

№49  
(1269)  
7 декабря  
2022  
среда

# Телемир



Твоя любимая газета

## 14 декабря выйдет последний номер «Телемира»



Уважаемые читатели! 6 декабря нашему еженедельнику исполнилось 25 лет. Два десятилетия мы были с вами, как одна семья. Мы старались делать для вас газету не только интересной, но и полезной, а вы, в свою очередь, не стеснялись благодарить нас за это и подсказывать интересные темы. К сожалению, сейчас наступили непростые времена, и мы приняли очень тяжелое решение приостановить выпуск «Телемира». Особенно печально, что эту новость мы вам сообщаем в наш юбилей, но реалии таковы, что мы вынуждены взять паузу. В 2022 году последний номер газеты выйдет 14 декабря. В 2023 году газета выходить не будет. Что будет дальше – покажет время. Мы очень надеемся, что это временная остановка и газета еще вернется. Поэтому мы не прощаемся с вами, мы говорим - до свидания!

Коллектив газеты «Телемир»

**«Сахалинская оконная компания»**  
**ОКНА и БАЛКОНЫ из ПВХ** **БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ**

Изготовление, установка окон и дверей  
Ремонт окон  
Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»  
ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ**

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00  
**ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич**  
Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

**НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

Вывод из запоя на дому КОДИРОВАНИЕ  
ежедневно до 21.00  
☎ 25-81-55, 733-222  
**АНОНИМНО**

Лицензия ЛО-65-01-000562 от 08.09.2013 г. выд. мин. здравоохран. Сах. обл.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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 56/3, офис 308. Тел.: 444-777

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СТОРОЖА НА АВТОСТОЯНКУ В Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ, ПР. ПОБЕДЫ, 7в.**  
ТЕЛ. 48-88-40, 8-914-768-45-33, 31-21-55.

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

**В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ**

Ул. Ленина, 131  
**Т. 72-19-88**

Стоматологическая клиника  
**ООО «Стоматолог»**

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

**БУЛЬВАР им. ЯНКУДИНОВА, 11**  
**ТЕЛ.: 76-22-98, 60-45-45**

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ  
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗАРОВОХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**СБТ65**

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

**ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

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

**КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ**

САЛОН **Стиль** КУПЕ

от дизайн-проекта до монтажа

Режим работы:  
пн. - пт. - с 10.30 до 17.30, обед с 14.00 до 15.00,  
сб. - с 11.00 до 15.00,  
выходной - воскресенье

**РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА**

г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

В ТЦ «Панорама» **сдаются в аренду**

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны

**488-424**

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

Подлежит обязательной сертификации

**ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"**

- СУПЕРМАРКЕТ
- РЕСТОРАН
- БУТИКИ
- КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!  
693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 75-14-00  
megapolisc@yandex.ru www.megapolisc.ru

компания «СЕВЕР» **ПИЛОМАТЕРИАЛ**

ТЫМОВСКИЙ ЛЕС В АССОРТИМЕНТЕ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

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

**28-55-43**

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



**Самые оперативные новости Сахалина**

Телефон редакции: 49-15-45

☎ 8 (962) 125-15-15



**СМОТРИ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

# Расходы компенсируют



**Сахалинские власти компенсируют расходы на наем квартир семьям, временно оставшимся без жилья из-за обрушения части дома в Тымовском. Решение принято на совещании, которое провел председатель правительства островного региона Алексей Белик.**

Напомним, 19 ноября в Тымовском в результате взрыва обрушился угловой подъезд многоквартирного дома по улице Библиотечной. Под завалами погибли 10 человек. На место оперативно вылетел губернатор Валерий Лимаренко. В настоящее время решен вопрос обеспечения жильем семей из обрушенного подъезда. Осталось лишь завершить юридические формальности.

Мэр муниципального образования Эдуард Звада, участвовавший в совещании по видеосвязи, также поднял вопрос о судьбе еще двух подъездов, прилегающих к обрушенному. Требуется провести экспертизу, которая даст ответ, можно ли их эксплуатировать далее или необходимо сносить. Но сначала надо полностью демонтировать наиболее поврежденную часть здания. А пока жильцы двух подъездов не могут вернуться в свои квартиры. Выслушав мэра, Алексей Белик поручил помочь гражданам с оплатой за съемное жилье.

- Если экспертиза даст заключение, что подъезды можно эксплуатировать, надо будет выполнить серьезные работы по укреплению фундамента, стен, кровли, фасада, - сказал глава островного правительства. - Это означает, что в течение нескольких ближайших месяцев жильцам двух подъездов придется снимать квартиры. Не могут они так долго жить у родственников или знакомых. Чтобы не обременять дополнительными тратами людей, которые пережили трагедию, следует установить для них компенсацию расходов на наем жилья.

В ближайшие дни необходимые документы будут подготовлены.

Семьям из обрушенного подъезда по поручению губернатора выплатили по 500 тысяч рублей. Еще по миллиону рублей – родственникам погибших. 400 тысяч рублей получит женщина, пострадавшая при взрыве. Муниципалитет выплатил жителям подъезда по 30 тысяч рублей на человека.

**ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС**  
2, 3, 4 СОРТА по СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ  
ОПТОМ и в РОЗНИЦУ  
www.pilomat.tonsakh.ru **267-789**

**ЭЛЕКТРИК САНТЕХНИК**  
8-900-428-17-88

**УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА**  
Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов БЕСПЛАТНО. Цены приемлемые. Пенсионерам скидка.  
**41-41-50**  
**8-962-581-41-30**

Отдел информации «Телемира»  
49-16-08

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

# Центр водных видов спорта активно строится

**Строители центра водных видов спорта в Южно-Сахалинске приступили к возведению первого этажа. Комплекс строится рядом с городским парком за счёт инвестиций ПАО «Газпром». Сдача объекта запланирована на 2024 год.**

На площадке уже завершено устройство котлована, бетонирование конструкций подземной части здания. Ход работ проинспектировал заместитель председателя правительства Сахалинской области Сергей Олонцев.

Новый центр водных видов спорта будет объектом олимпийского уровня. Здесь будет бассейн размером 50x25 метров, глубиной до 3 метров, рассчитанный на 10 дорожек. В нем будут проходить тренировки и соревнования по плаванию и водному поло. Предусмотрена возможность трансформации чаши на два бассейна, а также создание комфортных условий для заня-



тий маломобильных категорий граждан.

Помимо зала с бассейнами здесь расположатся фойе, буфеты, ложа для зрителей, помещения для спортсменов, тренеров, восстановительный комплекс для реабилитации инвалидов, судейские комнаты и конференц-зал. Вмещать центр будет более 1000 человек.

- Комплекс строится за счёт инвестиций ПАО «Газпром» по итогам договоренности губер-

натора Валерия Лимаренко с Алексеем Миллером, - отметил заместитель председателя правительства Сахалинской области Сергей Олонцев. - Это очень важный для региона объект, поэтому держим ход работ на особом контроле. Работы идут по графику. В случае каких-либо накладок окажем содействие в решении, всячески поддержим реализацию данного проекта.

Напомним, в торжественной

церемонии старта строительства объекта в июле этого года приняли участие губернатор Валерий Лимаренко, министр спорта РФ Олег Матыцин, председатель комитета Госдумы по физической культуре и спорту Дмитрий Свищев и прославленный спортсмен и депутат Госдумы Антон Шипулин.

Отметим, это не единственный спортобъект, который ПАО «Газпром» возводит по итогам подписанных с регионом соглашений. В сентябре этого года в Южно-Сахалинске дали старт возведению нового универсального спортивного комплекса. В нем будут проводить соревнования по волейболу, баскетболу и спортивной гимнастике на самом высоком уровне. Следить за ними на трибунах смогут более 3000 зрителей. Объект расположится на улице Горького, севернее ещё одного масштабного спортивного объекта – легкоатлетического манежа. По плану возведение спорткомплекса завершится в 3-м квартале 2025 года.

# Встреча с работниками банков

**Валерий Лимаренко провел встречу в преддверии Дня банковского работника. Глава региона поблагодарил банки за поддержку инвестиционных проектов и помощь семьям военнослужащих.**

Губернатор отметил, что деятельность банков имеет большое значение для развития Сахалинской области и повышения качества жизни людей. Правительство Сахалинской области и финансово-кредитные организации сотрудничают в решении экономических вопросов и реализации многих социальных инициатив.

- Хотел бы сказать слова благодарности нашей банковской системе, которая достойно выдерживает все события, происходящие в мире, - сказал Валерий Лимаренко. - Когда этой весной был ажиотажный спрос на наличные деньги, банки не отказали ни одному человеку и работали сверхурочно. Во многом именно такая позиция позволила остановить панику, убедив людей в стабильности ситуации. Банки оказывают содействие предприятиям региона, которые занимаются строительством жилья и социальных объектов. А сегодня помогают нашим военнослужащим в зоне специальной военной операции.

В октябре этого года был принят федеральный закон, который дает защитникам и их семьям право на кредитные каникулы.



На период участия в СВО можно получить отсрочку по ипотечным и потребительским кредитам, автокредитам и кредитным картам. В этой связи губернатор попросил представителей банков коротко рассказать, как у них налажена эта работа.

- У нас ведется работа со всеми категориями – военнослужащими по контракту, призванными в рамках частичной мобилизации, добровольцами и членами их семей, - рассказал директор Сахалинской дирекции по развитию бизнеса филиала банка «Дальневосточный» Александр Пархоменко. - По всем заявкам бойцов на кредитные каникулы приняты положительные решения не более чем за два календарных дня. Активно подключаются главы районов. К примеру, недавно с мэром Томари совместно удалось решить очень нестандартный случай в семье мобилизованного.

По словам управляющей Южно-Сахалинским отделением ПАО «Сбербанк» Марины Дементьевой, решить вопрос по кредитным каникулам можно, обратившись по телефону всероссийской горячей линии, через мобильное приложение или подав заявку в банке. Не нужно собирать никакого пакета документов – достаточно назвать фамилию, имя, отчество, и заявка принимается в работу. Центр клиентской поддержки сам запрашивает необходимую информацию в Минобороны.

Совместно с финансово-кредитной организацией сахалинские власти реализуют социально значимые инвестиционные проекты. Среди них – обновление общественного транспорта в Южно-Сахалинске. Уже определена финансовая модель, которая позволит в будущем закупить 100 автобусов, работающих на экологически чистом газом топливе и электротяге.

- Благодарю правительство Сахалинской области за налаженное взаимодействие с банками, - отметила Марина Дементьева. - Когда у клиентов возникают сложности с поручительством, финансовым обеспечением сделки, власти региона оперативно решают вопросы, и сделка складывается в короткие сроки.

Напомним, День банковского работника ежегодно отмечается в России 2 декабря.

# Системы энергосбережения модернизированы

С начала года в 110 многоквартирных домах Сахалина и Курил модернизировали системы энергоснабжения. За счет средств регионального бюджета в 49 островных домах утеплили чердачные перекрытия, в 42 смонтировали устойчивые к холодам фасады, в 29 заменили инженерные сети и установили современную автоматику. Эти работы позволили сделать системы энергоснабжения в домах сахалинцев и курильчан более эффективными.

Итоги масштабной работы в рамках капитального ремонта подвели в региональном министерстве ЖКХ.

- Капитальный ремонт позволяет сделать жизнь сахалинцев и курильчан в своих домах более комфортной, - рассказал заместитель министра ЖКХ Сахалинской области Александр Король. - В рамках капремонта проводится масштабная работа на инженерных



внутридомовых сетях – модернизируются индивидуальные тепловые пункты, устанавливаются теплообменники и регуляторы температуры горячей воды, выполняется замена трубопроводов внутридомовых систем отопления и горячего водоснабжения в сочетании с тепловой изоляцией в неотапливаемых помещениях.

В ряде случаев модернизация системы энергоснабжения позволяет уменьшить ком-

мунальные платежи сахалинцев и курильчан. Так, жительница областного центра Инна Устинова благодаря проведенным в её доме капитальным работам смогла сэкономить 7 тысяч рублей.

- В 2019 году в моем доме на Вокзальной, 13 закончили капитальный ремонт, - рассказала сахалинка. - Нам утеплили фасад, установили автоматику на отопление. До ремонтных работ в период холодов я платила примерно 28 тысяч рублей. А в прошлый сезон сумма уменьшилась на 7 тысяч рублей. Для меня это существенно.

Отметим, за последние годы на островах в рамках модернизации системы энергоснабжения капитально отремонтировали более 1700 многоквартирных домов. Утепленный фасад получили 606 зданий, в 462 домах заменили тепловые сети и установили узлы управления регулирования потребления тепловой энергии, в 1182 многоэтажках утеплили чердаки.

# В Сахалинской области почтили память Неизвестного Солдата



Председатель регионального правительства Алексей Белик от имени губернатора Валерия Лимаренко и от себя лично возложил цветы к Вечному огню на мемориале Славы в Южно-Сахалинске.

В мероприятии, посвященном Дню Неизвестного Солдата, приняли участие военнослужащие, представители органов власти, силовых структур, духовенства и ветеранских организаций, а также поисковики, юнармейцы, жители и гости города. Собравшиеся почтили минутой молчания память воинов, павших на полях сражений и оставшихся безымянными. Военный оркестр исполнил гимн России, прозвучали залпы стрелкового оружия.

- Сегодня мы вспоминаем павших солдат и офицеров, чьи имена остались неизвестными, - отметил Алексей

Белик. - Память об их подвигах во имя Родины должна жить вечно. В нашем регионе активисты поискового движения при поддержке властей проводят большую и важную работу. В местах, где когда-то шли бои, они находят останки героев и проводят захоронение с воинскими почестями.

В церемонии также хотела принять участие участница боев за освобождение Южного Сахалина Декабрина Пушкарева. Она не смогла присутствовать на мемориале лично, но направила участникам аудиообращение.

- Подвиг героев, совершенный во имя Родины, бессмертен, - сказала Декабрина Михайловна и зачитала стихотворные строчки. - Яркие звезды горят, и в кремлевском саду неизвестный солдат спит у всех на виду. Он не сдал автомат и пилотку свою. Неизвестный солдат пал в неравном бою. Неизвестный солдат - чей-то

сын или брат - он с войны никогда не вернется назад... А мы будем бережно хранить и передавать из поколения в поколение эту память.

Напомним, 3 декабря 1966 года в ознаменование 25-й годовщины разгрома немецких войск под Москвой прах неизвестного солдата был перенесен из братской могилы на 41-м километре Ленинградского шоссе и торжественно захоронен у стены Московского Кремля в Александровском саду. Впоследствии там открыли мемориальный архитектурный ансамбль - Могилу Неизвестного Солдата. Сегодня этот мемориал стал местом поклонения для тех, кто не знает, как погибли их родные и близкие, где они погребены. День Неизвестного Солдата - это день памяти не только павших в годы Великой Отечественной войны, но и всех погибших и пропавших без вести во время военных конфликтов.



## Более 180 охинцев смогут переехать в южные районы

Новоселье для жителей планируется до конца 2023 года. В Охинском районе принято постановление, согласно которому на юг острова смогут переселиться собственники аварийного жилья льготных категорий.

Взамен непригодных для проживания квартир собственники получают равнозначные жилые помещения. Право на переезд предоставляется людям старше 60 лет, имеющим стаж работы в условиях Крайнего Севера не менее 15 лет. В этой категории приоритет переселения получают охинцы с инвалидностью I или II группы, которым необходимо лечение в областном центре. Что касается собственников, у которых жилплощадь не была единственной на момент признания аварийной, им полагается получение выкупной стоимости за аварийное жилье. Для этого достаточно предоставить оценку стоимости квартиры.



- Данное постановление принято в интересах людей, которые долгое время проработали в условиях Крайнего Севера на благо нашей страны, а теперь живут в аварийных домах, - подчеркнул министр строительства Саха-

линской области Алексей Колеватых.

По его словам, участие в разработке постановления принимали районные и областные власти, депутаты Сахалинской областной думы, а также представители надзорных органов, что

помогло учесть интересы всех льготных категорий. При этом выбирать - воспользоваться ли новой льготой или нет, будут сами жители.

По поручению губернатора Валерия Лимаренко в островном регионе значительно активизировали темпы строительства и расселения людей из аварийного жилфонда.

Уже к концу декабря 40 семей получат ключи от новых квартир на улице Дзержинского в Охе. Там возводится 80-квартирный дом для граждан, чье жилье пострадало в результате нефтегорского землетрясения 1995 года. Оставшиеся две секции на 40 квартир заселят в начале следующего года.

На еще одной площадке по улице Блюхера строители также возведут дом, предназначенный для переселенцев из аварийного жилья. Пятиэтажку на 75 квартир планируют ввести в эксплуатацию в четвертом квартале следующего года.

- Наша задача - строить по 500 тысяч квадратных метров жилья ежегодно, - отметил Валерий Лимаренко. - Значительная часть из этого объема - социальное жилье. Последние годы мы ускоренными темпами расселяем людей из непригодных для проживания домов. Ключи от комфортных квартир взамен аварийных получили уже тысячи семей.

Напомним, Сахалинская область досрочно завершила программу расселения жилфонда, признанного аварийным до 1 января 2017 года. Это позволило региону претендовать на дополнительную федеральную поддержку для реализации новой программы расселения. Всего на расселение непригодных для проживания домов на Сахалине и Курилах одобрена федеральная поддержка в размере 11 млрд рублей. В ближайшую пятилетку ключи от квартир получат около 30 тысяч сахалинцев и курильчан.

## ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД БЕЗ ДОЛГОВ ПРЕДЛАГАЮТ САХАЛИНЦАМ

Порядка 37,5 млн рублей задолженности по пени готова списать Дальневосточная энергетическая компания жителям Сахалина. Филиал ПАО «ДЭК» «Сахалинэнергосбыт» предлагает частным клиентам погасить задолженность за услуги электроснабжения на льготных условиях. Таким образом, сэкономить на оплате штрафных санкций смогут 58 тысяч жителей региона.

Сумма начисленной пени будет списана всем потребителям, которые в период с 1 до 25 декабря 2022 года:

- полностью погасят задолженность за электроэнергию, сформировавшуюся на 01.11.2022 и оплатят начисления за ноябрь 2022 года в платежном документе, который получают в декабре 2022 года;

- откажутся от бумажной квитанции, подписавшись на электронный платежный документ;

- зарегистрируются в Личном кабинете клиента на сайте компании.

Потребителям, выполнившим условия акции, будут списаны пени, начисленные за несвоевременную оплату электроснабжения за исключением пени, взысканной в судебном порядке. Факт списания пени

потребители увидят в единых платежных документах, которые они получают в январе 2023 г.

Со всеми условиями акции можно ознакомиться в ПОЛОЖЕНИИ на сайте ПАО «ДЭК».

Напомним, неоплаченные счета не только приведут к ограничениям в подаче ресурса, но также станут причиной для обращения в суд о принудительном взыскании задолженности, визитов судебных приставов,

которые могут наложить арест как на имущество, так и на банковские счета.

Дальневосточная энергетическая компания напоминает о способах оплаты:

- в отделениях «Сахалинэнергосбыта» и ЕРИЦ г. Холмска и г. Южно-Сахалинска (наличный и безналичный расчет), а также в Личном кабинете клиента или мобильном приложении ПАО «ДЭК»;

- в отделениях почтовой связи;

- в терминалах QIWI (Киви);

- в банковских учреждениях и терминалах, при помощи онлайн-сервисов или автоплатежей.

Консультацию о возможном наличии долга и способах его погашения можно получить в едином контакт-центре ПАО «ДЭК» по телефону 8-800-234-7777 (звонок бесплатный).



**ДЭК**  
Сахалинэнергосбыт

# Раздельный сбор мусора внедрен уже в 12 районах Сахалина



В муниципалитетах установлено больше 1000 сетчатых контейнеров для раздельного накопления отходов. Работы выполнены в рамках национального проекта «Экология». В этом году по поручению губернатора Валерия Лимаренко к раздельному сбору отходов присоединятся все районы острова.

В регионе продолжают активно наращивать объемы раздельно накопленных отходов. Так, в Южно-Сахалинске в октябре было собрано 87 тонн вторичного сырья, а в ноябре уже почти 109 тонн. Положительная динамика наблюдается и в других районах. Всего в ноябре специалисты Управления по обращению с отходами транспортировали больше 140 тонн отсортированного сахалинцами пластика, металла и стекла.

- Лидером по объемам собранных раздельно накопленных отходов по-прежнему остается областной центр, - отметил заместитель гене-

рального директора по экономике и финансам АО «Управление по обращению с отходами» Иван Морозов. - Это неудивительно, в Южно-Сахалинске установлено наибольшее количество сетчатых контейнеров. Однако мы замечаем, что даже в небольших городах жители активно пользуются возможностью раздельного накопления пластика, стекла и металла. Спасибо каждому жителю региона, который заботится об экологии островов.

За последние два месяца к раздельному накоплению отходов подключились сразу несколько районов: Невельский, Смирныховский, Макаровский и Томаринский. Жителям рекомендуют с большей ответственностью подходить к сортировке и не помещать пакеты со смешанными отходами в ёмкости, предназначенные только для пластика, металла и стекла.

- Со своей стороны министерство ЖКХ вместе с региональным оператором и муниципальными образованиями создали условия для реализа-



ции раздельного сбора отходов, - подчеркнула министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - За год оборудовали площадки для отходов отдельными емкостями для вторсырья, организовали его вывоз специальными мусоровозами, осуществляем его обработку. Теперь многое зависит от людей. Как замечают эксперты: сложнее всего менять культуру потребления, нужно время, чтобы люди привыкли к такой системе.

В островном регионе организована большая работа по информированию населения. В школах реализуется образовательно-просветительский проект по популяризации раздельного сбора отходов «Дели на три». Представители регионального оператора проводят экологические уроки. Помощь оказывают и общественные экологические организации.

- Замечательно, что все больше сахалинцев могут раздельно сортировать отходы, даже в небольших и отдаленных городах, - отметила

руководитель экоцентра «Родник» Александра Зацаринная. - Надеемся, что такая возможность появится во всех населенных пунктах. И, конечно, ждем, что на Сахалине появится предприятие по переработке.

Напомним, синие сетчатые контейнеры предназначены для пластиковых бутылок из-под напитков и бытовой химии, стеклянных банок и бутылок, а также алюминиевых и жестяных банок. Собранные сахалинцами отходы пройдут сортировку на полигонах региона и будут отправлены на переработку. Сегодня в регионе налажена работа с компаниями-партнерами, которые отправляют вторичное сырье в Хабаровск и Владивосток. На Сахалине продолжается работа над тем, чтобы вторичное сырье перерабатывалось и внутри региона. К примеру, стекло сейчас остается на острове, чтобы в будущем использовать стеклобой в сфере строительства.

Всего с начала года в Сахалинской области вывезли более 900 тонн вторичного сырья.

## Миллионы на детское здоровье

На развитие детского здравоохранения из бюджета Сахалинской области дополнительно выделено почти 70 млн рублей.

По поручению губернатора Валерия Лимаренко средства направлены на приобретение высокотехнологичного оборудования, а также медицинской и бытовой мебели для комфортного пребывания маленьких пациентов и их родителей в учреждениях. Всего в этом году на оснащение оборудованием детских медицинских служб из региональной казны выделено более 106 млн рублей.

Аппарат искусственной вентиляции легких для новорожденных, мониторы контроля жизненно важных функций и другое современное оборудование, которое поможет спасти жизни детей и рожениц, скоро появится в областном перинатальном центре. Благодаря специализированной аппаратуре врачи могут выхаживать младенцев, рожденных с экстремально низкой массой - от 500 граммов.

- Каждый такой ребенок еще несколько месяцев растёт до веса, при котором может самостоятельно дышать, глотать, - рассказала заместитель главного врача областной клинической больницы по перинатальной помощи Ольга Колесова. - Ему нужно помочь,



чтобы заработали те органы, которые не успели сформироваться в утробе матери. Врачи отслеживают сотни параметров ребенка, чтобы вовремя принять экстренные меры. Новое оборудование очень поможет специалистам.

В детской поликлинике Южно-Сахалинска поставки нового оборудования позволят обновить кабинеты реабилитации, охраны зрения и лаборатории. Так, планируется приобрести приборы для неинвазивного контроля уровня билирубина у новорожденных без прокола кожи. Эти процедуры для маленьких детей станут полностью безболезненными. Всего перечень медицинского оборудования для детской поликлиники насчитывает около 30 позиций.

- У нас сейчас завершается возведение новой пристройки, в которой разместятся инфекционный и неотложный

блоки, - добавила главный врач детской поликлиники Южно-Сахалинска Татьяна Колба. - Строительство ведется в рамках программы модернизации первичного звена здравоохранения нацпроекта «Здравоохранение». На дополнительные средства из областного бюджета мы сможем приобрести новую мебель - кресла, кушетки для детей, телевизионную панель для просмотра мультфильмов.

Новое оборудование ожидает и детскую областную больницу. Медицинское учреждение ежегодно принимает на стационарное лечение до 9 тысяч детей, еще 10 тысяч человек получают помощь в консультативной поликлинике. Современная аппаратура поможет врачам в оказании высокотехнологичной помощи и организации комфортного пребывания юных пациентов.

## Туризм для островных школьников

Более 20 тысяч сахалинских школьников станут участниками программы детского социального туризма. Такой результат ожидается по итогам этого года. В рамках проекта ребята из районов бесплатно отдыхают в островной столице, посещают аквапарк, принимают участие в играх и экскурсиях. По решению губернатора Валерия Лимаренко в этом году финансирование программы было увеличено, благодаря чему в ней смогли принять участие в несколько раз больше школьников. В 2021-м в Южно-Сахалинске отдохнули только 2,5 тысячи ребят.

Ключевой акцент сделан на школьников из отдаленных районов - Поронайского, Углегорского, Александровск-Сахалинского, Тымовского. Часть детей приезжают в отдельном вагоне поезда, благодаря чему поездка становится увлекательным путешествием с двумя ночевками. Традиционно в программе - образовательные квесты и экскурсии в музеях Южно-Сахалинска, посещение «Аква Сити», интеллектуальная игра «Мозгобойня». Особое внимание уделяется питанию детей. Организаторы предусмотрели обеды в различных заведениях общественного питания, включив



гастрономическую составляющую в поездку.

- Важно, что ребята принимают участие не только в развлекательных мероприятиях, но и в образовательных, - прокомментировал министр туризма Сахалинской области Артем Лазарев. - По возможности добавляем в программу посещение зоопарка и «Горного воздуха». Мы хотим, чтобы школьники возвращались домой, наполненными яркими впечатлениями.

Сопровождающие детей отмечают, что эмоции у школьников появляются уже на старте путешествия - как только они садятся в вагон поезда или автобус. Артем, ученик одной из школ Александровск-Сахалинского района, поделился, что поездку ждал очень долго.

- Понравился музей и аквапарк. Еще я в первый раз ехал на поезде. Классные каникулы

получились, - рассказал юный сахалинец.

Программу детского социального туризма планировалось завершить в ноябре 2022 года. Но губернатор Валерий Лимаренко принял решение продлить проект на декабрь и подготовить отдельный новогодний формат для школьников начальных классов. Программа детского новогоднего туризма стартует уже 1 декабря. В сказочное путешествие отправятся дети из южных районов. Для совсем юных туристов подготовили новогодние мастер-классы и интерактивные игры на новогоднюю тематику.

Отметим, на реализацию программы детского социального туризма из бюджета Сахалинской области направлено свыше 100 млн рублей. Благодаря выделенным средствам участие в программе для детей бесплатное.

# Федеральное бюджетирование нужно сохранить



Губернатор Сахалинской области провел рабочую встречу с депутатом Государственной думы РФ. Стороны договорились о важности сохранения федерального финансирования программ развития Сахалина и Курил и усиления адресной помощи сахалинским бойцам в зоне специальной военной операции.

Основным вопросом рабочей встречи стало принятие закона о федеральном бюджете на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов. Главный финансовый документ уже рассмотрели в Госдуме в третьем чтении, утвердить его планируется на следующей неделе.

- Необходимо сохранить стабильное федеральное финансирование.

Это обеспечит завершение строительства трассы Южно-Сахалинск – Оха, реконструкцию Холмского морского торгового порта, реализацию программы развития Курильских островов и ряда других проектов, важных для сахалинцев и курильчан. Прошу вас, как представителя Сахалинской области в Государственной думе и члена «Единой России», в ходе рассмотрения федерального бюджета отстаивать интересы нашего региона. Конкуренция за федеральные средства среди субъектов достаточно высока, а свою лепту в их распределение, безусловно, вносит и Государственная дума, – подчеркнул Валерий Лимаренко.

- Принятие бюджета страны в этом году проходило в непростой обстановке, но самое главное, что социальные

обязательства, взятые государством, будут выполнены на сто процентов. В том числе в бюджет на всю трехлетку заложены дополнительные социальные гарантии, связанные с проведением специальной военной операции. Что касается исполнения обязательств перед Сахалинской областью, здесь нам также удалось обеспечить сохранение в федеральном бюджете необходимых цифр, – рассказал Георгий Карлов.

Еще одной темой рабочей встречи стала помощь военнослужащим. Георгий Карлов как член комитета Госдумы по обороне отметил, что в Сахалинской области частичная мобилизация прошла организованно и без перегибов. Депутат поблагодарил губернатора и за дальнейшее сопровождение сахалинцев и курильчан,

находящихся на линии фронта, и поддержку их семей.

В островном регионе по инициативе матерей и жен военнослужащих недавно была создана женская общественная группа. Новая организация стала участником проекта «Единой России» «Сопричастность». Неравнодушные сахалинки из числа участников группы смогут по очереди выезжать в Донбасс, чтобы на месте выяснить потребности и пожелания защитников на линии фронта, а также в тесном взаимодействии с военным командованием помогать решать бытовые вопросы мобилизованных. Благодаря такому подходу помощь, которую оказывают бойцам власти и бизнес, станет более адресной.

- Одна из матерей уже находится в Донецкой Народной Республике.

Мы постоянно получаем обратную связь, и это помогает нам принимать необходимые организационные решения. Мы оперативно отвечаем на поступающие заявки от военного командования. Все, что необходимо фронту, закупается в кратчайшие сроки. Сейчас приобретаем автомобили, чтобы доставлять бойцам горячее питание. Также решили приобрести передвижную баню. Если это будет востребовано, закупим еще несколько, – рассказал Валерий Лимаренко.

В завершение встречи депутат Госдумы вручил главе региона новый, восьмой том альманаха «Победители», посвященный 75-летию Сахалинской области. Страницы книги хранят память об участниках военных действий и строителях мирной жизни на Сахалине и Курилах.

## Дорога отремонтирована

В Южно-Сахалинске капитально отремонтировали участок северо-западного объезда в рамках нацпроекта. Работы провели на отрезке протяженностью 6,3 километра в рамках проекта «Региональная и местная дорожная сеть», включенного в нацпроект «Безопасные качественные дороги».

Капитальный ремонт участка дороги стартовал в июне 2021 года. В сутки здесь проходит около 10 тысяч автомобилей. На проведение работ на участке трассы от Холмского шоссе до проспекта Мира было направлено более 556 миллионов рублей из бюджетов всех уровней.

- Это важный участок дорожной сети Южно-Сахалинска, который связывает несколько планировочных районов. Была поставлена задача - привести дорогу в нормативное состояние, обеспечить безопасность и комфорт для водителей. Эта задача выполнена качественно и в срок. Очень важно, что применен комплексный подход: отремонтирована не только дорога, тротуары для пешеходов, освещение, одновременно возведены системы водоотведения, чтобы дорога служила долго, – отметил первый заместитель министра транспорта и дорожного хозяйства Сахалинской области Эдуард Ри.

В процессе работ строители уложили геосетку асфальтобетона, изготовленную на основе полиэфирных нитей, пропитанных битумом. Такая конструкция создает усиленный каркас,



который отличается повышенной износостойкостью. Для пользователей общественного транспорта обустроили тротуары с перильным ограждением, остановочный комплекс с пешеходным ограждением.

- Северо-западный объезд Южно-Сахалинска не только связывает районы города, но и распределяет транспортные потоки, а также разгружает внутренние городские линии от проезда транзитного, доставляющего грузы с юга на север острова, и грузового транспорта. Поэтому крайне важно, чтобы участок был безопасным, – прокомментировал начальник Управления мониторинга дорожного хозяйства и благоустройства Южно-Сахалинска Сергей Федорук.

С момента ввода объекта в эксплуатацию контрактом предусмотрено гарантированное обслуживание подрядчиком конструктивных элементов дороги сроком до 5 лет.

- Раньше стояли здесь в пробках, не протолкнуться

было, теперь времени на дороге уходит гораздо меньше. Вообще, очень заметно, как в нашем городе появляются новые участки дорог. Я доволен темпами, – поделился автомобилист Алексей Чугунов.

Напомним, в этом году губернатору Валерию Лимаренко удалось добиться дополнительного федерального финансирования на реализацию нацпроекта «Безопасные качественные дороги». Сахалинская область получила 500 миллионов рублей на приведение в порядок трассы Невельск – Томари – аэропорт Шахтерск.

За последние три года на островах капитально отремонтировали, реконструировали и построили 30 участков региональных дорог и 34 – муниципальных. По поручению губернатора правительство Сахалинской области не только плотно занимается вопросом ремонта и строительства новых дорог, но и следит за их последующим состоянием и текущим содержанием.

## На Сахалине появился спецтранспорт для перевозки лежачих больных

Решение о покупке автомобиля принято после встречи губернатора Валерия Лимаренко с сахалинскими семьями с детьми-инвалидами и жителями, которые ухаживают за престарелыми родителями. Островитяне рассказали главе региона о сложностях в транспортировке лежачих больных и попросили помочь в решении этого вопроса. Встреча состоялась в августе, а уже в ноябре микроавтобус, оснащенный профессиональным оборудованием, поступил в автопарк «Инватакси».

Служба по организации перевозки людей с ограниченными возможностями здоровья работает на Сахалине 10 лет. Однако до настоящего времени социальное такси перевозило только инвалидов-колясочников. Теперь спецтранспортом могут бесплатно воспользоваться в том числе сахалинцы, которые вынуждены находиться в лежачем положении.

- На встречах губернатора с жителями к нам регулярно обращались с просьбой помочь в перевозке лежачих больных. В результате было решено приобрести специализированный автомобиль для транспортировки людей с ограниченными возможностями здоровья. Сейчас он работает в южной части острова, но в будущем географию расширим, – отметила областной министр социальной защиты Ольга Орлова.



Специализированная транспортная услуга доступна жителям Южно-Сахалинска, а также Анивского, Долинского, Холмского и Корсаковского районов. Автомобиль предназначен для перевозки людей от дома до медицинского учреждения или места реабилитации. К сегодняшнему дню такой возможностью воспользовались 10 человек.

- Мы свозили маму на обследование, она после инсульта не может ходить. Раньше приходилось нанимать грузчиков и перевозить её на необорудованном транспорте. Теперь такая необходимость отпала, – рассказала жительница Южно-Сахалинска.

Чтобы воспользоваться услугами «Инватакси», необходимо обратиться в центр социального обслуживания населения Сахалинской области по телефону: 8 (4242) 75-52-41. Сервис работает по будням с 9 до 18 часов. Заявки принимаются не позднее чем за 2 рабочих дня до предоставления услуги. В отдельных случаях – к примеру, по медицинским показаниям или в случае приглашения в органы социальной защиты населения – заявки могут быть исполнены в день обращения при наличии свободного времени в графике движения автомобиля.

Отметим, с начала года транспортная служба выполнила более 4,5 тысячи перевозок.

# Сахалинские женщины отправятся в Донбасс - поддержать мужей и сыновей

Участницы женской общественной группы выразили желание отправиться в Донецкую Народную Республику. Решение о том, кто именно поедет, коллегиально приняли сами женщины. Там сахалинки смогут ознакомиться с условиями пребывания островных бойцов, а также оказать им помощь в бытовых вопросах. Об этом стало известно в ходе встречи губернатора Валерия Лимаренко с волонтерами штаба «МыВместе».



К мероприятию по видеосвязи присоединилась жительница Южно-Сахалинска Ирина Нигматулина. Она первая из женской общественной группы отправилась в Донбасс. Поездку в рамках проекта «Сопричастность» организовала партия «Единая Россия».

- Здесь меня встретили замечательно, - рассказала Ирина Нигматулина, мать одного из бойцов. - Вчера ездила в подразделение к нашим танкистам. Осталась довольна. Быт у военных хороший, все настроены оптимистично. Ребята обеспечены горячим питанием. Понятно, что те, кто прямо сейчас находится на передовой, в окопах, лишены многих привычных удобств, но чуть дальше от линии фронта таких проблем уже нет.

Вскоре посетить военнослужащих, мобилизованных из Сахалинской области, смогут и другие участницы общественной группы. Об этом островные власти договорились с военным командованием и руководством муниципалитетов, находящихся за линией фронта. Разумеется, в зону непосредственно боевых действий женщины не попадут. Однако получают возможность

лично общаться с бойцами, участвовать в решении их бытовых вопросов, следить за распределением посылок и помощи от жителей и общественных организаций региона.

- Важно, чтобы наши защитники были обеспечены горячим питанием, в том числе на линии фронта, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Поэтому мы приобретем 5 отечественных внедорожников, с помощью которых будет организована доставка горячих блюд. Также в ближайшие дни организуем прачечные и приобретем для наших ребят дополнительные мобильные бани. Решаем эти вопросы в тесном взаимодействии с военным командованием. Все заявки, которые оно нам подает, мы удовлетворяем в полном объеме. Ведь это наш моральный долг поддержать земляков, в меру сил поспособствовать улучшению их быта и созданию условий для выполнения боевых задач.

Правительство Сахалинской области по заявкам командования регулярно направляет в зону специальной во-

енной операции различное спецоборудование и снаряжение. К примеру, в новой партии помощи - рабочие инструменты, лекарства, салфетки, перчатки и головные уборы. Ранее, также по просьбам военных, приобреталось обмундирование, амуниция и транспортные средства для решения бытовых и боевых задач.

Встречу с губернатором посетили волонтеры, которые оказывают поддержку родственникам мобилизованных сахалинцев и курильчан, участвуют в работах в зоне проведения СВО, организуют культурные программы для военных.

- Я был первым островным волонтером, который отправился в Донбасс с гуманитарной миссией, - отметил волонтер, депутат Городской думы Южно-Сахалинска Руслан Тен. - В Мариуполе организовывал взаимодействие волонтерских отрядов с территориальными органами исполнительной власти. Участвовал в разборе завалов. Во время командировки попадал под обстрелы - артиллерией били по



спорткомплексу, в котором я ночевал. Во время второй своей поездки вместе со специалистами правительства ДНР составлял реестры объектов недвижимости. Также мы восстанавливали памятники и спортивные площадки.

Добровольцы рассказали о своем участии в проекте «Сопричастность», в рамках которого осуществляется сбор и отправка гуманитарных грузов в Донбасс, поступают видеописьма от бойцов, работает полевая почта, островные артисты дают концерты на фронте.

- Хочется рассказать про замечательный проект «Сопричастность». К работе по его реализации вовлечены все районы области, - рассказала участница работы штаба общественной поддержки партии «Единая Россия» Елена Красильникова. - Мы знаем, что нужно нашим военным, и оказываем им посильную помощь. Причем участвуют все - бизнес, власть и обычные люди. Так, к сегодняшнему дню собрано около 7 тонн помощи. Самое главное, сейчас в проект вовлекаются дети и

молодежь - это позволяет привить ребятам патриотизм, положительным образом повлиять на их мировоззрение.

- В Донбасс было организовано две поездки артистов Сахалинской филармонии и Чехов-центра, - поделилась эмоциями волонтер культуры Полина Пивоварова. - Я тоже побывала там. Увидела наших ребят, которые только вернулись из боя. Они были во всем снаряжении, с оружием. Увидев их глаза, я поняла, насколько для них важна наша моральная поддержка. Им необходимо знать, что мы рядом, мы вместе. Чем сильнее дух, тем ближе победа.

В ходе мероприятия островным волонтерам вручили памятные знаки в честь 75-летия Сахалинской области. Награды получили Александра Марусова, Злата Татарина, Сон Грейс Унэ, Руслан Тен, Анна Машкова, Юрий Маковенко, Эльмира Мавланова, Валерия Кожевникова, Нина Зинкова, Владислав Борисов, Екатерина Борисова, Елена Филимонова, Александр Барышев и Полина Пивоварова.

## Островитян научат управлять беспилотниками

На островах внедрят новый образовательный курс, который позволит юным сахалинцам и курильчанам повысить цифровую грамотность. Навыки управления беспилотными летательными аппаратами, знания об их внутреннем устройстве и понимание принципов разработки программного обеспечения помогут ребятам в освоении инженерных и IT-специальностей.



Об этом стало известно в ходе встречи губернатора Валерия Лимаренко с советниками директоров школ по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.

- Мы хотим, чтобы наши школьники, завершая обучение, получали сертификат оператора беспилотного летательного аппарата, - рассказал губернатор Валерий Лимаренко. - Это дополнительное образование, которое обязательно пригодится ребятам при освоении цифровых профессий. Уроки в школах области начнутся в следующем учебном году. Причем занятия будут посещать все категории учащихся.

Участники встречи также обсудили наиболее актуальные вопросы, волнующие школьников. Один из них - качество

питания в образовательных учреждениях. Чтобы его повысить, было решено провести эксперимент. Так, в ряде сахалинских школ будет введено несколько вариантов меню - юные островитяне смогут самостоятельно выбирать понравившиеся блюда.

- У нас уже есть школы, в которых ребята самостоятельно выбирают себе питание, - отметила областная министр образования Анастасия Киктева. - К примеру, такой подход применяют в одном из образовательных учреждений Углегорского района. Это очень здорово. Считаю, что такую практику необходимо расширять.

Напомним, в прошлом году Сахалинская область вошла в 10 пилотных регионов по участию во Всероссийском конкурсе «Навигаторы детства»,

в результате которого были отобраны педагоги на должность советника директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями. Сегодня в 68 городских и 55 сельских школах работают 123 советника.

Основные направления их деятельности - организация воспитательной работы в учреждении, вовлечение ребят в участие во всероссийских конкурсах и проектах. Также советники принимают активное участие в проведении еженедельных занятий «Разговоры о важном» и церемониях подъема/спуска флага Российской Федерации. Работа проводится в рамках проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование».

## Строительство на Курилах

Правительство Сахалинской области добилося выделения на 2023 год федеральных средств на строительство социальных объектов на Курилах.

В результате на Итуруп и Кунашире появятся новые детские и медицинские учреждения. Решение принято на заседании Президиума Правительства области по вопросам социально-экономического развития Дальнего Востока под руководством заместителя председателя правительства Российской Федерации - полномочного представителя президента Российской Федерации в Дальневосточном федеральном округе Юрия Трутнева. В мероприятии в режиме видеоконференции участвовал председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик.

На заседании рассматривались изменения в планы развития центров экономического роста на 2023 год. Средства на модернизацию и строительство социальной инфраструктуры предоставляются из федерального бюджета через дальневосточную «Единую субсидию» по линии Минвостокразвития России.

- В 2018-2023 годах на реализацию планов 11 субъектам Дальнего Востока из федерального бюджета выделено 122,8 миллиарда рублей, - отметил Юрий Трутнев. - Дальнево-

сточными регионами введено в эксплуатацию 577 социально значимых объектов. Это школы, детские сады, больницы, ФАПы, учреждения культуры и спорта, дороги, объекты инженерной инфраструктуры. Отремонтирован 951 объект, благоустроено 876 общественных территорий. Расчелено 154 тысячи квадратных метров аварийного жилья. В рамках проекта «1000 дворов» завершены работы по реконструкции 1195 дворовых территорий. В 2023 году планируется благоустроить ещё 519 дворов.

В 2022 году на территории Сахалинской области в рамках плана социального развития центров экономического роста строятся 32 объекта. Общий объем финансирования из федерального и регионального бюджетов - 6,8 миллиарда рублей. В частности, уже введен в строй детский сад на 40 мест в селе Новом, реконструированы аэродром в Охе и канализационные насосные станции в Южно-Сахалинске. До конца года завершатся работы еще на восьми объектах. Это второй корпус поликлиники № 4 и очистные сооружения в Южно-Сахалинске, стадион в Охе, пансионат для ветеранов в Корсакове, социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Маячок», дом на 30 квартир в Южно-Курильске на Кунашире, благоустройство 84 дворовых территорий по программе «1000



дворов». Также ТЭЦ в Корсакове перейдет на газ.

Правительству области удалось добиться увеличения финансирования в рамках плана социального развития центров экономического роста на 2023 год. Принятое решение позволит решить ряд социальных проблем на отдаленных Курильских островах. Сахалинской области из федерального бюджета выделено 0,9 миллиарда рублей. За счет этих средств мы построим детский сад на 110 мест в селе Китовом на Итурупе и два социальных объекта на Кунашире. Это отделение обшей врачебной практики в селе Отрада и школа - детский сад в селе Головино. Также средства федерального бюджета будут направлены на благоустройство 30 дворов. Закупим 24 камеры для системы видеонаблюдения за лесопожарной обстановкой. Это позволит более эффективно защищать наши леса от огня, - рассказал Алексей Белик.

Средства на 2023 год были распределены по всем одиннадцати регионам Дальнего Востока.

Их было 16 человек. Они приехали принять участие в реалити «Выживший» и заработать денег, но все пошло не по плану. К финалу опасной игры остался только он – Николай Суббота. На этой ноте завершился первый сезон сериала «Игра на выживание». На очереди второй – он стартовал на ТНТ 28 ноября. Мы поговорили с исполнителем роли Николая Субботы Владимиром Верёвочкиным и узнали, как его собственный персонаж не пускал актера обратно в сериал, сложно ли драться в хамаме и где он нашел подлинное чувство свободы.

[КИНО-ТЕАТР.РУ]

- В одном из интервью вы рассказывали, что после съемок первого сезона чувствовали себя плохо чисто эмоционально. Почему? Что в итоге помогло выйти из роли?

- Дело в том, что проект был очень длительный, а это означает полное погружение. Все события, которые там происходят, опасны для жизни, по сюжету очень много смертей. Пропускать все это через себя было непросто. Опять же, мы четыре с половиной месяца жили в горах. Я приехал в Москву и совершенно не понимал, что делать, не знал, как себя дальше применить в этом городе. Там одно, а здесь – совсем другое. Все эти пробки, суета, другая жизнь. Из этого состояния я выходил благодаря ремонту. Потом съездил с мамой в Индию, где отдохнул и перезагрузился.

- А каким было ваше возвращение к настройкам персонажа на втором сезоне. Что было особенно непросто вспомнить про Николая?

- У меня в принципе была сложность с заходом на второй сезон, это оказалось сложнее, чем с первым. Я себя уже восстановил, и, когда начал готовиться, мой организм уже не пускал меня обратно в эту историю. Можно сказать, что Николай Суббота меня не впускал. Это был такой надлом. Мы с режиссером Кареном Оганесяном даже говорили об этом, и потихоньку у меня стало получаться.

- Какой была помощь с его стороны?

- Он заряжал нашей историей, направлял в правильную сторону, а уже дальнейшая работа зависела от меня. Нужно было вспомнить всё: первый проект, все наши взаимоотношения на нем. Хотя на самом деле это состояние даже помогло. Если помните финал первого сезона, где Субботе говорят, что он один остался в живых и никакого крушения самолета не было. Он был в таком состоянии: «Правда это или нет? Кто его водит вокруг пальца?». Для меня это тоже было таким моментом. Я сам находился в двух реальностях, не совсем понимая, что правда, а что нет.

- Интересно, вы финал снимали в хронологическом порядке, что это так на вас подействовало?

- Да, мы действительно снимали финал в самом конце экспедиции. В принципе почти весь первый сезон шел по хронологии.

- Какие будут отличия между первым и вторым сезоном?

- Мне кажется, что в первом сезоне было очень много действия. Во втором нужно ответить на вопросы первого, поэтому создатели сериала больше занимались именно этим, раскрывая персонажей: взаимоотношения Коли и Вики, которую сыграла Линда Лапинш, а также героя Верника. Первый же сезон был построен исключительно на действии.

- Расскажите про вашу экспедицию в Узбекистан. Продюсер Нелли Яралова обещала, что эта страна, благодаря сериалу, откроется для зрителей совершенно по-новому. А как она открылась для вас?

- Там очень жарко. Также мы преодолели там множество препятствий в виде ковида, многие из нас переболели. Но основные сложности связаны именно с жарой. Я, например, больше за холод, потому что в холоде ты готов выживать и бороться за жизнь. А на жаре просто плависься, можешь не принадлежать себе, своим мыслям, перебарывать это все очень энергозатратно. Мне помогло одно – надо пить больше воды. Я смирился с мыслью, что от жары никуда не деться, надо работать в таких условиях. Потому что, когда ты пытаешься бороться с ней, она в любом случае тебя ломает и ты больше сил потратишь на эту борьбу.

- Вам же еще и трюки приходилось исполнять. Или у вас были дублеры и каскадеры?



I Кадр из сериала «Игра на выживание-2»

## Владимир Верёвочкин: «Я находился в двух реальностях и не понимал, где правда»



I Кадр из сериала «Игра на выживание-2»

- У нас всегда есть дублеры и каскадеры, но я стараюсь делать практически всё сам. Так было и во втором, да и в первом сезоне тоже.

- Был ли какой-нибудь трюк, который особенно долго снимали? Вот прямо так, чтобы на много дублей?

- Наверное, драка в хамаме. Мы снимали ее целую смену, если я не ошибаюсь. Кроме того, репетировали около пяти дней. Опять же, это было после ковида. Если честно, я даже не хочу про этот ковид говорить, настолько он мне противен, но приходится. Как только пришел отрицательный тест и я вышел из номера, уже дня через два начал репетировать эту драку. Вот ты задыхаешься после болезни, опять же эта жара, плюс еще и снимали в хамаме. Да, его остужали, но он до конца не остыл.

- Узбекистан – довольно неожиданная ло-

кация для съемок. Расскажите, как вас принимали местные? Насколько в принципе эта среда подходит для развлекательного кино?

- Я общался с местными, и они все задавали вопрос: «Как вы вообще работаете?» Они сами рано утром встают, немного поработают, а потом в тени до вечера, пока солнце не сядет. Только потом начинается вся жизнь. Поэтому мы снимали практически в пустой Бухаре, когда все местные жители прячутся от солнца. А так, конечно, Узбекистан – прекрасная страна, где много фруктов, очень добродушные люди. Но работать там очень сложно, поэтому я не хотел бы это повторять. Погостите – это другой вопрос.

- Как вам кажется, «Игра на выживание» – это чистое развлечение, или в сериале все же есть социальный комментарий, философская подоплека?



I Кадр из сериала «Игра на выживание-2»

- Там же сразу говорится, что нужно остаться человеком, чтобы пройти эту игру. Это все про страхи, про то, как люди в острой ситуации показывают свое истинное лицо. Как они начинают бороться за жизнь, за свою шкуру. А кто-то в ситуации опасности может помочь другому. Тут очень много таких жизненных пластов, каждый что-то свое находит. Это не аттракцион какой-то, здесь все-таки есть человечность, мысль.

- У сериала сложилась большая фан-база. Поклонники пишут фанфики, рисуют портреты героев. Почему, на ваш взгляд, персонажи стали такими народными?

- Сложно сказать за других людей, наверное, они как-то себя ассоциируют с этими героями, хотя бы похожими на них. Наверное, так.

- Если абстрагироваться от вашего героя Николая Субботы, то на кого из первого сезона вы сами хотели бы быть похожим?

- Наверное, ни на кого. Или на Субботу! Мне очень нравится этот персонаж. Это же счастье, что мне выпала такая роль. Да, сложная, но объемная и большая. Этот человек как бы со всеми, но одновременно один. Он знает, что такое смерть, и не хочет привыкать к людям. Понимает, что смерть забирает людей, поэтому нельзя привыкать к близости, и в этот момент нужно только действовать.

- У актеров очень часто спрашивают, сколько вы даете персонажу от себя. А сколько у Николая Субботы от вас? Вы с ним похожи?

- Когда я работаю, я отдаю всего себя. Для меня важно найти логику героя, почему он так действует, что с ним было, каков его мотив?! Что же касается отдачи, то я себя с ним не разделяю, привношу и свое, и беру что-то у него, и вот так вместе мы как-то варимся.

- В начале нашего разговора вы упомянули, что для того, чтобы выйти из роли Николая Субботы, вам пришлось полностью перезагрузиться, и вы даже летали в Индию. А почему именно в эту страну?

- Я уже бывал там раньше, и Индия мне понравилась своей свободой. Я там много путешествовал, брал мотоцикл и никогда не сидел на одном месте. И вот этот мотоцикл, ветер в лицо – это прямо ощущение свободы. Кроме того, Индия очень духовная. В Москве я очень часто чувствую энергию других людей, их мысли. Это давит. В большом городе ты всегда будешь подстраиваться под систему, под общество. В Индии чувствуется свобода, может быть, это иллюзия, но она есть – вот прямо в этом воздухе, особенно у океана. Поэтому полетел именно туда. Взял с собой маму, потому что она давно не была на море. Я ей сразу сказал, что это будет потрясающее путешествие, собственно, так и получилось.

- Вы занимались медитациями или какими-то його-практиками?

- Нет, я этим не занимался. Многие актеры говорят, что им в профессии очень помогает випассана – это практика уединения и молчания на некоторое время.

- Может быть, у вас есть свои какие-то практики, которые вам помогают?

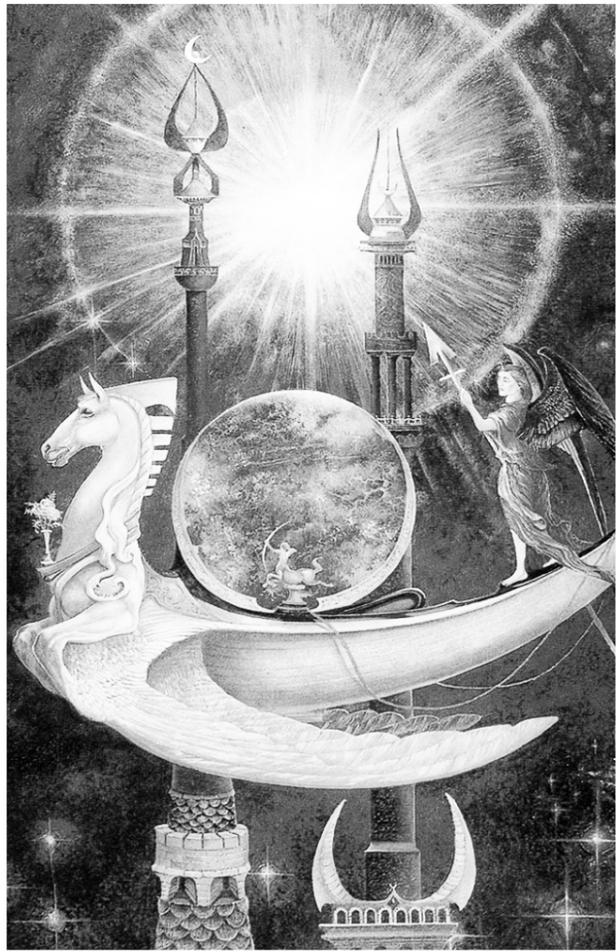
- Да я и в жизни не особо разговорчив, поэтому мне и медитировать особо не нужно. Я очень избирательно подхожу к людям, мне непросто сконнектиться с человеком. Не люблю разбрасываться. Все по настроению, все по фану. И я особо не расплескиваюсь. Чувствую себя комфортно. Тут и домашняя работа все-таки в том, чтобы создать героя, его логику, исходные события. Дальше просто отпускаешь и идешь.

- Многим спорт помогает прочистить мозги. Увлекаетесь ли вы экстремальными видами спорта? Например, в одном из ваших интервью вы говорили, что брали уроки контраважного вождения.

- Я люблю быстрые машины. Каждый день не то чтобы я летаю, я аккуратно вожу, но тем не менее машина у меня мощная. Также сейчас еще появился мотоцикл, я сдал на права категории «А». Также занимаюсь чуть-чуть боксом, бегом. Еще всякие турниры, брусся. Спорт со мной навсегда, потому что я занимался брейк-дансом 12 лет. Просто не могу жить без спорта, для меня это как сходить в магазин за хлебом.

- А сейчас вы занимаетесь брейком или какими-то другими танцами?

- Нет, я только что вернулся со съемок военной картины, два месяца был в окопах. Тут не до бега или до бокса, тут не до чего, просто выжить. Брейк-дансом я больше не занимаюсь, все-таки это серьезная нагрузка. На него еще и время нужно, а этого у меня сейчас как раз нет.



# Гороскоп на неделю

с 12 по 18 декабря



**Овен.** На этой неделе не стоит планировать крупные покупки, да и от любых других финансовых операций лучше отказаться. Займитесь творчеством. Старайтесь не затягивать с решением проблем.



**Весы.** Звёзды говорят, что Весам на этой неделе следует заниматься физическими упражнениями, активным отдыхом или общением с близкими друзьями. Доверчивость может затруднить понимание людей.



**Телец.** Вас ждёт неоднозначный период, звёзды будут то благоволять вам, то вставлять палки в колёса. Хорошее может обернуться плохим, негатив – позитивом. Работу с важными документами лучше не начинать.



**Скорпион.** Неделя прекрасно подходит для реализации давно залежавшихся идей. Окружающие дают сейчас вам дельные советы, к которым стоит прислушиваться. Хорошее время также для заработка.



**Близнецы.** Быстро реагируйте на изменяющуюся ситуацию, принимайте смелые решения и берите на себя ответственность за происходящее. Будьте энергичны и не бойтесь дел. К деньгам относитесь с осторожностью.



**Стрелец.** Сейчас у Стрельцов отличный период, чтобы преобразовать свою энергию во что-то полезное. Первая половина недели хорошо подходит для встреч с деловыми партнёрами.



**Рак.** У Раков наступает довольно пассивный период, но он предвещает неожиданные обстоятельства, которые могут порушить ваши планы. Из-за сложившейся ситуации вам придётся принимать решения быстрее обычного.



**Козерог.** Положительные тенденции в жизни Козерогов набирают свой оборот. Всё сейчас складывается как нельзя лучше: финансовое положение улучшается, общение с людьми налаживается.



**Лев.** Жизненные силы Львов сейчас на высоком уровне. Даже сложные дела даются с лёгкостью, а общение с людьми не заставит лезть за словом в карман. В целом для вас – это благоприятный период.



**Водолей.** Период в целом благоприятный, особенно для Водолеев, которые занимаются предпринимательской деятельностью. Сейчас вы очень хорошо притягиваете положительные эмоции.



**Дева.** У Дев настанет отличная неделя, чтобы улучшить своё финансовое положение. Используйте возможность для налаживания контактов с деловыми партнёрами. Удача постепенно возвращается к вам.



**Рыбы.** Будьте настойчивы и упорны, не сдавайте позиции, и успех вам обеспечен. Рыбы энергичны и бодры, беритесь смело за работу – коллеги позавидуют вашей работоспособности.

## понедельник, 12 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
05.00 «Доброе утро» 09.00, 12.00, 15.00, 17.00 Новости 09.10 «АнтиФейк» (16+) 09.50 «Жить здорово!» (16+) 10.40 X/ф «Аниматор» (16+) 12.10 X/ф «Аниматор» (16+) 12.40 X/ф «Безымянная звезда» (12+) 15.05 «Мужское/Женское» (16+) 16.00 X/ф «Покровские ворота» (0+) 17.20 X/ф «Покровские ворота» (0+) 18.45 Информационный канал (16+) 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Т/с «Казанова в России» (16+) 22.40 «Большая игра» (16+) 23.40 Информационный канал (16+)	05.00 «Утро России» 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 «Вести. Сахалин-Курилы» 09.30 «Утро России. Сахалин-Курилы» 09.55 «О самом главном» (12+) 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30 «60 минут» (12+) 14.55 «Кто против?» (12+) 16.30 «Малахов» (16+) 17.30 «60 минут» (12+) 21.20 Т/с «Тайны следствия-22» (16+) 23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.20 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+) 04.10 Т/с «Личное дело» (16+)	05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 «Сегодня» 09.25 Т/с «Лесник» (16+) 11.35 Т/с «Лесник» (16+) 14.30 «Чрезвычайное происшествие» 15.00 «Место встречи» (16+) 17.45 «За гранью» (16+) 18.50 «ДНК» (16+) 21.00 Т/с «Адмиралы района» (16+) 23.10 Т/с «Пёс» (16+) 01.00 Т/с «Пёс» (16+) 02.00 X/ф «Двенадцать часов» (16+) 03.40 Т/с «Защита Красина» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20 Держи краба (12+) 07.28, 08.28, 09.28, 10.28, 11.28, 12.28, 13.28, 14.28, 15.28, 16.28, 17.28, 18.28, 19.28, 20.28, 21.28, 22.28, 23.28, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (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 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 Фэн-шуй прогноз (12+) 11.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 20.20, 21.20, 22.20, 23.20 Частный эксперт (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50 Новостята (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.50, 06.50 Наши в Ютуб (12+) 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57 Yandex всплески (12+)	06.00 Т/с «Сын отца народов» (16+) 09.40 Т/с «Икра» (16+) 11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости 11.10 «Белорусский стандарт» (12+) 11.20 Т/с «Икра» (16+) 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 15.05 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 16.10 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 17.15 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 18.05 «Мировое соглашение» (16+) 18.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 19.50 «Игра в кино» (12+) 20.25 «Игра в кино» (12+) 21.10 «Игра в кино» (12+) 21.50 «Слабое звено» (12+) 22.45 «Назад в будущее» (16+) 23.40 Т/с «Гаишники-2» (16+) 02.30 «Наше кино. История большой любви» (12+) 03.20 X/ф «Веселые ребята» (12+) 04.50 Т/с «Развод» (16+)	09.00 «Вести. Сахалин – Курилы» 09.15 «Интервью» 13.00 «Вести. Сахалин – Курилы» 16.00 «Вести. Сахалин – Курилы» 16.15 «Уримал Бансон» 19.00 «Вести. Сахалин – Курилы» 19.15 «Интервью»	05.05 Т/с «Смерть шпионам. Скрытый враг» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Т/с «Щит и меч» (12+) 11.35 Д/ф «Незабудки. Бессмертный авиаполк» 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Т/с «Александровский сад» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 Д/с «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 Д/с «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 Д/ф «Хранители времени» (16+) 00.05 Т/с «Щит и меч» (12+) 01.40 Т/с «Грибной царь» (16+) 03.25 Т/с «Александровский сад» (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 09.50 «Давай разведёмся!» (16+) 10.50 «Тест на отцовство» (16+) 11.30 «Шаг в карьеру» (16+) 11.35 «Тест на отцовство» (16+) 13.05 «Понять. Простить» (16+) 14.10 «Порча» (16+) 14.40 «Знахарка» (16+) 15.15 «Верну любимого» (16+) 15.50 «Кризисный центр» (16+) 20.00 Т/с «Мама» (16+) 00.00 «Порча» (16+) 01.05 «Знахарка» (16+) 01.40 «Верну любимого» (16+) 02.10 «Понять. Простить» (16+) 03.00 Т/с «От ненависти до любви» (16+) 03.50 «Тест на отцовство» (16+) 05.30 «Давай разведёмся!» (16+) 06.20 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00, 10.00, 14.00, 18.30 «Известия» (16+) 06.25, 06.50, 07.40, 08.25 Т/с «Григорий Р.» (12+) 09.15, 10.30, 10.55, 11.55, 13.00 Т/с «Один» (16+) 09.55 «Знание - сила» (0+) 14.30 Т/с «Условный мент-2. Похищение» (16+) 15.20 Т/с «Условный мент-2. Welcome» (16+) 16.15 Т/с «Условный мент-2. Берегись автомобиля» (16+) 17.10 Т/с «Условный мент-2. Экстремальный спорт» (16+) 18.05, 19.00 Т/с «Условный мент-2. Кайф на дом» (16+) 19.25 Т/с «Условный мент-2. Богиня правосудия» (16+) 20.20 Т/с «След. Кровь на руках» (16+) 21.00 Т/с «След. Хикикомори» (16+) 21.45 Т/с «След. Повелители танцующих лягушек» (16+) 22.35 Т/с «След. Жиртест против» (16+) 23.25 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Серебристый пруд» (16+) 00.10 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Ювелиры» (16+) 01.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 01.30 Т/с «След. Возвращение блудного папы» (16+) 02.15 Т/с «След. Седьмая жертва» (16+) 02.55 Т/с «След. Первый» (16+) 03.30 Т/с «След. Тень девяностых» (16+) 04.05 Т/с «Детективы. Здравствуй, дочка» (16+) 04.35 Т/с «Детективы. Секретки» (16+) 05.05 Т/с «Детективы. Окрошка с квасом» (16+) 05.35 Т/с «Детективы. Два билета на футбол» (16+)

В автокомплес в Луговом **ТРЕБУЕТСЯ СТОРОЖ** 790-242-28-65-54

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

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

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31



вторник, 13 декабря

	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
05.00 «Доброе утро» 09.00, 17.00 Новости 09.05 «АнтиФейк» (16+) 09.40 «Жить здорово!» (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 15.05 «Мужское/Женское» (16+) 16.00 Информационный канал (16+) 17.20 Информационный канал (16+) 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Т/с «Казанова в России» (16+) 22.45 «Большая игра» (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 «Утро России» 09.00 Вести. Местное время 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» 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30 «60 минут» (12+) 14.55 «Кто против?» (12+) 16.30 «Малахов» (16+) 17.30 «60 минут» (12+) 21.20 Т/с «Тайны следствия-22» (16+) 23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+) 04.00 Т/с «Личное дело» (16+)	05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 «Сегодня» 09.25 Т/с «Лесник» (16+) 11.35 Т/с «Лесник» (16+) 14.30 «Чрезвычайное происшествие» 15.00 «Место встречи» (16+) 17.45 «За гранью» (16+) 18.50 «ДНК» (16+) 21.00 Т/с «Адмиралы района» (16+) 23.10 Т/с «Пёс» (16+) 01.00 Т/с «Пёс» (16+) 01.50 «Основано на реальных событиях» (16+) 03.15 Т/с «Защита Красина» (16+) 05.35 «Их нравы» (0+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20 Частный эксперт (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, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 Наши в Ютуб (12+) 07.58, 08.58, 09.58, 10.58, 11.58, 12.58, 13.58, 14.58, 15.58, 16.58, 17.58, 18.58, 19.58, 20.58, 21.58, 22.58, 23.58, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Новостя (12+) 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57 Yandex всплески (12+) 20.22, 21.22, 22.22, 23.22 Правила здоровья (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Равновесие (12+) 01.50, 03.50, 05.50 ДВ-блиц (12+)	06.00 Т/с «Развод» (16+) 06.55 Мультфильмы (0+) 08.00 Х/ф «Исчезнувшая империя» (16+) 09.55 Т/с «Икра» (16+) 11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости 11.10 Т/с «Икра» (16+) 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 15.05 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 16.10 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 17.15 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 18.05 «Мировое соглашение» (16+) 18.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 19.50 «Игра в кино» (12+) 20.25 «Игра в кино» (12+) 21.10 «Игра в кино» (12+) 21.50 «Слабое звено» (12+) 22.45 «Назад в будущее» (16+) 23.40 Т/с «Гаишники-2» (16+) 02.25 «Наше кино. История большой любви» (12+) 02.50 Т/с «Сын отца народов» (16+)	06.00 Т/с «Развод» (16+) 06.55 Мультфильмы (0+) 08.00 Х/ф «Исчезнувшая империя» (16+) 09.55 Т/с «Икра» (16+) 11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости 11.10 Т/с «Икра» (16+) 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 15.05 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 16.10 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 17.15 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 18.05 «Мировое соглашение» (16+) 18.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 19.50 «Игра в кино» (12+) 20.25 «Игра в кино» (12+) 21.10 «Игра в кино» (12+) 21.50 «Слабое звено» (12+) 22.45 «Назад в будущее» (16+) 23.40 Т/с «Гаишники-2» (16+) 02.25 «Наше кино. История большой любви» (12+) 02.50 Т/с «Сын отца народов» (16+)	05.10 Т/с «Александровский сад» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Т/с «Щит и меч» (12+) 11.20 «Открытый эфир» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Т/с «Александровский сад» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 Д/с «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 «Улика из прошлого» (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 Т/с «Щит и меч» (12+) 01.30 Т/с «Грибной царь» (16+) 02.55 «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+) 03.30 Т/с «Александровский сад» (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 09.50 «Давай разведёмся!» (16+) 10.50 «Тест на отцовство» (16+) 11.30 «Шаг в карьеру» (16+) 11.35 «Тест на отцовство» (16+) 13.00 «Понять. Простить» (16+) 14.05 «Порча» (16+) 14.35 «Знахарка» (16+) 15.10 «Верну любимого» (16+) 15.45 «Кризисный центр» (16+) 20.00 Т/с «Мама» (16+) 00.00 «Порча» (16+) 01.05 «Знахарка» (16+) 01.40 «Верну любимого» (16+) 02.10 «Понять. Простить» (16+) 03.00 Т/с «От ненависти до любви» (16+) 03.50 «Тест на отцовство» (16+) 05.30 «Давай разведёмся!» (16+) 06.20 «6 кадров» (16+) 06.25 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00, 10.00, 14.00, 18.30 «Известия» (16+) 06.35, 07.30, 08.20, 09.15, 10.30, 10.55, 11.55, 13.00 Т/с «Один» (16+) 09.55 «Знание - сила» (0+) 14.30 Т/с «Условный мент-2. Сны и грезы» (16+) 15.20 Т/с «Условный мент-2. Последний путь» (16+) 16.15 Т/с «Условный мент-2. Снова в погонах» (16+) 17.10 Т/с «Условный мент-2. Собачья жизнь» (16+) 18.05, 19.00 Т/с «Условный мент-2. Знакомство по объявлению» (16+) 20.20 Т/с «След. Трампин на тот свет» (16+) 21.10 Т/с «След. Демон» (16+) 21.45 Т/с «След. Театр смерти» (16+) 22.35 Т/с «След. Передача личности» (16+) 23.25 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Град китеж» (16+) 00.10 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Наследники по кривой» (16+) 01.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 01.30 Т/с «След. Закрытый клуб» (16+) 02.15 Т/с «След. Солнечные лохи» (16+) 02.50 Т/с «След. Спица» (16+) 03.30 Т/с «След. Бодипозитив» (16+) 04.05 Т/с «Детективы. Прощенный грех» (16+) 04.35 Т/с «Детективы. Палки в колеса» (16+) 05.10 Т/с «Детективы. Танец на краю» (16+) 05.40 Т/с «Охотники за головами. 1 серия» (16+)

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

среда, 14 декабря

	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 «Доброе утро» 09.00, 17.00 Новости 09.05 «АнтиФейк» (16+) 09.40 «Жить здорово!» (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 15.05 «Мужское/Женское» (16+) 16.00 Информационный канал (16+) 17.20 Информационный канал (16+) 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Т/с «Казанова в России» (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, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30 «60 минут» (12+) 14.55 «Кто против?» (12+) 16.30 «Малахов» (16+) 17.30 «60 минут» (12+) 21.20 Т/с «Тайны следствия-22» (16+) 23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+) 04.00 Т/с «Личное дело» (16+)	05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 «Сегодня» 09.25 Т/с «Лесник» (16+) 11.35 Т/с «Лесник» (16+) 14.30 «Чрезвычайное происшествие» 15.00 «Место встречи» (16+) 17.45 «За гранью» (16+) 18.50 «ДНК» (16+) 21.00 Т/с «Адмиралы района» (16+) 23.10 Т/с «Пёс» (16+) 01.00 Т/с «Пёс» (16+) 01.50 «Основано на реальных событиях» (16+) 03.15 Т/с «Защита Красина» (16+) 05.35 «Их нравы» (0+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.22, 08.22, 09.22, 10.22, 11.22, 12.22, 13.22, 14.22, 15.22, 16.22, 17.22, 18.22, 19.22 Правила здоровья (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, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 ДВ-блиц (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Равновесие (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50 Новостя (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.50, 06.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Т/с «Сын отца народов» (16+) 11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости 11.10 Т/с «Сын отца народов» (16+) 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 15.05 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 16.10 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 17.15 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 18.05 «Мировое соглашение» (16+) 18.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 19.50 «Игра в кино» (12+) 20.25 «Игра в кино» (12+) 21.10 «Игра в кино» (12+) 21.50 «Слабое звено» (12+) 22.45 «Назад в будущее» (16+) 23.40 Т/с «Гаишники-2» (16+) 02.25 «Наше кино. История большой любви» (12+) 03.35 Х/ф «Близнецы» 04.55 Т/с «Развод» (16+)	05.10 Т/с «Александровский сад» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Т/с «Щит и меч» (12+) 11.20 «Открытый эфир» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Т/с «Александровский сад» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 Д/с «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 Д/с «Секретные материалы» (16+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 Т/с «Щит и меч» (12+) 01.05 Т/с «Грибной царь» (16+) 02.30 Д/ф «Нюрнберг» (16+) 03.10 Д/с «Москва фронту» (16+) 03.30 Т/с «Александровский сад» (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 09.40 «Давай разведёмся!» (16+) 10.45 «Тест на отцовство» (16+) 11.30 «Шаг в карьеру» (16+) 11.35 «Тест на отцовство» (16+) 13.00 «Понять. Простить» (16+) 14.05 «Порча» (16+) 14.35 «Знахарка» (16+) 15.10 «Верну любимого» (16+) 15.45 «Кризисный центр» (16+) 20.00 Т/с «Мама» (16+) 00.00 «Порча» (16+) 01.05 «Знахарка» (16+) 01.40 «Верну любимого» (16+) 02.10 «Понять. Простить» (16+) 03.00 Т/с «От ненависти до любви» (16+) 03.50 «Тест на отцовство» (16+) 05.30 «Давай разведёмся!» (16+) 06.20 «6 кадров» (16+) 06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00, 10.00, 14.00, 18.30 «Известия» (16+) 06.25 Т/с «Охотники за головами. 1 серия» (16+) 06.50 Т/с «Охотники за головами. 2 серия» (16+) 07.35 Т/с «Охотники за головами. 3 серия» (16+) 08.25 Т/с «Охотники за головами. 4 серия» (16+) 09.20, 10.30, 10.55, 11.55, 13.00 Т/с «Один» (16+) 09.55 «Знание - сила» (0+) 14.30 Т/с «Условный мент-2. Фортуна переменчива» (16+) 15.20 Т/с «Условный мент-2. Опасный клад» (16+) 16.20 Т/с «Условный мент-2. Любит - не любит» (16+) 17.15 Т/с «Условный мент-2. Конец игры» (16+) 18.05, 19.00 Т/с «Условный мент-2. Молодые и борзые» (16+) 19.25 Т/с «Условный мент-2. Брачный аферист» (16+) 20.20 Т/с «След. До самых печенок» (16+) 21.10 Т/с «След. За бортом» (16+) 21.45 Т/с «След. Спроси у батька» (16+) 22.35 Т/с «След. Работа над ошибками» (16+) 23.25 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Тихий посёлок» (16+) 00.10 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Три сестры» (16+) 01.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 01.30 Т/с «След. Марионетки» (16+) 02.15 Т/с «След. Чертов маньяк» (16+) 02.50 Т/с «След. Не укрываться в чистом поле» (16+) 03.30 Т/с «След. Оборотень» (16+) 04.05 Т/с «Детективы. Поддельный дед» (16+) 04.40 Т/с «Детективы. Штучная вещь» (16+) 05.10 Т/с «Детективы. Хорошая девочка» (16+) 05.40 Т/с «Охотники за головами. 5 серия» (16+)

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

четверг, 15 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 «Доброе утро» 09.00, 17.00 Новости 09.05 «АнтиФейк» (16+) 09.40 «Жить здорово!» (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 15.05 «Мужское/Женское» (16+) 16.00 Информационный канал (16+) 17.20 Информационный канал (16+) 19.50 «Пусть говорят» (16+) 21.00 «Время» 21.45 Т/с «Казанова в России» (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, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30 «60 минут» (12+) 14.55 «Кто против?» (12+) 16.30 «Малахов» (16+) 17.30 «60 минут» (12+) 21.20 Т/с «Тайны следствия-22» (16+) 23.25 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.00 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+) 04.00 Т/с «Личное дело» (16+)	05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 «Сегодня» 09.25 Т/с «Лесник» (16+) 11.35 Т/с «Лесник» (16+) 14.30 «Чрезвычайное происшествие» 15.00 «Место встречи» (16+) 17.45 «За гранью» (16+) 18.50 «ДНК» (16+) 21.00 Т/с «Адмиралы района» (16+) 23.10 Т/с «Пёс» (16+) 01.00 Т/с «Пёс» (16+) 01.50 «Поздняков» (16+) 02.00 «Мы и наука. Наука и мы» (12+) 02.55 Т/с «Защита Красина» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.25, 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, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в Ютуб (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Новостята (12+) 20.20, 21.20, 22.20, 23.20 Частный эксперт (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Т/с «Развод» (16+) 08.50 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости 11.10 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 12.00 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 13.15 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 15.05 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 16.10 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 17.15 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 18.05 «Мировое соглашение» (16+) 18.55 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 19.50 «Игра в кино» (12+) 20.25 «Игра в кино» (12+) 21.10 «Игра в кино» (12+) 21.50 «Слабое звено» (12+) 22.45 «Назад в будущее» (16+) 23.40 Т/с «Гаишники-2» (16+) 02.20 «Наше кино. История большой любви» (12+) 03.25 X/ф «Аршин мал Алан» (16+) 05.00 Т/с «Развод» (16+)	05.10 Т/с «Александровский сад» (16+) 07.00 «Сегодня утром» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Т/с «Щит и меч» (12+) 11.20 «Открытый эфир» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Т/с «Александровский сад-2» (16+) 16.10 Т/с «Александровский сад-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 «Специальный репортаж» (16+) 18.50 Д/с «Холодная война. Битва экономик» (16+) 19.40 «Код доступа» (12+) 21.00 Новости дня (16+) 21.15 «Открытый эфир» (16+) 22.55 «Между тем» (12+) 23.25 Т/с «Щит и меч» (12+) 01.00 X/ф «Игра без правил» (12+) 02.45 Т/с «Александровский сад-2» (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 09.35 «Давай разведёмся!» (16+) 10.35 «Тест на отцовство» (16+) 12.45 «Понять. Простить» (16+) 13.45 «Порча» (16+) 14.15 «Знахарка» (16+) 14.45 «Верну любимого» (16+) 15.25 «Кризисный центр» (16+) 19.45 «Спасите мою кухню» (16+) 20.00 Т/с «Мама» (16+) 23.55 «Порча» (16+) 01.00 «Знахарка» (16+) 01.35 «Верну любимого» (16+) 02.05 «Понять. Простить» (16+) 02.55 Т/с «От ненависти до любви» (16+) 03.45 «Тест на отцовство» (16+) 05.25 «Давай разведёмся!» (16+) 06.15 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00, 10.00, 14.00, 18.30 «Известия» (16+) 06.25 Т/с «Охотники за головами. 5 серия» (16+) 06.50 Т/с «Охотники за головами. 6 серия» (16+) 07.40 Т/с «Охотники за головами. 7 серия» (16+) 08.30 Т/с «Охотники за головами. 8 серия» (16+) 09.30 «День ангела» (0+) 09.55 «Знание - сила» (0+) 10.30, 11.20, 12.15, 13.10, 04.35, 05.20 Т/с «Отпуск по ранению» (16+) 14.30 Т/с «Условный мент-2. Коварство и Любовь» (16+) 15.20 Т/с «Условный мент-2. Мечта садовода» (16+) 16.20 Т/с «Условный мент-2. Участковая легкого поведения» (16+) 17.15 Т/с «Условный мент-2. Главная роль» (16+) 18.10, 19.00 Т/с «Условный мент-2. Обмен опытом» (16+) 19.30 Т/с «Условный мент-2. Брачные игры» (16+) 20.20 Т/с «След. От большого ума или прекрасная Марта» (16+) 21.10 Т/с «След. Бонни и Клайд» (16+) 21.45 Т/с «След. Задача для супергероя» (16+) 22.35 Т/с «След. След Астри» (16+) 23.25 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Загадка диска» (16+) 00.10 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Удар в сердце» (16+) 01.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+) 01.30 Т/с «След. Нулевой пациент» (16+) 02.15 Т/с «След. Их остановит только смерть» (16+) 02.50 Т/с «След. Последний подвиг» (16+) 03.30 Т/с «След. Три сумочки и два убийства» (16+) 04.00 Т/с «След. Не мнимый больной» (16+)

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

Солнце ТВ

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

пятница, 16 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 «Доброе утро» 09.00 Новости 09.10 «АнтиФейк» (16+) 09.45 «Жить здорово!» (16+) 10.35 Информационный канал (16+) 16.05 «Мужское/Женское» (16+) 16.55 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 «Человек и закон» (16+) 19.45 «Поле чудес» 21.00 «Время» 21.45 «Голос. Дети» (0+) 23.20 К 90-летию Родиона Щедрина. «Щедрин-сюита» (12+) 00.50 Д/ф «Гражданин Китано» (16+) 01.45 «Информационный канал» (16+) 04.40 «Россия от края до края» (12+)	05.00 «Утро России» 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.15 «Вести. Сахалин-Курилы» 09.30 «Утро России. Сахалин-Курилы» 09.55 «О самом главном» (12+) 11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести 11.30 «60 минут» (12+) 14.55 «Кто против?» (12+) 16.30 «Малахов» (16+) 17.30 «60 минут» (12+) 21.30 Музыкальное гранд-шоу «Дуэты» (12+) 23.45 «Улыбка на ночь» (16+) 00.50 X/ф «Самая счастливая» (16+) 04.00 Т/с «Личное дело» (16+)	05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 «Утро. Самое лучшее» (16+) 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 «Сегодня» 09.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» (16+) 10.25 «Следствие вели...» (16+) 11.35 «Следствие вели...» (16+) 12.00 «Нас заменят роботы?» (12+) 13.00 «ДедСад» (0+) 14.30 «Чрезвычайное происшествие» 15.00 «Место встречи» (16+) 17.45 «ДНК» (16+) 18.55 «Жди меня» (12+) 21.00 Т/с «Адмиралы района» (16+) 23.10 Т/с «Пёс» (16+) 01.00 «Своя правда» 02.55 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+) 03.20 «Квартирный вопрос» (0+) 04.15 Т/с «Защита Красина» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20 Частный эксперт (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 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.53, 06.53 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день. Итоги (16+) 00.20, 02.20, 04.20, 06.20 Держи краба (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Новостята (12+) 01.20, 03.20, 05.20 Наши в Ютуб (12+) 01.25, 03.25, 05.25 Сахалин в цифрах (12+) 01.53, 03.53, 05.53 Равновесие (12+)	06.00 Т/с «Развод» (16+) 08.50 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 11.00, 14.00, 17.00, 19.30 Новости 11.10 «В гостях у цифры» (12+) 11.20 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 12.10 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 13.10 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 14.15 «Дела судебные. Деньги верните!» (16+) 15.05 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 16.15 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 17.15 «Дела судебные. Битва за будущее» (16+) 18.05 «Мировое соглашение» (16+) 18.55 «Дела судебные. Новые истории» (16+) 19.50 «Слабое звено» (12+) 20.40 X/ф «Где находится хофлет?» (16+) 22.15 X/ф «Акселератка» (16+) 23.55 X/ф «Водитель для Веры» (16+) 01.50 X/ф «Женитьба Бальзаминова» (12+) 03.20 «Наше кино. История большой любви» (12+) 03.45 X/ф «Моя любовь» (16+) 05.00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)	05.10 Т/с «Александровский сад-2» (16+) 07.10 «Специальный репортаж» (16+) 08.40 X/ф «Приказано взять живым» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 X/ф «Приказано взять живым» (12+) 10.55 X/ф «Сумка инкассатора» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Т/с «Александровский сад-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.55 Д/ф «История РВСН. Испытание надёжности» (16+) 19.50 X/ф «Буду помнить» (16+) 22.00 «Здравствуйте, товарищи!» (16+) 23.00 «Музыка+» (12+) 00.05 X/ф «Формула любви» (12+) 01.45 Д/ф «Аджи-мушкой. Подземная крепость» (16+) 02.35 Т/с «Александровский сад-2» (16+)	07.30 «По делам несовершеннолетних» (16+) 09.50 «Давай разведёмся!» (16+) 10.50 «Тест на отцовство» (16+) 13.00 «Понять. Простить» (16+) 14.00 «Порча» (16+) 14.30 «Знахарка» (16+) 15.05 «Верну любимого» (16+) 15.40 «Кризисный центр» (16+) 20.00 Т/с «Выбирая себя» (16+) 23.50 «Порча» (16+) 00.55 «Знахарка» (16+) 01.30 «Верну любимого» (16+) 02.00 «Понять. Простить» (16+) 02.50 Т/с «От ненависти до любви» (16+) 03.40 «Тест на отцовство» (16+) 05.20 «Давай разведёмся!» (16+) 06.10 «6 кадров» (16+) 06.15 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00, 10.00, 14.00, 18.30 «Известия» (16+) 06.25, 07.10 X/ф «Отпуск по ранению» (16+) 07.55 X/ф «Львиная доля» (12+) 10.30 X/ф «Отставник. 1 часть» (16+) 11.25 X/ф «Отставник. 2 часть» (16+) 12.15, 14.30 X/ф «Отставник-2. Своих не бросаем» (16+) 14.40 X/ф «Отставник-3» (16+) 16.25 X/ф «Отставник. Позыной «Бродяга». 1 серия» (16+) 17.30 X/ф «Отставник. Позыной «Бродяга». 2 серия» (16+) 19.00 Т/с «След. Древние демоны» (16+) 19.50 Т/с «След. Мексика» (16+) 20.40 Т/с «След. Шаткое равновесие» (16+) 21.35 Т/с «След. Укротитель железных дорог» (16+) 22.25 Т/с «След. Кары небесные» (16+) 23.15 Т/с «След. Без кожи» (16+) 00.10 «Светская хроника» (16+) 01.15 «Они потрясли мир. Евгений Леонов. Большое сердце артиста» (12+) 02.00 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Серебристый пруд» (16+) 02.40 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Ювелиры» (16+) 03.20 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Град китеж» (16+) 03.55 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Наследники по кривой» (16+) 04.35 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Тихий посёлок» (16+) 05.15 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Три сестры» (16+) 05.55 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Загадка диска» (16+)

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

Солнце ТВ

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

суббота, 17 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Телеканал «Доброе утро. Суббота» 09.00 «Умницы и умники» (12+) 09.45 «Слово пастыря» (0+) 10.00, 12.00 Новости 10.10 «ПроУют» (0+) 11.05 «Поехали!» (12+) 12.10 «Видели видео?» (0+) <b>13.25 Х/ф «Сто дней после детства» (12+)</b> 15.10 «Сергей Соловьев. «АССА - пароль для своих» (12+) 15.45 «Юстас - Алексу». Тот самый Алекс» (16+) 16.35 «Снова вместе. Ледниковый период» (0+) 18.00 Вечерние новости 18.15 «Снова вместе. Ледниковый период» (0+) 19.30 «Клуб веселых и находчивых» (16+) 21.00 «Время» 21.35 «Клуб веселых и находчивых» (16+) 22.30 Кубок Первого канала по хоккею (2022 г.). Сборная России - сборная Казахстана. Прямой эфир <b>01.05 Х/ф «Девятый калибр» (18+)</b> 02.50 «Моя родословная» (12+) 03.30 «Наедине со всеми» (16+)	05.00 «Утро России. Суббота» 08.00 «Вести. Сахалин-Курилы» 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 «По секрету всему свету» 09.00 «Формула еды» (12+) 09.25 «Патеро на одного» 10.10 «Сто к одному» 11.00, 17.00, 20.00 Вести 11.30 «Доктор Мясников» (12+) <b>12.35 Т/с «Склифосовский» (16+)</b> 18.00 «Привет, Андрей!» (12+) <b>21.00 Х/ф «Упущенное счастье» (16+)</b> <b>00.40 Х/ф «Ненавижу и люблю» (12+)</b> <b>04.05 Х/ф «Женская дружба» (16+)</b>	06.00 «Спето в СССР» (12+) <b>06.45 Т/с «Инспектор Купер» (16+)</b> 08.25 «Смотр» (0+) 09.00, 11.00, 17.00 «Сегодня» 09.20 «Поедем, поедим!» (0+) 10.20 «Едим дома» (0+) 11.20 «Главная дорога» (16+) 12.00 «Живая еда» (12+) 13.00 «Квартирный вопрос» (0+) 14.00 «Секрет на миллион» (16+) 16.00 «Своя игра» (0+) 17.20 «ЧП. Расследование» (16+) 18.00 «Следствие вели...» (16+) 20.00 «Центральное телевидение» 21.20 «Ты не поверишь!» (16+) <b>22.25 Т/с «Пять минут тишины. Симбирские морозы» (12+)</b> 00.40 «Международная пилорама» (16+) 01.25 «Квартирник НТВ у Маргулиса» (16+) 02.50 «Дачный ответ» (0+) <b>03.45 Т/с «Защита Краина» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день. Итоги (16+) 07.20, 09.20, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20, 19.20, 21.20, 23.20, 01.20, 03.20, 05.20 Наши в Ютуб (12+) 07.25, 09.25, 11.25, 13.25, 15.25, 17.25, 19.25, 21.25, 23.25, 01.25, 03.25, 05.25 Сахалин в цифрах (12+) 07.28, 08.27, 09.28, 10.27, 11.28, 12.27, 13.28, 14.27, 15.28, 16.27, 17.28, 18.27, 19.28, 20.27, 21.28, 22.27, 23.28, 00.27, 01.28, 02.27, 03.28, 04.27, 05.28, 06.27 Фэн-шуй прогноз (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Новостя (12+) 07.53, 09.53, 11.53, 13.53, 15.53, 17.53, 19.53, 21.53, 23.53, 01.53, 03.53, 05.53 Равновесие (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.20, 02.20, 04.20, 06.20 Держи краба (12+) 08.53, 10.53, 12.53, 14.53, 16.53, 18.53, 20.53, 22.53, 00.53, 02.53, 04.53, 06.53 Опрос дня (12+)	<b>06.00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b> 06.15 Мультфильмы (0+) 07.00 «Всё, как у людей» (12+) 07.15 Мультфильмы (0+) <b>08.00 Х/ф «Женитьба Бальзамина» (12+)</b> 09.40 «Исторический детектив с Николаем Валуевым» (12+) 10.05 «Слабое звено» (12+) <b>11.10 Х/ф «Где находится нофельт?» (16+)</b> <b>12.35 Т/с «Смерть шпионам!» (16+)</b> 17.00, 19.30 Новости <b>17.15 Т/с «Смерть шпионам!» (16+)</b> <b>19.45 Т/с «Смерть шпионам!» (16+)</b> <b>21.00 Т/с «Смерть шпионам: Крым» (16+)</b> <b>02.40 Х/ф «Семеро смелых» (12+)</b> <b>04.10 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b>	<b>05.00 Т/с «Александровский сад-2» (16+)</b> 06.45 Д/ф «17 декабря - День РВСН» (16+) <b>07.10 Х/ф «Трое в лодке, не считая собаки» (12+)</b> 08.00 Новости дня (16+) <b>08.15 Х/ф «Трое в лодке, не считая собаки» (12+)</b> 10.10 «Легенды музыки» (12+) 10.40 «Легенды науки» (12+) 11.25 «Главный день» (16+) 12.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 «Время героев» (16+) 13.35 «Не факт» (12+) 14.00 Д/с «Война миров» (16+) <b>14.50 Т/с «Охота на Беррию» (16+)</b> 18.00 Новости дня (16+) <b>18.25 Т/с «Охота на Беррию» (16+)</b> <b>23.00 Х/ф «Сумка инкассатора» (12+)</b> <b>00.55 Х/ф «Семь новостей ефрейтора Збруева» (12+)</b> <b>02.35 Х/ф «Трое в лодке, не считая собаки» (12+)</b> 04.50 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+)	07.30 «6 кадров» (16+) <b>07.55 Т/с «Больше, чем врач» (16+)</b> <b>11.55 Т/с «Всё к лучшему» (16+)</b> <b>15.45 Т/с «Всё к лучшему 2» (16+)</b> <b>20.00 Т/с «Ветреный» (16+)</b> <b>23.30 Т/с «Прошу поверить мне на слово» (16+)</b> 03.15 «Нотариус» (16+) 07.15 «6 кадров» (16+)	<b>06.00 Т/с «Великолепная пятёрка-5. Загадка диска» (16+)</b> <b>06.30 Т/с «Великолепная пятёрка-2. Удар в сердце» (16+)</b> <b>07.10 Т/с «Акватория. Семейные страсти» (16+)</b> <b>07.50 Т/с «Акватория. Большая рыба» (16+)</b> <b>08.30 Т/с «Акватория. Смерть на озере» (16+)</b> <b>09.10 Т/с «Акватория. Долг платежом красен» (16+)</b> 10.00 «Светская хроника» (16+) 11.00 «Они потрясли мир. t.A.T.u. Жизнь после триумфа» (12+) <b>11.45, 02.05 Т/с «Провинциал. Роковой диагноз» (16+)</b> <b>12.45, 02.55 Т/с «Провинциал. Ритуальное убийство» (16+)</b> <b>13.45, 03.40 Т/с «Провинциал. Бриллиантовый дым» (16+)</b> <b>14.45, 04.25 Т/с «Провинциал. Старый должок» (16+)</b> <b>15.45, 05.15 Т/с «Провинциал. Нелегальный мигрант» (16+)</b> <b>16.45 Т/с «Провинциал. Газовая атака» (16+)</b> <b>17.45 Т/с «Провинциал. Идеальное ограбление» (16+)</b> <b>18.45 Т/с «Провинциал. Батальное полотно» (16+)</b> <b>19.45 Т/с «След. Жиртест против» (16+)</b> <b>20.30 Т/с «След. Троянский бумеранг» (16+)</b> <b>21.20 Т/с «След. Касатки» (16+)</b> <b>22.10 Т/с «След. В гостях у страха» (16+)</b> <b>23.05 Т/с «След. Ликвидатор» (16+)</b> <b>00.10 Т/с «След. Гурии нашего райцентра» (16+)</b> 01.00 «Известия. Главное» (16+)

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

**УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ**

- Площадки, площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/п до 25 т
- Контейнеровозы
- Фронтальные погрузчики (ковш 2,2 куб. м)
- Самосвалы (20 - 25 т)
- Рефрижератор (86 куб. м, г/п 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку)
- Автокран (г/п 25 т)

**ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ**  
Автофургон (2 т) + грузчики

**РАСЧИСТКА И ВЫВОЗ СНЕГА**

Т. 27-41-69

**РОССИЯ 24**

16.00 «Дальний Восток»

воскресенье, 18 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<b>05.15 К 65-летию Игоря Скляра. Х/ф «Мы из джаза» (12+)</b> 06.00, 10.00, 12.00 Новости <b>06.10 Х/ф «Мы из джаза» (12+)</b> 06.55 «Играй, гармонь любимая!» (12+) 07.40 «Часовой» (12+) 08.10 «Здоровье» (16+) 09.20 «Мечталлион» (12+) 09.40 «Непутевые заметки» (12+) 10.10 «Жизнь других» (12+) 11.05 «Повара на колесах» (12+) 12.10 «Видели видео?» (0+) <b>14.25 К 65-летию Игоря Скляра. Х/ф «Мы из джаза» (12+)</b> 15.50 «Между прошлым и будущим» 18.00 «Поем на кухне всей страной» (12+) 19.50 Что? Где? Когда? 20.55 «Время» 22.30 Кубок Первого канала по хоккею (2022 г.). Сборная России - сборная Белоруссии. Прямой эфир 01.00 «Романовы» (12+) 02.00 «Камера. Мотор. Страна» (16+) 03.20 «Моя родословная» (12+) 04.00 «Наедине со всеми» (16+)	<b>06.05 Х/ф «Малахольная» (16+)</b> 08.00 Местное время. Воскресенье. «Вести. События недели» 08.35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым» (6+) 09.25 «Утренняя почта с Николаем Басковым» (16+) 10.10 «Сто к одному» (12+) 11.00, 16.00 Вести <b>11.50 Х/ф «Катерина» (12+)</b> 17.00 «Песни от всей души» (12+) 18.00 «Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица» 19.00 «Песни от всей души» (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.45 «Зерно» (12+) 23.40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+) 02.35 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым» (12+)	<b>06.00 Т/с «Инспектор Купер» (16+)</b> 07.35 «Центральное телевидение» (16+) 09.00, 11.00, 17.00 «Сегодня» 09.20 «У нас выигрывают!» (12+) 11.20 «Первая передача» (16+) 12.00 «Чудо техники» (12+) 12.55 «Дачный ответ» (0+) 14.00 «НашПотребНадзор» (16+) 15.05 «Однажды...» (16+) 16.00 «Своя игра» (0+) 17.20 «Следствие вели...» (16+) 19.00 «Новые русские сенсации» (16+) 20.00 Итоги недели 21.20 «Суперстар! Возвращение» (16+) 00.15 «3 звезды сошлись» (16+) 01.50 «Основано на реальных событиях» (16+) <b>04.25 Т/с «Меч» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день. Итоги (16+) 07.20, 09.20, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20, 19.20, 21.20, 23.20 Наши в Ютуб (12+) 07.25, 09.25, 11.25, 13.25, 15.25, 17.25, 19.25, 21.25, 23.25 Сахалин в цифрах (12+) 07.28, 08.27, 09.28, 10.27, 11.28, 12.27, 13.28, 14.27, 15.28, 16.27, 17.28, 18.27, 19.28, 20.27, 21.28, 22.27, 23.28, 00.27, 01.28, 02.27, 03.27, 04.27, 05.27, 06.27 Фэн-шуй прогноз (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 Новостя (12+) 07.53, 09.53, 11.53, 13.53, 15.53, 17.53, 19.53, 21.53, 23.53 Равновесие (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.20, 01.20, 02.20, 03.20, 04.20, 05.20, 06.24 Держи краба (12+) 08.53, 10.53, 12.53, 14.53, 16.53, 18.53, 20.53, 22.53, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 00.00 Наш день. (16+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Чернобыль Сахалин (12+) 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день. (16+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ-блиц (12+)	<b>06.00 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b> 06.25 Мультфильмы (0+) 08.00 «Осторожно, вирус!» (12+) 08.45 Мультфильмы (0+) <b>09.00 Х/ф «Акселератка» (16+)</b> 10.30 «ФазендаЛайф» 11.00, 17.00 Новости <b>11.10 Т/с «Смерть шпионам: Крым» (16+)</b> <b>13.05 Т/с «Смерть шпионам: скрытый враг» (16+)</b> <b>17.15 Т/с «Смерть шпионам: лисья нора» (16+)</b> 19.30 «Вместе» <b>20.30 Т/с «Смерть шпионам: лисья нора» (16+)</b> <b>22.05 Т/с «Смерть шпионам: ударная волна» (16+)</b> 01.00 «Вместе» <b>02.00 Т/с «Смерть шпионам: ударная волна» (16+)</b> <b>02.50 Х/ф «Таинственный остров» (12+)</b> <b>04.20 Т/с «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса» (16+)</b>	<b>05.15 Х/ф «Игра без правил» (12+)</b> <b>07.00 Х/ф «Буду помнить» (16+)</b> 09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым (16+) 09.25 «Служу России» (12+) 09.55 «Военная приемка» (12+) 10.45 «Скрытые угрозы» (16+) 11.30 «Код доступа» (12+) 12.20 «Легенды армии с Александром Маршалом» (12+) 13.05 «Специальный репортаж» (16+) <b>13.45 Т/с «Смерть шпионам. Лисья нора» (16+)</b> 18.00 Главное с Ольгой Беловой (16+) 19.45 Д/ф «Часовые памяти. Пенза» (16+) 20.40 Д/ф «Вячеслав Трубников. Разведчик иностранных дел» (16+) 21.25 Д/с «Военная контрразведка» (16+) 23.00 «Фетисов» (12+) <b>23.45 Х/ф «В небе «ночные ведьмы» (12+)</b> <b>01.20 Х/ф «Пирожки с картошкой» (16+)</b> 03.10 Д/с «Перелом. Хроника Победы» (16+) <b>03.35 Т/с «Смерть шпионам. Лисья нора» (16+)</b>	07.30 «6 кадров» (16+) <b>07.40 Т/с «Клевер желаний» (16+)</b> <b>11.25 Т/с «Прошу поверить мне на слово» (16+)</b> <b>15.45 Т/с «Выбирая себя» (16+)</b> 19.45 «Пять ужинов» (16+) <b>20.00 Т/с «Ветреный» (16+)</b> <b>23.25 Т/с «Больше, чем врач» (16+)</b> <b>02.55 Т/с «Клевер желаний» (16+)</b> 05.55 «Нотариус» (16+)	<b>06.00 М/с «Маша и медведь» (0+)</b> <b>06.05 Х/ф «Отставник. 1 часть» (16+)</b> <b>06.50 Х/ф «Отставник. 2 часть» (16+)</b> <b>07.35 Х/ф «Отставник-2. Своих не бросаем» (16+)</b> <b>09.00 Х/ф «Отставник-3» (16+)</b> <b>10.45 Х/ф «Отставник. Позывной «Бродяга». 1 серия» (16+)</b> <b>11.45 Х/ф «Отставник. Позывной «Бродяга». 2 серия» (16+)</b> <b>12.45 Т/с «Условный мент-4. Подарок судьбы» (16+)</b> <b>13.35 Т/с «Условный мент-4. Запретный плод» (16+)</b> <b>14.30 Т/с «Условный мент-4. Дело на Якорной» (16+)</b> <b>15.20 Т/с «Условный мент-4. Слепая любовь» (16+)</b> <b>16.15 Т/с «Условный мент-4. Игра без правил» (16+)</b> <b>17.10 Т/с «Условный мент-4. Воин света» (16+)</b> <b>18.05 Т/с «Условный мент-4. Тачка на прокачку» (16+)</b> <b>18.55 Т/с «Условный мент-4. Свои не помогут» (16+)</b> <b>19.45 Т/с «След. Кары небесные» (16+)</b> <b>20.30 Т/с «След. Жених из параллельной вселенной» (16+)</b> <b>21.20 Т/с «След. Закон отражения» (16+)</b> <b>22.10 Т/с «След. Глаза заволаше» (16+)</b> <b>23.05 Т/с «След. Охрана дядя короля» (16+)</b> <b>23.45 Т/с «След. Добрый доктор» (16+)</b> <b>00.35 Т/с «Гений. 1 серия» (16+)</b> <b>02.00 Т/с «Гений. 2 серия» (16+)</b> <b>03.15 Т/с «Провинциал. Газовая атака» (16+)</b> <b>04.05 Т/с «Провинциал. Идеальное ограбление» (16+)</b> <b>04.50 Т/с «Провинциал. Батальное полотно» (16+)</b>

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

**РОССИЯ 24**

16.00 «События недели»  
16.33 «Интервью»

# Польза и вред куркумы

Куркуму еще называют жёлтый имбирь, *Curcuma longa*, турмерик, E100 (так на товарных этикетках обозначают её основные полифенолы – куркуминоиды). Почти все слышали о чудесных полезных свойствах куркумы, но в последнее время всё чаще и убедительнее раздаются скептические голоса, подвергающие сомнению её пользу. Какая же на самом деле эта ароматная остро-горькая индийская пряность? Разберемся в данной статье.

[ EDAPLUS.INFO ]

## Состав и калорийность

В 100 граммах куркумы содержится:

- белки - 9,68 г;
- жиры - 3,25 г;
- углеводы - 67,14 г;
- вода - 12,85 г;
- зола - 7,08 г;
- калории - 312 ккал.

В 100 граммах продукта содержится примерно 80% суточной потребности калия, 50% суточной потребности магния, 30% – фосфора, около 17% кальция, очень много железа.

Однако с учётом того, что такими объёмами куркуму никто не употребляет и даже для лечебных народных средств берётся не больше 3-5 граммов куркумы в сутки, восстанавливать дефицит минералов с помощью куркумы не получается. А большинство лечебных свойств куркумы связывают не с витаминно-минеральным комплексом, а с куркумином (диферулоилметаном) – природным полифенолом, содержащимся в корневище растения.

Куркумин представляет собой кристаллическое соединение яркого оранжево-жёлтого цвета, которое часто используется в качестве пищевого красителя. Растворим куркумин в щелочах и в очень кислых растворителях.

Помимо куркумина, в *Curcuma longa* есть и другие компоненты, входящие в группу куркуминоидов: деметоксикуркумин, бисдеметоксикуркумин. И хотя куркумин всё-таки самый распространённый из этой группы (75-77% от общего веса), некоторые исследователи считают, что потенциальный лечебный эффект обусловлен синергическим действием всех куркуминоидов. Общая масса всех веществ этой группы составляет около 5% от массы исходного продукта.

В числе прочих компонентов куркумы обнаруживаются сесквитерпены (в составе эфирного масла), 9 видов терпекуркуминов, более десятка гликозидов.

## Лечебные свойства

Последние полвека в лабораториях по всему миру (преимущественно на клеточном материале и на подопытных животных) проводились исследования тех лечебных свойств куркумы, которые люди на протяжении столетий использовали в народной медицине. Так были обнаружены терапевтические эффекты куркумы в отношении диабета, аллергии, артрита, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, некоторых форм рака.

Однако этот терапевтический потенциал, выявленный в лабораторных условиях, далеко не всегда удаётся использовать в лечении пациентов. Причина – и в низкой биодоступности куркумина (основного лечебного компонента пряности) и в слабовыраженном лечебном эффекте низких доз. Более того, в некоторых экспериментах были выявлены его потенциально опасные или вредные свойства.

На сегодняшний день во взглядах на потенциальные лечебные свойства куркумы представлено две практически противопоставленные точки зрения:

1. Согласно первой, куркума – это перспективный продукт для получения лекарств от сердечно-сосудистых заболеваний, нейродегенеративных расстройств, болезней печени, некоторых видов рака.

2. Согласно второй, лечебные свойства куркумы и её специфического полифенола куркумина сильно переоценены. Так что если и можно



говорить о каком-то терапевтическом эффекте, то весьма незначительном.

Чтобы понять, насколько полезна куркума для здоровья, рассмотрим обе точки зрения подробнее.

## Оптимистичная версия

Куркума – перспективная основа для лекарств. Куркумину приписывают многочисленные фармакологические свойства: антиоксидантные, противомикробные, противовоспалительные. Считается, что это соединение способно взаимодействовать с разнообразными молекулярными мишенями, участвующими в воспалении. Клинические испытания показывают, что куркумин может иметь потенциал в качестве терапевтического агента при таких заболеваниях, как воспалительное заболевание кишечника, панкреатит, артрит и хронический передний увеит (воспаление сосудистой глазной оболочки), а также при некоторых типах рака.

Антиоксидантная, противовоспалительная активность соединений группы куркуминоидов была подтверждена экспериментально. Существуют научные работы, показывающие потенциальную способность куркумина активизировать защитную функцию макрофагов, которые уничтожают чужеродные микроорганизмы и токсичные частицы. Благодаря этим свойствам, куркума может быть использована, например, в качестве вспомогательной терапии при язвенном колите, для которого характерна дисфункция иммунной системы.

В лабораторном исследовании научной группы калифорнийского университета было показано, что один из куркуминов (бисдеметоксикуркумин) может проявлять себя как иммуномодулятор, стимулирующий моноцитарный фагоцитоз бета-амилоида, накопление которого считается причиной болезни Альцгеймера.

Есть также предположение, что куркумин повышает уровень гормона, который, в свою очередь, провоцирует создание новых нервных клеток, а это создаёт предпосылки для борьбы с дегенеративными процессами в мозге.

Но терапевтическое действие куркумина этим не ограничивается, и в будущем он может быть использован и для лечения ряда других заболеваний различных органов.

**Сердце и сосуды.** С благотворным действием куркумина на функцию клеток внутренней поверхности кровеносных сосудов (эндотелий) связывают сразу несколько терапевтических эффектов, среди которых снижение давления,

нормализация свёртываемости крови (разрушение эндотелия приводит к ухудшению свёртываемости крови) и снижение уровня холестерина у пациентов с диабетом 2-го типа. В частности, стандартизованный препарат куркуминоидов (NCB-02) в восстановлении функции эндотелия показал себя так же хорошо, как аторвастатин (лекарственное статинное средство 3-го поколения).

В одном клиническом испытании применение куркумина в дозе 4 г/сутки приводило к значительному снижению риска инфаркта миокарда после аортокоронарного шунтирования.

**Противоопухолевый эффект.** На модели грызунов куркумин предотвращает рак толстой кишки. Это происходит за счёт ингибирования перекисного окисления липидов и экспрессии циклооксигеназы-2, а также за счёт активизации определённого рода ферментов. Но, помимо этого, в ряде исследований описывается и влияние куркумина на различные гены и белки, что предотвращает развитие опухолей на 2-й и 3-й стадиях (стимулирования и прогрессирования) заболевания.

**Печень.** Куркумин усиливает активность многих антиоксидантных ферментов, что путём снижения перекисного окисления липидов в итоге может уменьшать повреждение печени. Но также он способен увеличивать активность детоксицирующих ферментов в печени, защищая орган от канцерогенеза.

**Суставы.** Куркуминовые добавки уже сегодня тестируют как средство, снижающее болевые ощущения при заболеваниях суставов. В рандомизированном пилотном исследовании для оценки эффективности и безопасности куркумина у пациентов с активным ревматоидным артритом выяснилось, что в группе куркумина оказался самый высокий процент улучшения общих показателей активности, а также болезненности и отека суставов. Причём эти показатели оказались значительно лучше, чем у пациентов, лечившихся диклофенаком натрия, а само лечение куркумином было признано безопасным и не имело никаких побочных эффектов.

**Дыхательная система.** Первое доказательное предположение того, что куркумин действует против травм легких, появилось ещё в 1996 году. С тех пор сразу несколько исследований, проведенных на животных, продемонстрировали, что куркумин действует против легочного фиброза, главным образом, уменьшая воспалительные медиаторы. Несколько исследований на клеточном материале и на подопытных мышках

подтвердили, что куркумин также обладает мощной активностью против астмы. Способность куркумина снижать синтез и улучшать выведение оксида азота может предотвратить воспаление бронхов у пациентов с астмой.

## Скептическая версия

Куркума бесполезна? В 2017 году была опубликована работа, в которой авторы, изучив существующие клинические исследования, подвергли сомнению практически все вышеперечисленные лечебные эффекты куркумы. По мнению учёных, обнаруженная «в пробирке» и в экспериментах на животных активность куркумина привела к более чем 120 клиническим испытаниям куркуминоидов. Но ни одно двойное слепое плацебо-контролируемое клиническое испытание куркумина не было в полной мере успешным. Авторы объясняют это тем, что это соединение проявляет себя как нестабильное, реактивное, небiodоступное.

Нельзя сказать, что исследователи совсем не получали положительных результатов. Например, в 2019 году в эксперименте, оценивавшем влияние куркумина на артериальное давление, приняло участие более 700 человек. Результаты показали, что при длительном применении (не менее 12 недель) было заметно некоторое снижение «верхнего» (систолического) давления. Но вообще ограничение терапевтической полезности куркумина действительно оказалось проблемой и побудило исследователей начать поиск эффективных комбинаций куркумина с другими веществами для повышения системной биодоступности.

Так, довольно широкую известность получило исследование, в котором оценивалась биодоступность комбинации алкалоида пиперина (присутствующего в разных видах перца) и куркумина. Эксперименты проводились как с животными, так и с участием здоровых людей-добровольцев.

У крыс введение куркумина в дозе 2 г/кг приводило к умеренной концентрации в сыворотке крови в течение 4 часов. Одновременное введение пиперина в дозе 20 мг/кг увеличивало концентрацию куркумина в сыворотке крови на короткий период (1-2 ч после приема препарата), а биодоступность соединения увеличивалась на 154%.

У людей после получения куркумина в дозе 2 г/кг его уровень в сыворотке был либо неопределяемым, либо очень низким. А вот после добавления пиперина биодоступность соединения увеличилась на 2 тысячи процентов.



Такое многократное увеличение биодоступности при популяризации сформировало мнение, что достаточно есть куркуму с перцем, чтобы получить ожидаемый терапевтический эффект.

Однако в приводимом исследовании для увеличения биодоступности использовали алкалоид пиперин, а не содержащие его растительные компоненты. Сам алкалоид действительно обнаруживается во многих сортах перечных культур. Но в длинном перце его содержание не превышает 2%, а в белом и чёрном перцах – 9%.

Поэтому хоть смешение куркумы с чёрным перцем, вероятно, действительно увеличивает биодоступность куркумина, при таком «домашнем» комбинировании в пище говорить об увеличении биодоступности на тысячи процентов не вполне корректно. Соответственно, и ожидать выраженного лечебного эффекта от добавления пряности в пищу тоже не приходится, несмотря на весь лечебный потенциал куркумина.

## В медицине

С учётом наметившихся противоречий будущее куркумы в официальной медицине остаётся неопределённым. Хотя некоторые практикующие врачи уже сегодня объявляют куркуму терапевтически значимой частью лечебного рациона.

В частности, врач-онколог Иван Карасёв на своей странице в Инстаграме не просто похвалил органическую специю за противовоспалительные свойства, способность стимулировать гибель раковых клеток и усилить эффективность химиотерапии, но и подробно расписал, как пить куркуму, чтобы получить максимальную защиту при раковых заболеваниях.

По мнению врача, оптимальная суточная доза куркумы – 5 граммов (примерно 1 ч. л.). Но для лучшего усвоения её лучше смешивать с льняным маслом и чёрным перцем. А для приготовления 250 мл полезного и бодрящего напитка, кроме тёплой воды, понадобится перемешать в блендере куркуму (1 ч. л.), измельчённый корень имбиря (около 1 см длины), половинку лимона, мёд (1 ч. л.) и чёрный перец (на кончике ножа). Если вкус покажется слишком кислым, острым, горьким и т. д., то долю ингредиентов можно немного изменить под свой вкус.

## В народной медицине

Золотая куркума столетиями используется в народной медицине для улучшения работы пищеварительной системы. Такое применение основано на потенциальных способностях биологически активных компонентов куркумы активизировать секрецию желёз ЖКТ, а также желчеобразование, что в конечном счёте улучшает обмен веществ и пищеварение.

В домашнем лечении куркуму используют при хроническом холецистите, поскольку, помимо способности активизировать образование и выделение желчи, пряность способна проявлять противовоспалительное действие.

В больших дозах куркума действует как слабительное и мочегонное средство.

Антиоксидантный потенциал позволяет использовать куркуму в народной медицине для лечения печени. Считается, что содержащиеся в корневищах вещества защищают этот орган от последствий длительного употребления лекарств, воздействия жирной пищи и алкоголя. В комбинации с куркумой все эти продукты причиняют меньше вреда. Поэтому присутствие

блюдов с пряностью во время застолий в народной медицине приветствуется. Но и другие патологии ЖКТ, вызванные снижением функции печени, становятся основанием для включения куркумы в рацион.

Старинные рецепты содержали рекомендацию съедать 3,5 грамма корня растения для устранения «закупорки печени». Но та же доза в сочетании с анисом (3,5 г), замешанным на белом вине могла, по мнению древних целителей, улучшить состояние зрения. С той же целью глаза посыпали перетёртым порошком куркумы и закапывали в них сгущённый сок растения.

Увеличивают количество куркумы в пище и для профилактики атеросклероза. Регулярное добавление приправы в этом случае должно уменьшить содержание холестерина, затормозить образование отложений в сосудах и в целом улучшить самочувствие.

Наружно куркуму применяют как болеутоляющее средство. Например, чтобы избавиться от зубной боли, корень поджаривают и жуют его, пока он ещё не остыл. А тёплую перетёртую пряность накладывают на раны и язвы не только для устранения болевых ощущений, но и для остановки кровотечения и более быстрого заживления.

Эффективным антибиотиком в народной медицине считается куркума с мёдом. Смешанная в пропорции 1 ст. л. порошка на 100 г мёда, куркума помогает заживлять раны и быстрее восстановиться после вывихов. Однако эту же смесь по 1 ч. л. в час можно принимать и при простудных заболеваниях.

Для повышения целебных свойств куркумы в подготовительный период вымытый корень растения вываривается или ошпаривается. Считается, что после такого экстремального воздействия куркумин начинает равномерно распределяться по всему корню, проникая во все слои. Также сырьё можно высушить на солнце. Через неделю высушивания корень значительно уменьшится в размерах, но концентрация куркумина в нём будет выше.

## В восточной медицине

Куркума традиционно использовалась в азиатских странах в качестве лечебного средства для устранения ряда патологий из-за ее антиоксидантных, противовоспалительных, антимуtagenных, противомикробных и противораковых свойств. Специя имеет репутацию надёжного заживляющего, слабительного, глистогонного, тонизирующего средства. Корневище в качестве важного ингредиента входит в состав таких растительных препаратов, как Jātyādi tailam, Nalpāmarādi tailam, Nārāyaṇa guḷa.

В индийской медицинской системе Аюрведе куркуму применяют очень широко, назначая как просто для восстановления сил ослабленных пациентов, так и для лечения таких серьёзных заболеваний как сахарный диабет и малокровие, хотя полный перечень заболеваний и патологий, при которых применяется пряность, гораздо больше. Он включает в себя оспу, анемию, анорексию, проказу, бронхит, водянку, гонорею, поражения печени, различные заболевания органов зрения, головокружения, кожные заболевания, отёки, ожоги, все виды язв и ран, фурункулы, растяжения, истерические состояния. Согласно Аюрведе, помогает куркума при укусах скорпионов и пиявок, а также при чесотке, диспепсии, стригущем лишае.

С профилактическими целями женщины в Индии до сих пор смазывают свое тело пастой из куркумы, считая её эффективным антисептиком.

В традиционной китайской медицине куркума востребована как болеутоляющее и противовоспалительное средство. В частности, её используют для устранения геморроидальных болей. Применяется куркума и с пользой для женщин. Её добавляют в пищу при длительных нарушениях менструального цикла.

Экстракт корня растения входит в состав древнего лекарственного препарата на травах «Цзявэй-Сяояосан» (Jiawei-Xiaoyaosan), который использовался при диспепсии, стрессе и психических расстройствах.

## Для похудения

Куркума для похудения применяется широко, но не всегда оправданно. Запах пряности и даже её цвет увеличивают привлекательность блюда и вызывают аппетит. Собственно, в этом и состоит основная задача как этой, так и любой другой специи. Поэтому пищи с куркумой за обедом можно съесть гораздо больше, а это похудению не способствует.

Однако, с другой стороны, добавление куркумы в рацион может улучшить пищеварение и обмен веществ, что позволит организму использовать съеденное с большей пользой и эффективностью.

При этом для заметного эффекта, вероятно, понадобятся большие дозировки, которые могут спровоцировать слабительный эффект. Но в публикуемых в интернете рецептах, в большинстве случаев, как раз большие дозировки и указываются.

Например, популярен рецепт для похудения, в котором 2 чайные ложки куркумы (а это около 10 граммов специи) рекомендуют залить стаканом горячего молока и, после остывания напитка до тёплого состояния, добавить в него ложку мёда.

Поскольку нет объективных экспериментальных данных по результатам влияния такого напитка из куркумы на массу тела и объёмы талии, приходится ориентироваться на субъективные впечатления людей, испытавших его на себе. А эти впечатления очень противоречивы. Поэтому мы обращаем внимание на то, что даже индийские целители-натуропаты (обычно использующие куркуму достаточно свободно и широко) не рекомендуют при любом приёме специи превышать разовую дозировку в 7 граммов.

## В косметологии

Косметическая польза куркумы для лица в том, что куркумин улучшает кровообращение, активизирует процесс обновления и регенерации кожных покровов, предотвращает появление акне, заживляет следы угревой сыпи и небольшие ранки, активизирует синтез коллагена, осветляет кожу.

Этот ингредиент (на стикерах его часто обозначают как Turmeric) широко используется производителями уходовой косметики. В качестве примеров можно назвать:

- маску Energizing Radiance от Kieh!l's, которая стягивает поры и обновляет роговой слой;
- витаминизированную маску Hello Fab First Aid Beauty в виде желе, которая охлаждает и успокаивает кожу, выравнивает морщины;
- маску с альфа-гидрокислотой Turmeric Brightening & Exfoliating Mask от Kora Organics,

которая выравнивает текстуру тканей и устраняет пигментацию и т. д.

В домашней косметологии при изготовлении масок для облегчения нанесения порошка специи и для усиления эффекта куркуму обычно смешивают с мёдом, молоком, яичным желтком и другими ингредиентами.

Иногда женщины стремятся использовать куркуму для решения некоторых проблем, в которых специя вряд ли сумеет помочь. Например, на форумах иногда можно прочитать, что куркума устраняет целлюлит и увеличивает размер груди, что не соответствует действительности.

Тем не менее некоторые специфические проблемы куркума действительно способна решить. Так, рандомизированное двойное слепое исследование показало, что эфирное масло куркумы замедляет рост волос и способно осветлять кожу в подмышечных впадинах.

В этом эксперименте в течение нескольких недель женщины на кожу в области подмышечной впадины наносили в составе лосьона 1% и 5% эфирное масло куркумы. Начиная с 5-11 недель испытания масло замедляло рост волос в среднем на 13% при использовании однопроцентного лосьона и в среднем на 16% при использовании пятипроцентного лосьона. При этом обе концентрации масла одинаково эффективно осветляли кожу в течение 3 недель, а эффект осветления сохранялся ещё 2 недели после прекращения воздействия на кожу.

## Опасные свойства и противопоказания

И в качестве пищевой добавки, и в качестве лекарственного средства куркумин разрешён в США, где он считается безопасным соединением в суточном объёме до 10 г при рекомендованной дозе в 3 мг/кг веса. Подобные рекомендации основаны на проходивших ранее доклинических и – реже – клинических исследованиях. Однако эксперименты, взятые за основу для оценки опасности/безопасности куркумина проводились не дольше 16 недель, что вносит определённые риски при использовании куркумина в течение более длительного периода и тем более в больших дозах.

При злоупотреблении пряностью вполне возможны «ответные» реакции ЖКТ в виде тошноты или диареи. При попытках «очистить организм» ударными дозами куркумы возможны желчные колики и обострение гастрита. Также на куркуму у людей могут возникать и аллергические реакции.

Противопоказанием для использования куркумы в качестве пищевой добавки считаются обострения желчнокаменной болезни, холецистита и гепатита. Существует подозрение, что куркума и сама способна спровоцировать возникновение аутоиммунного гепатита. Объясняется это тем, что куркумин подавляет печёночный фермент, обеспечивающий детоксицирующее действие, а значит, косвенно способствует усилению токсического эффекта. Однако эти подозрения пока остаются достоверно неподтверждёнными, а эффект требует дополнительного изучения, поскольку на степень его выраженности могут влиять дозировка и/или комбинация соединения с другими веществами. Кроме того, как говорилось выше, одновременно куркумин способен и увеличивать активность детоксицирующих ферментов в печени и в почках, защищая от процессов канцерогенеза.

Не рекомендуется пряность при заболеваниях почек (нефрите, гломерулонефрите), а также в период беременности. Некоторые специалисты предполагают, что острые специи, включённые в рацион в последнем триместре, способны вызвать преждевременные схватки. Но, кроме этого, негативное влияние на плод может оказать способность куркумы разжижать кровь. По этой же причине не следует добавлять куркуму в пищу людям, принимающим аспирин и аналогичные лекарственные препараты для разжижения крови, поскольку такая пищевая добавка не позволяет контролировать дозировку.

Из-за предполагаемой способности куркумы понижать уровень сахара в крови осторожно следует «смешивать» специю и с антидиабетическими препаратами.

В период грудного вскармливания кормящие матери нередко начинают сознательно увеличивать дозы пряности для увеличения лактации «по индийскому народному рецепту». Но этого делать не следует, поскольку нет исчерпывающих данных о влиянии куркуминоидов на здоровье ребёнка и о попадании их в организм младенца с грудным молоком.

# Мошенники продолжают обманывать островитян

Еще трое сахалинцев поверили мошенникам и лишились своих сбережений.

Первой потерпевшей, проживающей в портовом городе Корсаков, поступил звонок от неизвестного лица. Звонивший представился сотрудником службы безопасности банка и сообщил, что мошенники пытаются снять денежные средства с ее карты, поэтому необходимо закрыть счет, при этом снять накопления и перевести их на «безопасный счет». Потерпевшая пошла в отделение банка, сняла деньги и закрыла счет. Затем через терминал перевела 405 000 рублей на различные номера телефонов, которые ей сообщили мошенники.

По другой схеме аферисты обманули 67-летнюю жительницу областного центра. Заявительница три месяца назад обратилась в отделение МФЦ с заявлением на перерасчет пенсионных выплат, в связи с увеличением ее рабочего стажа. 30 ноября ей поступил звонок. Звонившая представи-



лась сотрудником налоговой службы и сообщила, что ее заявление рассмотрено. Произведен перерасчет пенсионных начислений, но необходимо сообщить номер счета и наименование банка для зачисления денежных средств. Заявительница продиктовала все данные карты, далее стали поступать смс-сообщения с кодами, которые она тоже сообщила. После передачи данных с карты заявительницы были списаны 105 000 рублей.

29-летняя жительница города Шахтерска опубликовала объявление о покупке вариатора на автомобиль. Далее поступило сообщение, где сообщалось, что в продаже есть нужная ей запчасть на автомобиль и номер счета. Заявительница перевела 34 000 рублей на указанный счет неизвестному гражданину, который в дальнейшем перестал выходить на связь.

Уважаемые граждане! Проверяйте осторожность! Не

соглашайтесь ни на какие операции через телефонную связь и не переходите на незнакомые ссылки и тем более не вводите свои данные банковских карт! Не совершайте по просьбе незнакомых лиц операции по карте, не сообщайте никому пароли, приходящие посредством смс-сообщений.

Помните, что противостоять мошенникам возможно лишь повышенным вниманием и здравым смыслом.

## Явка с повинной

Следственным отделом ОМВД России по Корсаковскому городскому округу завершено расследование уголовного дела в отношении 47-летнего ранее неоднократно судимого жителя портового города, обвиняемого в краже с незаконным проникновением в помещение.

Установлено, что 16 октября обвиняемый, находясь около офисного здания, решил зайти к своему знакомому, который работал там охранником, как и он раньше. Поднявшись по лестнице в комнату охраны, дверь которой была не заперта, мужчина зашел в помещение. Оглядевшись по сторонам, он понял, что никого нет. Его внимание привлек оставленный на столе ноутбук, который он прихватил с собой и вышел. Ущерб составил 85 000 рублей.

Через несколько дней фигурант узнал от знакомых, что владелец ноутбука обратился в полицию, поэтому решил подбросить лэптоп обратно. Фигурант пришел и положил ноутбук на стул в коридоре около кабинета, из которого ранее похитил имущество, после чего ушел.

Далее явился в полицию города Корсакова и написал явку с повинной, так как раскаивается в содеянном. Таким образом, обвиняемый совершил преступление, предусмотренное п. «б», «в» ч. 2 ст. 158 УК РФ (кража, совершенная с незаконным проникновением в помещение, с причинением значительного ущерба гражданину).

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

## Желая получить права, курильчанин подделал справку

Следственной группой ОМВД России по Северо-Курильскому городскому округу завершено расследование уголовного дела в отношении 38-летнего местного жителя.

Установлено, что ранее фигурант приобрел, хранил, перевез и использовал заведомо поддельный официальный документ, а именно медицинское заключение о наличии (об отсутствии) у водителей транспортных средств медицинских противопоказаний, медицинских показаний или медицинских ограничений к управлению транспортным средством при следующих обстоятельствах. Следствием установлено,

что мужчина был официально трудоустроен водителем в организацию. В начале 2022 года срок его водительского удостоверения подошел к концу, и необходима была его замена с обязательным прохождением медицинского осмотра. Для прохождения медосмотра он обратился в местную ЦРБ, но врач отказалась подписывать медицинское заключение об отсутствии у него медицинских противопоказаний ввиду наличия заболевания. Получив отказ, фигурант направился в г. Петропавловск-Камчатский для прохождения там медицинской комиссии. Прибыв на Камчатку, мужчина нашел объявление об оказании помощи в прохождении медицинского осмотра для замены и получения водительского удостоверения. Позвонив по указанному в объявлении номеру телефона, он обсудил условия и стоимость сделки.

После приобретения медицинского заключения он вернулся домой. Находясь в помещении ОГИБДД, гражданин предъявил должностному лицу купленное им медицинское заключение. Сотрудник полиции направил запрос в больницу г. Петропавловска-Камчатского для подтверждения факта прохождения им медицинской комиссии. Спустя время пришел ответ о том, что данное медицинское заключение указанному лицу не выдавалось, медицинский осмотр он не проходил, ввиду чего медицинское заключение является поддельным. Мужчина не стал отрицать данного факта и признался в содеянном.

Таким образом своими умышленными действиями гражданин совершил преступление, предусмотренное ч. 3 ст. 327 УК РФ – приобретение, хранение, перевозка в целях использования и использование заведомо поддельного официального документа, предоставляющего права.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

## Умышленное повреждение имущества

21 ноября в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило сообщение гражданина о том, что на парковке по улице Горького неизвестная женщина разбила молотком лобовое стекло автомобиля его отца.

В ходе проверочных мероприятий была установлена личность гражданки. Ей оказа-

лась жительница областного центра 1967 года рождения. По словам последней, автомобиль потерпевшего она приняла за транспортное средство, на котором передвигается мужчина, задолжавший ей денежные средства.

После произошедшего женщина выбросила молоток.

Сумма ущерба для владельца поврежденного авто, который с указанной женщиной незнаком, составила 6 780 рублей.

Органом дознания возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 167 УК РФ (Умышленные уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба). У гражданки взято обязательство о явке. Материал подготовлен на основе предварительных данных.

## Суд рассмотрит дело серийного похитителя велосипедов

Следственным управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску завершено расследование уголовного дела в отношении 52-летнего жителя Корсакова, обвиняемого в серии краж.

Установлено, что с августа по сентябрь текущего года обвиняемый в ночное время проникал в подъезды многоквартирных домов и похищал велосипеды. Затем сбывал их в комиссионный магазин. Сотрудниками полиции была установлена точка сбыта. В результате нескольких первых велосипедов, похищенных фигурантом, удалось изъять. После чего он сменил схему сбыта. Стал продавать украденный транспорт случайным прохожим. Тем не менее сотрудникам полиции удалось изъять у данной категории приобретателей 2 велосипеда. Кроме того, обвиняемый, находясь в гостях у женщины, с которой недавно познакомился, похитил украшения и сотовый телефон на общую сумму 28 000 рублей.

Так, своими умышленными действиями обвиняемый совершил преступления, предусмотренные п. «в» ч. 2 ст. 158 УК РФ – кража, совершенная с причинением значительного ущерба гражданину.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

**Ритуал +**  
**ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42**  
 • Весь комплекс ритуальных услуг  
 • Огромный выбор венков  
 • Изготовление памятников и оградок  
 • Благоустройство захоронений  
 Ул. Ленина, 213 (Дом быта, 4-й этаж), оф. 416а  
 Тел. 22-48-33

**АРТ-ГРАНИТ**  
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК  
 Гранит - от 18 000 руб.  
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.  
 • Рассрочка платежа  
 • Гарантия  
 • Бесплатное хранение  
 Полный комплекс услуг: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.  
**Тел. 500-639**  
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.  
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.  
 • Бетонирование • Отсыпка • Плитка гранит и керамогранит  
 • Ограды гранитные • Комплексы любой сложности

**«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года**  
**ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ**  
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.  
**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:**  
 • Художественные работы  
 • Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ  
**КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ:** ограды, лестницы, ворота, козырьки и многое другое  
 Выезд и консультация специалиста - БЕСПЛАТНО  
 Холмское шоссе, 30 Б  
**77-00-09**  
 26-49-60, 26-05-25

**Памятники**  
 из природного камня  
**от 12 000 руб.**  
 • Изготовление, установка  
 • Художественные работы любой сложности  
 • Благоустройство мест захоронений  
 Вазы, столы, лавочки из гранита  
 Обработка портретов средством «Антидождь»  
 Скидки участникам ВОВ  
 Рассрочка платежа до 18 месяцев  
 Наш адрес: ул. Колодезная, 8  
 тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

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

ТМ  
 Отдел рекламы  
**49-16-31**



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Картофель по-французски

**Ингредиенты:** свинина - 750 г, картофель - 800 г, лук репчатый - 350 г, сыр твердый - 170 г, сметана 25%-ная - 200 г, майонез - 150 г, соль - по вкусу, перец черный молотый - по вкусу, орегано - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л., лук зеленый (для подачи) - по вкусу.

**Приготовление:** свинину нарезать ломтиками, отбить, нарезать мясо небольшими кусочками. Добавить к мясу 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. перца, 1 ч. л. орегано и оставить мариноваться на 30 минут. Лук нарезать очень тонкими полукольцами и посылить (1/3 ч. л.), обмять лук рукой в течение 30 секунд.

Картофель нарезать небольшими тонкими кусочками. Залить нарезанный картофель холодной водой и добавить 1 ст. л. соли - картофель просолится и не потемнеет. Перед формированием блюда воду слить и обсушить картофель полотенцем.

Сыр натереть на крупной терке, добавить сметану, майонез и хорошо перемешать.

Противень для запекания смазать растительным маслом,



равномерно распределить слой картофеля, поперчить. На картофель выложить слой мяса. На мясо выложить слой лука. На лук выложить 2 ст. ложки сырной массы и аккуратно разровнять по всей поверхности. Разогреть духовку до 180°C и запекать мясо по-французски в духовке 20 минут. Затем температуру уменьшить до 170°C и запекать свинину с картофелем и луком еще 15 минут. Вынуть свинину по-французски из духовки, выложить порционно на тарелки.

Посыпать мясо по-французски мелко нарезанным зеленым луком и подавать к столу.

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

#### 980 рублей.

Свинина – 480 руб.

Картофель – 65 руб.

Лук репчатый – 45 руб.

Сыр твердый – 155 руб.

Сметана 25%-ная – 120 руб.

Майонез – 40 руб.

Зелень и приправы – 75 руб.

Соль, перец и масло – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

## Соленое сало в луковой шелухе

**Ингредиенты:** сало свежее, с мясной прослойкой – 1,5 кг, луковая шелуха – 2 горсти, лавровый лист – 3-4 шт., перец душистый горошком – 5-6 горошин, паприка молотая – 2 ч. л., перец черный молотый – 1 ч. л., чеснок – 5 зуб., соль – 300 г, вода – 3 л.

**Приготовление:** в кастрюлю отправляем вымытую луковую шелуху, лавровый лист, перец душистый горошком, соль и заливаем водой.

Опускаем в воду сало и отправляем кастрюлю на огонь. Кипятим сало в луковой шелухе 10-15 минут.

Остужаем сало и отправляем в холодильник на 12 часов.

По истечении 12 часов вынимаем сало, обсушиваем его.

Смешиваем паприку, черный перец и выдавленный через пресс чеснок.

Приготовленной смесью специи обмазыва-



ем сало со всех сторон.

Помещаем сало в пакет и отправляем в холодильник.

Сало в луковой шелухе - это одна из самых вкусных холодных закусок, которая украсит и праздничный стол, и прекрасно впишется в повседневное меню.

## Моченые яблоки с капустой

**Ингредиенты:** яблоки (без дефектов некрупные) - 3 кг, капуста - 4 кг, морковь 2-3 шт., соль - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л.

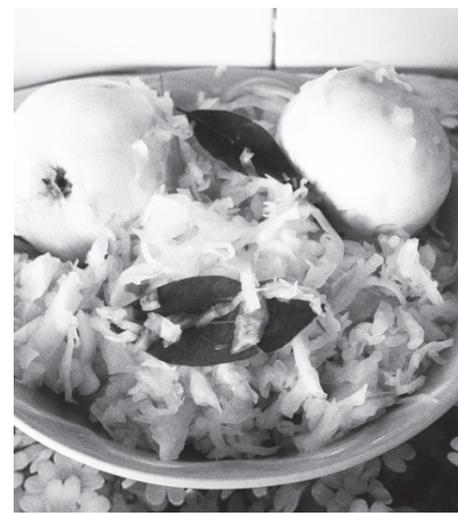
**Приготовление:** капусту помыть. Морковь почистить и помыть. Натереть на крупной терке.

Капусту нашинковать, добавить к ней тёртую морковь, сахар, соль. Капусту чуть «пожамкать» руками, чтобы дала сок.

Уложить мытые яблоки в кастрюлю, переложить капустой, забивая этой капустой все щели между яблоками.

Сверху положить хороший слой капусты - 2-3 см. Хорошо утрамбовать, вылить сюда же капустный сок. Если сока мало, то сделать заливку. Для этого развести в 1 ст. холодной кипячёной воды 1 ст. ложку соли и 1 ст. ложку сахара.

Накрыть слоем целых листьев капусты, тарелкой и поставить небольшой гнёт сверху. Две недели держать яблоки с капустой при



комнатной температуре. И еще две недели на балконе или веранде. Ждать долго, но результат того стоит.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

## Тема следующего номера - блюда на каждый день

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

## АСТВ РАДИО

**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**  
07.50 Игра «Что дальше»  
07.30, 17.15 ИнтерШум  
08.35, 14.35 На старте  
09.30 Афиша

09.45, 14.50, 17.50  
Информационный выпуск о  
транспортной обстановке  
09.50 Игра «Хит под шубой»  
10.30 Тренды  
10.50 Игра «Зацени»  
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30,  
18.30 Другие новости  
11.45 (вт, чт) Актуальный  
разговор  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43,  
18.43, 19.43 (пн)  
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43,  
19.43, 21.43 (вт, ср, пт)  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43,  
19.43, 21.43 (чт)  
Легенда на радио АСТВ  
13.00 - 14.00 Открытая студия  
13.00 - 14.00 (ср) Час ТИЦа  
16.10 Игра «Дело вкуса»

16.40 (пт) МЭТР  
18.00 - 19.00 (ср) Наша музыка  
18.00 - 19.00 (чт) От первого лица  
20.00 - 21.00 Аллоха-чат  
21.00 - 00.00 (пт) Космос  
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов  
Свободный выход 1 раз в день  
- игра «По следам Деда Мороза»  
**ВЫХОДНЫЕ**  
09.00 - 10.00 (вс)  
15.00 - 16.00 (сб) Топ-хит-чарт  
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20,  
11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40,  
14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20,  
16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40,  
19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20,  
21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40,  
00.20 Прогноз погоды  
10.10, 11.10 Гороскоп  
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»  
12.43, 14.43, 16.43, 17.43,  
18.43, 19.43, 21.43 (сб)  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43,  
18.43, 19.43 (вс) Легенда на  
радио АСТВ  
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00  
Аллоха-чат  
21.00 - 00.00 (сб) Космос

«ТЕЛЕМИР», №49 (1269), 7.12.2022. УЧРЕДИТЕЛЬ - ООО ТК АСТВ. ИЗДАТЕЛЬ - ООО «ТЕЛЕМИР+». ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИЛЬИН А.В. ТИРАЖ - 12 000 ЭКЗ. ЗАКАЗ № 1287. Адрес редакции и издателя: г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 213 Б. Распространяется бесплатно в торговых точках и организациях г. Южно-Сахалинска. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №15-0103 от 06.12.2000 г. Выдано ДВ окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР. Печать - АО «Сахалинская областная типография», 693020, г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 34. Подписано в печать: 6.12.2022, по графику - в 13.00, фактически - в 13.00. КОНТАКТЫ: Отдел рекламы: 49-16-31. Отдел информации: 49-16-06.

## БОЛЬШОЙ ВЫБОР

### РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

п/р. Луговое, ул. Дружбы, 56, тел. 799-308;  
п/р. Новоалександровск, пер. Железнодорожный, 20 Б, тел. 797-289;  
г. Южно-Сахалинск: ул. Ленина, 316, тел. 24-50-90,  
ул. Украинская, 107



- Скажите, как узнать, что перед вами настоящий морж?
- Легко! Настоящие моржи купаются голыми.
- То есть если кто-то купается в проруби в одежде, то это точно не морж?
- Нет. Это рыбак.

Только что осенило. Ипполит в «Иронии судьбы» принимает душ в пальто - не случайность (как утверждает режиссёр). Ипполит - от греческого «иппос» - конь. То есть Ипполит под душем - тот самый конь в пальто.

Молчание женщины должно настораживать. Долгое молчание - пугать.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

Р	О	М	Е	О	П	Ю	П	И	Т	Е	Р	
Л	Е	Г	К	И	Е	С	А	Ц	И	В	И	
К	О	С	М	О	Т	Р	М	Е	С	С	А	
Д	О	Я	Р	К	А	С	П	А	Р	Т	А	
О	Б	Ж	О	Р	А	К	А	П	Е	Р	И	
Р	У	С	Л	О	Н	У	Ж	Д	А	Ш	Х	
Н	Б	А	К	С	Б	Р	К	А	Т	А	М	
Я	Р	С	Т	А	Л	Л	О	Н	Е	Ю	Б	
К	Л	О	К	Р	Ь	В	Д	А	Л	Ь	К	
О	С	А	Д	О	К	С	О	Т	Ь	Е	Ф	
З	Ш	П	О	В	Е	С	А	И	Н	Ж	И	
К	А	Ш	Е	М	И	Р	Е	М	Е	Н	Ь	
Л	В	Л	О	Г	И	К	А	Д	М	О	Т	
Я	М	А	Д	О	Н	Н	А	Д	Р	У	Г	
П	Ь	Е	Р	С	Я	Г	А	С	У	Д	О	
Р	С	П	А	М	А	К	М	Ф	З	А	Л	
П	Р	И	З	Р	А	К	С	А	К	А	Л	
У	Д	П	О	Ч	Е	Р	К	Л	У	Н	А	
П	Р	И	С	Я	Г	А	Ш	А	Р	И	К	
О	А	Т	У	Р	Н	И	Р	Б	Л	И	К	
К	А	Н	Д	А	Л	Ы	Н	А	Г	Р	А	Д

