

№47
(1215)
24 ноября
2021
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

«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

ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ? **САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА**

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ

БЫСТРО — БЕЗБОЛЕЗНЕННО — БЕЗОПАСНО

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ПРЕДЛАГАЕТ:

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

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

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

Изменяется противопоказание, необходима консультация специалиста

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НА ДОМУ КОДИРОВАНИЕ

ежедневно до 21.00

☎ 25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

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

В кулинарный цех требуются ПЕКАРИ ФАСОВЩИКИ

Гибкий график работы, пятидневка (с воскресенья по четверг).

62-05-22, 62-05-35

Павел Вишняков: «Я устал играть бесконечных ментов»



На телеканале «Домашний» 15 ноября состоялась главная премьера сезона – многосерийная медицинская мелодрама «Доктор Надежда». Актер Павел Вишняков, которого зрительницы полюбили в прошлом сезоне, снова возвращается в образе бизнесмена и совладельца клиники Игоря Гордеева. Мы поговорили с Вишняковым о том, что ждет его героя, об опыте работы в медицинских сериалах, а также о том, как он стал актером и на каких зарубежных кумиров равняется.

— Кто или что повлияло на ваше решение стать артистом?

— У любого школьника, который переходит в 9-10 класс, наступает этап, когда в его жизни появляется КВН. Так произошло и со мной. В нашей команде была девочка, которая в школе была ведущей всех мероприятий. Она посмотрела на меня и сказала: «Ты, Паша, вроде нормальный, давай, будешь вместе со мной вести школьные мероприятия».

Полезно и вредно манго

Подробности на стр. 12 и 13

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

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города - от 1 кг России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

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. ДНКУДИНОВА, 11
ТЕЛ.: 76-22-98, 60-45-45

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

СТРИЖКА СОБАК И КОШЕК

Полный профессиональный уход от кончика носа до кончика хвоста

всего от 1400 р.*

*Стоимость зависит от породы животного и уровня мастера

8-914-748-40-68
ул. Туркаева 84

PESTIN STYLE*
* Домашнее животное в стиле

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

- СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ
CLEANING COMPANY (от 2 дней)

Чистяковъ

47-03-47 30-30-43

Приедем, заберем, постираем, привезем!

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ

САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%* **Рассрочка платежа**

* До 30.11.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Паша Ю. Д.)

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

СРО строителей ВСЕДОПУСКИ.РФ

СРО проектировщиков Всё «под ключ»

СРО инженерных изысканий Опыт > 10 лет

Покупка/Продажа компаний с СРО и опытом
Сертификация ISO, УПК, СОУТ, МЧС и др.

К. Маркса, 20, наб. 320, тел. +7-924-484-29-84

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

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

СКИДКИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

НОВЫЙ АСТВ

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА

ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

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

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

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

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

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

[ЗДОРОВЬЕ]

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Детский невролог-остеопат
Бобровникова Тамара Валентиновна 72-00-30, 735-999
 Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гипертонусность и т.д.).
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Детский мануальный терапевт-остеопат
Соколова Елена Анатольевна 72-00-30, 735-999
 Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.).
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Программа АНТИТАБАК
 Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглтерапии.
 Гарантийная поддержка один месяц.
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич
 Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Удаление папиллом, кондилом, родинок

Тел. 48-03-77

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

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

- Терапия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 9000 руб. - все включено
- Хирургия
- Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
- Профессиональная гигиена полости рта + фторирование - комплекс 6 000 руб.
- Полная диагностика полости рта
- Удаление от 2 500 руб.

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

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

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

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СТОРОЖА НА АВТОСТОЯНКУ И АВТОМОЙЩИКИ В Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ.

ТЕЛ. 48-88-40, 8-914-768-45-33, 31-21-55.

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка, расширение

УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

ЦЕНЫ НИЗКИЕ

КАЧЕСТВО

27-86-32

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

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

Грузы просят вывозить вовремя!

Вопрос о скоплении грузов в порту Корсакова обсудили на совещании, которое по поручению полномочного представителя президента России в ДФО Юрия Трутнева провел главный федеральный инспектор по Сахалинской области Иван Терентьев. Во встрече приняли участие представители порта, судоходных компаний, компаний-перевозчиков, ряда областных министерств и федеральных контролирующих ведомств.

- Я посетил порт Корсаков, ситуация действительно острая, - отметил главный федеральный инспектор по Сахалинской области Иван Терентьев. - И если с морскими перевозками её на данный момент удастся разрешить, то со скоплением контейнеров в самом порту дела пока не так хороши. Наша с вами общая задача - решить проблему. Это в интересах как самого бизнеса, так и всех жителей региона, которые являются потребителями товаров.

На сегодня в морских портах Приморского края с назначением на Сахалин остается 1632 TEU (один TEU эквивалентен полезному объему стандартного контейнера длиной 20 футов). Благодаря ряду мер, инициированных правительством Сахалинской области, объем удалось снизить вдвое. Вместе с тем на площадке порта Корсаков сейчас находится около 600 TEU, при возможности полной загрузки в 1000 контейнеров.

- Сейчас в ожидании выгрузки на рейде Корсакова стоит судно «Янина», на борту которого 647 контейнеров, - рассказал и.о. министра транспорта и дорожного хозяйства Сахалинской области Максим Жоголев. - Места в порту просто не хватает. Безусловно, вывозить груз стали лучше,



но пока этого недостаточно. Мы провели ряд совещаний, выясняется, что иногда владельцы грузов просто не знают, что их контейнер уже в порту. Чтобы исключить такие ситуации, по поручению Валерия Лимаренко мы совместно с министерством цифрового развития региона разработали специальный ресурс, который позволит отслеживать местонахождение груза онлайн.

Всю сводную информацию, полученную от порта Корсаков и морских перевозчиков, будут заносить в специальный раздел на сайте правительства Сахалинской области.

В ходе совещания руководство порта Корсаков приняло решение продлить вре-

мя работы по выгрузке-погрузке автомобилей компаний-перевозчиков до 22 часов. По заранее оставленным перевозчиками заявкам порт готов работать и в ночное время, если заявок будет не менее десяти. Напомним, что работы по выгрузке судов в порту уже с 12 ноября осуществляются в круглосуточном режиме, количество смен увеличено вдвое.

Кроме того, получено подтверждение от руководства регионального управления Россельхознадзора о готовности проверять и оформлять продукцию в нерабочее время, в том числе в выходные дни по заранее согласованному графику.

Навигация закрыта, ждем ледостава

В актовом зале Главного управления МЧС России по Сахалинской области состоялась пресс-конференция по вопросам закрытия навигационного периода 2021 года и постановки задач на предстоящий зимний период. Перед собравшимися журналистами на мероприятии выступили начальник Главного управления МЧС России по Сахалинской области Игорь Ямуков и начальник центра ГИМС ГУ МЧС России по Сахалинской области Александр Соколов.

С приветствием к собравшимся выступил Игорь Ямуков, который рассказал в общих чертах о происшествиях на водных объектах Сахалинской области за прошедший навигационный период 2021 года, затем предоставил слово начальнику центра ГИМС.



В своем выступлении Александр Соколов привел статистику происшествий на воде более подробно. Так, в 2021 году на водных объектах Сахалинской области произошло 15 происшествий, из них 10 было связано с отрывом ледового припая. Всего спасателями спасено 218 человек, погибло три человека, из них один ребенок.

Как отмечает Александр Соколов, основными причинами гибели и происшествий на водных объектах являются несоблюдение людьми правил безопасного поведения на водных объектах, купание в необорудованных местах и в состоянии алкогольного опьянения,

а также оставление детей без присмотра вблизи водоемов. Ежегодной причиной происшествий на водных объектах в зимний период становится выход рыбаков-любителей на несформировавшийся ледовый припай.

В связи с этим подразделениями ГИМС только за 2021 год проведено более 11000 лекций по правилам поведения людей на водных объектах, распространено более 10000 листовок, а также более 500 занятий в детских учреждениях и летних оздоровительных лагерях.

Что касается приоритетных задач на следующий год, то основные усилия будут направ-

лены на определение безопасных мест на водных объектах для осуществления зимней рыбалки, организацию доведения до населения необходимой информации через средства массовой информации и организацию при необходимости временных спасательных постов в местах массового выхода рыбаков на лед.

В завершение пресс-брифинга спасатели не обошли стороной изменений в законодательстве по аттестации судоводителей, по регистрации и освидетельствованию маломерных судов, которые вступят в силу с первого марта 2022 года.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Бюджет остается социальным!



В Южно-Сахалинске состоялись публичные слушания проекта бюджета городского округа на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов. В обсуждении главного финансового документа приняли участие общественники, горожане, депутаты городской думы и председатель Сергей Дмитриев.

С приоритетами определены

Приветствуя участников публичных слушаний, мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин подчеркнул, что бюджет города остается социально-ориентированным. При этом собственные доходы сохраняются на стабильном уровне. Этому способствует развитие сферы малого и среднего предпринимательства. Между тем в нынешней ситуации необходимо принимать взвешенные решения при распределении расходной части бюджета. Сейчас важно сообща вместе с депутатами городской думы, общественниками, жителями детально проработать бюджет, чтобы реализовать все запланированные задачи.

Сергей Надсадин также озвучил основные итоги работы муниципалитета в текущем году и обозначил планы на ближайшие годы. Так, муниципалитет продолжит работу по содержанию и ремонту дорог, дворов. В дорожный фонд на 2022

год на эти цели будет заложено более четырех миллиардов рублей. Работы будут вестись также и в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги». Продолжится жилищное строительство. За три ближайших года в Южно-Сахалинске планируется построить порядка 750 тысяч квадратных метров жилья. В приоритете социальная сфера - все обязательства будут сохранены в полном объеме: выплаты заработной платы, меры соцподдержки, содержание школ и детских садов, учреждений дополнительного образования. Продолжится реализация программы по переселению граждан из ветхого и аварийного фонда, строительство социальных объектов.



Сейчас завершается возведение нового детского сада «Лукоморье» в Дальнем. Весной 2022 года он примет 330 малышей. Продолжится работа по реформе общественного транспорта.

С основным докладом по проекту бюджета выступила директор департамента финансов Юлия Квасникова. Так, бюджет городского округа формируется из собственных доходов муниципалитета, а также областной финансовой помощи. 50 процентов от общего объема расходов на 2022 год направлены на социальную сферу - это расходы на образование, культуру, спорт и социальную политику. Наибольший удельный вес в бюджете 2022 года составляют расходы по разделу «Образование». Средства планируется направить в том числе на продолжение строительства дополнительного здания к действующей школе № 30 и школы искусств в планировочном районе Луговое, на выполнение проектных работ для строительства школы в 19-м микрорайоне Южно-Сахалинска.

Продолжится благоустройство городских территорий: освещение улиц, озеленение, текущее содержание и ремонт объектов внутриквартального благоустройства, ликвидация несанкционированных свалок, содержание муниципальных детских игровых площадок.



Предложения приняты в работу

После доклада все присутствующие смогли задать вопросы. Член городского общественного совета Олег Меркушев поинтересовался сроками строительства сквера «Авиаторов» в Хомутово. Напомним, проект стал победителем голосования по программе «Формирование комфортной городской среды». Средства на реализацию проекта заложены в полном объеме, сквер будет благоустроен в 2022 году. Горожане и ряд депутатов городской думы задали вопросы по ремонту улиц и дворов.

Так, один из жителей озвучил давнюю проблему, по его мнению, необходимость отремонтировать двор по пр. Мира, в котором он живет. Сергей Надсадин поручил запланировать выездное совещание и на месте определить объемы необходимого ремонта. Мэр подчеркнул, что объек-

тивно в Южно-Сахалинске капитально отремонтировано только порядка 50 процентов дворов. Работы еще много, и она тщательно планируется. В этом году были капитально обновлены десятки дворовых территорий, а также развернулась масштабная кампания по текущему ремонту. Приведено в порядок почти 350 дворов. Таких же объемов планируется придерживаться и в следующем году.

В адрес администрации поступили и коллективные обращения, в которых свои предложения по развитию территорий изложили жители нескольких городских микрорайонов.

По итогам публичных слушаний единогласно был принят итоговый документ, включающий в себя все поступившие предложения. Проект бюджета будет рассмотрен на комитете по экономике и бюджету и вынесен для утверждения на заседание городской думы.

Принимаются заявки на участие в аукционе

Департамент землепользования Южно-Сахалинска напоминает о завершении срока подачи заявок на участие в аукционе по продаже объекта незавершенного строительства «Закрытая двухъярусная автостоянка», расположенного по адресу: Южно-Сахалинск, ул. Гайдюка, 50Б.

Желающие принять участие в аукционе могут подать заявку до 26 ноября включительно по адресу: Южно-Сахалинск, ул. Карла Маркса, 32, офис № 424 с 9.00 до 17.00 (перерыв с 13.00 до 14.00).

Подробная информация об аукционе размещена на официальном сайте администрации, в газете «Южно-Сахалинск сегодня» (выпуск № 55(1597) от 21.10.2021), на официальном сайте РФ, определенном для размещения информации о проведении торгов (www.torgi.gov.ru).

За внешним видом города особый контроль

Сотрудники департамента общественной безопасности и контроля ведут регулярный мониторинг состояния городских территорий. Одно из нарушений правил благоустройства зафиксировано на пересечении улиц Ленина и Сахалинской.

Так, на деревьях с восточной стороны ул. Ленина, рядом с остановкой «Кинотеатр Комсомолец», размещен электропровод. Это является нарушением требований ст. №38 Правил благоустройства территорий городского округа «Город Южно-Сахалинск». Такие факты портят эстетический вид города. К тому же провода могут вредить зеленым насаждениям. Установлено, что указанные электропровода были размещены временно, до обустройства электростолбов, одним из подрядчиков по капитальному ремонту ул. Ленина.

Согласно указанным требованиям, владельцам земельных участков, юридическим и физическим лицам запрещается прикреплять к растениям электропровода, за исключением случаев размещения на деревьях элементов праздничной иллюминации и декоративной подсветки по согласованию с уполномоченным органом администрации города в сфере городского хозяйства и охраны окружающей среды. Исключением являются земельные участки, предоставленные в собственность гражданам для ведения личного подсобного хозяйства, садоводства, огородничества, индивидуального жилищного строительства.

Напомним, ответственность за нарушение статьи № 38 правил благоустройства предусмотрена законом Сахалинской области от



29.03.2004 №490 «Об административных правонарушениях в Сахалинской области». В целях устранения нарушения, должностными лицами департамента проведена беседа с представителем подрядной организации, по результатам которой незамедлительно меры приняты - провода оперативно демонтированы.

Администрация города Южно-Сахалинска напоминает владельцам земельных участков, юридическим и физическим лицам о необходимости соблюдения требований муниципальных правовых актов во избежание привлечения к административной ответственности.

ИП Располин
Подлежит обязательной сертификации
ПРОИЗВОДСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ДОМСТРОЙКОМПЛЕКТ»
ТЦ «КАРАВАН», 3-Й ЭТАЖ
(перекресток ул. Сахалинской и Железнодорожной)

СТРОИМ ДОМА, КОТТЕДЖИ, ДАЧНЫЕ ДОМИКИ ИЗ СИП-ПАНЕЛЕЙ

Мы рады видеть вас в пн. и ср. с 10 до 17 ч., в сб. с 10 до 14 ч.
В другие дни консультации по телефону.

Т.: 60-00-48, 60-00-58
@sipdom_sakh

КОМПАНИЯ
ДОМИНАНТА
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

15 лет истории, традиций и добрых дел



I Оксана Пак

Корейская диаспора в Сахалинской области считается самой многочисленной и включает в себя свыше 46 тысяч человек. История её образования трагична - первое поколение насильственно завезли на остров в период аннексии Кореи Японской империей в начале 20 века. На момент окончания войны в 1945 году здесь находились около 3,5 тысячи южнокорейских рабочих. Но вернуться на историческую родину даже после освобождения смог далеко не каждый - за это время многие обзавелись детьми, построили дома.

[АНАСТАСИЯ ЗАГУМЕНСКАЯ]

Акцента на национальности нет

Движение за возвращение корейцев на историческую родину берёт своё начало с 1990 года. Тогда же создали региональную общественную организацию «Сахалинские корейцы», а спустя 16 лет представители диаспоры обзавелись своим собственным культурным центром. В ноябре 2021 года культурное учреждение отметило юбилей - 15 лет со дня основания. Директор Оксана Пак рассказала о главных успехах центра и масштабных планах по его развитию.

- Оксана Владимировна, расскажите, с чего всё начиналось?

- История создания Корейского культурного центра неразрывно связана с историей переселения корейцев. Движение за возвращение на историческую родину началось ещё до 1990 года, когда вопрос перешёл в государственную плоскость, но на общественных началах. Тогда домой отправились первые 82 человека. В 1995 году в Японии было подписано соглашение, и эту работу упорядочили. Одним из положений документа стало строительство Корейского культурного центра в Южно-Сахалинске.

За это время корейцы уже успели интегрироваться в общество. Причём произошло всё гораздо быстрее, чем это принято - не через пять поколений, а одно. Люди начали забывать язык, но не теряли традиции и обычаи. В 2000 году «Красный крест» Японии выделил средства на возведение культурного центра, а администрация города подыскала подходящий участок. В ноябре 2006 года учреждение распахнуло свои двери для посетителей.

- Что представляет собой Корейский культурный центр сегодня?

- Первое, что хочу отметить: мы не делаем акцент на национальности и принимаем в своих стенах представителей разных народностей. Сегодня

учреждение - это не просто культурный центр. Он включил в себя также образовательное, физкультурно-оздоровительное и спортивное направления. В центре просвещения корейский язык сегодня изучают 280 человек. В их числе и взрослые, и дети. Ежегодно на базе СахГУ проводим олимпиаду по страноведению. Благодаря современным технологиям в этом году уровень своих знаний смогли проверить 159 человек из разных районов области.

Корейские национальные ансамбли известны далеко за пределами региона. Например, ансамбль корейских барабанщиков «Ханьль» стал лауреатом всероссийского конкурса, который проходил в Ростове-на-Дону, а «Ариран» получил высокую награду в Сеуле. Есть студия вокала, где участники исполняют песни разных народов.

Однако наша главная задача - сохранить наш язык и традиции. Особым спросом среди жителей и туристов пользуются наши мастер-классы по приготовлению национальных блюд - бибимбап, пян-се, ким-чи.

Молодежи - особое внимание

- На базе центра на протяжении нескольких лет действует исторический лагерь для детей. В чём его особенность?

- Лагерь «История страны - моя история» стал уникальной возможностью для подрастающего поколения узнать о традициях и обычаях корейского народа. Мы возим детей по историческим местам, рассказываем о судьбах предков и, конечно, совместно проводим церемонию возложения цветов к мемориалам. Лагерь длится всего пять дней, но вы даже не представляете, как дети разных национальностей за это время сближаются. Когда мы увидели, что они при расставании обнимаются и плачут, поняли - мы сеём добро.

Самое главное, что лагерь имеет «послевкусие». На одном из мастер-классов по изучению корейского языка в СахГУ я встретила русскую девочку. Поинтересовалась, почему она пришла на занятие. Оказалось, что два года назад она посетила исторический лагерь. Тогда он не вызвал у неё особых эмоций, но по прошествии времени поняла, что корейская культура и традиции ей близки и интересны.

Отмечу, что развитию молодёжного направления уделяется особое внимание. В этом году у региональной общественной организации «Сахалинские корейцы» официально появился молодёжный отдел. Его члены активно участвуют в организации фестивалей,



праздников, развивают Сахалинскую федерацию корейской национальной борьбы.

- К слову о фестивалях. В этом году Корейский культурный центр впервые провёл фестиваль кимчи на открытом воздухе. Всё ли удалось?

- Фестиваль ким-чи мы провели в городском парке в сентябре. Ранее подобные мероприятия уже проходили, но на базе центра. Можно сказать, что репетировали. Отклик получили колоссальный, жители и гости Южно-Сахалинска были в восторге. Правда, пандемия коронавируса наложила свой отпечаток на формат праздника. Чтобы развести посетителей, которых было более 500 человек, организовали различные площадки. Люди участвовали в мастер-классах, знакомились с национальными видами спорта и декоративно-прикладным искусством.

Многие мероприятия закрепились и в районах. В Макарове с 2014 года проходит фестиваль «Мы вместе», а в Корсакове, Южно-Сахалинске и Холмске - «Все едины». Надо сказать, что большую поддержку нам оказывает региональное правительство, агентство по делам молодёжи и муниципалитеты, на территории которых проходят события. Например, нам бесплатно предоставляют помещение.

Два главных праздника

- Какие национальные праздники вы отмечаете?

- Вообще у корейцев есть два главных национальных праздника - Новый год, который встречают по лунному календарю, и День освобождения Кореи. И в их праздновании тоже есть свои обычаи и ритуалы.

В Новый год, после 24:00, принято почитать предков и проводить церемонию поминовения. А в первый новогодний день мы идём к самому старшему члену семьи. Там собираются все дети, родственники. Исполнок веков существует традиция давать деньги малышам за поклонение бабушкам и дедушкам. Может показаться, что в этом есть корыстный смысл. Но деньги дают не до бесконечности, а привычка почитать старших остаётся навсегда.

День освобождения Кореи раньше называли праздником Дружбы. Но я считаю, что такая формулировка некорректна, потому что мы отдаём дань и советским воинам, и всем тем, кто участвовал в освобождении нашего народа. По этому случаю мы устраиваем большой праздник. При этом на сцене танцуют и поём только корейские танцы и песни, ведь люди приходят к нам в гости, и мы должны показать всё многообразие нашей культуры.

Когда я выхожу на сцену в этот день, всегда говорю «спасибо» зрителям за то, что они празднуют дату вместе с нами. Это дорогого стоит.

Непростое время

- Сказалась ли пандемия на работе центра?

- Безусловно, пандемия коронавируса внесла свои коррективы в деятельность не только центра, но и всей региональной общественной организации «Сахалинские корейцы». Самой незащищённой категорией оказалось первое поколение, поэтому упор сделали на развитие медицинской программы.

На базе учреждения на протяжении десяти лет работает врачебный кабинет с опытным терапевтом в штате, есть возможность заниматься лечебной гимнастикой. Но если раньше мы собирали представителей диаспоры в стенах культурного центра, то в условиях пандемии пришлось искать другие варианты.

Мы решили сами навестить корейцев первого поколения во всех районах. Всего их 480 человек. При этом, прежде чем отправиться в путь, раздали 100 подарков и сахалинским пенсионерам из категории «дети войны». В условиях пандемии им особенно нужна забота и поддержка.

Мы проводим обязательный мониторинг старшего поколения уже на протяжении нескольких лет. Всем, кому требуется помощь, оказываем её в индивидуальном порядке. Привозим лекарства, помогаем организовать консультации с узкими специалистами, поддерживаем морально.

Пандемия уже второй год не дает

провести церемонию передачи родственникам праха умерших корейцев, насильственно завезённых на Сахалин. В этом направлении мы работаем по заявкам. По просьбе потомков специалисты разыскивают места захоронения, проводят эксгумацию. Урну с прахом передаём лично в руки детям, внукам или правнукам. Надо сказать, что это очень тяжёлая церемония. Мы всегда относимся к её проведению трепетно.

О планах

- Корейский культурный центр отметил 15-летие. За это время удалось воплотить в жизнь крупные проекты, взрастить успешные творческие коллективы. Какие планы на будущее?

- Останавливаться на достигнутом мы не собираемся. У нас большие планы на перспективу, которые в том числе касаются самого здания Корейского культурного центра. На горизонте - реконструкция объекта. Рассматриваем вариант создания центра для пожилых людей, где наши бабушки и дедушки могли бы встречаться, общаться, петь в караоке, заниматься гимнастикой.

Расцветает и прилегающая к культурному центру территория. В сентябре этого года открылся сквер Ариран, главным инициатором которого выступила организация «Сахалинские корейцы» и Ассамблея народов Сахалинской области. Новое общественное пространство украсила беседка, выполненная в корейском архитектурном стиле, а также пешеходные зоны.

Сквер Ариран стал ещё одним центром притяжения для жителей и гостей города. Ещё до официального открытия молодёжь устроила здесь свадебную фотосессию. Символично, но жених - кореец, а невеста - русская. Это ещё раз говорит о том, что произошло значительное смешение культур: корейская культура давно стала частью сахалинской, сахалинская - корейской.

Корейский культурный центр работает для представителей разных диаспор, народов. Ведь у культуры нет национальности. Она - едина.



Корейский культурный центр отметил юбилей



В Южно-Сахалинске 20 ноября прошло торжественное мероприятие в честь 15-летия Культурного корейского центра. Поздравить работников со знаменательной датой приехали первые лица области, депутаты, представители диаспор и консулы Республики Корея и Японии. Перед гостями выступили творческие коллективы, возвращённые в стенах учреждения и ставшие популярными далеко за пределами региона.

[АНАСТАСИЯ ЗАГУМЕНСКАЯ]

Директор Корейского культурного центра Оксана Пак, открывая торжество, с сожалением добавила, что пандемия коронавируса в очередной раз внесла коррективы в празднование мероприятий. Вместо 200-300 человек, которые обычно приходят на день рождения центра, дату в 2021 году вынуждены отмечать узким кругом.

- Корейский культурный центр за 15 лет трансформировался и сегодня представляет собой не только культурное учреждение, но и спортивное, образовательное, - отметила Оксана Пак. - Дети и взрослые имеют возможность изучать корейский язык, участвовать в мастер-классах по приготовлению

блюдов национальной кухни, развиваться творчески и добиваться успехов.

Поздравить коллектив и присутствующих гостей прибыл первый заместитель руководителя администрации губернатора и правительства Сахалинской области Владислав Елифанов. Он подчеркнул, что в методических основах государственной национальной политики есть главное правило - баланс между двумя сторонами, которые, казалось бы, имеют противоположные стремления. С одной стороны, желание народа сохранить свои традиции и обычаи, с другой - поделиться знаниями и опытом со своими соседями.

- Пример сахалинских корейцев хрестоматиен, - отметил Владислав Елифанов. - Наши друзья смогли пронести через сложные и трагичные десятилетия свою богатейшую культуру, историю, глубинные связи, но при этом абсолютно щедро поделившись этим с нами, россиянами. И доказательств тому очень много. Кто сегодня может представить сахалинскую кухню без ким-чи или пян-се? Как можно представить праздники и концерты в городе без корейских барабанщиц? Для нас достойно иметь среди партнёров такую мощную организацию, как са-



халинские корейцы.

Перед гостями выступили корейские ансамбли «Ханьиль», «Ариран», которые удостоились высших наград на конкурсах в Ростове-на-Дону и Сеуле, а также доморощенные вокалисты, коллективы детской школы искусств «Этнос», которая на протяжении ряда лет является партнером Корейского культурного центра.

С поздравительными словами обратились со сцены представители разных диаспор, депутаты областной думы Артём Круглик и Саркис Акопян, первый вице-мэр города Алексей Фризюк. На торжественное мероприятие также приехали представители консульств Японии в Южно-Сахалинске и Республики Корея во Владивостоке.

- Корейский культурный центр - ещё один надёжный друг для сахалинских соотечественников, а для тех, кто уехал отсюда и проживает в других регионах или странах, - родной дом, о котором вспоминаешь при мысли о Сахалине, - сказал господин О Сунг Хван.

Гостям также представили фотовыставку, посвящённую юбилейной дате. В ней нашли отражение исторические факты, достижения и успехи корейских творческих коллективов, спортивных федераций и секций, созданных на базе культурного учреждения.

Посетители пожелали Корейскому культурному центру процветания и побед, ведь число 15 по лунному календарю всегда ознаменует полнолуние - начало чего-то большого и нового.



В микрорайоне «Уюн» появится арендное жильё



Об этом губернатор Валерий Лимаренко рассказал в ходе осмотра строительной площадки ЖК «Уюн парк», расположенной в северной части Южно-Сахалинска. В рамках первого этапа первой очереди проекта возведут три жилых дома на 400 квартир для продажи в рынок. Объекты планируется сдать в эксплуатацию в декабре 2022 года.

- Обеспечить сахалинцев и курильчан доступным и комфортным жильем – наша приоритетная задача, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - В новостройках приобретаются квартиры, которые будут предоставлены сахалинцам в качестве арендных. 4 дома будут выкуплены Единым институтом развития ДОМ.РФ. Необходимые объемы такого жилья сейчас

уточняются. Плата за проживание в арендных домах значительно ниже среднерыночной по региону. Как правило, квартиры в них предоставляют работникам социальной сферы.

При этом уже более 40 квартир в новых домах приобретено в рамках «Дальневосточной ипотеки» по субсидируемой за счет бюджета процентной ставке.

«Уюн парк» – масштабный проект, который объединит жилую застройку, социальные и инфраструктурные объекты, а также общественные пространства. Здесь появятся средняя общеобразовательная школа и детский сад, физкультурно-оздоровительный комплекс, детская поликлиника, парк и бульвары. В числе объектов ЖКХ и энергетики – локальные очистные сооружения, котельная и электрическая подстанция.

- Мы применяем в проекте стандарты ПИК – дворы без машин, стандарты комплексного благоустройства, входы в подъезд на уровне земли, - подчеркнул вице-президент компании ПИК по региональному развитию Алексей Алмазов. - Строительство идет в соответствии с графиком производства работ. В ближайшее время приступим к строительству второго этапа первой очереди застройки на 70 тысяч квадратных метров жилой площади.

Всего в рамках реализации проекта «Уюн парк» на севере Южно-Сахалинска планируется возвести 300 тысяч квадратных метров жилья – это более 7 тысяч квартир.

Напомним, Валерий Лимаренко поставил амбициозную задачу – ввести по 500 тысяч квадратных метров жилья ежегодно. Это около 7 тысяч квартир для сахалинцев и курильчан. Только реализуя проекты по массовой застройке, можно добиться снижения цен на жилье.

На сегодняшний день на островах сформировано 370 перспективных участков под жилищное строительство. «Дальневосточные кварталы» могут появиться в Дальнем, Новоалександровске, Мицулевке. В Южно-Сахалинске планируется строительство микрорайона «Северный городок» – на 12 тысяч квартир. Треть всего строящегося жилья на Сахалине и Курилах – арендное и социальное.

В Холмской ЦРБ открыт дневной стационар

В Холмской ЦРБ после ремонта открыли дневной стационар. В структурном подразделении больницы заменили системы водо-, тепло- и электрообеспечения, полы и двери, а также выполнили внутреннюю отделку помещений и установили современное освещение.

Структурное подразделение больницы размещается в здании, которое ранее принадлежало санаторию морского пароходства. Помещения уже давно нуждались в капитальном ремонте.

- Мы какое-то время поддерживали состояние помещений косметически, - рассказала главный врач Холмской ЦРБ Светлана Мищенко. - Люди были довольны качеством оказания медицинской помощи.

Однако условия оставляли желать лучшего – отсутствовало хорошее освещение, стены осыпались, с водоснабжением были проблемы. Теперь все существенно изменилось.

За две смены медицинскую помощь в дневном стационаре могут получить до 60 человек. Подразделение больницы работает в ежедневном режиме. Пациенты приходят на капельницу, физиолечение и лечебную гимнастику.

- Впервые прохожу здесь лечение – очень нравится. Врачи хорошие, внимательные. Помещения теплые, светлые и уютные, - поделилась мнением жительница Холмска.

Ранее в этом здании провели ремонт отделения переливания крови, а до конца года будет выполнено косметическое обновление холла 2-го этажа. Повышение доступности медицинской помощи на островах является одним из приоритетов регионального правительства. По поручению губернатора Валерия Лимаренко ежегодно на оснащение островных лечебных организаций выделяются сотни миллионов рублей.

Валерий Лимаренко принял участие в «Транспортной неделе»



Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко презентовал масштабные областные проекты в рамках Международного форума «Транспортная неделя-2021». К отраслевому мероприятию присоединились крупные инвесторы, которые в перспективе могут принять участие в развитии островной инфраструктуры.

- Перед нами стоит очень важная социальная задача – существенно улучшить транспортную доступность региона, - отметил Валерий Лимаренко. - Для этого мы развернули масштабную работу по развитию всех видов транспорта. Возводим новый современный аэропорт с ежегодным пассажиропотоком до пяти миллионов человек, расширяем сеть местных авиамаршрутов, строим дороги, закупает современный городской общественный транспорт и морские суда для перевозки пассажиров.

Особая роль в развитии транспортной системы региона отведена единой дальневосточной авиакомпанией «Аврора». В этом году перевозчик запустил новые рейсы между Сахалином и материком. Федеральное финансирование позволило снизить стоимость билетов по 20 социально значимым направлениям. По доступным ценам из Южно-Сахалинска можно улететь в Красноярск, Петропавловск-Камчатский, Комсомольск-на-Амуре и Советскую Гавань, из Шахтерска, Ноглик и Охи – в Хабаровск.

В течение нескольких лет перевозчик намерен увеличить пассажиропоток до двух миллионов человек.

При этом количество маршрутов превысит полтысячи. Кроме того, за счет федерального финансирования в парке компании появятся 45 новых отечественных самолетов. В будущем авиатопливо планируется производить на территории области.

Продолжается ремонт крупнейшей дорожной артерии региона Южно-Сахалинск – Оха. В этом году ввели несколько участков общей протяженностью 46 километров. На эти цели из федерального бюджета было направлено 1,4 миллиарда рублей. В 2022 году планируется отремонтировать 9-километровый участок от села Арсентьевка до границы Макаровского района.

В островном регионе ведется обновление городского и межмуниципального общественного транспорта. Так, в Южно-Сахалинске 85 автобусов ездят на природном газе. Всего в областном центре предстоит обновить 331 автобус, из них 125 заменят на электробусы, остальные будут работать на газомоторном топливе.

На морской линии в этом году начали работать два новейших грузопассажирских судна – «Адмирал Невельской» и «Павел Леонов». Каждое может перевозить более 140 человек. Суда ходят по маршруту Корсаков – Курильские острова.

Также губернатор рассказал о планах по развитию морских портов в Корсакове, Шахтерске и Поронайске. Обновление инфраструктурных объектов позволит существенно расширить возможности региона по транспортировке топлива и водных биологических ресурсов.

Энергоснабжение стало надежнее

ЛЭП напряжением 35 кВ «Шахтерская – Бошняково» заменит линию, построенную более 80 лет назад. Модернизация электросетевого комплекса в островном регионе проводится по поручению губернатора Валерия Лимаренко.

Торжественная церемония запуска ЛЭП прошла в центральной оперативно-диспетчерской службе филиала «Распределительные сети» ПАО «Сахалинэнерго» в Южно-Сахалинске.

- ЛЭП «Шахтерская – Бошняково» – важнейший объект для электросетевого хозяйства островного региона, - сказал министр энергетики Сахалинской области Михаил Гузенко. - Это первый реализованный проект строительства ЛЭП в рамках программы устойчивого развития электросетевого комплекса Сахалинской области, которую инициировало правительство Сахалинской области.

Старая ЛЭП общей протяженностью около 70 километров была построена в 1938 году и была единственным источником электроснабжения сел



Надеждино, Тельновское, Лесогорское и Бошняково. При отключении линии предприятия жизнеобеспечения, социально значимые объекты, а также порт и угольный разрез оставались обесточенными. В последние несколько лет «Сахалинэнерго» много сделало для повышения надежности работы данной ЛЭП. Количество отключений

значительно снизилось, однако проектные решения – длина пролетов, деревянные опоры, сцепная арматура и многое другое – не отвечают современным требованиям обеспечения устойчивости работы электросетевого объекта.

Бошняково, где находятся в том числе производственные объекты,

теперь получает электроэнергию по новой ЛЭП. Кроме того, в рамках реализации проекта реконструированы существующие подстанции «Шахтерская» и «Бошняково», построены две новые подстанции «Тельновская-2» и «Лесогорская-2». В следующем году начнутся работы по переподключению населенных пунктов Тельновское, Лесогорское, Надеждино к этим подстанциям.

- Новая линия протяженностью 63 километра, в отличие от старой, построена на металлических опорах, - отметил исполняющий обязанности генерального директора ПАО «Сахалинэнерго» Павел Яковлев. - Между ними сокращена длина пролетов. Это обеспечивает большую устойчивость к ветровым и гололедным нагрузкам.

За время строительства ЛЭП энергетики установили 555 опор, смонтировали 197 км провода и 63 км волоконно-оптической линии связи. Общий вес провода составил 93 тонны, металлоконструкций – 1677 тонн. Большая часть линии проходит в труднодоступной местности – в

горах. Самым сложным участком для строителей стал Тельновский перевал.

Тем не менее строительство новой ЛЭП завершилось раньше намеченного срока. Для увеличения темпов работ подрядная организация – ООО «ДВ Энергосервис» – возвела в Шахтерске строительный городок. В среднем ежедневно было задействовано 90 человек, привлекалось более 100 единиц техники.

Глава региона Валерий Лимаренко поставил масштабные задачи по привлечению инвестиций для модернизации электросетевого комплекса Сахалинской области.

Строительство новой ЛЭП «Шахтерская – Бошняково» предусмотрено государственной программой по развитию электроэнергетики Сахалинской области и инвестиционной программой ПАО «Сахалинэнерго» (входит в группу «РусГидро»). Источниками финансирования стали собственные средства компании. Стоимость строительных работ, материалов и оборудования составила свыше 1,1 млрд рублей.



Павел Вишняков

На телеканале «Домашний» 15 ноября состоялась главная премьера сезона – многосерийная медицинская мелодрама «Доктор Надежда». Актер Павел Вишняков, которого зрительницы полюбили в прошлом сезоне, снова возвращается в образе бизнесмена и совладельца клиники Игоря Гордеева. Мы поговорили с Вишняковым о том, что ждет его героя, об опыте работы в медицинских сериалах, а также о том, как он стал актером и на каких зарубежных кумиров равняется.

[КИНО-ТЕАТР.РУ]

- Кто или что повлияло на ваше решение стать артистом?

- У любого школьника, который переходит в 9-10 класс, наступает этап, когда в его жизни появляется КВН. Так произошло и со мной. В нашей команде была девочка, которая в школе была ведущей всех мероприятий. Она посмотрела на меня и сказала: «Ты, Паша, вроде нормальный, давай, будешь вместе со мной вести школьные мероприятия». Мы стали соведущими. На тот момент она училась в 11-м, а я – в 10 классе. Потом я провел с ней ее выпускной, она окончила школу, и я остался один. В 11 классе я вел все школьные мероприятия, фактически жил в организаторской. Потом я подошел к своей однокласснице, которая ходила на какие-то театральные кружки. Не знаю, что меня потянуло, вообще я готовился поступать в педагогический... Подошел и попросил отвести меня в такой кружок. Сначала она отвела меня в один, там были серьезные репетиции допоздна, а я на тот момент еще был маменькиным сыночком, мама бы меня не отпустила. Тогда она меня отвела в ДК «Химволокно», где все занятия проходили днем. Мне сразу же дали читать монолог Принца из сказки «Золушка». Так, потихоньку, я отыграл 50 новогодних спектаклей. Потом я ездил в Минск, ну и так далее. Я верю, что на небе написано, что с нами будет. Мне вот предназначено быть актером.

- Вы семь лет служили в разных театрах, а теперь уже не первый год снимаетесь только в кино. Не таянет вернуться?

- У меня была попытка возвращения в театр – мюзикл «Белка и Стрелка» в Москве. Позвонила подруга, которая занималась кастингом и позвала. И вот сезон я оттанцевал Казбека. Но кино снова поглотило меня, хотя я очень хочу вернуться в театр. Раньше это было болью и проблемой, потому что я люблю театр: он – все-таки площадка для поиска, для тренинга, и мне этого не хватает. Я тренируюсь на съемочной площадке, а там нужно работать, а не тренироваться. За пять лет работы в Киеве я делал попытки найти антрепризы, но не сложилось. Видимо, сейчас театру в моей жизни не место и не время. Мой агент предлагает мне разные варианты в Москве, пока думаю.

- Вы присоединились к команде «Женского доктора» в пятом сезоне. До этого участвовали в медицинских проектах?

- Играл доктора в фильме «И шарик вернется», ну и еще была пара проектов. Но для меня «Женский доктор» – сериал, на котором я выдыхаю и отдыхаю, потому что устал играть бесконечных ментов. Я здесь – бизнесмен в дорогом костюме, и от этого кайфую. Смена имиджа для актера – это подарок.

- Сложно было прийти в уже сложившуюся команду на долгоиграющий проект?

- Конечно. Несколько раз у меня такой опыт был. Крайне редко тебя встречают позитивно, ты всегда чужак. Здесь еще был такой нюанс: мой



Павел Вишняков: «Я устал играть бесконечных ментов»

герой – директор, и все к нему приходят на ковер. Мне не нужно было искать с коллегами общий язык, притираться, наоборот, эта отчужденность играла в плюс роли.

- В «Докторе Надежде» много новых героев и, соответственно, актеров. Вы с ними раньше где-то работали?

- С Алексеем Нагрудным я работал в двух, кажется, проектах, с Настей Паниной мы просто пересекались на совместных мероприятиях, ну а с Надей Хильской мы уже три или четыре проекта вместе. Она – прекрасная партнерша. Когда мне позвонил продюсер и предложил небольшую роль в другом проекте «Домашнего», там роль всего на денек, я сказал, если это Хильская, то я соглашаюсь без разговоров.

- Пятый сезон «Женского доктора» был самым успешным из всех. На площадке было понимание такого успеха?

- Скорее, нет, потому что павильонные истории вообще редко бывают успешными. И это чудо, что длинная павильонная история вдруг так выстрелила. Я всегда слежу за цифрами рейтингов, мне интересно. И когда пришли результаты «Женского доктора», я был приятно поражен. Так круто!

- Мы знаем, что в новом сезоне ваш герой Игорь Гордеев вернулся в новую клинику с амбициозными планами, но изменился ли он внутри по сравнению с предыдущим сезоном?

- Хочу напомнить нашим зрителям, что я – Игорь Ильич Гордеев, бизнесмен, который в последние годы помешался на медицинском бизнесе, – купил сначала одну клинику репродуктологии. Ему это все понравилось, и он решил вложить деньги в клинику хирургии. Там он столкнулся с разного рода проблемами, особенно личного характера, а в новой клинике у него пока чистый бизнес, он пытается выйти хоть на какую-то прибыль со своим партнером господином Лимом, который подложил Гордееву не очень хорошую барышню...

- «Доктор Надежда» в корне отличается от всех предыдущих сезонов «Женского доктора»: поменялся сюжет, герои, актеры... Но вы и Даша Легейда на месте. Почему ваших героев, как вы думаете, оставили?

- Возможно, мы с ней остались в проекте потому, что нравимся и продюсерам, и зрителям. К тому же история должна была продолжаться непрерывно, и самым логичным было сделать это через сюжетные линии наших персонажей. Но это было неожиданно, учитывая, что наши герои – полная противоположность друг другу. Умный, холодный, расчетливый Гордеев и самая ветреная девушка клиники. Если обосновать, то в этом есть логика – Гордеев взял ее к себе и сказал: «Малышка, сидишь тихо, но все сплетни и слухи я узнаю от тебя первым». Так они просто начальник и подчиненная, ничего личного.

- Сколько у вас – Павла Вишнякова – от Игоря Ильича и сколько в Игоре Ильиче от Павла Вишнякова?

- От меня у Гордеева собранность, дотошность – все должно быть по расписанию. Хотя очень часто надоедает и хочется так: эх, гулять, так гулять, а что будет, то будет.

- Вы востребованы в кино, вас зовут в разные проекты, на телешоу, в СМИ активно обсуждается ваша личная жизнь, на улице навверняка просят автографы. Как вы сами относитесь к такой известности?

- Пытаюсь привыкнуть и сделать это частью профессии. Когда я говорю всем, что я обычный человек, те, кто в нашей профессии, понимают больше, чем я, всегда меня ругают – нельзя так говорить. Но я не люблю к себе лишнего внимания. Однажды я пришел на день рождения друга, опоздал, принес цветы. Зашел в помещение, меня увидели и встали, ну как в школе. Мне неприятно было, я же их всех знаю, зачем это? Когда ко мне подходят на улице, я до сих пор стесняюсь, краснею, перестаю фотографироваться с людьми и даже давать автографы. Ну,

вот подходит ко мне человек с бумажкой – распишитесь. Зачем?! Ты ее завтра же выбросишь. А я трачу на это свое время и энергию. Но если говоришь человеку «нет», то получаешь тонны негатива. Я был рад пандемии, когда можно ходить в масках и тебя меньше узнают. Хотя и в маске – лысина и глаза выдают. Огромный комплимент мне сделали как-то на рынке, где я в маске стоял со своей девочкой, выбирал помидоры и огурцы. И продавщица меня узнала по голосу! Вот это для меня было круто. Если узнали по голосу, значит, что-то во мне есть. Недавно была ситуация в аэропорту: я стоял в очереди на регистрацию в маске и капюшоне, опаздывал, подошла сотрудница, узнала меня и помогла, и только благодаря этому я попал на самолет. Был момент, когда на трех каналах параллельно шли фильмы с моим участием, и я просто не мог по городу ходить. Меня даже спрашивали, снимают ли кого-то, кроме меня?

- Как зритель что любите смотреть?

- Фэнтези и сказки.

- Для актера важна насмотренность?

- Думаю, да, хотя я пока этим не занимался. Я вообще максималист в работе, если насмотрюсь, то прихожу и начинаю от режиссера требовать: давай вот так, по-настоящему. А времени на лишние дубли нет – вот и конфликт. Поэтому я всегда принимаю правила игры того проекта, на который прихожу.

- Есть ли актеры, которых вы для себя выделяете? Творческая зависть вам присуща?

- Впервые в жизни я позавидовал Эдди Редмэйну, когда увидел его в картине «Вселенная Стивена Хокинга». У меня, видимо, пунктик на рыжих. Я смотрел фильм и плакал, завидовал, хотел хоть раз в жизни дотронуться до чего-нибудь подобного. Ну и ДиКаприо меня порвал в «Однажды в... Голливуде». Я до этого думал, ну, хороший технар, где-то душой играет, где-то мастерством, но тут он настолько тонко сыграл артиста!

- Как вы бы хотели, чтобы дальше развивалась карьера? Нашли своего режиссера?

- Боюсь что-либо говорить, потому что стоит мне только заявить, как Космос мне это дает. В прошлом году перед Новым годом я искренне сказал другу, что мне хочется что-то создать самому, что-то спродюсировать, что мне пока не дается, а в другие проекты приходиться как украшение. И что вы думаете? После этого полгода – только такие роли. «Для красоты», ни одной главной! Тут я попросил притормозить. А найти своего режиссера очень важно. Недавно мне повезло, я встретил такого, он мне подсказывал, что делать. Я плакал от счастья и благодарности, вышел посреди съемочного дня, стоял, смотрел на небо и по моему лицу стекали слезы. Я впервые встретил режиссера, который направлял, подсказывал, как еще лучше можно сделать, следил, советовался. Это был такой крутой опыт взаимодействия!



Гороскоп на неделю

с 29 ноября по 5 декабря



Овен. Пора проанализировать собственные ошибки и сделать соответствующие выводы. Это поможет вам в будущем. Проблемы доставят старшие родственники: за ними потребуется особый уход.



Весы. На первом месте для вас окажется работа. Это плохо: вам удастся подняться по карьерной лестнице. Но и про семью не забывайте, иначе супруг может затаить на вас обиду. Следите за словами.



Телец. В личной жизни вам придется сделать непростой выбор: уйти или остаться. Слушайте свое сердце, а не друзей. Тогда не ошибетесь. Долги лучше отдать в этот период, это не отразится на вашем бюджете.



Скорпион. В этот период вы можете начать что-то новое, сформировать положительную привычку. Сейчас полезно заводить новых друзей. Не отказывайтесь ни от одного приглашения, которое будете получать.



Близнецы. Вам будет не хватать эмоциональной стабильности. Настроение будет меняться каждый день, если не каждый час. Справиться в этот период поможет любая творческая деятельность.



Стрелец. Множество мелких дел ждет вас в ближайшие дни. Они будут нетрудными, но беспокойства принесут немало. Будьте аккуратны, особенно на дороге. Сейчас важно совершать добрые дела.



Рак. Вас ждет незабываемый период! Будет много приятных встреч, мероприятий, на которые вас непременно пригласят. Да и настроение у вас наконец станет хорошим. Не пропустите выгодное предложение!



Козерог. У вас будет шанс помочь окружающим людям. Использовать его или нет - решать вам. Планируйте важные дела. Велика вероятность, что все пройдет успешно долго. Отложите траты.



Лев. Период нестабилен: сегодня вы можете получить награду, а завтра разочароваться в чем-либо. Принимайте все с благодарностью, тогда легко переживете это время.



Водолей. Чтобы довести некоторые дела до их логического завершения, понадобится терпение. Несладко придется тем Водолеям, кого мучают мигрени или боли в желудке. Без лекарств будет не обойтись.



Дева. Тщательно выбирайте тех, с кем будете общаться в этот период. Любой человек сможет оказать на вас влияние. В отношениях с возлюбленным постарайтесь быть мягче. Больше гуляйте на свежем воздухе.



Рыбы. Много времени придется уделить домашним делам. Зато в конце периода вы с чистым сердцем порадуетесь своим успехам, будьте аккуратны с людьми, предлагающими помощь.

понедельник, 29 ноября

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Вертинский» (16+) 23.40 Вечерний Ургант (16+) 00.20 Познер (16+) 01.25 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Ключ от всех дверей» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.25 Сериал «Идиот» (12+) 04.10 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Горячая точка» (16+) 00.15 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.30 Фильм «Параграф 78» (16+) 03.55 Агентство скрытых камер (16+) 04.25 Сериал «Провинциал» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж АСТВ (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.30 Фильм «22 минуты» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Фильм «Свинарка и пастух» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «Смерть шпионам!» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Наука и война». Док. сериал (16+) 19.40 Скрытые угрозы (16+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Прорыв» (16+) 01.25 Фильм «Свинарка и пастух» (12+) 02.50 «Выдающиеся летчики. Александр Федотов». Док. фильм (16+) 03.30 Сериал «Смерть шпионам!» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Реальная мистика (16+) 08.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.35 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.55 Понять. Простить (16+) 14.10 Порча (16+) 14.40 Знахарка (16+) 15.15 Верну любимого (16+) 15.50 Фильм «Опекун» (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.00 Реальная мистика (16+) 03.50 Верну любимого (16+) 04.15 Порча (16+) 04.40 Знахарка (16+) 05.05 Понять. Простить (16+) 06.05 Тест на отцовство (16+) 06.55 Домашняя кухня (16+) 07.20 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 08.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.00 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.20 Орел и решка (16+) 14.20 Мир наизнанку (16+) 15.20 Мир наизнанку (16+) 16.20 Мир наизнанку (16+) 17.20 Мир наизнанку (16+) 18.10 Мир наизнанку (16+) 19.00 Мир наизнанку (16+) 20.00 Мир наизнанку (16+) 21.00 Мир наизнанку (16+) 22.00 Мир наизнанку (16+) 23.00 Мир наизнанку (16+) 00.00 Гастротур (16+) 01.00 Большой выпуск (16+) 02.10 Пятница News (16+) 02.30 Инсайдеры (16+) 03.20 Инсайдеры (16+) 04.10 Пятница News (16+) 04.40 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Расплата» (16+) 07.10 Сериал «Расплата» (16+) 08.00 Сериал «Расплата» (16+) 08.55 Сериал «Расплата» (16+) 09.55 Знание - сила (0+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Расплата» (16+) 11.20 Сериал «Расплата» (16+) 12.20 Сериал «Расплата» (16+) 13.15 Сериал «Расплата» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Расплата» (16+) 14.40 Сериал «Расплата» (16+) 15.35 Сериал «Расплата» (16+) 16.35 Сериал «Расплата» (16+) 17.30 Сериал «Расплата» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Провинциал» (16+) 19.45 Сериал «Провинциал» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПОКУПКА

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

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

- Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.

РАЗНОЕ

■ Пропишу. Тел. 8-962-111-14-27.

ПОКЛЕЙКА ОБОЕВ
качество гарантируем
8-914-647-82-15

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

УСЛУГИ

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

вторник, 30 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Вертинский» (16+) 22.45 Док-ток (16+) 23.40 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Эдуард Артемьев. «Обыкновенный гений» (12+) 01.15 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 108.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Ключ от всех дверей» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Идиот» (12+) 04.10 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Горячая точка» (16+) 00.15 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.20 Фильм «Параграф 78. Фильм 2-й» (16+) 03.50 Агентство скрытых камер (16+) 04.30 Сериал «Провинциал» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Это Сахалин, детка (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.10 Сериал «Смерть шпионам!» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Фильм «Табачный капитан» (6+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «Смерть шпионам!» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Наука и война». Док. сериал (16+) 19.40 Легенды армии (12+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Без права на ошибку» (16+) 01.30 Фильм «Табачный капитан» (6+) 02.50 «Выдающиеся летчики. Олег Кононенко». Док. фильм (16+) 03.30 «Сериал «Смерть шпионам!» (16+)	07.30 Реальная мистика (16+) 08.25 По делам несовершеннолетних (16+) 09.30 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.55 Понять. Простить (16+) 14.10 Порча (16+) 14.40 Знахарка (16+) 15.15 Верну любимого (16+) 15.50 Фильм «Мама моей дочери» (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне» (16+) 00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.05 Реальная мистика (16+) 04.00 Верну любимого (16+) 04.25 Порча (16+) 04.50 Знахарка (16+) 05.15 Понять. Простить (16+) 06.15 Тест на отцовство (16+) 07.05 Домашняя кухня (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 07.00 Орел и решка (16+) 08.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.00 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.20 Черный список (16+) 14.40 Черный список (16+) 15.20 Черный список (16+) 16.00 Черный список (16+) 17.00 Кондитер (16+) 18.30 Кондитер (16+) 20.00 Кондитер (16+) 21.30 Вундеркинды (16+) 22.40 Вундеркинды (16+) 00.00 Умный дом (16+) 01.00 Пятница News (16+) 01.40 Инсайдеры (16+) 02.20 Инсайдеры (16+) 03.10 Пятница News (16+) 03.40 Орел и решка (16+) 04.30 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Группа Zeta» (16+) 11.20 Сериал «Группа Zeta» (16+) 12.20 Сериал «Группа Zeta» (16+) 13.15 Сериал «Группа Zeta» (16+) 13.55 Знание - сила (0+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Группа Zeta» (16+) 14.40 Сериал «Группа Zeta» (16+) 15.40 Сериал «Группа Zeta» (16+) 16.35 Сериал «Группа Zeta» (16+) 17.30 Сериал «Группа Zeta» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Провинциал» (16+) 19.45 Сериал «Провинциал» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Велико-лепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

ЯСНОВИДЯЩАЯ
Талина Азери
♦ ГАДАНИЕ НА КАРТАХ, ПО КОРАНУ
♦ СНЯТИЕ ПОРЧИ, СЛАЗА
♦ ПОМОЩЬ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ
8 924 490 81 12
8 924 187 48 99

среда, 1 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Вертинский» (16+) 22.45 Док-ток (16+) 23.40 Вечерний Ургант (16+) 00.20 К 125-летию со дня рождения Георгия Жукова. «До и после Победы» (12+) 01.25 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 108.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Ключ от всех дверей» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Идиот» (12+) 04.10 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Горячая точка» (16+) 00.15 Сегодня 00.40 Поздняков (16+) 00.50 Основано на реальных событиях (16+) 03.45 Агентство скрытых камер (16+) 04.30 Сериал «Провинциал» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Это Сахалин, детка (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж	05.05 Сериал «Смерть шпионам!» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Трембита» (6+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «Смерть шпионам. Крым» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Наука и война». Док. сериал (16+) 19.40 Главный день. Песня «День Победы» (16+) 20.25 Секретные материалы (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Неслужбное задание» (16+) 01.35 Фильм «Трембита» (6+) 03.05 «Бой за берет». Док. фильм (12+) 03.30 Сериал «Смерть шпионам. Крым» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Реальная мистика (16+) 08.25 По делам несовершеннолетних (16+) 09.30 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.55 Понять. Простить (16+) 14.00 Порча (16+) 14.30 Знахарка (16+) 15.05 Верну любимого (16+) 15.40 Фильм «Сестра по наследству» (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной» (16+) 01.55 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 03.00 Реальная мистика (16+) 03.50 Верну любимого (16+) 04.15 Порча (16+) 04.40 Знахарка (16+) 05.05 Понять. Простить (16+) 05.55 Тест на отцовство (16+) 06.45 Домашняя кухня (16+) 07.10 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 07.00 Орел и решка (16+) 07.50 Орел и решка (16+) 08.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.00 Сериал «Зачарованные» (16+) 14.00 Адская кухня (16+) 15.50 На ножах (16+) 16.50 На ножах (16+) 18.00 На ножах (16+) 19.00 На ножах (16+) 20.00 Адская кухня (16+) 22.00 Молодые ножи (16+) 23.10 Мир наизнанку (16+) 00.00 Поворот на 180 (16+) 01.00 Пятница News (16+) 01.30 Инсайдеры (16+) 02.20 Инсайдеры (16+) 03.10 Инсайдеры (16+) 03.40 Орел и решка (16+) 04.30 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.35 Сериал «Группа Zeta» (16+) 07.20 Сериал «Группа Zeta» (16+) 08.10 Сериал «Группа Zeta» (16+) 09.00 Сериал «Группа Zeta» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 12.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 13.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.45 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 15.40 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 16.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 17.30 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Провинциал» (16+) 19.45 Сериал «Провинциал» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Велико-лепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

четверг, 2 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Вертинский» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.40 Вечерний Ургант (16+) 00.20 Нина Гребешкова. «Я без тебя пропаду» (12+) 01.25 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Ключ от всех дверей» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Идиот» (12+) 04.10 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Горячая точка» (16+) 00.15 Сегодня 00.40 ЧП. Расследование (16+) 01.15 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.50 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.40 Фильм «Выйти замуж за генерала» (16+) 04.30 Сериал «Провинциал» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 «От первого лица» (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж	05.10 Сериал «Смерть шпионам. Крым» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) 09.40 Фильм «Замороженный» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «Смерть шпионам. Крым» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Наука и война». Док. сериал (16+) 19.40 Легенды телевидения (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Взрыв на рассвете» (16+) 01.20 Фильм «Внимание! Всем постам...» (12+) 02.40 Фильм «В небе «ночные ведьмы» (12+) 03.55 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 04.10 Сериал «Смерть шпионам. Крым» (16+)	07.30 Реальная мистика (16+) 08.15 По делам несовершеннолетних (16+) 09.20 Давай разведемся! (16+) 10.30 Тест на отцовство (16+) 12.50 Понять. Простить (16+) 13.55 Порча (16+) 14.25 Знахарка (16+) 15.00 Верну любимого (16+) 15.35 Фильм «Проводница» (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 03.45 Верну любимого (16+) 04.35 Знахарка (16+) 05.00 Понять. Простить (16+) 05.50 Тест на отцовство (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.30 Орел и решка (16+) 08.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 14.10 Адская кухня (16+) 16.20 Зов крови (16+) 17.00 Зов крови (16+) 18.00 Зов крови (16+) 18.40 Зов крови (16+) 19.20 Зов крови (16+) 20.00 Пацанки (16+) 22.00 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 22.30 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 23.00 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 23.30 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 00.10 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 00.40 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 01.10 Сериал «Аль-Капотноя» (16+) 01.40 Пятница News (16+) 02.20 Инсайдеры (16+) 03.10 Инсайдеры (16+) 04.00 Пятница News (16+) 04.20 Орел и решка (16+) 05.00 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 07.10 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 08.00 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 08.55 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 10.40 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 12.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 13.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.45 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 15.40 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 17.30 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Провинциал» (16+) 19.45 Сериал «Провинциал» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

В автокомплекс в Луговом **ТРЕБУЕТСЯ АВТОСЛЕСАРЬ**
8-962-112-22-29

ТРЕБУЮТСЯ водители категории С сторожа автомойщики
790-242 28-65-54

пятница, 3 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Голос. Юбилейный сезон (12+) 23.20 Вечерний Ургант (16+) 00.15 Монстры рока в Тушино. 30 лет спустя (16+) 02.10 Наедине со всеми (16+) 02.55 Модный приговор (6+) 03.45 Давай поженимся! (16+) 04.25 Мужское/Женское (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, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Аншлаг и компания (16+) 23.50 Торжественная церемония вручения Российской национальной музыкальной премии «Виктория» 01.55 Сериал «Идиот» (12+) 03.45 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Простые секреты (16+) 10.00 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 11.00 Сегодня 11.25 ЧП. Расследование (16+) 12.00 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 18.55 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Горячая точка» (16+) 00.15 Своя правда 02.10 Квартирный вопрос (0+) 03.05 Агентство скрытых камер (16+) 04.05 Сериал «Провинциал» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения. ЛДПР (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) Солнце ТВ 8.00 Репортаж (16+) 8.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	05.45 Сериал «Смерть шпионам. Крым» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) 09.50 Сериал «Родина» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Сериал «Родина» (16+) 16.35 Сериал «Родина» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Сериал «Родина» (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Сериал «Родина» (16+) 23.10 Десять фотографий. Протоиерей Михаил Васильев (12+) 00.00 Фильм «Замороженный» (12+) 01.35 Фильм «Встретимся в метро» (12+) 03.45 Фильм «Приказано взять живым» (12+) 05.15 «Калашников». Док. фильм (12+)	07.30 Реальная мистика (16+) 08.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.30 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.55 Понять. Простить (16+) 14.00 Порча (16+) 14.30 Знахарка (16+) 15.05 Верну любимого (16+) 15.40 Фильм «Проводница» (16+) 20.00 Фильм «Близко к сердцу» (16+) 00.20 Про здоровье (16+) 00.35 Фильм «Бывшая» (16+) 04.15 Реальная мистика (16+) 05.05 Верну любимого (16+) 05.30 Порча (16+) 05.55 Знахарка (16+) 06.20 Понять. Простить (16+) 07.10 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.50 Орел и решка (16+) 08.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 14.10 Пацанки (16+) 16.10 Пацанки (16+) 18.20 Пацанки (16+) 20.00 Фильм «Час пик» (16+) 22.00 Фильм «Час пик-2» (16+) 23.50 Фильм «Час пик-3» (16+) 01.30 Пацанки (16+) 02.00 Инсайдеры (16+) 02.50 Инсайдеры (16+) 03.40 Пятница News (16+) 04.10 Орел и решка (16+) 04.50 Орел и решка (16+) 05.40 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 07.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 08.05 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 09.00 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 09.55 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 11.15 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 12.05 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 13.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 15.20 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 16.15 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 17.05 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 18.00 Сериал «Провинциал» (16+) 19.05 Сериал «Провинциал» (16+) 20.05 Сериал «Провинциал» (16+) 21.10 Сериал «Провинциал» (16+) 22.10 Сериал «След» (16+) 23.05 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Сериал «Детективы» (16+) 02.25 Сериал «Детективы» (16+) 02.55 Сериал «Детективы» (16+) 03.20 Сериал «Детективы» (16+) 03.45 Сериал «Детективы» (16+) 04.10 Сериал «Детективы» (16+) 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.15 Сериал «Детективы» (16+) 05.40 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

суббота, 4 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	Звезда	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 Александр Вертинский. «Жил я шумно и весело» (16+) 11.25 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.05 К 125-летию со дня рождения Георгия Жукова. «До и после Победы» (12+) 15.10 Две жизни Екатерины Гразовой (12+) 16.20 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.55 Ледниковый период. Новый сезон (0+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером (16+) 23.05 Патрисия Каас. «На 10 лет моложе» (12+) 00.55 Наедине со всеми. Патрисия Каас (16+) 01.50 Модный приговор (6+) 02.40 Давай поженимся! (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 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) 12.35 Доктор Мясников (12+) 13.40 Сериал «Несломленная» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «И в счастье и в беде» (12+) 01.10 Фильм «Злая судьба» (12+)	06.15 Фильм «Выйти замуж за генерала» (16+) 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.45 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 По следу монстра (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.20 Ты не поверишь! (16+) 22.20 Секрет на миллион (16+) 00.25 Международная пирамида (16+) 01.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. Гарик Сукачев и Александр Ф. Скляр. «Боцман и Бродяга» (16+) 02.40 Дачный ответ (0+) 03.35 Сериал «Провинциал» (16+)	07.20, 07.40, 8.20, 08.40, 9.20, 9.40, 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 Прогноз погоды 07.05, 07.30, 08.05, 8.30, 09.05, 9.30, 10.05, 10.30, 11.05, 11.30, 12.05, 12.30, 13.05, 13.30, 14.05, 14.30, 15.05, 15.30, 16.05, 16.30, 17.05, 17.30, 18.05, 18.30, 19.05, 19.30, 20.05, 20.30, 21.05, 21.30, 22.05, 22.30, 23.05, 23.30 Гороскоп 07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) РОССИЯ 24 16.00 Дальний Восток  Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31 ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06	05.40 Фильм «Поединок в тайге» (12+) 06.55 Фильм «Неуловимые мстители» (12+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Неуловимые мстители» (12+) 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Круиз-контроль (12+) 10.15 Легенды музыки (12+) 10.45 Загадки века (12+) 11.35 Улика из прошлого (16+) 12.30 Не факт! (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.00 Фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Знакомство» (12+) 15.20 Фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Кровавая надпись» (12+) 16.45 Фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Король шантажа» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело! (16+) 18.30 Фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Смертельная схватка» (12+) 21.25 Легендарные матчи (12+) 00.25 Фильм «В трудный час» (12+) 02.10 «Ни шагу назад. Битва за Москву». Док. фильм (12+) 02.55 Фильм «Светлый путь» (6+) 04.35 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 04.50 Фильм «Неслужбное задание» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Фильм «Одно теплое слово» (16+) 11.45 Сериал «Подари мне счастье» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Сериал «Любовь Мерьем» (16+) 21.55 Скажи, подруга (16+) 22.10 Фильм «Венец творения» (16+) 02.25 Сериал «Подари мне счастье» (16+) 05.40 Из России с любовью (16+) 07.20 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.40 Орел и решка (16+) 07.30 Орел и решка (16+) 08.30 Орел и решка (16+) 10.00 Орел и решка (16+) 11.00 Орел и решка (16+) 12.10 Мир наизнанку (16+) 13.10 Орел и решка (16+) 14.10 Орел и решка (16+) 15.10 Орел и решка (16+) 16.20 Мир наизнанку (16+) 17.20 Мир наизнанку (16+) 18.20 Мир наизнанку (16+) 19.10 Мир наизнанку (16+) 20.00 Мир наизнанку (16+) 21.10 Мир наизнанку (16+) 22.00 Мир наизнанку (16+) 22.50 Мир наизнанку (16+) 00.00 Фильм «Основатель» (16+) 02.10 Инсайдеры (16+) 03.00 Инсайдеры (16+) 03.50 Пятница News (16+) 04.20 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.35 Сериал «Детективы» (16+) 07.05 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 07.40 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 08.25 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 09.15 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.05 Сериал «Старший следователь» (16+) 12.15 Сериал «Старший следователь» (16+) 13.20 Сериал «Старший следователь» (16+) 14.25 Сериал «Старший следователь» (16+) 15.30 Сериал «След» (16+) 16.25 Сериал «След» (16+) 17.20 Сериал «След» (16+) 18.05 Сериал «След» (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.50 Сериал «След» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.05 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Последний мент-2» (16+) 02.50 Сериал «Последний мент-2» (16+) 03.35 Сериал «Последний мент-2» (16+) 04.10 Сериал «Последний мент-2» (16+) 04.50 Сериал «Последний мент-2» (16+) 05.30 Сериал «Последний мент-2» (16+)

воскресенье, 5 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	Звезда	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
04.00 Сериал «Семейный дом» (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Семейный дом» (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.05 Ко дню рождения Геннадия Хазанова. «Я и здесь молчать не буду!» (12+) 15.00 К юбилею Клуба веселых и находчивых. 60 лучших (16+) 17.35 Две звезды. Отцы и дети (12+) 19.25 Лучше всех! Новый сезон (0+) 21.00 Время 22.00 Что? Где? Когда? Зимняя серия игр (16+) 23.10 «Короли». Док. фильм (16+) 00.15 Тур де Франс (18+) 02.05 Наедине со всеми (16+) 02.50 Модный приговор (6+) 03.40 Давай поженимся! (16+)	05.20 Фильм «Обет молчания» (16+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Петросян-шоу (16+) 13.30 Сериал «Несломленная» (12+) 18.40 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица» 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.15 «30 лет без Союза». Док. фильм (12+) 00.10 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.45 Фильм «Дуэль» (12+) 03.25 Фильм «Обет молчания» (16+)	05.45 Фильм «Двадцать восемь панфиловцев» (12+) 07.35 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выиграют! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.00 Фактор страха (12+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Суперстар! Возвращение. Новый сезон (16+) 23.45 Звезды сошлись (16+) 01.25 Основано на реальных событиях (16+) 04.05 Их нравы (0+) 04.30 Сериал «Провинциал» (16+)	07.20, 07.40, 8.20, 08.40, 9.20, 9.40, 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 Прогноз погоды 07.05, 07.30, 08.05, 8.30, 09.05, 9.30, 10.05, 10.30, 11.05, 11.30, 12.05, 12.30, 13.05, 13.30, 14.05, 14.30, 15.05, 15.30, 16.05, 16.30, 17.05, 17.30, 18.05, 18.30, 19.05, 19.30, 20.05, 20.30, 21.05, 21.30, 22.05, 22.30, 23.05, 23.30 Гороскоп 07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Специальный Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) АСТВ 12 ТВК 20.00 Специальный репортаж АСТВ (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж  Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей. 0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещающий просмотр программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».	06.25 Фильм «Взрыв на рассвете» (16+) 08.10 «Ступени Победы. Битва за Москву». Док. фильм (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.20 Код доступа (12+) 13.10 «Война миров». Док. сериал (16+) 14.00 Сериал «Диверсанты» (16+) 18.00 Главное (16+) 19.20 Кремль-9. Ялта 45. Тайны дворцовых переговоров (12+) 20.10 Легенды советского сыска (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «День командира дивизии» (12+) 01.30 Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+) 03.00 «Морской дзор». Док. фильм (12+) 03.50 Сериал «Диверсанты» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Фильм «Бывшая» (16+) 11.30 Фильм «Венец творения» (16+) 15.40 Фильм «Близко к сердцу» (16+) 19.45 Пять ужинов (16+) 20.00 Сериал «Любовь Мерьем» (16+) 21.50 Про здоровье (16+) 22.05 Фильм «Одно теплое слово» (16+) 02.15 Сериал «Подари мне счастье» (16+) 05.30 Из России с любовью (16+) 07.10 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.40 Орел и решка (16+) 08.40 Орел и решка (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Орел и решка (16+) 11.00 Гастротур (16+) 12.00 Умный дом (16+) 18.40 Мир наизнанку (16+) 19.40 Мир наизнанку (16+) 21.10 Мир наизнанку (16+) 22.00 Мир наизнанку (16+) 23.00 Мир наизнанку (16+) 00.00 Поворот на 180 (16+) 01.00 Фильм «Карты, деньги, два ствола» (18+) 03.10 Орел и решка (16+) 03.50 Орел и решка (16+) 04.40 Пятница News (16+) 05.10 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Последний мент-2» (16+) 06.10 Сериал «Последний мент-2» (16+) 06.45 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 07.30 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 08.15 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 09.10 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 10.00 Сериал «Практикант» (16+) 11.00 Сериал «Практикант» (16+) 12.05 Сериал «Практикант» (16+) 13.15 Сериал «Практикант» (16+) 14.10 Сериал «Условный мент-3» (16+) 15.05 Сериал «Условный мент-3» (16+) 16.05 Сериал «Условный мент-3» (16+) 17.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 17.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 18.50 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.45 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.40 Сериал «Условный мент-3» (16+) 21.30 Сериал «Условный мент-3» (16+) 22.25 Сериал «Условный мент-3» (16+) 23.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 00.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 01.10 Сериал «Практикант» (16+) 02.15 Сериал «Практикант» (16+) 03.10 Сериал «Практикант» (16+) 04.00 Сериал «Практикант» (16+) 04.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+)

Утерян аттестат №06504000001222, выданный 26.06.2014 г. на имя Кравчука Александра Владиславовича. Нашедшему просьба позвонить по номеру телефона 8-914-09-445-09.

Манго: польза и вред для организма



Манго (азиатское яблоко) – тропическая плодовая культура Индии семейства сумачовые, культивируемая более 8000 лет. Согласно легенде, экзотическое фруктовое дерево бог Амрадарик приподнес Будде в качестве подарка. При этом другая история гласит, что тропическую культуру вырастил Шива специально для своей супруги Парвати в знак вечной любви.

[FOODANDHEALTH.RU]

Известно, во времена «Великих Монголов» император Акбар распорядился основать манговый сад на 100 000 деревьев, который впоследствии получил название «Лак Баг». С тех пор Индия считается основным поставщиком данного тропического плода в мире. Манговые деревья занимают 70 % площади садов страны – это 877 000 гектаров. Ежегодно с них собирают два миллиона тонн урожая. Сегодня фрукт культивируется в Бразилии, Пакистане, Египте, Мадагаскаре, Гавайях, Мексике, Южной Африке, Таиланде, Гватемале, Испании.

Манго – кладезь минеральных веществ, витаминов, ферментов, легкоусвояемых углеводов, незаменимых аминокислот, пищевых волокон и насыщенных жирных кислот. Благодаря богатому химическому составу плод оказывает лечебные свойства, применяется в медицине и косметологии для улучшения зрения и пищеварения, укрепления иммунитета, кровеносных сосудов, нормализации обмена веществ, повышения стрессоустойчивости, разглаживания морщин, омоложения кожи.

Согласно последним заключениям, ученые пришли к выводу, что полифенолы, входящие в состав манго, проявляют противораковые свойства: ингибируют рост видоизмененных клеток.

Ботаническая характеристика

Сегодня насчитывается свыше 2000 различных сортов манго. Их условно делят на два вида: индокитайские (зеленоватый и вытянутый плод) и индийские (оранжево-желтый и округлый). Кроме того, известны межсортные гибриды – индокитайские. К самым популярным, пригодным для выращивания в маленьком саду или в контейнере на балконе, относят следующие культуры:

- «Когшелл» (Cogshall);
- «Кэрри» (Carrie);
- «Феарчайлд» (Fairchild);
- «Айс Крим» (Ice Cream);
- «Джули» (Julie);
- «Ланчеттила» (Lancettilla);

- «Брукс» (Brooks);
- «Маллика» (Mallika);
- «Окрунг» (Okrun);
- «Нилум» (Neelum).

Вес спелого плода манго составляет 200-300 граммов, а диаметр зависит от сорта растения и варьируется от 10 до 20 сантиметров. На вкус фрукт отдаленно напоминает персик. Цвет кожицы зависит от сорта и бывает желто-зеленый, насыщенный оранжевый, розовый, красный, пурпурный.

Манго – вечнозеленое дерево тропиков, которое достигает 20 метров в высоту. Это одно из самых долговечных плодовых пород. Количество цветков в соцветиях достигает до 4000 штук. Однако их завязываемость чрезвычайно низкая. В одном соцветии созревает максимум два плода.

Если плод чрезмерно кислый – он испорченный, безвкусный – незрелый. Спелый свежий манго – сладкий, мясистый и сочный, на ощупь – гладкий, упругий с блестящей поверхностью. Наличие вмятин, дефектов, повреждений указывает на то, что продукт начал портиться.

Небольшие черные вкрапления, наоборот, свидетельствуют о спелости фрукта.

Морщинистая кожица – признак залежалости плода. Если поверхность манго влажная, значит, сок просачивается наружу. Это свидетельствует о том, что фрукт поврежден внутри.

Кожура дозревшего манго при надавливании пружинит и приминается под пальцами. После легкого нажатия она должна восстановить исходную форму. Запах свежих спелых плодов сладковатый, смолистый, хвойный, сильно проявляется у плодоножки. Если манго не пахнет, значит, он еще незрел, источает интенсивный аромат – переспел.

Форма манго зависит от сорта дерева и бывает удлинено-яйцевидная, шаровидная, грушевидная, яйцевидная. В центре плода сосредоточено несъедобное, большое и тяжелое семя, длиной 10 сантиметров, весом 50 граммов. Снаружи косточка покрыта защитной оболочкой.

Полезные свойства

Издавна в азиатской медицине экзотический фрукт использовали для лечения холеры и чумы. Сегодня плоды мангового дерева применяются как кровоостанавливающее, мочегонное, антиоксидантное средство. Кроме того, их используют для устранения изжоги и лечения острых дерматитов.

С целью очищения организма от шлаков и похудения манго употребляют с молоком. Удачное сочетание протеинов и сахаров придает ощущение



ние сытости, легкости и создает оптимальный баланс данных соединений в организме.

В пищу употребляют зрелые ароматные сладкие плоды с легкой кислинкой. При покупке зеленого фрукта оставьте его в темном теплом месте, где он дойдет до нужного состояния. Если манго поместить в холодильник плод размякнется и потеряет вкусовые качества и полезные свойства.

Влияние азиатского яблока на организм человека:

- улучшает зрение;
- нормализует пищеварение;
- борется с изжогой;
- укрепляет иммунитет;
- защищает от солнечного удара;
- поддерживает функционирование мозга;
- утоляет болезненные ощущения;
- восстанавливает силы;
- понижает жар;
- снимает воспаление, используется для лечения заболеваний десен (пародонтоза, стоматита);
- улучшает настроение;
- нормализует сон;
- повышает стрессоустойчивость, снимает напряжение;
- укрепляет кровеносные сосуды, сердце;
- нормализует обмен веществ; предотвращает рост злокачественных новообразований толстой кишки, желудка, молочной, предстательной, поджелудочной желез;
- улучшает отток желчи;
- снимает усталость;
- повышает сексуальную активность;
- разжижает мокроту;
- уменьшает проявления варикоза;
- очищает стенки кишечника от вредных веществ.

Плоды манго способствуют восстановлению женского организма после родов.

Во время кормления грудью фрукт употребляют с осторожностью, наблюдая за реакцией младенца на продукт. Если малыш отказывается принимать молоко, капризничает или на его теле появились покраснения, исключите манго из рациона питания молодой мамы. С 8 месяцев вводите плод в меню чада в виде пюре или свежесжатого сока.

Во избежание вздутия живота первые разы фрукт дают в малых дозах (5 граммов), затем постепенно увеличивают его количество.

Для снятия сердечной боли кусочек манго держат на кончике языка 6-7 минут, а чтобы укрепить стенки кровеносных сосудов – пьют отвар из подсушенных листьев. Народные цели-

тели Индии семенами плода лечат астму, соком фрукта – острые дерматиты, а смесью мякоти азиатского яблока, меда и перца выводят токсины из печени, улучшают отток желчи.

Высушенные на солнце незрелые плоды манго содержат до 50 миллиграммов витамина С (в 100 граммах) являются незаменимым средством для профилактики зимнего гиповитаминоза.

Противораковые свойства

Согласно исследованиям ученых из Техасского университета, манго – эффективное средство, профилактирующее появление рака молочной железы. Сила тропического фрукта в полифенолах. Антиоксиданты из растительной пищи проявляют противовоспалительные свойства, способствуют снижению окислительного стресса, который приводит к развитию хронических заболеваний и росту злокачественных новообразований. Кроме того, в манго содержатся флавоноиды, каротиноиды, фенольные соединения, подавляющие вредоносную бактериальную среду.

Полифенолы участвуют в ингибировании роста, пролиферации, уничтожении видоизмененных клеток молочной железы. Экспериментальным путем установлено, что при введении 5 мкг/мл GAE природных антиоксидантов деление злокачественных клеток снижается на 90%, нераковых – на 20%. Таким образом, полифенолы манго являются специфическими для видоизмененной ткани организма. Кроме того, экзотический фрукт снижает экспрессию микроРНК-21 – коротких молекул микрорибонуклеиновых кислот, связанных с раком, оказывает противовоспалительную активность.

В ходе экспериментов, проведенных на мышцах, ученые обнаружили, что полифенолы тропической культуры снижают экспрессию регулирующего белка, влияющего на поглощение клеток кислородом. Борьба с онкологическими заболеваниями – потенциал растительных антиоксидантов манго, который сегодня находится на стадии детального изучения.

Противопоказания

Кожица тропического азиатского яблока может стать аллергеном, при этом сам плод можно кушать. Поэтому чистить фрукт рекомендуется в перчатках.

Мякоть спелого манго в больших количествах вызывает лихорадку, крапивницу, запоры, засоряет желудок, нарушает работу пищеварительного тракта.

При передании зеленых плодов человек



испытывает дискомфорт в эпигастриальной области, из-за раздражения слизистой оболочки дыхательных путей, горла и желудка. Возможно появление колик, несварения.

В косметологии

Манго – источник витаминов (А, В, С, Е, К), минералов (калия, фосфора, кальция, магния), насыщенных жирных кислот (олеиновой, стеариновой, пальмитиновой, арахидиновой, линолевой), которые незаменимы для поддержания молодости и красоты кожи, волос.

Благодаря сбалансированному составу фрукт защищает дерму от агрессивного влияния низких температур, ветра, ультрафиолетового излучения.

Экстракт или масло азиатского яблока:

- увлажняет, питает, освежает кожу; нормализует обменные процессы в тканях; снимает зуд;
- устраняет раздражение, сухость, шелушение;
- борется с пигментацией; восстанавливает липидный барьер;
- предотвращает появление растяжек;
- смягчает загрубевшие участки;
- разглаживает чешуйки волосяного волокна;
- обезвреживает действие свободных радикалов;
- способствует удержанию влаги после принятия солнечных процедур; выравнивает тон лица;
- возвращает дерме мягкость, упругость, эластичность;
- защищает оболочки клеток от преждевременного разрушения;
- способствует регенерации кожи;
- ускоряет заживление микротравм, ранок, трещин.

Манго используют для производства антивозрастной, лечебной, солнцезащитной косметики, средств для ухода за волосами, кожей головы, лицом, телом.

Витамины, макро- и микроэлементы, входящие в состав манго, питают дерму, решают следующие вопросы:

- аскорбиновая кислота – омолаживает;
 - ретинол – снимает воспаления,
 - увлажняет; холин – успокаивает;
 - фолиевая кислота – защищает от вредных воздействий;
 - токоферол – тонизирует, борется с прыщами, угревой сыпью.
- Маска из манго полезна для следующих типов кожи:
- жирной (регулирует работу сальных желез);
 - сухой (увлажняет);
 - чувствительной (образует защитную оболочку);
 - увядающей (разглаживает морщинки);
 - проблемной (снимает воспаление).

Чтобы полезные свойства манго проявились в полной мере, используйте только мягкие, сочные, спелые плоды. Помните, в состав тропического фрукта входят активные, агрессивные вещества и кислоты, поэтому перед нанесением маски на лицо проверяйте ее на аллергичность. Для этого смесь равномерно распределите на кожу запястья, выждите 15 минут. При отсутствии покраснения, высыпания, жжения и зуда маску можно наносить на лицо.

Продолжительность пребывания средства на коже составляет 20 минут. При увеличении

блендере половинку спелого манго, добавьте 5 миллилитров кефира 2,5%, 1 куриный желток. Полученную смесь распределите по всей длине, предварительно вымытых влажных волос. После этого наденьте полиэтиленовую шапочку, поверх голову укутайте полотенцем. Через 20 минут волосы прополощите теплой водой.

Масло манго

Для ухода за кожей рук, тела, лица широко применяется манговый баттер. Его добывают из косточек фрукта (мангиферы индийской). Масло манго имеет полутвердую консистенцию, светло-желтый или кремовый цвет, обладает нейтральным ароматом. Плавится при температуре 40 градусов выше нуля. Манговый баттер содержит мононасыщенные триглицериды (линолевую, линоленовую, арахидиновую, олеиновую, стеариновую, пальмитиновую кислоты), токоферолы, фитостеролы, витамины А, В, С, Е, D, кальций, магний, железо, калий, которые оказывают положительное влияние на состояние кожных покровов.



Свойства масла манго:

- ускоряет регенерацию тканей;
- замедляет процессы старения в клетках дермы;
- увлажняет и смягчает кожу, снимает раздражения;
- восстанавливает структуру волос;
- избавляет от натоптышей;
- выводит пигментные пятна;
- укрепляет ногтевые пластины;
- снимает напряжение в мышцах;
- придает волосам блеск;
- питает секущиеся кончики, кожу головы;
- защищает дерму от ультрафиолета;
- снимает кожную аллергию.

Кроме того, манговый баттер используется для лечения сухих экзем, сыпи, псориаза, дерматита.

Масло косточек экзотического фрукта добавляют в кремы в качестве дополнительного омолаживающего, смягчающего, увлажняющего, обезболивающего, фотозащитного, регенерирующего, противовоспалительного компонента.

Кроме того, его можно наносить на лицо и тело в чистом виде, а также вводить в состав массажных смесей. Манговое масло оставляют на коже 20 минут, остатки удаляют сухой бумажной салфеткой. Перед применением баттер нужно чуть растопить на водяной бане или в руках (при 40 градусах по Цельсию).

Бальзам для питания губ

Ингредиенты:

- персиковое масло – 10 миллилитров;
- пчелиный воск – 10 граммов;
- витамин Е (в жидком виде) – 5 миллилитров;
- масло манго – 10 миллилитров.

Способ приготовления: разогрейте, растопите воск, добавьте манговый баттер, доведите до жидкого состояния. В полученную смесь введите оставшиеся ингредиенты, перемешайте, залейте в пустой флакон. Дайте бальзаму застыть. Наносите средство на губы утром, вечером, по потребности (при возникновении чувства сухости). Масло манго хранят в плотно закрытой стеклянной таре в прохладном, темном месте до 2 лет. Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость.

Как чистит плод

1. Положите манго в тарелку, максимально близко к кости срежьте по кусочку с обеих сторон. На мякоти отрезанной части аккуратно «нарисуйте» острым ножом решетку, не повреждая кожицы. Выверните ее наизнанку, получится что-то наподобие ежа. Каждый кубик мякоти

срежьте в тарелку, а с остальной части куска удалите шкурку и измельчите ее.

2. Условно разделите плод на три равные части, сделайте неглубокий поперечный надрез на уровне 1/3, а оставшиеся 2/3 нарежьте по средней линии вдоль. Затем возьмите манго за уголки кожицы, потяните их, частично отделяя мякоть от оболочки. Съешьте очищенную часть, а после этого, держась за косточку, снимите шкурку с оставшейся трети фрукта.

3. Срежьте с манго кожуру при помощи картофелечистки или обычного острого ножа. Данный способ подходит только для чистки недозрелого плода.

Как есть манго

1. Если вы использовали первый способ очистки фрукта, получившиеся кусочки едят ножом (по правилам этикета), десертной вилкой или накалывают шпажками.

2. Плод можно кушать как яблоко, если с него снимали кожуру вторым и третьим способом. Однако в данном случае будьте готовы к тому, что сок может течь по рукам, одежде.

3. Мякоть спелого плода можно измельчить в блендере, добавить любимые фрукты и употребить в виде пюре.

4. Очень мягкий манго едят как киви. Для этого разрежьте его пополам, не очищая от кожуры, и кушайте чайной ложкой.

Как правило, манго употребляют в свежем виде. Однако плоды экзотического дерева при желании можно консервировать, тушить, запекать, добавлять в салаты, пиццы, смузи, коктейли, мороженное, муссы, торты, компоты, конфитюры, сорбет. Из манго готовят желе, джем, начинку для пирожков и блинов, маринады, соусы, пиццу. Плод запекают с медом и творогом как яблоко. Из молодых листьев мангового дерева делают «лаблаб» – национальное индийское блюдо.

Салат из манго с креветками

Ингредиенты: огурцы – 3 шт., листья салата – 10 шт., манго – 1 шт., нарезанный укроп – 20 г, креветки – 400 г, зернистая горчица – 45 г, белый винный уксус – 30 мл, майонез – 75 г, сахар – 30 г, соль и перец по вкусу.

Приготовление: отварите, остудите, очистите креветки.

Помойте огурцы, манго очистите от кожуры, нарежьте кубиками.

Соедините сахар и уксус, перемешивайте до полного растворения.

В полученный соус добавьте горчицу, майонез. Смешайте огурцы, манго, креветки, залейте заправкой.

Подавать порционно на салатных листьях.

Вывод

Манго – плод индийского растения Мангифера семейства Анакардиевые. Фрукт обладает сладким вкусом, волокнистой структурой, цвет мякоти зависит от сорта культуры и бывает желтый, оранжевый, а кожура – зеленого, лимонного, красного оттенков. В азиатских странах (Индии) плоды манго применяют в народной медицине для укрепления сердечной мышцы, остановки кровотечений, улучшения работы мозга.

Манго – низкокалорийный продукт, энергетическая ценность мякоти составляет 65 ккал на 100 граммов съедобной части. Благодаря этому азиатское яблоко широко используется в методиках для похудения. Он эффективно утоляет чувство голода и жажду, запускает обменные процессы в организме, за счет которых ускоряется сжигание жира. Кроме того, манго – кладовая витаминов и минералов. В нем содержится столько же аскорбиновой кислоты, сколько в лимонах (36,4 миллиграмма).

Тропический фрукт снижает уровень холестерина, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, ускоряет заживление ран, нормализует уровень сахара в крови, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует свободные радикалы, снимает воспаление, облегчает аллергические проявления, поддерживает в норме кислотно-щелочной, водный, электролитный баланс. При регулярном употреблении 1-2 плодов манго в день фрукт оказывает успокаивающий эффект на нервную систему, избавляет от нервов и стрессов. Кроме того, он выводит лишнюю жидкость из организма и улучшает обменные процессы. Не храните зеленый манго в холодильнике, при холодной температуре он не созреет.

Кражу раскрыли за сутки

В минувшую субботу, 20 ноября, в отдел МВД России по Томаринскому городскому округу поступило заявление 70-летней жительницы районного центра. Женщина сообщила, что из ее хозяйственной постройки и жилого дома похитили имущество. Посторонний проник в помещения, взломав навесные замки на входных дверях. Среди похищенного были рыболовная сеть, компрессор, телевизор и прочее.

Сотрудники уголовного розыска, отработав на причастность к краже круг ранее судимых лиц и проведя ряд иных оперативно-разыскных мероприятий, установили личность злоумышленника.

Как выяснилось, ранее неоднократно судимый 50-летний гражданин без определенного места жительства, будучи в состоянии алкогольного опьянения, решил обокрасть жилой дом, чтобы в дальнейшем продать ценное имущество, а вырученные деньги потратить на личные нужды. Совершив кражу, он на время спрятал похищенное. Телевизор мужчина успел продать за 500 рублей, который сотрудники полиции изъяли, как и остальное имущество. В скором времени оно будет возвращено заявительнице.

По данному факту возбуждено уголовное дело.

Украл электроинструменты

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 25-летнего жителя областного центра о том, что с территории строящегося объекта, где он работал бригадиром, неизвестным были похищены принадлежащие ему электроинструменты на общую сумму 20 тысяч рублей.

В ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий сотрудники полиции установили личность подозреваемого. Им оказался 43-летний житель Южно-Сахалинска. Выяснилось, что мужчина выполнял работы по укладке плитки на вышеуказанном объекте. В один из дней, когда данный гражданин пришел на работу в состоянии алкогольного опьянения, его попросили покинуть помещение и сообщили о том, что он уволен. Подозреваемый ушел, но спустя время вернулся. Коллег на месте не оказалось. Был только электрик, которому он сказал, что пришел забрать свои инструменты. На самом деле они ему не принадлежали. Злоумышленник похитил сварочный аппарат и перфоратор, после чего незамедлительно покинул место преступления. Мужчина планировал продать данное имущество, но сделать это ему не удалось. Гражданин был задержан, а похищенное изъято.

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

Задержан очередной наркоторговец

Сотрудниками Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области в ходе проверки оперативной информации был установлен 19-летний житель Южно-Сахалинска, занимающийся незаконным оборотом наркотических средств.

Выяснилось, что данный гражданин посредством популярного мессенджера вступил в сговор с представителями подпольного интернет-магазина по продаже запрещенных к обороту веществ. Далее злоумышленник, получив партию наркотических средств от кураторов, организовал в районе улицы Украинской несколько «тайничков-закладок». В ходе обследования территории все они были обнаружены и изъяты оперативниками УКУОН. Экспертиза показала, что содержимое свертков является смесью, содержащей в своем составе



психотропное вещество амфетамин общей массой 0,82 грамма.

Возбуждено уголовное дело, подозреваемый задержан.

В Охе обокрали пенсионерку

В отдел МВД России по городскому округу «Охинский» поступило сообщение о том, что из квартиры 59-летней местной жительницы похищены деньги в сумме 27 тысяч рублей и сотовый телефон.

В ходе разбирательства сотрудники полиции выяснили обстоятельства произошедшего и установили личность подозреваемого.

Как оказалось, в гости к пенсионерке пришёл знакомый вместе с ранее неизвестным ей 46-летним мужчиной. В ходе застолья последний видел, как хозяйка доставала деньги из пакета. В какой-то момент из её халата выпал пакет с деньгами, чего она не заметила, но не осталось без внимания нового знакомого, который, в свою очередь, об этом промолчал. В подходящий момент он поднял с пола пакет и положил его себе в карман, как и сотовый телефон, оставленный на кухне. С похищенным имуществом мужчина, не имеющий постоянного места жительства на территории Сахалинской области, покинул квартиру.

По данному факту возбуждено уголовное дело.

Еще больше миллиона отдали островитяне мошенникам

В дежурную часть ОМВД России по Корсаковскому городскому округу поступило заявление от 63-летнего местного жителя. Мужчина сообщил, что в период с 15 по 19 ноября путем обмана неизвестными похищено 950 тысяч рублей.

Заявителю позвонил неизвестный и представился сотрудником безопасности банка. Он сообщил, что со счета заявителя списаны все денежные средства и на карте осталось примерно 3 тысячи рублей. Также мужчине сообщили, что от его имени подана заявка в банк на кредит 200 тысяч рублей. Затем потерпевшему сказали, что для аннулирования заявки необходимо самому взять кредит и перечислить страховому агенту всю эту сумму. В дальнейшем кредит будет закрыт и ему эти деньги вернутся. Потерпевший выполнил рекомендации «работника банка» и перевел 200 тысяч рублей на указанный ему счет.

Спустя два дня ему снова позвонил тот же мужчина и сообщил, что со счета уже его 88-летней матери списано 750 тысяч рублей. Для того чтобы вернуть деньги, необходимо срочно взять кредиты в пяти

банках, где заявки якобы уже были поданы. Так как во всех банках заявителю отказали, он пошел к матери и кратко объяснил ей, что происходит. Тогда она заняла ему 750 тысяч рублей. Впоследствии через салон сотовой связи под диктовку неизвестной заявитель осуществил переводы на указанные ему счета.

У 36-летней жительницы областного центра со счетов банковских карт путем обмана было похищено 130 тысяч рублей. Ей сообщили, что была попытка смены номера мобильного телефона, привязанного к ее банковской карте. Звонившая сообщила, что для заявительницы будет создан резервный счет, куда необходимо временно перевести имеющиеся деньги. После того как женщина сообщила пароль из смс, произошло списание средств.

59-летний житель Холмска лишился 45 тысяч рублей. В начале ноября заявитель в Интернете нашел объявление о продаже автомобильных запчастей. На сайте оставил запрос на покупку топливного насоса на автомобиль по цене 45000 рублей, и с ним связался менеджер. Далее заявителю скинули реквизиты для перевода денежных средств. После оплаты номер стал недоступен, а товар так и не пришел.

По всем фактам возбуждены уголовные дела. Ведется следствие.

В Макарове задержан магазинный вор

21 ноября в ОМВД России по Макаровскому городскому округу поступило заявление от 53-летней гражданки о краже денежных средств из кассы магазина.

Сотрудники уголовного розыска выяснили обстоятельства произошедшего. Около 4-х часов ночи в магазин зашел 18-летний житель Макарова. Продавцы в это время находились в подсобном помещении. Когда молодой человек услышал шаги, то спрятался за холодильником и дождался, когда продавец снова отвлечется или уйдет в подсобку. Дождавшись момента, он подошел к кассе, откуда взял наличные и поспешил скрыться. Одна из продавцов заметила парня, когда он уже выходил на улицу. Женщины сразу же позвонили в полицию. В кассе недосчитались около 20 тысяч рублей выручки.

В результате проведенных оперативными розыскными мероприятиями ранее судимый подозреваемый был задержан по горячим следам. Молодой человек намеревался скрыться на рейсовом автобусе в Южно-Сахалинск, но был задержан и доставлен в отдел полиции для дальнейшего разбирательства. По данному факту возбуждено уголовное дело по признакам преступления, предусмотренного п. «б» ч. 2 ст. 158 УК РФ (кража), возбуждено уголовное дело.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

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

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК
 Гранит - от 14 500 руб.
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.
 • Рассрочка платежа
 • Гарантия
 • Бесплатное хранение
 Полный комплекс услуг: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.
Тел. 500-639
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.
 • Бетонирование • Отсыпка • Плитка гранит и керамогранит
 • Ограды гранитные • Комплексы любой сложности

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Куриное филе, запеченное с рисом

Ингредиенты: куриное филе - 300 г, рис - 150 г, сметана - 250 г, сыр твёрдый - 100 г, вода - 120 мл, мука - 1 ч. л., соль и перец чёрный молотый - по вкусу, паприка молотая - 1 ч. л.

Приготовление: куриное филе нарежьте небольшими кубиками.

Рис отварите до полуготовности, около 7-10 минут, в подсоленной воде. Откиньте рис на дуршлаг, дайте воде стечь. Рис можно не промывать.

Прямо в форме для запекания соедините рис с куриным мясом. Перемешайте.

Для соуса соедините сметану, паприку, соль, чёрный молотый перец и муку. Перемешайте, влейте кипятком и ещё раз тщательно перемешайте. Соус должен быть однородным, без комочков.

Залейте сметанным соусом рис с куриным филе. Сверху всё это засыпьте натёртым на крупной тёрке твёрдым сыром.

Запекайте рис с курицей в духовке, предварительно разогретой до 200 градусов, под крышкой или фольгой 20 минут, затем без



крышки ещё 15-20 минут.

Курица с рисом в сметанном соусе готова. Подавайте рисовую запеканку с куриным филе к столу в горячем виде.

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

425 рублей.

Куриное филе - 190 руб.

Рис - 15 руб.

Сметана - 140 руб.

Сыр твёрдый - 80 руб.

Вода, мука, соль, перец и паприка - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

Маринованные крабовые палочки

Ингредиенты: крабовые палочки - 100 г, лук репчатый - 0,5 шт., чеснок - 2 зубчика, соус соевый - 1,5 ст. л., уксус яблочный - 0,5 ч. л., масло оливковое - 1,5 ст. л., соль - 1 щепотка, перец чёрный молотый - 2 щепотки, перец красный молотый - 1 щепотка, укроп - 2-3 стебля, куркума - 1 щепотка.

Приготовление: нарежьте палочки наискось некрупными кусочками и выложите в глубокую емкость.

Очистите половину крупной луковицы или одну мелкую от шелухи вместе с чесночными зубчиками. Нарежьте небольшими брусочками и выложите к крабовым палочкам.

Промойте и измельчите укроп, всыпьте его в емкость вместе со щепоткой соли.

Влейте яблочный уксус. (Помните о том, что такой вид уксуса менее кислотен, нежели 9%!) Туда же отправьте соевый соус, оливковое масло, всыпьте куркуму и молотые перцы.



Аккуратно перемешайте все содержимое емкости между собой.

Выложите маринованные крабовые палочки в баночки и поместите в холодильник на 1-2 часа для пропитки, затем подайте к столу.

Пончики на сгущёнке

Ингредиенты: мука - 150-175 г (1 стакан), сгущённое молоко - 100 г, яйцо - 1 шт., разрыхлитель - 0,5 ч. л., соль - 1 щепотка, масло подсолнечное рафинированное (для фритюра) - 160 мл, сахарная пудра - 1 ч. л.

Приготовление: сгущённое молоко переливаем в миску.

В сгущёнку разбиваем яйцо и всыпаем соль. Венчиком смешиваем ингредиенты до однородности.

Муку просеиваем с разрыхлителем прямо в эту смесь. Замешиваем пластичное тесто, заворачиваем его в плёнку и даем тесту отдохнуть минут 15.

Затем тесто обминаем на столе без дополнительной муки, разделяем на три части.

Эти три кусочка теста скатываем в тонкие колбаски и нарезаем кусочками небольшого размера, длиной примерно по 1,5-2 см.

Скатываем из этих кусочков шарики. Напомню, муку больше не используем, тесто и так отлично себя ведёт,



не липнет ни к рукам, ни к столу.

Перед началом обжаривания пончиков все шарики должны быть подготовлены. В сотейнике или другой посуде разогреваем подсолнечное масло. Небольшими партиями обжариваем пончики на среднем огне до румяной корочки.

Готовые пончики по мере обжаривания выкладываем на салфетку.

Когда все пончики будут готовы, перекладываем их на тарелку и посыпаем сахарной пудрой.

Пончики на сгущёнке готовы к подаче.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ.

Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими (на заданную тему) для публикации в газете: telemir@astv.ru

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ

07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп
07.30, 17.10 ИнтерШум
07.50 «Не факт», игра
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00
Новости
08.35, 14.35 На старте

09.45, 14.50, 18.50

Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.30 Афиша
10.50 «Жевать – не пережевать», игра
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.44, 14.44, 15.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44 (пн-ср)
12.44, 14.44, 15.44, 17.44, 18.44, 19.44, 21.44 (чт, пт)
Золотой хит
13.00-14.00 Открытая студия
16.00 – 17.00 (ср) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом

18.00 – 19.00 (чт) От первого лица
20.00 – 21.00 Приём
22.00 – 00.00 (пн - чт) Ловец снов

ВЫХОДНЫЕ

09.00 – 10.00 (вс); 15.00-16.00 (сб) Топ Хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 «Раскадровка», игра
12.30 Театральные выходные
12.44, 14.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44, 21.44 (сб)
12.44, 14.44, 15.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44 (вс)
Золотой хит
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00 Прием



- Дед, а почему портянки в армии отменили?
- Внучок, для современного призывника это слишком сложный гаджет.

- Доктор, я не против голосов в голове как таковых, но меня убивает их провинциальный выговор!

- Какая ты у меня красивая.
- Да и ты у меня не дурак.

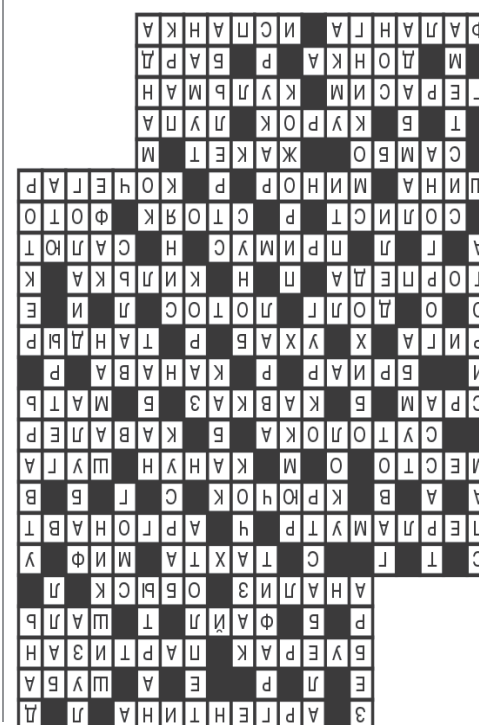
Как предусмотрительна природа. За миллионы лет до появления коронавируса она придумала человеку уши, за которые надо будет цеплять маску.

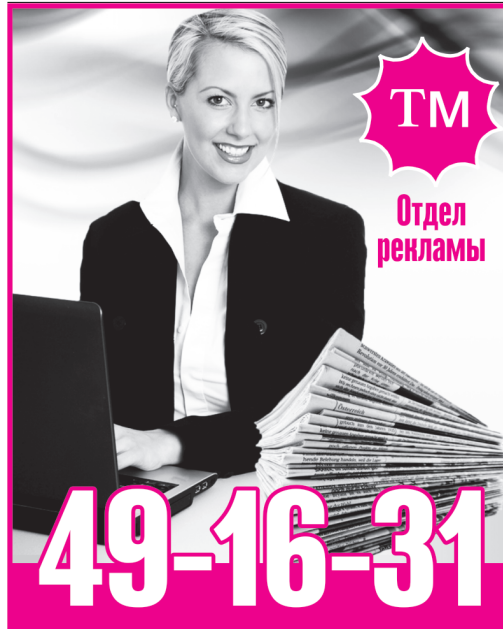
- Я вчера скачал «Войну и мир».
- В каком формате?
- В формате Льва Толстого.

- Сын, от тебя пахнет QR-кодом, ты что, маску носил?
- Неее, пап, пацаны вакцинировались, я рядом стоял.

В связи с пандемией мужчинам разрешено приглашать женщин не в кино и ресторан, а сразу к себе домой.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16





			Родная страна футболиста Месси								Цель для бильярдиста "Рожь", живописец	"Налог" Мамаю Единица оценки жюри
			"Лошадка" среди видов дорожной разметки	Применяемый на стройке гипс	Минерал для изготовления карандашей	Народный мститель из леса	Атмосфера дружеских встреч	"Экипаж" каюры Зимняя одежда				
			"Зачаток" большого оврага	Текст, сохранившийся в компьютере		Барский "паж" в черкесске						
						Погром в доме арестованного			Талисман факультета Пуффендуй в Хогвартсе	Ядовитая завеса над промышленным городом		
											Пуховая "грелка" при ревматизме	"Инструменты" под рукой кухарки
	Реклама, рассылаемая "в личку"	Участок склона для спуска горнолыжников	Салонный танец с французскими корнями	Скрупулезный разбор событий	"Чарка" водки в песне Лепса				"Сказание" о подвиге Геракла			Событийный костяк повести
						Широкий диван восточного сибарита	Заведение, где тусовалась голь перекатная					
	Радужный слой на стенках раковины	"Трон" царя зверей на манеже	"Прививка" от бешенства после укуса собаки					Сподвижник Ясона в походе за руном	"Сирена" в исполнении звонаря	Колдун, в испугании пляшущий с бубном		"Чулки" к футбольным бутсам
			И дверной, и рыболовный, и вязальный	Территория, "избирающая" депутата	"Гонка" в условиях сжатых сроков					Комки льда на реке осенью		
Кресло в авиабилете	Давка, разделившая друзей в толпе					День забот перед праздником	Клятва бросить пагубную привычку					
			Лохматая овчарка с французскими пастибиц	Привычный жизненный уклад					Галантный рыцарь для дамы	Кружение пар под "раз-два-три"		
	Глубокое декольте для дамы старой закалки	Медузас клубком змей на голове			Горная родина хинкали и хачапури	Подарочные SMS для абонента					Одиночка, родившая дочку	"Автор" главной подписи в дипломе
			Столица, где разгуливают зебу	"Штиблеты" крестянина-ходока			Рукотворное русло сточных вод	"Улика" под глазом драчуна				
	Малая родина Мариса Лиепы	10000 рублей, заняты у друзей			Привычный изъём российских дорог				Печь для производства лавашей	Ресторанчик, где подают эспрессо		Беседа, в которой третий - лишний
					"Сдобная" шапка	"Лилия" в водах Нила	Работа биатлониста на огневом рубеже					Горный штат США с Большим Солёным озером
	Продолговатая дыня	Бразильский танец девичьих	Костюм, в котором "Оскар" получают					Мелкая "сестрица" селедки	Почести Кибальчишу	Отряд пионера Тимура		
"Лидирующий" певец в хоре				Керосинка в лапах кота Бегемота	"Взгляд" камеры на модель						Память свадебного семейного альбома	
			Подходящий лад для реквиема			Труба сквозь многоэтажку	Угольщик у топки	Пелена над оврагом				
Средство фиксации в месте перелома				"Хвостик" пистолета	Твидовая одежда от Коко Шанель				Лабиринт аллеи при особняке			
Герой Балуева в "Му-му" Грымова	Боевое искусство "русских кровей"	"Фильм", увиденный ночью						Примитивный "микроскоп"				
					Мишка, искавший друга в м/ф							
"Сегмент" пальца	Удочка для ловли рыбы из самых глубин реки				"Мольберт" для чертежных работ	Автор-исполнитель у туристического костра						
					Национальность Монтсеррат Кабалье							

