

№38  
(1206)  
22 сентября  
2021  
среда

# Телемир

TM  
16+

Твоя любимая газета

## КАТАРАКТА?



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР  
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ -  
АМБУЛАТОРНОЕ УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ  
В САХАЛИНСКОМ ЦЕНТРЕ МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА  
ПРЕДЛАГАЕТ:

- БЕСШОВНОЕ УДАЛЕНИЕ катаракты;  
АМБУЛАТОРНО, без необходимости  
пребывания в стационаре;
- АМЕРИКАНСКИЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ искусственные  
хрусталики;
- ТОЛЬКО НОВОЕ оборудование;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт  
работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

НАШ АДРЕС: г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279А  
СПРАВКИ и запись по телефонам: 290-440, 266-220

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 АВТОМОБИЩИКИ  
В Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ.  
ТЕЛ. 48-88-40, 8-914-768-45-33,  
31-21-55.

## «Для того чтобы снимать, нужно уметь писать»

6 и 7



Еще во время учебы на продюсерском курсе Высшей школы кино «Арка» стоматолог из кубанского поселка Ильский Гайк Асатрян написал и спродюсировал сериал для Okko и STS «Любовь в нерабочие недели». Потом вышли новые сезоны проекта: «Любовь в рабочие недели», «Любовь в жаркие недели», в которых Гайк выступил еще и режиссером. Одновременно шла работа над полнометражным фильмом «Проклятый чиновник» и сериалом «Стриптизеры», а вскоре ожидаются премьеры сериалов «Ресторан по понятиям» и «Манюня». В рамках совместного с Высшей школой кино «Арка» спецпроекта, посвященного кинообразованию, публикуем беседу директора киношколы Вячеслава Ширяева с продюсером, сценаристом и режиссером, который лишь за первый год после выпуска из киношколы добавил в свою фильмографию 7 проектов! Попробуем разобраться в том, как ему удалось это.

Полезно и вред шоколада

Подробности на стр. 12 и 13

"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



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!**



КОМПАНИЯ  
ДОМИНАНТА  
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА  
ВАШЕЙ КВАРТИРЫ



DOMINANTA65.RU  
39-88-11

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

## Стоматологическая клиника ООО «Стоматолог»

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАТАХ
- МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ КОРОНКИ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ
- ВКЛАДКИ КЕРАМИЧЕСКИЕ
- ЦЕЛЬНЫЕ ДИОКСИД-ЦИРКОНИЕВЫЕ КОРОНКИ (БЕЗ СКОЛА КЕРАМИКИ)
- ВРЕМЕННЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ КОРОНКИ (КОМПОЗИТНЫЕ)
- БЮГЕЛЬНЫЕ 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

## 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

23—25 сентября

ТРЦ «МЕГАБЕРЕЗКА», ул. САХАЛИНСКАЯ, 89  
ЦОКОЛЬНЫЙ ЭТАЖ, РЯДОМ С МЕГАБАЗАРОМ

# ШУБЫ

с 10.00 до 19.00

меховая фабрика  
СУДАРУШКА  
г. Киров

НОРКА от 23 000 р.

МУТОН от 9 000 р.

КАРАКУЛЬ, ПУШНИНА

МЕХОВАЯ ШАПКА В ПОДАРОК!

\*количество подарков ограничено

РАССРОЧКА  
0-0-36

8 (800) 101 61 64

Звонок по России бесплатный

## СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

**Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты** Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.  
**Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»**  
735-999-42-00-30  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

**Массаж** Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).  
**Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»**  
72-00-30, 735-999  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

**Онколог высшей категории**  
735-999-42-00-30  
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.  
**Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»**  
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ**

Лиц. NO 8502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сак. обл.  
**ООО «ВИРГО»**  
**ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ**  
**ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**  
Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.  
ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3  
Т.: 22-08-79, 46-82-50  
E-mail: virgo\_sakh@mail.ru

**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

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

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

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.

Лиц. №7740-001380 от 10.08.2008 г. выд. Деп. здравоохран. С. Москвы, госоргана на основании лицензионного договора от 28.04.2021 г. №697.  
**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

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 **Стиль** Кухни

от дизайн-проекта до монтажа  
**СКИДКИ от 5 до 10%\*** **Рассрочка платежа**  
\* До 30.09.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Ге Ю. Д.).  
г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

**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**

# «Аква Сити» откроется в декабре

Аквпарк, способный принять одновременно до 900 человек, входит в состав водноспортивного комплекса «Аква Сити» в Южно-Сахалинске. Накануне работы сооружения проинспектировал председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик.



Объект разделен на две части: спортивную и развлекательную. Первая включает в себя главный бассейн, соответствующий олимпийским стандартам, а также тренировочный. В них регулярно проводятся занятия по плаванию для детей и взрослых, областные и межрегиональные соревнования. Ввод в строй развлекательной части комплекса был отложен из-за выявленных недостатков.

- Застройщик добровольно устранил все замечания, выявленные в процессе подготовки объекта к запуску, - сказал глава островного правительства. - Получены заключения о соответствии развлекательной зоны «Аква Сити» и его оборудования техническим характеристикам, необходимым для безопасной эксплуатации. Аквпарк распахнет двери в первой декаде декабря. Это будет знаковое событие. Жители нашего региона, а также туристы смогут купаться круглый год. Важно также, что в спортивной части комплекса бесплатно занимаются 450 юных спортсменов. За счет средств бюджета на базе «Аква Сити» в рамках проекта

«Плавания для всех» островные школьники получают навыки безопасного поведения на воде.

Развлекательная часть комплекса «Аква Сити» по праву считается лучшей на Дальнем Востоке. Общая площадь превышает 14 000 квадратных метров. Аквпарк включает в себя несколько водных комплексов. «Городок» рассчитан на самых маленьких. «Лягушатник» предназначен для детей от 5 до 12 лет. Также есть водные горки: «Многорядная», «Камикадзе», «Открытая спираль», «Семейная», «Крыло» и «Волновой бассейн». Ценителей бани ждут заведения в римском и турецком стиле.

- Теперь для запуска раз-

влекательной зоны необходимо закупить шезлонги, светосигнальное и другое оборудование, - рассказал генеральный директор ООО «Бриллиант», компании, управляющей комплексом «Аква Сити», Константин Резницкий. - Разместить магазины и организовать фудкорт. И, самое важное - сформировать и обучить коллектив. Все сотрудники, обеспечивающие безопасность посетителей, перед началом работы будут в обязательном порядке сдавать на хранение мобильные телефоны, чтобы их ничто не отвлекало от исполнения служебных обязанностей.

В будни посещение развлекательной зоны обойдется в

1000 рублей за весь день. В выходные и праздники - 1600 рублей с человека. Цены, по данным управляющей компании, - самые низкие в России. Доступную ценовую политику дополняют скидки для различных категорий населения, а также жителей области, пользующихся картой сахалинца.

В прошлом, 2020 году бассейны «Аква Сити», как отвечающие самым высоким требованиям, включены во Всероссийский реестр объектов спорта. 21-24 сентября в водноспортивном комплексе впервые пройдут чемпионат и первенство Дальневосточного федерального округа по плаванию.

## Для спорта нашли спонсора

25 миллионов рублей получил профессиональный спортивный клуб «Сахалин». Поддержку ПСК оказал Газпромбанк в рамках соглашения о сотрудничестве кредитной организации и правительства Сахалинской области. Документ на полях Восточного экономического форума во Владивостоке подписали губернатор Валерий Лимаренко и первый вице-президент Газпромбанка Роман Панов.

- Спонсорская поддержка особенно важна сейчас, когда область испытывает серьезную нехватку бюджетных средств, - отметил Валерий Лимаренко. - При этом мы ищем и находим пути решения вопро-

сов, связанных с финансированием. У нас сформирован широкий перечень проектов, направленных на улучшение жизни сахалинцев и курьерчан - в здравоохранении, образовании, строительстве, жилищно-коммунальном хозяйстве, культуре, спорте и других важных сферах. И чтобы в полной мере реализовать все задуманное, нам, безусловно, нужна поддержка таких надежных партнеров.

Выделенные спортивному клубу деньги будут направлены на оплату выездных сборов, приобретение экипировки и медикаментов, среди которых и необходимые сейчас ПЦР-тесты. Также в смете расходов участие сахалинцев в первенстве Дальневосточного федерального округа

среди юношей 2008-2005 годов рождения и проведение матчей на первенство России среди команд ФНЛ-2.

По поручению Валерия Лимаренко развитию массового и детского спорта на островах уделяется особое внимание. Так, за последние три года в регионе количество спортивных школ и секций увеличилось втрое - теперь их 500. Ежегодно в учреждения закупается новое оборудование. Например, в этом году 18 миллионов рублей выделили школам олимпийского резерва - в залы приобретают современные тренажеры.

Ведется работа и по другим направлениям, в том числе - привлечению инвесторов в развитие профессионального спорта

ИП Распопин  **ПРОИЗВОДСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ**

**«ДОМСТРОЙКОМПЛЕКТ»**  
**ТЦ «КАРАВАН», 3-Й ЭТАЖ**  
(перекресток ул. Сахалинской и Железнодорожной)

**СТРОИМ ДОМА, КОТТЕДЖИ, ДАЧНЫЕ ДОМИКИ ИЗ СИП-ПАНЕЛЕЙ**

Мы рады видеть вас в пн. и ср. с 10 до 17 ч., в сб. с 10 до 14 ч. В другие дни консультации по телефону.  
**Т.: 60-00-48, 60-00-58 @sipdom\_sakh**



## АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



## В Южном продолжают поиски «Женщины года»

В областном центре продолжается прием заявок на ежегодный конкурс «Женщина года», который проводится администрацией Южно-Сахалинска. Принять участие в нем могут жительницы города старше 18 лет путем самовыдвижения либо представления кандидатуры коллективом предприятия, в котором она работает, общественной организацией, деловыми партнерами, членами семьи.

Цель конкурса - привлечение общественного внимания к роли женщины в современном мире, признание заслуг представительниц прекрасной половины человечества, добившихся значительных успехов в различных сферах деятельности.

**Победитель и лауреаты традиционно будут определены в следующих номинациях:**

- «Лидер общественного движения» - для женщин, активно и плодотворно занимающихся общественной деятельностью, внесших значительный вклад в социально-экономическое развитие Южно-Сахалинска, а также способствующих объединению женщин и активизации женского движения;

- «Деловая женщина» - для женщин, работающих на предприятии, в учреждении, организации независимо от форм собственности, внесших значительный вклад в стабильное и поступательное развитие предприятия, учреждения, организации, а также в развитие социально-экономической жизни города Южно-Сахалинска, осуществляющих спонсорскую поддержку социальных проектов и программ;

- «Сестра милосердия» - для женщин, работающих в системе здравоохранения, социальной поддержки населения, проявляющих заботу и милосердие к людям, своими личными и профессиональными качествами заслуживших признание и уважение окружающих и пациентов;



- «Сердце отдаю детям» - для педагогов, преподавателей, воспитателей, достигших высоких результатов в образовании и воспитании детей, учащихся, школьников;

- «Культура и духовность» - для горожанок, внесших значительный вклад в развитие культуры города;

- «Хранительница семейного очага» - для матерей, сохраняющих и развивающих лучшие семейные традиции воспитания детей в семье, способствующих повышению статуса семьи в обществе или воспитывающих детей, получивших общественное признание (включая женщин с приемными детьми и женщин, которые внесли свой вклад в жизнеустройство детей-сирот).

Для участия в конкурсе представляется заявка-анкета определенной формы, которую можно скачать на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска, автобиография, подробная характеристика с места работы. Дополнительно могут быть предоставлены рекомендательные письма от общественных организаций, учреждений, работающих на территории Южно-Сахалинска; любая другая информация, которая позволяет отразить результаты деятельности конкурсантки, например, публикации в СМИ.

**Пакет документов необходимо представить по адресу: ул. Карла Маркса, 51, каб. 211, 214. Телефон для справок 300-814 (доб. 1, 7).**

Прием заявок продлится до 30 сентября. Подведение итогов конкурса состоится в ноябре.

## Мэр Сергей Надсадин: «Никакого жилья на горе!»

В областном центре прошла рабочая встреча, посвященная вопросам развития «Горного воздуха». Обсуждение было инициировано прокуратурой области.

Участие в мероприятии принял мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин, представители прокуратуры и профильных министерств регионального правительства, а также соответствующих департаментов администрации Южно-Сахалинска.

Основными вопросами стали задачи по развитию инфраструктуры, ведению инвестиционной политики и созданию комфортных условий как для инвесторов, так и для южносахалинцев, пользующихся возможностями спортивно-рекреационной зоны.

Как подчеркнул в своем вступительном слове первый заместитель прокурора Сахалинской области Андрей Колесников, «Горный воздух» - важный объект, который сейчас модернизируется в интересах жителей и гостей области.

- Наша рабочая встреча должна стать новым этапом совместных мероприятий, которые помогут максимально оперативно реализовать намеченные планы по созданию благоприятных условий для занятий спортом и отдыхом на этом объекте как для сахалинцев, так и для многочисленных туристов, - отметил первый заместитель прокурора региона.

В свою очередь о работе, которую в этом направлении проводит муниципалитет, доложили мэр Сергей Надсадин и главный архитектор Южно-Сахалинска Максим Ефанов.

В частности, в настоящее время в рамках работы над генеральным планом города подрядчиком муниципалитета - Научно-исследовательским институтом генплана Москвы - разработан мастер-план развития «Горного воздуха». В него включили как раз объекты, которые существуют, и те, которые могут быть построены. В начале сентября прошли предварительные обсуждения документа с общественностью. Был внесен ряд замечаний и



предложений от инициативных жителей и заинтересованных профессиональных сообществ, экологов, спортсменов и пр. Все озвученные моменты взяты в работу.

После завершения работы над мастер-планом он станет частью генплана города и концепция

получит законченный вид, учитывающий специфику «Горного воздуха». Это станет базовыми правилами, в том числе и для инвесторов.

Вместе с тем в рамках совещания Сергей Надсадин озвучил принципиальную для администрации города позицию: «Горный воздух» - это прежде всего территория развития спорта и туризма.

- И здесь в первую очередь должны строиться именно объекты спортивного и туристического значения, но никак не жилые кварталы, - подчеркнул мэр. - На это мы нацеливаем инвесторов, это учитываем при разработке мастер-плана. Нигде в мире жилищного строительства не допускают именно на горе, где катаются на горных лыжах. В настоящий момент мы отработаем озвученный отклик от жителей, получаем корректировки от подрядчика мастер-плана. Первую версию мы уже получили и внесли свои замечания. Например, учитывая обращения горожан, прозвучавшие в том числе в рамках сентябрьской встречи, было принято решение - отказаться от освоения горы Острой. И эта инициатива

поддержана губернатором Сахалинской области, министерством спорта. Фокус внимания всех работ будет направлен на улучшение уже существующих условий. Процесс работы над мастер-планом длительный и кропотливый.

После совещания участники выехали на объект, где на месте осмотрели ход работ на ТОР «Горный воздух». Как отметил Андрей Колесников, подобные рабочие поездки станут регулярными.

Напомним, что предстоящая встреча с широкой общественностью намечена на ближайшее время. О ее дате и месте ее проведения будет сообщено через СМИ и соцсети дополнительно.

## Тысяча медиков – за два года

В островном регионе продолжают реализацию программы привлечения кадров в здравоохранение. С 2020 года в медучреждения трудоустроены 933 медицинских работника, из них 420 – врачи. Благодаря притоку специалистов решается задача повышения доступности медицинской помощи для жителей.

- Здоровье сахалинцев и курильчан – абсолютный приоритет для нас, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Важно, чтобы медицинские услуги на островах были доступными. Для этого улучшаем материальную базу – строим поликлиники, фельдшерско-акушерские пункты и амбулатории. Вторая важная составляющая – привлечение кадров. Мы привозим нужных специалистов, создаем особые условия и возможности для их самореализации, а также делаем так, чтобы наши дети учились в медицинских вузах, а после работали на Сахалине и Курилах.

В детскую поликлинику Южно-Сахалинска с начала года трудоустроили 15 медиков – 13 педиатров и 2 узких специалиста. Для Валерия Филипенко новый этап жизни начался 1 сентября. Молодой врач окончила обучение в ординатуре медицинского университета во Владивостоке и переехала на Сахалин.

- Раньше бывала здесь в гостях, город



очень понравился, - рассказала Валерия. - Решила здесь жить и не разочаровалась. В детской поликлинике, где работаю, хороший коллектив, есть возможности для профессионального роста. В бытовом плане тоже комфортно – оплачивают проживание, думаю, и родителей перевезти на остров.

Благодаря кадровой программе в городской детской поликлинике полностью укомплектованы службы узких специалистов – офтальмологов, лор-врачей, хирургов. Дефицит кадров удается устранить по профильным направлениям и в целом по региону. Наибольшее количество медиков в этом году привлекли в акушерство-гинекологию, неврологию и стоматологию.

Условия для медицинских работников в

Сахалинской области – одни из самых привлекательных по стране. После заключения договора участники кадровой программы имеют право на получение современного пособия на приобретение жилья (до 3 миллионов рублей) или компенсацию его аренды. При заключении договора во время обучения в вузе студенты могут рассчитывать на меры социальной поддержки.

- В этом году удалось улучшить кадровую ситуацию в районах области, - прокомментировал министр здравоохранения региона Владимир Кузнецов. - Например, в невельскую больницу пришли работать 8 врачей. В Долинск и Корсаков прибыли по 11 специалистов, усилен кадровый состав в Охе, Поронайске, Тымовском и других районных центрах. Эта работа будет продолжаться на системной основе.

До конца года в медицинские учреждения Сахалинской области планируется привлечь еще 125 врачей. 70 из них уже едут на острова.

## В Макарове восстановили водоснабжение

Стали известны итоги исследований проб воды, взятых из сетей водоснабжения в Макарове, пострадавшем от сошедших селей в результате сильных ливней. По заключению специалистов качество воды соответствует санитарным требованиям. Подвоз питьевой воды в автоцистернах для жителей прекращен.

Для нормализации водоснабжения в городе была проведена масштабная работа: после сброса воды из водохранилища очищены от селевых масс чаша гидротехнического сооружения и трубопроводы, обследовано оборудование очистных сооружений, выполнена гидроизоляция стенок водохранилища и укреплены скальным бетоном стенки плотины, заменена задвижка.

- Проведено обследование городских водопроводных сетей на наличие порывов. До снижения повышенной мутности воды в водозаборе ежедневно проводится промывка фильтров на станции очистки. В дома местных жителей вода поступает без ограничений, - сообщила министр жилищно-коммунального хозяйства Сахалинской области Наталия Куприна, которая по поручению Валерия Лимаренко контролировала ход восстановительных работ и обеспечивала координацию всех служб на месте.

Кроме того, завершаются работы по расчистке от грязи и ила подвалов и дворовых территорий.

В настоящий момент в региональном министерстве ЖКХ рассматривается вопрос проведения капитального ремонта плотины водохранилища в Макарове.

Отметим также, что ранее при участии другого профильного министерства – цифрового и технологического развития совместно с муниципальным образованием и ПАО «Ростелеком» были устранены порывы на оптическом кабеле в районе сел Восточное и Пугачево. Это обеспечило полное восстановление услуг связи в Макаровском районе.

# На Сахалине заработал домостроительный комбинат



Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко проверил работу нового домостроительного комбината в Южно-Сахалинске. Производство железобетонных домокомплектов открыли в сентябре. Благодаря запуску завода появилась возможность в короткие сроки возводить высококачественные дома, создавать высококвалифицированные рабочие места, получать дополнительные налоговые поступления в областной бюджет.

- Мы поставили перед собой задачу ежегодно сдавать по 500 тысяч «квадратов» жилья и сделать все, чтобы сдержать рост цен на жилищном рынке островного региона, - отметил Валерий Лимаренко. - Этого от нас ждут сахалинцы и курильчане. Развитие крупнопанельного домостроения будет способствовать решению этих вопросов. Запуск нового производства удачно интегрируется в масштабную программу жилищного строительства на островах. И мы готовы оказывать бизнесу всестороннюю поддержку в развитии такого важного для жителей дела.

Крупнопанельное домостроение – одна из самых быстрых и экономически эффективных технологий возведения современного и комфортного жилья. К примеру, на строительство каркаса пятиэтажки требуется всего от полутора до трех месяцев. Немаловажно, что применение готовых домокомплектов исключает ошибки в

проектировании и снижает себестоимость работ. Кроме того, крупнопанельное домостроение помогает сократить количество мусора на строительных площадках.

Чтобы запустить производство, инвестор провел реконструкцию в цехе на улице Ленина в областном центре, приобрел оборудование и специализированный транспорт. Первая очередь нового домостроительного комбината предусматривает строительство 40 тысяч квадратных метров жилья в год и создание 46 рабочих мест, в том числе 37 высококвалифицированных.

Пока крупнопанельное домостроение будет вестись в областном центре, но в перспективе охватит и районы. Вторая очередь дает возможность наращивать объемы производства до 100 тысяч «квадратов» в год.

- Есть планы по строительству жилых комплексов в Дальнем - это более 2,5 тысячи квартир, - рассказал исполнительный директор группы компаний «Лиго» Игорь Кузнецов. - Застройка будет вестись малоэтажная – преимущественно четырехэтажные дома. Большое внимание уделяется благоустройству. Будем создавать зоны отдыха, зеленые бульвары с выходом к речной набережной.

На комбинате производятся трехслойные панели с лицевой фасадной отделкой, внутренние стеновые панели, плиты перекрытия, лестничные марши, вентиляционные блоки, колонны и балки, арматурные сетки и другие железобетонные изделия, которые необходимы для возведения домов. В планах также – наладить производство окон и плитки.

Железобетонные домокомплекты могут применяться не только для строительства многоквартирных и индивидуальных жилых домов, но и для социальных объектов, складских и логистических комплексов, офисных зданий.

Отметим, что на островах сформировано 370 перспективных участков под жилищное строительство. «Дальневосточные кварталы» могут появиться в Дальнем, Новоалександровске и селе Мицулевка. Под индивидуальное жилищное строительство намечены перспективные участки в Анивском районе. В Южно-Сахалинске планируются два больших микрорайона: «Уюн» более чем на 7 тысяч квартир и «Северный городок» – на 12 тысяч квартир. Треть всего строящегося жилья на Сахалине и Курилах – арендное и социальное.

# Губернатор посетил резиденцию «Маяка»

Арт-резиденция в Южно-Сахалинске дала торжественный старт своей официальной работе. 10 творческих коллективов заключили договоры и на постоянной основе начали работать и творить в стенах «Маяка». Под одной крышей объединились художники, музыканты, танцоры, театралы, блогеры.

- Год назад мы спросили у молодежи, чего не хватает в нашем регионе, - сказал губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко, посетивший резиденцию. - И получили четкий запрос на пространство, где молодые люди могли бы реализовать творческие идеи. На проектирование, строительство ушло бы немало времени. Но мы быстро нашли здание, позвали сюда творческих сахалинцев, и они наполнили резиденцию жизнью. «Маяк» – это не стены и даже не аппаратура. Это люди, которые полны идей и желаний. Для нас очень важно, чтобы наша талантливая молодежь оставалась на островах, получала здесь качественное образование и могла найти себя в любимом, интересном деле. Уверен, «Маяк» будет этому способствовать и освещать путь многим талантам.

Число резидентов будет постоянно расширяться. Двери «Маяка» открыты для всех молодых инициативных людей, желающих воплотить свои идеи и получить помощь в реализации проектов.

- Через интерес к блогингу ребята раскрывают свои актерские способности, осваивают операторское мастерство и монтаж, - рассказывает создательница школы блогеров для детей от 8 до 14 лет Ольга Син. - Мы прививаем детям активную жизненную позицию.

В распоряжении творческой молодежи – просторное трехэтажное здание на улице Ленина в областном центре. Внутри предусмотрели танцевальные классы,

художественную студию, мастерские, коворкинг-зону, галерею, конференц-зал. Ремонт и наполнение помещений планировались вместе с молодежью.

До момента своего официального открытия арт-резиденция в техническом режиме работала с декабря прошлого года. За это время «Маяк» стал центром множества заметных в жизни острова событий. В пяти сотнях мероприятий приняли участие 10 тысяч сахалинцев и гостей островного региона. Здесь прошла серия творческих квартирников, выставок, мастер-классов. Запущены образовательные проекты «Островитянин» и «Прозвучит», которые знакомят с интересными личностями, дают возможность получить новые знания и навыки.

На торжественном открытии резиденты продемонстрировали многогранность своих талантов. На входе гостей встретила фотовыставка «25 кадр». На цокольном этаже развернулась экспозиция «Исчезающее» с картинами художников из творческого объединения «Спектр».

- Для кого-то «Исчезающее» – это воспоминания детства, - рассказала художница Екатерина Завалишина. - Для кого-то – боль от ущерба, который люди наносят к природе, или почти японская философия. Некоторые работы несут остро социальные оттенки. Вся выставка – это надежда, что лучшее получится сохранить и передать будущим поколениям.

В честь торжественного открытия гости могли поучаствовать в мастер-классах по изобразительному искусству, увидеть модные показы, поиграть в настольные игры, послушать эстрадно-сатирический квартет «ДУШ» и диджеев сообщества G-42.

Отметим, что «Маяк» в Южно-Сахалинске создавался как часть молодежного арт-кластера «Таврида». Сегодня это единственная площадка в рамках этого федерального проекта.

# На форуме «Нефть и газ Сахалина-2021» обсудят зеленую энергетику



Крупнейшее международное энергетическое мероприятие - форум «Нефть и газ Сахалина-2021» - пройдет с 28 по 30 сентября. Оно состоится в смешанном формате – офлайн и онлайн. Форум соберет более 100 ведущих экспертов и представителей нефтегазовой отрасли.

В рамках деловой программы 25-й международной конференции «Нефть и газ Сахалина» планируется обсуждение новостей и накопленного опыта в реализации нефтегазовых проектов, вопросов газификации, развития сети газомоторного транспорта на Сахалине и Дальнем Востоке России.

Особое внимание уделяют перспективам развития нефтегазовой отрасли в условиях мирового кризиса, геополитических и экономических факторов конкурентной борьбы за газовые рынки Азиатско-Тихоокеанского региона, перспектив производства, транспортировки, хранения и потребления СПГ.

Участники форума рассмотрят вопросы глобального энергетического перехода и декар-

бонизации. В их числе – создание водородного кластера на Сахалине, потенциал развития водородной энергетики в России, стратегии по уменьшению выбросов углерода и снижение интенсивности углеродных выбросов на всей цепи топливно-энергетического комплекса Сахалинской области.

Первая пленарная сессия форума стартует 28 сентября в 10.00. Спикеры обсудят планы регионального правительства и крупнейших нефтегазовых операторов по развитию низкоуглеродной экономики, а также рассмотрят перспективы достижения углеродной нейтральности к 2025 году.

Кроме того, в рамках форума запланировано подписание соглашения между правительством Сахалинской области и ПАО «Газпром» о подготовке технико-экономического обоснования строительства завода по производству жидких видов топлива из газового конденсата, который в перспективе позволит обеспечить регион бензином и авиационным топливом.

В этом году одним из ключевых докладчиков форума станет специальный представитель президента России Анатолий Чубайс. Он примет участие в пленарной сессии, посвященной стратегии развития энергетической отрасли России и мира.

В числе спикеров форума также обозначены министр экономического развития РФ Максим Решетников, министр науки и высшего образования РФ Валерий Фальков, заместитель министра энергетики РФ Павел Сорокин, специальный представитель президента России по вопросам цифрового и технологического развития Дмитрий Песков, президент ExxonMobil в России Пол Л. Клейнен, председатель концерна SHELL в России Екатерина Грушецкая, посол Европейского Союза в Российской Федерации Маркус Эдерер и президент Российской академии наук Александр Сергеев.

# На остров прибыл теплоход «Павел Леонов»

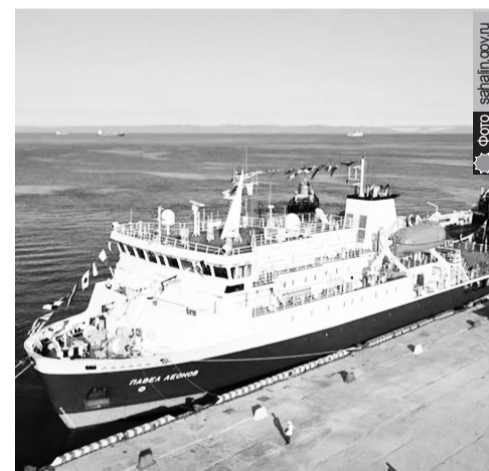
Новейшее грузопассажирское судно – второе, которое построили под Санкт-Петербургом специально для островного региона, – спустя месяц пути причалило в порту Корсаков.

- С приходом нового судна мы серьезно увеличиваем возможности грузовых и пассажирских перевозок, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - А в сочетании с увеличенной частотой авиарейсов мы полностью снимаем вопросы по курильскому направлению. Это значит, что люди смогут добраться домой, на службу, в отпуск в любое время. А учитывая, что Курильские острова будут особой экономической зоной, такое решение уже принято федеральными властями, транспортная составляющая имеет приоритетное значение.

Как и «Адмирал Невельской» «Павел Леонов» может перевозить 146 человек. На борту созданы комфортные условия – в каютах есть душевая, телевизор, холодильник. Предусмотрена двухместная каюта матери и ребенка с высокой спинкой кровати. В каюте для пассажиров с ограниченными возможностями здоровья более широкие двери, оборудованный санузел. На борту есть ресторан на 74 места, буфет, кабинет врача.

- Судно современное, оснащено новейшим навигационным оборудованием, - рассказал капитан «Павла Леонова» Роман Ковляков. - Все необходимые системы дублируются. При выходе из строя, например гирокомпас, сразу же переходим на использование спутниковой навигации. Эргономика на мостике прекрасная, управлять теплоходом одно удовольствие, а для комфорта экипажа есть небольшой спортзал, сауна и бассейн.

Новые суда дают перспективы для роста гру-



зооборота. Каждое вмещает более трех тысяч тонн – до 24 контейнеров и шести легковых автомобилей. А благодаря повышенному ледовому классу – Arc 4 – доставить людей и товары суда смогут даже в самых непростых погодных условиях.

- Я участвовал и в перегоне «Адмирала Невельского» на Сахалин, и вот теперь – «Павла Леонова», - поделился впечатлениями электромеханик Валентин. - В первом случае мы шли по южным морям, а в этот раз Северным морским путем, так что я в итоге обошел весь евразийский континент. Могу с уверенностью заявить, что суда очень надежные и способны работать как в жарком, так и в умеренном климате.

Сейчас «Павлу Леонову» предстоит пройти технические процедуры после длительного перехода. Сразу после этого теплоход встанет на линию по маршруту Корсаков – Кунашир – Шикотан – Итуруп – Корсаков наряду с «Адмиралом Невельским» и «Игорем Фархутдиновым». Первый рейс нового теплохода ожидается в октябре.

# В Южном прошел фестиваль «Кимчхи»

В парке культуры и отдыха им. Ю.А. Гагарина в Южно-Сахалинске состоялся фестиваль «Кимчхи».

Гостей фестиваля ждала насыщенная культурная программа, для горожан работали развлекательные и тематические площадки. Среди них показательные бои по национальной корейской борьбе ссирым, традиционные игры и танцы.

Подобные мастер-классы по приготовлению традиционной корейской закуски периодически проводятся в областном центре и стали уже доброй традицией, однако масштабный фестиваль корейской культуры состоялся в Южно-Сахалинске впервые. Инициатором выступила общественная организация «Сахалинские корейцы» при поддержке администрации города.

- Хочу поблагодарить администрацию города и лично мэра Сергея Надсадина за оказанную помощь и поддержку, - рассказала руководитель организации «Сахалинские корейцы» Оксана Пак. - Радует, что культурная жизнь города с каждым годом становится все насыщеннее.

Посетил праздничную площадку в городском парке и мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин.

- Южно-Сахалинск - многонациональный и мультикультурный город, - отметил мэр. - И национальные праздники у нас всегда проходят в атмосфере всеобщего веселья и взаимного уважения. Корейская культура, ее традиции, в том числе гастрономические, стали неотъемлемой частью повседневной жизни островитян. Это неудивительно, ведь в Южно-Сахалинске проживает самая многочисленная в области корейская диаспора. Уверен, что фестиваль станет настоящим подарком для горожан, а администрация Южно-Сахалинска готова и в дальнейшем поддерживать ваши начинания.

Он вручил организаторам благодарственные письма и дипломы от администрации областного центра за оказание содействия в проведении фестиваля.

Также в этот день поздравлял горожан первый заместитель губернатора Сахалинской области - руководитель администрации губернатора и правительства Сахалинской области Сергей Байдаков.

Гвоздем праздника стал мастер-класс под открытым небом по приготовлению кимчхи. Для традиционного корейского блюда организаторы заранее засолили пекинскую капусту, приготовили пасту яннем. Раздали все необходимые ингредиенты гостям фестиваля, которые под чутким руководством специалистов приготовили знаменитое блюдо.



# «Для того чтобы снимать,

Еще во время учебы на продюсерском курсе Высшей школы кино «Арка» стоматолог из кубанского поселка Ильский Гайк Асатрян написал и спродюсировал сериал для Okko и СТС «Любовь в нерабочие недели». Потом вышли новые сезоны проекта: «Любовь в рабочие недели», «Любовь в жаркие недели», в которых Гайк выступил еще и режиссером. Одновременно шла работа над полнометражным фильмом «Проклятый чиновник» и сериалом «Стриптизер», а вскоре ожидаются премьеры сериалов «Ресторан по понятиям» и «Манюня».

[ ARKA.FILM ]

В рамках совместного с Высшей школой кино «Арка» спецпроекта, посвященного кинообразованию, публикуем беседу директора киношколы Вячеслава Ширяева с продюсером, сценаристом и режиссером, который лишь за первый год после выпуска из киношколы добавил в свою фильмографию 7 проектов! Попробуем разобраться в том, как ему удалось это.

**- Решив заниматься кино, ты сделал выбор в пользу получения профильного образования. Первый мой вопрос будет очень простой: почему через кинообразование, а не своим ходом?**

- Во-первых, кинообразование - это тусовка: ты понимаешь, что приходишь в круг единомышленников. Ты хочешь себя проверить. Мы все думаем, что мы гении. Когда осознаешь, что это не так, приходится идти по пути преодоления сопротивления. Учеба - это сложный путь, там ты понимаешь, на что способен, можешь взрастить свои знания и стать способным на большее. Учиться нужно обязательно, потому что нужна база, фундамент.

**- Расскажи, в какой момент жизни ты понял, что будешь заниматься кино? Почему это произошло не до того, как ты получил медицинское образование?**

- Я влюбился в кино лет в 6-7, как бы банально это ни звучало. Пытался что-то придумать, писать. Но жить было очень тяжело - 90-е, война (Армении с Азербайджаном - прим. авт.), переезды, болезни. Детство было очень трудное. С нами жил недееспособный брат, мы переезжали из дома в дом. Отец бы не понял меня, если бы я выбрал для работы кино, столь призрачную область. Хотя я и мечтал об этом, родители хотели видеть во мне врача, поэтому пришлось отложить свои мечты. Я хорошо учился в школе, хоть и хулиганил. И я подумал: врач - гуманная профессия, вызывающая уважение. Отец будет гордиться, потому что он человек рабочей профессии, всю жизнь трудится. И поэтому я выбрал то, что было более понятным - медицину. Потому что в медицине ты приходишь, учишься, получаешь диплом и идешь работать. А в кино не только нет такого четкого пути, но даже представление о самой работе может быть размытым. Кино может ассоциироваться с клоунадой, и если я скажу, что собираюсь работать в кино, отец спросит: «Что, артистом будешь?» Не потому, что он невежественный человек, просто он очень далек от всего этого.

**- А ты бы ему сказал: «Фрунзика Мкртчян тоже отец не одобрял».**

- Фрунзик, вероятно, был гениален. И тогда я не так глубоко знал ситуацию Фрунзика - Интернета не было, я не мог загуглить, как он жил. Это были 2000-2001 годы. Кино я полюбил раньше, и всегда знал, что хочу связать с ним свою жизнь. Еще со школы я полюбил русскую литературу. Я довольно-таки рано прочитал «сложные» книги - «Тихий Дон», «Преступление и наказание». Лет в 14-15 - может быть, по современным меркам это уже не рано. Мне нравилось многое - например, рассказы Куприна обожал. Я хотел идти на литературное, чтобы уметь формулировать свои мысли. Потому что я косноязычен с детства - пишу чуть лучше. И я хотел улучшить навыки, но учительница предупредила, что меня не примут из-за предубеждений в отношении национальности. Это было для меня тяжелое, смутное время, и её слова меня подкосили. Я хотел заниматься кино - именно писать и снимать, я всегда инстин-



Гайк Асатрян



тивно понимал, что для того, чтобы снимать, нужно уметь писать. Сценарное мастерство - это база. А когда я заканчивал обучение на медицинском, я уже понимал - сейчас я создам себе некую подушку, и уеду учиться снова.

**- Когда ты принял решение получить образование - как ты выбирал киношколу?**

- Это был сложный выбор. У меня только что родилась дочка. Я понимал, что не хочу никаких курсов online, потому что мне тяжело было бы придерживаться графика, потому что дома маленькие дети, работа, часто бывает нужно куда-то ехать, постоянно кто-то болеет. Я понимал, что мне надо собрать волю в кулак и уехать. Когда я выбирал, мне попала реклама «Арки». Я увидел, что курировать будут Yellow, Black&White, студия креативного продюсирования. Тогда должны были курировать они, но в итоге нас курировала компания Mars Media. Это мне показалось очень привлекательным. И в целом условия - год обучения, удобное расположение. Я решил, что поеду в «Арку». И я доволен своим выбором, мне всё очень понравилось. Когда ты учишься в киношколе, в определённые моменты думаешь, что к тебе должны лучше относиться, потому что ты особенный. Это очень опасное заблуждение. Мне кажется, будет хорошо, если изначально каждый студент не будет ожидать, что к нему будут относиться, как к особенному. Просто иди и получай то, что тебе там дают.

**- Твой режиссёрский, авторский фильм ещё впереди, поэтому поговорим о профессии продюсера. Ты сейчас успешен как человек, создающий смыслы и контент, пишущий - то есть в большей степени «креативный продюсер» и автор. Что сформировало в тебе базовые навыки, которые продвинули тебя в киноиндустрию? Какие это навыки?**

- Я дипломатичный, неконфликтный. Я понимаю, что это не мой фильм - и я стараюсь не продавливать идеи жёстко. Я не согласен с очень многими правками - с 80% того, что мне дают, я не согласен. Но я дипломатичен, я понимаю, что я-то не несу финансовой ответственности. Я не могу сказать «нет, ребята, я художник, я вижу так». Мне хватает ума не настаивать - дело не в том, что я несмелый. Когда это будет моя ответственность, я буду «газовать по полной», как у нас на Кубани говорят. А здесь я понимаю, что деньги чужие, и люди снимают именно так. Тут

выбор «или делай, или не делай», я предпочитаю делать, потому что, во-первых, это учёба. Финансы в последнюю очередь, главное - что я учусь, находясь в центре этого вулкана. Я не считаю себя профессионалом - мне до этого ещё далеко. Я уже определил себе цели на ближайшие 2-3 года, я знаю, что буду сейчас делать, возьму перерыв и дальше буду учиться. Несмотря на то, что я мог бы работать. Но я хочу выйти на другой уровень, поэтому буду продолжать серьёзно учиться.

**- Ты сказал слово «киноманский» - у тебя «киноманский взгляд». Понятно, что для тебя это оказалось важно, но насколько это важно в целом для профессии - насмотренность, любовь к кинематографу, умение разбираться в нём? Сколько фильмов ты смотришь в месяц, в неделю, сколько ты раньше смотрел? Откуда этот киноманский взгляд берётся?**

- В детстве я мог 10 километров пройти до дома друга, чтобы обменяться с ним кассетами. Он купил «Матрицу», а ты несёшь ему какой-нибудь «Кровавый спорт» и вы меняетесь кассетами. Когда я был школьником, я в неделю как минимум пять кассет обменивал - пять фильмов смотрел. Сериалы не любил, сейчас понимаю, что за ними будущее, и надо к сериалам подключаться, сейчас смотрю активно.

**- А какие фильмы тебя в детстве сформировали? Каков был твой «киноманский рацион»?**

- Начиная с «Б-класса». Фильмы с Ван Даммом и Джеки Чаном тогда тоже были «Б-класс», хотя может уже ближе к А-классу, гонконгский такой кинематограф. Потом Голливуд 90-х. Сейчас я понимаю, что Голливуд 70-х - это что-то невероятное. Голливуд 60-х тяжело смотреть, слишком театральная игра. А вот в 70-е создавали шедевры, например, «Три дня Кондора», «Таксист», «Пролетая над гнездом кукушки». А тогда я смотрел кино 90-х, красивое, драматургически выверенное, трёхактное, в котором всё чётко. «Форрест Гамп» - эталонный пример, всеми вспоминаемый, ещё пример - «Гладиатор», я его пересматривал снова и снова, «до дыр».

**- Вернёмся к образованию в киношколе. Давай поговорим про драматургию: как ты её постигал, насколько это было сложным для**

тебя? Какие инсайты тебя посещали?

- Я себя ловлю на мысли, что до сих пор пишу инстинктивно, даже зная какие-то приёмы и механизмы. Это меня жутко бесит. Я вижу своего героя, персонажа, понимаю его биографию, прописываю его цели, но это всё изменяется в процессе написания. Я понимаю, что для того, чтобы этот персонаж изменился, должны быть определённые сцены и идеи, и пытаюсь это всё потом собрать в кучу. Кто-то говорит, что это нормально и тоже работает, кто-то из великих так работает. Кто-то говорит, что это плохо, надо чётко всё прописывать «от и до», составлять все схемы. Иногда у меня всё по схеме, а иногда всё идёт по наитию. У меня нет устоявшегося процесса. Единственное, что я понял в последнее время - что надо персонажам подробно прописывать биографию, не двумя словами «меланхолик, родился там-то», а прописывать так, как делают в пьесах - чтобы понимать быт, среду, откуда он вышел. Когда есть персонаж, разложенный по полочкам, а также есть тема фильма, сюжет - тогда фильм или сериал скорее всего получится. Что касается драматургии - у фильмов классическая трёхактная структура, а у сериалов двухактная структура. Я много ситкомов за последнее время написал с двухактной структурой: я сначала ставлю проблему, потом усугубляю её, после этого начинается второй акт, усугубляю второй акт, кульминация, развязка.

**- А помимо драматургии, что ты бы выделил в процессе обучения? Какой важный скилл получил, что нового узнал? Что тебе помогло?**

- Всё помогло. Не могу сказать, что что-то помогло, а что-то - нет. Всю информацию впитываешь, через себя пропускаешь, анализируешь. Как через сито - что-то откладывается, а что-то проходит мимо - либо не твоё, либо ты упустил, и надо будет к этому вернуться. Надо всё слушать, все точки зрения. Есть множество книжек по сценарному мастерству, они в основном друг другу не противоречат (хотя и такое бывает). Надо подбирать: разработку персонажей берёшь из одной книги, разработку сюжета - из другой, а третья идеально подходит для редактирования. Мне кажется, так же и с обучением. Это инструменты, они перед тобой находятся так же, как если бы были развешены на стене, ты в любой момент можешь взять нужный. Или не взять, но ты должен хорошо их знать. Я, например, не все инструменты знаю.

**- Ты учился на продюсера, там ещё и кинопроизводство, основы кастинга - вам давали знания по многим направлениям. Что ты вспоминаешь сейчас, когда делаешь свои проекты? Когда сталкиваешься с чем-то и думаешь «это я знаю, мы это проходили». Знания в каких предметах ты прокачал, когда учился?**

- Когда приходишь на площадку после обучения - уже более-менее понимаешь, что там происходит. У меня опыт не совсем обычный - я сразу попал на суперпрофессиональную площадку, на которой работает 50 человек, каждый из которых отвечает за свою область. Не было такого, что нужно нести какие-то декорации, одевать артистов и тут же за плейбэк садиться. Я просто приходил и садился за плейбэк рядом с режиссёром. Я понимал, что там происходит. И сравнивал свои знания с практикой. По поводу каких-то вещей мне говорили «это не практично, практично вот так делать». Я познавал кино на площадке. Но я пришёл на площадку более-менее подготовленным именно теоретически, меня не удивляло то, что там происходит - например, то, что есть художник-постановщик.

**- Сколько у тебя проектов, идей родилось за время обучения?**

- Когда учишься - идеи рождаются постоянно. Как рождаются идеи? Например, читаешь книгу по сценарному мастерству - и возникает идея фильма, и это мешает концентрироваться. Не знаю, у всех это или только у меня, думаю у многих. И так же в киношколе - делаешь упражнение, появляется идея фильма, и ты уже весь в этом фильме - но урок-то продолжается, а ты концентрацию частично потерял.

**- Так сколько идей у тебя родилось за этот год обучения, как ты думаешь - 10, 20, 30?**

- Идеи рождались каждый день. У меня и

# НУЖНО УМЕТЬ ПИСАТЬ»

сейчас множество идей.

**- А сколько идей ты оформил в заявки? Так, чтобы их обсуждали на занятиях, мастера разбирали.**

- У нас нужно было выбрать один или два проекта и весь год над ними работать.

**- Один из них был «Проклятый чиновник», а второй?**

- А во втором я вдохновился маленькой историей в инстаграме о том, как в Америке парня, находящегося в искусственной коме, хотели отключить от аппарата, и его отец захватил палату. Несколько часов держал, не давал отключить, и сын пришёл в себя. Я не знал, насколько правдивая или фейковая эта история, а потом выяснил, что она реальная. Вдохновлённый ею проект пафосно назывался «Заберите моё сердце», подразумевалось «но оставьте сына». Мы даже пытались писать, но так как я был загружен, писал три проекта сразу. Мы наняли другого автора, но он плохо написал.

**- Мы заговорили о «Проклятом чиновнике» - это тот проект, который вывел тебя на контакт с Сариком Андреасяном. Как всё происходило? И почему его сразу не сняли?**

- Пока я был в Москве, увидел в инстаграме, что проходит бранч - и решил пойти посмотреть. Я тогда учился второй-третий месяц. Я посидел, послушал, и у меня появилось предложение. Я сказал: «А почему не сделать фильм «Плохие парни», но в России, с нашей ментальностью? Взять, например, Галустяна - смешного армянина и крутого славянского парня». Два характера таких. И они полицейские, но не такие гламурные, как в Америке, а «менты» - пусть будет немного коррупции, но они хорошие парни, на самом деле. Сделать про это комедийный боевик, и при этом стебаться над какими-то клише: например, герой попытался перепрыгнуть через капот, недопрыгнул, упал с середины. Какие-то элементарные вещи. Потому что сюжет в таком фильме не может быть мощным, но можно такими штучками, деталями отвести внимание. И Сарика такое мышление зацепило, он сказал, что можно действительно такое снять.

Я тогда очень хотел сделать ещё один проект: мне нравилась история бойца MMA по прозвищу Мотиватор. Он в 40 лет вышел из тюрьмы, просидев 12 лет, и стал чемпионом АСВ, тогда это была очень серьёзная лига в России. Он осетин, мастер спорта, чуть ли не к Олимпиаде готовился, но из-за коррупции его не взяли, и в 97-м году он пошёл в бандиты. В 40 лет освободился и участвовал в тяжелейших боях, начал жизнь заново и получил чемпионский пояс. Эта история меня тоже очень интересовала. Эти две идеи я предложил Сариком, инстеровал на бранче рассказал. Потому что видел, что все у него спрашивают только «Как у вас сняться?» - у всех один и тот же вопрос. И он предложил встретиться.

Встретились, поговорили - много идей было. Можно было камерную историю про вечер встречи выпускников сделать, была бы классная комедия. Собирается 20 человек в актовом зале, потом в ресторане - 2 локации - и выясняют отношения, вспоминают обиды, тоже интересная история была бы. То есть я рассказал Сариком, какие у меня есть идеи, и в конце предложил «А что, если бабушка проклянет чиновника, и он не сможет брать взятки», он сразу зацепился и сказал: «Давай делать». Я за три месяца написал первый драфт - спокойно, пока учился. Скинул - им с первого драфта это зашло. Но потом началась эпидемия ковида. Всё закрыли - а мы уже планировали снимать, каким-то артистам отослали. Из-за того, что началась эпидемия, мне предложили срочно написать про «любовь в нерабочие недели». Я написал семь серий, и три серии ещё дописывал, пока они снимали. Это всё делалось в экстренном порядке. Потом второй сезон, потом ещё что-то заказали, и до «Чиновника» только сейчас дошли.

**- А как ты перемещался между разными профессиями в кино: автор, креативный продюсер (шоураннер), режиссёр? Ты как-то спокойно переходил из одной ипостаси в другую - как это происходило, и почему у тебя это получилось?**

- Со мной всегда были продюсеры. Я заявлен



как креативный продюсер в первом сезоне сериала «Любовь в нерабочие недели», но должность креативного продюсера требует постоянно находиться на площадке рядом с плейбэком, а меня не было, потому что я не мог прилететь из Краснодара. Но я много вложил, писал день и ночь, предлагал идеи, взял всю инициативу в свои руки. Поэтому меня назначили креативным продюсером. И так же второй сезон - я поехал режиссёром, но режиссировал не я один, продюсеры всё время находились рядом, постоянно помогали.

**- Но режиссёр - это человек, который должен объяснить актёру, что ему делать в кадре. Этому учатся иногда не один год, а ты просто взял и начал режиссировать. Расскажи, как это?**

- Я знаю, как объяснить, что я хочу, как я это вижу. И артисты что-то сами предлагают, у нас были хорошие артисты. Хорошо, что Сарик всегда был рядом, на площадке. Всегда там, помогает, показывает, выстраивает мизансцены, и с артистами работает. А я на себя беру функцию скрипт-супервайзера. Он следит за перестановкой камер, за тем, чтобы на монтаже всё совпадало, а я - за тем, чтобы они более-менее правильно произносили текст. Так как это были очень рискованные малобюджетные ситкомы, всё снималось за свои деньги - было очень мало дублей, и я очень сильно стрессанул, почти на всех проектах. Самая большая моя отдушина и любовь - это, конечно, «Манюня».

**- Раз уж мы зашли на территорию адаптаций, когда есть уже история, книга, есть готовая вселенная, в которую ты вторгаешься - чем это принципиально отличается от создания истории с нуля самому?**

- Во-первых, чтобы снять фильм про 80-е, мне нужно было бы пересмотреть 100 фильмов про 80-е, чтобы понимать, как тогда люди разговаривали и вели себя. Я этого не делал, колоссальная экономия времени. Это первое отличие - герои уже готовые, мир готовый, просто нужно всё это привести в кинематографическую форму. Экранизацию «Манюни» усложняет то, что это не сюжетная книга, а повествовательная, действия практически нет. Здесь приходится выкручиваться, включать свой киноманский мозг, искать какие-то референсы. Фильм «Маленький Никола» я очень много раз пересмотрел. Как

работает закадровый голос, и как это отражается визуально. То есть адаптация существующего произведения отличается, при этом что-то сложнее, что-то легче. Легко в том, что герои и мир проработаны, и тебе этого делать не надо.

**- Хорошо. Я так понимаю, эта книга важна именно для армян, мы в России не так хорошо её знаем. При этом сериал выходит на российской платформе. Здесь будут какие-то особенности восприятия российской аудитории?**

- Зайдите, например, на ЛитРес, посмотрите. На Storytel это самая прослушиваемая детская книга в России. Книга переведена на 16 языков, в Армении эту книгу знают не так хорошо. Россия - основной рынок «Манюни», 90%. Это книга о советском прошлом, она очень ностальгическая, нежная, милая, но при этом даёт понять, что там было нелегко. Это и про дефицит, и про сложные отношения, воспитание.

**- Я очень жду этот сериал и обязательно посмотрю. И то, что его отобрали для премьеры в рамках Кинотавра - это, конечно, тоже очень значимый момент. Скажи в двух словах, как появились ещё два сериала, в которых ты являешься сценаристом, а в одном ещё и продюсером. «Ресторан по понятиям» и «Стриптизёры» - это откуда вообще произошло?**

- Это не мои идеи, это идеи Сарика. Про «Ресторан по понятиям» Сарик сказал: «Ты отсюда, ты хорошо напишешь». И я действительно очень быстро написал, потому что таких людей я знаю. Эти персонажи - собирательные образы, подобных людей много вокруг меня до сих пор. Со «Стриптизёрами» всё понятно - для женской аудитории, за которой все гонятся. Предложили - мы сделали, быстренько написали.

**- Я признаюсь - не смотрел. Но смотрел великий, как я считаю, фильм «Мужской стриптиз» про уволенных с завода работяг. Привно такая же история?**

- Нет, у нас очень лёгкая история. Про бухгалтера, который случайно стал стриптизёром. Она достаточно современная, с посылом «надоели накачанные мужики, почему простой мужчина не может станцевать?». В какой-то мере истории пересекаются, но «Мужской стриптиз» - это действительно великий фильм, он остросоциальный. В «Стриптизёрах» всё проще, мы получили

хорошие отзывы, он абсолютно не пошлый, максимально невинный сериальчик. Это был хороший опыт, мы повеселились.

**- Как ты видишь своё будущее? Какие у тебя стратегические и тактические планы?**

- У меня есть много идей, которые я пока пишу в блокнотик. Я уже определился точно, какой фильм буду писать после «Манюни». Но пока стараюсь параллельно с «Манюней» ничего не писать. Потом хотел бы «Васю-азиата» сделать, тоже очень люблю этот проект.

**- Надо пояснить читателям, чир «Вася-азиат» - это проект, который ты презентовал на шоу Тимура Бекмамбетова DreamApp, этот проект тоже понравился инвесторам, и после этого ты поверил в него и очень быстро расписал, но при этом он у тебя сейчас в столе.**

- Да, в столе, я его потихоньку переписываю, иногда смотрю на него, не спешу. Я хочу снять его именно так, как я его вижу. Потому что с «Проклятым чиновником» было много таких сложных моментов, очень многое изменили, это в какой-то степени разбило мне сердце, но никто не виноват, это обстоятельство, это кино - кто даёт деньги, тот и решает. Были какие-то требования артиста, очень много факторов. Всё-таки «Васю-азиата» я по-другому сделаю, как я хочу, и сделаю, я думаю, очень достойно. Надеюсь, что продюсеры меня поддержат.

**- Как ты видишь реализацию своей авторской, режиссёрской карьеры? Как собираешься стать полноправным генеральным продюсером, чтобы делать свой режиссёрский дебют самостоятельно?**

- Во-первых, у меня есть хорошие друзья в Краснодаре, которые в меня верят. Какие-то финансы я могу оттуда привлечь, например. Но я пока не спешу, потому что я ещё не уверен в себе как режиссёр. То есть я отдаю себе отчёт: я могу хорошо или средне это снять, но я хочу, чтобы это был «высший пилотаж» именно с режиссёрской точки зрения. И я готов этому ещё год-два-три учиться, пусть лежат в столе два сценария. В финансовом плане, сам я 20 миллионов не накоплю. Но если я задамся этой целью, я думаю, что способен найти эти деньги. Тем более что у меня есть продюсеры - Сарик и Гевонд, - с которыми у меня очень хорошие отношения, они очень порядочные люди. Если я скажу «ребята, дайте мне немножко воли, свободы, мне это очень сильно надо», я думаю, что они для меня это сделают. Когда я почувствую, что могу брать ответственность, я найду как соинвестор в проект и буду не наёмным автором, как сейчас, а именно соинвестором, который будет это ещё сам снимать.

**- Ты перед интервью сказал, что у тебя есть теории по поводу того, как нужно входить в кино, как овладевать этим искусством и необходимыми навыками. Поделись этими теориями.**

- Это скорее предположения. Киношкола обязательно нужна. Если тебе, например, 18 лет, ты окончил школу и хочешь стать киношником - тебе надо идти в вуз - ВГИК или ещё какой-то кинематографический. Может, ты сценаристом крепким не станешь, но режиссёром, оператором вполне можешь стать. Чтобы было высшее образование - нужно идти. Можно и на литератора идти или на журналиста, если хочешь потом стать сценаристом, и проработать какое-то время. В Высшей школе кино «Арка» мало было двадцатилетних людей, у нас в группе был один. В основном это были взрослые люди с каким-то багажом. Теория такая: годик учишься в киношколе, и если понимаешь, что это твоё, - тогда иди получать высшее образование.

**- Хорошо. Гайк, спасибо огромное, мне кажется, мы обо всех аспектах поговорили. И я тебе хочу пожелать, чтобы через 2-3 года ты сам принимал все значимые решения и у тебя была полная свобода для самовыражения. То количество идей, смыслов и тем, которые ты можешь поднимать, когда тебе дадут возможность свободно этим заниматься, будет для нас ещё одним открытием. Хотя мы и так каждый месяц делаем для себя открытия - вот Гайк у нас опять что-то снял или написал. Так что спасибо тебе и удачи!**

Магазин по всей России  
с 10.00 - 19.00

**24-26**  
**сентября**  
**ДК «ЖД»**

**НОРКА**  
**ОВЧИНА**  
**НУТРИЯ**  
**ПЕСЕЦ**  
**ЛИСИЦА**

**ЖИЛЕТЫ**  
**ШАПКИ**  
**ПУХОВИКИ**  
**КУРТКИ**

Меховые традиции

**КРЕДИТ**  
БЕЗ ПЕРЕПЛАТЫ

**СКИДКИ**  
до **50%**

**ШУБЫ**  
КАК С ОБЛОЖКИ НА ЛЮБУЮ ФИГУРУ

Реклама 0+, меховые традиции, рф. 8 800 250 42 42

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

# Гороскоп на неделю

с 27 сентября по 3 октября

- Овен.** Эта неделя не обещает каких-либо судьбоносных перемен. Не вмешивайтесь ни в какие конфликты, не ослабляйтесь и не отвлекайтесь на второстепенные дела. Полезно начать курс оздоровительных процедур.
- Телец.** Хороший период для воплощения своих планов в жизнь. Будьте уверены в своей правоте. Люди, пытающиеся уговорить вас изменить точку зрения, скорее всего, заблуждаются. Удачно сложатся поездки.
- Близнецы.** Пора взяться за дела, которые были отложены. В решении профессиональных вопросов следует прислушиваться к советам более опытных коллег. Возрастает положительная роль друзей в вашей жизни.
- Рак.** Вы будете полны творческого энтузиазма и вдохновения. Многие из того, что наметите осуществить в ближайшие дни - вам удастся. На выходные запланируйте походы по магазинам.
- Лев.** Скорее всего, вам придется сосредоточиться на урегулировании сугубо материальных практических вопросов, связанных с обустройством дома и семьи. В конце недели рекомендуется делать покупки для дома.
- Дева.** В ближайшее время вы можете оказаться между двух огней. Поэтому постарайтесь заранее продумать тактику, которая позволит избежать такого положения. Внимание: неделя травмоопасна!
- Весы.** На этой неделе посвятите себя решению профессиональных вопросов. Но не смешивайте работу и личные отношения. Для новых романтических знакомств неделя не самая подходящая.
- Скорпион.** В начале недели у вас будет много хлопот по дому и на работе. Руководство может менять задания, и вам будет трудно перестраиваться. В семье может сложиться нервная обстановка.
- Стрелец.** Неделя благоприятна для принятия финансовых решений. В это время ваше финансовое положение должно улучшиться. Во многом это может произойти за счет профессиональных успехов.
- Козерог.** В начале недели звезды советуют избегать стрессовых ситуаций. Чем меньше у вас будет волнений, тем лучше окажется самочувствие. В любви вас ожидают приятные сюрпризы.
- Водолей.** Можно планировать дела, которые раньше вызвали опасение. Сейчас вы способны принять неожиданные и очень удачные решения. В финансовом отношении нужно проявить осмотрительность.
- Рыбы.** Звезды обеспечили вам отличное настроение и помощь во всех делах на всю неделю. Пользуйтесь этим! Сейчас удачное время, чтобы разобраться с денежными вопросами, получить работу своей мечты.

## понедельник, 27 сентября

<b>7</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 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 (16+) 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Русские горки» (16+)</b> 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 К юбилею Эдуарда Сагалаева. «Индийские йоги среди нас» (16+) 01.20 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 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Тайны следствия» (16+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 108.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Шуша» (16+)</b> 23.20 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) <b>02.15 Сериал «Небесные родственники» (12+)</b> <b>03.50 Сериал «Личное дело» (16+)</b>	<b>05.45 Сериал «Глаза в глаза» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 За гранью (16+) 18.30 ДНК (16+) <b>19.35 Сериал «Балабол» (16+)</b> 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Балабол» (16+)</b> <b>22.20 Сериал «Метод Михайлова» (16+)</b> 00.35 Сегодня <b>00.55 Сериал «Шелст. Большой передел» (16+)</b> 03.45 Агентство скрытых камер (16+) <b>04.15 Сериал «Другой майор Соколов» (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+) 07.20 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 Японские каникулы. Саппоро-1 (16+) 08.46 Мои острова (16+) 08.47 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+) 07.20 Специальный репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Японские каникулы. Саппоро-1 (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)	<b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+)	06.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 06.10 Легенды госбезопасности (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня <b>09.20 Фильм «Гусарская баллада» (12+)</b> 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня <b>13.45 Сериал «Захват» (12+)</b> 18.00 Новости дня 18.10 Не факт! (6+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Советская гвардия». Док. сериал (12+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) <b>23.40 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+)</b> 03.10 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) <b>03.30 Сериал «Захват» (12+)</b>	07.30 6 кадров (16+) 07.40 Реальная мистика (16+) 08.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.45 Давай разведемся! (16+) 10.50 Тест на отцовство (16+) 13.00 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) <b>15.55 Фильм «Следы в прошлом» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Тест на беременность» (16+)</b> <b>00.45 Сериал «Женский доктор-4» (16+)</b> 02.40 Реальная мистика (16+) 03.35 Верну любимого (16+) 04.00 Порча (16+) 04.25 Знахарка (16+) 04.50 Понять. Простить (16+) 05.50 Тест на отцовство (16+)	<b>ПЯТНИЦА!</b> 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) <b>08.00 Сериал «Зачарованные» (16+)</b> <b>09.00 Сериал «Зачарованные» (16+)</b> <b>09.40 Сериал «Зачарованные» (16+)</b> <b>10.30 Сериал «Зачарованные» (16+)</b> <b>11.30 Сериал «Зачарованные» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Зачарованные» (16+)</b> 13.20 Орел и решка (16+) 14.20 Орел и решка (16+) 15.20 Мир наизнанку (16+) 16.00 Мир наизнанку (16+) 17.00 Мир наизнанку (16+) 18.00 Мир наизнанку (16+) 19.00 Мир наизнанку (16+) 20.00 Мир наизнанку (16+) 21.00 Мир наизнанку (16+) 22.00 Мир наизнанку (16+) 23.00 Мир наизнанку (16+) 00.00 Гастротур (16+) 01.00 Джикари (16+) 02.00 Пятница News (16+) 02.30 На ножках (16+) 03.20 Битва рестораторов (16+) 04.00 Пятница News (16+) 04.40 Орел и решка (16+) 05.20 Орел и решка (16+)	06.00 Известия (16+) <b>06.30 Сериал «Лучшие враги» (16+)</b> <b>07.15 Сериал «Лучшие враги» (16+)</b> <b>08.00 Сериал «Лучшие враги» (16+)</b> <b>08.55 Сериал «Лучшие враги» (16+)</b> <b>09.55 Возможно всё (0+)</b> 10.00 Известия (16+) <b>10.25 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>11.20 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>12.20 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>13.20 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) <b>14.25 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>14.40 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>15.40 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>16.35 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> <b>17.30 Сериал «Учитель в законе. Возвращение» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) <b>18.45 Сериал «Ментозавры» (16+)</b> <b>19.35 Сериал «Ментозавры» (16+)</b> <b>20.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Свой-4» (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 «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>05.20 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**

**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.
- Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

- Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. 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.

**РАЗНОЕ**

- Пропишу. Тел. 8-962-111-14-27.

**Срочно продам 1-комнатную квартиру во втором микрорайоне Южно-Сахалинска (Сахалинский Арбат), 4/5. Тел. 8-924-88-88-037.**

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

**УСЛУГИ**

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

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



вторник, 28 сентября

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a schedule of programs with times and titles.

В автокомплекс в Луговом ТРЕБУЮТСЯ \* ВОДИТЕЛЬ категорий С и Е \* АВОМОЙЩИКИ \* АВТОСЛЕСАРЬ \* АДМИНИСТРАТОР-КАССИР 28-65-54

Продается 2-комнатная квартира в п.Троицком, по ул. Центральной. Остается мебель и бытовая техника. Срочно. Тел. 8-900-432-61-41.

Срочно продается 1-комнатная квартира (34 кв. м, 4/5 этаж, теплая, светлая, дом 1987 года, в хорошем районе г. Корсакова). Цена 4 100 000 рублей. Торг. Собственник. Тел.: 8-967-266-38-71, 8-985-384-96-43.

среда, 29 сентября

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a schedule of programs with times and titles.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Image showing a laptop and a mug.

четверг, 30 сентября

Table with 8 columns representing different TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a list of programs with their start times.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Advertisement for the advertising department featuring an image of a laptop and a coffee cup.

пятница, 1 октября

Table with 8 columns representing different TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a list of programs with their start times.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Advertisement for the advertising department featuring an image of a laptop and a coffee cup.

суббота, 2 октября

TV schedule for Saturday, October 2, 2021. Includes channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, Солнце ТВ, Звезда, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Programs listed include 'Голос 60+', 'Утро России', 'Фильм «Только вперед»', 'Сахалинская неделя', 'Фильм «Первый троллейбус»', 'Орел и решка', etc.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Image of a woman with a 'TM' logo.

воскресенье, 3 октября

TV schedule for Sunday, October 3, 2021. Includes channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, Солнце ТВ, Звезда, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Programs listed include 'Фильм «Вечная сказка»', 'Фильм «Петрович»', 'Сахалинская неделя', 'Фильм «Каждый десятый»', 'Орел и решка', etc.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Image of a woman with a 'TM' logo.

# Самая популярная сладость

Шоколад - одна из главных сладостей, которая имеет миллионы, если не миллиарды поклонников во всем мире. Имея богатую, многовековую историю и широкий круг сфер применения, было нетрудно догадаться, что он привлечет внимание ученых. Поэтому сейчас польза шоколада - неоспоримый факт. Но если хочется, чтобы он как можно лучше воздействовал на организм, стоит узнать, какой шоколад самый полезный.

[ CANDILAND.RU ]

В состав любого вида входит масло какао и тертое какао. От их процентного содержания зависит польза и вред от шоколада для здоровья. Немалое значение имеет дозировка: если есть его слишком большими порциями и систематически, полезные свойства улетучатся. Чтобы найти ту самую грань, стоит разобраться во всех преимуществах и недостатках.

Конечно, польза и вред шоколада – предмет споров и больших научных исследований. Ведь это самая знаменитая и любимая многими сладость, которая имеет огромное множество вариантов с тысячами добавок, а также является компонентом многих рецептов и тортов.

Польза шоколада для организма человека – неоспоримый факт. Каждый вид несет свое влияние, но отрицать благотворное влияние не имеет смысла. Ведь он выводит токсины, улучшает сосуды, приводит в норму давление и повышает настроение. А это далеко не все сферы, в которых шоколад полезен.

О вреде шоколада не любят говорить, но иногда он вызывает не самые приятные эффекты, влияя на кожу, пищеварение, сон и сердечно-сосудистую систему. Иногда возникают аллергические реакции, но это тоже не самая распространенная проблема. Главное – этот десерт провоцирует отложение лишних жиров. И все это происходит только по одной причине – бесконтрольное употребление сладкого лакомства. Только поедание ежедневной нормы будет полезным.

## Чем полезен шоколад

Полезные свойства шоколада сложно пересчитать. Он благотворно влияет на организм в целом и отдельные части, для абсолютно любых людей, но основные полезные свойства таковы:

1. Размышляя, чем полезен шоколад, сначала приходит на ум способность поднимать уровень эмоционального состояния. И это не выдумка, а научно доказанный факт. Эта сладость из какао – настоящий антидепрессант, гарантированно повышает настроение и заряжает бодростью.
2. Защита от сердечно-сосудистых заболеваний. Компоненты темного шоколада не позволяют сосудам закупориваться. Также они помогают работе сердца не менее успешно, чем красное вино.
3. Язвы кишечника и желудка, рак проходят своеобразную профилактику за счет катехина, что снижает количество вредных свободных радикалов в крови. Об этом сообщили исследования японских ученых, которые проверяли влияние сладости на риск развития онкологических заболеваний.
4. Витамин и калий укрепляют нервную систему, кофеин – тонизирует.
5. Улучшает умственную активность, память. Предотвращает заболевания, связанные с концентрацией внимания и мозговой деятельностью, появляющиеся в старости.
6. Женщинам, переживающим ежемесячное снижение гормонального фона, полезно есть эту сладость для восстановления эмоциональной стабильности и облегчения множества неприятных симптомов.
7. Боли в горле и простудные воспаления сходят на нет при большом содержании в десерте какао.
8. Стимулирует работу кишечника и способствует выведению токсинов из организма.
9. Улучшает состояние кожи, разглаживает морщины.
10. Немного продукта с большим содержанием какао предупреждает кариес и другие заболевания полости рта благодаря антибактериальному эффекту.



11. Укрепляет иммунитет. Польза шоколада для организма обеспечивается такими витаминами, как: РР – около 10% от суточной нормы на 100 г; Е – около 5% от суточной нормы на 100 г; В1 – около 2% от суточной нормы на 100 г; В2 – около 4% от суточной нормы на 100 г. Среди микро- и макроэлементов, которые делают этот продукт особенно полезным, выделяются магний, железо, калий, кальций и другие.

## Чем вреден

Многие продукты очень полезны, но если принимать их в пищу бесконтрольно и в слишком больших количествах, это окажет обратный эффект. Вред шоколада для организма зависит от его качества и того, сколько съест. Иногда результатом оказывается лишь сыпь, а в иных случаях можно довести себя до тахикардии и повышения давления.

Можно выделить следующие вредные свойства шоколада:

1. Содержание кофеина и теофиллина. При слишком частом поедании этого десерта они вызывают тошноту, расстройство желудка, рвоту и т.д.
2. Кофеин в больших количествах вызывает тахикардию и повышение артериального давления. Имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы или перенесшие сердечный приступ, едят этот и другие кофеинсодержащие продукты с осторожностью. Одна чашка какао или горячего шоколада имеет от 6 до 42 мг кофеина. Плитка весом 125 граммов содержит больше кофеина, чем чашка растворимого кофе.
3. Шоколад наносит вред коже, вызывая прыщи и высыпания. Особенно у обладателей проблемной кожи, которая обычно является следствием неправильной схемы питания. Лакомство в больших количествах в этом случае только усугубляет положение.
4. Продукт с большим количеством содержания сахара наносит вред эмали зубов. Горький не обладает такой неприятной способностью.
5. Сладость заставляет располнеть, если употреблять ее много. Также не менее важно качество продукта, чтобы в нем не было замен ингредиентов на дешевые аналоги, содержащие много сахара.
6. Иногда вызывает незначительные аллергические реакции. Однако здесь срабатывает реакция на какао-протеины, которая есть у небольшого количества людей.

7. Вызывает незначительную зависимость при частом употреблении. Потому чем больше будет употребляться, тем больше организму будет казаться, что он необходим.

Главной проблемой шоколада называют его калорийность. Считается, что именно он заставляет людей полнеть. На самом деле при изучении состава шоколадной плитки обращать внимание следует не на калорийность продукта, а на содержание углеводов на 100 граммов. Дело в том, что энергетическая ценность почти всегда будет находиться в одном диапазоне с отклонениями из-за добавок – орехи и нуга делают шоколад более калорийными, чем сухофрукты. А углеводный состав меняется. Накопление жира происходит тогда, когда большое количество углеводов попадает в организм с не менее большим количеством сахара. Например, если сравнить белый шоколад и темный, с 85% содержанием какао, то первый окажется опаснее для фигуры. Потому что в нем большое содержание сахара, а углеводов – около 63% на 100 граммов продукта. В темном 85% шоколаде сахара в разы меньше, а углеводов – около 19%. Поэтому чаще всего под калорийностью сладостей подразумевают именно сочетание сахара и углеводов.

Главное правило при употреблении любого продукта – умеренность. Небольшого и качественного кусочка такого лакомства будет достаточно, чтобы поднять себе настроение на весь день. И побочных эффектов не возникнет.

## Чем полезен для женщин

Польза шоколада для женского организма доказана давно. Благодаря своим свойствам, он может снижать уровень стресса, поэтому несколько кусочков этого вкусного лакомства могут снизить негативное влияние стресса на организм или даже предотвратить его. Так, рекомендуется съедать совсем немного, чтобы предотвратить эмоциональную неустойчивость в тяжелый период ПМС, для восстановления стабильности настроения.

В статьях о том, чем полезен шоколад для женщин, нередко упоминается, что сочетание этой сладости с малиной и клубникой влияет на сексуальную активность.

Также многих сладкоежек наверняка порадует большое количество разнообразных диет, которые включают в себя ежедневное употребление такого десерта, пусть и в строго установленных порциях. И это далеко не все преимущества, который несет в себе этот продукт.

## Польза для женского здоровья

Полезные свойства шоколада описывать можно долго, но, говоря о женщинах, нельзя не упомянуть его широкое применение в косметологии. Это произошло из-за того, что известных свойств какао-масла стало больше, и теперь на основе шоколада женщины используют многочисленные шампуни, маски, скрабы и кремы для лица и тела.

Преимущество какао-масла заключается в омолаживающих свойствах, потому что оно улучшает состав волос и кожи. Поэтому шоколад применяется не только в пищу, но и для массажей и обертываний, а также масок, которые легко делать и в домашних условиях.

Чтобы сделать маску, помимо самой плитки, нужны дополнительные ингредиенты, например, глина, водоросли или любые другие необходимые компоненты.

Для нормальной кожи полезные свойства шоколада лучше всего раскрываются с яблоком.

Для жирной – с ним перемешивают овсяные хлопья и кефир.

Сухая станет эластичнее и свежее за счет добавления яичного желтка и ложки сметаны.

Все маски наносятся на очищенную скрабом кожу на 25 минут. Дольше подержать на себе такой состав можно только во время обертывания. Перед ним кожу тоже нужно подготавливать специальным скрабом, который можно сделать самостоятельно из кофе среднего помола. Его добавляют в гель для душа или смешивают с медом. Важно отметить, что если кожа очень нежная, то таким скрабом лучше не пользоваться, а применить любой другой, помягче.

После можно переходить к обертыванию. Обычно для него используется смесь из растопленного шоколада и оливкового масла. Температура должна быть комфортной, чтобы не обжечься. Все зоны, покрытые составом, обертываются пищевой пленкой, после чего нужно обеспечить себе покой и теплое одеяло на время. Обычно не больше часа.

При обертывании происходят следующие процессы:

- упругость кожи становится лучше и заметнее;
- обменные процессы в коже происходят быстрее;
- снижаются жировые отложения;
- шоколад полезно применять для выведения шлаков и токсинов, особенно в качестве масок и скрабов;
- сглаживаются неровности цвета кожи;



- кожа получает больше минералов и витаминов и начинает «сиять».

Фигуре шоколад не повредит, но только небольшое количество. Поэтому, применяя его внутри и снаружи, главное - не переусердствовать. Обертывания для профилактики целлюлита, к примеру, делаются не чаще двух раз в неделю.

### Противопоказания

В Интернете можно найти страшные факты о вреде шоколада, но обычно такие статьи пишутся с незнанием дела. Шоколад имеет противопоказания, но не такие серьезные, как могло бы показаться. Однако на них стоит обратить внимание. Горький не рекомендуется давать детям из-за слишком большого содержания кофеина.

Сахар, что находится в этой сладости, также может повлиять негативно на здоровье. Особенно актуально это для людей с заболеваниями печени, нарушенным метаболизмом и лишним весом. С этим десертом стоит быть аккуратными диабетикам. Для них он выпускается с мальтитолом вместо сахара.

Горький иногда оказывается опаснее, чем молочный и белый, особенно для людей, страдающих мигренями. Ведь в нем содержится танин, сужающий сосуды.

Употребление в больших количествах вместе с другими, содержащими кофеин продуктами, приводит к аллергическим реакциям.

Теобромин в составе оказывает мочегонное действие, если сильно увлекаться и съесть несколько плиток за один раз.

### Полезен ли для мужчин?

Польза шоколада для мужчин также доказана. При этом, например, в области сердечно-сосудистых заболеваний она даже больше, чем для женщин.

Среди преимуществ для мужского организма:

- шоколад улучшает память и повышает активность мыслительных процессов;
- полезен или вреден шоколад для зубов – предмет споров многих ученых, но для мужчин отмечается, скорее, польза, при условии, что содержание какао будет большим;
- такие витамины, как магний, регулируют пищеварительные процессы;
- хороший антидепрессант, укрепляет нервную систему.

Специалисты не до конца пришли к выводу о том, полезен ли шоколад для сексуальной активности. Это наверняка миф, а не правда. Однако полезное лакомство повышает бодрость и является афродизиаком у женщин, поэтому им больше стоит угощать, чем употреблять самому.

Ученые считают, что шоколад для мужчин полезен не меньше, чем для женщин. Помимо того, что он способствует выведению токсинов и сохраняет хорошее настроение, есть также еще одно серьезное свойство, на которое обращают внимание все врачи без исключения. Это польза для сердечно-сосудистой системы.

По мнению ученых, если есть черный шоколад небольшими порциями ежедневно, то это поможет избежать или снизить риск проблем с сердцем и сосудами. Происходит это из-за того, что продукт заставляет тромбоциты не склеиваться, поэтому они не скапливаются и не закупоривают сосуды. Это позволяет избежать инсульта и инфаркта, что особенно важно для представителей сильного пола, потому что сосуды у них закупориваются быстрее. Такое лакомство, как древнее лекарство помогает стабилизировать кровяное давление и

снизить уровень холестерина.

### Противопоказания к употреблению

У этого продукта не очень много противопоказаний. Сложно найти человека, которому были бы запрещены все его виды.

Однако об этих моментах стоит упомянуть.

Людам после 50 лет стоит с осторожностью принимать в пищу, потому что продукт вызывает головные боли и бессонницу из-за ухудшающегося обмена веществ.

Противопоказания к употреблению шоколада также имеют пожилые люди из-за риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Сладость этого лакомства изредка провоцирует сахарный диабет. Для тех, кто опасается этого или просто боится за фигуру, выпускается продукт с натуральным заменителем сахара – стевией. На вкус это никак не сказывается.

Людам с избыточным весом или склонностью к полноте нужно есть это лакомство с осторожностью. Оно может стать причиной ожирения.

На первом и втором году жизни не предлагается детям. Слишком много кофеина.

В некоторых случаях вызывает аллергию. Лучше обращаться к составу, чтобы не попасть на аллерген.

Существует мнение, что эта сладость разрушает зубы, что не совсем правда. Кариес могут вызвать любые сладости, включая шоколад, особенно белый и молочный, если употреблять их в огромных количествах. Но небольшое количество темного, наоборот, может предупредить появление кариеса, а также улучшить состояние десен.

### Какой шоколад полезен

Выбирая десерт для себя, конечно, хочется понять, какой шоколад полезный, потому что чаще всего их сравнивают по вкусу, а не по положительным для здоровья качествам.

Специалисты, в число которых входят врачи и диетологи, однозначно сходятся во мнении, что наибольшая польза от шоколада для здоровья будет, когда какао в составе имеет самое большое содержание. Чем больше какао, тем лучше. Так, его достаточно есть небольшими кусочками, чтобы витамины укрепляли здоровье.

Однако иногда очень хочется съесть чуть больше этого сладкого лекарства, и тогда на помощь приходит молочный или белый шоколад. Такие виды менее полезны, чем горький и темный. Но тоже могут благотворно повлиять на организм. В то время как первый влияет на сосуды и состояние кожи, молочный очень хорошо повышает настроение. И происходит это в первую очередь из-за сахара: сладости заставляют вырабатываться гормон счастья, а в сочетании с шоколадом эффект только усиливается. При этом молочный и белый можно давать детям.

Чтобы от этого продукта действительно была польза, нужно выполнить всего два условия: есть его умеренно и правильно выбирать. В составе сейчас встречаются такие ингредиенты, как пальмовое масло, которое точно не пойдет организму на пользу. Так что лучше купить дороже и проверенный, от известного бренда, но зато быть уверенным, что это вкусный и качественный продукт.

Полезные свойства горького шоколада. В составе продукта должно содержаться не меньше 55% какао. Только при выполнении этого условия продукт можно будет назвать горьким. Свою уникальную горчинку и особенный, яркий аромат шоколад как раз и получает благодаря особой



концентрации тертого какао и малому содержанию сахара.

О пользе шоколада говорят многие, и одним из самых лучших для организма единогласно признается именно горький шоколад.

На это есть ряд причин:

- если лакомство сделано из качественного сырья и по правильной технологии, то его антиоксиданты будут замедлять процессы старения организма, заставляя кожу оставаться упругой, а волосы и зубы – крепкими;

- также будет улучшаться состояние крови;
- организм будет получать необходимый заряд, который пойдет на умственную и физическую деятельность;

- нервное напряжение, стрессы, эмоциональные выгорания и даже признаки депрессии могут снижаться или вовсе исчезать, потому что эта сладость провоцирует выработку эндорфина;

- антибактериальные свойства позволяют избежать заболеваний полости рта, витамины укрепят эмаль зубов;

- фосфор, железо, калий, магний и другие микро- и макроэлементы повышают иммунитет;

- сахара, который содержится в одной плитке, недостаточно для влияния на фигуру. Поэтому шоколад рекомендуется употреблять тем, кто на диете. Вдобавок к этому уровень холестерина в крови также может быть снижен.

Важно помнить, что все эти свойства будут работать, только если сладость будет качественной. В состав шоколада должны входить только какао-масло и тертое какао. Потому что если в его составе, к примеру, будет пальмовое масло, то ни о какой пользе для фигуры не будет идти и речи: пользы от этого продукта не будет.

### Черный шоколад

Черный шоколад – самый насыщенный какао из остальных темных сортов шоколада. Поэтому преимущества, которые имеют остальные, в нем выражаются в высокой степени полезности.

Но его свойства все-таки стоит перечислить: всего 15-20 граммов в сутки позволит снизить риск заболеваний сердца и сосудов в разы;

- признаки депрессии и усталость также уходят благодаря витаминам и микроэлементам, провоцирующим выработку гормона счастья и энергии. Вред от шоколада в этом плане может быть только один – если переусердствовать, легко заработать бессонницу;

- клетки, которые образуют кровеносные сосуды, вырабатываются лучше благодаря этому продукту. Благодаря тому, что они постоянно обновляются, чувствительность к инсулину становится выше, что предупреждает развитие диабета;

- влияние лакомства на сосуды, тем более темного и черного – факт. На эластичность сосудов шоколад влияет, как вино. Благодаря этому риск инсульта снижается;

- холестерин, благодаря компонентам полезного лакомства, не окисляется, поэтому никаких реакций, связанных с этим, не произойдет. Слишком сильные окислительные процессы повышают риск раковых заболеваний;

- приступы кашля при простудах становятся менее болезненными;

- снижение кровяного давления, что особенно полезно гипертоникам и беременным женщинам;
- улучшает память и скорость обработки информации, а также образное мышление, помогает «найти вдохновение»;

- выводит токсины благодаря антиоксидантам;

- защита от солнца. Чем больше содержание какао, желательнее от 85%, тем лучше кожа будет справляться с ультрафиолетовым излучением;

- антибактериальные свойства позволяют предотвратить развитие воспалительных процессов как внутри, так и снаружи.

И это далеко не все свойства такой сладости. Главное, употреблять в пищу небольшими дозами и ежедневно, чтобы эффект был сильнее.

### Темный шоколад

Темный шоколад имеет в себе меньше содержание какао – от 40 до 70%. Поэтому считается одним из самых популярных видов наравне с молочным. Белый и черный шоколад покупают реже, за счет специфических вкусовых признаков, которые оценят только любители. При этом темный и молочный любят за то, что в них бывают начинки в виде орехов или сухофруктов.

Такой вид сладости имеет следующие преимущества:

- как и другие виды, темный шоколад прекрасно повышает настроение. И дело не только в нем одном, иногда людям приятнее сочетание с любимыми добавками;

- благотворно влияет на кожу, разглаживая, уменьшая количество пигментных пятен, защищая от ультрафиолета и заставляя ее сиять;
- какао-масло часто используется в косметических процедурах и для масок, скрабов, поэтому чаще всего выбирают темный шоколад;

- сахара в продукте почти нет. Это преимущество для многих людей с лишним весом и сидящих на диетах;

- кофеин бодрит и заставляет организм подготовиться к физическим и умственным нагрузкам;
- благодаря содержанию витаминов этот продукт укрепляет иммунитет;

- улучшает работу желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы в частности;

- уменьшает болевые ощущения, особенно от спазмов. Хорошо действует при головных болях и на женщин во время ПМС.

Вред шоколада на организм человека возникает в большинстве случаев при бесконтрольном употреблении или если в него добавлены дешевые заменители полезных компонентов. Поэтому в магазине нужно читать состав, чтобы не наткнуться, например, на пальмовое масло или вещества-аллергены.

### Белый шоколад

Этот вид сложно назвать шоколадом, ведь он содержит очень мало какао – около 20%. Вкус отдает молоком сильнее остальных, и цвет благодаря этому соответствующий.

Однако при ответе на вопрос о том, чем полезен шоколад для организма человека, белый тоже упоминается, и вот почему:

- белый шоколад и шоколадные десерты на его основе больше остальных повышают настроение благодаря сахару. Правда, сахар как раз и есть главная проблема белого десерта – он получается слишком калорийным;

- в нем почти нет кофеина, поэтому его дают детям без опаски;

- какао-масло, составляющее пятую часть плитки – это диетический жир, помогающий восстанавливать клетки печени и уменьшать воспалительные процессы в организме;

- из этой разновидности десерта делают много полезных масок для лица, которые тонизируют кожу, предохраняют от сухости и делают ее упругой.

## Борьба с браконьерством продолжается

Инспекторами ДПС ГИБДД Анивского ОМВД на автодороге Анива – Таранай в ходе дежурства был остановлен автомобиль под управлением 31-летнего гражданина, с которым в салоне находился 26-летний пассажир.

В ходе осмотра транспортного средства внутри было обнаружено 83 экземпляра рыбы лососевых пород. Выяснилось, что 26-летний пассажир в дневное время находился на участке залива Анива, при помощи ставной сети выловил 67 хвостов кеты и 16 горбуши. Ущерб составил 300 тысяч рублей.

Возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде. Изъятая рыба сдана на ответственное хранение.

Также житель села Вал подозревается в незаконном вылове краснокнижного тайменя. Участковым уполномоченным полиции ОМВД России по городскому округу «Ногликский» был задержан 46-летний ранее судимый гражданин, подозреваемый в незаконном вылове водных биологических ресурсов, занесенный в Красную книгу Российской Федерации.



Установлено, что мужчина, находясь на реке Аскакай, при помощи ставной сети поймал тайменя.

Рыба изъята и передана на ответственное хранение. Моторная лодка и ставная

сеть находятся в комнате вещественных доказательств в Ногликском отделе полиции.

Отделом дознания возбуждено уголовное дело.

## Сахалинец прятал наркотики в мебели

Сотрудниками Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области совместно с уголовным розыском Ногликского района в результате комплекса оперативно-разыскных мероприятий задержан житель пгт Ноглики, подозреваемый в незаконном хранении запрещенных к обороту веществ в крупном размере.

Ранее оперативникам поступила информация, что вышеуказанный гражданин вырастил в лесном массиве коноплю и кустарным способом изготовил из нее наркотики.

В ходе дальнейшего разбирательства сотрудники УМВД установили, что дурман мужчина хранит в гаражной постройке на территории одного из частных гостиничных комплексов.

Осмотрев строение, на втором этаже оперативники обнаружили мягкую мебель, внутри которой были спрятаны 23 свертка с наркотическим средством – марихуана, части высушенного наркосодержащего растения, а также семь пакетиков со смесью табака и гашишного масла. По словам злоумышленника, дурман он хранил для личного употребления. В общей сложности полицейские изъяли из незаконного оборота свыше 250 граммов наркотиков.

По данному факту возбуждено уголовное дело за незаконное хранение, изготовление и переработку наркотических средств в крупном размере. В отношении подозреваемого, давшего признательные показания, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

## Жительница села Омор украдала у знакомого смартфон

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Смирныховский» окончено расследование уголовного дела в отношении 37-летней жительницы села Омор, которая обвиняется в совершении кражи.

Установлено, что обвиняемая находилась у себя дома, когда к ней в гости пришел потерпевший. Вместе со знакомым они употребили спиртное, после чего женщина пошла к себе в спальню, а мужчина лег

спать на диване в коридоре. Утром, когда они проснулись, потерпевший собрался и уехал домой. Спустя время обвиняемая увидела на диване принадлежащий знакомому сотовый телефон и решила оставить его себе. Она взяла устройство, выключила его и спрятала в шкафу.

Позже мужчина вернулся за телефоном, но фигурантка сказала, что не находила его. Спустя время потерпевший опять пришел к ней и начал требовать вернуть устройство, на что обвиняемая ответила отказом и закрыла дверь. Смартфон женщина оставила себе для личного пользования. Впоследствии телефон был изъят сотрудниками полиции, которые вернули его законному владельцу.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде по существу.

## Фермер получал субсидии за «мертвые души»

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Смирныховский» окончено расследование уголовного дела в отношении 47-летнего жителя Смирных, который обвиняется в мошенничестве.

Установлено, что обвиняемый, являясь главой крестьянско-фермерского хозяйства, в период с мая 2017 года по декабрь 2018-го предоставлял подложные документы в службу занятости о временном трудоустройстве определенного круга граждан, которые якобы работали на территории его организации.

Делал он это с целью получения субсидий, предоставляющих компенсацию понесенных им затрат на заработную плату вышеуказанным «работникам». Таким образом, за указанный период времени фигурант обманным путем похитил более полумиллиона рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде по существу.

## Мошенники не дремлют

В дежурную часть ОМВД России по Поронайскому городскому округу поступило заявление от 17-летней местной жительницы. Девушка сообщила, что у нее обманным путем неизвестные похитили 20,5 тысячи рублей.

Выяснилось, что, находясь в Поронай-

ске, потерпевшая в сети Интернет нашла объявление о сдаче квартиры в Южно-Сахалинске. Заявительница связалась с собственником по номеру, который был указан на сайте. Договорившись о съеме жилья, потерпевшая перевела деньги за аренду. Позже ей позвонила некая девушка и сказала, что сдать квартиру не получится, ссылаясь на семейные обстоятельства. Тогда заявительница позвонила мужчине, которому перевела деньги, и попросила их вернуть. Он ответил девушке, что необходимо написать заявление о возврате денежных средств и перевести ему еще 21 тысячу рублей. Тогда потерпевшая поняла, что стала жертвой мошенников и обратилась в полицию.

Другой случай произошел с 39-летней жительницей Южно-Сахалинска. Женщина сообщила в полицию о краже 70 тысяч рублей. Выяснилось, что ей поступил звонок от неизвестной девушки, которая сообщила, что от имени заявительницы некий гражданин подал три заявки на кредит. Также звонившая пояснила, что потерпевшей необходимо все деньги перевести на сберегательный счет, номер которого она также указала, что женщина в итоге и сделала.

По данным фактам возбуждены уголовные дела.

## В Южном задержан грабитель

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 20-летней гражданки. Девушка сообщила полиции о том, что у нее был открыт похищен сотовый телефон.

В ходе оперативно-разыскных мероприятий сотрудники полиции установили личность подозреваемого. Им оказался 36-летний ранее судимый житель областного центра.

Выяснилось, что подозреваемый, находясь в районе улицы Чехова, увидел девушку, в руках которой был мобильный телефон. Мужчина решил похитить. Подбежав к потерпевшей и угрожая насилием, выхватил из ее рук дорогостоящий гаджет, после чего незамедлительно скрылся с места преступления. Ущерб составил 10 тысяч рублей.

Возбуждено уголовное дело. Подозреваемый задержан.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

**Ритуал +**  
**ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42**

- Весь комплекс ритуальных услуг
- Огромный выбор венков
- Изготовление памятников и оградок
- Благоустройство захоронений

Ул. Ленина, 213 (Дом быта, 4-й этаж), оф. 416а  
Тел. 22-48-33

**АРТ-ГРАНИТ**  
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 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**

**ТМ**  
**Отдел рекламы**

**49-16-31**



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Куриный суп с овощами и свекольными клецками

**Ингредиенты:** курица (голень) - 320 г, свекла - 170 г, картофель - 400 г, помидоры - 340 г, капуста белокочанная - 150-170 г, перец болгарский - 90 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 90 г, чеснок - 2-3 зубчика, сыр твердый - 100 г, яйцо - 1 шт., мука - 100 г, сметана - 1 ст. л., петрушка - 20 г, соль и перец - по вкусу, кориандр молотый - 0,3 ч. л., лист лавровый - 2 шт.

**Приготовление:** курицу кладем в кастрюлю, заливаем 2,2 л воды, ставим на плиту, доводим до кипения, снимаем пену, добавляем лавровый лист. Уменьшаем огонь до минимума и варим час.

Свеклу отвариваем до готовности, остужаем и очищаем. Из готового бульона достаем курицу, отделяем мясо от кости и режем небольшими кусочками. Бульон процеживаем и возвращаем на плиту. Картофель очищаем и нарезаем небольшими кусочками. Лук и морковь нарезаем маленькими кубиками. Все отправляем в бульон и варим 10 минут. Болгарский перец очищаем от семян, нарезаем соломкой. Капусту мелко шинкуем. С помидоров снимаем кожицу,



мякоть нарезаем кубиками. Добавляем в кастрюлю помидоры, перец и капусту. Варим суп еще 10 минут. Очищаем чеснок. Для клецек сыр и чеснок натираем на мелкой терке. Очищенную свеклу натираем на крупной терке. Петрушку очень мелко нарезаем. В миске соединяем сыр, чеснок, свеклу, петрушку (10 г), яйцо, сметану, муку и специи. Перемешиваем до однородности. Смачивая руки в воде, формируем круглые клецки. Клецки лучше формировать по одной штучке и сразу опускать в кипящий суп. Даем супу закипеть, уменьшаем огонь и добавляем в суп соль и кориандр. Затем добавляем мясо.

Варим суп на маленьком огне еще 7 минут. Выключаем нагрев, накрываем кастрюлю крышкой и даем супу настояться около 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

#### 625 рублей.

Курица (голень) – 160 руб.

Свекла - 70 руб.

Картофель – 40 руб.

Помидоры – 130 руб.

Капуста белокочанная – 35 руб.

Перец болгарский – 50 руб.

Лук и морковь – 50 руб.

Сыр – 80 руб.

Яйцо – 10 руб.

Чеснок, мука, сметана, приправы и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получено обязательной сертификации

### Колбаски в слоеном тесте

**Ингредиенты:** тесто слоеное, бездрожжевое (готовое, размороженное) - 0,5 кг, колбаски для гриля (купаты) - 600 г, сыр твердый - 100 г, приправы для мяса - по вкусу, яйцо - 1 шт., кунжут (для оформления) - 1 пакетик (по вкусу).

**Приготовление:** разделим 1 кг слоеного теста вдоль на две равные части. Нам понадобится половина, но вы можете увеличить количество, если хотите получить больше колбасок.

Раскатываем тесто в пласт толщиной примерно три мм, ширина его должна быть такой, чтобы можно было обернуть колбаски.

Выкладываем купаты в длину на тесто плотно



друг к другу, таким образом, чтобы их можно было накрыть.

Посыпаем колбаски приправами и сыром, натертым на мелкой терке.

Накрываем купаты тестом и защипываем края руками.

Затем пройдемся по краю вилкой, чтобы лучше его скрепить.

Яйцо взболтаем и промажем им полученный рулет. Сверху посыплем его

семенами кунжута.

Разрезаем рулет на несколько частей из расчета, что одна колбаска разрезается пополам.

Выпекаем на смазанном масле и присыпанном мукой противне в разогретой до 180 градусов духовке, 20-30 минут, до золотистого цвета.

### Домашние рогалики с повидлом

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

**Приготовление:** сметану смешать с размягченным маргарином. Добавить соду.

Добавить муку и хорошо перемешать. Тесто быстро вымесить, завернуть в пищевую пленку и охладить в холодильнике (полчаса-час).

Затем разделить тесто на 4 части. Каждую часть тонко раскатать. Толщина круга должна быть не больше 0,5 см. Диаметр получается примерно 25-28 см. Каждый круг разрезать на 8 сегментов.

Каждый кусочек-сегмент равномерно смазать вареньем и свернуть, начиная с наружного широкоего конца.



Рогалики согнуть подковкой.

Включить духовку (разогреть до 190-210 градусов).

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

Выпекать рогалики при температуре 200 градусов примерно 30 минут.

Готовые рогалики с повидлом остудить и посыпать сахарной пудрой.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ. Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими (на заданную тему) для публикации в газете: [telemir@astv.ru](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-нюз», 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  
09.45, 14.50, 18.50  
Информационный выпуск о транспортной обстановке  
09.30 Афиша  
10.30 «О Май Гаджет», техновости  
10.50 «РакаМакаФо», игра  
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости  
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор  
12.10 «Белый стол», игра (с 26 августа)  
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 (вт) «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  
12.30 «Театральные выходные», 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»



Хорошо забытое старое - это не новое, это Альцгеймер!

\*\*\*

Яша рос спокойным мальчиком. Всем говорил, что он шотландец. Но, когда ночью Яша заводил свою волынку, соседи за стеной называли его... не шотландцем.

\*\*\*

Для настоящего пессимиста не имеет значения, наполовину пуст стакан или наполовину полон. Он в принципе считает, что «стакан нынче уже не тот...».

\*\*\*

Если бы Сервантес жил в наше время, Дон Кихот воевал бы с вышками 5G.

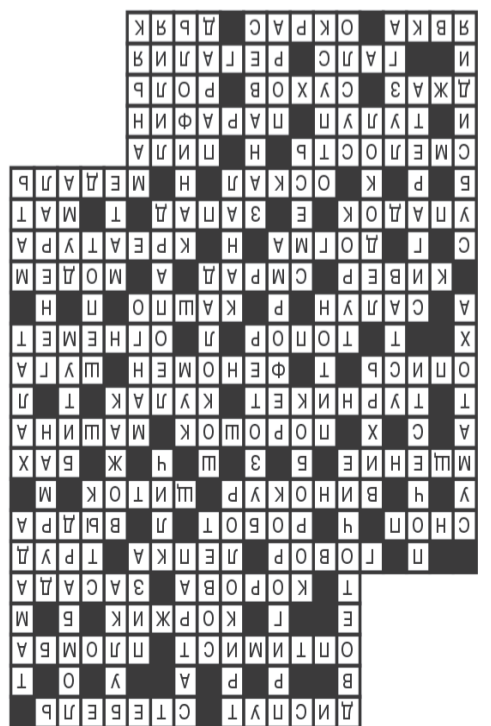
\*\*\*

- Саня, ты где? Тебя шеф уже час ищет.  
- Передай шефу, что хорошего сотрудника тяжело найти.

\*\*\*

- Мама, купи мне машинку.
- Нет, денег нет!
- Маам, ну купи машинку!
- Денег нет!!!
- Ну тогда купи мне хотя бы жвачку, чтобы я заткнулся.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



**ТЕПЛИЦЫ** ПРОФЕС  
СИОНАЛ+  
**«САХАЛИНОЧКА»**

- Суперусиленный каркас
- Различные размеры
- Хранение бесплатно
- Доставка по Сахалину

ул. Крюкова 33, 2-й эт.  
e-mail: balkonkluch@mail.ru  
www.professional-sakh.ru  
50-09-49, 63-66-45

**Гарантия на металлический каркас**

							"Ствол", держащий бутон							"Конференсье" на свадьбе
			Знак препинания	Холм, на котором цветет земляника		Флаг в руках российского болельщика	Частица жизненного опыта, переданная устью	Капризный и злобный правитель	Тосканский городс Падающей башней		Румяный пшеничный хлебец		Лавка, где можно заложить кольцо	
			Спор научных светил					"Замзка" в дыривом зубе						
			Весельчак, не сложенный кризисом	"Вольера" для пойманного майского жука		Молочная лепешка к чаю					Линия соединения труб		Галлюциногенный паслен	
			Мычащий "неуязвок" на льду					Отряд бойцов, спрятавшийся в кустах						
Легкая паника и неразбериха в толпе	Всеобщее уважение к заслугам ветеранов		Местечковый "вариант" языка			Работа с глиной				Физическая работа				
						Клиент-скандалист				Авторитет стаи				
				Закручивающийся лист в порыв ветра	Пылесос, работающий автономно			Воинственный возглас краснокожих	Водоплавающая "сестрица" куницы					
	Пшеничный "букет" жницы		Вовчик, пародирующий Левчика					"Броня" на ноге хоккеиста				Смолистая заливка для крыши	Удобный домашний балахон	
					Змея, пострадавшая из-за модниц	Исключение буквы "ять" из алфавита	Плитка из какаобобов и какао-масла		Крестный дочка для родителей	Яркий сочный тропический плод	Немецкий мастер органных фуг			
	Отплата злом за зло		Свод правил корпорации	Таблетка, измельченная пестиком					"Кормилица" таксиста					
									Второе "имя" барса					
"Карусель" в дверях офисного небоскреба							Пятёрня, угрожающая обидчику					Почти беззвучная речь	Диктатор Франко в испанской армии	
				Противник "суворовца" в битве за Очаков	Загадочное явление для ученьк						Рыхлый лед на подтаявшей реке			
	Полный перечень казенного имущества	Штука из пачки курильщика	Орудие мясника	Арктический "лайнер"			Дорога для гондольера	"Пламенное" оружие для "выкуривания" врагов						
	Ковбойская "таверна"				Микс из трех оттенков краски для волос	Красивый "камуфляж" цветочного горшка					Чай, что пьют парагвайцы	Высший совет из бояр при Иване IV	Родина для каждого патриота	
Денежное пособие заводу от государства					"Аромат" от сточных вод			Смолистое втирание для смычков		Блок связи для выходов интернет				
	"Ведро" на голове гусара	Непреложная истина для верующего				Опускающееся на сцену полотно	Бестолковый сват босса на тепленьком месте							
					Месяц отрыва от работы	Направление взгляда любующихся закатом					Псих, одержимый идефиксом	Кожаный "половик" под турником		
	Нехватка сил	Семечковый мусор у завалинки	Угрожающая улыбка	Отвар для кваса				"Дефиле" танков по Красной площади	Золото выпускника	Клеймо у Миледи				
						Расширенное отверстие на коже	Инст-нф фокусника, "расчленяющего" жертву							
	Зимняя овчинка садового сторожа				Вещество, похожее на воск									
				Красноармеец в исполнении Кузнецова				Сценическая "маска" актера						
	Музыка Г.Миллера	Корабельный курс относительно ветра			Держава в руке государя									
	Встреча агентов													
				"Колер" домашнего любимца				Младший чин в Боярской думе						

**TM**  
**Отдел рекламы**

**49-16-31**