловка 130	6938
листовка	А6	50	4+4, меловка 130	3075
		100	4+4, меловка 130	3938
		200	4+4, меловка 130	5625
		500	4+4, меловка 130	10688
листовка	А5	50	4+0, меловка 130	3188
		100	4+0, меловка 130	4125
		200	4+0, меловка 130	6000
		500	4+0, меловка 130	11625
листовка	А5	50	4+4, меловка 130	4125
		100	4+4, меловка 130	6000
		200	4+4, меловка 130	9750
		500	4+4, меловка 130	21000
листовка	А4	50	4+0, меловка 130	4125
		100	4+0, меловка 130	6000
		200	4+0, меловка 130	9750
		500	4+0, меловка 130	16500
листовка	А4	50	4+4, меловка 130	5625
		100	4+4, меловка 130	9000
		200	4+4, меловка 130	15750
		500	4+4, меловка 130	20250

Услуга	Аренда рекламной площади (за 1 месяц)	Изготовление, монтаж, демонтаж рекламных информационных материалов	Площадь размещения в м ²
Размещение рекламных информационных материалов на автобусе МАЗ 203	15 000	12 000	11.5
Размещение рекламных информационных материалов на автобусе МАЗ 206	15 000	12 000	11
Размещение рекламных информационных материалов на автобусе Марсо Polo	13 500	11 000	7
Размещение рекламных информационных материалов на автобусе PAZ Vector	13 500	11 000	7.7
Размещение видеороликов в 34 автобусах МАЗ 203 до 5 сек/каждые 15 мин	5 000	индивидуально	

Сегодня мы публикуем исчерпывающий список вредных привычек, от которых рекомендуют избавиться. И чем быстрее – тем лучше.

1. Жить в ожидании выходных. Планируйте на вечер после работы что-нибудь интересное. Заведите хобби, встречайтесь с друзьями, просто отвлекитесь от компьютера. Тогда будни перестанут мучительно тянуться в ожидании выходных.

2. Покупать ультрамодные вещи, которые быстро устаревают. Порой такую одежду мы надеваем раз 5–7 за сезон, а потом она перестаёт быть актуальной и пылится в шкафу. Лучше покупайте вещи, которые прослужат долго, пусть даже они стоят дороже.

3. Курить за компанию. Обычно люди не считают себя курильщиками, если не курят каждый день. Но, если вы делаете это хотя бы иногда, у вас повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака, не говоря уже о таких последствиях, как неприятный запах изо рта, плохая кожа и зря потраченные деньги.

4. Цепляться за дружбу, которая исчерпала себя. Чем старше становишься, тем меньше обычно остаётся друзей. Общение с одноклассниками и одногруппниками постепенно сходит на нет, и с этим нужно просто смириться.

5. Не соблюдать режим сна. Большинство каждый день ложится в разное время, чаще всего очень поздно. Это плохо сказывается на качестве сна. Выработайте подходящий вам режим и придерживайтесь его.

6. Полагаться на метаболизм вместо тренировок. Чтобы получить результат, нужно заниматься хотя бы три раза в неделю. Возможно, для этого иногда придётся пропустить какое-то мероприятие.

7. Редко менять простыни. На свежих простынях лучше спится. К тому же возникает ощущение, что вы контролируете свою жизнь. Усилий нужно немного, зато вам приятно.

8. Пить дешёвое вино. Многие с возрастом стараются сократить употребление алкоголя. Задумайтесь о том, что вы пьёте. Дорогое вино кажется более вкусным, и пьют его обычно реже. Возможно, это даст вам необходимый стимул.

9. Полагаться на чужой вкус в одежде. У вас уже должен сложиться собственный стиль и понимание, какие вещи лучше всего отражают вашу сущность. Конечно, можно посоветоваться с модными друзьями, но не позволяйте вашим родственникам или партнёру покупать вам одежду. Ходите за покупками в одиночку, экспериментируйте и со временем вы найдёте тот вариант, в котором вам комфортно и который у всех будет ассоциироваться именно с вами.

10. Не поступайте тем, чего вы заслуживаете в отношениях. Перестаньте жертвовать своими интересами в отношениях. Не гонитесь за человеком, который явно недостаточно в вас заинтересован.

11. Делать что-то, потому что вы вроде как должны. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на то, что вам не хочется делать. Например, не стоит ходить на вечеринки или мероприятия только потому, что вы якобы обязаны там быть.

12. Пренебрегать психическим здоровьем в пользу физического. Питание и тренировки должны вызывать у вас чувство удовлетворения, а не вины. Если отношение к физическому здоровью влияет на психическое состояние, пора пересмотреть приоритеты.

13. Сидеть на модных диетах. Лучше постоянно питайтесь правильно. Может, на новогодние праздники вы и наберёте пару килограммов, но потом сбросите их без особого труда. А диетами вы скорее навредите организму.

14. Не копить бонусы и мили. Копите мили за перелёты или поездки на поезде, заводите бонусные карты в супермаркетах. Это не требует особых усилий, зато даёт вполне заметную выгоду. Даже небольшие бонусы пригодятся при планировании следующего путешествия.

15. Не уметь готовить. Полуфабрикаты и лапша быстро приготовления сгодятся для студентов, но для человека постарше такой вариант уже выглядит грустно. Научитесь готовить нормальную еду.

16. Проводить время с людьми, которые заставляют вас чувствовать себя ничтожеством. Не тратьте силы на тех, кому вы не нравитесь. Не пытайтесь понравиться им насильно. Лучше



40 вредных привычек, от которых нужно избавиться

проведите время с теми, кто вас любит. Научитесь ценить людей, которые принимают вас таким, какой вы есть.

17. Покупать полиэтиленовые пакеты при каждом походе в магазин. Количество выбрасываемого пластика растёт с каждым годом. Попробуйте отказаться от одноразовых пакетов, чтобы посылить вред для окружающей среды. Лучше купите многоразовую сумку для покупок и носите её с собой: и для природы лучше, и денег в перспективе сэкономите.

18. Всем угождать. Пытаясь сделать всем приятное, вы только устанете. Окружающие, может, и будут счастливы, а вот вы – нет. Не доводите себя до истощения. Друзья поймут, если иногда вы будете заняты или просто захотите отдохнуть от всех.

19. Оставаться на мели к концу месяца. Следите за тем, куда уходят деньги и на чём можно сэкономить. Сейчас есть множество приложений, которые помогают вести финансы и тратить меньше.

20. Не гладить одежду. Мягкие вещи создают впечатление, что вы ещё не выросли и ждёте, когда их погладит мама.

21. Откладывать сложные разговоры. Чем старше становишься, тем чаще приходится их заводить. Лучше собраться с духом и поговорить. Чувство свободы и лёгкости, которое появится после, стоит пережитого дискомфорта.

22. Обманывать себя. Картофель, конечно, овощ, но он не поможет вам похудеть. Занятие на беговом тренажёре, когда вы постоянно заглядываете в телефон, можно с натяжкой назвать тренировкой, но пользы от неё немного. Вы делаете это для себя, а не для других, поэтому выкладывайтесь по полной.

23. Ставить невыполнимые цели. Прекратите вкладывать силы в цели, которых невозможно достичь. Цель должна быть чёткой, измеримой и иметь крайний срок.

24. Проводить мало времени с родителями.

С возрастом понимаешь, что семья – самое важное в жизни. Не ссылайтесь на свою занятость. Чаще звоните родителям, пообедайте вместе или проводите с ними выходные.

25. Не отправлять обратно непонравившиеся покупки. Не ленитесь оформлять возврат, если вам что-то не подошло. Иначе эта вещь будет захламлять ваш дом.

26. Сравнить свою жизнь с чужой. Люди выкладывают в соцсети только то, что хотят показать другим. Такие фотографии не отражают их реальной жизни. Не забывайте об этом, иначе собственная всегда будет казаться хуже.

27. Не говорить о своих трудностях. Признаться, что вам тяжело, – это нормально. Мы часто притворяемся, что всё в порядке, из-за социального давления. Но не стоит держать негатив в себе – так вы только сделаете хуже.

28. Пить мало воды. Обычно мы выпиваем максимум один стакан воды, плюс много чая или кофе. Даже когда нам хочется пить, бывает лень встать за водой. Это вредно для кожи, почек и всего организма в целом.

29. Проводить все выходные на диване. Конечно, в выходные хочется просто расслабиться, но иногда нужно куда-нибудь выходить. Будьте активнее, заведите хобби, отправляйтесь на природу или в короткую поездку.

30. Не прощать обид. Это только навредит прошлым, настоящим и будущим отношениям. Не ожесточайтесь, усмирите свою гордость и пойдите навстречу. Это полезнее в долгосрочной перспективе.

31. Откладывать уборку, пока не заведётся плесень. Необязательно делать уборку каждый день, чтобы в доме было чисто. Просто время от времени мойте ванну и выбрасывайте мусор. Будет не так стыдно приглашать кого-нибудь к себе.

32. Тратить больше времени на телевизор, чем на чтение. Вы не будете довольны собой, взапой посмотрев сезон сериала. А вот чтение одновременно расслабляет и учит чему-то новому. Прочитав книгу, вы почувствуете, что

сделали что-то полезное для себя.

33. Не следить за здоровьем зубов. Чистите зубы дважды в день, пользуйтесь нитью и регулярно ходите к стоматологу. Зубы у вас всего одни, так что следите за ними.

34. Не пользоваться солнцезащитным кремом. С возрастом забота о коже становится ещё важнее. И не только когда вы на пляже. Дерматологи советуют регулярно наносить солнцезащитный крем, в том числе в холодное время года.

35. Переживать о том, что думают другие. Это просто лишняя трата энергии.

36. Жить без долгосрочного плана. В идеале к этому времени вы уже должны понимать, чего хотите от жизни. В начале каждого года обдумывайте основные жизненные сферы, чтобы понять, что вам нужно поменять. Это поможет сосредоточиться на главном и двигаться к собственному представлению о счастье.

37. Считать, что вы всё знаете. Двадцатилетним кажется, что они уже всё видели и всё знают. Чем старше становишься, тем больше понимаешь, что это не так. Будьте открытым к новым впечатлениям и советам.

38. Слишком часто извиняться. Мы привыкли извиняться, даже когда не сделали ничего плохого. Только при слишком частом использовании такие слова становятся токсичными. Отучите себя от этой привычки.

Просите прощения только тогда, когда чувствуете свою вину.

39. Держать все важные даты в голове. Заведите календарь и в начале года вносите в него все важные даты и события, чтобы ничего не забыть. Неважно, на бумаге он будет или в приложении, главное, чтобы вам было удобно.

40. Каждое утро покупать кофе. Когда утром мало времени, покупка кофе кажется логичной. Постепенно это становится частью утреннего ритуала. Но если сложить потраченные на это деньги, их вполне может хватить на отпуск. Готовьте кофе дома или в офисе, чтобы не тратить лишнего.

Кадр из фильма «Молодой человек»



Павел Табаков: «Мы хотим всего и сразу»

Исполнитель главной роли в фильме «Молодой человек» о проблемах 30-летних, сне в холодильнике и о том, почему не надо искать легких путей.

[KINOAFISHA.INFO]

В прокат вышла авантюрная комедия «Молодой человек». Здесь 30-летний герой 26-летнего Павла Табакова сбрасывает бороду, чтобы сойти за 17-летнего и провести 5 дней в творческом лагере для старшеклассников. Цель – победить всех умом и опытом и получить 10 миллионов рублей, чтобы погасить ипотеку и утереть нос своему прыщавому однокласснику. Его играет Данила Козловский. Павел честно расписывается: далеко не все проблемы, показанные в фильме, ему лично близки. Но тем интереснее было сыграть этого отчаявшегося парня. И тоже вспомнить молодость на съемочной площадке, которая действительно базировалась в подмосковном лагере. Корреспондент Киноафиши.Инфо встретился с артистом на премьере «Молодого человека» и тоже попытался сойти за своего.

Павел, поскольку мы не первый раз пересекаемся в статусе «актер – журналист», я точно знаю: вы в принципе не большой фанат интервью.

- Да-да.

А почему?

- Не знаю. Наверное, я не очень люблю делиться какой-то информацией. Я ее собираю и бережно храню. Возможно, это с возрастом уйдет.

Тогда логичный вопрос: почему все-таки решили, что интервью по фильму «Молодой человек» давать будете? Это условия вашего контракта или вам проект нравится настолько, что готовы о нем рассказать?

- Скажем так, сейчас не самое простое время. Кинотеатры потихоньку умирают, и поскольку я очень хорошо отношусь к команде, которая делала этот фильм, то интервью воспринимаю как элемент привлечения зрительской аудитории. Хотя мне всегда сложно говорить про то, какой получился фильм. Я его видел, но оценивать со стороны то, в чем ты принимаешь участие, всегда сложнее, потому что ты предвзят, ты в этом работал и заинтересован в успехе. Но опять-таки из-за сложной сложившейся ситуации надо, чтобы продюсеры, которые вкладывали свои средства, и получили их обратно, и заработали.

А если говорить о вашей личной симпатии к «Молодому человеку»? Чем он может быть интересен потенциальному зрителю?

- Мне кажется, он хорош тем, что в нем нет одной очень популярной составляющей: к сожалению, в большинстве русских комедий движимая сила сюжета – это употребление алкоголя и достаточно низкие шутки, гэги. Саша (режиссер и сценарист Александр Фомин. - Прим. ред.) написал хорошо, без этого. К сожалению, мы не смогли получить определенную музыку,

которая изначально предполагалась в проекте. Но в остальном Саша точно знал, что и где будет происходить, что и как снимается; скажем так: человек с раскадровками в нынешнем мире – это редкость. Он до фраз знал, какие кадры нужны в сцене и на каких фразах нужно что-то акцентировать. И в этом смысле да, мне очень понравилось работать на проекте «Молодой человек», когда вы не гоняетесь по кругу. Я не говорю, что это плохо – снимать одну и ту же сцену в два обиха, средних и крупных плана. Но у нас этого не было, и от этого был кайф работы: мы играем сцену, нам говорят: «Стоп, вот эту фразу нужно только на крупном сказать, и мы закончим». Что-то на среднем, что-то на крупном. В этом смысле мне очень понравилось.

По-моему, это очень крутая оценка из уст актера, который в недавнем интервью сказал, что в принципе старается не судить по одной работе о режиссерах.

- Дебют у Саши, я надеюсь, получится. В плане взаимодействия «актер – режиссер» это было очень хорошо. Иногда помогал Илья (Найшуллер, креативный продюсер и исполнитель одной из ролей. - Прим. ред.), что-то Саше советовал, но именно с актерами работал только Саша.

Кстати, вы года три назад сказали, что давно на экране не видели хороших русских комедий. Понятно, что три года – это определенный срок и у нас был карантин, сейчас вот тоже есть сложности, но можно ли сказать, что «Молодой человек» пытается разорвать ткань вашего личного недоверия?

- Да, можно так сказать, потому что до этого у меня в голове были, если не брать что-то такое лирично-трагично-комическое, только «Каникулы строгого режима». Мне по крайней мере зашло, это вот прям мой жанр, когда стараются что-то по-доброму донести, но нет этих стандартных гэгов.

В фильме «Молодой человек» очень четко проговаривается возраст главного героя. Ему 30 лет. Персонажам, к которым он пытается подмазаться, 14-16 лет. Вам в момент съемок было 25. Так к какому возрасту вы ближе себя ощущали? Или вы были таким мостом между поколениями?

- Да в целом все нормально ощущалось. Все-таки сами актеры были постарше, поэтому связь на площадке была. Не знаю, удалось мне это передать или нет, но я старался. Просто у меня все друзья всегда были старше, поэтому мне сложно сейчас сказать что-то и понять, что модно у молодежи. Поэтому, наверное, и с Сашей (режиссером. - Прим. ред.) мы оказались похожи, нам музыка нравится одна и та же. А вот проблема, которая есть у героя Вани, – ипотека – мне пока неизвестна, но могла бы быть. Просто что-то пошло не так, пришлось отложить эту затею. Чему я даже немножко рад, но в целом в фильме «Молодой человек» мне ближе взрослые взгляды

на жизнь. Или вот с кино: мы с друзьями предпочитаем классику: «Гарри Поттер», «Властелин колец», «Мстители». Особенно в нынешнем контексте, когда не очень хочется думать в выходной день вечером дома. Хочется, чтоб было все понятно, и знать, что хорошие победят.

Этого вопроса не было в моих заметках, но захотелось спросить: сейчас на фоне нашей странной киноситуации в кинотеатрах стали показывать еще больше отреставрированных версий старых картин. Например, недавно в прокат вышла «Хиросима, любовь моя». На такие штуки вы ходите?

- Такие фильмы же обычно реставрируют к датам. «Апокалипсис сегодня», «Криминальное чтиво» – это все по возможности, когда что-то совсем такое значимое, мне нравится смотреть на большом экране. Что-то, на чем я рос, работы тех режиссеров, которые мне очень нравятся. Это я практикую периодически. Я хотел, но не получилось, и пришлось сдать билеты на «Кофе и сигареты». Такие истории практикую, да.

Это опять же говорит о том, что вы ближе по мышлению к Ване. Но в целом, вы знаете, «Молодой человек» определенно порождает дискуссию. Мы в рабочем чате после показа решили, что каждый должен составить свой список самых острых и актуальных проблем. И они ведь действительно разные у 20-летних и 30-летних. Хотя в чем-то мы сходимся. Но я вам предлагаю сейчас присоединиться и составить свой список. Вот вам двадцать шесть, какие болевые точки у 26-летнего москвича?

- Скажем так, наверное, у меня есть парочка одноклассников и знакомых, которые такие... более предприимчивые. Про себя не могу сказать, что я хорошо учился, но я, например, зарабатываю себе на хлеб честно. И да, мне это довольно легко далось, но сама работа такая, что, выпонная я ее плохо, на нее не было бы спроса в моей стезе. Не сказал бы, что это болевая точка, не мне про это говорить, но иногда появляется такое ощущение, что есть талантливые люди, которые могли бы прийти на определенную должность и что-то изменить к лучшему, а сейчас ее занимает тот, кто грамотно распоряжается финансовыми потоками.

Коррупция – вечная проблема, не только московская. Или амиокошество. Это я специально слово выучила, чтобы красиво замечать слово «кумовство».

- Да, хорошее слово. Ну и, наверное, есть проблема в том, что мы все хотим всего и сразу. И мы всегда хотим выбрать путь полегче, что не есть хорошо.

Думаете, путь Вани – притворяться, играть другого человека, полегче? Я бы не сказала.

- Тут важно, что Ваня в итоге приходит к тому, что легкий путь не принесет удовлетворения и главное – остаться человеком в своих глазах и

глазах людей, к которым ты хорошо относишься. Точнее, ты надеешься, что они будут к тебе хорошо относиться. В этом, по-моему, главная мысль Вани в фильме: легкий путь не приносит удовлетворения, это нехороший вариант.

А что делать с проблемой недоигранного детства? Ваня же сам говорит, что этот лагерь – его шанс порезвиться так, как он не мог, пока был школьником. Эта мысль важна? И насколько, как вам кажется, действительно актуальна проблема недоигранного детства у современных тридцатилетних?

- Да, в принципе, она есть, и, скажем так, мальчикам в этом смысле сложнее: они вечные дети – с их кризисами среднего возраста. Мне в детстве не часто покупали Lego, и когда я начал зарабатывать, я периодически стал совершать нервные покупки. Вижу конструктор, покупаю его, собираю и очень собой горжусь, потому что... Вот последним «Тысячелетний сокол» из «Звездных войн» собрал.

Да ладно?!

- Да, а теперь я думаю, что мне дальше с ним делать? Покупка была импульсивной, но так я иногда возвращаюсь в это детство, когда тебе говорили: «Зачем? У тебя же уже есть». Так я его сам доигрываю. Ну а что, мы все люди, вполне нормально, что мы иногда впадаем в какое-то ребячество. И я вам скажу, я был бы не против, если бы мы с друзьями куда-то собрались и поехали, в какой-то лагерь. Измазать каких-нибудь взрослых в зубной пасте мне было бы в кайф.

И жить впятером в одной комнате готовы?

- Я жил в общежитии, нас, правда, максимум четверо было. Так что сживаться с людьми я умею, на протяжении четырех лет в общежитии я это практиковал. А вот какие-то ребяческие игры и дуракавалание – нет, а это нормально, как мне кажется, такое должно иногда случаться.

Ну неужели пастой даже не мазали друг друга на первом курсе?

- Нет, у нас был трудный график: начинали в девять и заканчивали в семь, потом были самостоятельные репетиции. А в лагере я был один раз. Мы тогда жили на Октябрьском Поле, и несколько ребят из нашего дома такие: «Мы едем в лагерь с английским уклоном», и поскольку мы дружили, мы все и погнались. Компанией из шести человек решили поехать. Мы все учились в одной школе, дружили. И я бы еще раз испытал это ощущение.

Так вы и испытали в прошлом году, когда снимались!

- Но там пастой не мазали. Там мне только нарисовали на щеке кое-что.

Но лагерной жизнью же все равно пожили. Вы же вроде всей группой на время съемок в него переехали.

- Это не совсем то. Было много народа на съемках, и все немножко выматывались из-за количества людей. А если оставались там на выходные, то мне приходилось уезжать в Москву на работу. Так что я уверен, у них там что-то было. Но не со мной.

Существует миф о том, что даже короткие, на две недели, выезды в лагерь рождают как будто нового человечка внутри имеющегося. Насколько этот миф подтверждает ваш опыт и опыт Вани из «Молодого человека»?

- Блин, это было так давно, за себя я не скажу. А про Ваню да, это верно. Он же говорит, что получил эту дозу детства концентрированно. Но я помню, что у меня была после лагеря тоже дискотека, плачете, что вы все уезжаете, полгода где-то созваниваетесь, пытаетесь где-то встретиться, но потом жизнь разводит. В этом есть романтический кайф.

А в целом как бы вы могли охарактеризовать Ваню? У нас, конечно, стараются прописывать героев не плоскими, не однозначно плохими, не однозначно хорошими, но меня зацепила в другом вашем интервью характеристика, которую вы сами себе дали: вроде хороший, но немного бедовый. Я подумала, Ваня, наверное, такой же

- Он не очень хороший, ведь, когда его увольняют, он говорит: «Почему меня, а не Артура?», то есть он больше трясется за себя. У него ипотека, у него вот это все. Искать новую работу не очень просто, и платев он просрочил, потому что думал, что вот-вот получит повышение. Но он хороший, в конце он приходит к тому, что он хороший, хотя изначально у него корыстный замысел. Он хороший, потому что понимает, что нужно жить честно.

Наталья Земцова: «Я никогда не была так готова к любви, как сейчас»

От той Натальи Земцовой, которую зрители могли видеть в «Восьмидесятых», сейчас осталась разве что короткая стрижка, а комедийному жанру она теперь все чаще предпочитает драматические роли, «чтобы не просто красиво ходить, а с каким-то сложным подключением», как она рассказывает в нашем интервью. Весной, например, состоялась премьера второго сезона «Эпидемии», где у актрисы одна из главных ролей. Сюжет сериала повествует о вирусе, который вынудил жителей Москвы покинуть город. Как проходили съемки продолжения? Почему его стоит смотреть? О мечтах, разочарованиях и выводах после годовщины развода поговорили с Натальей.

[PEOPLE.TALK.RU]

- Ты говорила, что периодически хочешь уйти из профессии. С чем это связано?

- Понимание, что все идет не так, как ты мечтаешь. Определенного толчка к таким мыслям не было, желание нарастало постепенно.

Интересно, что после, наоборот, возникает сила, более взрослая и вопреки: нет, не буду сдаваться. Она не такая, как когда приехала в Москву и хотела покорить мир, но последние два года сложно жить в столице: было столько надежд и возможностей развиваться, а сейчас непонятно, как будет все складываться.

- С какими мыслями ты приезжала?

- Я была девочкой, которая приехала из Омска за большой мечтой, мне хотелось покорить мир кинематографа. В начале февраля удалось пообщаться с иностранными агентами, чтобы конкретнее двигаться в этом направлении, но сейчас все затормозилось.

В апреле я пересмотрела много моментов: ухожу к другому агенту, меняю агентство. Еще мы давно планировали снять свое кино, несколько раз подавались в Минкульт, нам отказывали, в этом году решили, что будем снимать своими силами. Кино о двух девушках, которые хотят стать актрисами, отчасти сюжет писался по нашей с подругой жизни. Сейчас сценарий поменялся, но основной посыл остался: как жить, если мечта не сбывается.

Я идеалист, люблю и хочу, чтобы все было по-настоящему. Мне сложно мириться, когда немножечко – это не мое. Мне нужно сегодня, все и сразу же – либо так, либо уйду.

- Что тебе хотелось передать через кино?

- Мне всегда хотелось рассказывать о женщинах через себя, поэтому мне нравятся драматические роли, со сложной судьбой, чтобы не просто красиво ходить, а с каким-то сложным подключением.

Я восхищаюсь женщинами, меня вдохновляют их истории, даже если брать наших бабушек, мам, у каждой есть своя история, и они достойны того, чтобы о них сняли кино.

- Какие сложности были в начале актерского пути?



- Я поступала два года в театральные институты. Когда в первый раз не получилось, думала, что ничего страшного, еще разок поеду, мне было легко, будто игра, а когда уже училась, ходила на миллионные кастинги и каждый раз слышала «нет», начинала думать, что плохая актриса, что выгляжу не так, то есть принимала все на себя.

Помню, после каких-то проб кастинг-директор сказал, что у меня сильный акцент и говор и он вообще не понимает, как меня в кино снимать. У меня тогда была безумная истерика, думала все бросить, собрать чемодан и уехать в Омск.

Потом, буквально через неделю, меня утверждают на главную роль в Москве, я начинаю сниматься, и почти сразу утверждают в еще один проект, а дальше уже закрутилось.

- Сейчас очень много говорят о харассменте, движении #MeToo. Что ты думаешь по этому поводу?

- Я ни разу в нашем кинематографе не сталкивалась с харассментом: ко мне никто не приставал, никогда не было никаких предложений «давай ты со мной переспышишь, а я дам тебе роль».

Предполагаю, что таких людей сразу видно, у которых нет стопа, которые думают, что если ты с ними классно общаешься, то все. Такие ситуации у меня были в жизни, но это не киношники.

- Анонсируя кино «Многоэтажка», ты написала, что «фильм о нас, о наших слабостях». Что ты называешь слабостью?

- Психологический триллер о внезапном исчезновении дочери, которое пытается расследовать отец, преодолевая равнодушие людей и прошлые обиды.

Я слабый человек, но изо всех сил пытаюсь казаться сильной. Думаю, что же я не как девчонка: нарисовалась бы, улыбнулась, может, было бы легче жить? А я нет, все сама, мне

даже долгое время было сложно попросить помощь, это тоже считается слабостью, когда все время сильная. Меня мама так учила, воспитывала как парня, это моя проблема.

- Поступали ли тебе предложения за рубежом?

- Мы рассчитывали, что второй сезон «Эпидемии» выйдет на Netflix, поэтому была реальная возможность попасть на европейский рынок.

- Ты говорила, что в обозримом будущем (около 10 лет) в России появятся актеры с «Оскаром». Кого ты имела в виду?

- Я считала, что могли быть люди, которые не известны у нас. И мы начали снимать проекты для Netflix, а значит, у актеров появилось больше возможностей для выхода на зарубежный рынок, но теперь все порушилось.

Конечно, это тяжело, но понимаешь, что в глобальной ситуации мира твои проблемы ничего не значат. С другой стороны, это твоя жизнь и твоя мечта.

- Комментируя развод, ты сказала, что для тебя было важно зарегистрировать брак: «Я хотела, чтобы меня воспринимали не просто как какую-то девочку, а как жену». Это было искренним твоим желанием?

- Тогда было больше про принятие статуса, потому что не хотела оставаться какой-то девочкой. В слове «жена» есть какое-то приятное ощущение, другое дело, что ничего хорошего не дает.

Мужчины думают не так, как мы (женщины), потому что для нас если ты жена, то по-другому себя чувствуешь, а мужчина может всю жизнь любить женщину, с которой он ни дня не жил.

- Что ты думаешь сейчас?

- Думаю, что это пройдет. Еще мне нравится, как сказала Рената Литвинова: «Зачем надо расписываться, если потом все равно разведешься». Это смешно.

- Насколько сложным был процесс развода?

- Я занималась с психологом не так долго и прорабатывала именно детско-юношеские травмы, истории прошлого, потому что, конечно, чувствуешь себя разбитой, когда отношения заканчиваются.

- Что стало переломным моментом в браке, когда поняла, что дальше лучше не вместе?

- Пара должна быть как единомышленники. Почему среди киношников много браков? Потому что сложно понять, почему пропадаешь ночами, почему если снимаешься, то будто находишься в другой реальности: я могу приходить с работы и вообще не разговаривать, абсолютно пустая, как выжатый лимон, и это сложно понять людям, которые к этому не подключены.

Наверное, это стало таким большим камнем преткновения, и сложно находиться с человеком, который не разделяет твои страсти и которому они даже не нравятся.

- Ты готова к новым отношениям?

- Развод – такая неприятная процедура оказалась, чья бы ни была идея, сложно для двоих. В какой-то момент тебя накрывает, будто на тебя надеялись, а ты облажался – не смог сохранить семью.

Я долго делала вид, что со мной все хорошо. Были моменты, когда думала, что, может, сохранить. И я безумно люблю Сережу и всегда буду его любить, но просто, наверное, это все.

У меня всегда одни отношения сменялись другими: звезда института, было весело, задорно и с удовольствием, встречалась, расходилась, как-то по-живому. Сейчас был момент, когда долгое время была одна, тебе никому не хочется писать, то есть у тебя просто ветер в мыслях, странные ощущения, но думаю, что через них тоже нужно пройти.

В какой-то момент тебя отпускает и ты понимаешь, что все. Я никогда не

была так готова к любви, как сейчас.

- Второй сезон «Эпидемии» – как ты думаешь, не потеряет ли сериал часть аудитории, так как сейчас и без того много тревоги и хочется, наоборот, успокоиться за счет кино?

- Когда начался коронавирус и вышел первый сезон «Эпидемии», тоже говорили, что не будут смотреть, потому что и так все плохо. Сейчас нас оставили в замкнутом пространстве, закрыв мировые премьеры, поэтому не так много вариантов, что смотреть.

Я отдала этому проекту все самое лучшее.

Я в жизни стесняюсь так любить, как могу в кино, потому что немного себя всегда тормозишь. «Эпидемия» – тяжелое кино, когда на премьеру в Петербурге посмотрела первую серию, открыла столько смыслов в словах, действиях, ощущение, что они что-то знали. Думаю, что люди все-таки будут смотреть и благодаря просмотру попробуют найти ответы на какие-то важные вопросы.

- В одном из интервью ты сказала, что, прожив те или иные эмоции в кино, тебе уже легче проживать их в жизни. Чем тебе помогли съемки в «Эпидемии»?

- Я никогда в жизни не хочу испытать тех эмоций, что на съемках «Эпидемии», потому что все самое ужасное, что можно придумать, было у моей героини. Есть ощущение, что ты будто прожила в реальности и тебя не затронет, надеюсь, что это так работает.

Карантин – единственное время, когда просто жила, ничего не ждала, было неожиданно наблюдать свою реакцию на происходящее.

- Что ждет зрителей во втором сезоне?

- Первый сезон раскрывал больше психологию отношений, а второй – приключенческий: 16 экспедиций, не были дома четыре месяца, без связи, жили в маленьких домах в лесу, абсолютно походный образ жизни.

В Карелии красиво, правда, мы не могли видеть красоту, потому что находились в ужасе всегда: то жарко, то холодно, огромные комары. У нас грим все время был грязный, и я просто купила себе набор маек и треников, чтобы потом выкинуть.

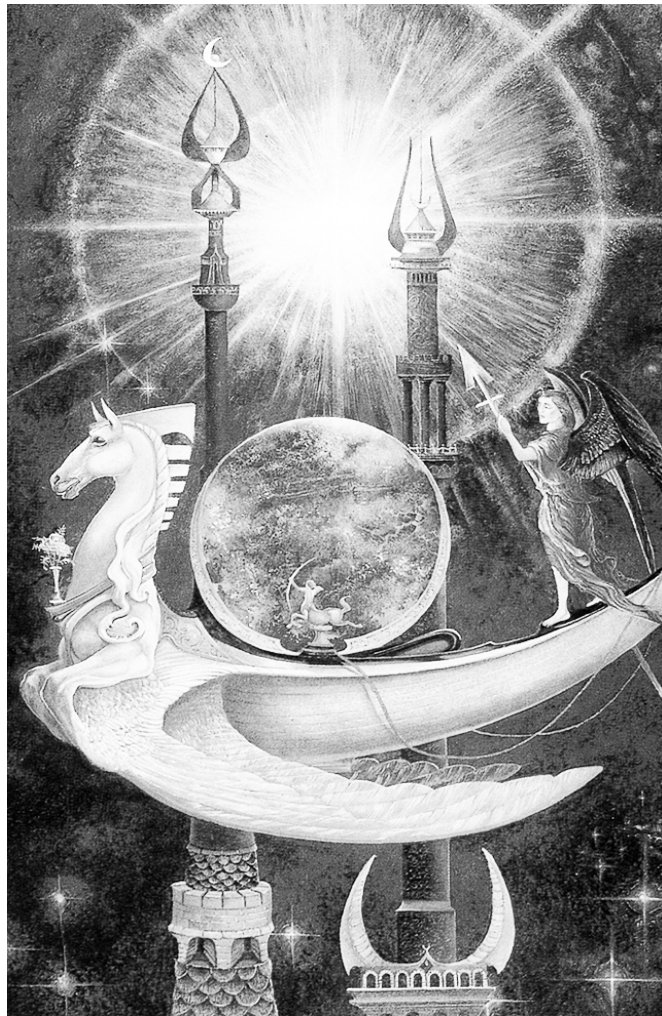
Было классно, такое большое приключение, тяжелое порой, но, когда время проходит, вспоминаешь и приятно.

- Твоя цитата: «Вообще, когда тебе что-то хочется – это прекрасно». Чего тебе хочется сейчас?

- Сейчас такое время, когда никто не знает, что будет завтра, у меня вообще всю жизнь было ощущение «за что мне все это?», но я всегда внимательно относилась ко времени, старалась замечать хорошие моменты, наслаждаться тем, что есть сегодня.

Думаю, что мы всегда чего-то ждем и многое пропускаем.

И сейчас хочется на полную катушку всего: если дружба, то настоящая, если любовь, то чтобы не спать, не есть, когда с ума сходишь, если работа, то чтобы весь в нее погружался, когда забываешь про все, как выход в другую вселенную.



Гороскоп на неделю

с 27 июня по 3 июля



Овен. На этой неделе Овны будут поглощены рабочими делами. Звезды очень настоятельно советуют возобновить связь с теми людьми, с кем в прошлом у вас были хорошие рабочие отношения.



Весы. С этой неделей у вас сложатся сложные отношения. Вы хотите от нее драйва и активности, а она преподносит вам только спокойствие и уединение. Лучше все же подчиниться и стать «тихой овечкой».



Телец. На этой неделе единственное, что вам может помешать - это некоторая неопределенность. Вы точно знаете, чего хотите, но эти дурные сомнения заставляют притормозить с решением задач.



Скорпион. Если многим знакам сейчас необходимо набраться сил и чаще отдыхать, то ваши силы уже выше крыши - хочется скорее творить и стать номер один во всем, до чего ваши ручки дотянутся.



Близнецы. На этой неделе придется знатно поработать! Более того, научитесь правильно расставлять акценты: чтобы успеть сделать все вовремя. А в минутку отдыха смотрите по сторонам и анализируйте.



Стрелец. Ваше желание обязательно все понимать и все знать на этой неделе лучше оставить за дверью. Во-первых, вы все равно ничего не поймете, а во-вторых, научитесь просто наслаждаться моментом.



Рак. Начало лета выдалось для вас немного трудным. Но не переживайте, эта неделя - последний бой! Уже на следующей вас ждет полнолуние в вашем знаке, что означает время желаний и новых жизненных планов.



Козерог. На этой неделе вы буквально постоянно будете находиться в приятном ощущении тепла и родства со всеми, кто окажется рядом. Вы сейчас такая нежная и трогательная, как бывает очень редко.



Лев. Вся эта неделя станет отличным временем, чтобы посвятить время только себе любимой: записаться на йогу, сходить к косметологу, посмотреть документальный фильм или прочитать интересную книгу.



Водолей. На этой неделе звезды обещают вам все земные блага, но предупреждают: сами все не разрушайте! Это удивительно: вы такие зайки-котики, но так умело можете подпортить репутацию сами себе.



Дева. В целом вся эта неделя для вас - затишье перед бурей. Скоро у вас проснется желание жить и творить! А пока что звезды советуют расслабиться и получать кайф от этого покоя и размеренности.



Рыбы. Наконец-то приближается время, когда все прятки будут падать вам на голову буквально с неба. Точнее, эти прятки будут волшебными только для тех, кто вас окружает. Вы знаете, что заслужили.

понедельник, 27 июня

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 АнтиФейк (16+) 09.55 Жить здорово! (16+) 10.40 Николай Дроздов. «Шесть мангустов, семь кобр и один полускорпион» (12+) 11.25 Наталья Варлей. «Одна маленькая, но гордая птичка» (12+) 12.00 Новости 12.10 Наталья Варлей. «Одна маленькая, но гордая птичка» (12+) 12.35 Фильм «Семь невест ефрейтора Збруева» (12+) 14.10 Сериал «Воскресенский» (16+) 15.00 Новости 15.10 Сериал «Воскресенский» (16+) 17.00 Новости 17.20 Сериал «Воскресенский» (16+) 18.45 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Миссия «Аметист» (16+) 22.40 Большая игра (16+) 23.40 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.20 Сериал «Анна Каренина» (12+) 01.15 Сериал «Письма на стекле» (12+) 03.05 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (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 «Степные волки» (16+) 22.45 Сериал «Пересуд» (16+) 00.40 Сегодня 01.00 Сериал «Пёс» (16+) 03.45 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.24, 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 Мультфильмы (0+) 06.40 Сериал «Прощай, любимая!» (16+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Сериал «Прощай, любимая!» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мирное соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Фильм «Я шагаю по Москве» (12+) 01.35 Наше кино. История большой любви (12+) 01.55 Фильм «Близнецы» (12+) 03.15 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	05.05 Сериал «Благословите женщину» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.35 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.15 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 11.30 «Вечная Отечественная». Док. сериал (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Сериал «Морской патруль» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 19.05 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 19.35 «Освободители». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Загадки века (12+) 22.40 Фильм «Неслужбное задание» (16+) 00.30 Фильм «Действуй по обстановке!» (12+) 01.35 Фильм «Забудьте слово «смерть» (12+) 02.55 Фильм «В добрый час!» (12+) 04.30 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (16+) 05.00 Сериал «Морской патруль» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) 15.55 Сериал «Вспомни меня» (16+) 20.00 Сериал «Долгая дорога к счастью» (16+) 23.35 Порча (16+) 00.05 Знахарка (16+) 00.40 Верну любимого (16+) 01.15 Понять. Простить (16+) 02.15 Сериал «Исчезнувшая» (16+) 03.55 Тест на отцовство (16+) 05.35 Давай разведемся! (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.00 Фильм «Собака на сене» (12+) 08.10 Фильм «Собака на сене» (12+) 09.20 Фильм «Пес Барбос и необычный кросс» (12+) 09.35 Фильм «Самогонщики» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Такая порода» (16+) 11.25 Сериал «Такая порода» (16+) 12.20 Сериал «Такая порода» (16+) 13.15 Сериал «Такая порода» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Такая порода» (16+) 14.45 Сериал «Посредник» (16+) 15.40 Сериал «Посредник» (16+) 16.40 Сериал «Посредник» (16+) 17.30 Сериал «Посредник» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

В автокомплекс в Луговом **ТРЕБУЮТСЯ**

- * ВОДИТЕЛИ кат. С
- * ВОДИТЕЛИ кат. СЕ
- * СТОРОЖА
- * АВТОМОЙЩИКИ
- * АВТОСЛЕСАРЬ

790-242-28-65-54

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»
49-16-06

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, 28 июня

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 «Миссия «Аметист» (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 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.55 Сериал «Анна Каренина» (12+) 00.55 Сериал «Письма на стекле» (12+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (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 «Степные волки» (16+) 22.45 Сериал «Пересуд» (16+) 00.40 Сегодня 01.00 Сериал «Пёс» (16+) 03.40 Сериал «Дикий» (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, 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 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 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) 06.15 Наше кино. История большой любви (12+) 06.40 Сериал «Экспроприатор» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Экспроприатор» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 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+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Назад в будущее (16+) 01.00 Всемирные игры разума (12+) 01.30 Наше кино. История большой любви (12+) 01.55 Фильм «Сердца четырех» (12+) 03.25 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	06.55 Сериал «Морской патруль» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «Освобождение». Док. сериал (16+) 09.45 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Сериал «Морской патруль» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Освободители». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 «Без права на славу». Док. фильм (16+) 22.55 Фильм «Взрыв на рассвете» (16+) 00.35 Фильм «Нежный возраст» (12+) 01.55 Фильм «Розыгрыш» (12+) 03.30 Фильм «Близнецы» (6+) 04.50 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 05.00 Сериал «Морской патруль» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) 15.55 Сериал «Слепой поворот» (16+) 20.00 Сериал «Компаньонка» (16+) 23.40 Порча (16+) 00.10 Знахарка (16+) 00.40 Верну любимого (16+) 01.15 Понять. Простить (16+) 02.15 Сериал «Исчезнувшая» (16+) 03.55 Тест на отцовство (16+) 05.35 Давай разведемся! (16+) 06.25 6 кадров (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.30 Фильм «Мой грех» (16+) 09.25 Сериал «Казачи» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Казачи» (16+) 11.00 Сериал «Казачи» (16+) 12.00 Сериал «Казачи» (16+) 13.00 Сериал «Казачи» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Казачи» (16+) 15.25 Сериал «Казачи» (16+) 16.25 Сериал «Казачи» (16+) 17.20 Сериал «Казачи» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 21.00 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

среда, 29 июня

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 «Миссия «Аметист» (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+) 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.55 Сериал «Анна Каренина» (12+) 00.55 Сериал «Письма на стекле» (12+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (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 «Степные волки» (16+) 22.45 Сериал «Пересуд» (16+) 00.40 Сегодня 01.00 Сериал «Пёс» (16+) 03.45 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 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, 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 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 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) 06.25 Наше кино. История большой любви (12+) 06.50 Сериал «Экспроприатор» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Экспроприатор» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 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+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Назад в будущее (16+) 01.00 Всемирные игры разума (12+) 01.30 Наше кино. История большой любви (12+) 01.55 Фильм «Волга-Волга» (12+) 03.35 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	06.55 Сериал «Морской патруль» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Сериал «Морской патруль» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Освободители». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Секретные материалы (16+) 22.40 Фильм «Контрабанда» (12+) 00.20 Фильм «Похищение «Савойи» (12+) 01.50 Фильм «Нежный возраст» (12+) 03.10 Фильм «По данным уголовного розыска...» (12+) 04.25 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (16+) 05.00 Сериал «Морской патруль» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.15 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.40 Верну любимого (16+) 16.15 Сериал «Долгая дорога к счастью» (16+) 20.00 Сериал «Воспитание чувств» (16+) 23.30 Порча (16+) 00.00 Знахарка (16+) 01.05 Понять. Простить (16+) 02.05 Сериал «Исчезнувшая» (16+) 03.45 Тест на отцовство (16+) 05.25 Давай разведемся! (16+) 06.15 6 кадров (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.30 Фильм «Мой грех» (16+) 09.25 Сериал «Казачи» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Казачи» (16+) 11.00 Сериал «Казачи» (16+) 12.00 Сериал «Казачи» (16+) 13.00 Сериал «Казачи» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Казачи» (16+) 15.25 Сериал «Казачи» (16+) 16.25 Сериал «Казачи» (16+) 17.20 Сериал «Казачи» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 20.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+) 21.00 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

СРОЧНО, в связи с отъездом, ПРОДАЕТСЯ 3-комнатная квартира, 5/5, 14-й микрорайон, ул. Горького, 62. Цена 9 300 000 рублей, возможен торг. Тел. 8-914-646-30-63, Виктор.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31

Солнце ТВ

РОССИЯ 24

ПЯТНИЦА!

ПЯТНИЦА!

РОССИЯ 24

четверг, 30 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро	05.00 Утро России	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (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+)	06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	06.50 Сериал «Морской патруль» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+)
09.00 Новости	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	07.30 Утро. Самое лучшее (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+)	08.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	09.00 Новости дня (16+)	10.10 Давай разведемся! (16+)	06.25 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
09.05 АнтиФейк (16+)	09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+)	09.00 Сегодня	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+)	09.05 Дела судебные. Новые истории (16+)	09.20 «Освобождение». Док. сериал (16+)	11.10 Тест на отцовство (16+)	07.35 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
09.45 Жить здорово! (16+)	09.30 Утро России. Сахалин-Курилы	09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+)	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+)	09.45 Дела судебные. Новые истории (16+)	09.45 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+)	13.25 Понять. Простить (16+)	08.50 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
10.30 Информационный канал (16+)	09.55 О самом главном (12+)	11.00 Сегодня	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+)	10.30 Дела судебные. Новые истории (16+)	11.20 Открытый эфир (16+)	14.30 Порча (16+)	10.00 Известия (16+)
17.00 Новости	11.00 Вести	14.00 Сегодня	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+)	12.45 Дела судебные. Новые истории (16+)	13.00 Новости дня (16+)	15.00 Знахарка (16+)	10.30 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
17.20 Информационный канал (16+)	11.30 60 минут (12+)	14.25 Чрезвычайное происшествие	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+)	13.30 Дела судебные. Новые истории (16+)	13.30 Сериал «Морской патруль» (16+)	16.10 Серил «Компаньонка» (16+)	08.50 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
20.00 Новости	14.00 Вести	15.00 Место встречи (16+)	00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	14.00 Новости	18.00 Новости дня (16+)	20.00 Сериал «Тень прошлого» (16+)	10.00 Известия (16+)
20.15 Информационный канал (16+)	14.55 Кто против? (12+)	17.00 Сегодня		14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	18.15 Сериал «Морской патруль» (16+)	23.35 Порча (16+)	10.30 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
21.00 Время	17.00 Вести	17.45 За гранью (16+)		15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+)	18.55 «Освободители». Док. сериал (16+)	00.05 Знахарка (16+)	10.55 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
21.45 Сериал «Миссия «Аметист» (16+)	17.30 60 минут (12+)	18.50 ДНК (16+)		16.10 Дела судебные. Новые истории (16+)	20.20 Открытый эфир (16+)	15.35 Верну любимого (16+)	10.55 Сериал «Визит к Минотавру» (12+)
22.45 Большая игра (16+)	20.00 Вести	20.00 Сегодня		17.00 Новости	21.50 Код доступа (12+)	16.10 Сериал «Компаньонка» (16+)	10.00 Известия (16+)
23.45 Информационный канал (16+)	21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	01.00 ЧП. Расследование (16+)		17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+)	22.40 Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+)	18.25 Мировое соглашение (16+)	14.30 Сериал «Сержант милиции» (12+)
	23.55 Сериал «Анна Каренина» (12+)	01.35 Поздняков (16+)		18.25 Мировое соглашение (16+)	23.00 Фильм «Инспектор уголовного розыска» (12+)	19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	15.45 Сериал «Сержант милиции» (12+)
	00.55 Сериал «Письма на стекле» (12+)	01.50 Мы и наука. Наука и мы (12+)		19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	21.50 Фильм «Господа Головлевы» (16+)	20.05 Знахарка (16+)	17.05 Сериал «Сержант милиции» (12+)
	02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	02.35 Сериал «Пёс» (16+)		20.00 Новости	25.00 Фильм «Великая Отечественная. Партизаны Украины». Док. фильм (12+)	00.35 Верну любимого (16+)	18.30 Сериал «Сержант милиции» (12+)
		03.40 Сериал «Дикий» (16+)		20.05 Игра в кино (12+)	05.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+)	01.10 Понять. Простить (16+)	19.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+)
				21.05 Игра в кино (12+)		02.10 Понять. Простить (16+)	20.00 Сериал «Морские дьяволы-3» (16+)
				22.35 Слабое звено (12+)		03.50 Тест на отцовство (16+)	20.55 Сериал «След» (16+)
				23.25 Назад в будущее (16+)		05.30 Давай разведемся! (16+)	21.45 Сериал «След» (16+)
				00.15 Назад в будущее (16+)		06.20 6 кадров (16+)	22.35 Сериал «След» (16+)
				01.00 Всемирные игры разума (12+)		06.30 По делам несовершеннолетних (16+)	23.20 Сериал «След» (16+)
				01.30 Наше кино. История большой любви (12+)			00.10 Сериал «Свои-3» (16+)
				01.55 Фильм «Учитель» (12+)			01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)
				03.40 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)			01.30 Сериал «След» (16+)
							02.20 Сериал «След» (16+)
							03.05 Сериал «След» (16+)
							03.40 Сериал «След» (16+)
							04.20 Сериал «Детективы» (16+)
							04.50 Сериал «Детективы» (16+)
							05.20 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

07.00 Сахалинская неделя (16+)

13.00 Сахалинская неделя (16+)

20.00 Сахалинская неделя (16+)

пятница, 1 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро	05.00 Утро России	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (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+)	06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	06.00 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+)
09.00 Новости	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	07.30 Утро. Самое лучшее (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+)	08.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	06.15 Сериал «Морской патруль» (16+)	10.10 Давай разведемся! (16+)	06.40 Сериал «Казачи» (16+)
09.05 АнтиФейк (16+)	09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+)	09.00 Сегодня	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+)	09.05 Дела судебные. Новые истории (16+)	09.00 Новости дня (16+)	11.10 Тест на отцовство (16+)	07.20 Сериал «Казачи» (16+)
09.45 Жить здорово! (16+)	09.30 Утро России. Сахалин-Курилы	09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+)	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+)	09.45 Дела судебные. Новые истории (16+)	09.20 Сериал «Морской патруль» (16+)	13.30 Понять. Простить (16+)	08.10 Сериал «Казачи» (16+)
10.30 Информационный канал (16+)	09.55 О самом главном (12+)	11.00 Сегодня	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, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	10.30 Дела судебные. Новые истории (16+)	10.20 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+)	14.30 Порча (16+)	09.10 Сериал «Казачи» (16+)
17.00 Новости	11.00 Вести	14.00 Сегодня	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+)	12.45 Дела судебные. Новые истории (16+)	11.20 Сериал «Морской патруль» (16+)	15.00 Знахарка (16+)	10.00 Известия (16+)
17.20 Информационный канал (16+)	11.30 60 минут (12+)	14.25 Чрезвычайное происшествие	00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостя (12+)	13.30 Дела судебные. Новые истории (16+)	13.00 Новости дня (16+)	16.10 Серил «Компаньонка» (16+)	10.30 Сериал «Казачи» (16+)
20.00 Новости	14.00 Вести	15.00 Место встречи (16+)	00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (12+)	14.00 Новости	18.00 Новости дня (16+)	18.25 Мировое соглашение (16+)	10.55 Фильм «Неуловимые мстители» (12+)
20.15 Информационный канал (16+)	14.55 Кто против? (12+)	17.00 Сегодня	01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+)	14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)	18.40 Время героев (16+)	19.10 Дела судебные. Новые истории (16+)	12.20 Фильм «Новые приключения неуловимых» (12+)
21.00 Время	17.00 Вести	17.45 За гранью (16+)	01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+)	18.55 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	20.00 Новости	14.00 Известия (16+)
21.45 Сериал «Миссия «Аметист» (16+)	17.30 60 минут (12+)	18.50 ДНК (16+)		16.10 Дела судебные. Новые истории (16+)	20.30 Фильм «Проект «Альфа» (16+)	20.05 Знахарка (16+)	14.30 Сериал «Аз воздам» (16+)
22.45 Большая игра (16+)	20.00 Вести	20.00 Сегодня		17.00 Новости	22.15 Музыка+ (12+)	01.10 Понять. Простить (16+)	16.30 Сериал «Аз воздам» (16+)
23.45 Информационный канал (16+)	21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	01.00 ЧП. Расследование (16+)		17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+)	23.10 Сериал «Узник замка Иф» (12+)	02.10 Понять. Простить (16+)	17.30 Сериал «Аз воздам» (16+)
	23.55 Сериал «Анна Каренина» (12+)	01.35 Поздняков (16+)		18.25 Слабое звено (12+)	25.00 Фильм «Великая Отечественная. Партизаны Украины». Док. фильм (12+)	03.50 Тест на отцовство (16+)	18.30 Сериал «Аз воздам» (16+)
	00.55 Сериал «Письма на стекле» (12+)	01.50 Мы и наука. Наука и мы (12+)		23.25 Назад в будущее (16+)	05.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+)	05.30 Давай разведемся! (16+)	19.00 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+)
	02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	02.35 Сериал «Пёс» (16+)		00.15 Назад в будущее (16+)		06.20 6 кадров (16+)	19.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+)
		03.40 Сериал «Дикий» (16+)		01.00 Всемирные игры разума (12+)		06.30 По делам несовершеннолетних (16+)	20.55 Сериал «След» (16+)
				01.30 Наше кино. История большой любви (12+)			21.40 Сериал «След» (16+)
				01.55 Фильм «Учитель» (12+)			22.20 Сериал «След» (16+)
				03.40 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)			23.10 Сериал «След» (16+)
							00.00 Сериал «След» (16+)
							00.45 Светская хроника (16+)
							01.45 Они потрясли мир (12+)
							02.35 Сериал «Свои-3» (16+)
							03.15 Сериал «Свои-3» (16+)
							03.55 Сериал «Свои-3» (16+)
							04.30 Сериал «Свои-3» (16+)
							05.10 Сериал «Такая работа» (16+)
							05.45 Сериал «Такая работа» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

08.00 Репортаж (16+)

08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)

20.00 Репортаж (16+)

20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)

21.00 Репортаж (16+)

21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)

суббота, 2 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 08.35 Умницы и умники. Финал (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 К 65-летию Александры Яковлевой. «Жизнь с чистого листа» (12+) 11.00 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 14.00 Фильм «Экипаж» (12+) 15.00 Новости 15.15 Фильм «Экипаж» (12+) 17.10 Специальный репортаж. «Украина. Когда открываются глаза» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 На самом деле (16+) 19.25 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.35 Сегодня вечером (16+) 23.15 Фильм «Стендапер по жизни» (16+) 01.00 Наедине со всеми (16+) 03.15 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+) 09.20 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.40 Доктор Мясников (12+) 12.40 Сериал «Я больше не боюсь» (12+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Фильм «Неродная» (12+) 00.30 Сериал «Белая гвардия» (16+) 03.55 Фильм «Пять лет и один день» (12+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.25 Простые секреты (16+) 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 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Сегодня 20.35 Сериал «Близнец» (12+) 00.20 Международная пилорама (16+) 01.00 Фильм «Непрощенный» (16+) 03.00 Дачный ответ (0+) 03.50 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 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 Фан-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+) 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.00 Фильм «Золушка» (6+) 09.20 Наше кино. Неувядающие (12+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Финист-Ясный сокол» (6+) 12.30 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+) 02.55 Фильм «Семеро смелых» (12+) 04.20 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) РОССИЯ 24 16.00 Дальний Восток ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06	06.30 Фильм «Солёный пес» (12+) 07.40 Фильм «Садко» (6+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Садко» (6+) 09.35 Легенды кино (12+) 10.15 Главный день. Вольф Мессинг (16+) 11.00 «Война миров». Док. сериал (16+) 11.45 Не факт! (12+) 12.15 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Легенды музыки (12+) 13.40 Круиз-контроль (12+) 14.15 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 14.25 Фильм «Даурия» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 Фильм «Высота 89» (16+) 20.20 Фильм «Часовщик» (16+) 22.00 Фильм «Мафия бессмертна» (16+) 23.35 Сериал «Вход в лабиринт» (12+) 05.15 «Легендарные полководцы. Михаил Кутузов». Док. фильм (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Сериал «Чужая жизнь» (16+) 11.45 Сериал «Идеальный брак» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.40 Сериал «Вспомни меня» (16+) 03.05 Сериал «Идеальный брак» (16+) 06.25 Лаборатория любви (16+) 07.15 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Сериал «Любимцы» (16+) 06.30 Пятница News (16+) 06.50 Мультфильм «Белка и Стрелка. Карибская тайна» (12+) 08.10 Мультфильм «Артур и Минипуты» (0+) 10.00 Кондитер (16+) 11.30 Четыре свадьбы (16+) 13.10 Четыре свадьбы (16+) 14.50 Четыре свадьбы (16+) 16.30 Четыре свадьбы (16+) 18.10 Четыре свадьбы (16+) 19.20 Четыре свадьбы (16+) 21.10 Четыре свадьбы (16+) 22.40 Четыре свадьбы (16+) 00.20 Фильм «Астрал: глава 2» (16+) 02.10 Фильм «Астрал-3» (16+) 03.40 Селфи-детектив (16+) 04.30 Пятница News (16+) 04.50 Сериал «Любимцы» (16+) 05.20 Сериал «Любимцы» (16+) 05.45 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Такая работа» (16+) 06.25 Сериал «Такая работа» (16+) 07.00 Сериал «Такая работа» (16+) 07.40 Сериал «Такая работа» (16+) 08.25 Сериал «Такая работа» (16+) 09.10 Сериал «Такая работа» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир (12+) 11.50 Фильм «Принцесса на бобах» (12+) 14.00 Фильм «Ширли-мырли» (16+) 16.50 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.30 Сериал «След» (16+) 19.25 Сериал «След» (16+) 20.10 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.50 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.05 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.05 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.50 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

воскресенье, 3 июля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.15 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 07.05 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.45 Часовой (12+) 08.15 Здоровье (16+) 09.15 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.10 Голос из прошлого. Холодная война Никиты Хрущева (16+) 11.20 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (0+) 13.20 Сериал «Воскресенский» (16+) 15.00 Новости 15.10 Сериал «Воскресенский» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.25 «Джентльмены удачи». Все оттенки Серого» (12+) 19.20 Фильм «Джентльмены удачи» (12+) 21.00 Время 22.35 Фильм «Бегство мистера Мак-Кинли» (12+) 01.25 Наедине со всеми (16+) 02.55 Россия от края до края (12+)	05.35 Фильм «Букет» (12+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.40 Доктор Мясников (12+) 12.40 Сериал «Я больше не боюсь» (12+) 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 Кресты (12+) 03.10 Фильм «Букет» (12+)	06.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.25 Простые секреты (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 Наш Потребнадзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Основано на реальных событиях (16+) 23.30 Маска (12+) 02.50 Таинственная Россия (16+) 03.30 Сериал «Дикий» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 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, 00.25, 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 Фан-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+) 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Сериал «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+) 07.00 Фильм «Весна» (12+) 08.45 Мультфильмы (0+) 09.10 Фильм «Финист-Ясный сокол» (6+) 10.30 Фазенда Лайф (6+) 11.00 Новости 11.15 Фильм «По семейным обстоятельствам» (16+) 13.30 Фильм «Приключения принца Флоризеля» (12+) 17.00 Новости 17.10 Фильм «Вокзал для двоих» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+) 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, запрещенной для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».	05.55 Фильм «Жажда» (12+) 07.10 Фильм «Высота 89» (16+) 09.00 Новости недели (16+) 10.00 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Код доступа (12+) 12.10 Легенды армии (12+) 12.55 Специальный репортаж (16+) 14.15 Сериал «Участок лейтенанта Качуры» (16+) 18.00 Главное (16+) 20.00 Легенды советского сыска (16+) 22.55 Фильм «Даурия» (12+) 02.05 Фильм «Мафия бессмертна» (16+) 03.35 Фильм «Солёный пес» (12+) 04.45 «Перелом. Хроника Победы». Док. сериал (16+) РОССИЯ 24 16.00 События недели 16.33 Интервью	07.30 6 кадров (16+) 08.15 Сериал «Люблю отца и сына» (16+) 12.10 Сериал «Тень прошлого» (16+) 15.55 Сериал «Хрустальная мечта» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.40 Фильм «Слепой поворот» (16+) 03.00 Сериал «Идеальный брак» (16+) 06.25 Лаборатория любви (16+) 07.15 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.30 Сериал «Любимцы» (16+) 06.50 Мультфильм «Большое путешествие» (16+) 08.10 Мультфильм «Артур и месье Урдалака» (12+) 10.00 Черный список (16+) 10.30 Черный список (16+) 11.10 Зовите шефа (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.00 На ножах (16+) 14.10 На ножах (16+) 15.10 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.20 На ножах (16+) 18.20 На ножах (16+) 19.20 На ножах (16+) 20.30 На ножах (16+) 21.30 На ножах (16+) 22.40 На ножах (16+) 00.00 Фильм «Астрал-4: последний ключ» (16+) 01.40 Фильм «Взрыв из прошлого» (16+) 03.20 Селфи-детектив (16+) 04.00 Пятница News (16+) 04.30 Сериал «Любимцы» (16+) 04.50 Сериал «Любимцы» (16+) 05.20 Пятница News (16+) 05.45 Сериал «Любимцы» (16+)	06.00 Сериал «Аз воздам» (16+) 06.45 Сериал «Аз воздам» (16+) 07.30 Сериал «Аз воздам» (16+) 08.15 Сериал «Аз воздам» (16+) 09.05 Сериал «Бирюк» (16+) 10.00 Сериал «Бирюк» (16+) 10.55 Сериал «Бирюк» (16+) 11.50 Сериал «Бирюк» (16+) 12.45 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 13.40 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 14.40 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 15.40 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 16.35 Сериал «Пропавший без вести» (16+) 17.30 Сериал «Пропавший без вести» (16+) 18.30 Сериал «Пропавший без вести» (16+) 19.25 Сериал «Пропавший без вести» (16+) 20.20 Сериал «Раскаленный периметр» (16+) 21.20 Сериал «Раскаленный периметр» (16+) 22.15 Сериал «Раскаленный периметр» (16+) 23.05 Сериал «Раскаленный периметр» (16+) 00.00 Сериал «Бирюк» (16+) 01.50 Сериал «Бирюк» (16+) 02.45 Сериал «Бирюк» (16+) 03.25 Фильм «Неуловимые мстители» (12+) 04.40 Фильм «Новые приключения неуловимых» (12+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

Полезность и вред редиса

Однолетнее (реже двухлетнее) растение, которое относится к семейству капустных или крестоцветных и считается разновидностью рода редька. Археологи полагают, что его родина – южные районы Азии. Также известно, что редиска входила в рацион древних римлян и греков. И это абсолютно оправданно, ведь она поддерживает нормальное функционирование многих органов и систем организма.

[EDAPLUS.INFO]

Корнеплод отличается высоким содержанием фенолов, обладающих антиоксидантными свойствами. Они способствуют снижению окислительного стресса, усиливают сопротивляемость организма к развитию онкозаболеваний, улучшают работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. А еще редис полезен при диабете второго типа.

Состав и калорийность

Редис относится к низкокалорийным продуктам и не изобилует полезными веществами. Но даже не будучи витаминно-минеральной бомбой, он всё-таки содержит немалое количество минералов и витаминов. Если говорить о способах употребления, то лучше всего есть корнеплод свежим. Во время консервирования редис теряет некоторые витамины и получает избыточное количество соли – натрия.

В 100 ГРАММАХ РЕДИСА:

Белки - 0,68 г.

Жиры - 0,1 г.

Углеводы - 3,4 г.

Вода - 95,27 г.

Зола - 0,55 г.

Калории – 16 Ккал.

Лечебные свойства

После долгого и подробного изучения состава редиски учёные пришли к выводу, что одно из главных её преимуществ для здоровья – содержание различных фенольных соединений. Их основная ценность в том, что они обеспечивают антиоксидантную защиту организма. Однако этим их эффект не ограничивается. Так, например, они усиливают действие витамина С, уменьшают хрупкость капилляров, поддерживают нормальное функционирование сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Исследователи полагают, что антоцианы – растительные пигменты, придающие редиске красноватый цвет, имеют отчётливый противовоспалительный эффект, что позволяет отсрочить или предотвратить развитие хронических заболеваний на ранних стадиях. Благодаря своим антиоксидантным свойствам они также могут защищать организм от развития некоторых типов рака (кишечника, желудка, почек, ротовой полости). Свой вклад в предотвращение онкозаболеваний вносят и фитохимические вещества индолы (особенно индол-3-карбинол).

Кроме того, пусть и в небольшой концентрации, но в редиске есть полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6), которые не синтезируются нашим организмом и поступают только из пищи. В наше время многие люди недополучают эти кислоты, поэтому любой их источник – важная часть рациона. Они принимают участие во многих процессах и оказывают положительное влияние на деятельность нервной системы. Более того они способствуют снижению уровня холестерина, разжижению крови и, следовательно, предотвращают образование тромбов. С ними также связывают улучшение работы печени.

Вместе с редисом в организм попадают грубые пищевые волокна (клетчатка). Они улучшают перистальтику кишечника и таким образом помогают переваренной пище быстрее и легче продвигаться к прямой кишке. Клетчатка устраняет запоры и прочищает ЖКТ, вбирая в себя токсичные элементы. Кстати, в одном из исследований на крысах корейские учёные заметили, что не только сам корнеплод, но и листья растения способствуют нормализации работы желудка и кишечника. Помимо этого, редис стимулирует



выработку желчи, которая также необходима для процесса пищеварения.

Свежую редиску часто рекомендуют употреблять при диабете. Она стабилизирует и долгое время удерживает уровень сахара в норме. Советуют употреблять этот хрустящий овощ и стоматологи, поскольку, во-первых, он укрепляет зубы, а во-вторых, стимулирует обильную выработку слюны, которая осуществляет промывание ротовой полости и особенно межзубного пространства.

Что касается минералов, то редис наиболее богат калием, который благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, помогая снизить повышенное артериальное давление. Цинк и фосфор в комплексе с витамином С способствуют улучшению состояния кожи. А кальций вместе с фолиевой кислотой особенно полезны женщинам во время беременности, поскольку обеспечивают правильное формирование нервной и костно-мышечной систем ребёнка.

Наконец, редис считают эффективным натуральным диуретиком. Благодаря такому свойству он способен очищать почки от токсичных элементов. При воспалении мочеполовой системы сок корнеплода может уменьшить болевые симптомы, возникающие во время мочеиспускания.

В медицине

На сегодняшний день при изготовлении лекарственных препаратов редис не используется, однако учёные считают, что у этого корнеплода есть потенциал. Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака уже давно проводят масштабное исследование, в котором наблюдают за пациентами с высоким риском развития онкозаболеваний, употребляющими те или иные овощи. Затем специалисты оценивают, насколько продукт влияет на сдерживание болезни.

Выяснилось, что биологически активные вещества, содержащиеся в редиске, демонстрируют многообещающие результаты в отношении колоректального рака. Учёные надеются создать на их основе серию препаратов, которые, в сравнении с синтетическими средствами, будут иметь меньше побочных эффектов.

Также в аптеках можно найти пищевые добавки на основе сульфорофана и индол-3-карбинола (химические вещества, чаще извлекаемые из брокколи, репе – из редиса). Им приписывают массу чудодейственных эффектов: от безболезненного похудения до лечения рака, но стоит

быть осторожными и перед употреблением этих препаратов обязательно проконсультироваться с врачом.

В народной медицине

Корнеплоды. По мнению народных целителей, редис может помочь справиться с варикозом на ранних стадиях. Корнеплоды измельчают до пюреобразного состояния, смешивают с небольшим количеством лимонного сока и втирают в кожу. Курс лечения составляет три недели. Помимо этого, кашку из измельчённой редиски прикладывают в качестве компрессов при болях, вызванных радикулитом и невралгией. А натёртая редиска, в равных пропорциях смешанная с горячей водой, может быть полезной при обморожениях лёгкой степени. Перед тем как прикладывать такие компрессы к поражённым участкам, жидкость нужно остудить.

Ещё один способ наружного применения корнеплодов – борьба с обесцвеченными участками кожи при лейкодерме (нарушение пигментации кожи, выражающееся в виде округлых светлых пятен). Нарезанные пластинками овощи нужно обмакнуть в уксусе или имбирном соке и приложить к коже.

Что касается внутреннего применения, то считается, что редиска может привести в порядок систему пищеварения и избавить от расстройства желудка. Для достижения такого эффекта необходимо измельчить 5-6 корнеплодов, смешать их с одной чайной ложкой крахмала и 200 мл молока. Смесь нужно выпить непосредственно сразу после приготовления. Для улучшения обмена веществ следует взять 50 г сушеной редиски, залить их 200 мл воды и поставить на водяную баню на 20 минут. Затем остудить, процедить и принимать по 50 мл трижды в день на протяжении 30 дней. Кроме того, целители утверждают, что употребление свежего редиса способствует поддержанию потенции у мужчин.

Согласно рецептам народной медицины, настой редиса способствует улучшению состояния при анемии. Для приготовления этого целительного средства нужно взять банку из тёмного стекла, насыпать в неё 50 г сушеного корнеплода, добавить 100 мл водки, закрыть и настаивать в течение двух недель. После этого процедить полученную настойку через марлю и добавить такое же количество воды. Принимать по 20 мл перед сном в течение одного месяца.

Листья. Ботва редиса в основном используется при проблемах с печенью или для профилакти-

ческой очистки этого органа. Одно из наиболее популярных средств – отвар из молодых листьев растения. Пучок помытой зелени нарезают крупными частями, заливают двумя стаканами воды и ставят на огонь. Варить эту смесь необходимо до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Затем в неё добавляют немного сахара и употребляют вместо воды. Этот же отвар советуют принимать при желтухе и гепатите. Только при этих заболеваниях в диету обязательно нужно добавить суп на основе бобов с сушеной ботвой и корнеплодом редиски.

Эффективным средством при жжении в печени народные лекари называют чай из листьев редиски. Их моют и заваривают кипятком, добавляя сахар. Однако факторы, вызывающие жжение, могут быть самыми разными и лучше всего первым делом обратиться к врачу для выяснения причин болевых ощущений.

Помимо этого, ботву редиса также применяют при борьбе с атеросклерозом. Смолотые до состояния пюре листья смешивают с мёдом в равных пропорциях и принимают по две чайные ложки дважды в день на протяжении двух недель.

Сок. Сок редиса активно используют для лечения различных недугов на среднем востоке, но и наши народные целители в последнее время часто применяют его в приготовлении своих средств. Следует обратить внимание на то, что сам по себе этот сок слишком концентрированный и оказывает сильное раздражающее действие на слизистые оболочки органов пищеварения, поэтому его обычно смешивают с другими жидкостями.

Например, считается, что камни небольшого размера можно вывести из жёлчного пузыря благодаря смеси сока редиса и свеклы. Морковно-редисовый коктейль помогает восстановить нормальное функционирование слизистых желудочно-кишечного тракта. А комбинация из сока редиса, огурца и болгарского перца облегчает симптомы респираторных заболеваний. В период обострения бронхиальной астмы советуют смешать 100 мл сока и 20 г мёда и принимать такое средство по две чайных ложки трижды в день.

При простудных заболеваниях народные целители советуют пить смесь соков редиски и лука с мёдом. Некоторые врачеватели полагают, что сок редиса, смешанный с чёрной солью, снижает температуру тела и будет эффективен во время жара.

Кроме того, есть мнение, что редис обладает противозудными свойствами и может быть полезным при укусах насекомых. Рекомендуют

смазывать поражённые места соком корнеплода с целью уменьшения отёка и жжения.

В восточной медицине

В системе народной медицины Унани, перенятой арабами у древних греков, и в индийской Аюрведе редис издавна использовали для лечения желтухи, жёлчнокаменной болезни, заболеваний печени, выпадения прямой кишки (ректальный пролапс) и несварения желудка.

Древние китайские врачеватели относили редиску к «разогревающим» продуктам и соотносили с меридианами лёгких, селезёнки и желудка. Они полагали, что этот корнеплод стимулирует поток жизненно важной энергии Ци, поэтому его добавляли во многие травяные лекарства в свежем или сушеном виде. Из него также добывали сок. Считалось, что редис способствует выведению из организма избыточной слизи, поэтому его использовали для лечения болезней дыхательных путей. Также им лечили практически все проблемы желудочно-кишечного тракта.

Современные народные целители Востока наделяют корнеплод омолаживающими свойствами из-за его способности «разогревать» организм и улучшать пищеварение.

В научных исследованиях

Ряд исследований демонстрируют эффективность некоторых биологически активных компонентов из состава корнеплода, в частности сульфорофана, при подавлении развития раковых клеток в организме человека. Более того, экспериментами, проведёнными вне живого организма (in vitro), было доказано, что экстракт этих соединений не только замедляет развитие, но и вызывает разрушение патогенных клеток. Особенную эффективность это вещество проявляет в борьбе с раком молочных желез.

Учёные из университета Огайо также обнаружили, что некоторые вещества, находящиеся в составе редиса, можно потенциально использовать для терапии онкологических заболеваний. В своём эксперименте они ввели в диету крыс, заражённых раком толстого кишечника, антоцианы – природный краситель, обуславливающий цвет редиса. В результате было зафиксировано снижение интенсивности роста опухолей на 50-80% в сравнении с контрольной группой грызунов, не получавших никаких добавок к диете.

Кстати, что касается уже упомянутого сульфорофана, то он обладает не только противораковыми свойствами. Учёные полагают, что благодаря своим противовоспалительным и антиоксидантным качествам, он вносит значительный вклад в защиту организма от сердечно-сосудистых заболеваний, развивающихся из-за оксидативного стресса. Интересно, что образует это вещество в редисе исключительно вследствие механического повреждения (разрезания, пережёвывания) и следующих за ним химических реакций.

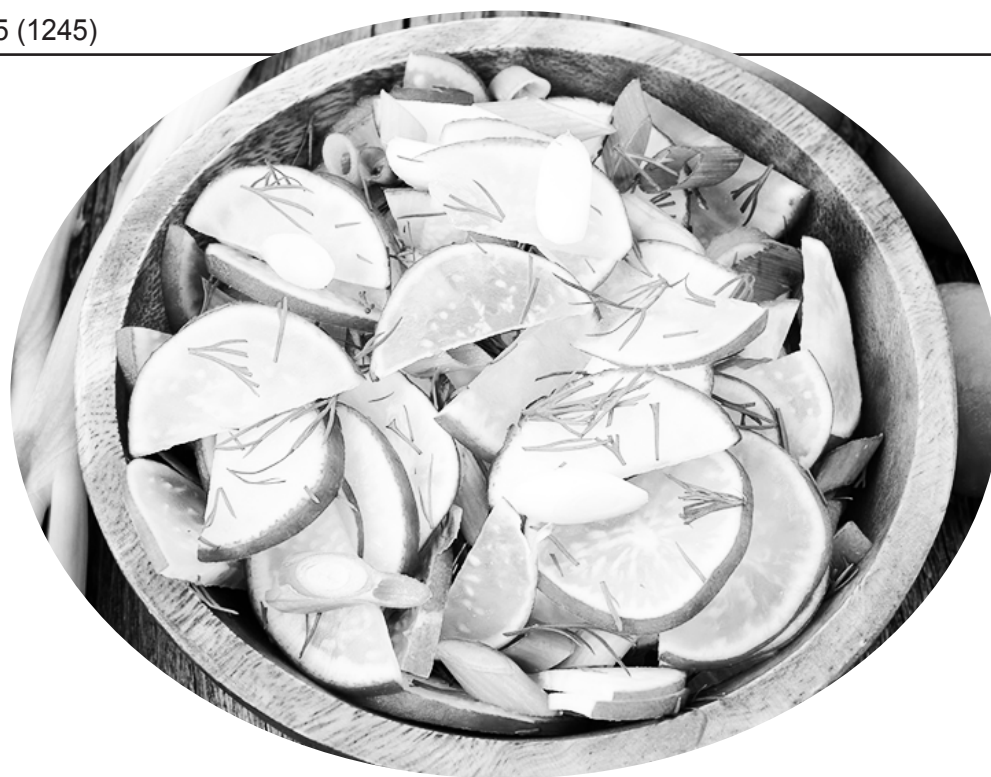
Кроме всего прочего, учёные обнаружили, что корнеплод обладает противодиабетным эффектом. Такое воздействие связывают со способностью его компонентов усиливать механизмы антиоксидантной защиты организма, снижать уровень оксидативного стресса и окислительной дегградации липидов. Кроме того, они способствуют улучшению усваивания глюкозы и в целом благотворно влияют на энергетический обмен. Более того, учёные полагают, что семена и листья редиса могут оказаться полезными не только в качестве превентивного средства, но и при уже развившемся диабете.

Для похудения

Редис – низкокалорийный овощ, поэтому его часто включают в диеты, направленные на снижение веса. Существуют даже так называемые монодиеты, которые предполагают употребление одних только корнеплодов. Следует сразу отметить, что диетологи скептически относятся к такому варианту, поскольку он может вызвать проблемы с почками и желудочно-кишечным трактом, а также лишает организм питательных веществ, поступающих из других продуктов.

Помимо того, что редис содержит минимальное количество калорий, он ещё и отличается низким гликемическим индексом – не повышает уровень сахара в крови. Более того, этот корнеплод наполняет организм грубыми пищевыми волокнами. Во-первых, они способствуют налаживанию обмена веществ, а во-вторых, приносят длительное чувство сытости.

Тем не менее одно только бесконтрольное



поглощение редиса не приведёт к волшебной потере лишних килограммов, но может нанести существенный вред организму, поэтому достаточно включить в своё меню 4-5 салатов из этого овоща в неделю. Специалисты рекомендуют сочетать его в салатах с другими низкокалорийными, но полезными ингредиентами вроде листовой зелени, огурцов, сельдерея или авокадо. Кстати, горчичное масло, придающее овощу пикантный вкус, способствует усилению аппетита, поэтому в диетах лучше использовать менее острые корнеплоды.

Необходимо также понимать, что избавление от избыточного веса происходит только благодаря комплексному подходу, который включает здоровое питание и активные физические нагрузки.

Кстати, специалисты также включили редиску в популярную ныне DASH-диету, которая была разработана специально для гипертоников с целью снижения давления. Кроме основного эффекта, оказалось, что этот режим питания способствует нормализации веса и стабилизирует уровень сахара. Такой рацион сбалансирован по содержанию важных компонентов вроде белков, минералов и пищевых волокон. Акцент делается на употреблении достаточного количества жидкости, овощей, фруктов, злаковых и бобовых. Ограничивается потребление сладостей и жиров.

В кулинарии

Редис не обладает популярностью таких овощей, как помидоры или лук, но известен практически во всех уголках мира, в том числе и у нас, где его традиционно добавляют в окрошку. В целом же корнеплод используют и как одну из составляющих различных салатов, и как самостоятельную закуску, а иногда – даже как гарнир к мясным блюдам. Также на основе редиски делают соусы. Самое привычное употребление овоща – в свежем виде, но его также обжаривают (например картошки фри), маринуют, консервируют, фаршируют (мясом, грибами, сыром) и запекают. Удивительно, но изобретательные хозяйки готовят из этого корнеплода даже мармелад.

Для приготовления этого необычного десерта 250-300 г редиски сначала необходимо на 30 минут оставить в холодной воде, а затем 30 минут варить на среднем огне. Отметим, что в горячей воде овощ потеряет свой яркий окрас, но это не повлияет на вкус блюда. Сваренную редиску нужно размять вилкой и добавить к ней натёртое кислое яблоко. В полученную смесь добавить полстакана ванильного сахара и оставить на слабом огне на 2 часа. В конце добавить корицу и цедру апельсина по вкусу. Если мармелад получился густым, его можно разложить по формочкам и остудить, если он похож на повидло – его можно намазывать на тосты или крекеры.

Среди самых популярных закусок можно выделить редис с творогом. Делается очень легко: измельчить корнеплод, добавить творог, сметану, зелень, соль, специи и перемешать. Кстати, закуски из редиски принято подавать перед основными блюдами, так как этот овощ способен поднимать аппетит.

Что касается соусов, то для заправки летних салатов подойдёт рецепт, согласно которому нужно размять 2 варёных желтка, добавить к ним 200 г сметаны, 4-5 редисок, половину солёного огурца, зелёный лук, петрушку и пол чайной ложки горчицы. Затем всё смешать в

блендере. К слову, иногда редиской заменяют чеснок в салате «Цезарь» – она так же, как и чеснок, придаёт остроты, но не оставляет специфического запаха.

Интересно, что обычно в кулинарии используют непосредственно сами корнеплоды, никак не применяя листья растения. Однако в последнее время ботва редиски набирает всё большую популярность, особенно среди вегетарианцев. Она, как и сам корнеплод, богата витаминами и минералами и постепенно абсолютно заслуженно входит в рацион здорового питания. Её можно добавлять в овощные супы, зелёный борщ, салаты (вместо рукколы или айсберга), а также протушить и подать в качестве гарнира.

Отметим, что, покупая редиску зимой, можно столкнуться с тем, что корнеплоды лишены привычной пикантности. Всё дело в том, что в холодное время года этот овощ импортируют из жарких стран (Армения, Израиль), где его часто и обильно поливают, отчего в его составе уменьшается концентрация горчичных масел и, соответственно, снижается уровень остроты.

В косметологии

Благодаря удачному сочетанию алкалоидов, полифенолов, комплекса ферментов и других полезных веществ редиску стали активно использовать как в профессиональной, так и в домашней косметологии. При изготовлении экосредств, содержащих исключительно натуральные компоненты, особо популярным стало применение филтратов корня редиса, ферментированного молочными бактериями.

За счёт своих антисептических и фунгицидных свойств он стал здоровой альтернативой парабенам, которые выполняют функцию консервантов и предотвращают размножение бактерий, возникновение плесени в косметических средствах. При этом он не оказывает раздражающего действия даже на чувствительную кожу. На сегодняшний день этот натуральный консервант можно найти в составе многих средств по уходу за кожей лица. Например, у немецкого бренда Judith Williams или индонезийского – Vu-cosmetics.

Что касается средств, приготовленных в домашних условиях, то существует большое количество различных рецептов. В большинстве своём маски на основе редиски предназначены для жирной кожи, а также при борьбе с акне. Вот некоторые из них:

- для жирной кожи. Смешать 50 мл молока и 10 измельчённых блендером корнеплодов. Нанести на лицо и оставить на 30 минут, затем смыть тёплой водой;

- от прыщей. Смешать 3 столовых ложки измельчённого в блендере редиса с одной чайной ложкой мёда и одной чайной ложкой настойки календулы. Нанести толстым слоем на проблемные места, оставить на 30 минут, затем смыть тёплой водой.

В косметологии, как и в кулинарии, используются не только корнеплоды растения, но и его наземная часть. Например, листья часто добавляют в питательную маску, подходящую для всех типов кожи. Для её приготовления необходимо смешать столовую ложку измельчённой ботвы, шесть капель оливкового масла и одну чайную ложку крахмала. Смесь оставляют на лице на 10 минут, затем смывают тёплой водой.

Кроме того, считается, что сок ботвы редиса можно использовать в масках, нацеленных на

отбеливание кожи лица и избавление от пигментных пятен. Согласно рецепту, следует смешать по одной столовой ложке сока петрушки, огурца, зелени редиски и одну столовую ложку сметаны. Держать на лице около 15 минут, затем смыть тёплой водой.

Опасные свойства и противопоказания

Несомненно, корнеплод редиса невероятно полезен, но даже для него существуют противопоказания. Как бы странно это не звучало, но именно из-за своих полезных антисептических и бактерицидных свойств редиски не рекомендуется при:

- обострениях болезней желудочно-кишечного тракта;
- воспалениях щитовидной железы;
- язве и панкреатите;
- кишечных инфекциях;
- гипервитаминозе и зобе;
- раздражении слизистой и гастрите;
- обострении заболеваний печени и почек;
- холецистите.

Редис увеличивает раздражение слизистой и усиливает выделение ферментов поджелудочной железы, которые и так достаточно раздражены вследствие вышеперечисленных болезней. При неострых формах этих заболеваний допускается употребление в пищу порций размером не более 100 граммов.

Кроме того, рекомендуется воздержаться от поедания редиса после инфаркта. Эфирные масла, содержащиеся в корнеплоде, способны стимулировать учащение пульса и тем самым оказывают повышенную нагрузку на сердце. Более того, щавелевая кислота препятствует полному всасыванию кальция, который нужен для нормальной работы мышц, в том числе и сердечной. Таким образом, необходимо дать организму восстановиться после болезни и лишь спустя несколько месяцев начинать постепенно возвращать овощ в рацион.

Интересные факты

Редис – иностранное растение, а если быть точными, то приехал он из Китая, благодаря итальянскому мореплавателю Марко Поло. Именно он, вернувшись из своего путешествия, познакомил Европу в конце XIII века с этим овощем. Но стоит отметить, что в Россию редис приехал только в XVII веке, благодаря Петру I. Как бы ни любил царь заморскую диковинку, придворные не смогли разделить с ним те же чувства. Поэтому популярность этот корнеплод набрал в России лишь спустя почти целый век, благодаря вхождению в моду французской кухни.

До сих пор множество блюд во Франции создаются с использованием корнеплодов и листьев редиса. В XIV веке в некоторых странах Западной Европы овощ вместе с популярностью даже приобрёл новое имя – «французская редька».

Параметры среднестатистической редиски: диаметр примерно 4 см и вес около 20-30 г. Но израильскому фермеру Ниссану Тамиру удалось вырастить необычайно большой плод. Его вес составлял 10 килограммов. На данный момент это – самая большая редиска в мире, и она занесена в Книгу рекордов Гиннесса.

Отметим, что многие кулинары используют редис в качестве декора для различных блюд. Из-за своей жёсткости корнеплод даёт возможность создавать необычные узоры, а яркий цвет всегда привлекает внимание. Особенно часто для таких целей берут арбузный редис, но можно обойтись и обычными сортами. Существует даже отдельная техника карвинг – искусство художественной вырезки по овощам и фруктам.

Задев тему искусства, следует упомянуть о разработке дизайнера Артура Ксина, вдохновлённого внешним видом этого овоща. Он воплотил в жизнь задумку экологического садового фонаря The ripe radish (с англ. спелый редис). Творческий подход к делу позволил дизайнеру позаботиться не только о внешней составляющей – фонари создают ощущение мини-огорода, но и об экологической стороне творения: в течение дня гаджет накапливает солнечную энергию, с помощью которой вечером будет освещать ваш сад.

Интересно, что полакомиться редиской теперь можно не только на земле, но и в космосе. Звучит удивительно, но из-за своих природных особенностей, корнеплод способен расти на космических станциях, постоянно преподнося витамины живущим там астронавтам.

Задержан браконьер с рыбой и икрой



Фото УМВД РФ по Сахалинской области

16 июня сотрудниками районного отдела МВД и инспекторами ОГИБДД совместно с ОГКН и ОББР и СО по Смирныховскому району на 12 км автомобильной дороги сообщением пгт Смирных – с. Пильво был остановлен автомобиль, которым, как выяснилось, управлял 36-летний местный житель.

В ходе досмотра транспортного средства была обнаружена рыба лососевых пород в количестве 24 штук, два пластмассовых контейнера объемом 20 л, в которых находилась разрезанная рыба лососевых пород в количестве 46 штук, черный пакет с головами и хвостами

рыб лососевых пород, черный пакет с икрой рыб лососевых пород без соответствующих документов. Сумма ущерба составила 241 016 рублей.

В отношении гражданина возбуждено уголовное дело за незаконную добычу (вылов) водных биологических ресурсов.

Незаконное хранение пороха

Сотрудники уголовного розыска ОМВД России по Поронайскому городскому округу в ходе обследования квартиры 61-летнего местного жителя обнаружили и изъяли порошкообразное вещество темно-зеленого цвета, предположительно, порох.

В ходе проверки установлено, что гражданин хранил пластиковый бутылек с крышкой металлического цвета, внутри которого содержится сыпучее вещество темно-зеленого цвета.

Согласно заключению эксперта, представленное вещество массой 76,4 грамма является промышленно изготовленным бездымным одноосновным пластинчатым порохом.

В отношении указанного мужчины возбуждено уголовное дело.

Сахалинец украл деньги из банкомата

Следственным управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску завершено расследование уголовного дела в отношении 39-летнего жителя областного центра, обвиняемого в краже с причинением значительного ущерба.

Установлено, что 27 сентября прошлого года обвиняемый, находясь в отделении банка, увидел в купюроприемнике банкомата деньги. Так как рядом никого в данный момент не оказалось, он принял решение присвоить чужие деньги. Для этого он достал свою банковскую карточку и стал производить манипуляции, имитирующие снятие наличности в банкомате, сам же в этот момент убрал в карман чужие деньги, то есть похитил их, чем причинил потерпевшей материальный ущерб на общую сумму 30 000 рублей. Денежными средствами мужчина распорядился по своему усмотрению.

Таким образом, обвиняемый совершил преступление, предусмотренное п. «в» ч. 2 ст. 158 УК РФ - кража, то есть тайное хищение чужого имущества, совершенная с причинением значительного ущерба гражданину.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Захотел интима, но нарвался на мошенников

16 июня в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 39-летнего жителя села Леонидово Поро-

наевского района о том, что 15 июня у него похитили 12 700 рублей.

Установлено, что в тот день потерпевший зашел с телефона в Интернет, где обнаружил сайт с объявлением об оказании услуг интимного характера. В объявлении был указан абонентский номер, на который он позвонил. На звонок ответила девушка и попросила его перевести на банковский счет в качестве залога денежные средства в сумме 2 500 рублей и 10 200 рублей. После перевода абонент перестал выходить на связь.

Возбуждено уголовное дело. Устанавливаются лица, причастные к данному противоправному деянию.

Прописали более 500 мигрантов

В Сахалинской области завершено расследование дела по обвинению двух местных жителей в организации незаконной миграции.

Установлено, что фигуранты, мужчина и женщина, работали в организации, занимающейся оптовой торговлей и транспортной обработкой грузов. За денежное вознаграждение они выступали в качестве принимающей стороны, обеспечивая постановку на учёт иностранцев по месту пребывания в Российской Федерации и трудовой деятельности. Однако на самом деле, как установили полицейские, фактически жилое помещение для проживания не предоставлялось, а мигранты на указанном предприятии не работали. К тому же здание, которое указывалось в документах в качестве места регистрации, оказалось непригодным к проживанию.

Действуя таким образом, в период с мая 2019 года по июнь 2020 года обвиняемые фиктивно поставили на учёт более 500 иностранных граждан. В настоящее время уголовное дело, возбужденное в отношении работников предприятия, направлено в суд.

Пришел на флюорографию и украл телефон

Следственным управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску завершено расследование уголовного дела в отношении ранее неоднократно судимого местного жителя 1984 года рождения. Гражданин обвиняется в краже.

В ходе следствия установлено, что обвиняемый в середине апреля пришел в медицинский центр для прохождения флюорографии. В регистратуре его направили к специалисту. Он проследовал в кабинет, который делится на две комнаты. В одной

расположен рентгеновский аппарат, во второй – стол с компьютером, на котором лежал мобильный телефон.

Поскольку в этот момент в помещениях никого не было, мужчина воспользовался случаем и похитил гаджет. Мобильник он спрятал в носок и вышел из кабинета, сообщив в регистратуре об отсутствии медицинского работника, который в это время задержался за изучением документации у стойки администратора.

Когда старшая медсестра подошла, то, не обратив внимания, есть ли ее телефон на месте, сделала флюорографию, после чего фигурант покинул помещение и направился домой. По пути он зашел в сервисный центр и продал телефон за 600 рублей, а на вырученные деньги купил спиртное.

По окончании рабочего дня женщина стала собираться домой и обнаружила пропажу своего телефона. Так ей был причинен значительный материальный ущерб на сумму почти 60 тысяч рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Анивские полицейские раскрыли кражу свай

В мае в отдел МВД России по Анивскому городскому округу поступило заявление от 33-летнего жителя областного центра. Гражданин сообщил о том, что кто-то на грузовом автомобиле с кран-балкой похитил железобетонные сваи в количестве 15 штук с его земельного участка, расположенного в селе Троицком 0000. Сумма причиненного ущерба составила 80 тысяч рублей.

Сотрудники уголовного розыска в ходе проведения разыскных мероприятий установили, что к совершению кражи оказался причастен 34-летний житель областного центра. Как выяснилось, последний осуществлял на коммерческой основе строительство дома неподалёку от участка потерпевшего, где находились железобетонные сваи для фундамента. Фигуранту этот участок показан внешне бесхозным, оттого он решил забрать себе для личных нужд указанное имущество.

Подогнав спецтехнику, он погрузил железобетонные конструкции и уехал. Впоследствии мужчина использовал эти изделия на своем участке при строительстве дома.

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

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД РФ 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

СТЕЛЛА
 Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):
 + памятники + укладка
 + оградки гранитной плиткой
 + столы + бетонирование
 + лавки + худ. работы и т. д.
 + вазы
 • 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

Картофель по-португальски

Ингредиенты: картофель - 1 кг или немного больше, красное сухое вино - 100 мл, копченая колбаса или копченые сосиски - 350-500 г, паприка - 1 ст. л., помидоры - 250-300 г, лук - 250 г, петрушка - 150 г (зелени), соль - 3/4 ст. л., сухие итальянские травы - 1 ст. л. (не обязательно, можно добавить свои любимые приправы).

Приготовление: помидоры режем дольками, измельчаем лук полукольцами и мелко режем петрушку. Картофель чистим и крупно режем (на 4 части вдоль). Выкладываем помидоры с луком и петрушкой в глубокий противень или другую посуду, в которой будем запекать. Смешиваем картофель с солью, паприкой и травами. Выкладываем сверху помидоров с луком.

Выливаем вино и наливаем воды до половины картофеля (1-1,5 л). Верхний картофель не должен быть в воде. Воду и вино лейте с краю. Положим сверху сосиски или колбасу и поставим в духовку на два часа при температуре 200 градусов. Крышкой не накрывать!

Помидоры и лук немного пустят сок. А, как известно, в кислой



среде (вино и помидоры) картофель не разваривается. Если видите, что жидкости маловато (до половины), может, помидоры были не очень сочные – на втором часу температуру можете уменьшить до 180-170 градусов.

Если увеличите количество продуктов в 1,5 раза (с колбасой), соответственно, и время пребывания картофеля в духовке увеличится на 15 минут. Жидкость должна испариться, но без пригорания овощей.

Наш картофель готов. Можем подавать в той посуде, что запекали.

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

570 рублей.

Картофель – 85 руб.

Красное сухое вино – 75 руб.

Копченая колбаса или копченые сосиски – 250 руб.

Помидоры – 70 руб.

Лук – 45 руб.

Зелень – 45 руб.

Приправы, специи и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

Жареные овощи по-азиатски

Ингредиенты: баклажаны небольшие - 2 шт., кабачки небольшие - 2 шт., корень имбиря свежий - 10 г, чеснок - 2 зуб., перец чили острый - 1 шт., соус соевый - 4 ст. л., лимон - 1/2 шт., соль и перец черный молотый - по вкусу, масло растительное - для жарки.

Приготовление: кабачки и баклажаны помыте, порежьте брусочками размером 1,5х5 см.

В воке или обычной глубокой сковороде хорошо разогрейте пару столовых ложек растительного масла, выложите несколько ломтиков овощей (сколько поместится на дно вашей сковороды, но не кладите их очень плотно друг к другу). Обжарьте со всех сторон до золотистости.

Переложите овощи в сито, которое расположите над миской, чтобы в нее стекал лишний жир. Такими небольшими порциями обжарьте все овощи.

Для острого соуса чеснок, перчик чили и имбирь мелко порубите. Обжарьте в отдельной сковороде на 2 ст. л. оливкового масла в течение



3-4 минут, чтобы овощи отдали свой аромат маслу и слегка подзолотились.

Потом снимите сковороду с плиты, добавьте соевый соус, сок половинки лимона, соль, черный молотый перец и оливковое масло, оставьте минут на 5. Жареные овощи переложите на тарелку, полейте имбирным соусом.

Блюдо можно подавать как горячую закуску или как гарнир к мясу. Холодные овощи по-азиатски тоже очень хороши.

Домашние рогалики с повидлом

Ингредиенты: мука - 400 г (2,5 стакана), сметана - 200 г, маргарин - 200 г, сода - 0,5 ч. л., повидло - 200-250 г, сахарная пудра - 3-4 ч. л. (по вкусу).

Приготовление: подготовить продукты для приготовления рогаликов с повидлом (маргарин оставить при комнатной температуре минут на 15-20).

Сметану смешать с размягченным маргарином. Добавить соду. Добавить муку и хорошо перемешать.

Тесто быстро вымесить, завернуть в пищевую пленку и охладить в холодильнике (полчаса-час). Затем разделить тесто на 4 части.

Каждую часть тонко раскатать. Толщина круга должна быть не больше 0,5 см. Диаметр полу-частья примерно 25-28 см.



Каждый круг разрезать на 8 сегментов.

Каждый кусочек-сегмент равномерно смазать вареньем и свернуть, начиная с наружного широкого конца. Рогалики можно согнуть подковкой.

Включить духовку (разогреть до 190-210 градусов).

Противень застелить пекарской бумагой или фольгой. Рогалики выложить на противень.

Выпекать рогалики при температуре 200 градусов примерно 30 минут.

Готовые рогалики с повидлом остудить и посыпать сахарной пудрой.

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, 17.50 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
13.00 - 14.00 (ср) Час ТИЦа
16.40 МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом

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

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



Как говорит тетя Соня, не так сложно завоевать мужчину, как каждый день кормить его в плену, чтобы не сбежал...

— Я смотрю, вы и мебель переставили... По фэн-шуй, наверное?

— Не поверите, по пьяни!

Человек, достигший вершин этикета, может с помощью ножа и вилки съесть стакан семечек.

— Скажи, Сарочка, шо бы ты делала, будь у тебя денег, как у Ротшильда?

— Таки мне интереснее, шо бы делал Ротшильд, будь у него денег, как у меня!

Женщина может бесконечно долго смотреть на одну вещь.

Пока муж, плюнув, не купит ей эту вещь.

В одесском трамвае давка:
— Мужчина! Я ж уже уся под вами! Таки сделайте, шоб я приятно вспоминала этот маршрут...

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

