

№13  
(1233)  
30 марта  
2022  
среда

# Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета



**ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»**  
**ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ**



**28%**  
годовых

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

Тел. 8(4242)

**72-54-86**

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

ИНН 6501248109. ОГРН 1126501004486.

**НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!**



**«Мега Транс Сервис»**  
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

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

**Доставим в любую точку России**

Правильно оформим документы для выплаты компенсации переезда  
**БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО**

ул. Пуркаева, 65

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

**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

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

## Валерия Гай Германика: «Никто не может причинить мне боль»

7



Валерия Гай Германика берется за работу над сериалами нечасто, так что каждый такой проект с ее именем в графе «Режиссер» – без преувеличения большое событие. Особенно теперь, после периода творческого зстоя, о котором она сама честно рассказывает в нашем интервью.

Ее свежая многообещающая работа – сериал «Обоюдное согласие», совместный проект компаний KION и «МедиаСлово» Даниила Шарапова и Петра Анурова, о молодой учительнице русского языка и литературы. Она приезжает на вечеринку к старым друзьям, проводит с ними ночь на яхте, а утром спрыгивает с нее и в мокром платье, босиком, с ссадинами и синяками пишет заявление в полицию об изнасиловании. Среди подозреваемых, конечно, оказываются ее старые приятели, но обстоятельства дела вызывают много вопросов. Главные роли в сериале исполнили Светлана Иванова, Анна Снаткина, Алла Михеева, Шамиль Хаматов и другие.

**Как  
погасить  
в себе злость**

Подробности на стр. 4 и 5



**ПРАЧЕЧНАЯ  
САМООБСЛУЖИВАНИЯ**  
с промышленным оборудованием

Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.

Ул. Тихая, 104 **47-03-47**  
(выезд с ул. Западной)

**КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ  
ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ**



САЛОН

Стиль

Купе

от дизайн-проекта до монтажа

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

**РАССРОЧКА  
ПЛАТЕЖА**

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

**РЕАЛИЗУЕМ**

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604  
ОГРН 314650923400030

**УГОЛЬ**



**СОРТИРОВОЧНЫЙ  
БУРЫЙ**

**ВЗВЕШИВАНИЕ НА ВЕСАХ  
САМОВЫВОЗ**

п/р. Новоалександровск, ул. 2-я Красносельская, 7А

Т.: **8-914-757-08-48,  
27-08-48**

**Южно-Сахалинск,  
ул. Ленина, 279 А**  
[www.sakhglaz.ru](http://www.sakhglaz.ru)  
[@sakh\\_glaz](mailto:@sakh_glaz)



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР  
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ОЧКОВ!  
ЛАЗЕРНАЯ**

**КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ  
В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ**  
**290-440, 266-220**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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



КОМПАНИЯ  
**ДОМИНАНТА**  
НЕДВИЖИМОСТЬ

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА  
ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**



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

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](http://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»**

<b>Детские неврологи мануальные терапевты, остеопаты</b>	Лечение последствий родовых травм, неврологических синдромов (гипотонус, гипертонус, гиперактивность, гиперинерзия, плохой сон и т.д.), нарушения осанки (сколиоз, сутулость и т.д.)	<b>735-999-42-00-30</b> <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сак. обл.</small>
<b>Программа АНТИТАБАК</b>	Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглостимуляции.	<b>735-999-42-00-30</b> <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сак. обл.</small>
<b>Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты, массажисты</b>	Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.	<b>735-999-42-00-30</b> <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сак. обл.</small>
<b>Врач-онколог высшей категории</b>	Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.	<b>735-999-42-00-30</b> <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сак. обл.</small>

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

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

# Записаться к врачу через 1-300 теперь могут все сахалинцы

С понедельника, 28 марта, все районы Сахалина получат возможность записаться к врачу через 1-300. Еще через неделю жителям северных районов будет доступен весь функционал службы. Так, сахалинцы смогут получить консультацию психолога, продлить рецепт на лекарства для детей-инвалидов и маломобильных граждан, получить медицинскую помощь в решении других медицинских вопросов.



Холмская ЦРБ стала одним из последних медицинских учреждений юга острова, где сменился формат записи на прием к врачу. В поликлиниках появляются современные стойки с администраторами. Громоздкие карточники переводят из холлов, чтобы освободившиеся

пространства можно было использовать для комфорта посетителей. А к врачу теперь можно записаться, не выходя из дома, позвонив по номеру 1-300 или через портал «Госуслуги».

Для тех, кто привык к прежней системе, предусмотрены администраторы. Они помогут записаться через инфомат или подскажут, как это сделать самостоятельно с помощью телефона.

Жительница Холмского района, известная общественница Екатерина Кравчук в числе тех, кто с осторожностью относится

к новым преобразованиям и все пропускает через призму народного одобрения. Ее оценку уже получили администраторы, которые помогли попасть к врачу. - Я просто преклоняюсь перед ними, - сказала Екатерина Григорьевна. - Администратор вышла, все объяснила, помогла взять талон и буквально за руку отвела к врачу.

Централизация службы 1-300 позволяет аккумулировать базу данных и оптимально использовать все возможности здравоохранения. Результат этой работы - сокращение времени ожидания врача на плановый прием с двух недель до двух дней к терапевту и до пяти дней к узким специалистам. Аналогичная работа проводится и на Курилах - подключение к системе 1-300 планируется завершить в течение апреля.

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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ**

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

**ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич**

Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

**ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ**

**ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

**МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН**

Подлежит обязательной сертификации

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

**ТАТУАЖ**

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

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

# Миллионы на переобучение

147 миллионов рублей из федерального бюджета получит Сахалинская область на переобучение сотрудников. Такая информация была озвучена на заседании антикризисного штаба под руководством губернатора Валерия Лимаренко. Главным вопросом стала ситуация на рынке труда.



В островном регионе сохраняется один из самых низких уровней безработицы в стране - 0,5 процента. Число обращений сахалинцев и курильчан в поисках работы остается на прежнем уровне. На учете в центре занятости состоят 1500 человек. При этом доступно 8000 вакансий. Теперь не только безработные, но и граждане, оказавшиеся под угрозой увольнения, могут воспользоваться услугами центра занятости.

Агентство по развитию человеческого капитала Сахалинской области реализует свыше 30 программ профессиональной переподготовки, которые формируются по запросам бизнеса. В случае необходимости обучение организуют на базе предприятий. В ближайшее время пройдет переподготовка для сотрудников в сферах строительства, услуг и туризма.

Действует также более 25 программ профессиональной подготовки соискателей. Если претендент на должность не обладает необходимыми навыками, его могут отправить на дополнительное обучение. После соискатель сдает демонстрационный экзамен, и принимается решение о его трудоустройстве. Среди наиболее востребованных направлений - машинист экскаватора, сварочные технологии, ресторанный сервис. Программы профессиональной переподготовки действующих сотрудников и соискателей бесплатны для работодателей.

На рынке труда создаются условия для привлечения на работу студентов. Более 12 тысяч человек сегодня получают профессиональное образование на Сахалине. Студентов приглашают на практику путем открытых собеседований, на работу по сменам в свободное от учебы время, в студенческие отряды на лето. На сегодня от юных сахалинцев и курильчан подано более 300 заявок на трудоустройство.

[ СТРОЙКА ]

**ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС**

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

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

**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**

Отдел информации «Телемира» 49-16-08

**УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА САНТЕХНИКА**

8-924-488-84-42

Отдел рекламы «Телемира»

**49 16 31**

ТМ

# Очистные запустят в апреле

Новые водопроводные очистные сооружения в Александровске-Сахалинском запустят к середине апреля. Соответствующее поручение губернатор Валерий Лимаренко дал в ходе осмотра объекта ЖКХ, на котором проходят пусконаладочные работы.



- Очень важно, чтобы сахалинцы и курильчане имели доступ к качественной питьевой воде, - подчеркнул губернатор Валерий Лимаренко. - Это касается здоровья людей, а значит, находится на нашем постоянном контроле. Мы планомерно обновляем региональную систему водоснабжения. Так, в ближайшее время более качественную воду получат жители Александровска-Сахалинского - это почти 9 тысяч человек. Здесь предусмотре-

на трехступенчатая система очистки, а за состоянием воды будут следить работники лаборатории, оборудованной в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

Для соединения нового комплекса очистных сооружений с существующими сетями водоснабжения ведется капитальный ремонт трех участков общей протяженностью около двух километров. Работы выполнены уже на 85 процентов. На следующем этапе реконструкции системы водоснабжения в Александровске-Сахалинском планируется заменить существующие старые сети. Это позволит обеспечить стабильное водоснабжение при аварийных ситуациях. Проведение мероприятий планируется включить в адресную

инвестиционную программу. Отметим, Валерий Лимаренко поставил задачу - комплексно модернизировать систему водоснабжения в островном регионе. В 2021 году завершилось строительство водопровода в селе Воскресенском Анивского района. Началась реконструкция и строительство систем водоснабжения Долинска и села Хоэ Александровск-Сахалинского района, приступили к реконструкции водозаборов в селах Горнозаводск Невельского района и Чехове Холмского района. Реконструкция водозаборов в Горнозаводске и Чехове завершится в этом году, на которых уже летом заработают современные очистные сооружения. В планировочном районе Новоалександровск в областном центре должна завершиться реконструкция водозабора.



## АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



### В Южно-Сахалинске будут активнее бороться с незаконной парковкой



Департамент общественной безопасности и контроля администрации Южно-Сахалинска продолжает бороться с незаконной парковкой на газонах. С начала года за нарушение правил парковки привлечено более 400 нарушителей. С 29 марта полномочий для борьбы с нарушителями у муниципалитета станет больше.

Сотрудники департамента ежедневно проводят мониторинг дворовых территорий с использованием технических средств автоматической фиксации правонарушений на предмет выявления и пресечения парковки транспортных средств. Среди последних адресов - ул. Невельская, 14/2 и ул. Поповича, 18 - отсюда поступают многочисленные жалобы от жителей о парковке на газонах и озелененных территориях. Специалисты выехали по указанным в многочисленных обращениях адресам и зафиксировали нарушения при помощи аппарата автоматической фиксации нарушений правил парковки «Дозор-МП», установленного в служебном транспорте.

- В весенний период происходит таяние снега, почва становится влажной и мягкой, в

результате размещения транспортных средств на таких газонах происходит массовый вынос плодородного слоя, уничтожается травяной покров и загрязняются прилегающие территории, - уточнил ведущий советник отдела фиксации и обработки нарушений правил парковки департамента общественной безопасности и контроля администрации Южно-Сахалинска Евгений Хан.

Обращаем внимание, что с 29 марта вступили в силу изменения в п. 8. ч. 1 ст. 21-4 закона Сахалинской области № 490 «Об административных правонарушениях в Сахалинской области», которые позволят муниципалитету привлекать к административной ответственности за размещение транспортных средств на газонах, цветниках, пешеходных дорожках, детских и спортивных площадках, площадках для сушки белья, в том числе относящихся к общему имуществу многоквартирного дома.

Сообщения о нарушении правил парковки на озелененных территориях горожане могут присылать через портал «Сахалин Онлайн». К письму обязательно прикрепить фото с привязкой к местности и госномером автомобиля, указать время, дату и точный адрес нарушения.



### Колес становится больше

В Южно-Сахалинске приступили к реализации эксперимента по организации кругового движения на нескольких перекрестках в районе ул. Детской. Задача - решить проблему автомобильных заторов.

Сегодня движение на перекрестках улиц Сахалинский - Комсомольской и Комсомольской - Детской осуществляется по новой схеме. Кольцевое движение организовано с помощью искусственных неровностей и дорожных знаков с учетом возможности проезда большегрузной техники и общественного транспорта.

Все изменения согласованы с ГИБДД. Водителям необходимо обращать внимание на знаки и соблюдать правила дорожного движения.

Планируемые сроки реализации эксперимента - с 28 марта до начала мая. Затем предстоит проанализировать результаты. На их основании будут приниматься дальнейшие решения.

В это же время возвращается круговое движение на перекрестке улиц Дзержинского - Буюклы. Мини-кольцевая развязка была временно демонтирована до проведения ремонта перекрестка, который запланирован на апрель. Движение

было возвращено к ранее действовавшей схеме.

Однако от жителей - как водителей, так и пешеходов - поступили сигналы о том, что движение через перекресток стало менее безопасным, чем при наличии кругового движения.

В связи с этим принято решение вернуть круговую схему движения раньше, чем планировалось. Она организована с помощью дорожных направляющих (столбиков), а также дорожных знаков.

Водителям необходимо соблюдать правила дорожного движения на перекрестке.

После проведения ремонта дорожного полотна будет установлено модульно-бетонное кольцевое пересечение с возможностью проезда большегрузной техники, также будет нанесена дорожная разметка из пластика.

Полный анализ существующей дорожной ситуации, проектные решения, визуализация, ход эксперимента и результат, который планируется достигнуть, подробно раскрыты и разъяснены на портале [tutbudet.rf](https://tutbudet.rf). Здесь же размещена анкета, с помощью которой горожане могут высказать предложения и замечания. Все они будут рассмотрены.

### Электросамокаты и электровелосипеды готовят к запуску

Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин провел рабочее совещание по вопросам подготовки к новому сезону сети проката электросамокатов и электровелосипедов. На совещании также обсудили перспективы развития направления общественного альтернативного транспорта.

Специалисты Центра молодежных инициатив, который курирует проект, рассказали об итогах работы системы проката в прошлом году. Так, по итогам 2021 года общее количество зарегистрированных в системе пользователей электросамокатов составляет порядка 3200 человек, в системе аренды электровелосипедов - более 4 тысяч человек.

В этом году планируется произвести модернизацию, которая позволит упростить процесс аренды электровелосипеда. В частности, взять его на прокат можно будет с помощью QR-кода по аналогии с электросамокатом. А GPS-трекеры позволяют отслеживать маршрут для

аналитики и местонахождение велосипеда, чтобы избежать возможных краж муниципального имущества. Администрация Южно-Сахалинска убедительно просит пользователей бережно обращаться с городским имуществом, соблюдать инструкции.

К запуску готовятся 87 электровелосипедов. Станции для них установят на перекрестках ул. Есенина - пр. Мира, ул. Пуркаева - пр. Мира, ул. Емельянова - пр. Мира, пр. Победы - пр. Мира, ул. Тихоокеанской - пр. Мира, Компроспекта - ул. Комсомольской, на площади Ленина, а также возле городского бассейна и в парке. Сеть станций планируется расширить. Например, по предварительным планам дополнительные парковки для велосипедов появятся в Дальнем и на участке ул. Комсомольской от пр. Победы до ул. Емельянова. Дополнительные места будут оборудоваться за счет конструкций, которые есть в запасе, а также за счет перераспределения существующих.

Еще из нововведений - закупятся 34 электросамоката - это новые модели, которые заказали к открытию сезона.

Большая часть уже доставлена в город. Это более комфортные, надежные антивандальные электросамокаты, рассчитанные на длительное массовое использование.

Таким образом, в новом сезоне (ориентировочно с середины мая) для катания будут доступны 64 электросамоката. Расположение станций остается прежним: на перекрестках ул. Горького - ул. Больничной, ул. Пуркаева - пр. Мира (ТЦ «Плаза»), ул. Емельянова - пр. Мира («Янтарь»), пр. Победы - пр. Мира (СИЗО), ул. Горького (спорткомплекс «Кристалл»), Компроспекта - ул. Комсомольской (Дом офицеров), на площади Ленина, а также возле кинотеатра «Комсомолец» и в парке.

По итогам совещания Сергей Надсадин дал ряд поручений по расширению сети проката с учетом работы, которая проводится в городе по транспортным связям. Необходимо продолжать изучать положительный опыт других городов. Еще из поручений - рассмотреть возможность внедрения в систему городского проката обычных велосипедов. Этот вид транспорта также интересен горожанам.

### Горожанам расскажут о развитии «Горного воздуха»

Финальный вариант мастер-плана развития спортивно-туристического комплекса «Горный воздух» в ближайшее время будет размещен на сайте администрации города, где каждый желающий сможет ознакомиться с принятыми решениями.

Напомним, что мастер-план разрабатывался Институтом Генплана Москвы. Концепция развития горнолыжного курорта будет интегрирована в генеральный план Южно-Сахалинска.

Документ базируется на масштабной исследовательской работе, проведенной проектировщиками. В него также вошли предложения, которые внесли в ходе анкетирования и работы в рамках социального проектирования эксперты, горожане, представители спортивных и общественных организаций, предприниматели. В ходе разработки было проведено несколько сессий социального проектирования, собраны мнения и предложения жителей, в том числе представителей профессиональной общественности, потенциальных инвесторов, экологов и др.

Недавно проект мастер-плана был рассмотрен на областном градостроительном совете. В результате концепция была одобрена, сейчас в документацию вносятся незначительные корректировки.

При разработке главной задачей проектировщиков было создать многофункциональный круглогодичный комплекс, - пояснила заместитель директора департамента архитектуры и градостроительства Яна Ермакова. - В составе мастер-плана предусмотрены как мероприятия по развитию экотуризма, так и основные решения по строительству объектов резидентов «Горного воздуха» и развития инфраструктуры самого комплекса.

Особое внимание в проекте уделяется вопросам развития организации досуга жителей. Предполагаются летние и зимние активности, новые вело- и прогулочные маршруты разной сложности, а также ряд проектных решений для дальнейшего развития потенциала комплекса.

### В городе внедряют бережливые технологии

В областном центре состоялось совещание проектного комитета по итогам реализации проектов бережливых технологий в администрации города. В нем приняли участие представители подведомственных муниципалитету учреждений, которые отчитались об итогах реализации проектов оптимизации.

Муниципалитет продолжает внедрять технологии бережливого производства, которые улучшают эффективность работы структур и, как следствие, повышают качество оказания муниципальных услуг жителям. На сегодняшний день разработан, внедрен и уже показывает эффективность еще ряд проектов оптимизации.

Так, в МКУ «Управление информационно-финансового обеспечения земельными ресурсами» был

оптимизирован процесс проведения аукционов на право заключения договоров на установку и эксплуатацию рекламных конструкций на муниципальных землях. Специалисты учреждения перевели процесс предоставления услуги из очного формата в электронный. В результате сроки предоставления услуги сократились с 46 дней до трех. Кроме того, подобная новация минимизирует непосредственное участие специалистов в рабочем процессе, а следовательно, исключает коррупционные риски.

МКУ «Управление жилищной политики» отчиталось о проведении мероприятий по созданию электронной площадки для прямого и быстрого диалога с гражданами по вопросам социальных выплат. На основании анализа обращений, поступающих в учреждение на предмет социальных выплат в части улучшения жилищных условий. Для упрощения обратной связи был создан

телеграм-канал, где оперативно обрабатываются информационные обращения. Это позволило сократить личные приемы в МКУ приблизительно на 20%.

Кроме того, о закрытии проектов отчитались муниципальные предприятия МКП «ЗСМ им. М.А.Федотова» и «МУП ЖЭУ № 10», а Правовой департамент представил предложение сотрудников по улучшению их деятельности.

Также на совещании заслушивали предзащиту подходов реализации проектов департамента продовольственных ресурсов и потребительского рынка, департамента по управлению муниципальным имуществом, департамента землепользования. Закрытие данных проектов планируется во втором квартале 2022 года.

Отметим, всего с начала 2022 года успешно закрыто 6 проектов повышения эффективности и ещё 3 планируется к закрытию в текущем квартале.

# Эмоциональная саморегуляция: как перестать злиться



Эта эмоция знакома всем. Она похожа на лаву вулкана, пущенную по венам: как только ее сильная энергия настигает нас, наше тело начинает чувствовать постепенно нарастающее напряжение, сердце учащает свой ритм, внутри все сжимается будто в тиски. В таком состоянии человек склонен к необдуманным поступкам, ему трудно оставаться адекватным. А если вовремя не остановить это извержение эмоций, последствия могут быть серьезными и куда более разрушающими.

Речь идет о злости. Мы привычно относим это чувство к негативным, всячески осуждаем его проявление и стараемся подавлять, забывая, что злость – базовая эмоция человека, которую он испытывает с самого рождения, и лучший способ подружиться с ней – научиться ее контролировать и направлять в нужное русло.

Если вы на данный момент находитесь в состоянии гнева, рекомендуем провести время за чтением нашей статьи с чашкой вкусного чая – это будет вашим первым шагом на пути к эмоциональной саморегуляции. Мы расскажем вам о том, что же является причиной злости и как перестать злиться и раздражаться.



## Что говорит наука?

Знаете ли вы, что злость и гнев зарождаются на генетическом уровне? Это подтверждает исследование, проведенное учеными из Боннского университета в 2009 году. Они выявили, что существует определенный генетический механизм, который отвечает за вспышки гнева. Для этого исследователи опросили более 800 жителей Германии, чтобы определить их склонность к проявлению злости, и провели генетический тест с каждым из них.

В результате эксперимента выяснилось, что те, кто чаще испытывал гнев, являлись носителями Т-аллели (варианта) гена rs907094, который отвечает за выработку гена DARPP-32.

Далее исследователи изучили взаимосвязь между генетическими особенностями и структурой мозга, а точнее его отдельных частей, которые отвечают за эмоции. Оказалось, что у людей, склонных к гневу, была увеличена левая миндалина.

Миндалевидное тело располагается в височной части головного мозга. При активации оно передает сигнал гипоталамусу, от которого поступает сигнал гипофизу. В результате этого гипофиз начинает выделять адренортикотропный гормон, а затем происходит выделение адреналина, норадреналина и кортизола надпочечниками. Проще говоря, миндалевидное тело запускает реакцию «бей-беги», кото-

рая повышает артериальное давление и заставляет сердце работать в стрессовом режиме.

А как вам такой вывод ученых: те, кто злится чаще всех, переоценивают свои интеллектуальные способности? Был проведен следующий эксперимент: ученые попросили людей оценить свой уровень гнева, а потом оценить уровень интеллекта по шкале от 1 до 25. Далее они прошли тесты, которые определили их реальный уровень интеллекта. В итоге выяснилось, что самые раздражительные из них переоценили свои умственные способности.

Как видите, злость имеет прямую взаимосвязь с процессами организма и даже с генетикой. Человек в состоянии раздражения не способен адекватно оценить ситуацию, т.к. руководствуется эмоциями, а не разумом. Эти факты еще одно подтверждение тому, что нужно уметь правильно злиться.

## Так в чем же причина?

Кому-то достаточно пролитого кофе с утра, чтобы прийти в ярость, а кто-то очень сдержан по своей натуре, и чтобы расстроить такого человека, нужно сильно постараться. У каждого свой порог злости, и причин появления подобной эмоции может быть много.

Клинический психолог Барбара Гринберг выделяет самые распространенные из них. Вот они:

- отсутствие понимания между людьми, ложные подозрения: бывает,

что нам кажется, будто другой человек негативно настроен по отношению к нам. Эти ощущения могут быть ничем не подкреплены и основываться только на внутреннем ощущении, поэтому часто подобные подозрения оказываются ложными. Чтобы не возникло недопонимания, лучше сразу обсудить волнующий вопрос с тем, кого это касается;

- ощущение брошенности: это чувство возникает после определенных действий. Возможно, вам кажется, что кто-то вас проигнорировал или вовсе использует в личных целях? Может быть, вы не получили должного внимания, когда вам это было особенно необходимо? Но, прежде чем отнестись себя к незаметным для окружающих людям, убедитесь, что вы не ошибаетесь. Возможно, ваши коллеги просто уверены, что вы не любите вечеринки и поэтому вас не пригласили, а не потому, что плохо относятся к вам;

- ощущение, что вы достигли предела: это особенно свойственно семейным парам, которые больше не могут терпеть поведение своего партнера, а отношения начинают причинять не просто дискомфорт, а боль. В таком состоянии человек часто говорит: «Все! Я больше не могу! Мое терпение лопнуло!»;

- зависть: радоваться за других людей дано не всем. Конечно, это связано с неудовлетворенностью самим собой, низкой самооценкой, внутренними проблемами. Проявляя

зависть, человек испытывает злость к тому, кто более успешен, и понимает свою несостоятельность;

- завышенные ожидания: не стоит мерить поступки людей по своим и ожидать от них того, чего они могут вам не дать. Если вы привыкли помогать нуждающимся, это не значит, что каждый тоже готов протянуть руку помощи.

Если среди этих причин вы нашли ту, что у вас вызывает злость, значит, вы прошли уже половину пути навстречу к стабилизации своего эмоционального состояния. Это как в медицине: врач не сможет вылечить болезнь, если не знает природу ее возникновения. Согласны?

Кстати, интересное исследование провели американские ученые. Они выяснили, что сон напрямую влияет на эмоциональное состояние. Исследователи изучили записи в дневниках у 202 студентов колледжа, которые следили за своим сном и за тем, как часто они испытывали гнев и злость. Результат такой: больше всего они злились после того, как спали меньше обычного.

Для чистоты эксперимента ученые провели наблюдение за 147 местными жителями, часть из которых придерживалась своего привычного графика сна, а другие спали не более 5 часов в сутки несколько дней подряд. После этого их периодически напрягали неприятным шумом. В итоге те, кто спал хорошо, быстро адаптировались

к раздражающему фактору и через пару дней уже меньше злились, а те, кто спал меньше нормы, испытывали гнев в ответ на шум.

Наверняка вы сами замечали за собой, как после плохого сна вы становились менее продуктивными, теряли концентрацию и начинали раздражаться по пустякам. В таком случае нужно действовать по всем известной инструкции: в любой неприятной ситуации ложитесь спать.

Некоторые люди склонны к излишней раздражительности больше других из-за своего темперамента, определенных черт характера, т.е. наличие злости зависит от личности самого человека.

Конечно, на эмоциональное состояние зрелой личности также оказывают влияние ситуации, пережитые в детстве, или модель поведения родителей. Бывает, что человек может одновременно испытывать психологическую проблему и биологическую потребность, что тоже вызывает злость. Например, на работе возникла неприятная ситуация и, вдобавок ко всему, сотрудник не успел пообедать, поэтому остался голодным на весь день. Вряд ли он будет испытывать счастье в такой момент.

Восприятие случившейся ситуации напрямую влияет на эмоциональный фон. Кто-томахнетрукой, если вдруг что-то пошло не по плану, а кто-то разозлится не на шутку и доведет себя до стрессового состояния.

Если говорить обобщенно, то факторы, вызывающие злость, можно поделить на группы:

- биологические факторы: каждому человеку важно его физическое состояние тела. Вспомните пирамиду потребностей Маслоу: в ее основе лежат физиологические потребности, если их не удовлетворить в первую очередь, то дальнейшее движение просто невозможно. Нам всем важно хорошо питаться и высыпаться, от этого зависит наше физическое здоровье и психоэмоциональное состояние;

- психологические факторы: сюда можно отнести неудовлетворенность своим положением на работе, проблемы в семье, материальные вопросы и т.д.

Злость – это естественная реакция человека на какие-то раздражители и достаточно распространенная эмоция на сегодняшний день, которая способна оказать серьезное воздействие на организм человека. Мы уже говорили про миндалевидное тело, которое активизируется при проявлении злости и заставляет сердце работать

в усиленном режиме. Так вот, это может привести к сердечнососудистым заболеваниям и даже к инсульту или инфаркту.

Злость – это состояние, которое сопровождается повышенной нервозностью, а как мы все уже знаем, многие болезни – от нервов. Эта эмоция может привести к болезни желудка, кишечника и даже способствовать медленному заживлению ран.

Кстати, сами болезни тоже являются причиной злости: человек, когда он болен, начинает чувствовать себя ущемленным и хуже других, появляется чувство неполноценности и недовольство жизнью.

Помимо вопросов со здоровьем, у того, кто часто злится, могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях с людьми и даже законом, если он не умеет держать себя в руках и переводить свое состояние в созидание. К слову, о созидании: да, даже такая негативная, на первый взгляд, эмоция, способна стать отличным двигателем для свершений. Поговорим об этом подробнее.

## Неужели не все так плохо?

А вы определили для себя основные причины злости? Отлично! Теперь вам необходимо научиться работать со своим эмоциональным состоянием, а для этого нужно прислушаться к чувствам. Подумайте, действительно ли то, что вас злит, – стоит ваших нервов? Можно ли безболезненно устранить причину негодования? Будет ли для вас этот повод позлиться таким же серьезным завтра, каким он был сегодня?

Наверняка, ответив на эти вопросы, вам уже станет легче. А теперь представьте, что злость можно перевести в плюс и даже получить от нее выгоду для себя. У этого состояния есть весомые преимущества.

Выплеснув злость, вы достигнете спокойствия: помните, мы говорили о том, что, когда мы сердимся, организм испытывает стресс? А когда мы испытываем стресс, мы злимся еще больше, ведь нам хочется побыстрее избавиться от этого состояния. Попробуйте проявить свой гнев (только безопасным для окружающих методом) и вы почувствуете, как ваше тело достигнет максимального расслабления после выплеска эмоций.

Проявление злости на работе способно увеличить продуктивность: конечно, никто не просит крушить рабочий стол, если что-то пошло не так. Речь идет о том, что иногда полезно показать коллегам, что вы недовольны положением, тем самым сделав акцент на приоритетных задачах и их важности.

При помощи злости мы быстрее достигаем поставленных целей: часто мы сердимся, потому что не можем чего-то достичь. Злость дает нам энергию, помогающую преодолеть преграды на пути к цели. Представьте себе спортсмена, который при каждой победе соперника опускал бы руки. Если бы все действовало по такому принципу, олимпийские чемпионы таковыми бы не были.

Проявление негативных эмоций – профилактика нервного срыва: если вы испытываете злость, главное не держать ее в себе. Не копите эмоции, иначе это выльется в серьезную психологическую проблему. Проявите их «экологично». Не любите свою работу и каждое утро злитесь от того, что вам нужно на нее идти? Соберите всю волю в кулак, рассердитесь на свое бездействие и найдите для себя то, что будет доставлять удовольствие.

Злость помогает понять, над чем именно следует поработать или что нужно изменить в жизни: в момент, ког-

да эмоции достигают своего предела, постарайтесь притормозить выплеск своих чувств и сконцентрируйтесь на том, что именно вас довело до такого состояния. Раздражает поведение второй половинки? Прекрасно! Теперь вы знаете, что тормозило развитие отношений и далее вместе сможете работать над этим.

Злость – это движущая энергия, которая дает нам смелость и силы достигать поставленных целей, давать отпор своим обидчикам, отстаивать свои интересы и границы. Правильное управление этой энергией открывает новые возможности, горизонты, помогает правильно расставлять приоритеты, выходить за рамки привычного и даже создавать уникальные вещи и произведения искусства.

А теперь давайте подробнее поговорим о том, как успокоиться и перестать злиться.

## Как справиться со злостью?

Первое, что необходимо понять: злость не нужно держать внутри себя, игнорируя данное состояние. Чем это чревато, мы уже с вами знаем, поэтому для начала просто примите тот факт, что злиться – это нормально, это естественная реакция организма на раздражающие факторы.

Самопознание и саморегуляция помогут направить энергию гнева в нужное русло. Ответьте себе на вопрос, что именно вас разозлило. Научитесь предугадывать свою реакцию и заранее контролировать процесс смены настроения.

Вот несколько советов от специалистов, как перестать злиться и раздражаться на людей:

- не ругайте себя за то, что вы испытываете злость: когда человек начинает стыдиться своих чувств, он замыкается внутри себя. Не зря психологи рекомендуют прорабатывать свой гнев в группах, т.к. так человек понимает, что не только ему свойственно такое состояние, и расслабляется;

- проведите «проверку реальности»: не всегда причина нашей злости является истинной. Если ваш знакомый не ответил на звонок, это не обязательно означает, что он не хочет с вами разговаривать или не уважает вас. Возможно, он просто занят в данный момент или его телефон вовсе сломался. Уточните причину и только потом дайте волю эмоциям (в безопасной форме), если будет повод;

- оцените, стоит ли ситуация ваших эмоций: злость – это мощное состояние, подобное урагану (либо разрушит, либо пронесется быстро и незаметно). Уверены ли вы, что разбитая чашка или пробка на дороге действительно серьезные поводы для негодования;

- определитесь, что вы чувствуете и хотите на самом деле: не стоит избегать проявления своих чувств и желаний. Вы имеете право открыто сказать, что вам что-то не нравится, поделиться мнением, ведь не все люди могут догадаться, о чем вы думаете; точнее сказать, они не обязаны это делать;

- не завышайте свои требования: не стоит ожидать помощи от того, кто не склонен ее проявлять. Не измеряйте взгляды и поступки других людей по своим. Если вы щедры по своей натуре, это не означает, что все такие. И это абсолютно нормально. Проще говоря, не ждите от людей многого, и не будет поводов расстраиваться и обижаться;

- признайте разницу: абсолютно одинаковых людей не существует. У каждого свой набор качеств, убеждений и привычек, каждый человек – уникальная личность. Как только вы поймете это, вам будет легче вос-

принимать то, что раньше злило, например, постоянные опоздания друга или излишнюю любопытность второй половинки;

- столкнитесь лицом к лицу со своим внутренним критиком: наверняка вы частенько слышите внутри себя голос, который периодически настойчиво напоминает, что вы недостаточно качественно выполнили работу или сами не очень хороши. Самокритика – хорошая вещь, но она должна быть в меру. Договоритесь со своим внутренним критиком, научитесь его выключать или хотя бы не воспринимать слишком болезненно для себя.

Это базовые шаги, которые помогут нормализовать эмоциональное состояние и не перейти границу между разрушающей и созидательной злостью.

Злость – это энергия движения, которая запускает определенные физиологические процессы в организме, поэтому и нормализовать свое эмоциональное состояние можно при помощи двигательной активности: встаньте, если сидели, сядьте, если стояли. Поработайте руками: потрясите кистями рук, сожмите и разожмите кулаки. Сделайте несколько физических упражнений: отождествьтесь, поприседайте, побейте боксерскую грушу.

Во время злости вырабатывается адреналин, поэтому необходимо дать выход бурлящей энергии безопасным способом. Спорт – самый подходящий метод (или сходите на вечеринку, потанцуйте от души, и тогда на злость просто не останется сил).

Наш организм можно обмануть, показав ему, что в режиме «бей и беги» нет необходимости. Для этого необходимо выполнить следующее:

- Сядьте: когда обстановка накаляется, человек принимает боевую позу – встает. Наша задача выйти из состояния воина, поэтому просто сядьте удобнее, максимально расслабьтесь, облокотитесь на спинку стула, а если есть возможность, лягте.

- Дышите: в состоянии напряжения дыхание учащается, поэтому сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать животом. Так вы наполните легкие кислородом, а ваш организм передумает «драться».

- Потянитесь: растяжка помогает расслабить мышцы. Если есть возможность, займитесь йогой. Так вы сможете привести в порядок не только физическое состояние, но и мысли.

Кстати, а как вы относитесь к тяжелой музыке? Если ваши соседи частенько включают ее на полную громкость и вас это злит, советуем прислушаться к тому, что они слушают, так вы быстрее успокоитесь. Ученые Университета Квинсленда провели интересный эксперимент: они изучили 39 любителей «экстремальной» музыки. Для начала участники в течение 16 минут описывали ситуации, которые вызывали у них гнев, затем 10 минут они слушали музыку, а после еще 10 минут находились в полной тишине.

Исследование показало, что пребывание в тишине расслабляло их точно так же, как и прослушивание тяжелого рока. Музыка же помогла им испытать всю гамму эмоций, наполниться вдохновением и справиться с негативными эмоциями.

Чтобы прийти к эмоциональному равновесию, попробуйте покричать под ту же самую музыку вместе с ее исполнителем. Крик помогает выплеснуть негатив. Или просто покричите в пустоту, в подушку, только не срывайтесь на обидчика или того, кто попался под руку.

Еще один способ, который поможет перестать злиться и обижаться (обида – это результат нереализованной злости) – напишите письмо. Расскажите в нем о своих чувствах, опишите свои эмоции. Здесь не обязательно сдержи-

вать себя, пишите все, что думаете, а потом сожгите это письмо или порвите. Весь ваш негатив останется на бумаге, и это куда лучше, чем выплеснуть свою злость на близкого человека.

Если вы чувствуете, как нарастающее раздражение буквально начинает наполнять вас изнутри, возьмите в руки тряпку или веник. Трудотерапия – это еще одна волшебная пилюля. Разберите шкаф, сделайте перестановку, вымойте окна. Беритесь за то, что потребует максимума вашей энергии.

Универсального совета, как перестать злиться на мужа, супругу или любого другого человека, нет. Лучше использовать все методы комплексно, так вы быстрее достигните спокойствия и приведете мысли в порядок. Не бойтесь обсуждать свои чувства, ведь справиться с подобными эмоциями в одиночку куда сложнее. Старайтесь меньше думать о том, что вас разозлило, и уж тем более вспоминать прошлые обиды. Накручивая себя мыслями об обидчике, человек начинает срывать по пустякам.

Когда мы прокручиваем в голове ситуации, которые нас разозлили, мы еще больше нервничаем себя. Об этом свидетельствуют исследования Брэда Бушмена, профессора из университета Огайо: он дал задание студентам написать сочинение, а затем их работы подверглись критике «подставным учеником». Далее одной части студентов предлагалось подумать об обидчике и побить грушу, а другой – сконцентрироваться на своих движениях. В итоге те, кто постоянно думал об источнике своей злости, били грушу куда агрессивнее, чем другие.

## Как перестать злиться на ребенка?

Если вы вдруг разозлились на своего дитя, не ругайте себя за это. Проявление злости не означает, что вы его не любите или то, что вы плохой родитель. Скорее всего, это следствие усталости, ведь вы так много времени посвящаете ребенку. Усталость – это нормально и естественно в такой ситуации, здесь важно научиться вовремя восполнять свою энергию и находить время для себя, своих увлечений и любимых дел.

В любом случае, что бы ни послужило причиной вашего раздражения, помните правило, которое нам постоянно твердят стюардессы, объясняя, как нужно вести себя в экстремальной ситуации на борту самолета: обеспечьте кислородной маской сначала себя, потом ребенка. Все правильно: если вы оказались в кризисном положении, вы не сможете дать необходимую энергию, тепло и любовь малышу, поэтому сначала спасите себя, найдите причину своей злости и устраните ее, наполните себя «кислородом».

У детей слабо развит эмоциональный интеллект. Им нужно говорить о своих чувствах открыто. Скажите: «Я расстроена, что ты сделал так. Я сейчас злюсь, поэтому давай поговорим, когда я успокоюсь». Так ребенок будет понимать, что вы ощущаете на данный момент, а вы почувствуете облегчение даже просто от того, что высказались, и вам не захочется повышать голос. Чтобы лучше понимать эмоции и научиться управлять ими, советуем познакомиться с книгой Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект».

Научитесь ловить первые сигналы злости и останавливаться. Кто-то начинает часто дышать, кто-то стискивает зубы. Как только «звонок прозвучал», возьмите паузу. Отойдите в сторону, выпейте чаю, отвлекитесь. Чтобы полностью отойти от конфликта, нужно всего лишь полчаса провести вне его границ. Согласитесь,

30 минут – это ничто по сравнению с тем, какие могут быть последствия, если вовремя не сдержаться. Дельные советы, как справиться с эмоциями, когда вы – молодые родители, можно найти в книге Джона Готтмана и Джули Шварц-Готтман «Испытание ребенком». Как не дать счастью разрушить отношения».

Помните, ваш эмоциональный фон и модель поведения передаются ребенку очень быстро. Подавайте ему пример здоровых взаимоотношений. Вместо того чтобы выразить свои чувства криком, установите с ним телесный контакт: обнимите, возьмите за руку, поговорите о том, что вас волнует.

## Как справиться со злостью на работе?

Раздражение здорово выбивает из рабочей колеи, а поводов для возникновения такого состояния может быть множество: не выполнили задачу в срок, начальник выразил свое недовольство, чрезмерная ответственность и страх подвести и т.д.

Быстро прийти в норму и не дать волю своим негативным эмоциям помогут дыхательные упражнения. Например, замедлите свое дыхание (но не задерживайте). Попробуйте увеличить время выдоха в 2-3 раза по сравнению с вдохом, при этом вдох должен оставаться ровным, а сам процесс – комфортным.

Пустите в ход абстрактное мышление: представьте своего обидчика в нелепой ситуации, в смешном виде, или вспомните о том, что вас веселит. Так вы переключитесь с негативных эмоций на позитивные. На рабочем месте не всегда можно изолироваться от ситуации, которая вас злит, поэтому придумайте воображаемое ограждение, которое защищает вас от раздражителей. Если причина вашей злости – клиенты, во время разговора с ними постройте стену или спрячьте себя в непробиваемом куполе.

Отвлекитесь о раздражающей ситуации, пройдите по лестнице или выйдите на 5 минут на улицу, наблюдайте за прохожими в окно. Нарисуйте свои эмоции на бумаге, а если вы постоянно злитесь на конкретного человека, создайте на него карикатуру и смотрите на нее каждый раз, когда волна негодования настигнет вас.

Не важно, кто или что является причиной вашей злости, важно уметь контролировать свои эмоции. Если научиться простым техникам саморегуляции, можно легко справляться со стрессами в различных сферах жизни, трудными отношениями, агрессией.

## Резюме

Злость – это естественная эмоция, которая свойственна абсолютно всем. Ее не нужно стыдиться и тем более закрывать глаза на свое негативное состояние, иначе организм в прямом смысле рискует заболеть. Поводов для раздражения может быть много, поэтому важно начать с профилактики злости: не обращайте внимания на мелочи и избегайте ситуаций, которые могут вывести вас из себя.

Как перестать злиться по пустякам? Все просто: научитесь отделять серьезное от несерьезного. Спросите себя, стоит ли ситуация ваших нервов и готовы ли вы поставить на чашу весов свое здоровье ради нескольких минут гнева?

В любом случае, что бы вас ни разозлило, нужно уметь вовремя реагировать на свои эмоции и направлять их в нужное русло. Займитесь спортом, прогуляйтесь по парку, возьмите в руки краски и начните творить. Пусть ваша энергия станет для вас движущей силой, а не разрушающей.

Желаем вам душевного равновесия!

# Дан старт программе «1000 дворов на Дальнем Востоке»

На Сахалине приступили к проведению конкурсных процедур в рамках проекта «1000 дворов на Дальнем Востоке». Первый муниципальный контракт на благоустройство дворовых территорий в рамках федеральной программы заключила администрация Томаринского городского округа. Еще четыре района разместили аукционы для поиска подрядчика: Анивский, Корсаковский, Невельский и Смирныховский районы.

Из федерального бюджета по линии Минвостокразвития России на модернизацию дворов всем субъектам Дальневосточного федерального округа выделено семь миллиардов рублей. Распределение средств между регионами произведено исходя из численности постоянно проживающего населения. Для Сахалинской области из федерального бюджета предусмотрено 418 миллионов.

Ускорить работу по проведению конкурсных процедур поручил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. Как отметил глава региона, все работы на объектах должны быть завершены еще до окончания теплого сезона. Люди должны иметь возможность уже в этом году воспользоваться обновленными дворами, оценить их. Именно поэтому важно, чтобы и все конкурсные процедуры происходили

своевременно, без затягивания сроков и бюрократической волокиты.

- Мы многое делаем для повышения качества жизни сахалинцев и курильчан, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - Благоустройство дворов – важное направление этой работы. Так, в этом году в рамках текущего и капитального ремонта мы намерены отремонтировать на островах около 800 придомовых территорий. При этом не менее 60 мы сможем привести в порядок за счет федеральных средств, направленных в рамках проекта «1000 дворов на Дальнем Востоке». Это очень хорошая поддержка.

Сейчас завершаются встречи с жителями, во дворах которых планируется благоустройство. Там, где уже состоялось обсуждение эскизного проекта, началась подготовка конкурсной документации. До 1 апреля все районы должны разместить аукционы.

- Ключевая задача – создать комфортные условия проживания, - отметила министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - Для этого в регионе проводится большая работа: капитально ремонтируются дома, приводятся в порядок подъезды, благоустраиваются дворы. Благодаря участию в федеральных проектах у нас появляются дополнительные ресурсы.

Дворы, в которых выполняют благоустройство, выбирали сами жители. В опросе приняли участие 1167 са-



халинцев и курильчан. В перечень вошли придомовые территории, жители которых согласны обеспечить их содержание. Адресный перечень участников проекта размещен на сайте регионального министерства ЖКХ в разделе «Формирование комфортной городской среды».

Председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин напомнил, что островной регион в свое время стал флагманом проекта комплексного ремонта дворов в стране.

- В 2008 году наше отделение партии

предложило региональный проект «Наш двор», который в 2015 году трансформировался в федеральный партийный проект по формированию комфортной городской среды, - подчеркнул Андрей Хапочкин. - Так что мы и раньше уделяли особое внимание капитальному ремонту и благоустройству дворов, работы в разных районах области проходили ежегодно. Мои коллеги по партии и я сам лично контролировали процесс: встречались с жителями, обсуждали планы, пожелания – где провести тропинку, где

поставить детскую площадку, где скамейки, и так далее. Нужно обязательно людей слышать.

Самое главное, по мнению Андрея Хапочкина, – по-прежнему оставаться на связи с жителями. Еще во время подготовки проектной документации необходимо обсуждать все этапы предстоящего капремонта и благоустройства. Тогда сахалинцы получат действительно комфортные дворы, полностью соответствующие их пожеланиям и ожиданиям.

Программа благоустройства дворов в дальневосточных городах реализуется по поручению вице-преьера – полномочного представителя Президента России в ДФО Юрия Трутнева. Решение о реализации программы было принято на VI Восточном экономическом форуме (ВЭФ) в 2021 году.

Цель программы – обновление городской инфраструктуры с применением современных технологий, создание пространств для отдыха и развития рядом с домом, повышение индекса качества городской среды. В рамках программы, с учетом потребностей жителей, создаются площадки с оборудованием для игр и спорта, обустраиваются пешеходные зоны и велодорожки, производится озеленение территорий.

Благоустройство придомовых территорий по программе «1000 дворов» будет завершено в ноябре 2022 года.

## В Востоке открыли новую амбулаторию

В сахалинском селе Восток открыли новую амбулаторию. Строительство медицинского пункта велось в рамках программы модернизации первичного звена здравоохранения, которая реализуется под контролем главы региона Валерия Лимаренко. В амбулатории, рассчитанной на 50 посещений в смену, жители села смогут получать квалифицированную помощь уже в новых, более комфортных условиях.



Всего в населенном пункте проживают более 1800 человек. До недавнего времени первичную медицинскую помощь им оказывали в старом, приспособленном для этих целей помещении. Для селян уже стали родными врачи - терапевт Надежда Насыр и педиатр Марина Евдокимова. Обе женщины работают в медпункте более десяти лет и сейчас с большой радостью обживаются в новых помещениях.

- И за первой помощью обращаются, и на диспансеризацию, дневной стационар пользуется большой популярностью, - отметила врач-терапевт Надежда Насыр. - Амбулатория для местных жителей – место притяжения, и по здоровью решить вопросы, и пообщаться. В новом

здании все эти процессы проходят легче, приятнее, мотивирует лишний раз прийти давление проверить, скорректировать лечение.

Современная амбулатория построена по типовому проекту, в ней предусмотрены все необходимые для медицинской деятельности помещения: процедурный, прививочный кабинеты, отдельные кабинеты для приема педиатра, терапевта, стоматолога, аптечный пункт, регистратура, два санузла (один – для маломобильных граждан).

- Медицинская помощь расширена за счет выездной работы узких специалистов Породнайской ЦРБ, - прокомментировал глава регионального минздрава Владимир Кузнецов. - По графику в амбулаторию

приезжают окулист, хирург, кардиолог, гинеколог и другие врачи, в том числе работает рентгенологический комплекс. Большое внимание уделяется ранней диагностике заболеваний – местные жители направляются на углубленные обследования в районный центр и в Южно-Сахалинск.

Отметим, за последние годы в населенных пунктах Сахалинской области, включая малые села, открылись более 20 новых медицинских объектов. Например, в 2021-м новую амбулаторию сдали в Ильинском. Также в ближайший месяц будут сданы в эксплуатацию фельдшерско-акушерские пункты и амбулатории в селах Чапаево, Первомайск, Ныш, Покровка, Поречье и Вал.



Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко заручился федеральной поддержкой строительства школы на 1260 мест в Южно-Сахалинске.

При участии бюджета РФ современное образовательное учреждение возведут в районе пересечения улиц Комсомольской и Пограничной. Глава региона также намерен привлечь федеральные средства на строительство нового здания школы № 4 на 1100 мест и кадетской школы на 600 мест.

Вопрос возведения новых школ обсудили на совещании с мэром Южно-Сахалинска Сергеем Надсадиным и руководителями городской администрации.

- Несмотря на то что мы живем сейчас в условиях антироссийских санкций, строительство социальных объектов продолжается, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - В ближайшие годы мы планируем создать около 9 тысяч мест для школьников Южно-Саха-

## В Южно-Сахалинске построят школу

линска. Для этого используем возможности областного бюджета, активно привлекаем федеральное финансирование и частные средства с помощью механизмов концессии и государственно-частного партнерства. В областном центре строятся большие жилые микрорайоны – сдавать их без школ нельзя.

На средства областного бюджета будет возведен дополнительный корпус на 550 мест СОШ № 30 в Луговом. Кроме того, достигнуто соглашение с ВЭБ.РФ о строительстве образовательного квартала на улице Больничной с помощью концессии. Газпром планирует возвести школу на улице Горького, а Сахалинское ипотечное агентство – в жилом комплексе «Горизонт», в районе поворота на село Охотское. С крупнейшей строительной компанией «ПИК» прорабатывается вопрос о строительстве школ

на 1260 и 1800 мест в новых микрорайонах «Уюн» и «Северный городок».

По инициативе главы региона программа по строительству школ развернута в большинстве районов Сахалина и Курилы. В 2021 году сдали большую школу на 800 мест в Макарове, на 132 места в селе Рейдово на Итурупе. В этом году должны сдать школу на 300 мест в Ногликах, на 295 мест в селе Кировском Тымовского района.

- Сегодня в школах Южно-Сахалинска учатся почти 28 тысяч ребят, - отметила министр образования Сахалинской области и куратор партийного проекта Анастасия Киктева. - С каждым годом число школьников увеличивается примерно на 1 тысячу человек. Областной центр динамично развивается, поэтому требуется строительство новых современных образовательных учреждений.



I Валерия Гай Германика

Валерия Гай Германика берется за работу над сериалами нечасто, так что каждый такой проект с ее именем в графе «Режиссер» – без преувеличения большое событие. Особенно теперь, после периода творческого застоя, о котором она сама честно рассказывает в нашем интервью. Ее свежая многообещающая работа – сериал «Обоюдное согласие», совместный проект компаний KION и «МедиаСлово» Данилы Шарапова и Петра Анурова, о молодой учительнице русского языка и литературы. Она приезжает на вечеринку к старым друзьям, проводит с ними ночь на яхте, а утром спрыгивает с нее и в мокром платье, босиком, с ссадинами и синяками пишет заявление в полицию об изнасиловании. Среди подозреваемых, конечно, оказываются ее старые приятели, но обстоятельства дела вызывают много вопросов.

Главные роли в сериале исполнили Светлана Иванова, Анна Снаткина, Алла Михеева, Шамиль Хаматов и другие, над сценарием проекта работала группа авторов во главе с Анастасией Пальчиковой («Маша», «Большой», «День до»), а мы поговорили с главным автором проекта – непосредственно Валерией Гай Германикой – о цензуре в искусстве, будущем российского кино и требовательности в своем деле.

**- Чем зацепило именно «Обоюдное согласие», хотя предложений по другим проектам наверняка было много?**

- Предлагают много, вдохновения нет. Получилось так, что у меня освободилось место для проекта, появилось время и хорошее предложение.

**- Все сошлось?**

- На самом деле я не собиралась снимать сериалы, работать (еще не была готова к этому морально), но когда начала читать, то поняла, что сценарий неплохой, интуиция подсказала: надо делать. А бывает так, что читаю, делаю уже трехтысячную корректировку в сценарии и понимаю – не то, мне не подходит и мне это сделать не дадут. Я ориентируюсь на свою интуицию и компанию, я человек свободолобивый и ответственный, перфекционист – мне нужно, чтобы в команде все работало четко.

**- Есть какой-то ключевой посыл, который хотелось донести до зрителя этой историей?**

- Я никогда ничего не закладываю – не мой путь. Я ставлю себя на место документалиста, который отстраненно фиксирует происходящее в жизни, уже потом, на монтаже, концентрирую драматургию. Если я буду пытаться что-то донести, у меня получится лажа – я не пропагандист, не могу за зрителя что-то решать и, вообще, стараюсь беспристрастно относиться к героям.

**- В истории «Обоюдного согласия» есть какой-то феминистический подтекст?**

- Буллинг может быть и в феминизме, и вне его.

**- Персонажи в «Обоюдном согласии» писались конкретно под кого-то из артистов?**

- Мне достался уже готовый сценарий, по которому я просто сделала кастинг. Как получилось, так и получилось.

**- Были артисты, которых очень хотелось видеть в проекте, но они отказались?**

- Несколько актрис, прочитав сценарий и узнав, что работаю над ним я, отказывались. Одна так и сказала: «Нет, я этого не выдержу». Кстати, была еще одна актриса, сделавшая выбор в пользу другого проекта, но я считаю, что качество моего продукта выше, поэтому она пожалеет, когда увидит его.

**- Довольны тем, каким получилось «Обоюдное согласие» в итоге?**



## Валерия Гай Германика: «Никто не может причинить мне боль»

- Я не получила полного удовлетворения, более того: я могла сделать лучше, но так сложились обстоятельства, вмешался человеческий фактор. Когда производство идет полным ходом, быстро, люди приходят и уходят, а отвечаю за их действия и решения я.

Утешаю себя тем, что никто ничего не заметит, но про себя знаю: можно было лучше.

Я боролась с этой машиной, этими людьми, но мне нужна собственная команда, натренированная на меня и мои методы работы, сейчас я в процессе ее формирования, потому что просто устала. Всегда можно сказать, что вот здесь я собой недовольна из-за того, что Петя или Вася – козел, но это выглядит глуповато.

**- Человека, которого вы хотите видеть в своей команде, – какой он?**

- Во-первых, это не случайный человек в кино. Мне, конечно, проще работать с теми, кто приходит в индустрию из большой веры в кино, кто готов класть душу.

Есть люди, которые работают на отвали, а потом смотрят на тебя как на дуру, которая что-то требует, беситесь, рвет на себе волосы, бегает по вагону в слезах из-за любой ошибки, а есть такие, как я, – романтики, готовые за качественный продукт на все. С такими идеалистами мне отлично работается.

Важно, чтобы мы совпали по таймингу – у меня он очень быстрый, секунда от идеи до ее реализации, а не несколько месяцев или лет.

**- В чем, по-вашему, проявляется тяжелый характер, о котором вы говорили ранее?**

- То, как я работаю с актерами, снимаю. Для некоторых степень реалистичности просто недопустима, они не выдерживают. Мой тяжелый характер проявляется именно в требовательности к себе и другим. Продюсер Данила Шарапов («Обоюдное согласие». – Прим. ред.) мне так и сказал: «Я понял, как ты работаешь, тебе просто нужна сильная компания – такая же, как ты сама».

Я не могу сотрудничать с людьми, которые не успевают, не понимают, не могут сделать или еще хуже, делают кое-как.

Мне нужны те, которые сделают так, как я говорю. Да, многим моя требовательность неудобна, потому что проще сделать быстро и как есть, а я всегда стараюсь останавливаться, возвращать эту машину назад, говорить: «Нет, ребята, мы вернемся в начало и переделаем хорошо».

**- Мне кажется, в индустрии мало таких, как вы.**

- Да, очень мало – я знаю, о чем говорю.

Многие продюсеры считают меня тяжелым режиссером, потому что я привыкла действовать четко и не соглашаюсь на компромиссы, когда вместо двухсот оговоренных человек массовки мне приводят сто. Нет, ребята, так не выйдет, вы же со мной работаете. Мы просто сейчас все поссоримся.

**- Как, по-вашему, будет развиваться отечественный кинематограф сейчас?**

- Как развивался, так и будет дальше, если развивался вообще. Экономист из меня фиговый, но мне хотелось бы, чтобы был внутренний рост, больше проектов, потому что при отсутствии новых зарубежных сериалов на платформах у отечественного кино появляется огромный шанс.

В нашей стране каждый первый фотограф, каждый второй режиссер – контента можно сделать много.

**- Хотелось все-таки, чтобы качество тоже соответствовало.**

- Про это ничего сказать не могу. Надеюсь, что будем продолжать снимать, у меня сейчас хорошая, например, волна, и я хотела бы продолжать работать на российское кино.

**- Вы сказали, что морально не были готовы возвращаться к сериалам, – что это значит?**

- Я долго не работала после замужества, да и наработалась за многие годы, был неприятный осадок от последних лет.

Когда просыпаешься, а тебе надо кормить детей, платить за няню, третье, пятое, десятое, а ты одна – вот эти будни матери-одиночки я очень любила, обожаю это время и благодарна за него. Но работать было тяжело, приходилось брать все подряд.

У меня сильно испортились почерк, психика и здоровье.

С появлением мужа появилась возможность не работать. Мне очень хотелось снимать, но я просто не могла – съемки ассоциировались с подчинением, продюсерским абьюзом, опасностью.

Я выходила на работу как на войну, где пришлось отстаивать право на кадр, свое видение.

Даже Данила Шарапов, видя мои напряжение и стресс, говорил: «Тебе никто не желает зла, мы – друзья. Спокойствие».

**- Сейчас все эти страхи появляются?**

- Сейчас я независима, и никто не может причинить мне боль. Я не в рабстве, не в диктатуре, не обязана делать то, что говорят, потому что меня наняли, а могу выбирать и жить так, как хочу.

От этого мне хорошо и спокойно.

**- «Я художник и могу существовать при любом политическом строе» – ваши слова**

**меньше года назад. Сейчас считаете так же?**

- Великие произведения искусства рождались во время репрессий, и для художника такие ограничения полезны.

Это не призыв жить в тоталитарном мире, ни в коем случае – я за мир и свободу, но если говорить о цензуре, то давайте вспомним, при каком политическом режиме был расцвет советского кинематографа? Я тоже могу все рассказать, не прибегая к мату, который я часто использую, не прибегая к откровенным сценам, – наоборот, мне хотелось бы показать все там, где ничего нет. Поймите, мой основной инструмент – это актер, живая душа, которая покажет ровно то, что я в него вложу.

Он может петь или молчать, и это круто. Как наблюдатель времени, как человек, который это время пропускает через себя, я думаю, что искусство, оно как вода – имеет агрегатное состояние. Если нам запретят ругаться матом, мы не перестанем снимать вообще. Это же смешно.

**- Вы не только снимаете кино, но и работаете над собственным брендом украшений Gerniga Jewelry. В какой момент увлечением камнями переросло в серьезное дело?**

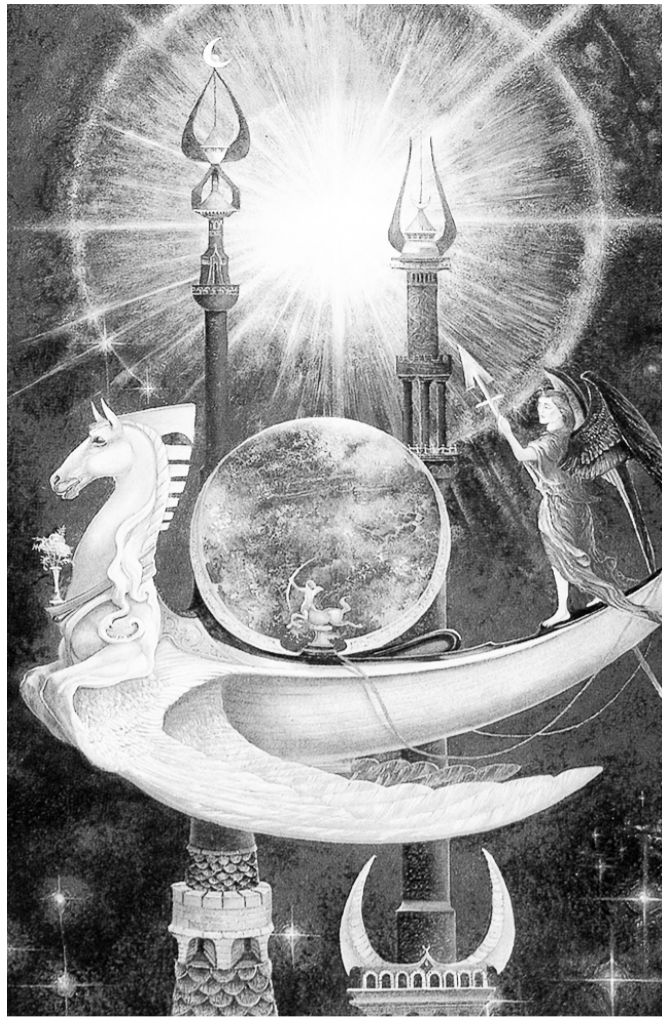
- У меня была идея, что драгоценные камни – это очень красиво и что можно сделать бренд, где любимые камни женщин (например, сапфир, изумруд, рубин) станут доступными. И я это сделала. Поначалу это было хобби, план открыть маленький магазин, потом я пошла учиться, начала углубляться в тему, узнавать мир камней – это очень интересные вещи, которые меня вдохновляют.

**- С чего вообще появился интерес к камням?**

- Я увидела у одной девочки в чокер, нигде не нашла ничего похожего, и подумала: что за фишка? Заказала то, что нужно, сама, сделала – получилось некрасиво. Стала искать камень, нанимать людей, делать разные украшения. Была пандемия, и это было моим личным творческим выхлопом – снимать я не могла, но творчество все равно так и шло. Когда дело пошло и люди начали покупать, а мы – повышать качество, пути назад уже не было.

**- У вас есть личные фавориты среди камней?**

- Изумруд – я его обожаю, изучаю. А еще мне нравится, как выглядит турмалин – мечтаю сделать его популярным в России, здесь его недооценивают. Ценю бирюзу, которую лично привожу из Ирана (в нашей стране поставок бирюзы в принципе нет).



# Гороскоп на неделю

с 4 по 10 апреля



**Овен.** Твердость и решительность помогут осуществить ваши планы, а вот сомнения и промедление - это путь к неудачам. Рассчитывать придется только на собственные силы. Не позволяйте втягивать вас в какие-либо интриги.



**Весы.** Первая половина недели будет богата событиями и встречами. Самое время чем-то себя побаловать. Во вторник лучше не высказывать влук своих соображений о том, кто старше вас или выше по положению.



**Телец.** На этой неделе придется много работать и верить в успех, несмотря ни на что. В понедельник постарайтесь не отдаляться от коллег. В среду лучше избегать встречи с начальством.



**Скорпион.** На этой неделе работа будет гоняться за вами, как голодный волк за добычей. Но вы всё успеете, получите прибыль и заслужите уважение коллег.



**Близнецы.** Ваша интуиция позволит вам действовать решительно, выбирая при этом наиболее удачные направления для приложения усилий. На этой неделе могут активизироваться связи с партнерами из других городов.



**Стрелец.** Работа потребует больших затрат сил и времени, но вы можете рассчитывать на помощь друзей и близких. Постарайтесь идти на здравый компромисс с партнерами и коллегами, это очень поможет.



**Рак.** На этой неделе желательно составить заранее подробный план дел и встреч и стараться его выполнять. В среду вам будет удаваться любая работа. В четверг старайтесь не пропустить важную деловую информацию.



**Козерог.** Первая половина недели с наибольшей вероятностью пройдет в суете и домашних хлопотах. Начиная с четверга вам придется работать упорно и много.



**Лев.** Неделя располагает к приобретению новых знаний и навыков, к поиску работы и карьерному росту. Только не доходите в своей решительности до безрассудства. Найдите время для семьи и друзей.



**Водолей.** На этой неделе стоит особое внимание обратить на дела семейные, вашим родным и детям явно нужна ваша помощь. А вот в карьере затишье, особых результатов вам труд пока не принесет.



**Дева.** Вы слишком много требуете от себя, будьте к себе более снисходительны. Возможно, эта неделя будет динамичной и успешной во многих областях, хотя недовольство собой несколько снизит вашу радость.



**Рыбы.** Прекрасный период для общения, поездок, решения важных вопросов, которые нельзя больше откладывать. К вам будут обращаться за помощью и советом.

## понедельник, 4 апреля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Никто не узнает» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «София» (16+) 02.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 03.30 Сериал «Семейный детектив» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.30 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 «Чингачук» (16+) 00.15 Сегодня 00.45 Сериал «Пес» (16+) 03.45 Таинственная Россия (16+) 04.25 Сериал «Хмуров» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэш-Шуй прогноз (12+) 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-Белый Сахалин (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Наши в YouTube (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Yandex всплески (12+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.10 Фильм «Дача» (16+) 08.35 Сериал «Большая перемена» (16+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Сериал «Большая перемена» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 19.00 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.20 Сериал «Свои» (16+) 01.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 02.25 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 03.55 Достояние республик (16+) 04.20 Фильм «Близнецы» (16+) 05.40 Фильм «Американская дочь» (16+)	05.10 Сериал «Кулинар» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «В добрый час!» (12+) 11.30 «Ступени Победы». Док. сериал (16+) 13.00 Новости дня (16+) 14.00 Сериал «Кулинар-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (12+) 20.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 21.25 Загадки века (12+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Скрытые угрозы (16+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований - 3» (16+) 01.30 Сериал «Московский декамерон» (16+) 03.05 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 03.35 Сериал «Кулинар-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Долгая дорога к счастью» (16+) 20.00 Сериал «Сашино дело» (16+) 00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.00 Фильм «Анжелика - маркиза ангелов» (16+) 05.00 Сериал «Проводница» (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Наводница» (16+) 11.25 Сериал «Наводница» (16+) 12.20 Сериал «Наводница» (16+) 13.20 Сериал «Наводница» (16+) 14.30 Сериал «Наводница» (16+) 14.45 Сериал «Телохранитель» (16+) 15.40 Сериал «Телохранитель» (16+) 16.35 Сериал «Телохранитель» (16+) 17.30 Сериал «Телохранитель» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

**ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»**  
49-16-06

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

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

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**  
**НЕДВИЖИМОСТЬ**  
**ПОКУПКА**  
 ■ Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.  
 ■ Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.  
 ■ Куплю 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.

но-Сахалинске. 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.  
 ■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.  
 ■ Куплю 3-комн. квартиру в 11

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

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

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

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



вторник, 5 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 <b>Сериал «Никто не узнает» (16+)</b> 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 <b>Сериал «Елизавета» (16+)</b> 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 <b>Сериал «София» (16+)</b> 02.00 <b>Сериал «Земский доктор» (16+)</b> 03.30 <b>Сериал «Семейный детектив» (16+)</b>	05.55 <b>Сериал «Возвращение Мухтара» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+)</b> 11.00 Сегодня 11.35 <b>Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.30 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 <b>Сериал «Чингачук» (16+)</b> 00.15 Сегодня 00.45 <b>Сериал «Пес» (16+)</b> 03.45 Таинственная Россия (16+) 04.25 <b>Сериал «Хмуров» (16+)</b>	07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Наши в YouTube (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Yandex всплески (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.20, 01.20, 02.20, 03.20, 04.20, 05.20, 06.20 Готовим просто (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+)	06.00 <b>Фильм «Американская дочь» (16+)</b> 07.10 Наше кино. История большой любви (12+) 07.35 <b>Сериал «Тихий Дон» (16+)</b> 11.00 Новости 11.10 <b>Сериал «Тихий Дон» (16+)</b> 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 19.00 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.20 <b>Сериал «Свои» (16+)</b> 01.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 02.25 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 03.50 <b>Фильм «Дача» (16+)</b> 05.20 <b>Фильм «Весна» (16+)</b>	05.10 <b>Сериал «Кулинар-2» (16+)</b> 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 <b>Фильм «Старика-разбойника» (12+)</b> 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 14.00 <b>Сериал «Кулинар-2» (16+)</b> 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (12+) 20.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 21.25 Улика из прошлого (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Легенды армии (12+) 23.40 <b>Сериал «Закон &amp; порядок. Отдел оперативных расследований-3» (16+)</b> 01.30 <b>Сериал «Московский декамерон» (16+)</b> 03.00 «Раздвигая льды». Док. фильм (12+) 03.35 <b>Сериал «Кулинар-2» (16+)</b>	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 <b>Сериал «Время уходить, время возвращаться» (16+)</b> 20.00 <b>Сериал «Разве можно мечтать о большом» (16+)</b> 00.00 <b>Сериал «Дыши со мной» (16+)</b> 03.00 <b>Фильм «Великолепная Анжелика» (16+)</b> 04.45 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b> 07.10 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 <b>Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 07.15 <b>Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</b> 08.10 <b>Фильм «Искупление» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) 10.30 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 11.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 12.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 13.20 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) 14.30 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 14.45 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 15.40 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 16.35 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 17.30 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) 19.00 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> 19.55 <b>Сериал «Условный мент-2» (16+)</b> 20.45 <b>Сериал «След» (16+)</b> 21.40 <b>Сериал «След» (16+)</b> 22.25 <b>Сериал «След» (16+)</b> 23.20 <b>Сериал «След» (16+)</b> 00.10 <b>Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 <b>Сериал «След» (16+)</b> 02.15 <b>Сериал «След» (16+)</b> 03.05 <b>Сериал «След» (16+)</b> 03.40 <b>Сериал «След» (16+)</b> 04.20 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.50 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 05.20 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b>

**ТРЕБУЮТСЯ**  
\* сторожа  
\* водители  
\* категории С и Е  
\* автослесарь  
\* автомойщики  
**790-242 28-65-54**

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

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

среда, 6 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 <b>Сериал «Никто не узнает» (16+)</b> 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 <b>Сериал «Елизавета» (16+)</b> 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 <b>Сериал «София» (16+)</b> 02.00 <b>Сериал «Земский доктор» (16+)</b> 03.30 <b>Сериал «Семейный детектив» (16+)</b>	05.55 <b>Сериал «Возвращение Мухтара» (16+)</b> 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 <b>Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)</b> 11.00 Сегодня 11.35 <b>Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.30 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 <b>Сериал «Чингачук» (16+)</b> 00.15 Сегодня 00.45 <b>Сериал «Пес» (16+)</b> 03.40 Таинственная Россия (16+) 04.20 <b>Сериал «Хмуров» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20, 20.20, 20.20, 22.20, 23.20 Готовим просто (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в YouTube (12+)	06.00 <b>Фильм «Весна» (16+)</b> 07.05 <b>Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+)</b> 11.00 <b>Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+)</b> 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 19.00 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.20 <b>Сериал «Свои» (16+)</b> 01.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 02.25 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.20 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.05 Достояние республик (12+) 04.30 Достояние республик (12+) 04.55 <b>Фильм «Учитель» (16+)</b>	05.10 <b>Сериал «Кулинар-2» (16+)</b> 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Специальный репортаж (16+) 09.35 <b>Фильм «Родная кровь» (12+)</b> 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 14.00 <b>Сериал «Кулинар-2» (16+)</b> 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (12+) 20.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 21.25 Секретные материалы (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Главный день (16+) 23.40 <b>Сериал «Закон &amp; порядок. Отдел оперативных расследований-3» (16+)</b> 01.30 <b>Сериал «Московский декамерон» (16+)</b> 02.55 «Стихия вооружений. Воздух». Док. фильм (12+) 03.25 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.35 <b>Сериал «Кулинар-2» (16+)</b>	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 <b>Сериал «Сашино дело» (16+)</b> 20.00 <b>Сериал «Тростинка на ветру» (16+)</b> 00.05 <b>Сериал «Дыши со мной» (16+)</b> 01.45 <b>Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимные» (16+)</b> 03.00 <b>Фильм «Анжелика и король» (16+)</b> 04.45 <b>Сериал «Проводница» (16+)</b> 07.10 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 07.05 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 07.50 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 08.45 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 09.40 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 10.00 Известия (16+) 10.30 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 11.05 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 12.05 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 13.00 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 14.00 Известия (16+) 14.30 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 15.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 16.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 17.25 <b>Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b> 18.30 Известия (16+) 19.00 <b>Сериал «Условный мент-3» (16+)</b> 19.55 <b>Сериал «Условный мент-3» (16+)</b> 20.45 <b>Сериал «След» (16+)</b> 21.40 <b>Сериал «След» (16+)</b> 22.25 <b>Сериал «След» (16+)</b> 23.20 <b>Сериал «След» (16+)</b> 00.10 <b>Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 <b>Сериал «След» (16+)</b> 02.15 <b>Сериал «След» (16+)</b> 03.05 <b>Сериал «След» (16+)</b> 03.40 <b>Сериал «След» (16+)</b> 04.20 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.50 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b> 05.20 <b>Сериал «Детективы» (16+)</b>

**Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31**

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

**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

четверг, 7 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Никто не узнает» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «София» (16+) 02.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 03.30 Сериал «Семейный детектив» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 14.00 Сегодня 14.30 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 «Чингачук» (16+) 00.15 Сегодня 00.45 ЧП. Расследование (16+) 01.25 Поздняков (16+) 01.35 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.30 Сериал «Пес» (16+) 04.20 Сериал «Хмуров» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в YouTube (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Острова поэзии (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Фильм «Учитель» (16+) 06.40 Наше кино. История большой любви (12+) 07.05 Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 19.00 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.50 Слабое звено (12+) 22.40 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.20 Сериал «Свои» (16+) 01.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 02.25 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 03.55 Достояние республик (12+) 04.20 Фильм «Светлый путь» (16+)	05.10 Сериал «Кулинар-2» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Человек-амфибия» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 14.00 Сериал «Кулинар-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 Открытый эфир (12+) 20.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 21.25 Код доступа (12+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Легенды кино (12+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований - 3» (16+) 01.30 Сериал «Московский декамерон» (16+) 03.05 Фильм «Беспокойное хозяйство» (12+) 04.25 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 04.35 Сериал «Кулинар-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Разве можно мечтать о большем» (16+) 20.00 Сериал «Скажи мне правду» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 02.45 Фильм «Неукротимая Анжелика» (16+) 04.15 Сериал «Проводница» (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

**СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»**

Полный комплекс услуг по доступным ценам

**АКЦИЯ!** Установка южнокорейского импланта по системе Aлу One + 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

пятница, 8 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 23.40 Фильм «Артист» (12+) 01.30 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 Фильм «Нечаянная радость» (12+) 03.20 Фильм «Любовь по расписанию» (12+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (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 11.35 ЧП. Расследование (16+) 12.10 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 14.00 Сегодня 14.30 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Жди меня (12+) 22.00 Страна талантов (12+) 00.40 Своя правда 02.30 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 02.55 Квартирный вопрос (0+) 03.50 Сериал «Хмуров» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день (16+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Готовы просто (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+)	06.00 Фильм «Светлый путь» (16+) 07.00 Наше кино. История большой любви (12+) 07.25 Фильм «Американская дочь» (16+) 09.00 Сериал «Свои» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Сериал «Свои» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.20 Фильм «Акселератка» (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.50 Всемирные игры разума (12+) 22.25 Фильм «Блондинка за углом» (16+) 23.55 Фильм «Игра в четыре руки» (16+) 01.35 Фильм «Веселые ребята» (16+) 03.00 Мультфильмы (0+)	06.10 Сериал «Кулинар-2» (16+) 08.40 Фильм «Шестой» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Шестой» (12+) 10.35 Сериал «...И была война» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «...И была война» (16+) 14.00 Сериал «Кулинар-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 19.10 Фильм «Рысь» (16+) 21.15 Здравствуй, товарищи! (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Легендарные матчи. Хоккей. ЧМ-1986. СССР - Швеция. Решающая игра (12+) 01.30 Фильм «Джанго» (16+) 03.00 Фильм «Подкидыш» (6+) 04.10 Сериал «Кулинар-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) 15.55 Сериал «Тростинка на ветру» (16+) 20.00 Сериал «Семейные тайны» (16+) 00.05 Про здоровье (16+) 00.20 Фильм «Опасный кризис» (16+) 02.20 Фильм «Анжелика и султан» (16+) 04.05 Сериал «Проводница» (16+) 07.20 Фильм «Вам и не снилось...» (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.50 Сериал «След» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Они потрясли мир (12+) 02.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 03.15 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 04.00 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 04.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.10 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.50 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)

**ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06**

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**

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

**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

суббота, 9 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 АнтиФейк (16+) <b>11.05 Фильм «Дни Турбиных» (12+)</b> 12.00 Новости <b>12.15 Фильм «Дни Турбиных» (12+)</b> 15.00 Новости <b>15.15 Фильм «Дни Турбиных» (12+)</b> 15.50 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.05 Человек и закон (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Шифр (16+) 21.00 Время 22.00 Шифр (16+) <b>23.35 Фильм «Ван Гог. На пороге вечности» (16+)</b> 01.35 Наедине со всеми (16+) 03.50 Россия от края до края (12+)	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 Доктор Мясников (12+) <b>12.35 Сериал «Невеста комдива» (12+)</b> 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести <b>21.00 Фильм «Мальчик мой» (12+)</b> <b>01.10 Фильм «Печали – радости Надежды» (12+)</b>	06.05 Хорошо там, где мы есть! (0+) <b>06.30 Фильм «Куркуль» (16+)</b> 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 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 Своя игра (0+) 16.00 Что могут экстраенсы? (12+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.30 Ты не поверишь! (16+) 22.30 Секрет на миллион (16+) 00.40 Международная пилорама (16+) 01.30 Квартирник НТВ у Маргулиса. Заточка (16+) 02.40 Дачный ответ (0+) <b>03.35 Сериал «Хмуров» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.27, 09.27, 11.27, 13.27, 15.27, 17.27, 19.27, 21.27, 23.27, 01.25, 03.25, 05.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50, 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Готовим просто (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.25, 10.25, 12.25, 14.25, 16.25, 18.25, 20.25, 22.25, 00.27, 02.27, 04.27, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+) <b>Солнце ТВ</b> 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) <b>07.40 Фильм «Акселератка» (16+)</b> 09.15 Наше кино. История большой любви (12+) 09.40 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире <b>11.10 Фильм «Блондинка за углом» (16+)</b> <b>12.40 Сериал «Знахарь» (16+)</b> <b>17.00 Новости</b> <b>17.15 Сериал «Знахарь» (16+)</b> 20.00 Новости <b>20.15 Сериал «Знахарь» (16+)</b> <b>03.00 Фильм «Сердца четырех» (16+)</b> 04.30 Мультфильмы (0+)	<b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Дальний Восток <b>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</b>	05.45 Сериал «Кулинар-2» (16+) <b>07.40 Фильм «Большое космическое путешествие» (6+)</b> 08.00 Новости дня (16+) <b>08.15 Фильм «Большое космическое путешествие» (6+)</b> 09.10 Морской бой (6+) 10.05 Круиз-контроль (12+) 10.35 Легенды цирка (12+) 11.05 Загадки века (12+) 11.45 «Война миров». Док. сериал (16+) 12.30 Не факт! (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.00 Легенды кино (12+) 14.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) <b>15.00 Фильм «Приказано взять живым» (12+)</b> <b>16.40 Сериал «Государственная граница» (12+)</b> 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело (16+) <b>18.25 Сериал «Государственная граница» (12+)</b> 22.30 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2022». Отборочный тур (6+) 23.50 Десять фотографий (12+) <b>00.40 Фильм «Свет в конце тоннеля» (12+)</b> <b>02.15 Фильм «Ключи от рая» (12+)</b> <b>03.55 Фильм «Время свиданий» (12+)</b> 05.00 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 Фильм «Вам и не снилось...» (16+) 09.10 Фильм «Найде-ныш» (16+) 11.10 Сериал «Жертва любви» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Сериал «Велико-лепный век» (16+) 00.45 Скажи, подруга (16+) <b>01.00 Сериал «Моя любимая мишень» (16+)</b> <b>04.40 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+)</b> 07.15 Предсказания. 2022 (16+) <b>ПЯТНИЦА!</b> 06.00 Сериал «Любимцы» (16+) <b>06.30 Сериал «Любимцы» (16+)</b> 06.50 Пятница News (16+) <b>07.20 Сериал «Любимцы» (16+)</b> <b>07.40 Сериал «Любимцы» (16+)</b> <b>08.10 Сериал «Животные в движении» (16+)</b> 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Умный дом (16+) <b>11.00 Сериал «Голубая планета-2» (16+)</b> <b>12.00 Сериал «Животные в движении» (16+)</b> 13.20 На ножах (16+) 14.20 На ножах (16+) 15.20 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.30 На ножах (16+) 18.30 На ножах (16+) 19.30 На ножах (16+) 20.40 На ножах (16+) 21.40 На ножах (16+) 22.40 На ножах (16+) <b>00.00 Фильм «Сорвиголова» (16+)</b> <b>02.00 Фильм «Электра» (16+)</b> 04.20 Инсайдеры (16+)	06.00 Сериал «Велико-лепная пятёрка» (16+) <b>06.25 Сериал «Велико-лепная пятёрка» (16+)</b> <b>07.05 Сериал «Велико-лепная пятёрка-4» (16+)</b> <b>07.40 Сериал «Велико-лепная пятёрка-4» (16+)</b> <b>08.25 Сериал «Велико-лепная пятёрка-4» (16+)</b> <b>09.10 Сериал «Велико-лепная пятёрка-4» (16+)</b> 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир (12+) <b>11.50 Фильм «Ва-банк» (16+)</b> <b>13.50 Фильм «Ва-банк-2» (16+)</b> <b>15.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>16.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>17.15 Сериал «След» (16+)</b> <b>18.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>18.50 Сериал «След» (16+)</b> <b>19.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>20.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.05 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.45 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «След» (16+)</b> 01.00 Известия. Главное (16+) <b>01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.05 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>03.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b> <b>04.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</b>

воскресенье, 10 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
<b>05.35 Сериал «Хиромант» (16+)</b> 06.00 Новости <b>06.10 Сериал «Хиромант» (16+)</b> <b>06.30 Сериал «Хиромант. Линии судеб» (16+)</b> 08.20 Часовой (12+) 08.50 Здоровье (16+) 10.00 Новости <b>10.10 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+)</b> 12.00 Новости <b>12.10 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+)</b> 15.00 Новости <b>15.10 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+)</b> 18.00 Вечерние новости <b>18.15 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+)</b> 21.00 Время 22.35 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр (16+) 23.45 К 85-летию со дня рождения Беллы Ахмадулиной. «А напоследок я скажу» (12+) 00.45 Наедине со всеми (16+) 03.00 Россия от края до края (12+)	<b>05.10 Фильм «Нарочно не придумаешь» (12+)</b> 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 Доктор Мясников (12+) <b>12.35 Сериал «Невеста комдива» (12+)</b> 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) <b>01.30 Фильм «Прячсы» (16+)</b> <b>03.00 Фильм «Нарочно не придумаешь» (12+)</b>	<b>05.50 Фильм «Полузащитник» (16+)</b> 07.25 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (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 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.40 Маска. Новый сезон (12+) 00.40 Звезды сошлись (16+) 02.05 Основано на реальных событиях (16+) <b>04.50 Сериал «Хмуров» (16+)</b>	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23 Новостята (12+) 07.27, 09.27, 11.27, 13.27, 15.27, 17.27, 19.27, 21.27, 23.27, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 Готовим просто (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Сахалин в цифрах (12+) 08.25, 10.25, 12.25, 14.25, 16.25, 18.25, 20.25, 22.25 Черно-белый Сахалин (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Наши в YouTube (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ блиц (12+) <b>Солнце ТВ</b> 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) <b>08.50 Фильм «Игра в четыре руки» (16+)</b> 10.30 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости <b>11.10 Фильм «Москва-Кассиопея» (0+)</b> <b>12.35 Сериал «Отроки во Вселенной» (0+)</b> <b>14.10 Сериал «Сучья война» (16+)</b> 17.00 Новости <b>17.15 Сериал «Сучья война» (16+)</b> 19.30 Вместе <b>20.30 Сериал «Сучья война» (16+)</b> <b>23.00 Сериал «Знахарь» (16+)</b> 01.00 Вместе <b>02.00 Сериал «Знахарь» (16+)</b>	<b>РОССИЯ 24</b> 16.00 События недели 16.30 Интервью <b>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, запрещенная для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».</b>	<b>05.15 Фильм «Действуй по обстановке!» (12+)</b> <b>06.25 Фильм «Приказано взять живым» (12+)</b> 08.10 «10 апреля - День войск противовоздушной обороны». Док. фильм (16+) 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+) 12.15 Код доступа (12+) 13.00 «Битва оружейников. Баллистические ракеты средней дальности. Р-12, Р-14 против PGM-17 Тхог и «Юпитер». Док. фильм (16+) 13.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 13.55 Открытый космос (12+) 18.00 Главное (16+) 19.25 «Легенды советского сыска». Док. сериал (16+) 22.35 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 23.00 Фетисов (12+) <b>23.45 Фильм «Главный» (16+)</b> <b>01.50 Фильм «Шестой» (12+)</b> 03.10 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.20 Открытый космос (12+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) <b>07.55 Сериал «Рецепт любви» (16+)</b> <b>11.50 Сериал «Скажи мне правду» (16+)</b> <b>15.45 Сериал «Семейные тайны» (16+)</b> 19.45 Пять ужинов (16+) <b>20.00 Сериал «Велико-лепный век» (16+)</b> 01.00 Про здоровье (16+) <b>01.15 Сериал «Моя чужая дочка» (16+)</b> 04.45 Пять ужинов (16+) <b>05.00 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+)</b> <b>ПЯТНИЦА!</b> 06.00 Сериал «Любимцы» (16+) <b>06.30 Сериал «Любимцы» (16+)</b> <b>06.50 Сериал «Любимцы» (16+)</b> <b>07.20 Сериал «Любимцы» (16+)</b> 07.40 Пятница News (16+) <b>08.10 Сериал «Голубая планета-2» (16+)</b> 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Гастротур (16+) 11.00 Умный дом (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.00 На ножах (16+) 14.00 На ножах (16+) 15.10 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.20 На ножах (16+) 18.30 На ножах (16+) 19.30 На ножах (16+) 20.40 На ножах (16+) 21.40 На ножах (16+) 22.50 На ножах (16+) <b>00.00 Фильм «Конченая» (18+)</b> <b>02.00 Фильм «Сорвиголова» (16+)</b> 04.20 Инсайдеры (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 06.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.35 Сериал «Условный мент-3» (16+) 10.25 Сериал «Условный мент-3» (16+) 11.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 12.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 13.15 Сериал «Условный мент-3» (16+) 14.05 Сериал «Условный мент-3» (16+) 15.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 15.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 16.50 Сериал «Посредник» (16+) 17.50 Сериал «Посредник» (16+) 18.50 Сериал «Посредник» (16+) 19.40 Сериал «Посредник» (16+) 20.40 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 21.40 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 22.40 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 23.35 Сериал «Мужские каникулы» (16+) <b>00.30 Фильм «Ветер северный» (16+)</b> <b>02.25 Фильм «Ва-банк» (16+)</b> <b>04.05 Фильм «Ва-банк-2» (16+)</b> <b>05.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)</b>

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

# Сельдерей: польза

Сельдерей, как известно, является не только ценным продуктом питания, но и удивительным лечебным средством. Все целебные компоненты этого овоща вряд ли можно перечислить в рамках нашего материала. Но мы все же хотим рассказать о самых главных полезных свойствах сельдерея: он замедляет старение, помогает пищеварению, успокаивает нервную систему, благотворно воздействует на сердце. Его рекомендуется регулярно употреблять при заболеваниях почек, ревматизме, а также при подагре. Причём полезны даже семена сельдерея, которые имеют впечатляющую пользу для здоровья. Они помогают уменьшить воспаление и бороться с бактериальными инфекциями. В некоторых частях мира сельдерей выращивается только из-за его полезных семян, которые на самом деле являются очень маленьким видом фруктов.

## 10 полезных свойств сельдерея

Как мы уже говорили выше, полезных свойств у этого продукта питания великое множество. Он не только в силах замедлить естественный процесс старения, но и может похвастаться большим количеством витаминов, белков, кислот и минералов.

Особенно рекомендуется его употреблять людям в возрасте, по той причине, что сельдерей улучшает водно-солевой обмен. Хочется добавить, что в корне и стебле растения содержится эфирное масло, которое стимулирует секрецию желудочного сока. Кстати, сельдерей рекомендуют употреблять в больших количествах больным.

Все части сельдерея являются полезными и питательными.

**1. Улучшает пищеварение.** Растение улучшает аппетит и благодаря клетчатке может помочь пищеварению, обмену веществ и дефекации, способствует бесперебойной работе всего организма. В свою очередь, достаточное количество клетчатки может защитить от определенных заболеваний, таких как рак толстой кишки.

Помимо этого, не забывайте о том, что клетчатка - это питание полезных бактерий в кишечнике, которые чрезвычайно важны для многих аспектов здоровья, таких как защита от диабета и ожирения.

**2. При высоком давлении.** Благодаря содержанию в нем фталидов (известных как 3-н-бутилфталид), которые способствуют вазодилатации (релаксации гладкой мускулатуры стенок кровеносных сосудов, главным образом аорты), сельдерей приводит в норму артериальное давление. Особенно полезны в данном случае семена данного растения, которые содержат гексановый, метанольный и водно-этанольный экстракт.

По словам доктора Кеннета Шафера из клиники Кливленда (кафедра сердечно-сосудистой медицины): «Чтобы получить пользу, вы должны ежедневно съедать примерно четыре стебля сельдерея».

**3. Антиоксиданты.** Они борются со свободными радикалами и подавляют воспалительные процессы в организме, защищая наши клетки от повреждения. При этом они могут защитить нас от многих заболеваний, таких как болезни сердца, рак и болезнь Альцгеймера.

Исследователи определили более десятка различных типов антиоксидантов, которые содержатся в сельдерее. К ним относятся такие фенольные кислоты, как кофейная кислота и феруловая кислота, а также флавоноиды, такие как кверцетин. Это делает сельдерей полезным для лечения широкого спектра заболеваний, которые усугубляются воспалением: боль в суставах (например, от артрита), подагра, инфекции почек и печени, кожные заболевания, синдром раздраженного кишечника и инфекции мочевыводящих путей.

**4. Поддержка сердца.** Сельдерей богат калием и витамином К, которые важны для здоровья сердца. Так, калий может помочь в регулировании кровяного давления, нейтрализуя негатив-



ные последствия высокого потребления соли.

Метаанализ 16 исследований показал, что более высокое потребление калия было связано со снижением риска инсульта на 13%.

Витамин К может снизить риск сердечных заболеваний, предотвращая накопление кальция в кровеносных сосудах. Такое накопление может привести к тому, что кровеносные сосуды станут жесткими и узкими, что может привести к ишемической болезни сердца.

**5. Помогает снизить высокий уровень холестерина.** Как уже говорилось выше, сельдерей содержит уникальное соединение под названием 3-н-бутилфталид (BuPh), которое обладает гиполлипидемическим действием.

В исследовании, проведенном департаментом фармакологии в университете Сингапура, когда крысы получали диету с высоким содержанием жиров в течение 8 недель, те, кому давали экстракт сельдерея, показали значительно более низкие уровни липопротеинов низкой плотности (ЛПНП-Х) и триглицеридов (ТГ) в крови по сравнению с контрольной группой крыс, которые не получали экстракт сельдерея.

**6. Укрепление костной ткани.** Сельдерей является богатым источником фосфора и витамина К, которые важны для здоровья костей. Как уже говорилось выше, витамин К способствует абсорбции кальция, что предотвращает потерю костной массы.

Обзор пяти исследований показал, что у людей с самым высоким потреблением витамина К риск переломов на 22% ниже, чем у людей с самым низким потреблением.

В другом обзоре из семи исследований было отмечено, что добавление 45 мкг витамина К ежедневно снижает риск перелома бедра на 77%.

Более того, вашему организму необходим достаточный уровень фосфора для укрепления костей. Исследования показали, что более высокое потребление фосфора связано с улучшением здоровья костной ткани и снижает риск остеопороза.

**7. Противораковые свойства.** Сельдерей богат витамином К, уже доказано, что он имеет противораковые свойства.

Большое исследование, в котором приняли участие более 24 000 человек, показало, что витамин К связан с уменьшением риска развития и смерти от рака.

Кроме того, обзор пяти исследований на людях с раком, перенесших операцию, показал, что добавление витамина К после операции немного

улучшило общую выживаемость через год.

**8. Помогает предотвратить язву желудка.** Исследование 2010 года, опубликованное в Журнале фармацевтической биологии, показало, что сельдерей содержит особый тип этанолового экстракта, который полезен для слизистой оболочки пищеварительного тракта. Он значительно восполняет истощенные слизистые желудка, предотвращая образование язв.

**9. Защищает печень.** Исследователи из университета Хелуана в Египте провели опыт на крысах, они кормили их сельдереем (наряду с цикорием и ячменем), и в результате у этих крыс уменьшилось количество накопления опасных жиров в печени. Это говорит о том, что диета с высоким содержанием сельдерея, а также цикория и ячменя может быть полезна для людей, страдающих заболеваниями печени.

**10. Борется с инфекциями.** Семена сельдерея на протяжении веков использовались в качестве растительного лекарственного средства с антибактериальным действием. Отчет 2009 года, опубликованный в журнале Pharmacy and Pharmacology, показывает, что в семенах сельдерея содержатся особые антимикробные компоненты.

Когда экстракт был взят из семян сельдерея и смешан с вредными бактериальными соединениями, которые вызывают инфекцию у людей, экстракт сельдерея смог значительно очистить и уменьшить рост бактерий. Это говорит о том, что сельдерей можно использовать для естественного повышения иммунитета и борьбы с бактериальными инфекциями.

## Для мужчин

Сразу скажем, что для мужчин это растение незаменимо, так как в нем содержится андростерон – мужской гормон, усиливающий проявление вторичных половых признаков и повышающий потенцию. Кстати, очень интересный факт: при выделении андростерона с потом он действует на женщин возбуждающе и притягивающе, то есть как феромон.

Большинство специалистов считают, что сельдерей является природным аналогом препарата «Виагра». Шведский автор SE Hagdahl утверждает, что «сельдерей оказывает прямое влияние на возбуждение». Если кто-то из вас желает получить подобный эффект, то рекомендуется каждый день употреблять свежесжатый сок корня уникального растения.

Еще одна причина, по которой мужчины должны есть сельдерей, заключается в том, что он также увеличивает количество жидкости для эякуляции и усиливает кульминацию.

Мужчины, которые страдают от лишнего веса, могут употреблять сельдерей, так как он не только выводит из организма токсины, но и улучшает обмен веществ и обладает мочегонным эффектом. Растение является малокалорийным продуктом, кроме этого, в нем содержится клетчатка, которая помогает контролировать чувство голода.

И в заключение хочется сказать, что сельдерей полезен весь целиком, но самая ценная из всех его частей – это корень, который добавляется в состав лекарственных препаратов для лечения почек и печени, а также его используют для усиления половой функции.

## Для женщин

Что касается милых дам, сразу хочется сказать, что в состав сельдерея входит диетическая клетчатка, поэтому его можно смело использовать для борьбы с лишними килограммами. Его можно есть столько, сколько душа пожелает, так как в 100 граммах зелени содержится всего 16 килокалорий. Кстати, существует даже специальная диета, в которую входит суп из сельдерея.

Эффект от растения ошеломительный, так как он не только помогает избавиться от вредных веществ, которые накапливаются в организме, но и от отеков. Кроме того, сельдерей помогает женщинам при болезненных менструациях и климаксе.

Кстати, ученые доказали, что благодаря антиоксидантам, те, кто регулярно добавляет в пищу это растение, выглядят здоровее, чем те, кто сельдерей вообще не употребляет. Это можно заметить по волосам, по состоянию кожи и ногтей.

Сельдерей незаменим для женского пола: он помогает при гормональных сбоях, предотвращает боли, слабость и плохое настроение в критические дни. Если после 35 лет проводить курс лечения по четыре раза в год семенами сельдерея, то климакс вы даже не заметите.

Рецепт на заметку: половинку чайной ложки семян растения заливаете одним стаканом кипятка. Средство ни в коем случае нельзя кипятить, только настаивать в течение девяти часов. Употребляется настой по одной столовой ложке четыре раза в сутки. Полный курс лечения составляет двадцать семь дней.

# ОТ КОРНЯ ДО МАКУШКИ



## Чем еще полезен

Наверное, каждому из вас очень интересны универсальные полезные свойства сельдерея. Так вот, не будем вас томить и все расскажем по порядку:

- сельдерей исцеляет патологии сосудов и сердца;
- помогает предотвратить инфекционные болезни;
- укрепляет иммунитет;
- отлично подходит в качестве профилактического средства от атеросклероза;
- успокаивает нервную систему;
- избавляет от болезней почек, мочеполовой системы и от гипертонии;
- хорошо влияет на пищеварительную систему;
- помогает предотвратить развитие гнилостных процессов в кишечнике;
- уменьшает воспалительные процессы и боль при таких заболеваниях, как гастрит и язва желудка (в сельдерее, также как и в капусте, присутствует противоязвенный витамин U);
- помогает облегчить усвояемость белков.

Помимо всего, это растение обладает отрицательной калорийностью, то есть человеческий организм при переваривании сельдерея тратит намного больше энергии, чем получает. Именно поэтому сельдерей при диетическом питании станет вашим верным помощником.

Сельдерей также полезен и для деток, особенно если его добавлять в пищу в весенний период, ведь именно так можно предотвратить гиповитаминоз.

**Для похудения.** Сельдерей очень низкокалориен и может быть ценным продуктом, который поможет вам похудеть благодаря своему огромному списку активных веществ, витаминов и минералов, а также благодаря способности регулировать липидный (жировой) обмен.

Одним из основных преимуществ сельдерея является то, что он богат питательными веществами, антиоксидантами, электролитами, витаминами и минералами - и все это с очень небольшим количеством калорий.

**Масло сельдерея.** Эфирное масло сельдерея получают из любой части растения, однако самое ценное масло добывается из семян, которые дистиллируют паром. Масло обладает сильным приятным ароматом. Оно применяется в качестве хорошего мочегонного средства. Его используют при заболевании почек.

С эфирным маслом сельдерея делают массаж, благодаря которому человек, мучающийся задержкой мочи, избавляется от этого недуга. Массаж также способствует выведению из организма токсинов, поэтому его рекомендуют использовать при лечении артрита, целлюлита, ревматизма и подагры.

Масло этого растения тонизирует нервную систему, придает силы и улучшает эмоциональное состояние человека. Однако масло сельдерея не рекомендуется применять беременным женщинам, так как оно оказывает слишком сильное воздействие на организм.

## Сок

Первое, что мы отметим, так это мочегонные свойства сока сельдерея. Как известно, лишние килограммы - это не только переизбыток в организме жира, но и воды.

Сельдерейный сок оказывает деликатное мочегонное действие и выводит вместе с мочой из организма все вредные вещества. Также он повышает тонус и помогает нормализовать работу эндокринных желез. Кстати, сок сельдерея можно спокойно использовать при ревматизме и артрите.

Этот сок поможет сбалансировать вес, снизить тягу к сладким и жирным продуктам. Кроме этого, он помогает избавиться от лишнего веса, целлюлита и отёчности, так как обладает очищающим и мочегонным эффектом.

Свежевыжатый сок поможет успокоить нервную систему и поддержит во время сильной жары температурный баланс тела.

Сок сельдерея позволит предотвратить запоры и снизить риск кальцификации в организме. Он улучшит пищеварение и очистит кишечник от вредных накопившихся веществ.

Сок поможет и тем, у кого имеется песок в почках, и поспособствует его безболезненному выведению. Но если у вас уже имеются камни, то лучше отказаться от такого лекарства!

Хочется добавить, что сельдерейный сок оказывает антисептический и противомикробный эффект и снижает болезненные ощущения. Именно поэтому он широко используется для лечения порезов, ран и ожогов. Также сок растения применяется для того, чтобы снять раздражение и покраснения с глаз. Кстати, многие протирают соком сельдерея глаза, чтобы получить здоровый и ясный взгляд.

**Рецепт приготовления сока из сельдерея:** 2-4 стебля сельдерея (или 50-100 граммов корня), 1/2 небольшой свеклы, 2 моркови, 1/2 зеленого яблока, по желанию, лимон.

Пьется сок небольшими глотками. Употреблять 1-2 раза в день за 30-60 минут до принятия пищи.

Если у вас нет соковыжималки, натрите на терке все ингредиенты, заверните всё в марлю или любую другую льняную ткань и просто сожмите все в руках, перекручивая. Сок весь достаточно легко выжмется из овощей.

## Вред

**При беременности.** Сельдерей нельзя употреблять в больших количествах во время беременности, особенно в третьем триместре, так как он может стать причиной преждевременных родов по той причине, что в нем содержится соединение под названием апиол, стимулирующее приток крови к мускулатуре матки и вызывающее её усиленные сокращения. Кроме того, при переваривании растения в кишечнике образуются газы, которые негативно влияют на малыша. Также, сельдерей не рекомендуется употреблять женщинам, которые кормят грудью из-за слишком активных эфирных масел.

**Камни в почках.** При наличии камней в почках вам противопоказан сок сельдерея, так как он

может спровоцировать движение камней, что повлечет хирургическое вмешательство. Есть сельдерей в свежем виде можно, так как с клетчаткой и другой пищей, активные вещества будут медленно усваиваться.

**Почечная недостаточность.** Из-за наличия калия и фосфора сельдерей может быть вреден при почечной недостаточности проконсультируйтесь с врачом. Также его не рекомендуется совмещать с диуретиками.

**Плохая свёртываемость крови.** Сельдерей богат витамином К, который влияет на свертываемость крови. Поэтому людям с нарушениями свертываемости крови, которые принимают лекарства, такие как варфарин, следует избегать чрезмерного его потребления.

**При повышенной кислотности желудка.** Сельдерей надо осторожно принимать людям, у которых повышенная кислотность желудка, так как это растение стимулирует выделение желудочного сока.

Также противопоказано употреблять блюда из сельдерея в период обострения хронических заболеваний.

## Как его едят?

Сельдерей употребляется в пищу в свежем, вареном и сушеном виде, а также в качестве отваров. Этот овощ можно добавлять в блюда, приготовленные из мяса, можно использовать в салатах и подавать в качестве гарнира.

Но лучше всего употреблять сельдерей в сыром виде, потому что только так в нем сохраняются все его целебные и уникальные свойства. Очень полезен суп из сельдерея.

Сельдерей используют в кухнях разных стран. Его едят не только в свежем виде, но и в сушеном, и в качестве приправ для мяса и овощей. Кстати, листья, корни и стебли этого растения нежнее и сочнее, чем, к примеру, у всем известной петрушки, хотя они и считаются близкими ботаническими родственниками.

Итальянцы говорят, что сельдерей насыщает организм энергией, и его хорошо употреблять в любом виде. А вот в Англии считают, что ничто не может украсить блюдо таким пикантным ароматом, как король-сельдерей. Овощ добавляют в жирные блюда из дичи, в тушенья и соленья. Любым блюдам, которые готовятся из баклажанов, фасоли, картофеля и капусты, сельдерей придает изысканную терпкость аромата, так как во всех его частях содержатся летучие эфирные масла.

## Народная медицина

Сельдерей давно пользуется популярностью в народной медицине, и не зря. Он обладает множеством целебных свойств, которые позволяют вылечить болезни различного происхождения. Так, например, сельдереем можно лечить хронические заболевания почек, раны, язвы и ревматизм.

Свежий сок растения является успокаивающим средством, поэтому его применяют при бессоннице и других недугах, связанных с нервной системой. Сельдерей используют в качестве хорошего витаминного средства. Это растение предупреждает развитие рака. Сельдерей очень полезен мужчинам, у которых имеются проблемы в половой жизни, а также растение поможет наладить работу дыхательной системы, сердца, печени и почек.

Отвар сельдерея при гастрите и язве желудка. Для его приготовления необходимо залить 20 граммов корня растения, заранее измельченного, двумя стаканами кипятка. Ставим состав на огонь на 5 минут. Сняв с огня, настаиваем отвар около 8 часов. Далее процеживаем его и принимаем по 2 столовых ложки трижды в день до приема пищи. Внимание: при таких заболеваниях сельдерей нужно принимать осторожно, так как он усиливает отделение желудочного сока.

**Сельдерей при песке в почках.** Возьмите семена сельдерея и отварите их. Для этого насыпьте чайную ложку семян, залейте стаканом воды и поставьте на огонь на 10 минут. В готовый отвар добавьте немного меда. Принимают средство трижды в день по 30-40 мл до еды. Внимание! Этот рецепт не рекомендуется применять при уже образовавшихся камнях в почках, так как средство

может спровоцировать их движение!

**Сельдерей как афродизиак.** Возьмем сельдерей и выжмем из него сок. 100 граммов готового сока смешаем с 20-25 граммами сока из яблока. Готовую смесь мужчинам нужно принимать перед предполагаемой любовной встречей.

**Настой корня сельдерея при аллергии.** Для его приготовления берут 2 столовых ложки измельченного корня растения и заливают их 200 мл воды, затем оставляют на 2 часа настояться и принимают по 70 мл трижды в день за 20 минут до приема пищи.

**Лекарство из сельдерея при отложении солей в организме.** Для его приготовления возьмите 500 граммов сельдерея (листья и корни). Зелень нужно пропустить через мясорубку. Потом добавляем к зелени прокрученные 1,5 лимона с цедрой и оставляем состав в темном месте на неделю. Отжав настой, в него добавляют 150 граммов меда. Готовое лекарство ставят в холодильник. Принимают средство по столовой ложке трижды в день. Курс лечения 30 дней, после устраивают перерыв в 14 дней.

**Примочки из сельдерея.** Нужно взять сок сельдерея в количестве 100 мл, столько же уксуса и 1 грамм соли, всё перемешать и приложить к больному месту марлю, которая смочена в этом растворе. Примочку следует менять через каждый час.

**Сельдерей при гнойных воспалениях.** Берут листья и стебли растения и делают из них кашку, которую прикладывают к пораженному месту. Ранку нужно смазать мазью, которая готовится из сока сельдерея, смешанного со сливочным маслом в равных пропорциях.

**Сельдерей против отложения солей.** Благодаря большому количеству антиоксидантов и кверцетина сельдерей оказывает противовоспалительное действие.

**Рецепт №1:** измельчаете 40 граммов корня, заливаете его одним литром холодной воды, оставляете на восемь часов и процеживаете, когда выйдет положенное время. Принимать средство по одной столовой ложке три раза в день.

**Рецепт №2:** заливаете одну столовую ложку семян растения двумя стаканами кипяченой холодной воды на несколько часов и после процеживаете через марлю. Употребляете три раза в день по одной столовой ложечке за раз.

**Рецепт №3:** свежевыжатый сок из корнев сельдерея принимаете по две чайной ложки три раза в день (постепенно наращивая дозировку, индивидуально) за тридцать минут до принятия пищи.

**Рецепты против ревматизма.**

**Рецепт №1:** одна столовая ложка свежих корней растения заливается двумя стаканами кипятка, оставляется на четыре часа в закрытой ёмкости, потом процеживается. Принимается настоем три раза в сутки по две столовых ложки за тридцать минут до принятия пищи. Этот рецепт можно использовать при таких состояниях, как боли в суставах, подагра и ревматизм.

**Рецепт №2:** одна столовая ложка свежих корней сельдерея заливается двумя стаканами холодной воды. Далее корни настаиваются 5 часов и употребляются по 0,5 стакана 3-4 раза в день до принятия пищи.

**Рецепт против бессонницы.** Это средство поможет крепко спать и увеличить продолжение сна. Тридцать пять граммов пахучего корня сельдерея заливается одним литром охлажденной кипяченой водой, настаивается восемь часов и процеживается. Принимается настоем три раза в день по одной чайной ложке.

**Рецепты от аллергии.**

**Рецепт №1:** свежевыжатый сок пахучего сельдерея принимается по две чайной ложки три раза в день за тридцать минут до принятия пищи.

**Рецепт №2:** две столовых ложки измельченных корней заливается одним стаканом холодной воды и настаиваются два часа. Готовое средство процеживается и употребляется по 0,3 стакана до еды.

**Рецепт №3:** берем одну столовую ложку измельченных корней сельдерея и заливаем кипятком (1,5 литра). Оставляем на четыре часа, затем процеживаем. Принимается настоем четыре раза в сутки по одной столовой ложке за полчаса до принятия пищи. При аллергической крапивнице применяется настоем и сельдерейный сок.

# Задержана партия контрафактного алкоголя

Сотрудниками Управления экономической безопасности и противодействия коррупции УМВД России по Сахалинской области в результате оперативно-разыскных мероприятий выявлены факты незаконного приобретения, хранения, транспортировки и сбыта спиртосодержащей продукции без акцизных марок в особо крупном размере.

Ранее оперативникам поступила информация, что мужчина 1990 года рождения закупает немаркированный алкоголь на материке и поставляет его крупными партиями в островной регион. После этого он транспортирует и хранит спиртное на территории складской базы для последующей перепродажи.

Впоследствии данная партия в количестве 23 440 бутылок спиртного (водка,



коньяк), немаркированного акцизными марками и федеральными специальными марками, была незаконно реализована подозреваемым в адрес третьих лиц.

В ходе оперативных мероприятий полицейскими было установлено, что реализованная продукция хранилась на

территории четырех частных домовладений. Общая стоимость изъятого составила почти пять миллионов рублей, что образует особо крупный размер.

По данному факту следственной частью следственного Управления УМВД России по Сахалинской области возбужден ряд дел за производство, приобретение, хранение, перевозку или сбыт товаров и продукции без маркировки и (или) нанесения информации, предусмотренной законодательством Российской Федерации в

особо крупном размере, а также уголовное дело за незаконное производство и оборот этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции в особо крупном размере. Ведется следствие.

## На Сахалине задержаны подозреваемые в подделке документов

Сотрудниками отдела уголовного розыска и отдела по вопросам миграции Управления МВД России по городу Южно-Сахалинску пресечена деятельность группы, участники которой подозреваются в мошенничестве, а также подделке документов, печатей и штампов.

Предварительно установлено, что четверо подозреваемых размещали частные объявления с предложениями о срочном предоставлении различных государственных услуг в сфере миграции. Злоумышленники позиционировали себя как посредники по оформлению необходимых справок и документов между клиентами и государственными органами. Все заказы они обещали выполнить в течение нескольких часов.

В действительности же сообщники изготавливали и передавали гражданам подложные бланки, печати и штампы с реквизитами территориальных подразделений ФМС России, которая была упразднена в 2016 году. При этом граждане не подозревали о неправомерности действий участников группы. Стоимость предоставляемых услуг варьировалась в зависимости от вида оформляемых документов. К примеру, за постановку на регистрационный учет по месту жительства подозреваемые запрашивали 30 тысяч рублей.

В результате оперативно-разыскных мероприятий сотрудниками полиции при силовой поддержке Росгвардии подозреваемые были задержаны, - сообщила официальный представитель МВД России Ирина Волк. - При обысках обнаружены и изъяты печати и штампы различных государственных учреждений и организаций, в том числе факсимиле с копиями подписей должностных лиц, пустые бланки и свидетельства.

В настоящее время в производстве следственной части по расследованию организованной преступной деятельности СУ УМВД России по Сахалинской области находится 16 уголовных дел. Всем фигурантам избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении. Предварительное расследование продолжается.

## За грамм наркотика – под суд

Следственной группой ОМВД России по Курильскому городскому округу возбуждено уголовное дело по факту незаконного приобретения, хранения, сбыта наркотических веществ 44-летним жителем Курильска.

Установлено, что в 20-х числах февраля фигурант, находясь в Курильске, предложил знакомому, уголовное дело в отношении которого выделено в отдельное производство, вскладчину приобрести наркотическое вещество, на что тот ответил согласием и в качестве своей части оплаты перевел ему три тысячи рублей. Далее фигурант приобрел через Интернет 1 грамм запрещенного к обороту вещества. Когда подозреваемый получил конверт с веществом, то в момент передачи части 0,27 граммов наркотика своему товарищу был задержан сотрудниками УФСБ.

В ходе последующих мероприятий другая часть наркотика - 0,30 граммов, была изъята по месту проживания фигуранта. Согласно заключению эксперта, изъятое является наркосодержащим средством синтетического производства, содержащим в своем составе N-метилэфедрон.

Расследование уголовного дела продолжается.

## Жителя Охи обвиняют в мошенничестве с субсидией

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Охинский» окончено расследование уголовного дела в отношении 49-летнего местного жителя, обвиняемого в мошенничестве с государственной субсидией.

Установлено, что в июле минувшего года фигурант подал в местный центр занятости населения заявление на получение единовременной финансовой помощи для организации индивидуальной предпринимательской деятельности по осуществлению производства автослесарных работ.

Обвиняемый зарегистрировался в налоговом органе, составил бизнес-план и предоставил в учреждение требуемую документацию. На ее основании, по решению комиссии, гражданину была выделена единовременная выплата в размере 192 тысяч рублей.

Согласно заключенному между ним и госучреждением договору, на данные денежные средства он должен был арендовать помещение и приобрести часть инструментария для открытия собственного дела. Однако, получив деньги, гражданин взятые на себя обязательства исполнять не стал, а потратил средства по своему усмотрению.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

## Поронаец присвоил забытый кошелек

В дежурную часть ОМВД России по Поронайскому городскому округу поступило

заявление от 54-летней местной жительницы. Женщина сообщила полицейским, что накануне она находилась на автовокзале, где за столиком в кафе забыла свой кошелек. Когда он пропал оттуда, потерпевшей стали приходить сообщения о списании средств с ее банковского счета.

Сотрудники уголовного розыска оперативно установили личность гражданина, причастного к данному деянию. Им оказался 21-летний местный житель. Полицейские выяснили, что молодой человек забрал забытый на столе кошелек и вышел на улицу. По пути он осмотрел содержимое и, обнаружив банковскую карту с бесконтактной системой оплаты, забрал её себе, а всё остальное выбросил.

Фигурант сразу же отправился в магазин, где расплатился за покупки чужой картой. Далее он на автовокзале купил билет до Южно-Сахалинска и хотел уехать ранним утром, но по пути домой был задержан сотрудниками полиции. К моменту задержания он успел потратить около двух тысяч рублей. Подозреваемый признался в содеянном и показал оперативникам, куда выбросил кошелек. Похищенное возвращено потерпевшей.

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

## Житель Южно-Сахалинска украл металл

Следственным Управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску окончено расследование уголовного дела в отношении 47-летнего жителя областного центра, обвиняемого в краже.

30 июля 2021 года в утреннее время фигурант находился на улице Аэродромной и, проходя мимо одного из участков, расположенного на территории садового некоммерческого товарищества, обратил внимание на металлические трубы, ножи от грейдера и лом чёрного металла. Сам участок был огорожен забором, однако ворота отсутствовали. Рассмотрев чужое имущество, он решил его похитить и сдать в пункт приема металла.

Для этого фигурант нашел в Интернете объявление о покупке металлолома с самовывозом и позвонил по указанному номеру.

К назначенному времени покупатель, не осведомленный о противоправных намерениях обвиняемого, приехал к указанному ему месту, загрузил металлолом в грузовик и передал фигуранту в качестве оплаты две тысячи рублей. Сумма же причинённого ущерба составила 10 тысяч рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

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

Гранит - от 14 500 руб.  
Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

**Тел. 500-639**  
Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.  
Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.

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

**«САХМИНЕРАЛ»** Нам 22 года

**ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ**

ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

**ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:**

- ♦ Художественные работы
- ♦ Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

**Памятники** из природного камня от 12 000 руб.

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

Вазы, столы, лавочки из гранита  
Обработка портретов средством «Антидождь»  
Скидки участникам ВОВ

Рассрочка платежа до 18 месяцев  
Наш адрес: ул. Коллдезная, 8  
Тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

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

**СТЕМА**

Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):

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

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

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

Отдел рекламы «Телемира»

**49 16 31**

ТМ

Изображение женщины в деловом костюме, сидящей за компьютером.



# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Рассольник из курицы с перловкой

**Ингредиенты:** курица - 500 г, соленые огурцы - 150 г, огуречный рассол - 0,5 стакана, картофель - 2 шт., репчатый лук - 1 шт., морковь - 1 шт., перловая крупа - 0,5 стакана, соль - по вкусу, растительное масло (для жарки) - 30 г, томат-паста - 1-2 ст. л., зелень - по вкусу.

**Приготовление:** курицу помыть и выложить в кастрюлю. Залить 2 л холодной воды, поставить на огонь. Довести до кипения, снять пену, варить курицу около 20 минут.

Тем временем почистить, помыть картофель. Нарезать кубиками. Перловку хорошо промыть.

К курице выложить перловку и картофель. Варить 20 минут на небольшом огне под крышкой.

Почистить морковь и лук, помыть. Лук нарезать кубиками, а морковь - тонкой соломкой.

Нарезать кубиками соленые огурцы.

Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло выложить лук и морковь. Тушить на среднем огне,



помешивая, 3-4 минуты. Затем добавить огурцы, тушить около 2-х минут. Затем добавить томат. Перемешать.

В кастрюлю выложить зажарку, добавить рассол, посолить. Варить рассольник с перловкой из курицы 10 минут под крышкой на маленьком огне. Помыть и мелко нарезать зелень. Зелень добавить в кастрюлю перед подачей.

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.**

- Соленые огурцы с рассолом – 120 руб.
- Картофель – 15 руб.
- Репчатый лук – 15 руб.
- Морковь – 20 руб.
- Перловая крупа – 35 руб.
- Зелень – 25 руб.
- Соль, растительное масло, томатная паста – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

### Ромштекс из свинины

**Ингредиенты:** свинина - 800 г, яйца - 2-3 шт., соль - по вкусу, перец черный молотый - по вкусу, сухари панировочные хлебные - 6-8 ст. л., мука (по желанию) - 5-6 ст. л., растительное масло для жарки.

**Приготовление:** мясо для ромштекса нарезать поперек волокон на ломти толщиной 1-1,5 см. Слегка отбить. Посолить и поперчить (примерно по 1 щепотке соли и перца на каждый кусок).

Яйца слегка взбить в миске. Насыпать в плоские тарелки сухари и, по желанию, муку. К муке лучше прилипает яйцо, поэтому я ее использую, хотя это и вольность.

Мясо обвалить в муке с двух сторон, обмакнуть во взбитые яйца и обвалить в сухарях (так же с двух сторон).

На сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла. Обжаривать мясо на среднем огне 5-6 минут (до золотистого цвета). Затем ромштекс перевернуть и обжаривать с другой



стороны еще 5-6 минут.

Затем, при необходимости, нужно долить масло и жарить следующую порцию ромштексов.

Так как сухари имеют свойство подгорать, после каждых двух, максимум трех обжаренных порций масло и сухари нужно тщательно убирать со сковороды и снова наливать масло.

### Куриное филе, запечённое в беконе

**Ингредиенты:** куриное филе - 500 г, бекон копчёный - 150 г, соевый соус - 2 ст. л., мёд - 1 ч. л., горчица столовая - 1 ч. л., лимонный сок - 1 ст. л., соль - по вкусу, смесь перцев - на кончике ножа, кунжут (семена) - 1 ч. л.

**Приготовление:** куриное филе нарежьте длинными полосками вдоль волокон шириной примерно по 2-3 см. У меня каждое филе получилось разрезать на 4-5 полосок. Из четвертинки лимона отожмите 1 ст. ложку сока.

Для маринада соедините в миске соевый соус, мёд, горчицу и лимонный сок. Добавьте соль (ориентируйтесь на солёность соевого соуса) и смесь перцев, перемешайте.

Куриное мясо поместите в миску, добавьте половину маринада и перемешайте. Оставьте



минут на 15-20 для маринования. Включите духовку разогреваться до 180 градусов.

Каждый кусочек куриного филе оберните в полоску копчёного бекона. Выложите куриное филе в беконе на противень или в форму, выстеленную пергаментом.

Сверху заготовки обильно смажьте оставшимся маринадом, посыпьте кунжутом.

Запекайте курицу в беконе в разогретой духовке при 180 градусах примерно 25 минут, до готовности и румяного цвета (ориентируйтесь на особенности своей духовки).

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

## Тема следующего номера - блюда на каждый день

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

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

18.00 – 19.00 (чт) От первого лица  
20.00 - 21.00 Алоха-чат  
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 Игра «Сорви маску»  
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн), 12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, чт), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (пт)  
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор  
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн), 12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, чт)  
16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (пт)  
16.40 (пт) МЭТР  
16.50 (вт) Крупным планом



Я раньше жил в съёмной квартире. Потом познакомился с инвестициями. Рассказал о них хозяину квартиры. Теперь мы вместе снимаем квартиру.

\*\*\*

Хочу выразить огромную благодарность своему бывшему за те безумные, незабываемые, наполненные радостью и счастьем дни, которые мне посчастливилось прожить сразу после нашего расставания!

\*\*\*

Не стреляйте в пианиста, он играет чем умеет.

\*\*\*

В Российской Премьер-Лиге приняли новый лимит на легионеров. Осталось найти этого легионера.

\*\*\*

Главврачу психбольницы.

От больных палаты номер шесть.

Просим установить в нашей палате дополнительный замок с внутренней стороны.

\*\*\*

Готов начать жрать оливье уже сейчас, лишь бы этот год побыстрее закончился!

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

А	К	Р	А	М	Е	Р	И	А	В	А	В	А	К					
К	С	И	Т	У	О	Л	Е	Ш	К	К								
О	И	Е	Н	Е	К	К	А	Ц	Т									
О	Л	Е	О	Ж	Е	Ц	А	В	А	Ц								
О	И	Е	Т	Р	Ц	У	Х	А	У									
А	Т	А	У	К	С	Е	О	Л	Е	Ж	А	У	О	О				
Н	И	Т	Н	Е	Ц	А	В	Ц	И	Т	А	О	О					
А	К	С	Е	Л	В	О	Х	Е	Н	Р	Е	Н	Р	Е	В	А	Л	Л
Т	О	И	П	А	Н	О	Ш	Л	А	М	Л	К	Е					
Н	Н	М	И	Ж	А	Е	Ц	У	О	У	А	У	Н					
О	Н	И	К	У	Е	А	М	А	Н	К	Н	А	Л	А	С			
М	Л	Ш	И	Н	И	М	К	Х	И	Н	И	Ф	А	Р	К			
Т	А	У	Т	О	Ц	А	Х	А	У	С	Л	О	М	А	О			
Н	А	У	Л	А	С	Е	Ц	А	Р	А	Е	О	О	О				
А	Т	А	У	О	У	Ф	А	У	А	Е	Е	Т	Р					
Р	Т	Л	Е	С	Е	О	В	О	Н	Т	А	У	Л	Т	С	О	Ц	
А	Н	И	Л	Ч	Е	В	К	К	И	Ш	Е	М	О	Ц	И	О		
Л	О	У	А	М	Е	Т	У	Ц	Н	К								
Ч	И	Т	О	И	Р	Т	У	Ц	О									
К	С	Е	Ц	У	С	В	Ф	Х	И	Ж	Р	А						
О	И	О	Л	И	Ш	У	Ч	А										
Ч	Л	И	Ф	О	Р	Ц	П	А	К	У	Л	У						

