

№33  
(1201)  
18 августа  
2021  
среда

# Телемир

TM  
16+

Твоя любимая газета

## «Хочется, чтобы в российском кино перестали штамповать проекты» 7



Этим летом канал ТНТ показал второй сезон сериала «Триада» - яркий комедийный проект, написанный сценаристкой Дарьей Грачевич. В продолжении шоу Анатолию пришлось заботиться уже не только о трех женщинах, которые в первом сезоне вдруг разом от него забеременели, но и о четверых новорожденных девочках, по всем законам жанра появившихся на свет одновременно и в одном роддоме. Мы поговорили с исполнителем главной роли Борисом Дергачевым.

- Когда вы соглашались на участие в первом сезоне «Триады», думали ли вы, что у этого проекта будет продолжение?

- Когда я только соглашался на пробы, то, конечно, не знал про продолжение, но когда получил сценарий, то понял, что, скорее всего, второй сезон может быть и открытый финал сработает.

**Польза и вред баклажанов**

Подробности на стр. 12 и 13

### ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ?



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ

БЫСТРО — БЕЗБОЛЕЗНЕННО — БЕЗОПАСНО

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ПРЕДЛАГАЕТ:

- САМЫЙ БЫСТРЫЙ высокоточный эксимерный лазер ALLERGRETTO WaveLight EX500 последнего поколения, позволяющий работать в наиболее широком рефракционном диапазоне (близорукость, дальнозоркость, астигматизм);
- КОРОТКИЙ восстановительный период;
- ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ на современном офтальмологическом оборудовании;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

НАШ АДРЕС: г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279А  
СПРАВКИ и запись по телефону 290-440

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257 выдана 20.03.2019 Министерством здравоохранения Сахалинской области

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста

### АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Врач-нарколог высшей категории  
**Дю Виктор Дмитриевич**  
ПОМОЩЬ НА ДОМУ  
ЕЖЕДНЕВНО до 21.00

☎ 25-81-55, 733-222

— АНОНИМНО —

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

### БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

**Гарантия**  
Требуется специалист-бурильщик  
28-79-37,  
8-914-758-79-37

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

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

### ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ во все города России от 1 кг

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

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

• СТИРКА ОДЕЯЛ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ  
• ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

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

**ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**  
с промышленным оборудованием  
Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.  
Ул. Тихая, 104 (выезд с ул. Западной)  
47-03-47 **МЫ ОТКРЫЛИСЬ!**

Стоматологическая клиника  
**ООО «Стоматолог»**

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАХ
- МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ КОРОНКИ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ
- ВКЛАДКИ КЕРАМИЧЕСКИЕ
- ЦЕЛЬНЫЕ ДИОКСИД-ЦИРКОНИЕВЫЕ КОРОНКИ (БЕЗ СКОЛА КЕРАМИКИ)
- ВРЕМЕННЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ КОРОНКИ (КОМПОЗИТНЫЕ)
- БЮДЖЕТНЫЕ ПРОТЕЗЫ
- ЛЯГКИЕ ПРОТЕЗЫ
- ЦЕЛЬНОЛИТНЫЕ И МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ ПРОТЕЗЫ

БУЛЬВАР ИМ. АНКУДИНОВА, 11  
ТЕЛ.: 76-22-98, 60-45-45  
МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ  
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**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

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

**СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»**

Полный комплекс услуг по доступным ценам

**АКЦИЯ!** Установка южнокорейского импланта по системе Any One + коронка под ключ 70 000 руб.

- Теряпия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 8 600 руб. - все включено
- Хирургия
- Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
- Профессиональная гигиена полости рта + фторирование - комплекс 6 000 руб.
- Полная диагностика полости рта
- Удаление от 2 500 руб.

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010  
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

**НОВЫЙ АСТВ**

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА  
ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

ТЕЛ. РЕДАКЦИИ: 49-15-49  
8 (962) 125-15-15

Смотреть **НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ** уже можно в сетях крупнейших кабельных операторов Сахалина:

- в сети кабельного оператора «Солнце Телеком» (65 канал);
- в сети кабельного оператора «ТТК-Транстелеком» (65 канал);
- в интерактивном телевидении ООО «Сайт» (22 канал);
- в интерактивном телевидении «Ростелеком» (751 канал).

Кроме того, телеканал АСТВ – первый и единственный на Сахалине – запустил стриминговое вещание в сети Интернет - в том числе на портале **astv.ru** и в собственном мобильном приложении АСТВ, доступном для скачивания в App Store и Google Play.

По вопросам настройки просмотра телеканала АСТВ обращайтесь на телефон горячей линии **8 (4242) 49-16 -16**.

## СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

**Детский невролог-остеопат**  
**Бобровникова Тамара Валентиновна** 72-00-30, 735-999  
 Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гиперактивность и т.д.).  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
 Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. дет. здравоохран.

**Детский мануальный терапевт-остеопат**  
**Соколова Елена Анатольевна** 72-00-30, 735-999  
 Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.).  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
 Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. дет. здравоохран.

**Программа АНТИТАБАК** 72-00-30, 735-999  
 Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглтерапии.  
 Гарантийная поддержка один месяц.  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
 Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. дет. здравоохран.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ**

Лич. NO 8502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здравоохран. Сас. 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

Лич. №77-01-001395 от 10.08.2006 г.  
 Лич. деп. здравоохран. г. Южно-Сахалинска на основании лицензионного соглашения от 28.04.2021 г. №0507.

**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

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

**ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА**  
 Удаление папиллом, кондилом, родинок  
**Тел. 48-03-77**  
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА**  
 Остекление, отделка, расширение  
**УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ**  
**ЦЕНЫ НИЗКИЕ КАЧЕСТВО**  
**27-86-32**

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

**В ТЦ «Панорама» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ**  
 торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны  
**488-424**

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

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

**КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ**  
 САЛОН Купе  
 от дизайн-проекта до монтажа  
**СКИДКИ от 5 до 10%\*** **Рассрочка платежа**  
 \* До 31.08.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88.  
 Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Ле Ю. Д.).  
 г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

**Мегapolis** ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"  
 Подлежит обязательной сертификации  
 ■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН  
 ■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ  
 Удобно Вам, приятно Вашим близким!  
 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 75-14-00  
 megapolistc@yandex.ru www.megapolistc.ru

# Ремонт продолжают



К сегодняшнему дню в муниципальных образованиях области привели в порядок около 650 придомовых территорий. Ликвидация дефектов проходила во всех районах островного региона в течение полутора месяцев. Самые масштабные работы развернулись в Южно-Сахалинске.

В островной столице привели в порядок более 300 придомовых территорий. В ходе традиционного объезда глава региона посетил сразу не-

сколько отремонтированных дворов на проспекте Мира. Вместе с ним на объектах побывал председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин, который рассказал о необходимости продолжить работы в течение сентября.

- Сахалинские волонтеры активно участвовали в поиске недочетов во дворах региона, - отметил Андрей Хапочкин. - Выявили три тысячи дефектов. А всего их было обнаружено (с учетом заявок жителей и различных служб) более 15 тысяч. По объективным при-

чинам в регионе еще остались придомовые территории, которые нуждаются в текущем ремонте. Поэтому мы будем выходить с предложением увеличить финансирование этих работ в рамках осенних поправок в региональный бюджет.

- Искренне рад, что управляющие компании и жители региона подключились к этой большой и трудоемкой работе, - отметил Валерий Лимаренко. - Поддерживаю ваше предложение и считаю, что текущий ремонт во дворах необходимо

продолжить не только в этом, но и в следующем году. Кроме того, следует организовать общественную приемку. Недостаточно просто выполнить работу - нужно, чтобы люди остались довольны.

Отметим, большую помощь в формировании списков для ремонта оказывают волонтеры, общественники и жители региона, которые направляют свои обращения на портал «Сахалин.Онлайн». В работу берут дворы, в которых покрытие разбито не более чем на 30 процентов.

## Горожан приглашают учиться ходить по-северному

Команды предприятий и организаций из Южно-Сахалинска приглашаются к участию в проекте «Северная ходьба - новый образ жизни». Он реализуется в рамках национального проекта «Демография».

Проект направлен на приобщение людей трудоспособного возраста к регулярным

занятиям физическими упражнениями для поддержания и выработки необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни. Возраст участников - 18-59 лет.

Для участников будет проведен комплекс физкультурно-спортивных мероприятий: открытые уроки для ознакомления со спортивной дисциплиной «северная ходьба», тренировки и региональные соревнования

среди команд трудовых коллективов.

Проведение открытых уроков будет осуществляться на безвозмездной основе.

Заявки на участие в проекте необходимо направить на адрес электронной почты [info@dobrofiz.ru](mailto:info@dobrofiz.ru), контактное лицо - Тихомиров Алексей Александрович, генеральный директор Добровольного физкультурного союза.

# В Южно-Сахалинске выбрали самую спортивную семью

В областном центре в День физкультурника состоялись соревнования детей и родителей «Мама, папа, я - спортивная семья». Участие в них приняли пять команд. Спортивные мероприятия провели в рамках празднования 75-летия Сахалинской области.

Перед началом семейных состязаний руководитель департамента по делам молодежи и спорту Елена Завязкина поздравила всех собравшихся с Днем физкультурника. Она пожелала участникам получить от соревнований только позитивные эмоции и призвала всех чаще заниматься спортом. Обратился к участникам соревнований и председатель Сахалинской областной думы, автор проекта «Спорт против подворотни» Андрей Хапочкин. - Здорово, когда мамы и папы, дедушки и бабушки ста-

новятся примером для своего малыша именно в спорте, приводят их на спортивные площадки и прививают детям интерес к спорту, физкультуре и здоровому образу жизни.

Семейные состязания прошли на стадионе школы №8 имени генерал-лейтенанта В. Г. Асапова. Родители и дети, бабушки и дедушки выяснили, кто лучше метает дротики в мишень и теннисный мяч в цель, больше всех отжимается и дальше прыгнет. Также среди программы соревнований - упражнения на гибкость, бег на 30 метров, игра «Вышибалы», набивание волана ракеткой для бадминтона, перетягивание каната и множество других физкультурных развлечений для всей семьи.

- Все задания выполнимы, предусмотрены для всех возрастов, организованы хорошо. В нашей семье все периодически занимаются спортом,



поэтому и здесь сложностей никаких, - поделилась впечатлениями семья Третьяковых, которые на состязаниях представляли команду детского сада «Алёнушка».

По итогам соревнований первое место досталось команде семьи Шапиро (детский сад

«Рябинка»), второе место получили Кисляковы (детский сад «Бусинка»), третье досталось команде семьи Третьяковых (детский сад «Алёнушка»). Победители примут участие в областном финале, который планируют провести осенью в Южно-Сахалинске.



## АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



## Бизнес получит субсидии

В администрации Южно-Сахалинска подведены итоги конкурсных отборов на предоставление субсидий субъектам малого и среднего предпринимательства и самозанятым горожанам.

Как рассказали в департаменте экономического развития, всего южносахалинские бизнесмены получают финансовую поддержку на возмещение части затрат в виде 57 субсидий по восьми направлениям на общую сумму более 6,8 млн рублей. Расходы на осуществление профессиональной деятельности возмещены девяти самозанятым горожанам.

За счет поддержки муниципалитета субсидированы затраты предпринимателей города на осуществление деятельности социального предпринимательства, участие в выставочно-ярмарочных мероприятиях, переоборудование автомобилей на газомоторное топливо и открытие собственного дела. Особенно востребована субсидия на оплату образовательных услуг, связанных с получением дополнительного профессионального образования сотрудниками малых и средних предприятий Южно-Сахалинска. Кроме того, ввиду ограничительных мер, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции в текущем году впервые субсидированы затраты бизнеса на проживание и питание работников, привлеченных из других субъектов Российской Федерации, в период прохождения временной изоляции.

Финансовая поддержка оказывается в рамках муниципальной программы «Экономическое развитие городского округа «Город Южно-Сахалинск» на 2020-2025 годы» для достижения результатов национального проекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы».

Претендовать на получение муниципальной финансовой поддержки вправе субъекты малого и среднего предпринимательства города, состоящие в едином реестре МСП, не имеющие задолженности по уплате налогов, своевременно



исполнившие обязательства по муниципальным контрактам, договорам аренды муниципального имущества и земельных участков. При рассмотрении документов на предоставление субсидий преимущество предоставляется заявителям, которые реализуют проекты в сфере сельского хозяйства, обрабатывающих производств, строительства и сферы бытовых услуг, имеющие положительную динамику объемов выручки и среднесписочной численности работников.

Воспользоваться специальными мерами финансовой поддержки могут и впервые зарегистрированные самозанятые граждане РФ, имеющие постоянную регистрацию по месту жительства на территории городского округа, не являющиеся индивидуальными предпринимателями в течение последних двух лет до даты регистрации в качестве плательщика налога на профессиональный доход.

Так, до 31 августа продолжается прием документов от предпринимателей города и самозанятых южносахалинцев на участие в следующих отборах:

- на финансовое обеспечение затрат самозанятых;
- на возмещение части затрат субъектам малого и среднего предпринимательства городского округа «Город Южно-Сахалинск» из числа молодежи;
- на предоставление гранта в форме субсидии победителю ежегодного молодежного конкурса города Южно-Сахалинска «Я - предприниматель».

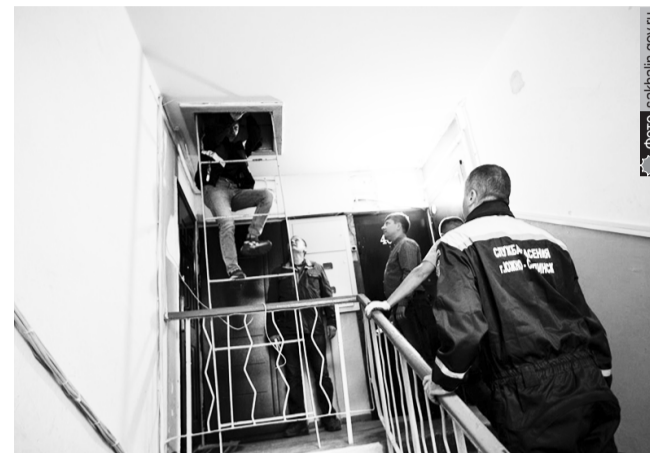
## В Южном обследуют чердаки и подвалы

В связи со случаями возгорания кровель жилых домов, в том числе и недавним пожаром в Луговом, при администрации Южно-Сахалинска создана рабочая группа по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности.

Специалисты департамента городского хозяйства, отдела муниципального жилищного контроля, а также управления по делам ГО и ЧС совместно с представителями управляющих компаний мониторят состояние многоквартирных жилых домов. Основной упор сделан на электробезопасность чердачных помещений кровель, выполненных из деревянных конструкций, в том числе капитально отремонтированных.

Так, проверяется наличие открытого доступа на чердаки, постороннего имущества, захламленность, состояние сетей электроснабжения и наличие сетей провайдеров. Также производится осмотр электропроводов в подвальных помещениях.

Составлен график обследования. Сегодня комиссия работала по жилищному фонду УК «ЖЭУ-1» на ул. Тихоокеанской, Спортивном проезде, ул. Горной и ул. Курильской. На



очереди дома, находящиеся в ведении МУП «ЖЭУ-10».

Ранее все управляющие организации предоставили в администрацию города информацию по состоянию кровель своего жилищного фонда. На основании этих данных и проводятся внеплановые обследования.

В случае обнаружения открытого доступа на чердак или в подвал жильцам необходимо сообщить об этом в свою управляющую компанию, которая обязана принять меры. Узнать, к какой УК относится ваш дом, можно посредством специального сервиса на официальном сайте администрации города.

## В областном центре открыли мемориал погибшим авиаторам

В День воздушного флота России в областном центре состоялось торжественное открытие памятника погибшему экипажу командира Валентина Довыденко. Завершение реставрации первого из трех групповых захоронений авиаторов, погибших в катастрофах на сахалинской земле, приурочили к 45-летию с момента трагедии.

Отдельный мемориальный комплекс для летчиков и экипажей, отправившихся в последний полет, появился в 1973 году на кладбище Южно-Сахалинска по ул. Ленина. Здесь захоронены погибшие экипажи и выдающиеся деятели авиационной отрасли.

Работы по обустройству комплекса начались летом 2020 года. Часть из них была проведена при поддержке администрации Южно-Сахалинска в рамках грантового конкурса «Мы и наш город». Здесь высадили аллею из кленов и кедров. Вокруг памятников установили ограждение в авиационном стиле и видеонаблюдение. В первую очередь активисты обновили центральное захоронение.

В День воздушного флота России коллективы авиапредприятий и ветераны отрасли, родственники и коллеги летчиков приняли участие в памятной мероприятии.



- Авиация - эта та сфера, которая в буквальном смысле объединяет людей, - обратился к присутствующим один из главных инициаторов проекта реконструкции мемориала, член общественного совета Южно-Сахалинска Олег Меркушев. - И особенно она важна для островов, без нее не было бы той Сахалинской области, которую мы сегодня знаем. Авиация живет не прошлым или настоящим, она живет будущим. Без истории, нашей общей истории, - у нас нет будущего. Говорят, что история - это самый лучший учитель, но люди - не самые прилежные ученики. Однако всегда есть шанс стать лучше, вспомнить прошлое и сохранить его на века, для будущих поколений. Ведь, к сожалению, есть такие трагические моменты, которые забывать нельзя. И сегодня мы вспоминаем события 18 декабря 1976 года. Тогда случилась

катастрофа, унесшая жизни великих авиаторов. И сегодня мы в память о них и для тех, кто живет небом, открываем мемориал, посвященный погибшему экипажу Валентина Довыденко.

Воссоздание объекта проходит в рамках подготовки к празднованию 100-летия гражданской авиации России. Его будут отмечать в 2023 году. Кроме захоронения экипажа Валентина Довыденко, в Южно-Сахалинске планируют привести в должный облик памятники экипажам Александра Миргородского и Анатолия Михайлова, разбиравшимся в результате катастроф в 1981 и 1973 годах, а также могилы авиаторов в других городах Сахалина. Примечательно, что над воплощением общего проекта сохранения исторического наследия работает «единый авиаотряд»: аэропорт Южно-Сахалинска, авиакомпании «Аврора»

и «Авиашельф», Сахалинский центр ОВД филиала «Аэронавигация Дальнего Востока» ФГУП «Госкорпорации по ОрВД», министерство транспорта и дорожного хозяйства Сахалинской области, администрация Южно-Сахалинска, а также отраслевые профсоюзы и некоммерческие организации.

- Открытие этого мемориала - событие, которое объединяет все наши организации, - отметил врио генерального директора аэропорта областного центра Александр Семенов. - Благодаря общей работе мы можем сохранить это единение и такой прекрасный объект, этот памятный мемориал восстановить.

«Без бережной памяти об ушедших товарищах у нас нет будущего» - эти слова стали объединяющими для всех участников мероприятия. Три года назад инициатором проекта создания нового мемориала выступил известный ветеран аэропорта Сталей Коняшов, представитель совета ветеранов авиации Василий Ильин и активисты молодежного совета Сахалинского центра обслуживания воздушного движения. Отдельный мемориальный комплекс для летчиков и экипажей, отправившихся в последний полет, появился в 1973 году, но от времени начал разрушаться, фотографии на памятниках выцвели. Идею установить новый мемориал поддержали советы

ветеранов авиации, авиапредприятия, администрация города Южно-Сахалинска и профильное министерство.

Сын погибшего командира Станислав Довыденко, работающий в Сахалинском центре ОВД, успел прилететь из командировки и сразу из аэропорта приехал на церемонию. В заключение своего выступления и рассказа об отце он вспомнил строки поэта Александра Артыбаша:

**«...Летчики не умирают!**

**Просто - небо выбирают**

**По привычке, как обычно,**

**в рейс уходят заграничный.**

**За границу жизни нашей**

**и крылом прощально машут**

**нам крылом прощально машут...»**

Напомним, самолет Ил-14 (бортовой номер СССР 61752) под управлением Валентина Довыденко 18 декабря 1976 года выполнял ледовую разведку. Из-за метели экипаж задел крылом склон горы Острой в окрестностях Южно-Сахалинска - самолет разбился.

Спасательная операция, стартовавшая сразу после исчезновения борта с радаров, проходила в сложных метеорологических условиях: продолжался снегопад, горы были окутаны плотной облачностью. В результате обнаружить разбившийся борт сумели только 21-го числа. К этому времени из 10 находившихся на борту в живых осталось только два пассажира.

## Губернатор проверил, как работает скорая

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко проинспектировал работу новейшей станции скорой помощи в Южно-Сахалинске.

Завершилась одна из самых масштабных строек в островном здравоохранении последних лет. Специалисты обрели комфортные условия работы, а благодаря единой диспетчерской и современному оборудованию спасение человеческих жизней становится более эффективным.

- Здоровье сахалинцев и курильчан – главный приоритет в нашей работе, - сказал Валерий Лимаренко. - Долгие годы скорая помощь ютилась в приспособленном здании, и наконец мы отмечаем переезд важнейшей медицинской службы в просторный трехэтажный дом. Для врачей скорой помощи спасти жизни – каждодневная работа, и это не высокие слова. Поэтому у наших фельдшеров, водителей, диспетчеров должны быть лучшие условия для труда и отдыха между вызовами.

Новое просторное здание площадью 13 тысяч квадратных метров на улице Бумажной строили более двух лет. Теперь в распоряжении медицинских работников – комнаты отдыха, душевые, столовая и даже спортивные залы. В свободное время можно играть в настольный теннис, баскетбол, волейбол, мини-футбол, заниматься на беговых дорожках и велотренажерах. Тренироваться в новом корпусе могут сотрудники не только скорой помощи, но и всех медицинских учреждений.

Впервые на Сахалине заработает единая диспетчерская, которая будет принимать вызовы по всей области. Пока она охватывает Южно-Сахалинск и Аниву, но осенью должны подключиться все районы. От этого звена во многом зависит оперативность выездов бригад. Больше не придется ждать, когда освободится машина,



прикрепленная к ЦРБ. Диспетчер сможет отправить на вызов любую свободную карету скорой помощи, даже если помощь требуется в соседнем районе.

В оперативном отделе специалисты в интерактивном режиме отслеживают, сколько машин находится на выезде и в ожидании, сколько времени затрачивается на путь и оказание помощи. Решение, кого назначить на вызов, принимается за секунды.

- По нормативам выезд со станции – незамедлительный – в течение одной-двух минут, - рассказал фельдшер Евгений Смакотин. - Прибыв к пациенту бригада должна в течение 20 минут. Но у нас средний показатель лучше – 14 минут.

Работу медицинских работников облегчают планшеты. Фельдшер получает вызов со всей необходимой информацией о пациенте. По приезде специалист добавляет диагноз, сведения о препаратах и медицинских манипуляциях, которые были применены. С помощью планшета также можно выбрать стационар, куда доставить пациента, и в медицинском учреждении уже готовятся к приему больного.

- Станция скорой помощи полностью оснащена необходимым оборудованием и медикаментами, - отметила

фельдшер Анастасия Марина. - У нас есть препараты на все экстренные случаи – анафилактический шок, отравление, острая сердечная недостаточность. Есть кардиографы, аппараты искусственной вентиляции легких, оборудование для сердечно-легочной реанимации. Оно позволяет проводить массаж сердца без использования силы рук. Немногие регионы могут похвастаться такой оснащенностью.

Еще одна гордость сотрудников скорой помощи – просторный гараж более чем на 20 машин и ремонтная база для автомобилей. Теперь есть возможность на месте провести техническое обслуживание и устранить неисправности.

Как рассказала главный врач станции скорой медицинской помощи Ирина Салахутдинова, в новом здании также предусмотрены помещения для оказания амбулаторной помощи. Там же разместятся центр медицины катастроф и информационно-аналитический центр. Такая организация позволяет ускорить реагирование медиков не только на отдельные экстренные вызовы, но и оперативно приходить на помощь в случае чрезвычайных ситуаций.

## На Сахалине проходят «ОстроVa»

Торжественная церемония открытия молодежного форума «ОстроVa» состоялась в торгово-деловом центре «Столица». Форум на Сахалине продлится до 19 августа и объединит 500 молодых людей из 82 регионов России. В этом году на одно место претендовали 9 человек. На «ОстроVaх» молодежь сможет прокачать карьеру, пройти обучение и выиграть гранты на воплощение в жизнь своих идей.

Приветствие в адрес участников форума на Сахалине направил президент Владимир Путин. Глава государства отметил, что молодой проект «ОстроVa» занимает заметное место в ряду молодежных форумов России.

Талантливых юношей и девушек из разных уголков России поприветствовал губернатор Валерий Лимаренко.

- Наши острова – это территория развития с большим потенциалом, - обратился к форумчанам глава Сахалинской области. - Мы открыты для всего нового. И именно здесь у молодежи есть возможность реализовать свои креативные идеи и проекты. А наш форум поможет узнать больше о регионе и его перспективах. Для нас важно, чтобы сахалинцы и наши гости создавали общие проекты, которые будут работать на благо области и ее жителей. Не стоит ждать очереди в столице. Здесь, на островах, где рождается день нашей большой страны, вы можете начать свою карьеру. Друзья! В ваших руках будущее. И я приглашаю вас создавать его в Сахалинской области.

В своем выступлении Валерий Лимаренко обозначил три основных направления, где нужны молодежные идеи. Первое – патриотическое. Здесь большое значение имеет подготовка к 75-летию Сахалинской области, поисковая работа и увековечивание памяти павших героев войны, создание комфортной среды в островных городах и селах.

Не менее важно экологическое направление. Сахалинская область, следуя мировому тренду на декарбонизацию, будет проводить климатический эксперимент. На островах угольные и мазутные котельные заменяют на газовые, увеличивается

процент экологически чистого транспорта, развивается альтернативная энергетика, внедряется раздельный сбор и переработка мусора.

Третье направление – креативное – основывается на оригинальных идеях в самых разных сферах. Сейчас проводится международный конкурс на разработку концепции экополиса – макрорайона Корсакова. А на базе Сахалинского госуниверситета планируется создать передовой научно-образовательный центр.

Эти три направления лежат в основе треков форума: «ОстроVa Развитие», «ОстроVa Экологии» и «ОстроVa Креативных индустрий». Молодежь из разных регионов России будет разрабатывать инициативы, как сделать жизнь на Сахалине и Курилах лучше.

Ангелина Куликова приехала на «ОстроVa» из города Череповца Вологодской области. Девушка интересуется креативными индустриями – вместе с единомышленниками она создала продюсерское агентство.

- У меня цель – объехать все регионы России и поделиться своими идеями, - рассказала Ангелина. - Я занимаюсь театральной культурой, кинокультурой и организацией событий. Еще мне нравится находить творческих людей с разными взглядами на жизнь, и форум дает мне такую возможность.

У участников есть возможность подать заявку на всероссийский конкурс молодежных проектов и выиграть грант до 1,5 миллиона рублей. На «ОстроVaх» ребята оформляют свои идеи, находят команду, а эксперты помогают доработать инициативу.

Сахалинец Даниил Ахмадиев в прошлом году предложил проект по основам начальной военной подготовки.

- Благодаря форуму моя идея нашла поддержку, - поделился радостью молодой человек. - Под присмотром опытных наставников мы преподаем школьникам строевую, огневую, инженерную подготовку, изучаем тактическую медицину. В этом году я снова пришел на «ОстроVa» за вдохновением и зарядом энергии.

Отметим, форум «ОстроVa» реализуется при поддержке правительства Сахалинской области и Федерального агентства по делам молодежи.

## Ремонт дорог поручено ускорить

В ходе традиционного субботнего объезда губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко проконтролировал ремонтные работы на улице Ленина.

Глава региона поставил задачу перед администрацией областного центра – открыть движение на перекрестке улиц Ленина и Бумажной в понедельник. 15 августа на инфраструктурном объекте дорожные рабочие уложили нижний слой асфальтобетонного покрытия на улице Бумажной. Благодаря этому появится техническая возможность открытия движения на этом участке с поэтапным выполнением последующих работ.

- Тянуть с открытием движения на

Бумажной нельзя, - рассказал губернатор Валерий Лимаренко в ходе осмотра объекта. - Нужно разгрузить наши транспортные артерии, чтобы в городе было меньше пробок. При этом все дальнейшие ремонтные работы на перекрестке следует проводить в строгом соответствии с техническими нормами - качество покрытия должно быть на самом высоком уровне. Важно, чтобы жители остались довольны.

Работы на перекрестке ведутся в рамках капитального ремонта улицы Ленина от Сахалинской до поворота на оптовоторговую базу. Участок длиной более 2,5 километра получит четыре полосы движения, тротуары, ливневую канализацию, обновленные инженерные сети и систему

освещения. В ближайшие недели работы выйдут на завершающую стадию.

Особое внимание глава региона поручил уделить зеленым зонам, которые планируется обустроить в рамках капитального ремонта улицы. В следующем году там необходимо высадить цветы.

По словам мэра островной столицы Сергея Надсадина, подрядчик идет с опережением графика. Движение на улице Ленина планируется возобновить 26 августа – полосы будут открывать поэтапно. Полностью ремонт участка завершат к 1 октября.

Отметим, ремонтные работы на улице Ленина областного центра выполняются в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги».

## На Итурупу 27 семей отметили новоселье

Ключи от новых квартир в современной трехэтажке получили жители села Рейдово, участвующие в программе переселения из ветхого и аварийного фонда.

- Полтора месяца назад я встречался с курильчанами, которые ждали, когда построят и сдадут их новый дом в селе Рейдово, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Будущие новоселы тогда показывали мне свои квартиры, рассказывали, как собираются их обустроить. Я рад сообщить, что сегодня им вручили ключи от нового жилья.

Новый дом расположен на улице Заводской. В жилом здании – шесть однокомнатных, 12 двухкомнатных и девять

трехкомнатных квартир. Все они сданы под ключ – с ремонтом, установленными окнами, дверьми и сантехникой.

- Дом качественный и красивый. Очень нравится. Радует, что новая квартира больше прежней, - поделилась эмоциями Зинаида Овдиенко. - Раньше жила в деревянном доме с печным отоплением. Он был очень старым и практически весь сгнил.

- Очень счастлива от получения новой квартиры, - рассказала Наталья Стадник. - Это огромная радость. У старого дома, в котором я жила, накопилось достаточно проблем – каждое землетрясение давало новые трещины.

Объект возведен в рамках реализации федеральной целевой программы

«Социально-экономическое развитие Курильских островов на 2016-2025 годы».

Еще четыре многоквартирных дома строят в Курильске, три из них сдадут в этом году. Кроме того, Сахалинское ипотечное агентство строит два многоквартирных дома в селе Китовом. Работы завершатся в сентябре.

Напомним, островной регион одним из первых в стране приступил к расселению аварийного жилья, признанного непригодным после 1 января 2017 года.

По новой программе переселения в 2021-2026 годах ключи от квартир должны получить почти 29 тысяч человек. Ускоренными темпами планируется расселить более 640 тысяч квадратных метров аварийного фонда.

## «Павел Леонов» готовится к рейсу

Грузопассажирское судно «Павел Леонов» по Неве осуществило переход из Шлиссельбурга в Санкт-Петербург. Через несколько дней «Павел Леонов» по Северному морскому пути отправится в порт Корсаков. Вопрос надежной транспортной связи Сахалина и Куриль находится на особом контроле губернатора Валерия Лимаренко.

«Павел Леонов», как и «Адмирал Невельской», был построен на Невском судостроительно-судоремонтном заводе специально для островного региона. «Адмирал Невельской» уже с июня ходит по маршруту Корсаков – Кунашир – Шикотан – Итуруп. Ожидается, что «Павел Леонов» присоединится к нему в октябре.

Долгое время на курильском направлении работало только одно пассажирское судно – «Игорь Фархутдинов» – 90-х годов постройки. С выходом на линию новейших транспортных средств открываются широкие возможности для перевозок пассажиров и грузов, развития туристической отрасли.

«Павел Леонов» и «Адмирал Невельской» вмещают более 100 пассажиров каждое. На борту созданы комфортные условия – в каютах есть душевая, телевизор, откидной столик. Предусмотрены каюта матери и ребенка, каюта для пассажиров с ограниченными возможностями здоровья. Есть просторная столовая и удобный пассажирский холл.

Цены на билеты по поручению главы региона держатся на прежнем уровне. Стоимость поездки в каюте обычной категории составляет 3255 рублей (при покупке в кассе перевозчика).

Новые суда дают перспективы и для роста грузооборота. Каждое из них вмещает до 24 контейнеров и 6 легковых автомобилей. А благодаря ледовому классу транспортные средства могут круглогодично доставлять людей и товары на острова.



Вместе с началом осени в нашу жизнь приходит много изменений и стрессовых факторов для всей семьи. И если у взрослых период адаптации к работе после отпуска протекает быстрее и легче, то школьникам в этом плане намного сложнее. Также для кого-то новый учебный год связан с возможным стрессом перехода в новую школу, профильный класс, увеличением количества ответственности и нагрузки из-за грядущих экзаменов, выбора вуза и колледжа и т.д.

Привыкшие за лето ложиться спать в более позднее время, а просыпаться, когда душа пожелает, дети очень болезненно переживают возвращение к режиму. Не хватает усидчивости и внимательности, желая работать и войти в процесс обучения. Они быстро устают и теряют интерес к занятиям, порой даже впадают в депрессивное состояние, которое отражается на здоровье нервной системы и общем самочувствии.

Это происходит по многим причинам. Дети более чутко, чем взрослые, воспринимают естественные природные изменения – смену погоды, укорачивание светового дня. Плюс переход от практически безграничной активности, доступной на каникулах, к ситуации, когда активность поневоле приходится резко снизить. Ответная реакция – повышенная утомляемость, рассеянность, нервозности, раздражительности и прочее.

Очень важно родителям поддержать ребят и помочь им понять:

- это нормальная ситуация, к которой можно готовиться заранее;
- если тебе сложно и у тебя возникают переживания, связанные с какими-либо из перечисленных вопросов, ты можешь позвонить на **детский телефон доверия 8-800-2000-122** и получить бесплатную анонимную консультацию;
- стресс, связанный с началом учебного года, касается всех и влияет не только на детей и подростков, но и на взрослых.

### Что с этим делать?

В первую очередь отнестись с пониманием, проявите терпение и собственное умение сохранять спокойствие. Лучше избежать комментариев, которые вызовут дополнительное напряжение у ребенка, например, «учеба только началась, а ты уже ленишься, ничего не хочешь делать», только закончить ситуацию в тупик. Эффективнее придерживаться политики разумных поощрений и постепенного введения правил и требования, гибкого и понимающего контроля.

**В период адаптации детей к школе после летних каникул важно уделить внимание трем основным моментам:**

- физической саморегуляции ребенка;
- восстановлению навыков волевого контроля;
- снижению конфликтности, возникающей из-за перевозбуждения и эмоциональной напряженности.

Часто в вечернее время у детей появляется излишняя активность, которую родители принимают за то, что «ребенок не устал». В действительности возбуждение является признаком усталости! Вечером следует избегать долгих компьютерных игр, позднего просмотра фильмов и различных шоу. Важно дифференцировать время в зависимости от возраста вашего ребенка. Иногда можно организовать для ребенка спокойную атмосферу: можно приглушить свет, включить тихую музыку.

Замечательно, если вы вечером



# Снова в школу

или перед сном побеседуете о впечатлениях, накопившихся за день, или обсудите фильм, чтобы эмоции и переживания были «отреагированы». В первые школьные дни, ребята активно обсуждают, как у кого прошло лето, они оценивают изменения друг в друге, выстраивают отношения с учителями, привыкают к новым требованиям. Все это может быть связано с большим количеством переживаний и вопросов, на которые ваш ребенок пока не знает ответа. Спокойная обстановка и откровенный разговор помогут снять накопившееся напряжение и улучшить сон ребенка. А это значит, утром он будет бодрым и готовым к новому учебному дню.

### Волевой контроль

Начинайте заранее готовить ребенка к возвращению к прежнему образу жизни, это лучше делать как минимум за 1,5-2 недели до начала учебного года.

Первое, что необходимо сделать – поменять режим дня. За 15-17 дней до начала занятий нужно начать приучать к ранним подъемам, а также очень важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время вечером. В летние каникулы дети спали до обеда, а с сентября им придется вставать в 7 часов утра. Без предварительной подготовки это будет довольно проблематично. Однако такие ранние подъемы особенно для подростка должны быть обоснованы интересными делами. К примеру, поездкой куда-то, в турпоход, на выставку или уличный фестиваль, в магазин за новыми покупками. Для начала постепенно начинайте будить ребенка на полчаса раньше каждый день, соответственно, и спать отправляйте раньше.

Начало учебного года требует от ребенка необходимости сосредоточения на учебных задачах. Чтобы избежать споров и упреков, полезно составлять

письменный план выполнения домашних заданий или других учебных поручений, школьных заданий, заданных на лето.

Обсудите совместно с ребенком причины изменения в режиме дня. Объясните и аргументируйте ребенку, почему теперь ему необходимо ложиться раньше и вставать раньше. Возьмите в помощь современные средства и приложения на телефоне, чтобы ребенку было интересно и весело контролировать изменения в своем расписании. Это может быть своего рода увлекательной игрой для него. Позаботьтесь об ограничении времени для игр за компьютером, планшетом и просмотра телевизора. Отвлечите ребенка на семейные дела и поставьте его на позицию взрослого человека, попросив его не только следить за собой, но и напоминать вам о чем-либо.

### Снижение конфликтности

Излишнее возбуждение может послужить источником конфликтов. Важно понимать, что конфликт – это один из способов снять накопленное напряжение и восстановить эмоциональное равновесие. Однако это происходит только тогда, когда взрослые, понимая происходящее, проявляют мудрость и выбирают адекватные способы реагирования на поведение детей. Важно постоянно обсуждать с ребенком все, что происходит в школе, семье и в его окружении для постепенного «отреагирования» возникающих переживаний. Часто в этот период ребенок может просить совета не только про себя, но и якобы про другого человека или жаловаться на что-то, отнеситесь к этому с пониманием и сопереживанием, ведь, возможно, вопрос или рассказ о ситуации в школе и друге может быть на самом деле его личной историей.

Если вам показалось, что ребенку не хватает мнения специалиста или у вас в школе пока отсутствует психолог, то его наставником и помощником в этих вопросах могут стать специалисты детского телефона доверия.

### Специалисты детского телефона доверия рекомендуют:

Помогите настроиться ребенку на первые школьные дни. Обсудите с ним, что ему хочется рассказать ребятам, какими впечатлениями поделиться, какие, возможно, подарки он хотел бы кому-то подарить и с кем провести первые дни. Вы можете пригласить его друзей в гости в первые дни, чтобы ребенок почувствовал вашу поддержку и готовность не лишиться его ценного общения с друзьями по школе и что для вас его школьная жизнь это не только оценки и знания, но и его отношения с другими.

Транслируйте сами позитивный настрой и выбирайте подбадривающие слова, в которых ребенок почувствует вашу поддержку и вдохновение на познание новой информации, получение новых впечатлений и что начинается какой-то важный очередной этап в его жизни.

Продумайте интересную программу совместных семейных занятий и дел на сентябрь, которая поможет более плавно войти в учебный ритм и станет хорошей формой разгрузки после интенсивных занятий в школе.

### А также:

Не говорите детям: «Каникулы кончились, пора трудиться» и не стоит также в августе пугать их, что остались считанные дни беззаботного отдыха и скоро тебя ждет школа. Не нужно делать эмоциональный акцент, что время, когда хорошо, заканчивается и начинаются трудности и проблемы, связанные со школой, таким образом, вы сами неосознанно программируете детей на стресс и восприятия начала учебного года как проблемы.

Не стоит лишать детей сразу всех удовольствий, к которым они уже успели привыкнуть за время отдыха. Следует отметить, что в последние недели каникул для ребенка очень важным будет общение с друзьями. Не стоит препятствовать такому общению.

С первого учебного дня не надо требовать от ребенка особенно высоких достижений, упрекать в том, что он разленился за время каникул. Дайте ему время постепенно войти в учебный ритм и адаптироваться без дополнительного давления и оценок с вашей стороны.

Не спешите возвращать более строгий режим жизни, тем более что объективно нагрузки в школе еще невелики. Разрешайте ребенку чуть больше играть, смотреть телевизор или слушать музыку.

Обязательно следите за режимом ребенка. Продолжительный и, главное, здоровый сон непосредственно влияет на успехи в учебе.

Также не забывайте о прогулках на свежем воздухе. Оптимальное время на свежем воздухе для младших школьников - 3,5 часа, для подростков не менее 1-1,5, особенно для них важно поступление в кровь кислорода, так как у них повышенная утомляемость из-за его нехватки.

### Спрашивайте!

Очень важно интересоваться состоянием дел в школе и наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка. Эти вопросы помогут «разговорить» ребенка и дадут вам возможность узнать, как на самом деле у него обстоят дела и что он думает о школе?

- Что тебе сегодня больше всего понравилось и не понравилось в школе?

- Что заставило тебя сегодня улыбнуться?

- Если бы ты мог выбирать, с кем сидеть, кто бы это был? А с кем тебе сидеть категорически не хочется? Почему?

- Где в школе тебе нравится больше всего?

- Скажи мне какое-нибудь странное/новое слово, которое ты сегодня узнал.

- Если я сегодня позвоню учительнице и спрошу о тебе, что она мне расскажет?

- Как ты сегодня помогал(а) одноклассникам? А тебе сегодня кто-то помогал?

- Расскажи мне, о чем ты сегодня узнал(а).

- Чувствовал(а) ли ты себя сегодня счастливым(ой)? Когда или в какие моменты?

- С кем из ребят, с кем ты еще не общалась(лся), хотел(а) бы побыть вместе на перемене?

- Расскажи мне, что хорошего было сегодня в школе.

- Как ты думаешь, что в школе есть лишнего? Чем бы тебе хотелось заниматься меньше?

- Есть ли в классе мальчик или девочка, с кем ты бы мог(ла) вести себя лучше?

- Если бы завтра тебе нужно было стать учителем, что бы ты сделал(а)?

- Как тебе кажется, стоит ли кому-то из учеников в вашем классе оттуда уйти? Почему?

Ответы на некоторые вопросы могут вас удивить. Например, вы вдруг выясните, что ребенок не хочет сидеть рядом с лучшим другом, чтобы иметь возможность больше играть и общаться с другими детьми.

Часто детям и подросткам сложно довериться или начать обсуждать подобные темы с родителями, особенно в период начала года, когда уровень требований от вас возрастает и объективно усиливается контроль с вашей стороны.

# «Берег притяжения» вновь собрал сахалинскую молодежь



Летний молодежный слет «Берег притяжения», ежегодно организуемый на берегу Татарского пролива региональной общественной организацией «Братство Александра Невского», областным агентством по делам молодежи, при участии 68-го армейского корпуса, Ассамблеи народов Сахалинской области, а также Южно-Сахалинской и Курильской епархии, уже шестнадцатый год подряд остается притягательным местом для сахалинцев.

## Все расписано по часам

Юноши и девушки от 14 до 20 лет приезжают сюда не просто отдохнуть в компании сверстников, но и участвовать в многочисленных мероприятиях. Ребят не пугает жизнь в палатках, простая пища, а также серьезная образовательно-просветительская программа, где каждый день расписан буквально по часам. В нынешнем году основной ее темой стало 800-летие со дня рождения благоверного князя Александра Невского.

Традиционно «Берег притяжения» собирает около ста человек, но этим летом количество участников сократили вдвое из-за пандемии коронавируса. Организаторы соблюдали все меры предосторожности: и участники слета, и руководители, и гости сдавали ПЦР-тесты, регулярно измеряли температуру.

Одним из самых интересных мероприятий слета стала встреча ребят с архиепископом Южно-Сахалинским и Курильским Никанором. Отвечая на вопросы участников, владыка напомнил, как в наиболее сложные периоды истории нашей страны менялось отношение к церкви в изначально атеистическом советском обществе. Рассказал и о том, как, будучи молодым священником в начале 90-х годов, стал свидетелем обращения к вере двух бывших партийных деятелей, которые в советское время закрывали храмы, гнали церковь, но, подойдя к концу своей жизни, осознали, какой ошибкой это было. Сегодня, по мнению архиепископа, перед молодыми людьми также встает серьезный нравственный выбор.

- Только вера нас спасёт от того, что мы можем исчезнуть как нация,

общество, как социум, - отметил архиепископ.

Молодые сахалинцы также присутствовали на литургии, которую 7 августа архиепископ Никанор совершил в Свято-Покровском храме города Александровска-Сахалинского. На память каждый из них получил в подарок бумажную икону благоверного князя Александра Невского, освященную на мощах святого.

Ежедневно по утрам и вечерам верующие участники слета вместе молились в часовне во имя святителя Иннокентия, митрополита Московского в с. Дуэ. Часовню построили на средства участников общественной организации «Братство Александра Невского» в 2011 году, в ознаменование 155-летия основания поста Дуэ и 150-летия высадки на сахалинский берег архиепископа Иннокентия (Вениаминова), будущего митрополита Московского, выдающегося христианского миссионера, просветителя народов Сибири, Северной Америки и Аляски.

## Уроки доброты

Особенностью «Берега притяжения» всегда была особая творческая атмосфера, предполагающая открытое и свободное общение его участников по самым злободневным вопросам. И в этот раз на берегу Татарского пролива состоялась оживленная дискуссия, темами которой стали вакцинация, современная музыка, служба в армии – все то, что сегодня занимает умы российской молодежи. Каждый из участников получил возможность примкнуть к командам, представляющим ту или иную позицию, привести свои аргументы и выслушать доводы оппонентов.

С алгоритмами функционирования органов государственного управления юношей и девушек познакомила командная игра-тренинг, которую организовала и провела заместитель министра государственного управления Сахалинской области Светлана Удалова. Участники слета разделились на три группы, каждая из которых представляла собой одно из региональных ведомств. От них требовалось не только вникнуть в функционал конкретной административной структуры и механизмы ее взаимодействия с другими

органами власти, но и представить на защиту проект, самостоятельно разработанный с учетом задач, стоящих перед нашим регионом.

Часть образовательной программы была подготовлена при поддержке Литературно-художественного музея книги А.П. Чехова «Остров Сахалин», с экспозицией которого участники слета подробно ознакомились. «Уроки доброты: нравственные идеалы А.П. Чехова» – так озаглавила сотрудница музея Корнелия Рынденко свою лекцию, прочитанную перед молодыми сахалинцами прямо под открытым небом, в носящем имя великого русского писателя сквере города Александровска-Сахалинского. Круг тем, затронутых ею, охватывал историю творческого становления Чехова, его детство, основные этапы жизненного пути. Кроме того, особое внимание было уделено истории и быту каторжных поселений на Сахалине. Встреча завершилась викториной, показавшей, насколько ребята овладели предложенным им историческим материалом.

Культурная программа также включала знакомство с особенностями жизни и быта коренных малочисленных народов Сахалина. На интерактивном занятии «Время в камне» молодые люди познакомились с орнаментальной традицией нивхов и народа уйльта и попрактиковались в ее самостоятельном воспроизведении на предметах декоративно-прикладного искусства.

По давней традиции участники «Берега притяжения» в течение нескольких дней занимались с военнослужащими 68-го армейского корпуса, под руководством которых приобщились к азам строевой службы и физподготовки солдат срочной службы, потренировались в сборке автомата Калашникова и в умении использовать общевойсковой защитный комплект.

10 августа в Доме культуры «Родина» города Южно-Сахалинска прошел итоговый концерт участников слета, которые под руководством преподавателей русской народной культуры из г. Москвы семейного дуэта Порфирия Осипенко и Татьяны Елисейевой исполнили программу, подготовленную на берегу Татарского пролива.

Текст и фото предоставил протоиерей Виктор Горбач.



Этим летом канал «ТНТ» показал второй сезон сериала «Триада» - яркий комедийный проект, написанный сценаристкой Дарьей Грацевич. В продолжении шоу Анатолию пришлось заботиться уже не только о трех женщинах, которые в первом сезоне вдруг разом от него забеременели, но и о четверых новорожденных девочках, по всем законам жанра появившихся на свет одновременно и в одном роддоме. Мы поговорили с исполнителем главной роли Борисом Дергачевым.

[ KINO-TEATR.RU ]

- Когда вы соглашались на участие в первом сезоне «Триады», думали ли вы, что у этого проекта будет продолжение?

- Когда я только соглашался на пробы, то, конечно, не знал про продолжение, но когда получил сценарий, то понял, что, скорее всего, второй сезон может быть и открытый финал сработает.

- За время первого сезона вы уже успели, наверное, прикипеть душой к своему Толику. Принимали ли вы участие в разработке своего персонажа перед вторым сезоном?

- Там уже ничего разрабатывать не надо было, потому что еще перед началом съемок первого сезона мы с режиссером Димой Дьяченко проводили долгие дни в пробах и искали актрис, исполнителя роли друга моего героя - сначала на пилотную серию, потом на весь сезон. И я был в материале. Мы разобрали, какой Толик, что с ним делать, какие вещи для него я могу взять от себя, а какие мне нужно где-то подглядеть.

- У вас были знакомые, которые попадали – пусть и не в такую ситуацию, все-таки это тяжело, – но, может быть, одновременно встречались с несколькими женщинами?

- Одновременно все встречались когда-то, но это, думаю, вряд ли можно назвать проблемой по сравнению с тем, что происходит в «Триаде». Но после первого сезона мне написал один парень: «Знаете, пишут разные комментарии, а вот у меня такая ситуация, что два ребенка от разных женщин родились с разницей в полгода».

- Ну не в один день, как во втором сезоне «Триады».

- Это уже слишком, да!

- Сложнее было сниматься в первом сезоне или во втором? Вы уже рассказали про Дмитрия Дьяченко, который работал на первой «Триаде», в продолжении же сменился режиссер, причем второй сезон снимала женщина – Радда Новикова. У вас же там, наверное, женское царство было на площадке.

- Совершенно верно! Я сначала даже не очень комфортно себя чувствовал в плане нахождения на площадке, диалога с людьми, потому что постоянно нужно взаимодействовать с женщинами, где-то себя прибирать, следить за собой, не вспылить, чтобы кто-то случайно не обиделся. Но это все рабочие моменты. С появлением Радды, конечно, женский взгляд на всю эту историю, к тому же написанную сценаристом Дашей Грацевич, стал ярче. Мне же оставалось как-то пытаться существовать в кадре и оправдывать поведение Анатолия. По большому счету во втором сезоне мне нужно было просто с распростертыми объятиями, открытым ртом и выпученными глазами бегать от одной его женщины к другой – вот вся моя игра, потому что что еще может сделать человек, оказавшийся в такой ситуации и пытающийся так исхитриться, придумать, как ему из нее выйти.

- Мне кажется, Радда – первая ваша женщина-режиссер.

- Вообще были попытки и были театральные работы, а в кино, наверное, да, первая.

- Как-то, по вашему мнению, отличается работа с женщинами-режиссерами и мужчинами?

- Работа с разными режиссерами всегда отличается, но я бы не судил об этом по гендерному признаку, а судил бы по профессионализму, любви к работе. А это всегда разное отношение. Но если профессиональный общий язык почти всегда получается найти, то какие-то общие интересы и уж тем более дружбу – далеко не со всеми. Хотя для работы это порой и не нужно.

- Тем не менее ваши партнерши в «Триаде» – ваши подружки. С Любовью Аксеновой вы давно играете вместе, с Анастасией Калашниковой дружите. Это как-то помогало на площадке?

- Со всеми девочками – Дашей Мороз, Настей, Любовью – мы сразу в диалоге и понимаем, что как делать, сразу обсуждаем, что комфортно, а что –



## «Хочется, чтобы в российском кино перестали штамповать проекты»

нет, как построить диалог лучше, как его, может быть, немного исправить. У нас на площадке был креативный продюсер, с которым мы решали порой, как можно чуть-чуть перестроить диалог, чтобы в этой ситуации было удобно так оценить, а здесь – иначе. И дружеские отношения во время работы на площадке, конечно, помогают, потому что ты сразу человеку можешь сказать, грубо говоря: «Это фигня, давайте по-другому». И никто не начнет осуждать – как так, он сказал «фигня». То есть ты свободно на своем языке можешь разговаривать и быстро решать какие-то задачи.

- Как бы вы могли охарактеризовать «Триаду» в своей карьере? Мне кажется, они примерно вместе с «Фитнесом» выходили и после этого вы стали супервостребованным артистом.

- На тот момент уже выходил «Короче» – на YouTube, а потом на телевидении, и у него был очень хороший рейтинг.

- То есть популярность все-таки пришла от «Короче»?

- Скорее, в совокупности, потому что я был и там и тут. «Короче» - просто более универсальный формат: и для тридцатилетних, для мальчиков и девочек, для взрослых, для наших родителей, потому что мне пишут много людей, которым 45+, о том, что узнают в «Короче» жизненные ситуации. В «Триаде» же больше семейная история, про отношения, за которыми надо следить. И этот формат смотреть несколько сложнее, чем «Короче», где эпизоды длятся по три минуты – посмотрел скетч, поехал дальше, как рекламный ролик. Поэтому он и разлетелся. А «Триада» с очень хорошей рекламной кампанией, которая была еще к первому сезону, сработала иначе. Когда тебе присылают фото баннеров с твоим лицом из Хабаровска, Питера, Новосибирска, или когда ты едешь в метро и видишь, что твое лицо везде, то думаешь – ну да, это прикольно.

- А считаете ли вы себя сейчас востребованным и популярным артистом? Как-то ваша жизнь изменилась после того, как вас стали узнавать на улицах?

- Я считаю себя востребованным артистом, да, но вот популярным и знаменитым – тут трудно сказать, не всегда это понятно. Хотя недавно мы были на съемках в Краснодаре, и там очень

много людей меня знает, чего я вообще не ожидал, потому что в Москве из-за графика работы я просто передвигаюсь с площадки на площадку, а там мы снимаем на улице, и я вижу, что люди узнают, подходят, фотографируются, пишут очень много, хотят встретиться. А в Москве я этого не замечаю – еще и масочный режим помогает: сел в метро, маску нацепил и поехал.

- Эта популярность вас тяготит или пока приносит удовольствие?

- Да ничего особенного, этого не так много, чтобы мне надоедало или мешало бы жить. И мне кажется, это хорошая такая пора. Я могу пойти в парк гулять и меня узнает два человека, а некоторых моих друзей могут узнать 300 человек и это уже мало похоже на жизнь.

- Звездная болезнь обошла вас стороной?

- Я так много работаю, что мне наплевать на эту звездную болезнь. У меня в детстве был такой период на уровне города, когда мы с командой КВН поехали в высшую украинскую лигу, которую вел Александр Васильевич Масляков, были там на встрече с мэром, потом поехали в Сочи на фестиваль, там нас все знали и все было круто. Потом мы никуда не прошли, я приехал в город и понял, что всё это очень быстро может прийти и так же быстро уйти. Вообще сейчас ты становишься популярным из-за того, что у тебя что-то происходит в жизни, причем не важно, хорошее или плохое. И когда ты с такими поводами постоянно появляешься в медийном пространстве, то становишься более востребован, узнаваем, получаешь больше денег. А мне все-таки кажется, что нужно просто заниматься любимым делом, а не думать о том, как побольше себе подписчиков завести.

- Параллельно кино вы еще работаете в Электротeatре Станиславский и даже готовите там, как я прочитала, новый проект – некий караоке-спектакль, связанный с вашим увлечением пением.

- Так сложилось, что собралась некая канва людей – Антон Косточкин, Дмитрий Чеботарев, Антон Лапенко и я, мы подключили других людей и попросили сделать некие зарисовки, спектаклем бы я это пока не назвал. Нам помогла Арина Зверева, которая в этом году получила «Золотую маску». Она шикарнейший педагог по вокалу, много с какими артистами работала. Не то, что у нас собрались все поющие артисты. Задача

была в том, чтобы взять и показать, что и в таком формате можно делать спектакли, хотя пока я называю его проверочной технической вечеринкой, чтобы увидеть, кто, что может, посмотреть, почувствовать энергию. Возможно, позднее из этого и получится настоящий спектакль.

- Насколько вам вообще важно погружать себя в подобные эксперименты?

- Во-первых, это как минимум приятное времяпрепровождение, а во-вторых, мы без застоя мозгов все это делаем и придумываем. Кто-то, может, и скажет, зачем мне это. Но театр для меня – дом, и со своими сделать что-то новое – очень клево.

- За счет вашего опыта, харизмы, совмещения кино и театра нет ли у вас идеи стать шоураннером, написать свой проект? Все больше актеров уходят в смежные профессии.

- Мы с Антоном Филипенко сняли короткометражку «Однушка» – сами написали, сами сняли и сами там снялись. Это была первая пробная работа. Потом Антон Филипенко снял еще одну короткометражку уже один, и сейчас она поедет по фестивалям. Кроме того, я являюсь креативным продюсером фильма «Гуляй, Вася-2», и сейчас мы с Михаилом Морсковым, который снимал фильм «Волшебник», пишем и будем, надеюсь, снимать проект под названием «Панч».

- А почему, на ваш взгляд, сейчас актеры все чаще уходят в смежные профессии?

- Не знаю, мне кажется, так было всегда. Всегда актеры уставали от формата того, что им предлагают, и начинали писать для себя. Или люди, которых не снимают, также начинают писать и снимать себя. Сама позиция продюсирования и заработка именно в этой профессии более рабочая, нежели актерская. Все-таки артист стареет, роли уходят, Ромео уже не сыграть, грубо говоря. Ну и я всю жизнь что-то придумываю, что-то пишу. Я занимался стендапом, КВН, из которого вышли все авторы нашего медийного пространства. Некоторые кавээнщики остаются на уровне КВН, а некоторые развиваются и идут дальше. В качестве примера могу привести Алексея Смирнова, который снимает «Внутри Лапенко». Он в какой-то момент стал сценаристом и режиссером. И это человек, который ездил на разные театральные фестивали в России и мире, он насмотренный, наученный, понимает, как внутри шоу-бизнеса все происходит, у него есть друзья, он знает, где взять деньги, и почему бы не сделать свой проект, зачем зависеть от кого-то, если можно сделать что-то свое. Я не говорю, что я больше не буду актером, но я развиваю в себе разные направления, и посмотрим, что из этого получится.

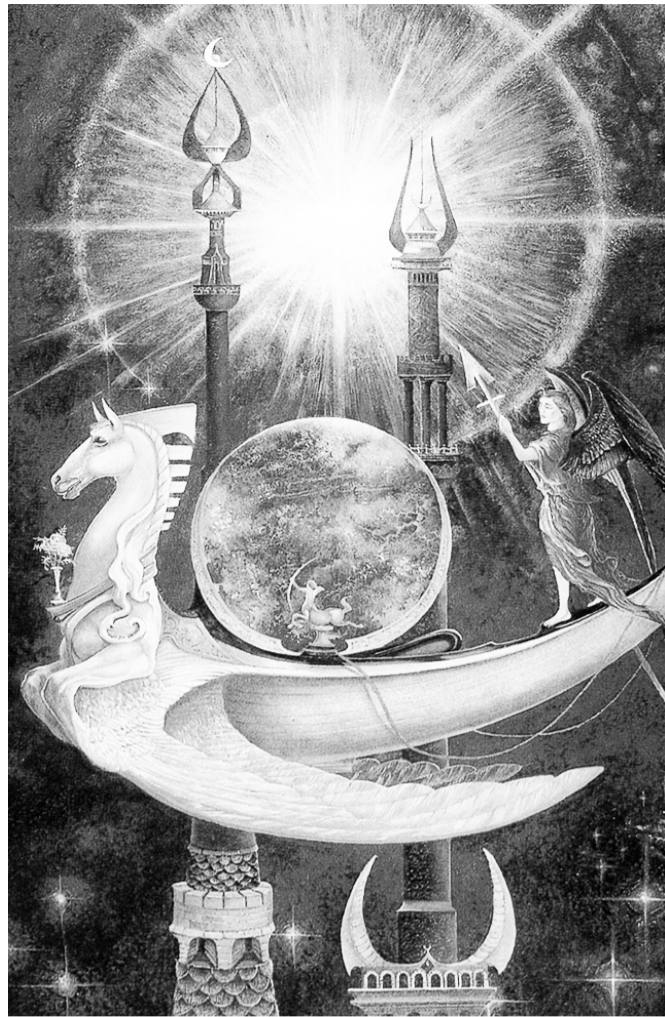
- Вы устали уже от того, что вам предлагают в кино или еще нет?

- Мне всегда важен сценарий и кастинг. Если сценарий хороший, его приятно играть, не нужно ничего переделять, а нужно просто качественно делать то, что написано, – это прекрасно. Плохо, когда приходит недоработанный сценарий и тебе приходится оправдывать, дополнять, спасать какую-то часть сценария. Это не всегда приятно, хотя прикольно, когда получается. И, возможно, на таких историях я и научился что-то делать, это же опыт, своего рода тренинг, в котором я уже немало лет. Грубо говоря, если баскетболист тренируется каждый день и игры у него раз или два в неделю, то я, получается, играю каждый день.

- Вам как актеру сейчас каких ролей или форматов не хватает в нашей индустрии? Или, напротив, сейчас, по вашему мнению, все очень активно развивается?

- Я бы, честно говоря, снес всю историю, которая длится с 2000-х годов, в духе сериалов «Счастливы вместе», «СашаТаня». Хотя я понимаю, что этот формат еще работает, я сам сейчас снимаюсь в похожем проекте, но по части ситуативного юмора он качественно выше. А если говорить про крутые форматы, то, например, появился сериал Harry End. Я не говорю, что мы все должны стремиться снимать тематически такие же проекты, но отношение к производству, к идее, к материалу, к финансированию, пожалуй, должно быть именно таким. Хочется, чтобы люди перестали штамповать проекты – снял и пошел дальше, как некоторые наши киноделы, которые порой даже на плейбек не смотрят. Вот как так можно снимать? Я не очень понимаю, потому что это не про кино. Он не любит кино, он любит деньги, а когда человек любит только деньги, это видно. Вот я хочу, чтобы в России стало меньше людей, которые любят деньги, и больше тех, которые любят кино.

Подробнее на Кино-Театр.РФ



# Гороскоп на неделю

с 23 по 29 августа



**Овен.** В данный период Овны будут настроены весьма воинственно, а их импульсивные поступки способны привести к конфликтам, травмам и аварийным ситуациям на дорогах. Держите себя в руках.



**Весы.** У вас есть шанс неплохо заработать, поучаствовать в интересных и перспективных проектах, завести новые деловые связи. Только не стоит совершать необдуманные поступки.



**Телец.** На этой неделе вероятны напряженные ситуации в семье. Могут всплыть былые обиды, нерешенные проблемы, о которых вы забыли. Старайтесь искать опору в своих принципах и идеалах.



**Скорпион.** Пора обновления, творческой активности и самореализации. Захочется сбросить балласт, освободиться от всего, что мешает развитию и движению вперед. Проанализируйте ситуацию, сделайте выводы.



**Близнецы.** На этой неделе Близнецы слишком остро реагируют на любые замечания и даже в нейтральных высказываниях могут заподозрить двусмысленность или подвох. Расслабьтесь.



**Стрелец.** Для вас начинается довольно сложный период. Вы ощущаете дефицит энергии, что отражается и на самочувствии, и на работоспособности. Старайтесь больше отдыхать. Есть риск столкнуться с обманом.



**Рак.** Вероятны разногласия с людьми старшего поколения или начальством. Вам сейчас сложно договариваться, решать деловые вопросы. Первая половина недели окажется довольно суетливой.



**Козерог.** Не самые приятные жизненные обстоятельства заставят Козерогов провести ревизию ценностей, обрести новые духовные ориентиры. Придется нелегко, но в итоге вы убедитесь, что все к лучшему.



**Лев.** В первой половине недели вам будет нелегко общаться, работать в команде, что сказывается и на отношениях в коллективе, и на вашем статусе. Попытайтесь избегать конфликтов. Попытайтесь восстановить силы.



**Водолей.** Неделя окажется довольно насыщенной. Много общения, знакомства с интересными людьми, новыми деловыми партнерами. Старайтесь избавиться от мнительности и чрезмерной осторожности.



**Дева.** Ваша активность и предприимчивость наверняка приведут к отличным результатам. Однако сейчас Девы склонны игнорировать советы и мнение коллег, поэтому рискуют оказаться без поддержки.



**Рыбы.** Практически всю неделю вам будет сложно плыть против течения, противостоять обстоятельствам, которые часто складываются не в вашу пользу. И все же надо постараться. Избегайте ненужных трат.

## понедельник, 23 августа

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Шифр»</b> (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 К 100-летию Якова Костюковскаго. Бриллиантовая ручка короля комедии (12+) 01.15 Время покажет (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 09.25 Выборы-2021 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.35 Судьба человека (12+) 12.45 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 <b>Сериал «Дуэт по праву»</b> (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.45 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 <b>Сериал «Водоворот»</b> (12+) 00.55 <b>Фильм «Кузнец моего счастья»</b> . (12+) 02.40 <b>Сериал «Дуэт по праву»</b> (12+) 04.10 <b>Сериал «Женщины на грани»</b> (12+)	05.40 <b>Сериал «Лесник. Своя земля»</b> (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Судьбы»</b> (16+) 11.00 Сегодня 11.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Судьбы»</b> (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 <b>Сериал «Шеф. Новая жизнь»</b> (16+) 20.00 Сегодня 20.40 <b>Сериал «Шеф. Новая жизнь»</b> (16+) 22.15 <b>Сериал «Пёс»</b> (16+) 00.30 Сегодня 00.45 <b>Сериал «Живой»</b> (16+) 04.30 Скелет в шкафу (16+) 04.55 <b>Сериал «Адвокат»</b> (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 7.20 Специальный репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)  ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+)  Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)  РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 18.00-18.30 Выборы-2021 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Интервью	06.10 «Курская дуга». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.20 «Сталинградская битва». Док. сериал (12+) 10.00 Дневник АрМИ-2021 10.20 «Сталинградская битва». Док. сериал (12+) 13.00 Новости дня 13.35 «Битва оружейников. Бронированные поезда». Док. фильм (12+) 14.20 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». Док. сериал (12+) 15.25 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». Док. сериал (12+) 16.10 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». Док. сериал (12+) 17.05 «Оружие Победы. Щит и меч Красной армии». Док. сериал (12+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылья армии. История военно-транспортной авиации». Док. сериал (12+) 20.00 Торжественное открытие Международного военно-технического форума «Армия-2021» и Армейских международных игр «АрМИ-2021» 23.00 Дневник АрМИ-2021 23.15 <b>Фильм «Атака»</b> (12+) 01.30 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Второй заезд. Первый дивизион 02.30 <b>Фильм «Женя, Женечка и «катюша»</b> (0+) 03.50 <b>Фильм «Шекспиру и не снилось»</b> (12+) 05.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)	07.30 Реальная мистика (16+) 08.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 <b>Фильм «Бойся желаний своих»</b> (16+) 20.00 <b>Фильм «Нелюбовь»</b> (16+) 23.55 <b>Сериал «Восток-запад»</b> (16+) 03.05 Реальная мистика (16+) 04.00 Порча (16+) 04.25 Знахарка (16+) 04.50 Понять. Простить (16+) 05.40 Тест на отцовство (16+) 07.20 6 кадров (16+)  ОТВ-САХАЛИН 06.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 06.15 Моя история. Виктор Мережко (12+) 06.40 <b>Сериал «День рождения Буржуя-2»</b> (16+) 07.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 07.30 Евромакс. Окно в Европу 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Евромакс. Окно в Европу 09.15 Среда обитания (12+) 09.40 <b>Сериал «Досье детектива Дубровского»</b> (16+) 11.30 Врачи (12+) 12.00 «Анна от 6 до 18». Док. фильм (12+) 13.45 Календарь (12+) 14.40 Среда обитания (12+) 15.00 Врачи (12+) 15.30 Книжные аллеи. Адреса и строки (6+) 16.00 Легенды Крыма (12+) 16.30 Моя история. Виктор Мережко (12+) 17.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 17.10 <b>Сериал «День рождения Буржуя-2»</b> . 6-я серия (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Free talk (16+) 18.45 Жизнь без границ (16+) 19.00 Календарь (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТРажение 21.00 Новости 21.10 ОТРажение 23.00 Новости 23.10 <b>Сериал «Досье детектива Дубровского»</b> (16+) 01.00 Вредный мир (16+) 01.30 Легенды Крыма (12+) 02.00 Врачи (12+) 02.30 Домашние животные (12+) 03.00 Новости 03.15 ОТРажение 05.05 Календарь (12+)	06.00 Известия (16+) 06.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 07.10 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 08.00 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 08.55 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 09.55 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 11.15 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 12.15 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 13.15 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 14.35 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 15.35 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 16.30 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 17.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение»</b> (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 <b>Сериал «Условный мент-2»</b> (16+) 19.40 <b>Сериал «Условный мент-2»</b> (16+) 20.35 <b>Сериал «След»</b> (16+) 21.30 <b>Сериал «След»</b> (16+) 22.25 <b>Сериал «След»</b> (16+) 23.15 <b>Сериал «След»</b> (16+) 00.10 <b>Сериал «Филин»</b> (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 <b>Сериал «След»</b> (16+) 02.15 <b>Сериал «Прокурорская проверка»</b> (16+) 03.20 <b>Сериал «Прокурорская проверка»</b> (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 <b>Сериал «Детективы»</b> (16+) 04.55 <b>Сериал «Детективы»</b> (16+) 05.30 <b>Сериал «Детективы»</b> (16+)

**КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**

**ПРОДАНО**

**DOMINANTA65.RU**  
39-88-11

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ПОКУПКА**

- Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

щевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

- Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

- Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.

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

**ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ.**  
**ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.**

**УСЛУГИ**

**Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.**



**вторник, 24 августа**

<b>1</b>	<b>РОССИЯ 1</b>	<b>НТВ</b>	<b>АСТВ</b>	<b>АСТВ 12 ТВК</b>	<b>ЗВЕЗДА</b>	<b>D</b>	<b>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</b>
05.00 Доброе утро 07.00 Выборы-2021 08.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Шифр» (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Маргарита Терехова. Одна в Зеркале (12+) 01.15 Время покажет (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 09.25 Выборы-2021 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.35 Судьба человека (12+) 12.45 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.45 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Водоворот» (12+)</b> 23.30 Новая волна-2021 <b>02.20 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> <b>04.10 Сериал «Женщины на грани» (12+)</b>	<b>05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) <b>19.30 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+)</b> <b>22.15 Сериал «Пёс» (16+)</b> 00.30 Сегодня <b>00.45 Сериал «Живой» (16+)</b> 04.30 Скелет в шкафу (16+) <b>04.55 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 18.00-18.30 Выборы-2021 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Интервью	06.10 «Курская дуга». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.20 «Вечная Отечество». Док. сериал (12+) 10.00 Дневник АрМИ-2021 10.20 «Вечная Отечество». Док. сериал (12+) 11.00 «Вечная Отечество». Док. сериал (12+) 11.55 «Тайны фортвов Кронштадта». Док. фильм (12+) 13.00 Новости дня 13.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) <b>13.35 Сериал «Назад в СССР» (16+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылья армии. История военно-транспортной авиации». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды армии (12+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 22.45 Между тем (12+) 23.00 Дневник АрМИ-2021 23.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Третий заезд. Первый дивизион 00.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Второй заезд. Второй дивизион <b>01.15 Фильм «Самая длинная соломинка...» (6+)</b> <b>02.40 Фильм «Апельсиновый сок» (16+)</b> <b>04.15 Фильм «Близнецы» (0+)</b> 05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 Реальная мистика (16+) 08.20 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) <b>15.25 Фильм «Верни мою жизнь» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Любовь с ароматом кофе» (16+)</b> <b>00.00 Сериал «Восток-запад» (16+)</b> 03.05 Реальная мистика (16+) 03.50 Порча (16+) 04.15 Знахарка (16+) 04.40 Понять. Простить (16+) 05.30 Тест на отцовство (16+) 07.10 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 06.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 06.15 Моя история. Юрий Антонов (12+) <b>06.40 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Free talk (16+) 07.45 Жизнь без границ (16+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Free talk (16+) 08.45 Жизнь без границ (16+) 09.15 Среда обитания (12+) <b>09.40 Сериал «Досье детектива Дубровского» (16+)</b> 11.30 Врачи (12+) 12.00 ОТРажение (12+) 13.45 Календарь (12+) 14.40 Среда обитания (12+) 15.00 Врачи (12+) 15.30 Книжные аллеи. Адреса и строки (6+) 16.00 Легенды Крыма (12+) 16.30 Моя история (12+) 17.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) <b>17.10 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Free talk (16+) 18.45 Право знать (16+) 19.00 Календарь (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТРажение 21.00 Новости 21.10 ОТРажение 23.00 Новости <b>23.10 Сериал «Досье детектива Дубровского» (16+)</b> 01.00 Вредный мир (16+) 01.30 Легенды Крыма (12+) 02.00 Врачи (12+) 02.30 Домашние животные (12+) 03.00 Новости 03.15 ОТРажение 05.05 Календарь (12+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>07.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>08.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>09.45 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>10.00 Известия (16+)</b> <b>10.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>11.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>12.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>13.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>20.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Филин» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> 04.15 Известия (16+) <b>04.25 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</b>

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

**среда, 25 августа**

<b>1</b>	<b>РОССИЯ 1</b>	<b>НТВ</b>	<b>АСТВ</b>	<b>АСТВ 12 ТВК</b>	<b>ЗВЕЗДА</b>	<b>D</b>	<b>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</b>
05.00 Доброе утро 07.00 Выборы-2021 08.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Шифр» (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Георгий Данелия. Небеса не обманешь (16+) 01.15 Время покажет (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 09.25 Выборы-2021 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.35 Судьба человека (12+) 12.45 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.45 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Водоворот» (12+)</b> 23.30 Новая волна-2021 <b>02.20 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> <b>04.10 Сериал «Женщины на грани» (12+)</b>	<b>05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) <b>19.30 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+)</b> <b>22.15 Сериал «Пёс» (16+)</b> 00.30 Сегодня <b>00.45 Сериал «Живой» (16+)</b> 04.30 Скелет в шкафу (16+) <b>05.00 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 18.00-18.30 Выборы-2021 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Спецрепортаж	06.10 «Курская дуга». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.20 «Вечная Отечество». Док. сериал (12+) 10.00 Дневник АрМИ-2021 10.20 «Вечная Отечество». Док. сериал (12+) 11.00 «Вечная Отечество». Док. сериал (12+) 11.55 «Тайны фортвов Кронштадта». Док. фильм (12+) 13.00 Новости дня 13.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) <b>13.35 Сериал «Лютый» (16+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылья армии. История военно-транспортной авиации». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день. Инна Ульянова (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 22.45 Между тем (12+) 23.00 Дневник АрМИ-2021 23.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Третий заезд. Второй дивизион 00.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Четвертый заезд. Первый дивизион <b>01.15 Фильм «Люди в океане» (12+)</b> <b>02.30 Фильм «Джокер» (12+)</b> <b>04.15 Фильм «Самая длинная соломинка...» (6+)</b> 05.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 Реальная мистика (16+) 08.35 По делам несовершеннолетних (16+) 10.40 Давай разведемся! (16+) 11.45 Тест на отцовство (16+) 13.55 Понять. Простить (16+) 15.00 Порча (16+) 15.30 Знахарка (16+) <b>16.05 Фильм «Нелюбовь» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Разве можно мечтать о большем» (16+)</b> <b>00.05 Сериал «Восток-запад» (16+)</b> 03.15 Реальная мистика (16+) 03.55 Порча (16+) 04.20 Знахарка (16+) 04.45 Понять. Простить (16+) 05.35 Тест на отцовство (16+) 07.15 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 06.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 06.15 Моя история. Владимир Винокур (12+) <b>06.40 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Free talk (16+) 07.45 Право знать (16+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Free talk (16+) 08.45 Право знать (16+) 09.15 Среда обитания (12+) <b>09.40 Сериал «Досье детектива Дубровского» (16+)</b> 11.30 Врачи (12+) 12.00 ОТРажение (12+) 13.45 Календарь (12+) 14.40 Среда обитания (12+) 15.00 Врачи (12+) 15.30 Книжные аллеи. Адреса и строки (6+) 16.00 Легенды Крыма (12+) 16.30 Моя история. Владимир Винокур (12+) 17.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) <b>17.10 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Free talk (16+) 18.40 Free talk (16+) 19.00 Календарь (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТРажение 21.00 Новости 21.10 ОТРажение 23.00 Новости <b>23.10 Сериал «Досье детектива Дубровского» (16+)</b> 01.00 Вредный мир (16+) 01.30 Легенды Крыма (12+) 02.00 Врачи (12+) 02.30 Домашние животные (12+) 03.00 Новости 03.15 ОТРажение 05.05 Календарь (12+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>08.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> <b>09.50 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>10.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>11.15 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>12.15 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>13.15 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>14.35 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>16.30 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>20.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Филин» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> 04.15 Известия (16+) <b>04.25 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</b>

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

четверг, 26 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ			
05.00 Доброе утро 07.00 Выборы-2021 08.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Шифр» (16+)</b> 23.30 Вечерний Ургант (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 09.25 Выборы-2021 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.35 Судьба человека (12+) 12.45 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.45 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Водоворот» (12+)</b> <b>00.55 Фильм «Жена моего мужа» (12+)</b> <b>02.40 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> <b>04.10 Сериал «Женщины на грани» (12+)</b>	<b>05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</b> <b>12.00 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) <b>19.30 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+)</b> <b>22.15 Сериал «Пёс» (16+)</b> 00.30 Сегодня <b>00.45 Сериал «Живой» (16+)</b> 04.25 Скелет в шкафу (16+) <b>04.55 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)	<b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+)	<b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Спецрепортаж 18.00-18.30 Выборы-2021 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Интервью	06.10 «Курская дуга». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.20 «Вечная Ответственная». Док. сериал (12+) 10.00 Дневник АрМИ-2021 10.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) <b>10.40 Сериал «Лютый» (16+)</b> <b>12.50 Сериал «Лютый-2» (12+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Лютый-2» (12+)</b> 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Крылья армии. История военно-транспортной авиации» (12+) 19.40 Легенды космоса (6+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 22.45 Между тем (12+) 23.00 Дневник АрМИ-2021 23.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Пятый заезд. Первый дивизион 00.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Четвертый заезд. Второй дивизион <b>01.15 Фильм «Начальник Чукотки» (0+)</b> <b>02.40 Фильм «Люди в океане» (12+)</b> <b>03.55 Фильм «Адам и превращения Евы» (12+)</b>	07.30 Реальная мистика (16+) 08.25 По делам несовершеннолетних (16+) 10.30 Давай разведемся! (16+) 11.35 Тест на отцовство (16+) 13.45 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) <b>16.00 Фильм «Любовь с ароматом кофе» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Тростинка на ветру» (16+)</b> <b>00.05 Сериал «Восток-запад» (16+)</b> 03.10 Реальная мистика (16+) 03.55 Порча (16+) 04.20 Знахарка (16+) 04.45 Понять. Простить (16+) 05.35 Тест на отцовство (16+) 07.15 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 06.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 06.15 Моя история. Александр Кутиков (12+) <b>06.40 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Среда обитания (12+) 07.40 Free talk (16+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Среда обитания (12+) 08.40 Free talk (16+) 09.15 Среда обитания (12+) <b>09.35 Сериал «Досье детектива Дубровского» (16+)</b> 11.30 Врачи (12+) 12.00 ОТРАЖЕНИЕ (12+) 13.45 Календарь (12+) 14.40 Среда обитания (12+) 15.00 Врачи (12+) 15.30 Книжные аллеи. Адреса и строки (6+) 16.00 Легенды Крыма (12+) 16.30 Моя история. Александр Кутиков (12+) 17.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) <b>17.10 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сахалин. Транспортные линии (16+) 18.40 НЭП (16+) 18.50 Черта (16+) 19.00 Календарь (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТРАЖЕНИЕ 21.00 Новости 21.10 ОТРАЖЕНИЕ 23.00 Новости <b>23.10 Сериал «Досье детектива Дубровского» (16+)</b> 01.00 Вредный мир (16+) 01.30 Легенды Крыма (12+) 02.00 Врачи (12+) 02.30 Домашние животные (12+) 03.00 Новости 03.15 ОТРАЖЕНИЕ 05.05 Календарь (12+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>08.00 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>08.55 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>09.50 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>10.00 Известия (16+)</b> <b>10.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>11.10 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>12.10 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>13.10 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>14.30 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>15.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>16.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>17.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>20.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.15 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Филин» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> 04.15 Известия (16+) <b>04.25 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</b>

**ТРЕБУЕТСЯ**  
**\* ВОДИТЕЛЬ**  
**категории С и Е**  
**286554**

**На автокомплекс в Луговом требуются**  
**\*мощники автомобилей,**  
**\*мастер кузовного ремонта,**  
**\*автослесарь, \*сторожа**  
**286554**

пятница, 27 августа

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ			
05.00 Доброе утро 07.00 Выборы-2021 08.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Музыкальный фестиваль «Жара» в Москве. Гала-концерт (12+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.25 «Наполеон. Путь императора». Док. фильм (12+) 02.10 Наедине со всеми (16+) 02.55 Модный приговор (6+) 03.45 Давай поженимся! (16+) 05.05 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 09.25 Выборы-2021 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.35 Судьба человека (12+) 12.45 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Дуэт по праву» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.45 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Торжественное закрытие Международного конкурса молодых исполнителей «Новая волна-2021» <b>23.35 Фильм «Нелюбимый» (16+)</b> <b>03.10 Фильм «Если бы да кабы» (12+)</b>	<b>05.40 Сериал «Лесник. Своя земля» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 18.30 Жди меня (12+) <b>19.30 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+)</b> <b>22.15 Сериал «Пёс» (16+)</b> 00.50 Своя правда <b>02.45 Фильм «Тонкая штука» (16+)</b> <b>04.10 Сериал «Адвокат» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)	<b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+)	<b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 18.00-18.30 Выборы-2021 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Уримал Бансон	<b>05.45 Сериал «Лютый-2» (12+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.20 Сериал «Лютый-2» (12+)</b> 10.00 Дневник АрМИ-2021 <b>10.20 Сериал «Лютый-2» (12+)</b> 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Викинг» (16+)</b> <b>17.20 Сериал «Викинг-2» (16+)</b> 21.15 Новости дня 22.10 Десять фотографий (6+) 23.00 Дневник АрМИ-2021 23.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Пятый заезд. Второй дивизион 00.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Шестой заезд. Первый дивизион 01.15 Танковый биатлон-2021. Индивидуальная гонка. Шестой заезд. Второй дивизион <b>02.15 Фильм «Два Федора» (0+)</b> <b>03.40 Фильм «Подкидыш» (0+)</b> 04.50 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.25 Давай разведемся! (16+) 11.30 Тест на отцовство (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 14.50 Порча (16+) 15.20 Знахарка (16+) <b>15.55 Фильм «Разве можно мечтать о большем» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Я тебя найду» (16+)</b> <b>00.20 Фильм «Тариф на любовь» (16+)</b> <b>02.05 Фильм «Женская интуиция» (16+)</b> 04.10 Реальная мистика (16+) 05.00 Порча (16+) 05.25 Знахарка (16+) 05.50 Тест на отцовство (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 06.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 06.15 Моя история. Дмитрий Беррман (12+) <b>06.40 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+)</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Сахалин. Транспортные линии (16+) 07.40 НЭП (16+) 07.50 Черта (16+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сахалин. Транспортные линии (16+) 08.40 НЭП (16+) 08.50 Черта (16+) 09.15 Среда обитания (12+) <b>09.40 Фильм «Весна» (0+)</b> 11.30 Домашние животные (12+) 12.00 ОТРАЖЕНИЕ (12+) 13.45 Календарь (12+) 14.40 Среда обитания (12+) 15.00 Домашние животные (12+) 15.30 Книжные аллеи. Адреса и строки (6+) 16.00 Легенды Крыма (12+) 16.30 Моя история. Дмитрий Беррман (12+) 17.00 «Золотая серия России». Док. фильм (12+) 17.15 Сериал «День рождения Буржуя-2» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Квадратные метры (16+) 18.40 Free talk (16+) 19.00 Календарь (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТРАЖЕНИЕ 21.00 Новости 21.10 ОТРАЖЕНИЕ 23.00 Новости 23.10 Имено право! (12+) <b>23.40 Фильм «Дом» (16+)</b> 01.50 За дело! (12+) 02.30 Потомки (12+) 03.00 Новости 03.15 ОТРАЖЕНИЕ 05.05 «Лебеди и тени Петипа». Док. фильм (12+)	06.00 Известия (16+) <b>06.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>07.10 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>08.00 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>09.00 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>13.20 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>14.45 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>15.45 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>16.45 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>17.45 Сериал «Глухарь. Возвращение» (16+)</b> <b>18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> <b>20.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.05 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.55 Сериал «След» (16+)</b> 00.45 Светская хроника (16+) <b>01.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>02.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.40 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>04.35 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>05.25 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b>

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

суббота, 28 августа

Table with 8 columns for TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, Солнце 18, Звезда, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles, times, and age ratings.

Отдел рекламы «Телемира» 49 16 31. Includes a photo of a woman and a TM logo.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

воскресенье, 29 августа

Table with 8 columns for TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, Солнце 18, Звезда, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles, times, and age ratings.

Отдел рекламы «Телемира» 49 16 31. Includes a photo of a woman and a TM logo.

Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию... (16+)

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31



# Полезность и вред

Баклажан в научной классификации представляет семейство паслёновых, и в этом смысле его можно назвать родственником картофеля, томата, стручкового перца, табака, но, кроме этого, ещё – «братом» ядовитых дурмана и белены.

Кулинарная судьба этой овощной культуры складывалась тяжело. В качестве продукта питания баклажан в Европе стал интересен только с XIX века. До этого его не ценили и даже считали причиной некоторых психических расстройств. Со временем, благодаря обнаружению ряда полезных свойств, баклажан стал интересен не только повара, но ещё и медикам. Так, относительно недавнее исследование американских учёных выявило в баклажанах наличие хлорогеновой кислоты – сильного антиоксиданта, способного «залечивать» клеточные повреждения и снижать развитие целого ряда заболеваний. И это не единственное исследование, обнаруживающее целебные свойства «синеньких».

в рацион, поскольку на фоне лекарственных препаратов от туберкулёза это может спровоцировать гиперчувствительную реакцию.

По мнению автора, блюда с баклажанами и крабом отрицательно повлияют на деятельность кишечника и желудка. Страдающим от хронической диареи и других проблем с пищеварением их есть не следует совсем, а людям с кожными заболеваниями нужно сократить потребление этого овоща.

При этом известно, что в традиционной тибетской медицине рекомендации по употреблению тех или иных продуктов зависят от конституционного типа человека (всеми такими типами насчитывается семь). И если людям одного типа есть баклажан действительно не советуют, то людям другого типа этот овощ может принести пользу. Так, например, для типа «лунг-трипа» с преобладанием двух жизненных начал «ветер-желчь» действительно требуется уменьшение в рационе ряда продуктов, в число которых входит баклажан. А для типа «лунг» с преобладанием жизненного начала «ветер» этот овощ вполне допускается.

В целом тибетская медицина применяет баклажан при болезнях Крови и Жара, среди которых – кишечные кровотечения, язвенные колиты, задержки в мочеиспускании. Используют баклажан при лечении кожного зуда, для заживления микроповреждений в молочных железах и даже для снижения кровяного давления.

В китайской традиционной медицине, которая классифицирует продукты питания по наличию в них начала Инь и Ян со шкалой от «-3» до «+3» соответственно, баклажан занимает крайнюю позицию со значением «-3», соответствующую максимальной концентрации начала «Инь». С учётом того, что сбалансированными продуктами считаются те, которые находятся вблизи нейтрального нуля, использование баклажан в пищу следует с большой осторожностью и только при особо слабом начале «Инь».

В терапии баклажан, согласно лечебной китайской практике, способен заглушать жар мочевого пузыря, а также отрегулировать полноту перикарда (Ян Огня). В восточной традиции к перикарду относят надпочечники, которые путём контроля за обменными процессами, системой кровообращения и водно-электролитного баланса отвечают за равновесие физического (сексуального) и духовного (чувственного) удовлетворения.

## В научных исследованиях

В последние годы целебный потенциал баклажана интересовал учёных по всему миру:

- китайские исследователи извлекли из местных сортов овоща антоцианы и некоторые другие производные, чтобы оценить их влияние на клетки толстой кишки человека. В результате сравнения различных антоцианов учёные пришли к выводу, что все они в большей или меньшей степени защищают ДНК от повреждений и обладают выраженной антиоксидантной активностью;

- бразильские учёные опытным путём проверяли влияние сока баклажана на уровень липидов и их состояние в плазме, а также на способность сока выводить «плохой холестерин». В описанном эксперименте кроликам с искусственно повышенным уровнем холестерина ежедневно на протяжении 14 дней давали 10 мл сока баклажана. Исследователи пришли к заключению, что у подопытных кроликов после такой диеты качественно уменьшался вес и падал уровень холестерина в плазме и аорте, а также значительно снижались показатели триглицеридов, высокий уровень которых увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;

- американские специалисты из Центра сердечно-сосудистых исследований Университета

[ EDAPLUS.INFO ]

## Лечебные свойства

Плоды баклажана демонстрируют многочисленные лечебные свойства. Так, благодаря обилию неперевариваемой клетчатки, действующей в пищеварительной системе как поршень, из организма эффективно выводится холестерин (снижается в крови до 40 % в зависимости от режима употребления продукта).

Это, в свою очередь, не даёт образовываться новым холестериновым бляшкам на стенках сосудов, тем самым тормозя развитие атеросклероза и снижая риск возникновения ишемической болезни сердца.

Кроме того, употребление баклажанов в пищу способно:

- предупредить образование камней в желчном пузыре;
- облегчить состояние больных диабетом 2-го типа;
- снять отёки и вывести соли мочевой кислоты, что особенно важно для страдающих от подагры;
- стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, избавив от хронических запоров;
- восстановить солевой и кислотно-щелочной баланс;
- стабилизировать гемоглобин при малокровии.

Присутствие в баклажанах витамина PP (никотиновой кислоты) может облегчить курильщикам процесс отказа от вредной привычки. Селекционные работы последнего времени позволили вывести почти чёрные гибриды баклажана с очень высоким содержанием антоцианов, способных восстанавливать клетки организма и препятствовать их повреждению.

## Использование в медицине

В составе медицинских препаратов, на текущий момент, наиболее существенную роль играет полученное из баклажана соединение Solasodine Rhamnosyl Glycosides. Его включают в состав крема «Курадерм» (Curaderm), который назначается как вспомогательное средство при лечении немеланомного рака кожи.

В медицинских журналах описывается успешный опыт применения крема в ходе лечения базалиомы (базально-клеточного рака кожи) в области головы и шеи.

Хотя в научной официальной медицине полезные свойства баклажана ещё только изучаются, уже известны фармакологические возможности ряда элементов, входящих в состав овоща в больших количествах. Благодаря им наиболее перспективными можно считать следующие направления медицинских разработок.

Использование хлорогеновой кислоты. Баклажан содержит различные полифенолы, но хлорогеновая кислота по своей антиоксидантной активности в 27 раз опережает флавоноид нарингенин. Эта кислота благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему путём снижения чувствительности к окислению липопротеинов низкой плотности. Она способна препятствовать развитию диабета, туберкулёза и даже онкологических заболеваний, проявляя



противоопухолевое действие. Кроме того, она способна обеспечивать защиту клеток печени, активна в противостоянии штаммам стафилококка и кишечной палочки. Некоторые формы кислоты проявляют активность против возбудителей герпеса.

Использование солей калия. Соли помогают выведению жидкости из организма, создавая мягкий мочегонный эффект, препятствуют развитию ишемической болезни и улучшают работу всей сердечно-сосудистой системы.

## В народной медицине

Народная медицина быстрее официальной научилась использовать целебные свойства баклажанов. В ход идут (вместе или по отдельности) различные части плода.

Мякоть. Используется в разных вариантах при атеросклерозе (как средство очищения сосудов от холестериновых отложений), при отёках, вызванных нарушениями в работе сердца, а также в качестве профилактики подагры как эффективный способ выведения мочевой кислоты. Народная терапия широко использует баклажан для стимулирования обменных процессов, желчеотделения и перистальтики (волнообразного сокращения стенок кишечника для продвижения содержимого полой кишки к выходному отверстию).

Кожура. Высушенная и перетёртая в порошок кожица баклажанов назначается при заболеваниях ротовой полости (в качестве основы для полосканий) и при повышенном давлении. Надо только учитывать, что в классических горьких сортах этих овощей в кожуре концентрируется наибольшее количество ядовитого соланина, поэтому следует с осторожностью относиться к самолечению таким способом.

Сок. В народной медицине активно используется свежесжатый сок баклажанов, который благодаря своим антисептическим и антибактериальным свойствам, борется с экземами, наружными язвами и повреждениями кожного покрова. Им же обрабатывают раны для предот-

ращения распространения инфекции.

Обычно сок баклажана извлекают, сначала натирая овощ на тёрке, а затем пропуская полученную кашку через пресс (или просто выдавливая сок вручную). При этом для уменьшения интенсивности окислительных процессов по возможности используют пластиковые, а не металлические тёрки. Если таких нет, можно мелко накрошить мякоть керамическим ножом, и затем выдавить сок уже из этого пюре.

Для нормализации работы сердца и улучшения состояния сосудов (путём выведения холестериновых образований) сок сырого баклажана пьют по 1-2 чайные ложки во время еды на протяжении 10 дней.

Настои:

- желчегонный настой баклажана народными целителями готовится следующим образом: Среднего размера овощ очищается от кожуры. Мякоть нарезается небольшими кубиками (примерно 2x2x2 см или мельче) и заливается стаканом кипятка. Уже обваренный баклажан выдерживается ещё примерно полчаса на водяной бане. Получившаяся смесь процеживается через марлю. Такой настой принимается по 100 мл трижды в день перед едой;

- антисептическое средство для полоскания рта готовят из кожицы овоща. Кожуру плода тонко срезают и выкладывают на бумажное полотенце для устранения влаги. Высушенную кожицу перемалывают в порошок. Получившуюся пудру заливают кипятком и дают настояться до остывания. Процеженную жидкость используют для полоскания рта при появлении воспалений и язвочек.

## В восточной медицине

В восточной медицине к баклажану отношение неоднозначное. Врач-тибетолог Чжэма Дунджи в своей книге «Неправильное питание» заявляет, что избыточное употребление баклажанов людям с ослабленным здоровьем грозит развитием онкологических опухолей. Также он предостерегает больных туберкулёзом от включения баклажана

# баклажанов



Коннектикута тоже заинтересовались способностью баклажанов устранять дисфункцию сердечной мышцы и её поражений. Причём учёные сравнивали действенность сырых и жаренных на гриле баклажанов, вводя в течение 30 дней в рацион лабораторных животных подготовленные продукты на овощной основе. Приготовленные на гриле плоды тестировались наравне с сырыми, чтобы понять, насколько серьёзно меняется химический состав с точки зрения воздействия такого баклажана на работу сердца. Исследования с использованием изолированной модели перфузионного сердца показали, что, независимо от способа приготовления, баклажаны сохраняют сильнейшие кардиопротекторные соединения, которые обладают выраженной защитной способностью. Концентрация одних компонентов (например, витаминов-антиоксидантов А, С, β-каротина) после поджаривания на гриле уменьшалась, а других (например, антиоксидантного соединения назунина) – увеличивалась. Однако качественных различий в защитном эффекте это не создало – в любом виде баклажаны оказались полезны для сердца.

лаборатория пищевой биотехнологии Масачусетского университета исследовала способность фенольных соединений баклажана улучшать состояние больных гипертонией и диабетом 2-го типа. На основании экспериментов «в пробирке» исследователи рекомендовали баклажанную диету как лечебную при диабете 2-го типа, обнаружив, что обогащённые фенолом экстракты баклажана с умеренной антиоксидантной активностью способны подавлять и блокировать альфа-глюкозиды, снижать ассоциированное с этим высокое давление и, как следствие, улучшать состояние больных;

австралийские учёные в 2011 году представили развёрнутые клинические испытания нового на тот момент класса противоопухолевых средств на основе полученных из баклажанов соединений (Solasodine Rhamnosyl Glycosides – SRG; они же BEC-препараты). Применяемые средства продемонстрировали высокую эффективность при внутривенном и внутривнутрибрюшинном введении, а также при местном применении в составе крема (Cugaderm) в ходе лечения немеланомного рака кожи. Была отмечена более высокая эффективность крема, чем у ряда других противораковых препаратов, и получены впечатляющие косметические результаты.

## Для похудения

Особую роль в процессах похудения с помощью баклажанов играет хлорогеновая кислота, которая ещё в большем количестве содержится в кожуре зелёных кофейных зёрен. Механизм действия хлорогеновой кислоты, благодаря которому при физических нагрузках в первую очередь расходуется подкожный жир, описывается следующим образом.

Попадая в организм, вещество связывает гликоген (полисахарид), который образуются остатками глюкозы и считается её основной формой хранения. При увеличении физических нагрузок свободный гликоген начинает расходоваться из запасов, обеспечивая организм энергией. Но если полисахарид задерживается кислотой, то в той же ситуации организм вынужден обратиться к другим источникам энергии – к

подкожным жировым отложениям.

Эффективность похудения с участием хлорогеновой кислоты оценивается примерно в 10%. При этом для проверки действия описанного механизма развёрнутых независимых исследований не проводилось, а спонсорами тех экспериментов, на которые иногда ссылаются в Сети, называют продавцов зелёного кофе, материально заинтересованных в полученных результатах. Таким образом, только новые исследования смогут сложить полную картину диетического влияния кислоты на организм.

К счастью, в деле похудения у баклажана есть и другое, уже неоспоримое достоинство – в сыром виде он содержит очень мало калорий (всего 24-25 ккал /100г), и хотя в запечённом варианте калорий в два раза больше, это всё равно сравнительно немного. К сожалению, прожаренный на масле баклажан увеличивает калорийность уже в десятки раз, переставая быть диетическим продуктом. Чтобы убрать избыточное масло, жареные овощи кладут на бумажное полотенце или обрабатывают паром в течение 10-15 минут, однако всё равно калорийность такого блюда остаётся высокой.

## В косметологии

Косметологические достоинства баклажана оценили как производители массовой косметики, так и ценители домашнего ухода за кожей лица и рук. Особенно полюбился экстракт баклажана южнокорейским компаниям, одни из которых обещают, что этот ингредиент в составе маски будет способствовать избавлению кожи от ороговевших пластинок, сглаживанию эпидермиса и сужению пор, другие – что он выравнивает тон кожи и осветлит её, а третьи – что он предупредит старение клеток и активизирует механизмы самозащиты.

Примерно того же ждут от баклажана и изготовители домашней косметики, рассчитывая, что приготовленная из него маска:

- осветлит пигментные пятна;
- разгладит морщины и восстановит тонус;
- увлажнит кожу;
- излечит от угревых высыпаний.

Вот рецепты нескольких популярных косметических составов.

**Маска для проблемной кожи.** 10 г перетёртого баклажана смешиваются с таким же количеством глины и 15 каплями масла льна. Состав наносится на лицо плотным слоем на 15-20 минут. Такая процедура устраняет сальные закупорки устья волосяного фолликула, сужает поры и стимулирует микроциркуляцию в сосудах.

**Маска от пигментных пятен и веснушек.** 15 мл выжатого с помощью пресса сока баклажана смешиваются с соком грейпфрута (в пропорции 3/1), 10 г овсяной пудры (муки) и граммовой щепоткой имбиря. Состав укладывается на предварительно очищенную кожу на 15 минут, после чего снимается влажной ватой или спонжем.

**Тонизирующая маска.** 15 мл выжатого баклажанного сока смешиваются с 10 г мёда и одной растолчённой в пудру таблеткой аскорбиновой кислоты. Как и в предыдущих процедурах, состав наносится на очищенную кожу примерно на четверть часа.

Из приведённых примеров видно, что хоть баклажан и считается основным компонентом в

рецептах, целевую ориентацию в использовании косметического средства дают вспомогательные компоненты. Для очищения кожи к баклажанному соку добавляют морскую соль (5 г) и активированный уголь (таблетку), для отбеливания – соду (5 г) и лимонный сок (5 мл), для увлажнения – творог (10 г) и сливки (15 мл).

## Опасные свойства и противопоказания

Как и в других паслёновых (картофеле, помидорах и др.), в баклажанах, среди прочих органических соединений, содержится соланин – ядовитый гликозид (алкалоид), который в защитных целях вырабатывается различными частями растения, действуя как фунгицид и инсектицид. Само латинское наименование баклажана – *Solanum melongena* – косвенно указывает на значительное количество ядовитого алкалоида в этой овощной культуре, что и придаёт ей горьковатый привкус. Однако, в отличие, например, от помидоров, в которых ядовитое соединение накапливается в зелёных, недозревших плодах, в баклажанах соланин достигает максимальной концентрации при созревании. Причём ягоды тёмных сортов собирают его в основном в кожице.

Соланин проявляет токсичность даже в небольших дозах. Сначала он вызывает некоторое возбуждение нервной системы, после чего наступает её угнетение. Параллельно происходит разложение эритроцитов. Проявляется отравление в виде тошноты, боли в животе, поноса и рвоты. Могут возникать головные боли, дезориентация в пространстве. У пострадавших отмечается расширение зрачков. В тяжёлых случаях может доходить до судорог и комы.

Конечно, для серьёзного отравления баклажанами, нужно съесть очень много перезревших сырых плодов тёмных сортов. Однако, чтобы не экспериментировать на себе, можно просто принять ряд профилактических мер:

- снимать плоды в стадии «технической зрелости», не дожидаясь, пока они накопят ядовитое соединение;
- избавляться от особо токсичной кожицы в старых тёмных сортах;
- покупать современные гибриды, избавленные селекционерами от высоких концентраций соланина, а значит, и от характерной горечи;
- проводить предварительную обработку мякоти (например, замачивание в солёной воде);
- термически обработать продукт, что в значительной степени удалит из него алкалоид (правда, также «избавит» блюдо и от некоторых полезных веществ).

Наиболее прогрессивный путь – научный. Селекционеры, выводя новые современные гибриды, избавляют баклажан от условно ядовитого соланина, так что плоды со светлой мякотью можно есть даже без замачивания и сырыми.

Однако, помимо соланина, в баклажанах ещё содержится щавелевая кислота, которая способствует образованию оксалатных камней в почках, что опасно для людей с мочекаменной болезнью. Это и считается наиболее серьёзным противопоказанием.

Кроме того, ограничивать употребление баклажанов следует людям с проблемами ЖКТ (гастритами, язвами, расстройствами), а также инсулинозависимым больным, у которых баклажан в рационе может вызвать патологическое снижение концентрации глюкозы.

## Выбор и хранение

Выбор качественных баклажанов проводят, ориентируясь на внешние признаки. У плодов должна быть гладкая кожица без порезов, вмятин, следов плесени и тёмных гнилых пятен. При этом в перечень задач покупателя входит

приобретение не только неповреждённых, но ещё и немного не дозревших плодов (находящихся в стадии технической зрелости). Для этого оценивают состояние плодоножки, которая у перезревших овощей будет выглядеть несвежей и побуревшей. Молодой плод на ощупь должен быть упругим.

Если продавец показывает свой товар «в разрезе», то можно оценить и количество семян (у старых баклажанов их много). Для оценки концентрации соланина в сорте обычно ориентируются на цвет мякоти. Чем она зеленее, тем больше в сорте ядовитого соединения и, соответственно, горечи, а чем светлее (белее) – тем меньше.

Не разламывая плод, цвет мякоти внутри можно определить по цвету пятнышка на «макушке» баклажана. «Белое пятно» говорит о том, что и мякоть внутри баклажана такая же.

При комнатной температуре хранятся баклажаны примерно 2-3 суток. Но для более длительного хранения нужно переместить их в холодильник. В отделении для овощей баклажан может пролежать порядка 3-4 недель. А при глубокой заморозке – не менее полугода.

Иногда перед помещением в холодильник сорта, содержащие соланин, очищают от кожицы и выдерживают несколько часов в солёной воде.

## Использование в кулинарии

На европейском континенте кулинарные достоинства баклажана люди сумели распознать довольно поздно – только в XIX веке, однако с тех пор, за двести лет, разные национальные кухни успели включить этот овощ в состав традиционных блюд. Причина этому – хорошая сочетаемость баклажана с крупами, мясом, другими овощами. Причём овощ не просто привносит свой вкус в блюда. Он придаёт им объём и участвует в создании формы, сохраняя при этом нежную консистенцию, чего не могут другие овощи. У разных народов мира существуют свои уникальные баклажанные блюда.

Хит кавказского лета – аджапсанда. В его основе – баклажаны, сладкий и острый перец, томаты, лук, чеснок, зелень (укроп, базилик, кинза, петрушка) с возможным добавлением картофеля.

Согласно рецепту, в кастрюлю постепенно добавляется обжаренный лук, очищенные от кожуры помидоры, перец, чеснок, зелень. Тушится блюдо около 10 минут, после чего рагу перемешивается с обжаренными на подсолнечном масле баклажанами и выдерживается в холодильнике несколько часов.

Подаётся аджапсанда и в холодном и горячем виде и отличается от своего более древнего европейского аналога – рататюя – тем, что в последнем баклажаном может не быть совсем, а в аджапсандале – это базовый ингредиент.

Показательно, что в современных вариантах рататюя баклажан теперь тоже часто встречается. Восточная закуска бабагануш (или баба ганудж). Одни называют бабагануш кашей, другие – паштетом, а третьи – соусом. Но полюбилась эта закуска очень многим, а в Израиле (где блюдо чаще называют «салат хаццилим») без неё вообще не обходится ни одно большое и праздничное застолье.

Для приготовления бабагануша баклажан целиком кладут на огонь (обычно на гриль, но можно даже на огонь домашней газовой плиты или в духовку), чтобы пламя обуглило кожуру снаружи. Затем плод разрезается вдоль, а нежная мякоть выскабливается так, чтобы горелая кожура не попала в блюдо, но всё самое вкусное после такой экстремальной обработки огнём сохранилось. Далее мякоть измельчают в однородную массу, добавляют пряности, масло и, как правило, кунжутную пасту.

## Новые эпизоды дела

Сотрудники уголовного розыска УМВД России по городу Южно-Сахалинску выявили еще два факта мошенничества, совершенные ранее задержанным 24-летним местным жителем.

Установлено, что молодой человек заходил на один из популярных сайтов объявлений островного региона, где списался с мужчиной 1996 года рождения, продававшим мобильный телефон. В ходе диалога они договорились о встрече в областном центре, где подозреваемый ввел его в заблуждение. Используя программу для подмены электронных чеков, он убедил гражданина, что якобы перевел на его банковский счет 50 тысяч рублей за дорогостоящий гаджет и, присвоив его себе, скрылся.

По аналогичной схеме от действий подозреваемого пострадал и 17-летний юноша, который поверил подозреваемому и передал свой смартфон, думая, что последний оплатил товар.

По данному факту Следственным управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску возбуждены уголовные дела по статье «Мошенничество». Устанавливается причастность подозреваемого к иным противоправным деяниям. Подозреваемый заключен под стражу.

## Сахалинец обворовывал зевак

В дежурную часть с разницей в один день поступили два заявления от граждан, что кто-то похитил на улице их ценные вещи. Общий ущерб составил почти 40 тысяч рублей.

В ходе оперативно-разыскных мероприятий сотрудники уголовного розыска установили личность подозреваемого.

Как выяснили полицейские, злоумышленник, прогуливаясь в районе площади Ленина, обратил внимание, что потерпевший 1976 года рождения разговаривает со своим сыном и не обращает внимания на рюкзак ребенка. Тогда подозреваемый незаметно взял ценную вещь и скрылся.

На следующий день гражданин, находясь в одном из скверов областного центра, по аналогичной схеме совершил хищение мобильного телефона несовершеннолетнего сына второго заявителя. Украденным злоумышленник распорядился по своему усмотрению. Возбуждено уголовное дело по статье «Кража, совершенная с причинением значительного ущерба гражданину».

## В Южном украли канализационный люк

За помощью в дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску обратился работник бюджетного предприятия областного центра. Он сообщил о том, что в районе переулка Отдаленного неизвестный похитил чугунный люк от колодца. Ущерб составил более восьми тысяч рублей.

Прибывшие на место происшествия сотрудники уголовного розыска, оценив обстановку, опросив жителей близлежащих домов, поняли, что к краже причастен один из граждан, проживающих в данном секторе. Вскоре их предположение подтвердилось. Подозреваемым оказался 38-летний местный житель, живущий недалеко от места совершения противоправного деяния. Он был доставлен в отдел полиции для разбирательства.

Как пояснил мужчина, у него начались финансовые трудности, и он решил в темное время суток похитить ценное имущество. При помощи подручных инструментов от вытащил люк и в дальнейшем сдал на металлолом, а вырученные деньги потратил по своему усмотрению.



Возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

## За тайменя – под суд

В производстве отдела дознания ОМВД России по Томаринскому городскому округу находится уголовное дело в отношении 28-летнего жителя села Краснополье, подозреваемого в незаконном вылове краснокишечной рыбы.

Установлено, что мужчина намеренно прибыл к реке Белинской и при помощи телескопической удочки выловил пять тайменей (данный вид рыбы занесен в Красную книгу Российской Федерации). После этого гражданин погрузил биоресурсы в автомобиль и уехал, но спустя несколько минут был остановлен сотрудниками СКТУ ФАР Томаринского района.

На место происшествия была вызвана следственно-оперативная группа. Рыба изъята и помещена на ответственное хранение. Ущерб составил свыше 100 тысяч рублей.

В отношении мужчины возбуждено уголовное дело.

## Расследование завершено

Следственным Управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску окончено расследование уголовного дела в отношении 33-летнего местного жителя. Мужчина обвиняется в незаконном хранении и транспортировке наркотических средств в крупном размере.

Установлено, что в апреле этого года фигурант вместе со своим приятелем двигались на иномарке последнего по областному центру. В какой-то момент обвиняемый попросил знакомого остановить автомобиль. Выйдя на улицу и пройдя несколько метров, он обнаружил на земле пачку из-под сигарет, внутри которой находился полимерный пакетик с веществом белого цвета. Мужчина понял, что это наркотические средства и сразу же употребил часть на месте, а остальное положил в карман, при этом умолчав о находке.

В дальнейшем граждане были остановлены сотрудниками отдельного специализированного батальона ГИБДД УМВД России по Сахалинской области. При проверке документов инспекторы обратили внимание на поведение фигуранта. Было принято решение досмотреть транспортное средство и обвиняемого. В результате у него обнаружили почти грамм синтетического наркотика «мефедрон».

Таким образом, обвиняемый совершил

преступление, предусмотренное частью 2 статьи 228 Уголовного кодекса Российской Федерации – незаконное хранение и перевозка наркотических средств, совершенная в крупном размере.

Уголовное дело направлено в суд.

## Островитянин выместил злость на машине обидчицы

В ОМВД России по городскому округу «Долинский» поступило заявление от 63-летней жительницы села Быков. Она рассказала, что кто-то повредил ее иномарку, которую она припарковала возле дома. В беседе с оперативниками женщина уточнила, что до инцидента поссорилась со своим приятелем, который у нее гостил.

Прибывшие на место полицейские, разобравшись в ситуации, установили личность подозреваемого. Как и предполагали стражи порядка, им оказался знакомый гражданин. Мужчина был доставлен в отдел полиции.

Оперативники выяснили, что пара распивала спиртные напитки в компании знакомых. В какой-то момент между ними возник конфликт и мужчина затаил обиду на потерпевшую. Выйдя на улицу из дачного домика, он взял лежащий на улице топор и нанес им несколько ударов по лобовому и боковым стеклам автомобиля, а также повредил шины транспортного средства. Ущерб составил более 20 тысяч рублей.

Возбуждено уголовное дело.

## Браконьеры задержаны

Сотрудниками ОМВД России по городскому округу «Долинский» в рамках оперативно-профилактического мероприятия «Путина» задержаны двое граждан, подозреваемых в незаконной добыче водных биологических ресурсов.

Установлено, что подозреваемый 1996 года рождения из областного центра и его 39-летний приятель из села Советское для добычи рыбы лососевых пород при помощи ставных сетей в местах ее нереста. К моменту задержания сотрудниками полиции злоумышленники успели добыть 67 экземпляров горбуши. Предварительный ущерб составил почти 130 тысяч рублей.

По данному факту возбуждено уголовное дело.

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 14 500 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. Колпацкая, 8.  
 тел: 77-08-16, 8-914-090-21-58

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

**САХГЕМС**  
 изготовление и установка **ПАМЯТНИКОВ**  
 из природного камня  
 ~ граниты (черные, цветные) от 10 000 руб.  
 ~ мрамор (серый) от 10 000 руб.  
 ~ вазы ~ ограды ~ столы ~ лавки  
 ~ весь комплекс услуг по благоустройству места захоронения  
 ~ разнообразный дизайн  
 ~ возможность индивидуального заказа  
**пр. Мира, 1Д, тел. 77-94-20**  
 Рассрочка платежа, бесплатное хранение

Отдел информации «Телемира»  
**49-16-06**



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Картофельные колдуны

**Ингредиенты:** картофель - 1,5 кг, лук репчатый - 150 г, яйца 1-2 шт., свинина - 350 г, соль - 1,5 ч. л., перец чёрный молотый - 0,5 ч. л. **Для подачи:** сметана (или соус сметанный).

**Приготовление:** подготовим начинку для колдунов. 350 граммов мякоти свинины нарезаем мелкими кубиками размером с горошину (можно пропустить мясо через мясорубку).

Одну луковицу чистим, моем и нарезаем тонкой соломкой или кубиками. Добавляем лук к мясу. Солим половиной чайной ложки соли и перчим половиной чайной ложки чёрного молотого перца. Добавляем одну столовую ложку растительного масла. Перемешиваем и отставляем в сторону мариноваться.

Картофель, приблизительно 1,5 килограмма, чистим, моем и натираем на мелкой тёрке (можно на электрической, а можно и вручную). Откидываем на сито, даём стечь соку и хорошо отжимаем. Перекладываем картофель в миску. Сок сливаем.

Образовавшийся крахмал добавляем к картошке. Солим одной чайной ложкой соли, добавляем 1-2 яйца и перемешиваем.

Картофельное тесто готово, фарш готов. Всё, что нам осталось сделать, - сформовать колдуны и пожарить их. На ладонь кладем полторы ложки картофельного теста, придаём форму лепёшки.



Сверху кладем ложку фарша. Поднимаем края картофельной лепёшки, при необходимости добавляем картофельное тесто и формируем колдун в виде пирожка или любой другой формы по вашему выбору. Из этого количества продуктов у нас получается 10 колдунов.

В сковороду с толстым дном наливаем 100 миллилитров растительного масла, разогреваем. Выкладываем подготовленные колдуны. Обжариваем со всех сторон, время от времени переворачивая. Затем делаем очень маленький огонь, накрываем крышкой и тушим приблизительно 15 минут.

Партнер



рубрики

**БАЛОВЕНЬ**  
СУПЕРМАРКЕТ

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

### ЦЕНА ВОПРОСА

**390 рублей.**

Картофель – 95 руб.

Лук репчатый – 25 руб.

Яйца - 20 руб.

Свинина – 160 руб.

Сметана – 90 руб.

Соль и перец - из домашних запасов.

*Продукты куплены в супермаркете "Баловень".*

Получено обязательной сертификации

### Баклажанная икра

**Ингредиенты:** баклажаны - 2 кг, помидоры - 2 кг, перец сладкий красного цвета - 1 кг, морковь - 600 г, лук репчатый - 400 г, чеснок - 1 головка, зелень - 1 пучок, соль - 3-4 ст. ложки, перец молотый - по вкусу, масло подсолнечное - 300 г.



**Приготовление:** надо начать с котелка. Важно хорошо нагреть и его и подсолнечное масло. Промытый и очищенный лук мелко нарезают. Если над подсолнечным маслом уже поднимается дымка, лук отправляют туда. Огонь оставляют средним, потому что лук должен приобрести золотистый оттенок. А вот сейчас очередность не играет почти никакой роли. Главное в процессе – быстро все измельчать и добавлять одно за другим в котелок. Вначале промывают очищенную и промытую морковь. Перед этим ее нарезают так, чтобы она комфортно проходила в отверстие мясорубки.

Поскольку все продукты измельчаются один за другим, важно процесс не останавливать, огонь не убавлять, постоянно перемешивая содержимое котла. Баклажаны

очищенные (можно кожицу не снимать) и нарезанные вдоль на длинные дольки, пропускают через мясорубку, соединяют сразу с луком и морковью, перемешивают. Очищенный от плодоножек и семян сладкий перец красного цвета и помидоры режут на дольки и пропускают через мясорубку. Затем кладут половину (1-2 столовые ложки) порции соли и, влив в котелок перемолотые помидоры и перец, хорошо все перемешивают. Как только икра закипит, засекают время - все будет готово минут через 50-60. Чеснок и зелень мелко шинкуют и отправляют в котел минут за 10 до готовности икры. Тут же, хорошо вымешав массу, ее заправляют двумя столовыми ложками соли. Когда икра будет готова, можно снять пробу. Ведь не поздно еще и подсолить, и поперчить, если будет нужда. Икру раскладывают в горячем виде в чистые и сухие банки, стерилизуют их (литровые банки - минут 15), слегка прикрыв крышками, а потом закручивают ключом. Обычно наполненные икрой баночки накрывают сверху чем-то плотным, оставляя остывать.

### Чернослив с грецкими орехами под сметанным кремом

**Ингредиенты:** чернослив - 300 г, грецкие орехи - 100 г, сметана - 1 стакан, сахар - 60 г, карамель (по желанию) - по вкусу. **Для украшения:** шоколадная стружка.

**Приготовление:** чернослив поместите в глубокую миску, залейте закипевшей водой и оставьте до разбухания (порядка 20-30 минут).

Когда сухофрукты достаточно размякнут, а косточка будет хорошо отделяться, воду слейте, чернослив сполосните и выньте из него косточки.

Поджарьте в духовке грецкие орехи, минут 10. Несколько раз их перемешивайте, пока они подрумяниваются.

Теперь начините сливы. Место косточек в сухофруктах должны занять четвертинки орехов.

Приготовьте нежный сметанный крем. Растирая сметану с сахаром, добейтесь воздушной и однородной массы без сахарных крупинок.

Нафаршированный орехами чернослив густо поливайте сметанным кремом и немного карамелью.

Верх десерта украсьте ореховой, шоколадной крошкой.



### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

### Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



**БУДНИ**  
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу  
07.20, 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 07.15, 08.15, 09.15, 10.15  
Гороскоп 07.30, 17.10  
ИнтерШум 07.50 «Фейк-ньюз», игра 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00  
Новости

08.35, 14.35 На старте  
08.45, 14.50, 18.50  
Информационный выпуск о транспортной обстановке  
09.30 Афиша  
10.30 «О Май Гаджет», техноновости  
10.50 «РакаМакаФо», игра  
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости  
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор  
12.44, 14.44, 15.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44 (пн-ср)  
12.44, 14.44, 15.44, 17.44, 18.44, 19.44, 21.44 (чт, пт)  
Золотой хит  
13.00-14.00 Открытая студия

16.40 (пт) МЭТР  
16.50 (ср) «Крупным планом», программа о кино  
20.00-21.00 Шоу «Приём»  
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

**В ВЫХОДНЫЕ ДНИ**  
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 «Раскадровка», игра  
12.44, 14.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44, 21.44 (сб)  
12.44, 14.44, 15.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44 (вс)  
Золотой хит 13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00  
Шоу «Прием»



Когда уже начнут выпускать рулоны с носками? Не нашел пару - оторвал от рулона и все дела!

Скандал в спорте! Выяснилось, что у боев без правил есть правила!

- Я изобрел плащ-невидимку! Все, что им накрываешь, становится невидимым. Осталась одна, блин, проблема: видно сам плащ. Хотя его можно накрыть другим плащом-невидимкой. В общем, я над этим работаю. Грамотные советы принимаются.

Когда человек говорит: «Я скажу тебе коротко свое мнение по этому вопросу», нужно запастись терпением.

Не площадь самим почему-то лучше всего получается у тех, кто уже не надеется на бога!

Муж и жена в магазине одежды:  
- Дорогая, больше всего ты мне нравишься в костюме Евы.  
- Но в нем не выйдешь на улицу, давай все же купим шубу.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

