

№21
(1241)
25 мая
2022
среда

ТелеМир

TM
16+

Твоя любимая газета



ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



18%
годовых*

**ПРИВЛЕКАЕМ
ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА
ОТ ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ
ПОД ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ**

Тел. 8(4242)

72-54-86

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

ИНН 6501248109. ОГРН 1126501004486.

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

Сергей Новосад: «В профессии артиста 50% – это удача»

6 и 7



16 мая на СТС состоялась телепремьера одного из главных отечественных молодежных сериалов «Трудные подростки» о некогда успешном футболисте Антоне Ковалеве, который отправляется работать тренером – а заодно и реанимировать свою репутацию – в центр помощи проблемным детям. Там экс-чемпиона не ждут с распростертыми объятиями, но постепенно напряженные отношения с воспитанниками центра склоняются в сторону дружбы, и Ковалев все больше погружается в недетские проблемы ребят.

Проект открыл множество новых имен среди молодых актеров, в числе которых Сергей Новосад – выпускник мастерской Виктора Рыжакова в Школе-студии МХАТ и приглашенный артист театра «Современник». К касту «Трудных подростков» он присоединился со второго сезона и сыграл мажора из футбольной спецшколы. Сегодня – подробный и интересный разговор с актером.

**Польза
и вред
черешни**

Подробности на стр. 12 и 13

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

**НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ**
Вывод из запоя на дому
КОДИРОВАНИЕ
ежедневно до 21.00
☎ **25-81-55, 733-222**
АНОНИМНО
Лицензия ПО-65-01-000562 от 09.09.2013 г.
выд. мин. здравоохр. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ



«Мега Транс Сервис»
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

**ПЛАНИРУЕТЕ
ПЕРЕЕЗД?** **Скорее
звоните
нам!**

Доставим в любую точку России

Правильно оформим документы для выплаты компенсации переезда

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

• ул. Пуркаева, 65

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

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



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

**УДАЛЯЕМ КАТАРАКТУ
БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

**БУРЕНИЕ
СКВАЖИН
ПОД ВОДУ
с обсадкой**

Гарантия

28-79-37

8-914-758-79-37

ТЕПЛИЦЫ

Усиленные
с двойной дугой
Сотовый
поликарбонат



Размеры: 3x4; 3x6;
3x8; 3x10 и т. д.

**ПАРНИКИ 1.4x2x1м
«ХЛЕБНИЦА»**

39-76-08

СБТ65

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



**ВСЕ ВИДЫ
СТРОИТЕЛЬНЫХ
РАБОТ**

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

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

• СТИРКА ОДЕЯЛ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
• ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ
CLEANING COMPANY (от 2 дней)

Чистяковъ
CLEANING COMPANY

47-03-47 30-30-43

Приедем, заберем, постираем, привезем!

компания
«СЕВЕР»

ПИЛОМАТЕРИАЛ
ТЫМОВСКИЙ ЛЕС В АССОРТИМЕНТЕ
В НАЛИЧИИ

28-55-43

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

ДРОВА
для дачи и дома

УГОЛЬ

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ОТЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ
8-914-648-38-34

Крестьянское
хозяйство
реализует

**НАВОЗ
ТОРФ**

8-914-648-38-34

ЛСТВ

**Самые оперативные
новости Сахалина**

Телефон редакции: 49-15-45

☎ 8 (962) 125-15-15



СМОТРИ ПРЯМО СЕЙЧАС!

[ЗДОРОВЬЕ]

Лиц. № 77-01-001395 от 10.08.2011 г.,
Выд. Деп. здравоохранения г. Москвы

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич

Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

ООО «Мегаресурс»
«Благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

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

ТАТУАЖ

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

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

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

www.pilomat.tonsakh.ru

267-789

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка, расширение от 12000 руб.

КАЧЕСТВО

УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

От 4000 руб.

27-86-32

САНТЕХНИК ЭЛЕКТРИК
круглосуточно

89146476277

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
Большой опыт работы

8-900-428-17-88

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

СТРОИТЕЛЬСТВО

ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

Внутренняя и наружная отделка, ремонт квартир, перепланировка, водоснабжение, водоотведение, проведение электропроводки, проектирование объектов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

СКИДКИ

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

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

Станция глубокой очистки сточных вод

ТОПАС Экологичная альтернатива септику и выгребной яме

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

Т. 63-11-13

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

Более 80 неравнодушных сахалинцев поддержали акцию «Сад памяти», которая состоялась в окрестностях Южно-Сахалинска. Мероприятие организовали сотрудники агентства лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области.

Участок для посадки хорошо знаком организаторам. Здесь двадцать лет назад выгорела обширная площадь леса. Часть бывшего горельника прошлой осенью засадили лиственницей. На этот раз восстанавливать зелёные богатства островного региона было решено сеянцами ели аянской.

Посадочный материал заранее, до раскрытия почки, выкопали в лесном питомнике ОАУ «Южное лесное хозяйство». Хранили хрупкие деревца в специальных снежниках.

Почву для посадки готовили особенно тщательно. Здесь работала тяжёлая техника, снимался верхний слой грунта, выкорчевывался бамбучник.

На место и обратно участ-

Три тысячи молодых елей высадили на Сахалине

ников доставили на специальных проходных машинах. Основная часть работ легла на организаторов, сотрудников местного лесничества. Поддержали доброе дело и представители власти, областной думы, энергетических компаний, волонтеры, общественные организации и другие.

Международная акция «Сад памяти» впервые была проведена в 2020 году. Со временем она приобрела особое значение не только в контексте сохранения исторической памяти о Великой Победе 1945 года, но и международной климатической повестки, объединения усилий в борьбе с глобальным потеплением, сокращением выбросов углерода.

Посадки леса в рамках акции пройдут во всех районах и завершатся 22 июня. Экологическая акция – лишь часть большой



сезонной работы по восстановлению лесов.

Лесовосстановление в Сахалинской области продлится до поздней осени, - прокомментировал заместитель руководителя агентства лесного и охотничьего хозяйства региона Данила Дударев. - На островах в этом году планируется

посадить более 800 гектаров нового леса.

Напомним, на весь комплекс мероприятий, предусмотренных проектом «Сохранение лесов» национального проекта «Экология», для островного региона из федеральной казны было выделено более 26 миллионов рублей.

В регионе прозвучал последний звонок



Торжественные линейки, посвященные окончанию учебного года, прошли во всех школах островного региона. В этом году их участниками стали почти 3000 одиннадцатиклассников.

В актовом зале гимназии № 2 Южно-Сахалинска, где проходила праздничная линейка, по традиции в центре внимания оказались выпуск-

ники. В 2022 году из стен учебного заведения выйдут 83 молодых человека. 15 из них претендуют на получение медали «За особые успехи в учении».

Уважаемые выпускники, от имени губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко и от себя лично поздравляю вас с этим радостным и немного грустным праздником, - сказал, обращаясь к

выпускникам, председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик. - Для островного региона и России в целом важно, чтобы каждый из вас смог полностью раскрыть свой потенциал.

Сегодня школьник, а завтра – научный деятель, врач, учитель, компьютерный гений, инженер, строитель, авиатор. Специалист высокого класса в любой отрасли. Важно, что молодое поколение сахалинцев и курильчан настроено на постоянное обучение, на штурм новых горизонтов познания. Это поможет вам не останавливаться на достигнутом, использовать все возможности, реализовать свои таланты и способности.

Чем выше ваши личные успехи, тем богаче и сильнее все мы, Россия в целом. Пролетит время экзаменов и перед вами откроются дороги во взрослую жизнь. Ищите свой путь. Учитесь, боритесь, мечтайте. Я верю в победы, которые вы

завоюете для себя, для нашего родного островного края и всей Великой России!

Основной период ЕГЭ-2022 откроют 26 мая испытания по географии, литературе и химии. Самые массовые экзамены - по русскому языку, профильной и базовой математике - пройдут в период с 30 мая по 3 июня.

- Я шел к этому дню 11 лет, - сказал выпускник гимназии № 3 областного центра Алексей Амельев. - Огромный промежуток времени и привычная школьная жизнь уходят. Но у меня есть жажда новых открытий. Хочется узнать, что там дальше во взрослой жизни.

- Сегодня у меня очень хорошее настроение, - рассказал выпускник гимназии № 2 островной столицы Иван Шлак. - Передо мной открывается огромное поле возможностей - собираюсь стать хирургом.

Завершится основной период государственной итоговой аттестации 2 июля.

Грипп птиц опасен

Высокопатогенный грипп птиц – острая контагиозная вирусная инфекция домашних и диких птиц, к которой восприимчивы все виды птиц, а также свиньи, лошади, хорьки, мыши, кошки, собаки, иные позвоночные и человек. Заболеваемость птиц гриппом составляет до 100%, смертность может достигать 100%. Основным источником вируса в природе являются дикие птицы, в основном водоплавающие.

В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа птиц владельцы, осуществляющие уход, содержание, разведение и реализацию птицы, обязаны:

- осуществлять хозяйственные и ветеринарные мероприятия, обеспечивающие предупрежде-

ние возникновения заболевания птиц;

- предоставлять специалистам в области ветеринарии по их требованию птиц для осмотра;

- выполнять указания специалистов в области ветеринарии о проведении мероприятий по профилактике и борьбе с гриппом птиц;

- извещать специалистов в области ветеринарии обо всех случаях внезапного падежа или одновременного массового заболевания птиц, а также об их необычном поведении;

- до прибытия специалистов принять меры по изоляции птиц, подозреваемых в заболевании;

- не допускать выгула (выхода) домашней птицы за пределы дворовой территории, исключить контакт домашней птицы с дикими птицами, особенно водоплавающими;

- осуществлять куплю-продажу домашней и декоративной птицы только при наличии ветеринарных сопроводительных документов;

- содержать территории и строения для содержания животных и птицы в чистоте, проводить механическую очистку и дезинфекцию всех помещений и территории;

- периодически (2-3 раза в неделю) обрабатывать предварительно очищенное помещение и инвентарь (совки, метлы, бады) 3-процентным горячим раствором каустической соды или 3-процентным раствором хлорной извести (хлорамина). После дезинфекции птичника навест и гнезда необходимо побелить дважды (с часовым интервалом) свежегашеной известью;

- обеспечить защиту птичника и помещений для хранения кормов от проникновения дикой

и синантропной птицы (засечивание окон и дверей);

- хранить корма для домашней и декоративной птицы в плотно закрытых водонепроницаемых емкостях, недоступных для дикой птицы. Пищевые отходы перед кормлением подвергать кипячению;

- убой домашней птицы, предназначенной для реализации, осуществлять на специализированных предприятиях;

- не допускать утилизации павшей домашней птицы на свалках твердых бытовых отходов и местах несанкционированного складирования мусора.

В период угрозы возникновения и распространения гриппа птиц владельцам, осуществляющим уход, содержание, разведение и реализацию птицы, необходимо:

Окончание на стр. 14



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



В Южно-Сахалинске создают советы жилых домов

В администрации города состоялось установочное совещание с представителями управляющих компаний по формированию советов жилых домов. Создать условия для повышения культуры взаимодействия активистов домов с УК и муниципалитетом - такую задачу поставил мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин перед профильными структурами по итогам встречи.

- Это первая наша встреча по данной теме, сейчас мы хотим понять, насколько готовы управляющие компании к такой работе, насколько вам нужна помощь жителей, как сейчас обстоит ситуация с активистами из числа населения и насколько возможно создание советов домов в Южно-Сахалинске, - обозначил цели совещания мэр города Сергей Надсадин.

Ранее с инициативой создания советов домов выступил губернатор региона Валерий Лимаренко, который предложил, чтобы активные домоуправы стали связующим звеном между жильцами своего дома, главой городского округа и областными властями. В ходе встречи пред-



ставители УК рассказали, что основа для создания советов домов существует и управляющие компании заинтересованы в таком взаимодействии с населением. Почти в каждом доме есть активные граждане, вовлеченные в решение насущных вопросов своего дома.

- Идея муниципалитета проста, чтобы в каждом доме были жители, имеющие определенные знания и готовые к активному взаимодействию с УК и администрацией, которые войдут в совет дома, - подвел итоги совещания первый вице-мэр Александр Гринберг. - С их помощью мы будем знать общие проблемы, которые заботят большинство жителей, и оперативно реагировать на эти вопросы.

Участники встречи сошлись

во мнении, что в каждом доме своя ситуация с техническим состоянием коммуникаций и существуют особенности взаимодействия с УК и ресурсоснабжающими организациями, и кому как ни жителям знать о своих насущных проблемах и говорить о них власти.

В ближайших планах администрации проведение образовательного мероприятия для активистов жилых домов по актуальным вопросам, в том числе обучение азам жилищного законодательства и инструментам эффективного управления многоквартирным домом.

Инициативные горожане, желающие создать совет дома, могут получить консультацию по телефону **300-469, доб. 2.**

Успей проголосовать!

Жителям Южно-Сахалинска осталось меньше недели, чтобы выбрать территорию, которая будет благоустроена в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» в следующем году. До 30 мая южносахалинцы могут определить, какое место в городе особенно нуждается в обновлении. Сделать свой выбор может каждый, кому исполнилось 14 лет.

Проголосовать можно как самостоятельно на портале <https://65.gorodsreda.ru/> через учетную запись на «Госуслугах», так и с помощью волонтеров. Добровольцы работают в городском парке, на культурно-массовых мероприятиях, а также приходят в трудовые коллективы и на предприятия, чтобы при необходимости помочь сотрудникам пройти процедуру. У каждого при себе имеется планшет со специальным приложением, которое позволяет проголосовать всего за пару минут.

В этом году южносахалинцы выбирают из двух проектов. Первая территория, которая



может быть благоустроена уже в следующем году - участок северо-западнее проспекта Мира и улицы Пуркаева. Рядом расположены спальные районы, новая жилая застройка. Проектом предполагается создание рекреационной зоны с применением ландшафтного озеленения, размещение зоны отдыха с установкой малых архитектурных форм и арт-объекта.

Второе место, за которое можно отдать свой голос, -

территория в центре города, в районе пересечения Коммунистического проспекта и улицы Чехова, которое после благоустройства также сможет стать востребованным местом отдыха для южносахалинцев и гостей города.

С дизайн-проектами объектов-участников голосования можно ознакомиться на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска. Голосование продлится до 30 мая.

Будущим строителям показали стройку изнутри

Студенты-строители посмотрели на стройплощадку изнутри. Посещение ЖК «Авангард» на пересечении ул. Пограничной и Комсомольской состоялось в рамках Недели предпринимательства. Будущие строители изучили планировку зданий и двора, побывали на подземном паркинге, а также посмотрели на производственный процесс высоты 18 этажа.

- Мы впервые принимаем участие в Неделе предпринимательства, - сказал исполнительный директор компании-застройщика «Рыбоводстрой» Никита Вернер. - Спасибо администрации города за приглашение. На примере нашего предприятия мы хотим показать, как развиваются строительные компании в Южно-Сахалинске. Мы ждем молодых специалистов. У нас есть для них различные вакансии, хорошие условия труда, а самое главное - интересная работа, результаты которой видны.

Предприятие ведет историю с 1994 года. Имеет солидный опыт промышленного и жилищного строительства. Например, специалистами «Рыбоводстрой» спроектированы и построены 9 рыбоводных заводов, лечебные учреждения, жилые дома, в том числе повышенной этажности. В общей сложности предприятие реализовало более 100 крупных строительных проектов, участвовало в федеральных программах. В компании трудится свыше 360 человек.

- Меня всегда привлекало черчение, тех-

нические науки, поэтому своей профессией я выбрала строительную отрасль, - рассказала студентка Екатерина Воронцова. - Часто прохожу мимо этой стройплощадки, и мне очень хотелось на ней побывать. Сейчас я изнутри увидела, как происходит строительный процесс, это очень интересно.

Девушка добавила, что после получения диплома в Хабаровске намерена вернуться на родной остров.

- Я люблю свой город, я бы здесь с удо-

вольствием работала, - заключила она. - Тем более что компания предлагает свободные рабочие места. Застраивать наш город - это очень здорово!

Тематическая неделя, посвященная Дню российского предпринимательства, для представителей бизнеса, молодежи, самозанятых граждан и всех заинтересованных горожан прошла в Южно-Сахалинске с 16 по 20 мая. В рамках Недели состоялись экскурсии на предприятия, мастер-классы, семинары по вопросам трудового законодательства, государственной поддержки и кредитования и другие мероприятия.

КОМУ НЕОБХОДИМО ОФОРМИТЬ ЭЛЕКТРОННУЮ КВИТАНЦИЮ?

Оформление подписки на получение электронной квитанции ПАО «ДЭК» - один из востребованных сервисов компании. В настоящее время всё больше клиентов филиала «Сахалинэнергосбыт» выбирают современные и экологичные форматы обращения документов.

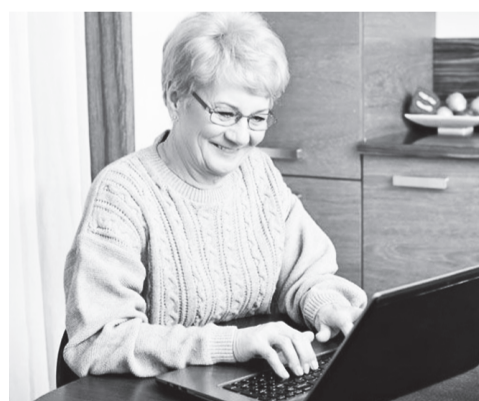
Электронная квитанция - это полноценный платежный документ. Визуально она ничем не отличается от бумажной, только приходит не в почтовый ящик, а на электронную почту или в личный кабинет на сайте ПАО «ДЭК» (www.dvec.ru).

Для оформления заявки на сайте в на-

стоящее время необходимо предоставить минимум информации: номер лицевого счета, адрес, Ф. И. О., номер мобильного телефона и E-mail для получения квитанции.

Энергетики выделяют несколько групп клиентов, которым необходимо оформить данную услугу:

1. Кто идет в ногу с прогрессом и ценит свое время. В настоящее время большое количество документов и услуг можно оформить в режиме онлайн. Современные гаджеты и удобные сервисы позволяют это сделать в несколько кликов. Доступ к электронному счету возможен, даже если его владелец находится за пределами региона.



В случае необходимости его можно всегда распечатать. При этом потеря бумажной квитанции, положенной в почтовый ящик, потребует посещения офиса компании и распечатки там дубликата.

2. Кто заботится о безопасности личной информации. Доступ к электронной квитанции имеет только ее владелец. Сводятся к минимуму риски потери документа из-за ненадлежащего состояния почтового ящика или его отсутствия. Немаловажным преимуществом перед бумажным эквива-

лентом является более высокая степень защиты личных данных, указанных в квитанции.

3. Кто ответственно относится к платежам и старается уже в начале месяца оплатить услуги, оказанные в предыдущем периоде. Рассылка электронных квитанций по адресам клиентов осуществляется в самом начале месяца в один день. При этом для доставки бумажных счетов требуется дополнительно несколько дней.

4. Кто заботится о сохранении экологии. Электронные квитанции не требуют ресурсов на печать и изготовление бумаги, а значит, уменьшаются отходы от выработанных картриджей, выработавших ресурс принтеров, сокращается вырубка деревьев.

5. Кто заботится о своих близких. На один электронный адрес можно оформить получение нескольких квитанций, например, старших родственников, избавив их таким образом от забот по контролю за платежными документами.



ДЭК

Сахалинэнергосбыт

Губернатор рассказал депутатам

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко представил отчёт перед депутатами областной думы о деятельности регионального правительства за год. В отчёте были затронуты все сферы, влияющие на жизнь и развитие островов.

Продовольственная безопасность

Начали с самого насущного - обеспечения продовольственной безопасности региона. По словам губернатора, мы имеем надёжную продовольственную обеспеченность. У нас развито сельское хозяйство и пищевая промышленность, мы практически полностью обеспечиваем себя картофелем и яйцами, на две трети овощами, молоком и молочными продуктами. Семи видами мяса - на 22 процента. Рыбой и рыбопродукцией - полностью.

Постоянно контролируются цены в магазинах, создаются специальные социальные торговые точки, где островитяне могут недорого приобрести все необходимые продукты питания. С прошлого года у жителей всех районов появилась возможность регулярно приобретать свежее выловленную рыбу напрямую от рыбопромышленных предприятий.

Предпринимателям островного региона оказывается помощь по различным направлениям, в том числе возмещаются транспортные расходы на доставку продуктов питания в районы Крайнего Севера. Это позволяет сдерживать рост цен на товары первой необходимости.

- В нашей области действует масштабная и беспрецедентная государственная поддержка агропромышленного комплекса по более чем 40 направлениям, - отметила министр сельского хозяйства и торговли Сахалинской области Инна Павленко. - Она разработана в рамках политики импортозамещения и наполняется всё новыми мероприятиями, чтобы обеспечить стабильное снабжение сахалинцев и курильчан собственными продуктами.

- Сейчас у наших товаропроизводителей есть дополнительный стимул для самореализации, - считает генеральный директор мясоперерабатывающей фабрики «Золотой Телёнок» Алексей Плотников. - Раньше могла помешать высокая конкуренция с зарубежными производителями. Теперь же предприятия могут выйти на новый уровень своих возможностей, наращивать объёмы производства и ещё больше расширять ассортимент продукции, что особенно актуально сейчас, в условиях санкционного давления.

- По инициативе губернатора Валерия Лимаренко развернулась важная работа по укреплению продовольственной обеспеченности Сахалинской области, - отметил депутат

областной думы Сергей Бондарев. - При поддержке властей бизнес сдерживает цены на социально значимые товары. Предпринимателям выгодно организовывать торговые точки экономформата. Не все люди могут позволить себе делать покупки в супермаркетах, поэтому необходимо развивать эту сеть.

Здоровье населения - на контроле

Следующей важной темой в отчёте губернатора стало здравоохранение. Глава региона подчеркнул особую важность ранней диагностики заболеваний. Всего в 2022 году на островах планируют провести обследование 90 тысяч жителей. Особое внимание уделяется пациентам в возрасте 65+ и мужчинам 55+.

По инициативе Валерия Лимаренко в Сахалинской области улучшили систему записи к врачу. Графиком работы специалистов начали управлять централизованно, благодаря чему количество свободных талонов увеличилось более чем на 30 процентов. В регионе упростили систему записи к узким специалистам. Пациенты, которые состоят на учете с хроническими заболеваниями, получили возможность попасть на приём без предварительного визита к терапевту.

- У жителей Сахалинской области есть возможность пройти разные программы диагностики, - пояснил министр здравоохранения Сахалинской области Владимир Кузнецов. - Узкопрофильные направлены на обследование конкретных систем и органов. Например, желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов, репродуктивного здоровья. Есть и расширенные программы, нацеленные на диагностику всего организма. Ввод новых объектов здравоохранения даёт больше возможностей внедрять такие передовые методы, а жителям - вовремя обследоваться и приступать к лечению на ранних стадиях.

Налажена и система обратной связи с пациентами. Для сахалинцев и курильчан открылся доступ к электронной медицинской карте.

Отметим, что в 2021 году свыше трёх тысяч островитян получили высокотехнологичную медицинскую помощь. Уменьшилась доля жителей, которые выезжают на операции за пределы региона. На Сахалине высокотехнологичная медицинская помощь оказывается по 18 профилям. Для этого созданы все условия - проводится обучение специалистов, закуплено



передовое оборудование.

Свыше 1,1 млрд рублей в прошлом году направили на закупку медицинского оборудования.

- Очень рада тому, какое внимание правительство Сахалинской области уделяет развитию медицины, - рассказала «серебряный» волонтер муниципального совета добровольцев при Холмской администрации Надежда Ким. - Увеличилось количество талонов к врачам, стало возможным записаться на приём, не выходя из дома, через сервис 1-300, на портале «Госуслуги» или в «Электронной регистратуре». Более того, неоднократно наш волонтерский корпус оказывал содействие в прохождении людьми старшего поколения углубленного обследования в Южно-Сахалинске. Сегодня это можно сделать уже в Холмске, а количество центров увеличилось до 17. Не могу не отметить проект «Забота. Защита. Уважение», который реализуется по инициативе губернатора. Он позволяет сделать социальные сервисы и меры поддержки более доступными для населения. Благодаря данному проекту удалось помочь многим семьям в округе в решении тех или иных вопросов, от содействия в прохождении медицинского обследования или лечения, трудоустройства до получения дополнительного образования.

Первые в стране

Не мог губернатор обойти стороной и тему расселения аварийного фонда. - Мы держим курс на ускоренное расселение людей из аварийных домов, - отметил Валерий Лимаренко. - Благодаря этому Сахалинская область первой в стране приступила к реализации новой программы расселения аварийного жилфонда, удалось привлечь федеральные ресурсы.

В 2021 году новоселье отметили около четырёх тысяч переселенцев из аварийного жилфонда, в этом году комфортные квартиры получат ещё пять тысяч человек. Новостройки сдали в Поронайске, Корсакове, сёлах Углезаводск и Стародубское Долинского района, селе Зональном Тымовского района и в райцентре, на Итурупе. Почти треть всего строящегося на Сахалине и Курилах жилья является социальным.

В своем докладе глава региона уделил внимание также строительству социальных объектов. Уже заключён

контракт на проектирование и строительство отделения поликлиники № 2 на 120 посещений в смену в Дальнем. Завершение планируется в октябре следующего года.

В этом году приступят к возведению дополнительного корпуса школы № 30 на 550 мест в Луговом. Ещё одна школа на 1260 мест на пересечении Комсомольской и Пограничной будет возводиться в рамках федеральной программы развития образования.

Для строительства социально значимых объектов активно привлекаются внебюджетные средства. С помощью механизма концессии планируется строительство школ, поликлиник, детских садов в различных районах области.

- Чтобы сохранить темпы строительства, в регионе реализовали комплекс мер поддержки строительных предприятий, - отметил министр строительства Сахалинской области Алексей Колеватых. - Дано право на увеличение размера авансовых платежей по госконтрактам, применяется механизм изменения цены контракта для компенсации удорожания строительных материалов. Мы наращиваем объёмы жилищного строительства, что существенно увеличивает рынок первичного жилья и позволяет сдерживать стоимость квадратного метра на островах.

- В своём отчете о результатах деятельности сахалинского правительства за 2021 год губернатор Валерий Лимаренко затронул все актуальные сферы развития региона, - отметил депутат собрания Корсаковского городского округа, президент Сахалинской федерации олимпийского тхэквондо Ли Чун Сик. - Радует то, что в новых реалиях у нас сохраняется стабильная ситуация на рынке труда, продолжается работа значимых для области предприятий, в том числе нефтяных, рыбных, угольных, пищевых и других отраслей. Ведётся строительство запланированных объектов, а также многоквартирного жилья. И мы все прекрасно видим, какими темпами строятся дома на территории Корсаковского городского округа. Появляются не только новые многоэтажки, но и целые микрорайоны. Решение жилищных проблем для корсаковцев является одним из показателей улучшения качества жизни. Порадовало и то, что темпы ввода жилья областное правительство намерено удерживать

и в ближайшей перспективе.

Жить в комфорте

Следующей темой отчёта стало благоустройство дворовых территорий. В этом году капитальный ремонт проведут на 135 территориях, ещё около 1000 дворов приведут в порядок в текущем режиме. 68 дворов в 11 районах капитально отремонтируют за счёт областного бюджета.

В рамках работ не только отремонтируют проезды и тротуары, но и установят скамейки, урны, детское и спортивное оборудование. Обновят опоры освещения и обустроят асфальтобетонные площадки для сбора твёрдых коммунальных отходов.

В рамках текущего ремонта дворов будет выполняться и текущий ремонт детских площадок, входных групп подъездов, в некоторых случаях самих подъездов, а также высадка саженцев деревьев, кустарников и цветов. Основной объём работ проведут в течение мая-июня.

- В этом году мы планку по количеству отремонтированных дворов подняли выше и планируем более масштабные работы, - рассказала министр жилищно-коммунального хозяйства Сахалинской области Наталья Куприна. - Уже сейчас в перечень дворов, в которых проведём ямочный ремонт придомовой территории, включено порядка тысячи адресов. Дополнительно к этому благоустройство проводится по двум направлениям: впервые в рамках федеральных проектов «1000 дворов» на Дальнем Востоке и «Формирование комфортной городской среды». В итоге планируется привести в порядок более 1100 дворовых территорий.

- Самое главное в такой работе - максимально учитывать пожелания и наказы жильцов, - прокомментировал секретарь регионального отделения партии «Единая Россия», председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин. - Я сам регулярно организую встречи во дворах, фиксирую просьбы жителей, слежу за внесением их в проект ремонта и исполнением. На выходе мы получаем именно тот двор, который соответствует интересам людей: с детской и спортивной площадками, скамейками, зелеными насаждениями, парковочным карманом. Такие общественные пространства становятся уютными, многофункциональными местами отдыха детей и молодежи, мам с колясками, пожилых людей. Практика



О развитии Сахалинской области



обязательной обратной связи с жителями должна быть продолжена, мы с коллегами по партии «Единая Россия» готовы осуществлять соответствующий контроль.

Дорожные артерии региона

В этом году в Сахалинской области отремонтируют 105 километров дорог. Продолжается работа на трассе Южно-Сахалинск - Оха в Тымовском и Охинском районах.

В этом году приступают к реализации масштабного проекта по строительству западного объезда Южно-Сахалинска. Первый этап протяжённостью 23 километра должны завершить в 2025 году.

Ремонтные работы развернулись и на западном побережье Сахалина. Досрочно планируется ввести участок трассы Невельск - Томари - аэропорт Шахтёрск протяжённостью более девяти километров от Белинского до Парусного. На этой же дороге будет отремонтирован мост в селе Костромском.

В Южно-Сахалинской агломерации приведут в порядок важные дороги, которыми каждый день пользуются тысячи водителей, пассажиров и пешеходов.

В прошлом году ямочным ремонтом охватили 101 тысячу квадратных метров асфальтового полотна. Специалисты дорожных служб формировали техническое задание с помощью цифровой карты, неравнодушные жители принимали работы. В этом году глава региона поручил увеличить объёмы ямочного ремонта на 20 процентов и завершить основной фронт работ ко Дню России, 12 июня.

После зимы объекты капитального дорожного строительства прошли гарантийное обследование, - отметил министр транспорта и дорожного хозяйства Сахалинской области Валерий Спиченко. - Все зафиксированные замечания подрядные организации устраняют в кратчайшие сроки. По поручению губернатора к этой работе подключились волонтеры «Единой России», общественные контролёры и жители области, масштабная работа по выявлению и устранению дефектов дорожного покрытия проходит во всех муниципалитетах.

В своём докладе губернатор отметил, что в регионе продолжается большая работа по выявлению и устранению дефектов дорожного покрытия и в этой работе мы принимаем непосредственное участие, - рассказал член общественного дорожного совета Олег Меркушев.

Общественный контроль - один из важнейших элементов реализации в том числе и дорожной деятельности, эффективность работы общественных контролеров доказана практикой, такая практика появилась относительно недавно, но уже стала хорошей традицией. Ежегодно вместе со специалистами мы выезжаем на благоустроенные объекты, это помогает нам высказывать замечания и предложения, которые обязательно вносятся в акт и берутся на контроль ответственными специалистами подрядных организаций и органов исполнительной власти. Хочется отметить, что в последнее время взаимодействие власти с населением вышло на новый уровень, и сегодня каждый житель нашей области может пососпособствовать развитию и улучшению дорожно-транспортной ситуации в регионе.

Да будет газ

Озвучил губернатор и планы по газификации региона, по его словам, доступ к голубому топливу в этом году получат жители Южно-Сахалинска, Тымовского, Анивского и Корсаковского районов. Полностью экологически чистым топливом обеспечат регион в 2025 году.

В области действуют беспрецедентные меры поддержки по догазификации. Жителям области предоставляют 152 тысячи рублей на подготовку дома к приёму газа. В Южно-Сахалинске и Аниве для отдельных категорий предусмотрена компенсация до 50 тысяч рублей на приобретение газового оборудования.

Эти меры приводят к тому, что темпы догазификации ускоряются, - подчеркнул областной министр энергетики Михаил Гузенко. - За последние полтора месяца доступ к газу получили 175 домов, заключено более 400 договоров, собрано более двух тысяч заявок.

Ускорить процесс подключения домов помогают волонтеры «Единой России». Активисты консультируют жителей области по вопросам оформления необходимых документов.

У меня нет никаких сомнений, что до 2025 года программа догазификации на Сахалине и Курилах будет полностью реализована, - уверен депутат Сахалинской областной думы Александр Шарифулин. - Это позволит людям экономить на отоплении. Отдельно хочется отметить работу волонтеров «Единой России», которые общаются с жильцами частных домов и консультируют по всем вопросам газификации. Так, раньше

чтобы подать документы на газификацию дома, нужно было пройти несколько кругов ада. На работу с юридическими лицами тратилось около двух месяцев. Сейчас волонтеры приходят к людям домой и полностью освобождают их от бюрократических процедур - заполняют документы, взаимодействуют с Газпромом и другими организациями. Благодаря этому процедура значительно упрощается. Также активисты рассказывают жителям о льготах, которые доступны им при подключении к голубому топливу, - есть люди, которые о них не знают. Эта большая, комплексная работа ведётся в рамках программы «Забота. Защита. Уважение».

Более 50 льгот

Сфера социальной защиты в Сахалинской области - одна из самых развитых на Дальнем Востоке. Региональные меры поддержки - это почти 200 самых разных льгот, выплат, компенсаций по 94 государственным услугам. Ими охвачены семьи с детьми, пенсионеры, инвалиды и другие категории граждан. Предусмотрены адресные программы помощи людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Валерий Лимаренко отметил, что в бюджете региона сохранены все социальные меры поддержки. Не повысилась родительская плата за детский сад. Приступили к ежемесячным денежным выплатам семьям с низкими доходами на детей в возрасте от 8 до 17 лет.

Помимо прочего, сахалинцы и курильчане смогут получать более 50 льгот в беззаявительной форме, 17 из них - без лишней подачи документов. Ещё 35 мер социальной поддержки переводят в проактивный режим до 1 июля.

Глава региона напомнил о проекте «Карта сахалинца», которая сегодня даёт многочисленные льготы разным категориям граждан. Например, для школьников и людей старше 70 лет - бесплатный проезд в городском общественном транспорте. Для детей - бесплатное посещение аквапарка в Южно-Сахалинске. Люди старше 55 лет могут бесплатно ходить в кино, на спектакли, заниматься физкультурой и спортом.

Также в области разработано приложение «Острова-65». С его помощью можно узнать о мерах социальной поддержки, информацию по обслуживанию дома, ценам на продукты в магазинах, оставить отзывы и предложения по улучшению качества жизни в регионе.

Получатели льгот - это, как правило, пенсионеры, многодетные семьи, люди с ограниченными возможностями здоровья, - подчеркнула депутат Сахалинской областной думы Наталья Коршунова. - Благодаря беззаявительной форме предоставления льгот они экономят самое ценное - время и жизненные силы. Реализация такого подхода стала возможна благодаря региональной программе «Забота. Защита. Уважение», которая разработана под руководством губернатора. Это очень важный и своевременный проект.

Регион успешно справляется

Многие политические и общественные деятели отметили доклад губернатора, как полный, объективный и дающий понимание о том, что регион движется в верно выбранном направлении.

Доклад губернатора Валерия Игоревича Лимаренко о результатах работы правительства Сахалинской области был посвящён приоритетным направлениям развития региона, - отметил политолог Иван Никашин. - Понятно, что с точки зрения дня сегодняшнего, в условиях развязанной Западом санкционной войны, начинаешь по-особому смотреть на такие понятия, как «продовольственная безопасность», «транспортная доступность». Но регион уверенно прошёл испытания пандемией, а сейчас справляется с санкционными вызовами: на полках магазинов есть полный набор продуктов, идёт строительство нового жилья и переселение из аварийного фонда. Особо стоит отметить высокие темпы газификации на Сахалине - от успешной реализации таких вот инфраструктурных проектов будет очень многое зависеть в ближайшие годы.

Губернатор глубоко погружён в каждую проблему, которая волнует сахалинцев и курильчан, - отметил председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин. - Глава региона не даёт «забронзоветь» ни чиновникам, ни депутатам корпусу. В отчёте мы услышали макропоказатели и то, как они влияют на жизнь каждого человека на островах. Основные направления работы регионального правительства - переселение из аварийного жилья, газификация, повышение качества и доступности медицинской помощи, ремонт дорог, благоустройство дворов. Валерий Лимаренко сосредоточен не только на укреплении сахалинской экономики, но и на таких простых вещах, как

асфальтирование дворов и покраска подъездов. Ведь комфорт и уют для человека начинается со двора. Видя ухоженную придомовую территорию, люди и ощущают заботу власти.

Важно, что многие из направлений работы были инициированы депутатским корпусом и поддержаны правительством. Между органами исполнительной и представительной власти налажен конструктивный диалог. К примеру, в вопросах газификации. Стоят задачи - подключить к экологически чистому топливу более пяти тысяч домовладений. Наши волонтеры обходят жителей по домам и разъясняют, как подать заявку и получить компенсацию.

Еще одно важнейшее направление - ремонт дорог. Сегодня каждый житель может поучаствовать в преображении сахалинских улиц. Для этого достаточно сообщить через «Сахалин.онлайн» о яме или трещине. Областные власти берут каждый дефект на контроль. Конечно, проблем остается еще много. Но мы должны решать их в максимальном диалоге с жителями, и важно, что губернатор ставит во главу угла прямой диалог и встречи с людьми.

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко отчитался о работе областного правительства за 2021 год, - сказал мэр МО ГО «Долинский» Александр Тугарев. - Подробно губернатор остановился на вопросах, касающихся экономики региона, транспортной доступности, продовольственной безопасности, здравоохранения, жилищного строительства и газификации.

Губернатор отметил, что социальная значимость областного бюджета занимает большую роль. Меры поддержки, которые в области предоставляются семьям с детьми, являются наибольшими в стране. В области усиленными темпами продолжается строительство жилья, только в Долинском районе идет строительство восьми домов на 300 квартир, в районе сформированы 18 земельных участков.

Активными темпами продолжается капитальный ремонт дорог - в 2022 году будет отремонтировано 105 километров автомобильных дорог, в том числе участок дороги Долинск - Быков протяжённостью 2,8 километра.

Вся работа правительства направлена на стабильное и комфортное проживание жителей на территории Сахалинской области. Команда правительства Сахалинской области работает и показывает эффективные результаты.



1 Сергей Новосад

Сергей Новосад: «В профессии артиста 50% — это удача»

16 мая на СТС состоялась телепремьера одного из главных отечественных молодежных сериалов «Трудные подростки» о некогда успешном футболисте Антоне Ковалеве, который отправляется работать тренером — а заодно и реабилитировать свою репутацию — в центр помощи проблемным детям. Там экс-чемпиона не ждут с распростертыми объятиями, но постепенно напряженные отношения с воспитанниками центра склоняются в сторону дружбы, и Ковалев все больше погружается в недетские проблемы ребят.

[КИНО-ТЕАТР.РУ]

Проект открыл множество новых имен среди молодых актеров, в числе которых Сергей Новосад — выпускник мастерской Виктора Рыжакова в Школе-студии МХАТ и приглашенный артист театра «Современник». К касту «Трудных подростков» он присоединился со второго сезона и сыграл мажора из футбольной спецшколы. Мы поговорили с актером о первом серьезном опыте в кино, любимых подростковых сериалах, отношении к популярности и роли случая в профессии.

- В «Трудных подростках» ваш герой Дани — мажор, который пренебрежительно относится к девушкам, любит тусовки и алкоголь, потому что такой образ жизни кажется ему крутым. Насколько он был вам близок и понятен, когда прочитали сценарий?

- Понять его было нетрудно, сложнее было воплотить, потому что у меня вообще не такая ситуация в семье — еще с детства отец объяснял мне какие-то простые истины, в том числе про отношение к девушкам. Вся мотивация Дани открывается в одной сцене, когда его папа узнает, что он попал в центр для трудных подростков, и буквально выходит из себя. Он замахивается на Даню, и мы видим, что вроде бы крутой и уверенный парень, как маленький ребенок, отшатывается в сторону. Дани боится показаться слабым, боится своего отца. Его защитный механизм — не подпускать к себе людей и не привязываться к ним. Проявление чувств он считает слабостью.

- И это проблемы 16-летнего героя... Мне показалось, что Даниа стал «трудным» от скуки в отличие от большинства героев сериала, у которых реально проблемные семьи. Его сложнее в этом плане оправдать?

- Мне сложно судить, насколько это может быть правдой. Когда я учился в школе, некоторые сверстники были намного взрослее меня, потому что у них были сложные ситуации в семье. Со стороны легче рассуждать, но на месте своего героя я бы, наоборот, старался сделать всё, чтобы не быть похожим на отца — отказываться от денег, найти способ самостоятельно заработать. А он ненавидит, но принимает и, по сути, всем пользуется.

- Читала, что вы составляли плейлист своего персонажа и таким образом пытались представить, о чем он думает. Чем заряжались перед съемками?

- Я из маленького города Шелехова недалеко от Иркутска, там девяностые отступили только пару лет назад, и в мои подростковые годы парням, естественно, приходилось раньше взрослеть. Меня зачастую не принимали всерьез из-за моего милого лица — к слову, до сих пор просят паспорт, когда я покупаю алкоголь, хотя мне уже 27 лет. Тогда я слушал уличный пацанский рэп — АК-47, Каспийский груз, Грот. И во время подготовки к роли пытался найти аналоги исполнителей, которых молодые люди слушают сейчас. Никто из рэперов уже не шаршит на-

прямую «брат за брата», тексты стали сложнее, поэтому я выбрал Face, Kizaru и Ohxxymiron.

Почему-то, когда я жил в Иркутске, у меня в плейлисте была определенная музыка. Я знал, что есть другая, но слушать хотелось именно ту. После поступления в Школу-студию МХАТ я стал много общаться с ребятами из Москвы и других городов и открыл для себя Led Zeppelin, The Doors, Muse, Нейта Смита. Уверен, мой герой мог бы слушать и такую музыку. Но чтобы зарядиться перед сменами, я каждое утро слушал современных рэперов. Мало того, я их ненавидел, а потом поймал себя на том, что хожу и напеваю эти треки. Вообще я вдруг начал замечать там какие-то тонкие вещи, например, в треке Face «Юморист». Хотя изначально я думал, что он совершенно отбитый чувак, который «роняет запад».

- Составлять музыкальный плейлист героя — частная актерская практика?

- Раньше я с таким не сталкивался, но мне показалось, что это было бы здорово. Когда начал юзать плейлист, то узнал, что многие ребята на съемках так делают.

Существует байка, что у Константина Райкина есть небольшое трюмо, где хранятся различные парфюмы. И для каждой роли он выбирает свой аромат. Наверное, выходит безумно дорого, но, мне кажется, это круто — через запахи подходить к персонажам.

- Какими еще приемами вы пользуетесь, чтобы настраиваться перед съемками?

- Во время обучения, на втором курсе, появляется раздел «наблюдение», и ты уже не можешь не обращать внимания на людей в повседневной жизни. Я заметил, что когда гуляю один и вижу человека с интересной походкой, то могу начать ее копировать. Как-то я увидел на улице очень гламурного парня и «забрал» его жесты для своего героя в спектакле «Баал» по Брехту. Еще в театре у всех моих персонажей на пальце есть кольцо — где-то пацанская печатка, где-то очень тонкое колечко. Это получилось непроизвольно, но кольцо мне всегда что-то дает. Метод Сергея Новосада (смеется).

С кино такого не происходит, потому что по большому счету не ты готовишь образ, а художники и режиссер. Наверное, так как я еще молодой и не заявивший себя как крутой артист, к моим пожеланиям редко прислушиваются.

- Герой Никиты Волкова пытается сделать из трудных подростков крутых футболистов, поэтому в сериале много сцен, где вы уча-



ствует в матчах. Приходилось специально тренироваться?

- Все парни хорошо играют: Никита Волков, Виталия Андреев и Тимофей Елецкий много играли за театр, Вова Гарцунов и Святослав Рогожан тоже хорошо играют. Я умею играть в футбол, но я всегда выполнял роль защитника, вот эти финты — дриблинг, обработка мяча — это вообще не мое, а мне еще и досталась роль самого крутого игрока. Я сразу об этом сказал, и у меня появился дублер. Даже парни, которые чувствуют мяч и знают, что делать, после мотора могут сбиваться. А вот в третьем сезоне у меня уже не было дублера — не знаю почему. Мы потратили дублей семь на то, чтобы я обвел двух парней и вколотил мяч в ворота. Когда долго не получалось, сработала фраза — если ты сейчас этого не сделаешь, нам придется застопорить съемочный процесс и вызвать дублера.

- Актеры «Трудных» рассказывали, что им много писали фанаты сериала в соцсетях, в том числе делились проблемными историями. А вам?

- К концу второго сезона у меня появилось около 30 тысяч подписчиков в Инстаграме (Соцсеть входит в корпорацию Meta, признанную в России экстремистской организацией — прим.

ред.), и я просто ошалел. Первый поток личных сообщений был со стороны женской аудитории, в основном из серии «ты такой красивый, давай встречаться», причем многие обращались ко мне по имени моего персонажа. Один раз мне написал мальчик, который учится в восьмом классе, и рассказал, что столкнулся с буллингом в школе, — он не очень крепкий, хорошо учится, и ему за это прилетает от одноклассников, но он не может ни с кем поделиться. Я прекрасно представляю его ситуацию. Что будет, если пацан в школе расскажет о буллинге? Стукач. В семье меня всегда учили, что ты должен постоять за себя, если хочешь, чтобы тебя воспринимали всерьез. Но так как я не знаю этого парня, я посоветовал ему либо самому разобраться, либо рассказать родителям или педагогам. В этот момент я будто почувствовал какую-то ответственность, хотя не мог реально помочь. Надеюсь, у него сейчас все хорошо.

- После такого притока аудитории вы почувствовали себя популярным?

- Когда стали много подписываться и узнавать на улице, это потешило мое самолюбие, но потом я сказал себе: «Серез, успокойся, очнись». Подписчики же приходят, когда идет сериал, и потом эта волна спадает, а я еще не очень умею вести



соцсети. Перед телепремьерой я заранее извинился перед папой, братом и его женой, потому что им уже начинает прилетать. Одно дело, когда люди вежливо подходят, а вот панибратская тема действительно напрягает. Хотя меня не так часто узнают, как, например, Вову Гарцунова (В сериале играет Платона – прим. ред.). С ним вообще невозможно находиться рядом в людных местах – его уши видно издалека (смеется).

- Какие сериалы о подростках вы сами смотрите и любите?

- «Конец этого гребаного мира» – потрясающий сериал, где нет стандартного понимания юмора – он рождается из странного взаимодействия главных героев, они настоящие фрики. В «Половом воспитании» я просто не могу понять, как молодым артистам удается играть настолько легко и убедительно. Еще с «Эйфорией» случилась безусловная любовь. Там у героев тоже очень взрослые проблемы. Я сначала просто не понимал, почему Зендая несколько серий просто лежит в депрессии, а у подростков это очень распространенная проблема, просто я с подобным не сталкивался. У меня не было времени в детстве думать про себя, я постоянно был чем-то занят – школа, театральная студия, спорт, деревня, где постоянно нужно было что-то делать. Ненавидел ездить в деревню, а вот сейчас мне, наоборот, этого не хватает. Я стараюсь летать домой летом, чтобы что-то поделывать руками. Папа даже специально оставляет мне какую-то работу. Для меня это крутая медитация, которую в городе я заменяю бегом.

- «Трудные подростки» стали вашим первым серьезным проектом. До них вы задумывались о карьере в кино?

- Да. Но серьезное упущение театральные вузов в том, что ни разу за время обучения нам не рассказывали, как записывать визитку, готовиться к пробам, работать с камерой. Первые 2-3 года после выпуска я просто этому учился, ходил на пробы, но утверждений не было. По первости мне говорили: «Тебя слишком много, убери чуть-чуть». Я не понимал, что значит «убери». Потом осознал, что, видимо, непроизвольно работал на зал в 300 человек, а кино предполагает совсем другое существование.

- Можно сказать, что на «Трудных» вы учились сниматься в кино?

- Конечно. Для меня самая большая сложность была в том, что съемки шли не по хронологии, а по локациям. Когда я увидел результат своей работы, во мне было много сомнений. Мне было важно услышать мнение своего старшего брата и, неожиданно для себя, я получил от него самый главный комплимент. Он сказал, что сначала ему было сложно – Серега в телеке, как так? Но на третьей серии он подключился и начал меня воспринимать уже как Даню. Папа посмотрел весь сезон и после выхода каждой серии давал комментарии, а мама, как я понял, не досмотрела: ей было сложно видеть меня в таком проявлении. Я как-то радостный позвонил ей узнать о впечатлениях, а она абсолютно серьезно говорит: «Сережа, я очень рада тебя видеть на экране, но ты что куришь и ругаешься матом?»

- А родители видели ваши театральные работы?

- Во время обучения мы гастролировали по Сибири и играли несколько спектаклей в Иркутске. Мне было важно, чтобы родители посмотрели, что я занимаюсь чем-то действительно важным для меня.

- Не было такого, что они изначально относились к актерской профессии как к чему-то несерьезному?

- Мне повезло, потому что к нам в Шелехов приезжали с гастролями студенты Школы-студии и мои родители видели их дипломные спектакли. Это был курс Райкина, откуда выпустились Анна Чиповская, Никита Ефремов, Казимир Лиске и Один Байрон. Они приезжали играть спектакли в память о моем земляке — Ефиме Рощупкине, который учился на их курсе и погиб из-за крушения самолета, когда летел домой. В тот момент мне было примерно 13 лет, я уже занимался в театральной студии и, увидев их работы, понял, что хочу поступать только в Школу-студию МХАТ. Родители верили в меня безусловно. Даже брат, который был троечником, за меня сильно взялся и вдруг начал спрашивать, читал ли я Достоевского.

- Какой была история вашего поступления?

- Я невнимательно прочитал условия и приехал в Москву в день самого конкурса – думал, сначала надо сдать ЕГЭ и потом поступать. А



отборочные туры шли еще с апреля. Я пошел в Школу-студию с документами, и охранники меня пропустили, наверное, потому что подумали, что я в списках. В учебном отделе мне сказали, что поступление уже прошло, и сейчас будет сам конкурс. «Так я и приехал на конкурс». Они даже не знали, как реагировать на мою уверенность. Я просто не мог поверить, что все было зря. Мы со старшим братом дошли до Щепки, где сказали, что мне только на платку остается поступать. Я шел по Москве мимо Большого театра, и меня пронзило чувство несправедливости – ну ужели я первый такой идиот с 1943 года, когда прошел первый набор в Школу-студию, кто перепутал время поступления и приехал сразу на конкурс?! И я побежал обратно в учебный отдел Школы-студии. Там меня встретил Казимир Лиске, который был одним из педагогов курса. Он посмотрел на меня, улыбнулся и сказал: «Пойдем, тебя послушают». Я зашел в аудиторию, прочитал стих, басню, а из прозы подготовил «Собачке сердце». Рыжаков спросил: «Вы знали, что я играл профессора Преображенского в своем первом спектакле в ТюЗе?» Конечно, я не знал. Я вообще не знал, кто такой Рыжаков. Думал, что к Райкину еду поступать – обсчитался на год, Райкин тогда не набирал курс. Меня попросили прочитать другую прозу, но я подготовил всего один отрывок. Еще и пришел в шортах и сланцах. Рыжаков в конце прослушивания спросил: «Брюки есть?» И я вместе с братом помчался в Текстильщики за брюками. Я уже не помню, как я читал, помню только, что я не мог поверить в случившееся, когда услышал свою фамилию в списке поступивших. После первого семестра у нас были индивидуальные беседы с педагогами. Рыжаков сказал, что дал мне шанс, потому что верит в такие случайности, и я доказал, что достоин учиться в Школе-студии. Тогда я понял, что в профессии артиста 50% – это удача.

- Чему Рыжаков научил вас как педагог и худрук?

- С первого дня в Школе-студии он говорил, что мы коллеги. У нас было много ансамблевого пения – это какой-то метод Рыжакова, потому что он считает, что люди объединяются, когда есть задача, чтобы их голоса сливались. Отсюда наше название «Июльансамбль»: ансамбль с французского переводится «вместе». И мне кажется, это главное, чему я у него научился, – быть вместе, чувствовать других людей. Сейчас, работая над другими проектами, я понимаю, насколько это важный навык – создавать команду и искать единомышленников. Когда мы репетировали спектакли, Виктор Анатольевич повторял, что нужно играть не роль, а пьесу, историю целиком. Вообще его можно слушать бесконечно, даже если мы только что поругались. Он умеет вести за собой,

причем без агитки – просто говорит простые вещи своим достаточно сложным, иногда непонятным языком. Я сейчас хожу на курс к студентам из третьего набора Виктора Анатольевича и вижу в них себя. Они тоже ничего не понимают. И я говорю: «Ребятам, расслабьтесь, осознание придет потом».

- А зачем вы туда ходите? Преподаете?

- Мои однокурсники Артем Дубра и Сергей Шадрин – педагоги курса. А я начал ходить просто, потому что мне интересно смотреть, как новые студенты делают те же самые вещи. И с каждым набором все по-другому, они иначе видят, думают – на мой взгляд, намного шире и глубже. Мне раньше было плевать на какую-то повестку в мире. Наблюдать за ними – это как заново учиться. Виктор Анатольевич всегда нам говорил, что смысл жизни в развитии. Как только ты успокаиваешься, все плохо.

- Вы хотите со студентами что-то поставить в учебном театре?

- Нет, не моя тема. У режиссеров определенный склад ума, их задача – провоцировать тебя, задавать вопросы, чтобы ты сам до всего дошел, а я могу просто разложить по фактам и что-то подсказать в плане актерства.

- Сейчас вы снимаетесь в полном метре «Я читаю» про дислексию, который стал учителем литературы. У меня, если честно, возникает когнитивный диссонанс – как он ведет уроки, проверяет домашние задания?

- Есть разные формы дислексии. В фильме мой персонаж Саша с большим трудом и читает, но он очень одаренный парень с феноменальной памятью. В его жизни были люди, которые ему помогали во время учебы, писали за него домашние задания от руки. Мой первый вопрос был – расскажите, как он сдал экзамены? К счастью, сейчас учителя знают о дислексии и знают как работать с такими детьми. Сейчас для этого есть голосовой помощник, когда ты слушаешь вопрос и надиктовываешь ответ.

Самая большая проблема Саши в том, что он считает себя инвалидом. А ведь дислексиков очень много. В образовательной сфере только лет пять назад начались какие-то подвижки. Когда тебя просят прочитать, а ты не можешь, у учителя появляются мысли, что ты либо тупой, либо ленивый, третьего не дано. Люди не хотели знать, как работать с дислексией, это ведь нужно запариваться, что-то делать – проще отправить таких детей в класс коррекции.

- В феврале этого года «Июльансамбль», который был создан на базе вашего курса в Школе-студии МХАТ, объявил о закрытии. Что для вас значил этот коллектив? Трудно было его отпустить?

- У меня было ощущение, что мы рок-группа – классные, молодые, никому не известные, и

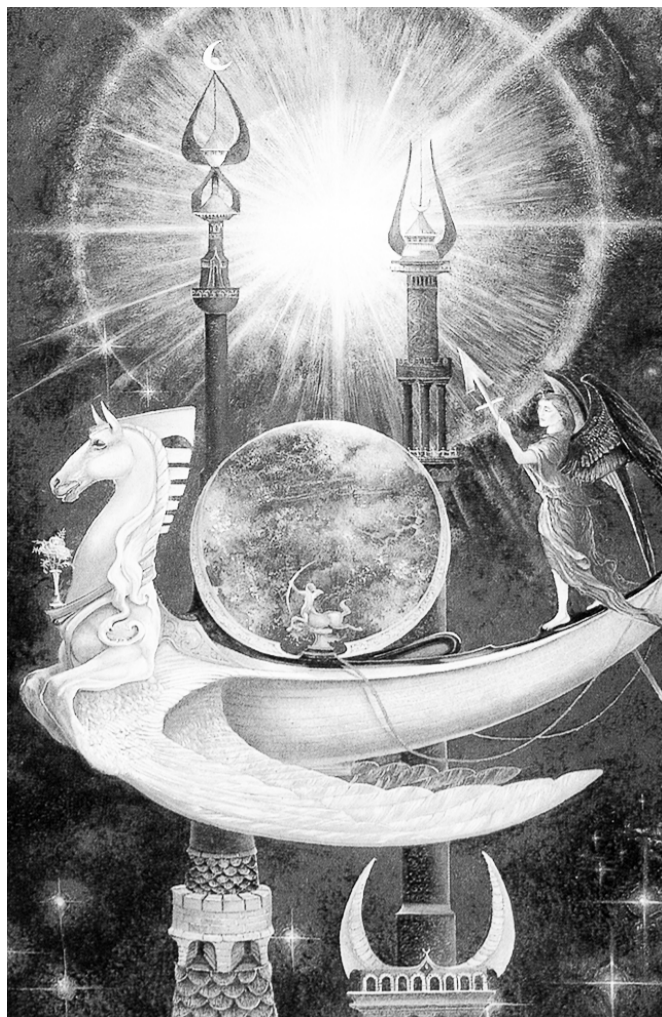
сейчас будем делать театр таким, как его понимаем именно мы. У нас действительно была эта возможность. Но одновременно было нужно как-то зарабатывать на жизнь. Нашим хитом и источником дохода был спектакль «Современный концерт». У нас была большая гастрольная жизнь, мы побывали, если я не ошибаюсь, в 40 городах России, также несколько раз были за границей. «Июльансамбль» — это большая часть меня, которую, конечно, было сложно отпускать, но я понимаю, что мы выросли, у нас появились другие интересы и это нормально. Я безумно благодарен и счастлив, что этот театр и эти люди были и есть в моей жизни.

- У вас была любимая постановка «Июльансамбля», с которой тяжелее всего расставаться?

- Это спектакль «Урод» по пьесе Мариуса фон Майенбурга, который мы сделали в 2018 году практически сами. Артем Дубра хотел поступать в магистратуру, и ему нужна была хотя бы одна режиссерская работа. Виктор Анатольевич посмотрел и сказал, что «Урода» нужно ставить в репертуар. Сейчас хочется играть его на каких-то других площадках или, может, сделать видеверсию.

- В «Современнике» вы играете в спектакле «Собрание сочинений» с Мариной Неёловой, Никитой Ефремовым, Светланой Ивановой и Аленой Бабенко. Там Рыжаков иначе работает с артистами?

- В «Июльансамбле» он всегда просил приносить этюды и называл стандартный подход к репетициям скучным. В «Современнике» было иначе – интересно и по-своему сложно. Плюс играть рядом с такими артистами – это дополнительный груз ответственности, множество тем для самокопания, потому что даже во время чисток я замечал, что у них уже рождаются какие-то задумки, а Виктор Анатольевич правил в основном меня. Уже потом мы начали нащупывать стиль спектакля и поняли, что только персонаж Марины Неёловой будет чистый, без грима и каких-то особенностей, а все остальные немножечко фрики. Например, мой герой накаченный и заикается. Я нашел эту тему с заиканием за две недели до спектакля. Это очень крутой способ: как только ты зацепился за какую-то речевую особенность, сразу прорабатывается арка персонажа. Иногда это сразу приходит, а иногда мучаешься неделями. Сейчас новый этап – мы играем спектакль уже год, и можно выдохнуть и отходить от застроенной партитуры, отталкиваясь от партнера, ведь каждый приходит в театр с разным настроением и какими-то бытовыми проблемами. Для меня мастерство артиста в том, чтобы в работе не ограждать от своих мыслей, а принимать их.



Гороскоп на неделю

с 30 мая по 5 июня

- Овен.** Терпение и труд, а также полная невозмутимость позволят сохранить здоровье и нервную систему. Немало интересных идей возникнет у вас в среду. В пятницу постарайтесь увидеть сложившуюся ситуацию со стороны.
- Телец.** Постарайтесь улаживать возникающие семейные конфликты мирным путем. Вас могут беспокоить мелочи, постарайтесь не раздражаться и осознать, что иногда с мелочей начинаются великие дела.
- Близнецы.** Постарайтесь максимально распланировать эту неделю, тогда вы сможете всё успеть. Любовь окрыляет. И ваше хорошее настроение порадует не только вас самих, но и всех, кто окажется рядом.
- Рак.** На этой неделе зебра судьбы решит взбрыкнуть, впрочем, хуже от этого не станет. Вы сумеете преодолеть все преграды. Неделя обещает успех практически во всех начинаниях.
- Лев.** Неделя насыщена событиями, общением с друзьями, короткими удачными поездками. Один из новых знакомых может оказаться очень влиятельной персона, что, безусловно, пойдет вам только на пользу.
- Дева.** В ближайшие дни не стоит глубоко погружаться даже в собственные проблемы, не говоря уж о чужих. В пятницу желательно на время отключиться от дел и отдохнуть.
- Весы.** Если есть возможность - возьмите небольшой отпуск. Или в командировку напроситесь. Во всем соблюдайте меру и разумность. Особенно в еде и в развлечениях. Постарайтесь больше общаться.
- Скорпион.** Начальство поддержит ваши идеи и повысит вам зарплату. Вас ждут приятные события в личной жизни. В середине недели сменяющие друг друга события будут требовать вашего внимания и участия.
- Стрелец.** Вам необходимо сейчас сохранять эмоциональное равновесие и спокойно относиться к возникающим на вашем пути преградам. С начальством желательно не спорить. Вас ожидает успех на работе.
- Козерог.** На этой неделе вам необходимо показать себя, да так, чтобы вас заметили и поддержали те, от кого вы могли бы получить помощь в ближайшее время. Проявите активность и дружелюбие.
- Водолей.** На этой неделе госпожа Фортуна может быть благосклонна в сфере общественной деятельности и на работе. Однако не позволяйте себя эксплуатировать, хотя и не прячьте свои способности.
- Рыбы.** На этой неделе важно не суетиться. Сосредоточьтесь, рассмотрите сложившуюся ситуацию со всех сторон, это сэкономит вам время и силы. В личной жизни не исключены перемены.

понедельник, 30 мая

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жить здорово! (16+) 10.30 Фильм «Взрослые дети» (0+) 11.40 Александр Калягин. «Спасибо тем, кто не мешал» (12+) 12.00 Новости 12.10 Александр Калягин. «Спасибо тем, кто не мешал» (12+) 12.50 Фильм «Неоконченная пьеса для механического пианино» (12+) 14.30 Олег Стриженов. «Любовь всей жизни» (12+) 15.00 Новости 15.10 «Олег Стриженов. Любость всей жизни» (12+) 15.30 Андрей Панин. «Невыясненные обстоятельства» (12+) 16.20 «Дорогами открытий. Третья столица». Док. фильм (0+) 17.00 Новости 17.20 «Дорогами открытий. Третья столица». Док. фильм (0+) 17.45 Специальный репортаж (16+) 108.40 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Тобол» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.15 Сериал «Земский доктор» (12+) 03.00 Сериал «Версия» (16+) УСЛУГИ Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Дельфин» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 03.45 Таинственная Россия (16+) 04.30 Сериал «Шаман» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.58, 01.58, 02.58, 03.58, 04.58, 05.58, 06.58 Фан-шуй прогноз (12+) 19.30, 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Наши в Ютуб (12+) 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Yandex всплески (12+)	06.00 Сериал «Чужая кровь» (16+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Сериал «Чужая кровь» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Дикий» (16+) 02.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 04.25 Дела судебные. Новые истории (16+) 05.10 Наше кино. История большой любви (12+) 05.35 Наше кино. История большой любви (12+)	05.15 Сериал «Стреляющие горы» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.30 Фильм «Сумка инкассатора» (12+) 11.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.45 «Истребители Второй мировой войны». Док. сериал (16+) 14.30 Сериал «Береговая охрана» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Ступени Победы». Док. сериал (16+) 20.25 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Загадки века (12+) 23.15 Фильм «Сумка инкассатора» (12+) 00.50 Фильм «Чужая родня» (12+) 02.25 Фильм «Сви́нарка и пастух» (12+) 03.50 Сериал «Береговая охрана» (16+)	07.30 Чудотворица (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 10.15 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.40 Верну любимого (16+) 16.15 Сериал «Семейные тайны» (16+) 20.00 Сериал «Папа Дэн» (16+) 23.45 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 01.30 Понять. Простить (16+) 02.20 Порча (16+) 02.45 Знахарка (16+) 03.10 Верну любимого (16+) 03.35 Тест на отцовство (16+) 05.15 Давай разведемся! (16+) 06.05 6 кадров (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 07.50 Сериал «Доктор Хаус» (16+) 08.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.20 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 11.10 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 12.00 На ножах (16+) 12.50 Адская кухня (16+) 14.40 На ножах (16+) 15.40 На ножах (16+) 16.40 На ножах (16+) 17.40 На ножах (16+) 18.40 На ножах (16+) 20.00 Черный список (16+) 20.40 Черный список (16+) 21.10 Черный список (16+) 22.00 Черный список (16+) 22.30 Черный список (16+) 23.20 Детектор (16+) 00.20 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 01.20 Сериал «Комиссар Рекс» (16+) 02.10 Пятница News (16+) 02.50 Селфи-детектив (16+) 03.30 Селфи-детектив (16+) 04.20 Пятница News (16+) 04.50 На ножах (16+)	06.00 Известия (16+) 06.40 Сериал «Игра с огнем» (16+) 07.20 Сериал «Игра с огнем» (16+) 08.05 Сериал «Игра с огнем» (16+) 09.05 Сериал «Игра с огнем» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Чужое» (12+) 11.20 Сериал «Чужое» (12+) 12.15 Сериал «Чужое» (12+) 13.05 Сериал «Чужое» (12+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 15.25 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 16.25 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 17.25 Сериал «Отпуск за период службы» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.20 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.15 Сериал «Детективы» (16+) 05.40 Фильм «Отпуск за свой счет» (12+)

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

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

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

четверг, 2 июня

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, МИР, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists programs with their start times and ratings.

ООО Компания «Тунайча»

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

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

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

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



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

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин - Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин - Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин - Курилы
19.15 Интервью

пятница, 3 июня

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, МИР, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists programs with their start times and ratings.

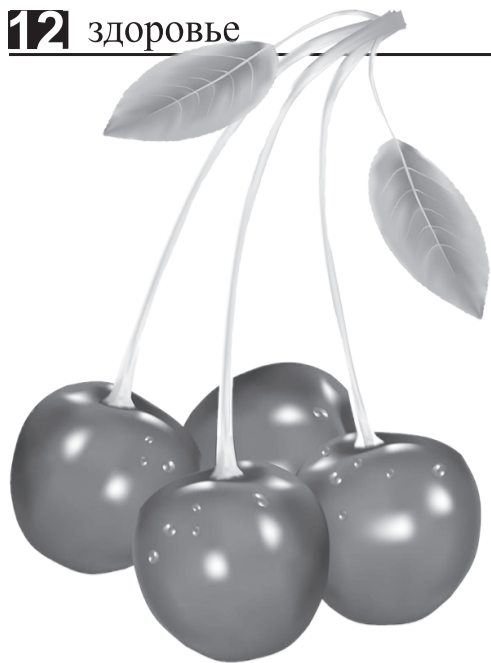
Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31
Image of a laptop and a mug.



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

РОССИЯ 24

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



Черешня: вкусная польза

Черешня – древнейшая из форм вишнёвого подрода. Считается, что уже 10 тыс. лет назад это дерево было известно в Анатолии, а также в Центральной и Северной Европе. В ботанической классификации на уровне семейства Rosaceae черешня – «родственница» розы, а на уровне рода – «сестра» сливы.

Своё общепринятое название она получила благодаря древним римлянам, обнаружившим растения в окрестностях городка Керасунт, расположенного на территории современной Турции. Сначала костянку «особенной вишни» называли «керасунтским плодом» (лат. «segeza»), а затем в разных языках возникли в большей или меньшей степени созвучные производные от этого наименования (исп. – «segeza», нем. «kirsche», англ. – «cherry», рус. – «черешня» и др.). При этом в академической науке, использующей в терминологии латынь, за черешней закрепилось другое название – «Prunus avium», что переводится как «вишня птичья». В медицине мякоть черешни, её косточки и даже камедь растения использовали давно, благодаря чему сложились определённые традиции применения составов на её основе. Однако с 2007 года, когда в научном мире стали активно изучаться антираковые свойства антоцианов, черешня снова оказалась в центре внимания экспериментальной медицины.

Состав и калорийность

Мякоть черешневых плодов содержит порядка 10% сахаров, клетчатку, гемицеллюлозу, различные органические кислоты, пектины, витамины групп В, РР, С, биотин, соли железа, флавоноидные гликозиды, эфирные масла, кумарины, амигдалин. В зависимости от сорта черешни и условий её созревания химический состав продукта варьируется, но в любом плоде тёмно-красного окраса среди флавоноидов содержится ряд антоцианов (цианидин 3-рутинозид, цианидин 3-глюкозид, пеларгонидин 3-рутинозид, пеоинидин 3-рутинозид), а также гидроксикинамические кислоты и производные.

В листьях черешни сравнительно много витамина С. В семенах – жирного масла и амигдалина. Но в целом черешня не является рекордсменом по содержанию витаминов. Ценность она представляет как хранилище антиоксидантов. Причём, в отличие от вишни, в которой немного больше антоцианов, черешня отличается обилием полифенолов, благодаря которым клетки получают защиту от окисления и повреждения.

Лечебные свойства

Сравнительно недавно, в первом десятилетии XXI века, учёные обратили особое внимание на содержащиеся в черешне флавоноидные вещества – антоцианы. Это такие растительные гликозиды, которые в растениях «отвечают» за красный, фиолетовый, синий цвета плодов или листьев. Чем ближе к этому спектру окрас продукта, тем больше в нём антоцианов. А поскольку очень многие сорта черешен имеют как раз бордовый и густой красный цвет, «птичья вишня» оказалась в центре внимания учёных.

Антоцианы заинтересовали медиков, поскольку с помощью этого вещества сами растения защищаются от ультрафиолетового излучения, а применительно к людям, свойства антоцианов можно использовать в борьбе с онкологическими образованиями. В период своего роста раковая клетка требует интенсивного питания, что провоцирует рост количества кровеносных сосудов и капилляров. Антоцианы же способны



блокировать питательные каналы, ограничивая поступление ресурсов к раковой клетке, в результате чего она погибает «от голода».

Также в свежей черешне много калия, который способствует укреплению сердечной мышцы и нормализации пульса. Черешневые биологически активные вещества (например, такие органические соединения, как кумарины), способны препятствовать свёртываемости крови, благодаря чему регулярное употребление «птичьей вишни» снижает угрозу образования тромбов, являясь профилактикой инфарктов и инсультов.

Плоды черешни обладают слабым мочегонным эффектом, а также способностью снижать концентрацию мочевой кислоты в плазме крови, что используется для снятия приступов у больных подагрой. Однако эффективнее для этого применять экстракты из плодов, а не просто есть «ягоды».

Некоторые исследования свидетельствуют о способности черешневых плодов снижать артериальное давление. Однако здесь важно правильно установить режим употребления продукта и его количество. Так, исследованиями было установлено, что достоверно верхние и нижние показатели артериального давления снижались в течение двух часов после употребления большого стакана (300 мл) черешневого сока. Эффект длился около 6 часов. При этом разделение того же объёма на три части с его почасовым употреблением аналогичного воздействия на показатели давления не оказывало.

В достижении лечебного эффекта имели значение также возраст больных гипертонией и длительность «черешневой терапии». Так, у пожилых людей, выпивавших ежедневно стандартный стакан (200 мл) свежеотжатого сока черешни в течение 6 или 12 недель, отмечалось снижение средних систолических показателей давления. Диастолическое давление при этом оставалось без изменений.

Недавно были определены ещё и радиопротективные свойства сока черешни. Это значит, что систематическое употребление этого напитка потенциально способно защитить организм от радиации путём предотвращения влияния на органы радиоактивных изотопов. Однако данное свойство находится пока ещё в начальной стадии изучения.

Среди общих подтверждённых эффектов, производимых употреблением черешни, можно назвать гармонизацию сна, ослабление стресса, улучшение настроения испытуемых, повышение способности к запоминанию и восприятию нового материала.

Использование в медицине

Несмотря на многочисленные лечебные свойства черешни, в качестве сырья она используется в основном в пищевых биодобавках

и спортивном питании. Так, ряд западных фирм предлагают экстракты черешни в капсулах без указания рекомендуемой суточной нормы применения. Среди легко доступных на рынке – препараты брендов Enzymatic Therapy, Puritan's Pride.

Использование плодов черешни в современной народной медицине основано на предполагаемых отхаркивающим, жаропонижающим и тонизирующим эффектах. Известно народным целителям и седативное (успокоительное и снотворное) действие, производимое водными настоями черешневых плодов. Существуют рецепты применения сока черешни для борьбы с грибковыми поражениями, эффективность которых подтверждается медицинскими исследованиями.

Но народные целители используют не только ягоды. Например, чай из цветков «птичьей вишни», а также отвар её ветвей активно применяется как средство при болезнях слизистой рта и дёсен, а также как успокоительное при ожогах. Отвар из плодоножек черешни обладает выраженным мочегонным действием. Однако, хотя экспериментальная проверка и подтвердила данный эффект, были выявлены и риски применения этого отвара при мочекаменной болезни. Опасность связана с сильным вымыванием (эксекрецией) солей кальция при употреблении рекомендуемых целителями доз.

Отвары

Приводим рецепты двух упомянутых выше отваров из плодоножек и веток.

1. Для приготовления отвара из плодоножек 1 литр воды доводится до кипения, после чего в него опускается большая горсть хорошо промытых черешневых «хвостиков». В течение 5 минут плодоножки отвариваются на медленном огне и на полчаса оставляются в кастрюле для остывания. Такого количества отвара хватает на два дня.

2. В отваре из веток молодые побеги черешни собираются, тщательно промываются и измельчаются, а затем в течение 2-3 часов кипятятся на медленном огне. Остывшей профильтрованной жидкостью нужно два-три раза в день полоскать ротовую полость для приостановки воспалительных процессов.

В восточной медицине

В китайской традиционной медицине принято разделять все продукты питания по критерию наличия/отсутствия в них двух противопоставленных начал Ян и Инь. Для грации и удобства стабилизации баланса этих начал в организме вводится шкала с делениями от «-3» (для продуктов питания с максимальной концентрацией энергии Инь) до «+3» (с предельной концентрацией энергии Ян). Черешня на этой шкале находится на позиции «+1», умеренно и мягко повышая

активность и подвижность, стимулируя прогрессивное движение, укрепляя твёрдость и силу. При этом продукты с умеренными значениями, близкими к нулю («-1» и «+1»), считаются более предпочтительными, в отличие от продуктов, расположенных по краям шкалы, употреблять которые рекомендуют с большой осторожностью.

Совершенно иной подход к использованию вишни и черешни исповедовался в древнеперсидской традиции. Он представлял собой смесь народных верований и экспериментальной медицины, в которой натура черешни определялась как «горячая в 1 степени и влажная» (для сравнения: натура вишни считалась «холодной во 2 степени и влажной»). С помощью черешни древние персы избавлялись от жажды, тошноты, желчной рвоты, повышенного давления. Считалось, что сок черешневых косточек, в который добавляются семена аниса, помогает вывести камни, вылечить заболевание мочевого пузыря, облегчить протекание месячных.

Камедь черешни, растворённая в вине, по замыслу персидских врачей, тоже должна была бороться с камнями в мочевом пузыре, а также избавлять от язвы лёгких, кровохарканья, удушья и вызванного им кашля.

Некоторые методы лечения носили экстремальный характер. Так, например, один из древних трактатов по ближневосточной медицине предлагал рецепт лечения язва мочевыводящих каналов и избавления их от гноя. В нём рекомендовалось растолочь ядра косточек плода и ввести смесь вместе с фитилём в отверстие полового члена. Процедура эта была болезненной, однако на такие радикальные меры пациенты соглашались, устав от постоянных мучений и под влиянием авторитета врачей.

Персидская средневековая медицинская школа, центральным представителем которой был знаменитый Авиценна, действительно была весьма почитаема и прогрессивна для своего времени. Не удивительно, что с XII-XIII веков она получила распространение и на Западе. Автор «Салернского кодекса здоровья», Арнольд из Виллановы, изучавший на медицинском факультете в Монпелье труды великого персидского врача, приводит свою оценку целебного действия «птичьей вишни»:

*«Если ты вишен поешь,
то получишь немалые блага:
Чистят желудок они, а ядро –
от камней избавляет;
Будет хорошая кровь у тебя
от мякоти ягод».*

Надо сказать, что из-за внешнего сходства вишни и черешни, древние врачеватели их различали далеко не всегда. Зачастую только по косвенным признакам, если таковые приводились (вкусовым характеристикам, плотности мякоти, цвету ягод и т.д.), можно было пред-



положить, что речь в рецептах шла именно о черешне. До сих пор в некоторых современных западных научных исследованиях подобное различие не обозначается, и тогда приходится говорить об общем эффекте от употребления этих костянок или экспериментальных препаратов на их основе.

В научных исследованиях

Весной 2018-го в научном журнале *Nutrients*, публикующем исследования и рецензии по всем аспектам питания, появился обзор результатов 29 контролируемых научных экспериментов, проведенных на добровольцах, употреблявших в различных программах либо ягоды вишни и черешни, либо соки из них, либо препараты на их основе. Основная масса материалов (20 работ) были посвящены «более перспективной» вишне. В двух исследованиях черешня и вишня не различались. В 7 экспериментах учёные работали исключительно с черешней, «дневная доза» которой варьировалась в пределах 45-270 «ягод». (При исследовании действия препаратов и вытяжек дневная доза биологически активных веществ пересчитывалась на количество содержащих их плодов.)

Не все эксперименты однозначно подтверждали (или опровергали) изучаемый эффект, но в целом они смогли продемонстрировать потенциал этих «костянок». В обобщённом виде результаты выглядели следующим образом:

- в 100% экспериментов употребление «ягод» и препаратов снизило концентрацию мочевой кислоты, что уменьшило частоту приступов подагры, улучшило состояние больных остеоартритом;

- в 80% случаев на основе реакции специальных маркеров учёные зафиксировали ослабление окислительного процесса, что дало основание говорить о прямом антиоксидантном действии черешни;

- 71% результатов подтвердили способность черешни снижать артериальное давление;

- в 69% исследований был обнаружен противовоспалительный эффект, улучшающий состояние кровеносных сосудов.

Так, в борьбе с артритом действие антоцианов черешни способствовало снижению концентрации мочевой кислоты в плазме и облегчало приступы у больных. Опыты на мышах и крысах также подтвердили это. При этом было установлено, что для получения результата эффективнее использовать извлечённые антоцианы или экстракт черешни, а не просто есть плоды.

Противовоспалительный эффект был подтверждён экспериментом, в котором здоровые мужчины и женщины ежедневно употребляли по 280 г черешен в течение 28 дней. Исследователи брали у них кровь и проверяли её на наличие воспалительных маркеров (например, С-реактивного белка, чья концентрация в плазме крови повышается при воспалительных процессах в организме). В середине эксперимента и по его окончании было обнаружено, что концентрация большинства маркеров снизилась.

Антиоксидантные и противовоспалительные свойства черешне придают полифенолы, мелатонин, каротиноиды и витамины Е и С. Поэтому её употребление способствует снижению уровня оксидативного стресса в организме.

Для определения влияния черешни на давление человека был выбран популярный в США сорт черешни «Бинг». Учёные установили, что верхнее и нижнее давление значительно уменьшалось в течение 2 часов после единовременного употребления 300 мл свежего сока этой черешни и приходило в норму в течение 6 часов. Однако если человек пил сок каждый час по 100 мл, то никакого воздействия это не оказывало – ни верхнее, ни нижнее давление не снижалось. Из этого учёные сделали вывод, что как доза, так и время переваривания важны для снижения давления.

В другом исследовании 200 мл свежееотжатого сока черешни в день (или 138 мг антоцианов в день) снижало средний показатель систолического (верхнего), но не диастолического (нижнего) давления у пожилых людей через 6 и 12 недель ежедневного употребления. Контрольное сравнение проводили с группой, которая 12 недель принимала плацебо. Эффект связывают с влиянием черешни на уменьшение в организме пептида «Эндотелин-1», который вызывает сужение сосудов и ухудшает кровоток.

Согласно различным исследованиям, употребление черешни не оказывает значительного влияния на уровень сахара и инсулина в организме здорового человека. Но употребление экстракта черешни перед заражением диабетом помогало предотвратить его развитие у крыс. Также благодаря антоцианам, гидроксикоричным кислотам и флавонолам происходит стимулирование потребления глюкозы гепатоцитами (клетки печени). Кроме того, антоцианы замедляют выделение глюкозы из сложных углеводов и стимулируют выработку инсулина бета-клетками. В общем, учёные считают, что черешня способствует регуляции уровня глюкозы в крови, но пока неясно, насколько она реально может предотвратить развитие диабета у человека.

В экспериментах на мышах добавление экстракта черешни или чистых антоцианов в диету с высоким уровнем жира способствовало снижению уровня глюкозы и триглицеридов (неполезные жиры) в крови у мышей (в сравнении с теми грызунами, которым не давали черешен).

Также пантоцианины из черешни в диете улучшали липидный обмен в печени у мышей, ослабляя вызванный диетой стеатоз печени (жировая инфильтрация печени), который у человека считается наиболее распространённым гепатозом, характеризующимся патологическим накоплением жира в клетках.

Помимо лечебного влияния учёными изучалось и воздействие черешни на состояние нервной системы, качество сна и когнитивные способности человека.

Так, выяснилось, что черешня даже лучше вишни влияет на качество и продолжительность сна. Результаты становятся заметны через 3 дня после ежедневного употребления 140-145 г (или 25 ягод) черешен. Также наблюдается снижение уровня кортизола (гормона стресса) в моче, уменьшение тревожности и улучшение настроения.

Влияние черешни на когнитивные способности определялось в эксперименте с выращенными нейронными клетками. Учёные обнаружили, что полифенолы, содержащиеся в «ягоде», помогают клеткам защищаться от разрушения, вызываемого повышенным оксидативным стрессом. Экспе-

рименты на животных также продемонстрировали положительное влияние антоцианов на память.

Для похудения

«Черешневое похудение» считается одним из самых приятных и легко переносимых среди всех «ягодных диет». В 100 граммах продукта содержится всего порядка 50-60 килокалорий, однако черешня при этом даёт человеку чувство сытости, что сильно упрощает контроль над процессом.

С использованием черешни наиболее популярны экспресс-диеты и разгрузочные дни. Стабильного долгосрочного снижения веса они не обеспечат, но временно привести себя в форму помогут.

Разгрузочный день. На сутки понадобится до 2 кг сладкой черешни и 1 литр кефира или нежирного питьевого йогурта. Весь объём продуктов делится на 5 порций и съедается (выпивается) в течение дня. Если в промежутках между приёмами пищи возникнет чувство голода, его рекомендуется приглушить простой водой или травяными чаями. Объём выпитой при этом воды не ограничивается. Иногда «разгрузочный день» удаётся растянуть на трое суток. Считается, что при таком питании можно сбросить до 4 кг.

7-дневная экспресс-диета. Неделю на одной черешне без побочных эффектов не проживут даже самые выносливые. Поэтому семидневное похудение предполагает только добавление черешни как дополнительного ингредиента к каждому приёму пищи.

Завтрак: овсяная каша или творог (150 г) и черешня.

Обед: мясо отварное и нежирное (100 г) и черешня.

Перекус: травяной чай и черешня.

Ужин: рыба запечённая (100 г) и овощной салат (150 г).

Поскольку содержащийся в «птичьей вишне» витамин С помогает усваивать железо, содержащееся в других продуктах, черешня рекомендована людям с риском развития анемии, собирающимся с помощью диет сбросить с отпуска несколько лишних килограммов.

В кулинарии

Черешня прекрасно сочетается со множеством традиционных для нашего стола продуктов. Плоды её часто добавляют в каши, черешневыми соусами приправляют мясо и рыбу, она постоянно присутствует в качестве начинки в выпечке и творожных запеканках. Существуют, однако, и более редкие способы приготовить «птичью вишню». Среди таких – суп из черешни.

Суп из черешни. Для блюда понадобится: Черешня – 500 г. Белое вино – 2 стакана. Вода – 2 стакана. Сливки – 1 стакан. Лимон – 1 шт. Сахар и корица по вкусу.

Чтобы приготовить суп нужно:

1. Помыть черешневые плоды и удалить из них косточки.

2. Снять с лимона цедру и выжать сок в общую кастрюлю.

3. Смешать в кастрюле вино, воду, сок и цедру лимона, добавить сахар, палочку корицы и, доведя всё это до кипения, несколько минут поварить на медленном огне.

4. Добавить черешню и снова довести состав до кипения.

5. Удалить палочку корицы и дать супу остыть.

6. Смешать суп со сливками и взбить его до получения однородной кашицы. Такое готовое блюдо отправляется на 2 часа в холодильник, после чего подаётся в охлаждённом виде.

В косметологии

Как источник цинка и меди, необходимых для выработки коллагена, отвечающего за упругость кожи, экстракты черешни входят в состав различных масок для кожи. Как правило, в составе такого косметического средства оказываются и другие компоненты, в результате чего натуральные маски с черешневой составляющей в основе могут выполнять разные функции:

- разглаживать морщины на лице (например, тканевая маска Vilenta с экстрактом черешни);

- очищать и увлажнять (например, японская маска Japan Gals Natural Fruit Mask);

- питать и защищать (например, маска для рук с экстрактом черешни и витаминами от немецкого бренда LCN);

- оказывать противовоспалительное действие, защищая от прыщей, чёрных точек и угрей (например, маска для лица Лучикс «Акулий ретинол» с римской ромашкой и черешней).

Масло черешневых косточек можно встретить в составах натуральной основы для помады. Противогрибковый эффект сока используется в домашних средствах защиты для обработки поражённых ногтей. Шампуни на основе черешневого экстракта рекламируются как средства, способные за счёт действия витаминов группы В придать волосам живой блеск и густоту.

Опасные свойства и противопоказания

От употребления свежей черешни врачи-гастроэнтерологи предупреждают людей, страдающих спаянной болезнью кишечника и другими нарушениями проходимости, а также людей склонных к метеоризму. Также с большой осторожностью и небольшими порциями следует пробовать черешню больным язвой и гастритом с повышенной кислотностью. Кроме того, сахаристость черешни делает её «сложным» продуктом для больных сахарным диабетом.

Однако врачи предупреждают, что даже здоровым людям не следует злоупотреблять черешней и налегать на неё вскоре после плотного обеда. Растительная клетчатка, которая в изобилии содержится в плодах, может привести к распиранию кишечника и дискомфорту в желудке. Если хочется съесть больше, желательно выждать около 0,5-1 часа – это поможет избежать расстройства пищеварения.

Выбор и хранение

Грамотный подход к выбору черешни требует внимания как к самим плодам, так и к тем, кто их продаёт. Поэтому черешню советуют приобретать там, где она проходит контроль безопасности и качества. Даже для купленной на рынке развесной «ягоды» по запросу должны быть предоставлены документы, подтверждающие прохождение проверки. О месте и условиях произрастания плодов можно узнать у продавца или, если черешня продаётся расфасованной, – на этикетке.

Мелкие дефекты (вмятины и порезы), на которые покупатели часто не обращают внимания приводят к быстрой порче плода и появлению характерного гнилостного аромата брожения. Подобный запах является одним из главных показателей состояния плодов.

Поскольку черешня зачастую начинает портиться от косточки, начало процессов гниения можно распознать и по состоянию плодоножки (растительного «хвостика»). У свежей черешни она зелёная и не высохшая. Сухая и потемневшая плодоножка говорит о том, что ягоды хранятся уже достаточно долго и выше вероятность того, что они начали портиться.

Специалисты советуют не торопиться и покупать черешню в разгар сезона, который длится 1-1,5 месяца – с конца мая по начало июля. В этот период плоды и вкуснее, и полезнее. При этом цвет спелой ягоды в большей степени зависит от сорта и ориентироваться на него нужно только с поправкой на сортовые различия.

Существуют сорта черешни, которые и в период максимальной спелости имеют розовый цвет. Такие плоды отличаются от тёмных менее насыщенным кисло-сладким вкусом, но в них содержится больше витамина С. Жёлтые сорта тоже характеризуются выраженной кислоткой. Однако перевозить (пересылать) их сложнее, поскольку из-за своей тонкой кожицы они требуют аккуратности в обращении. Если же в черешне больше привлекает сладкий, яркий вкус и повышенное содержание органических кислот, то лучше выбирать тёмно-красные, бордовые или почти чёрные сорта. Их же советуют использовать и в консервировании.

Для хранения плохо подходят ранние сорта черешни, поэтому их лучше есть сразу после приобретения. Но и более поздние сорта хранить следует в холодильнике, в контейнере с крышкой. Причём перед этим ягоды следует помыть, просушить, отделить плодоножки и только потом отправлять в самое холодное место холодильника.

Существует ещё один способ хранения, не требующий удаления «хвостиков», что особенно актуально для таких сортов, где плодоножка очень плотно крепится к плоду и отделяется только с его повреждением (например, сорт «Валерий Чкалов»). В стеклянную банку на дно укладывается слой черешневых листьев, сверху на них – ягоды – тоже в один слой, а затем поочерёдно ещё несколько слоёв ягод и листьев. Банка плотно закрывается притёртой крышкой и ставится в холодильник. После такой подготовки черешня может храниться до 2-х недель без потерь вкусовых и полезных качеств.

Дачный вор задержан в Южном

В УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило два заявления от местных жителей о том, что кто-то проник на их дачные участки одного СНТ, расположенного в районе Известкового карьера. В первом случае 28-летний потерпевший заявил о том, что через выдвленное стекло посторонний пробрался в контейнер, находящийся на участке, откуда похитил имущество. Среди украденного коллекция ножей, DVD-проигрыватель, алкогольные напитки, личные вещи, продукты питания. Общая сумма ущерба составила 38 тысяч рублей.

Во втором случае от действий злоумышленника пострадала 47-летняя гражданка. Она сообщила, что неизвестный, находясь на её дачном участке, повредил имущество, принадлежащее заявительнице, пострадало пластиковое окно. Сумма ущерба превысила 55 тысяч рублей.

Сотрудники уголовного розыска провели комплекс оперативных мероприятий, в результате которых установили причастность к совершению кражи 48-летнего ранее судимого южносахалинца. Как выяснилось, часть похищенного имущества он спрятал в лесном массиве, а оставшееся отнес к себе домой. Похищенное изъято в полном объеме. Возбуждены уголовные



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

Материал подготовлен пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

Грипп птиц опасен

Окончание. Начало на стр. 2

- всех домашних птиц перевести в режим закрытого содержания;

- установить на территории личных подворий, птицеводческих хозяйств механические движущие конструкции (силуэты хищных птиц), зеркально-механические устройства (блестящие ленты, зеркала, которые, раскачиваясь под действием ветра, дают световые блики, пугающие птиц) и другие средства для отпугивания диких птиц;

- осуществлять уход за птицей, уборку помещений и территории в выделенной для этого рабочей одежде (халат, передник, рукавицы, резиновая обувь);

- периодически (2-3 раза в неделю) после механической очистки помещений и инвентаря проводить дезинфекцию 3-процентным горячим раствором каустической соды или 3-процентным раствором хлорной извести (хлорамина);

- после дезинфекции помещений птичника насест и гнезда необходимо побелить дважды (с часовым интервалом) свежесжасанной известью;

- подвергать дезинфекции (замачивание в 33-процентном растворе хлорамина Б в течение 30 минут, кипячение в 23-процентном растворе соды кальцинированной) и последующей стирке рабочую одежду;

- при обнаружении трупов птиц или выявлении больной птицы на улице, в личных подворьях граждан, необходимо незамедлительно сообщить в государственную ветеринарную службу района по месту обнаружения или содержания птиц в целях проведения необходимых мероприятий по исследованию трупов и больной птицы с целью исключения гриппа птиц;

- Не допускать выбрасывание и утилизацию павшей домашней птицы на свалках твердых бытовых отходов, в местах несанкционированного складирования мусора, в лесу, полях, оврагах;

- регистрировать вновь поступившей птицы в администрации сельского поселения и в ветеринарной станции района. Регулярная сверка данных о

фактическом количестве поголовья птиц с органами местного самоуправления для учета поголовья в похозяйственных книгах;

- недопущение торговли птицей, продукцией птицеводства в несанкционированных местах;

- недопущения несанкционированного ввоза и перемещения птицы и продукции птицеводства.

В целях профилактики гриппа птиц у людей необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены, условия хранения пищевых продуктов (не допускается совместное хранение сырых продуктов с готовыми пищевыми продуктами), употреблять для обработки сырых продуктов отдельные кухонные инструменты (ножи, разделочные доски);

- избегать контакта с подозрительной в заболевании или павшей птицей;

- осуществлять уход за птицей, уборку помещений и территории в выделенной для этого рабочей одежде (халат, передник, рукавицы, резиновая обувь). Во время уборки не следует пить, принимать пищу, курить;

- приобретать для питания мясо птицы, яйцо и другую птицеводческую продукцию в местах санкционированной торговли, требовать у продавца сопроводительные документы, подтверждающие качество и безопасность продукции (ветеринарное свидетельство форма № 2 или ветеринарная справка форма № 4, сертификат соответствия, удостоверение о качестве);

- употреблять в пищу мясо птицы и яйцо после термической обработки: яйцо варить не менее 10 минут, мясо – не менее 30 минут при температуре 100°C;

- исключать контакт с водоплавающими и синантропными птицами (голуби, воробьи, вороны, чайки, утки, галки и пр.);

- избегать контакта с подозрительной в заболевании или павшей птицей;

- избегать контакта с подозрительной в заболевании или павшей птицей;

- избегать контакта с подозрительной в заболевании или павшей птицей;

Симптомы заболевания у человека:

- острое ухудшение самочувствия с высокой температурой (начиная с 38 градусов);

- головная боль, боль в мышцах и горле, кашель и насморк, затруднение дыхания, воспаление слизистой оболочки глаза. Самое тяжелое осложнение болезни - воспаление легких, которое может вызвать одышку, но возможно также поражение сердца, мышц и центральной нервной системы. В целях личной безопасности граждан необходимо соблюдать правила личной гигиены: уход за птицей осуществлять в спецодежде, потрошение птицы производить в перчатках и т.п.

Владельцам птицы необходимо обеспечить следующее:

- поение птиц осуществлять, не допуская их к открытым водоемам, где останавливается дикая птица;

- содержание птиц в условиях, исключающих контакт с дикими и синантропными птицами (безвыгульное содержание, ограждение из сетки, оборудование навесов, отпугивание и т.п.);

- приобретение молодняка птицы и инкубационного яйца осуществлять из благополучных источников, воздерживаясь от приобретения живой птицы на рынках и в несанкционированных местах торговли;

- изолированное хранение кормов в закрытом помещении таким образом, чтобы исключить его контаминацию секретами и экскрементами диких и синантропных птиц;

- изолированное хранение инвентаря по уходу за домашними птицами, содержать его в чистоте;

- проведение своевременной уборки дворовых территорий и загонов от мусора и продуктов жизнедеятельности птиц;

- кормление птиц осуществлять в помещении в целях недопущения рассыпа кормов на выгуле и привлечения диких птиц;

- раздельное содержание разных видов птиц;

- использование пуха и пера для бытовых целей после тепловой обработки - запас дезинфицирующих средств и проводить дезинфекцию инвентаря и птичников после их полной очистки;

- обеззараживание помета и подстилки путем сжигания или биотермическим методом;

- при обнаружении вышеуказанных признаков заболевания, аномального поведения птиц и случаях внезапного массового падежа птицы необходимо немедленно обратиться в ГБУ «Станция по борьбе с болезнями животных № 1», ул. Лермонтова, 62, тел. 77-02-02, 8-900-661-63-80 для выявления причин заболевания птицы, недопущения эпизоотии и проведении отбора проб на грипп.

Охотникам

1. Не приносить домой дикую водоплавающую птицу для содержания в личном хозяйстве.

2. Добытую птицу привозить домой только ошипанной и потрошенной.

3. При потрошении птицы избегать загрязнения окружающей среды (предметов, деревьев, почвы) кровью, пометом.

4. После обработки птицы все биологические отходы следует сжечь на костре.

5. Отходами и сырым мясом птицы кормить других животных запрещено.

6. При контакте с птицей соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом.

7. При попадании отходов потрошения на одежду её следует выстирать и просушить на солнце, обувь тщательно помыть.

8. При кулинарной обработке птицы следует хорошо проваривать или прожаривать.

9. При появлении симптомов гриппа или инфекции глаз следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42

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

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

АРТ-ГРАНИТ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 18 000 руб.
Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

Полный комплекс услуг: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.

Тел. 500-639

Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.
Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.

- Бетонирование
- Отсыпка
- Плитка гранит и керамогранит
- Ограды гранитные
- Комплексы любой сложности

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года
ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА + ОГРАДКИ

ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
Художественные работы
Установка + БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ: ограды, лестницы, ворота, козырьки и многое другое

Выезд и консультация специалиста - БЕСПЛАТНО

Холмское шоссе, 30 Б
77-00-09
26-49-60, 26-05-25

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Памятники
из природного камня
от 12 000 руб.

- Изготовление, установка
- Художественные работы любой сложности
- Благоустройство мест захоронений

Вазы, столы, лавочки из гранита
Обработка портретов средством «Антидождь»
Скидки участникам ВОВ
Рассрочка платежа до 18 месяцев
Наш адрес: ул. Колодезная, 8
Тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

СТЕЛЛА
Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):

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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Тушенная в сметане картошка с луком

Ингредиенты: картофель - 500 г, лук репчатый - 150 г, сметана - 50 г, вода - 50 мл, укроп сушеный - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л., соль - 0,5 ч. л., перец чёрный молотый - по вкусу, зелень укропа для подачи.

Приготовление: подготовьте необходимые продукты. И для подачи готового блюда можно взять свежий укроп или любую другую зелень.

Картофель почистите, вымойте, нарежьте кусочками среднего размера.

Выложите картофель на хорошо разогретую сковородку с растительным маслом.

Изредка помешивая, обжаривайте картофель на огне чуть больше среднего 5-10 минут, до хорошего подрумянивания. Сметану соедините с водой, перемешайте до однородности. Репчатый лук почистите и мелко нарежьте. Добавьте лук в сковородку к картофелю.

Обжаривайте картошку с луком ещё 5 минут, помешивая.

Обжаренный картофель с луком залейте сметаной с водой.



Посолите, поперчите и перемешайте. Сверху посыпьте картофель сухим укропом, перетёртым между пальцами.

Накройте сковороду крышкой и тушите картошку в сметане на минимальном огне около 30 минут. Тушёная картошка должна стать мягкой.

Подавайте тушеную картошку в горячем виде, посыпав измельчённой зеленью укропа.

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

145 рублей.

Картофель – 45 руб.

Лук репчатый – 35 руб.

Сметана – 30 руб.

Зелень – 35 руб.

Укроп, масло растительное, соль и перец – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

Минестроне со стручковой фасолью и вермишелью

Ингредиенты: помидоры - 320 г, фасоль стручковая - 100 г, вермишель мелкая - 60 г, картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., чеснок - 1-2 зубчика, масло растительное - 1-2 ст. л., соль - 1 ч. л., перец чёрный молотый - на кончике ножа, петрушка свежая, вода - 800 мл.

Приготовление: морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками и полукружьями. Лук очистите и мелко нарежьте кубиками. Спаржевую фасоль вымойте, срежьте кончики. Разрежьте фасоль на более мелкие кусочки размером примерно 3 см. С помидоров снимите кожицу. Очищенную мякоть помидоров нарежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите и мелко нарежьте. В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло и выложите туда нарезанные лук и чеснок. Помешивая, обжаривайте на среднем огне 2-3 минуты, до мягкости и полупрозрачности. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте в кастрюлю нарезанные морковь и картофель. Добавьте в кастрюлю нарезанные помидоры. Перемешайте содержи-



мое кастрюли и готовьте на небольшом огне 3-4 минуты. Влейте в кастрюлю с овощами необходимое количество воды и доведите до кипения.

Добавьте в кастрюлю стручковую фасоль. Варите на среднем огне 5-6 минут. Туда же отправьте вермишель, всыпьте соль и черный молотый перец. Перемешайте и готовьте 3-4 минуты. Петрушку промойте, встряхните и мелко нарежьте листочки. Добавьте измельченную зелень в кастрюлю.

Доведите суп до кипения и снимите с огня.

Шаньги домашние

Ингредиенты: молоко - 2 стакана, мука - 4 стакана, яйцо - 1 шт., дрожжи (свежие) - 25 г, сметана - 1,5 стакана, растительное масло - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л., соль.

Приготовление: дрожжи растворить в теплом подслащенном молоке и дать подняться до образования пены.

Соединить молоко, яйцо, разведенные дрожжи, соль, сахар. Аккуратно перемешать, добавить муку и замесить негустое тесто. Поставить его в теплое место и дать тесту подняться два раза.

Раскатать небольшие лепешки толщиной 2 см. Уложить их на смазанный маслом противень и дать выстояться 15 минут.

Смазать каждую шаньгу сметаной и выпекать в хорошо разогретой духовке (200 градусов) до образования золотистой корочки.



Подать шаньги к столу горячими с оставшейся сметаной.

Все продукты должны быть теплыми, а сметана - комнатной температуры.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00
Новости
07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.10, 08.10, 09.10, 10.10
Гороскоп
07.15, 09.25 ЭкстраТрек
07.30, 17.15 ИнтерШум
07.50 Игра «Вот так факт»
08.35, 14.35 На старте
09.30 Афиша
09.45, 14.50, 18.50

Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.50 Игра «ИП» (23-27 мая)
10.30 О май гаджет
10.50 Игра «Финалити»
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн)
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, пт)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (чт)
Легенда на радио АСТВ
13.00-14.00 Открытая студия
16.00 – 17.00 (ср) Наша музыка
16.40 МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом
18.00 – 19.00 (чт) От первого лица

20.00 - 21.00 Аллоха-чат
21.00 – 00.00 (пт) Муз. проект «Космос»
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов
Свободный выход 1 раз в день
Игра «Болеем за наших»
ВЫХОДНЫЕ
09.00 – 10.00 (вс); 15.00-16.00 (сб)
Топ-хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»
12.15 Игра «Говорит радио»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43
вс 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (сб)
Легенда на радио АСТВ
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00
Аллоха-чат
21.00 – 00.00 (сб) Муз. проект «Космос»



Утро. Выношу мусор. Контейнер. Возле него копошатся два бомжа. Я остановился в сторонке и терпеливо жду. Через пару минут обозначаю себя легким покашливанием. Один из товарищей прекращает копать, поднимает голову и говорит другому: – Витек, а пропусти-ка поставщика!

– Прошу занести в Красную книгу мои сбережения. Они на грани исчезновения!

Молодые выбирают имя своему первенцу: Добрыня, Ярополк, Святогор, Мстислав, Ратибор... Дед слушал-слушал и решил уточнить: – А что, Русь в опасности?

– Ой, Абрам, ну ты же знаешь, что я тебе дана богом!

– Таки да, Сарочка. Только не знаю, за какие грехи...

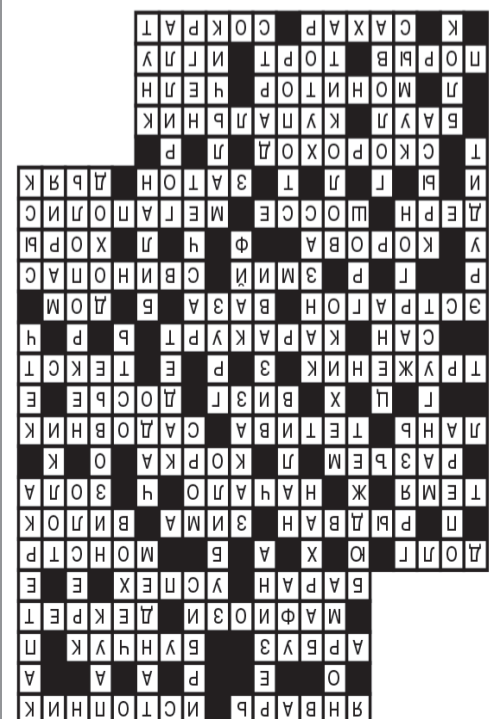
Играют дети в салки, бегают, кричат. Один другого догоняет, а тот руки над головой поднял и кричит:

— Я в домике!

Тот, кто догнал, отвешивает ему пендаль и паритует:

— А я ипотека!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



		Месяц №1	Средний показатель	Родной город	Зимняя "сменка" автомобиля	Холоп, следящий за теплом в доме барина	Велосипед с двумя седлами	Автор "Чайки" и "Трех сестер"	Облик проклятой Арахны	Склад ротного имущества	
		Полосатик с бахчи	Песочный холм	Земфиры		Клин для обработки камня	Регалия казачьего атамана			Качалка с плодом у камина	
		Криминальный дон						Указ советской власти			
		Госмета на год				Шумное признание публики				Местность в дельте реки	Людской трезвон о происшествии
		Жижка, в которой блаженствует свинья	Курчавый подопечный чабана	Румянец созревшего яблока	Поручение шустрому гарсону	Клюквенный жаждоутолитель	Чудовище с голливудского конвейера				
Тысчонка до полочки	Премьера в Ла Скала				Пора ваяния ледовых фигур			Дитя, забалованное няньками			
Маковка головы	Хищник из виверровых										
		Грозоздкая дорожная карета	Столица-преемник Теночтитлана				Воспитанник военного училища	Тугой "клубок" для голубцов			
"Альянс" вилки с розеткой			Нет у палки о двух концах		Твердь буханки			Жесткий волосок над поддушкой	Удобнение из поддона топки	Борьба, где нет запретных приемов	
		Отправная цифра для торга					Слуга, прописавшийся в оранжерею				
Крестьянин, не разгибающий спины	Не параконю в упряжке	Язык общения законников	Бычья жила, натянутая скифом	Родной штат великого Гудвина			Папка с подноготной сотрудника			"Город мертвых" в Фивах	
					Шум от выводка Хавроньи	Расслабуха на ковре с кальяном	Товар под надзором эксперта	Шпаргалка в папке конферансье			
Победитель всевозможных викторин	Звание священнослужителя		Паук, чей укус валит верблюда					Первый русский, покоривший Евровидение	Дефицитная статья семейного бюджета	Имя Богородицы	
					Напольная керамика для икебаны			Любовь к деньгам будущего мужа	Пункт в программе максимум мужчины	Миссия Интерпола	
	Пряная травка в "Тархуне"	Первый беглец с тонущего корабля	Цена пустым обещаниям	Бюрократическая тяготина			Сказка Ханса Кристиана Андерсена				
	Кормилица в крестьянской семье				Зеленый искуситель алкоголика	Палка в колесе или башмак на рельсах	Младенец в голубом конверте	Кинг-Конг или Джо Янг	Балкон для певчих в храме		
			Котелок, варящий мысли				Город, "поглотивший" соседей				
	Рулон для натурального газона	Кефир в рационе табунщика	Асфальтированная трасса	Селение на берегу Диканьки	Игра для офисных робингудов				Грамотей в посольском приказе		
	Слуга, обгоняющий карету						Часть реки, отделенная косой	Чернокожий раб плантатора	Напарник пряника в процессе воспитания		
Бездонная сума челнока			Костюм для выхода на пляж								
Защитный прием волейболистов	Экран в будке охранников						Расписное судно Стеньки Разина				
				Кремовый "канделябр" векового юбиляра			Ледяная избушка эскимоса				
Всплеск эмоций, помогающий признанию	Основной ингредиент петушка на палочке				Философ, отравленный цикутой						