

№49
(1217)
8 декабря
2021
среда

ТелеМир

TM

16+

Твоя любимая газета

«Сахалинская оконная компания»

ОКНА и БАЛКОНЫ из ПВХ

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ

- Изготовление, установка окон и дверей
- БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»

Действуют СКИДКИ для ПЕНСИОНЕРОВ

Ремонт окон

Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

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

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

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ

во все города - от 1 кг
России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

БАБУШКИН КОМОД

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ

В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ

МЕБЕЛЬ

Спальни, горки, диваны, кровати, банкетки, комоды, столы обеденные, туалетные столики, тумбы под ТВ, светильники, торшеры

ТЦ "Мегаград",
ул. Железнодорожная, 50 (2-й эт.),
тел.: 29-12-66, 77-06-06 (доб. 111)

СКИДКА НА ВСЕ 20%!

* Скидка до 31.01.2022 г. Организатор ИП Бокун Кат. Хен. Подробности по тел. 77-06-06 (доб. 111).

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

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

Стоматологическая клиника

ООО «Стоматолог»

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗАРОВОХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШАФЫ-КУПЕ КУХНИ

Салон Кухни

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%*

Рассрочка платежа

* До 31.12.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88.
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП П. Ю. Д.).

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

Елена Полянская: о съемках, откровенных сценах и личной жизни

6 и 7



Широкая публика узнала актрису Елену Полянскую по роли добродушной и обаятельной Олеси Вербы в сериале «Девушки с Макаровым». По сюжету картины ее героиня - выпускница школы полиции - наряду с другими девушками попадает в распоряжение майора Макарова (Павел Майков). Некоторые зрители помнят Елену еще по ее первой роли в мистическом многосерийном фильме «Здесь кто-то есть», который рассказывает о семье, живущей в доме с привидениями. Актриса сыграла роль Даши - возлюбленной бизнесмена Александра Дивова. Этот образ на экране воплотил известный актер театра и кино Игорь Миркурбанов. Чему он научил Елену? Случались ли на съемках мистического фильма странные, необъяснимые истории? А кем ей приходится другой популярный актер Роман Полянский? И за что она полюбила еще одного артиста - Павла Попова, позже ставшего ее мужем?

Польза и вред граната

Подробности на стр. 12 и 13

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

• СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
• ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ

CLEANING COMPANY

Чистяковъ

(от 2 дней)

47-03-47 30-30-43

Приедем, заберем, постираем, привезем!

НОВОГОДНИЕ ПОДАРОК К ПРАЗДНИКУ!

ПОЛОТЕНЦА
от мала до велика к празднику!
Домашняя одежда, халаты, пижамы
Изделия из гобелена, в т. ч. календари на 2022 г.
Шкатулки-сейфы
Комплекты штор для комнат и кухни

Хороший выбор принадлежностей для сна:
постельное белье (комплекты и штучно), одеяла, подушки, матрасники.
Фартуки, прихватки и много-много приятных мелочей для дома

Микрорынок «Ганеша», ул. Крюкова, 83
(за бывшим «Лунным светом»), павильон 21,
п/р. Новоалександровск,
пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж. Тел. 8-962-114-58-69

СРО строителей ВСЕДОПУСКИ.РФ

СРО проектировщиков Всё «под ключ»

СРО инженерных изысканий Опыт > 10 лет

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

Н. Маркса, 20, каб. 320, тел. +7-924-484-29-84

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

НОВЫЙ АСТВ

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА

ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

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

Смотреть **НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ** уже можно в сетях крупнейших кабельных операторов Сахалина:
в сети кабельного оператора «Солнце Телеком» (65 канал);
в сети кабельного оператора «ТТК-Транстелеком» (65 канал);
в интерактивном телевидении ООО «Сайт» (22 канал);
в интерактивном телевидении «Ростелеком» (751 канал).
Кроме того, телеканал АСТВ – первый и единственный на Сахалине – запустил стриминговое вещание в сети Интернет - в том числе на портале **astv.ru** и в собственном мобильном приложении АСТВ, доступном для скачивания в App Store и Google Play.
По вопросам настройки просмотра телеканала АСТВ обращайтесь на телефон горячей линии **8 (4242) 49-16 -16**.

[ЗДОРОВЬЕ]

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Детские неврологи мануальные терапевты, остеопаты
Лечение последствий родовых травм, неврологических синдромов (гипотонус, гипертонус, гиперактивность, гиперкинезия, плохой сон и т.д.), нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.)
735-999-42-00-30
Лин. 6501000008 от 15.03.08
выд. деп. здравоохран. Сак. обл.

Программа АНТИТАБАК
Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии.
735-999-42-00-30
Лин. 6501000008 от 15.03.08
выд. деп. здравоохран. Сак. обл.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
Гарантийная поддержка один месяц.

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты, массажисты
Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.
735-999-42-00-30
Лин. 6501000008 от 15.03.08
выд. деп. здравоохран. Сак. обл.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.
735-999-42-00-30
Лин. 6501000008 от 15.03.08
выд. деп. здравоохран. Сак. обл.

Врач-онколог высшей категории
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН
Подлежит обязательной сертификации

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

ООО «ВИРГО»
ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ
анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич
Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА
Удаление папиллом, кондилом, родинок
Тел. 48-03-77
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Оздоровительный центр «Лесное озеро»
в с. Охотское Корсаковского района

ждет посетителей с 15 по 23 января на активный отдых
www.lo.sakhalin.gov.ru

ПРИНИМАЕМ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЗАЯВКИ
В путевку входит пятиразовое питание, проживание, посещение бассейна (1 раз в сутки). В наличии бассейн, сауна, хамам, массаж, тренажерный зал, солевая пещера, фитобочка. Проводятся мастер-классы, тематические вечера.
Тел.: 8-924-485-40-48, 8 (4242) 51-00-24
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

[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»
49-16-06

В регионе почтили память Неизвестного солдата

На мемориале Славы областного центра состоялась церемония возложения венков и цветов. В ней приняли участие военнослужащие, представители поискового движения, исполнительной и законодательной власти региона, правоохранительных органов и общественных объединений.

После минуты молчания участники церемонии возложили цветы и венки к Вечному огню на мемориале Славы. В память о не вернувшихся с полей сражений воинах прозвучало несколько ружейных залпов.

Напомним, День Неизвестного солдата отмечают в России ежегодно 3 декабря. В этот день в 1966 году прах неизвестного советского воина был перенесён из братской могилы на 41 километре Ленинградского шоссе и торжественно захоронен у стен Московского Кремля в Александровском саду. Впоследствии там открыли мемориальный архитектурный ансамбль - могилу Неизвестного солдата.



фото sakhalin.gov.ru

В музее книги Чехова открылась выставка о Булгакове

Церемония открытия выставки «Ваш роман прочитали: как Михаил Булгаков стал знаменитым писателем» состоялась в музее книги Чехова «Остров Сахалин» в рамках IV Регионального фестиваля музеев Сахалинской области «Музеи в XXI веке» и при поддержке регионального министерства культуры и архивного дела.

Как рассказала координатор выставки, сотрудник Государственного мемориального музея М. А. Булгакова Маргарита Басалаева, их проекты ранее ограничивались европейской частью России, но так далеко на Дальний Восток они приехали впервые. История создания романа «Мастер и Маргарита» выбрана не случайно, поскольку в ней заключается важная часть жизни Булгакова-писателя, который прошёл непростой путь от полного забвения до мирового признания.

- Благодарю коллег музея книги А. П. Чехова «Остров Сахалин» и его директора, которые предложили сделать этот совместный проект, - отметила Маргарита Басалаева.



фото culture.admsakhalin.ru

- Особенно радует, что это происходит в юбилейный год - писателю исполняется 130 лет со дня рождения.

Выставочный проект создан при участии первого и единственного государственного мемориального музея Булгакова в России, учрежденного в странстве легендарной квартиры № 50 на Большой Садовой. В создании выставки также приняли участие Музей МХАТ, Государственный центральный театральный музей имени А. А. Бахрушина, Российская государственная библиотека и Российский государственный архив литературы и искусства.

В экспозиции представлены уникальные экспонаты: лич-

ные вещи Михаила Булгакова, предметы из его квартиры в Нащокинском переулке Москвы, самиздаты «Мастера и Маргариты», прижизненное издание с автографом писателя и многое другое.

- Выставка получилась интересная, - поблагодарил главный хранитель музейных предметов Московского художественного академического театра Евгений Конохов. - Так как предметы, представленные здесь, рассказывают не только историю романа «Мастер и Маргарита», но и о самом писателе. Благодарю музей книги Чехова и его сотрудников за то, что пригласили нас принять участие в проекте, и мы смогли привезти

сюда свои экспонаты.

- Меня очень радует, что эту выставку открываем среди наших коллег-музейщиков, - обратилась к присутствующим директор Музея книги Чехова «Остров Сахалин» Евгения Фирсова. - Благодаря сотрудникам музея книги, которые приложили огромные усилия, чтобы вы увидели эту экспозицию. Невзирая на суеверия, которые связаны с театральными постановками и выставками о Булгакове, он здесь, и будет радовать наших посетителей.

Стоит отметить, что произведения Михаила Булгакова и на театральной сцене Сахалина становятся объектами постановок. Например, в 2018 году в Сахалинском Международном театральном центре им. А. П. Чехова состоялась премьера «Собачьего сердца».

После торжественной церемонии куратор выставки, старший научный сотрудник Государственного мемориального музея Булгакова Дмитрий Зуев через онлайн-трансляцию провел посетителям экскурсию по экспозиции.

Выставка «Ваш роман прочитали: как Михаил Булгаков стал знаменитым писателем» будет работать до 27 февраля 2022 года.

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

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов БЕСПЛАТНО. Цены приемлемые. Пенсионерам скидки.
41-41-50
8-962-581-41-30

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду
торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
488-424

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

Мегapolis
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

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



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Горожанам нужно перезаключить договор на газовое обслуживание



Собственникам газифицированных квартир и частных домовладений, расположенных на территории городского округа «Город Южно-Сахалинск», сообщают о том, что ООО «СахГЭК» прекратил свою деятельность по оказанию услуг по техническому обслуживанию и ремонту внутриквартирного (внутридомового) газоиспользующего оборудования физических лиц. Подача газа в домовладения/квартиры без обслуживания ВДГО специализированной организацией запрещена законодательством РФ.

В связи с этим собственникам квартир многоквартирных домов и частных домовладений, расположенных по следующим адресам: ул. Южной, ЖО «Октябрьский», ТСЖ «Солнечный», Большая Елань 2, Большая Елань, БКМ «Зима-7», ЖСК «Ветеран», не перезаключивших договор, просят незамедлительно обратиться в специализированные организации для заключения договоров на техническое обслуживание внутриквартирного (внутридомового) газоиспользующего оборудования. О смене обслуживающей организации необходимо известить поставщика газа - ООО «Газпром Межрегионгаз Дальний Восток», которому предоставить копию договора о заключении вышеуказанного договора (Южно-Сахалинск, ул. Победы 39, телефон (4242) 49-48-47, по предварительной записи).

Организации, выполняющие аналогичные услуги населению в Южно-Сахалинске:

- ООО «ПромСервис», адрес: г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 426, тел. 8 (4242) 46-34-30

- Производственно-эксплуатационное управление Сахалинской области АО «Газпром газораспределение Дальний Восток», адрес: г. Южно-Сахалинск, ул. Победы 39, абонентский отдел, тел. 8 (4242) 49-63-32, 8 (4242) 49-63-33.

За консультацией можно обратиться в отдел газификации и энергоэффективности департамента городского хозяйства администрации Южно-Сахалинска по телефону 8 (4242) 300-584 (доб. 4, 6).

Администрация Южно-Сахалинска обозначила планы по ремонту дорог на 2022 год

Работы по капитальному ремонту и благоустройству улично-дорожной сети в 2022 году продолжатся в Южно-Сахалинске. Улично-дорожную сеть приводят в порядок в том числе и в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги».

Некоторые объекты ввели в ремонт в нынешнем году со сроком окончания в предстоящем. Работы капитального характера уже ведутся на участке ул. Комсомольской от ул. Емельянова до ул. Пуркаева; на ул. Украинской от оптово-торговой базы до дома №139, на ул. Зеленой в Березняках; продолжается благоустройство ул. Шоссе-ной в Лиственничном.

В 2022 году также отремонтируют ул. Комарова на участке от ул. Дружбы до ул. 2-й Набережной. При наличии финансирования стартует капитальный ремонт ул. Авиационной от пр. Мира до ул. Ленина.



Напомним, что масштабные работы по ремонту дорог выполнены и в минувшем сезоне сразу в нескольких районах областного центра.

Завершен капитальный ремонт ул. Ленина от поворота на ОТБ до ул. Сахалинской; ул. Украинской от ул. Ленина до

въезда в «Тепличный»; ул. Комсомольской на участке от пр. Победы до моста через руч. Пригородный; ул. Советской в Ключах и ул. Памятной (два этапа).

Вместе с тем ряд улиц с наступлением тепла будет приведен в порядок методом текущего ремонта.

Обращения жителей на прямую линию губернатора — на контроле у мэра

По поручению мэра Сергея Надсина двор по ул. Бориса Полевого в Дальнем посетил вице-мэр Александр Гринберг. В рамках рабочей поездки он проверил состояние территории с южной стороны дома №6, на которое пожаловался один из жителей новостройки в ходе прямой линии губернатора.

Он обратился с просьбой помочь привести двор в порядок, уложить асфальт и установить дренаж для стока грунтовых вод, а также выразил опасение, что скопление воды может попасть в подвальное помещение их дома.

Как рассказал начальник отдела по управлению территорией села Дальнего



Андрей Худорбаев, управляющая компания еженедельно мониторит состояние подвала — он не подвергался подтоплению ранее и в настоящее время остается сухим. Что касается благоустройства тер-

ритории южнее дома №6, то проектная документация была разработана специалистами МКП «Горархитектура» еще в августе этого года. В сентябре компанией «Армсахстрой» (застройщик), которой сейчас принадлежит данный земельный участок, выполнен дренаж и восстановление газона.

В настоящее время ведется работа по передаче земельного участка в собственность муниципалитета, после чего администрация города сможет приступить к благоустройству двора. Работы планируется начать в 2022 году. Здесь предстоит установить водоотводную систему, уложить асфальт и провести общее благоустройство, включая по просьбе жильцов обустройство дополнительных парковочных мест.

Сахалин и Курилы готовятся к Новому году

По поручению губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко в городах и селах украшают общественные пространства и обустривают праздничные площадки, учреждения культуры готовят новогодние представления.



- Невозможно не заметить, что в ряде городов уже активно начали украшать пространство праздничной иллюминацией, - отметил Валерий Лимаренко. - Новогодние праздники начнутся совсем скоро и важно создать у людей хорошее, доброе настроение. Призываю руководителей всех муниципальных образований обратить на это особое внимание и выполнить необходимую работу в кратчайшие сроки.

Ярче остальных на Сахалине и Курилах традиционно украшают областной центр. Так, новогодней иллюминацией уже полностью оформлен городской парк. В зимнем режиме работает музыкальный фонтан, готовится к запуску светомузыкальный тоннель. Жителей и гостей Южно-Сахалинска здесь ждут за новогодним настроением.

Продолжаются работы на площади Ленина. Установлена елка и иллюминация на фонтанах, идет оформление новогоднего городка. Ледовые скульптуры с подсветкой, а также горка будут подготовлены к концу декабря. В ближайшее время новогодняя иллюминация будет включена на центральных улицах.

Новогодняя кампания в учреждениях культуры стар-

тует уже с 16 декабря. Литературно-художественный музей книги А. П. Чехова «Остров Сахалин» ждет гостей на утренник «Новый год по-чеховски», а также интерактивные занятия и мастер-классы «Рождественская ель», «Елочки-иглолки», «Секрет новогодней игрушки», «Чехов и зима».

Сахалинской театр кукол покажет сказку о настоящей дружбе, любви и волшебных превращениях с участием Деда Мороза, а также музыкальную историю о жизни трёх поросят и волка.

Сахалинский Международный театральный центр им. А. П. Чехова готовит новогодний спектакль — новую версию советской сказки, известной по экранизации 1975 года, адаптированную под интересы и увлечения нынешних детей. Юных зрителей ждут потрясающие спецэффекты, современная музыка и хореография.

А Сахалинский областной центр народного творчества в дни новогодних каникул проведет для юных островитян рождественскую елку. Гостей ждут интерактивные игры и другие сюрпризы.

С расписанием мероприятий можно ознакомиться на сайтах учреждений культуры.

Повара детских садов делятся опытом

В Южно-Сахалинске на базе детского сада № 57 «Бусинка» прошёл кулинарный мастер-класс «Технология здорового питания в детском саду: блюда из рыбы». Мероприятие проведено в рамках городской программы «Здоровое питание», а также профориентационной работы.

В мастер-классе приняли участие повара из 15 детских садов города - в основном те, кто не так давно работает в детском саду. Как отмечают в департаменте образования, тема первого мастер-класса выбрана не случайно. Рыбные блюда не входят в число «любимых» у детей дошкольного возраста. Поэтому перед поварами стоит задача - предложить рецепт вкусного и полезного блюда из рыбы.

Секретами приготовления рыбных зраз с участниками поделилась заведующая пищеблоком детского сада № 57 «Бусинка» Наталья Проклова.

Как отметил повар детского сада № 21 «Кораблик» Максим Буренков, это блюдо ему знакомо, но в саду его не готовят, поэтому рассмотрят вариант внедрить его в меню.

Повара-участники продегустировали рыбные блюда из 20-дневного меню сада и выпечку, обсудили организацию диетического питания и принципы взаимодействия сотрудников дошкольных учреждений, участвующих в организации питания детей.

По мнению участников, подобные встречи важны для обмена опытом между поварами образовательных организаций города, и они будут продолжены.

Крыши приказано расчистить

Качество расчистки входных групп, кровель, карнизов, водосточков, навесов (козырьков) от снега, наледи и сосулек, а также прилегающих к зданиям территорий в рамках мониторинга контролируют должностные лица департамента общественной безопасности и контроля. С наступлением зимы проверки соблюдения правил благоустройства проводятся ежедневно.

В отношении правообладателей объектов, не принявших мер по устранению нарушений, материалы направляются в компетентный орган для решения вопроса о привлечении к административной ответственности.

Закон Сахалинской области от 29.03.2004 № 490 «Об административных правонарушениях в Сахалинской области» предусматривает административную ответственность в виде наложения административного штрафа на должностных лиц от 30 до 40 тыс. руб., на юридических лиц - от 150 до 250 тыс. руб. Кроме того, принятие мер по расчистке кровель создает прямую угрозу неопределенному кругу лиц, а в случае причинения вреда здоровью или имуществу граждан, правообладатели нежилых зданий несут ответственность вплоть до уголовной. Ситуация находится на особом контроле. Поэтому администрация Южно-Сахалинска напоминает о незамедлительном принятии мер, во избежание привлечения к ответственности.

Больше тысячи вопросов задали губернатору сахалинцы и курильчане

В Сахалинской области прошла прямая линия с губернатором Валерием Лимаренко. Глава региона ответил в прямом эфире на 40 вопросов и дал полтора десятка поручений органам исполнительной власти.

О медицине

На прямую линию губернатора обратились врачи, которые прибыли на работу в островной регион. Специалисты выразили опасение, что им не предоставят подъемные и жилищные выплаты.

Глава региона заверил, что медицинские работники, с которыми заключены договоры, получают все предусмотренные меры поддержки. С теми, с кем были устные договоренности, работают в индивидуальном порядке.

- На прямую линию поступило 10 таких обращений, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - Мы их разобрали и по всем приняли положительное решение. Сейчас в работе еще 37 заявлений. Медицинским работникам будем помогать, даже если необходимо делать нестандартные шаги.

С 2022 года в Сахалинской области устанавливаются единовременные денежные выплаты медицинским работникам, которые устраиваются работать в первичное звено. Объем поддержки зависит от района области и составляет от 800 тысяч до 1,5 млн рублей для врачей и от 150 тысяч до 200 тысяч рублей для среднего медицинского персонала.

Привлеченным специалистам также оказывается содействие в решении квартирного вопроса. Региональное министерство здравоохранения увеличивает компенсацию за аренду жилья в Южно-Сахалинске с 25 до 45 тысяч рублей ежемесячно. Медикам предлагается участие в льготных ипотечных программах.

В островном регионе меняется подход к решению кадрового вопроса.

- Не все поликлиники пациенты считают доступными, - рассказал Валерий Лимаренко. - Мы стремимся к тому, чтобы любой желающий мог попасть на прием к терапевту в течение двух дней, к узкому специалисту - в течение недели. Для этого создается централизованная кадровая служба с единым графиком приема врачей.

Сейчас механизм в пилотном режиме отрабатывается в Южно-Сахалинске, в следующем году его планируется распространить на всю область. Кроме того, в регионе создается кадровый резерв. Это позволит временно направлять врачей в другие медицинские учреждения, если возникнет такая необходимость.

Большое внимание уделяется обратной связи с пациентами. Сахалинцев и курильчан, которые накануне побывали на приеме, обзванивает телефонный робот и просит по пятибалльной шкале оценить доступность и качество медицинской помощи.

Об образовании и спорте

Также губернатор в ходе прямой линии рассказал о планах по строительству объектов образования. До конца года на Сахалине и Курилах завершат строительство трех новых школ, что позволит создать для учеников 2100 мест - на 800 больше, чем в прошлом году.



Школу на 800 мест до конца года сдадут в Макарове. В селе Рейдово на острове Итуруп завершат строительство образовательного объекта на 132 места. Школа-детский сад на 295 мест откроет свои двери в селе Кировском Тымовского района.

Работа по строительству школ и детских садов на островах будет продолжена. В частности, в декабре 2022 года будет введена новая школа на 300 мест в Ногликах. В этом же году начнется строительство школы в Южно-Курильске - уже разработана проектно-сметная документация, выделен земельный участок. Образовательный объект планируется сдать в 2024 году.

В ходе прямой линии жители областного центра пожаловались губернатору на нехватку образовательных объектов на юге города.

- Когда начнут строить новые школы и сады для южных районов Южно-Сахалинска? - задали вопрос горожане в социальных сетях. - Город растёт и расширяется на юг, строятся новые районы. В них живут молодые семьи с детьми, но ни школ, ни садов не строят. Люди везут детей в центр, а это создаёт дополнительные пробки.

- Для южной части города разработан проект строительства образовательного квартала, - ответил Валерий Лимаренко. - Там должны появиться школа на 1200 мест, детский сад на 300 мест и школа искусств. Объекты будут возведены с привлечением частных средств. Планируем завершить эту работу в 2025 году.

Во время прямой линии также прозвучали вопросы, связанные со строительством спортивных объектов. Так, глава региона подтвердил планы по возведению спорткомплекса в Александровске-Сахалинском - работы завершат до конца 2022 года. В 2023 году современный спортивный

комплекс появится в селе Ильинском Томаринского района.

Об аварийном жилье

Жители Смирныховского района спросили, правда ли, что в следующем году в их муниципалитете не будут строить дома для переселенцев из непригодного для проживания фонда.

- Это неверная информация, - отметил Валерий Лимаренко. - Жилищный вопрос ежедневно у нас в центре внимания. Сахалинская область первой в России приступила к реализации новой программы расселения жилья, признанного аварийным после 1 января 2017 года. На эти цели нашему региону федеральный центр выделяет 4,6 млрд рублей.

В следующем году в Смирных сдадут дом на 80 квартир. Еще два двухквартирных дома введут в селе Омор. Кроме того, в райцентре планируется начать строительство домов на улице Ленина.

Жители Анивского района обратились с просьбой - строить жилье для расселения аварийного фонда не только в райцентрах, но и в селах. Многие хотят остаться в родных Огоньках, Таране и Успенском.

Глава региона отметил, что по всему Анивскому району намечены десятки перспективных площадок для новостроек. Большая часть жилья будет возводиться в райцентре. Если бизнес выразит заинтересованность, застройка охватит и сельскую местность.

В этом году в Таране сдали шесть двухквартирных домов для переселенцев из аварийного фонда. В следующем году начнется строительство домов на улицах Транспортной и Совхозной.

На прямую линию также обратилась жительница Тымовского. Женщина пожаловалась, что несколько лет назад

получила квартиру в новом доме, но качество застройки оставляет желать лучшего.

- Окна подтекают, входные двери не отрегулированы, приходится сильно хлопотать. Обращались в КУМС и к строителям, но результата нет, - подвела итог тымовчанка.

Губернатор поручил министру строительства Сахалинской области Алексею Колеватым выехать на место и разобраться в ситуации. Отметим, что в островном регионе действует народный контроль. С этого года заведена традиция, когда участники областной программы расселения аварийного жилья проводят предварительную приемку новостроек. Будущие новоселы осматривают свои квартиры и высказывают замечания и пожелания подрядчику.

Жители Корсакова заинтересовались, когда расселят бараки на улице Нагорной. По словам главы региона, уже в следующем году в комфортные квартиры переедут жильцы домов №№ 41а и 49б.

Напомним, в ближайшую пятилетку ключи от комфортных квартир по программе переселения получат почти 29 тысяч жителей островного региона.

Об ограничениях

Жительница села Чехов Холмского района пожаловалась, что ее уволили с работы из-за отказа вакцинироваться.

- Увольнение из-за прививки - это недопустимая ситуация, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - Необходимо взять координаты человека, разобраться с работодателем и восстановить человека на работе.

В социальных сетях множество вопросов коснулось предполагаемого принятия федерального закона, который сделает обязательным QR-коды

по всей стране. По этому поводу губернатор отметил, что он еще не принят. Сейчас в Государственную думу внесены законопроекты об использовании электронных сертификатов в общественных местах и на некоторых видах транспорта.

- Я думаю, что регионам доверяют самим решать, что и как делать в зависимости от эпидемиологической ситуации, - сказал Валерий Лимаренко. - В Сахалинской области мы всегда старались идти рациональным путем в вопросах антиковидных ограничений. И в этом, прежде всего, опирались на сознательность и ответственность наших жителей. На сегодняшний день в Сахалинской области коллективный иммунитет составляет около 70 %. Это позволяет нам сохранить привычный образ жизни и не вводить ограничений без острой необходимости, чтобы не создавать дополнительные трудности для людей и бизнеса. Но безопасность людей прежде всего. Мы должны сохранить здоровье сахалинцев и курильчан - это главный приоритет нашей работы.

Еще один вопрос, касающийся вакцинации, поступил по телефону. Пенсионерка поделилась, что сделала прививку 2 ноября и до сих пор не получила обещанную тысячу рублей.

Фонд «Будущее вместе» с 23 октября начал благотворительную программу. Пенсионерам, которые впервые вакцинировались от коронавируса, предоставляется выплата - 1000 рублей.

Губернатор поблагодарил бизнес за социальную инициативу и попросил ускорить предоставление материальной помощи. Предполагается, что средства будут перечислять в течение 3-5 дней. Вопросы о благотворительной программе можно задать по телефону 8 (4242) 28-23-45.

Инвестор поможет модернизировать коммунальные сети Южного

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко договорился с крупным инвестором о модернизации системы водоснабжения и водоотведения Южно-Сахалинска.

За счет привлеченных средств в областном центре построят и реконструируют 125 объектов жилищно-коммунального хозяйства. Речь идет о сетях водоснабжения и водоотведения, скважинах на водозаборах и водяных насосных станциях. На модернизацию системы ЖКХ направят более 19 миллиардов рублей.

Проекты будут реализованы в рамках концессионного соглашения, которое заключили региональное правительство, администрация областного центра и совместное предприятие «Росводоканала» и ВЭБ.РФ ООО «1-я Водная Концессионная Компания». Работа по модернизации системы ЖКХ сохранит свою социальную направленность – в ходе реконструкции и строительства объектов не произойдет взрывного роста тарифов.

- Вопрос надежного и бесперебойного водоснабжения областного центра крайне актуален, - отметил Валерий Лимаренко. - Физический износ оборудования и сетей приводит к частым прекращениям подачи воды. Это негативно сказывается на комфорте людей. Поэтому договоренности с «Росводоканалом» о модернизации системы водоснабжения имеют для нас принципиально важное значение. Инвестиционные средства будут на-



правлены на реконструкцию, модернизацию и строительство объектов ЖКХ с учетом подключения новых домов. А бюджетные деньги можно будет использовать для реализации социальных проектов, у которых нет инвестиционной составляющей.

- Система водоснабжения была построена еще в 60-70 годы прошлого века и, безусловно, нуждается в обновлении, - рассказал мэр областного центра Сергей Надсадin. - Вместе с тем Южно-Сахалинск расширяется, появляются новые жилые кварталы, которые также необходимо обеспечивать инженерными коммуникациями. Заключение концессионного соглашения для нашего города - актуальный и эффективный механизм. Немаловажно, что группа компаний «Росводоканал» как представитель социально ответственного бизнеса взяла на себя дополнительные обязательства по об-

устройству на территории городского округа 30 новых детских площадок.

В числе первоочередных мероприятий масштабной инвестиционной программы – строительство в областном центре нового водозабора «Южный». Реализация проекта необходима для бесперебойного снабжения водой развивающихся жилых районов и учреждений социальной инфраструктуры. Локальное водоснабжение ряда городских территорий объединят в единую централизованную сеть – это позволит значительно улучшить качество услуги и повысить ее надежность.

Планируется построить сети к микрорайону «Уюн», где сейчас возводят современные многоквартирные дома. В числе приоритетных задач инвестора – масштабная замена и реконструкция ветхих канализационных сетей. Важной частью изменений

станет внедрение цифровых технологий по управлению производственной деятельностью и создание удобных современных сервисов.

К 2026 году концессионер планирует на 13,2 процента снизить аварийность на сетях, на 20,5 процента сократить потери ресурса.

Общий объем инвестиций на создание и реконструкцию объектов водоснабжения и водоотведения составит 19,2 миллиарда рублей в ценах 2021 года. При этом 14,3 миллиарда будут инвестированы в развитие инфраструктуры уже в первые 15 лет.

- Одной из приоритетных целей ВЭБ.РФ является улучшение качества жизни в городах, - рассказал заместитель председателя ВЭБ.РФ Олег Говорун. - Городская коммунальная инфраструктура – важнейший сервис для населения. Качественная и бесперебойная работа централизованных систем водоснабжения и водоотведения – неотъемлемая часть любого современного города. ВЭБ.РФ участвовал в структурировании проекта на всех его этапах. При этом корпорация уделяет особое внимание соблюдению интересов населения, коллектива предприятия – оператора, весь основной состав которого останется на своих местах. Выступая в качестве финансового партнера проекта, мы обеспечим жителей Южно-Сахалинска качественными услугами при сохранении доступности тарифа.

- Завершен большой и серьезный этап работы, связанный с реализацией масштабного проекта для инфраструк-

турного развития Южно-Сахалинска, - поделился мнением генеральный директор ГК «Росводоканал» Антон Михальков. - Это стало возможным благодаря слаженной работе команды «Росводоканала» и ВЭБ.РФ, а также твердой социально ответственной позиции администрации Южно-Сахалинска, правительства области. Мы готовы реализовать комплексный подход к реализации поставленных задач, используя новые технологии, инновационные решения, цифровые сервисы и предложить жителям Южно-Сахалинска новое качество услуг водоснабжения и водоотведения, формировать новый тип отношений с муниципальной властью и жителями – на основе открытого диалога, ведения прозрачной деятельности, принятия социально ориентированных решений.

Отметим, также стороны подписали соглашение о сотрудничестве, в рамках которого концессионер обязуется принять на себя дебиторскую задолженность МКП «Городской водоканал» до 40 миллионов рублей и направить в ближайшие пять лет до 100 миллионов рублей на благоустройство и развитие социальной инфраструктуры, а также оказывать содействие в реализации социально-экономических программ региона.

Проект предусматривает выполнение ряда целей указа президента России: «Комфортная и безопасная среда для жизни», «Цифровая трансформация», «Достойный эффективный труд и успешное предпринимательство».

За дворы ответят «управляйки»

Управляющие компании, не справляющиеся с расчисткой дворов от снега, накажут рублём. Такое решение губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко принял в ходе посещения нескольких дворов в рамках рабочей поездки по Южно-Сахалинску.

- Вам виднее, как эффективнее чистить территорию, - отметил Валерий Лимаренко во время разговора с директором управляющей компании, которая обслуживает дом № 233 на улице Комсомольской. - Но если жители будут недовольны, а факты, изложенные в их жалобах, подтвердятся, будем вас штрафовать. Уборка двора от снега, которую выполняет управляющая компания, не должна выглядеть как одолжение. За эту работу жители ежемесячно платят по квитанциям и ждут соответствующего качества. Специалисты, которые постоянно проводят мониторинг, в том числе по сообщениям жителей, будут проверять дворы с Госжилинспекцией и наказывать управляющие компании.

- Этот двор убирается хорошо, у нас вопросов нет, - говорит жительница одного из домов района Светлана. - Всегда своевременно и достаточно качественно.

Руководитель управляющей компании Александр Домарад пояснил, что стараются содержать территорию в чистоте. Но не везде может пройти крупногабаритная техника. Поэтому сейчас компания решает вопрос о приобретении малых механизированных снеговоротков. Параллельно предприятие готовится к полному переходу к работе по единому стандарту уборки дворов, который внедряется в регионе по поручению Валерия Лимаренко. Помощь в приобретении специализированной техники управляющим компаниям окажет министерство ЖКХ



за счет средств областного бюджета. Сейчас специалисты определяют потребности каждой управляющей компании.

Напомним, новый регламент содержания дворов позволил улучшить условия работы дворников. Для них закупили спецодежду, лопаты и другой необходимый инвентарь, оборудовали бытовые помещения. Впервые появились техника – роторы с автоматическими щетками, разбрасыватели противогололедных материалов. Если раньше уборка снега вручную занимала 6-9 часов, то теперь – меньше трех. Мастер участка ежедневно проверяет качество уборки. Регламент определяет, как должен расчищаться двор, если выпали осадки до 6 сантиметров, от 6 до 20 и более 20 сантиметров.

Еще одной точкой посещения в рамках поездки стала улица Боевой славы. Здесь управляющая компания уже работает по новым правилам. Предприятие приобрело малую механизированную технику, которая позволяет расчищать даже самые труднодоступные места.

Теперь разделять мусор начнет вся область

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко поручил ввести раздельный сбор мусора во всех районах островного региона. Процесс организуют в течение двух лет. Согласно утвержденному региональным министерством ЖКХ графику, на Сахалине и Курилах будет установлено более трех тысяч специальных сетчатых контейнеров. Работа проводится в рамках реализации национального проекта «Экология».

- Раздельный сбор мусора – это движение в ногу со временем и часть большой работы по реализации экологических проектов, которую мы проводим на Сахалине и Курилах, - отметил Валерий Лимаренко. - За два года в регионе ликвидировали более 3100 стихийных свалок. Ставим задачу уже в 2024 году убрать стационарный полигон отходов в областном центре, который находится в городской черте, а также свалку у города Макарова. После ликвидируем и остальные свалки в районах области. Сделаем всё, чтобы окружающая нас среда была чище.

Сетчатые контейнеры появятся в июле 2022 года в Анивском, Корсаковском, Долинском городских округах, в сентябре – в Ногликском, Невельском, Холмском, Томаринском, Поронайском, Углегорском, Макаровском, Смирновском, Тымовском и Александровск-Сахалинском районах. С привлечением средств федерального бюджета будет приобретено 2100 специальных емкостей. В 2023 году еще около 900 контейнеров отправят в Охинский городской округ и на Курильские острова.

На подготовительном этапе муниципальные власти совместно с региональным оператором сформируют логистические цепочки по доставке раздельно собранных отходов, приобретут необходимые контейнеры и обеспечат их расстановку.



Напомним, внедрение раздельного сбора отходов в регионе началось в этом году с Южно-Сахалинска. К вывозу отсортированного жителями вторсырья приступили в июле. На сегодняшний день вывезено более 350 тонн пластиковых бутылок, стеклянных, алюминиевых и металлических банок.

- Жители активно поддерживают инициативу, о чем свидетельствуют показатели доли смешанных отходов, попадающих в сетчатые контейнеры, - рассказала министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - Она заметно изменилась всего за четыре месяца. Еще в июле этот показатель составлял 40 процентов, а в октябре уже 16. То есть люди привыкают к тому, чтобы разделять отходы.



I Елена Полянская

Широкая публика узнала актрису Елену Полянскую по роли добродушной и обаятельной Олеси Вербы в сериале «Девушки с Макаровым». По сюжету картины ее героиня - выпускница школы полиции - наряду с другими девушками попадает в распоряжение майора Макарова (Павел Майков).

Некоторые зрители помнят Елену еще по ее первой роли в мистическом многосерийном фильме «Здесь кто-то есть», который рассказывает о семье, живущей в доме с привидениями. Актриса сыграла роль Даши - возлюбленной бизнесмена Александра Дивова. Этот образ на экране воплотил известный актер театра и кино Игорь Миркурбанов. Чему он научил Елену? Случались ли на съемках мистического фильма странные, необъяснимые истории? А кем ей приходится другой популярный актер Роман Полянский? И за что она полюбила еще одного артиста Павла Попова, позже ставшего ее мужем?

На эти и другие вопросы Елена Полянская ответила в рамках проекта Teleprogramma.pro «Загугли звезду».

[TELEPROGRAMMA.PRO]

- Здравствуйте. Меня зовут Елена Полянская. Я актриса. Родилась в Белгороде, где жила до 16 лет, до того момента, пока не поступила в институт в Москве, - начинает разговор Елена. - С 6 лет занималась современной хореографией. Мама хотела отдать меня в балльные танцы, но я категорически была против. Сказала, что хочу танцевать хип-хоп, и начала заниматься этим направлением. Но потом коллектив, в котором я занималась, распался.

- С чего началось ваше увлечение актерской профессией?

- Я захотела пойти в театральную студию и попросила маму найти мне ее. У нас в школе был театральный кружок, но мне не нравились ребята, которые занимались там. Я считала их высокомерными и не хотела общаться с ними.

В итоге мама нашла театральную студию при Белгородском институте культуры. Пришла туда, а там занимались те же самые ребята... Я подумала, что это судьба. В итоге оказалось, что они чудесные люди. И педагог студии Ольга Александровна Федоренко просто влюбилась в меня в театр, за что я ей очень благодарна. Это скорректировало мою судьбу.

Я и в школе была достаточно активным ребенком, устраивала в классе литературные вечера, писала сценарии по творчеству Цветаевой и Ахматовой, раздавала всем стихотворения. На уровне школы организовывала мероприятия типа программы «Любовь с первого взгляда». Эта творческая энергия и привела меня в театральную студию, где мы часто оставались ночевать. Мы ездили на гастроли с нашим спектаклем «Пластинин», например, в город Чехов. Поэтому мое решение поступать в театральный институт было вполне закономерным.

- Сталкивались ли вы в школе с несправедливостью?

- Нет, такого не случалось. Я была отличницей и окончила школу с золотой медалью. Со многими общалась, дружила, с завистью и буллингом не сталкивалась. Хотя у меня возникали проблемы с одним учителем, но это было связано с тем, что я отстаивала некую правду. Какие-то моменты мне казались несправедливыми по отношению к ученикам, и я говорила об этом прямо.

- Расскажите, пожалуйста, о своих родителях.

- Мама - Антонина Николаевна, папа - Сергей Витальевич. По образованию они строители. В 90-х - начале 2000-х родители закрыли свою

Елена Полянская: о съемках,



строительную фирму. И у них появился свой бизнес - собственный магазин. Родители всегда меня поддерживали.

Конечно, для них было шоком, что я вдруг решила стать актрисой. Но мама и папа никогда не говорили мне: «У тебя не получится. Что ты делаешь?» Они прошли со мной весь непростой путь поступления. Мне кажется, что это испытание не только для поступающего, но и для его родителей.

Это и истерики, и восклицания о том, что ты бездарная, когда тебя куда-то не берут. Конечно, это постоянный стресс для мамы и папы.

- Чем сейчас занимаются ваши родители?

- Мама немного отдалилась от своего бизнеса и занимается им чисто номинально. Она ухаживает за садом, огородом, очень любит цветы и деревья, горит этим. А папы уже нет...

- Где вы учились?

- Так получилось, что первый год я не поступила с первого раза. И я пошла в Белгородский государственный университет на факультет журналистики, потому что я рассматривала ее как возможную профессию для себя. А уже на второй год я поступила в ГИТИС, но не стала бросать журналистику, а перевелась на заочное отделение. Поступив в Щукинское училище, я еще год или два заочно проучилась на журфаке, но все-таки не смогла совмещать. В итоге на журфаке я доучилась уже после окончания «Щуки».

Но это было непростое время, потому что, когда у всех были каникулы, я возвращалась в Белгород и сдавала сессию. Пока все отдыхали и искали отрывки для самостоятельного показа на следующий семестр, я изучала журналистику: читала книги за ночь, готовилась к экзаменам. Но я смогла выдержать такой тяжелый режим, потому что мне было интересно. В противном случае я бы не занималась этим. Так у меня получилось два высших образования.

- Какой у вас рост и вес?

- Вес прекрасный! Вчера я с ужасом обнаружила, что съела банку шоколадной пасты. Но на самом деле я каждый год покупаю карту в фитнес-клуб и периодически туда даже хожу. Люблю бегать. Не могу сказать, что это постоянная история, потому что съемки не всегда позволяют существовать в стандартном режиме. И если ты просыпаешься на смену в шесть утра, а приезжаешь в десять вечера, то приходится координировать свой график.

Но для меня бег - это определенного рода медитация. В этот момент я прямо забываюсь, и это очень хорошо очищает мою голову. К тому же вырабатываются какие-то эндорфины.

Мой рост - примерно 164 сантиметра, на каблуках выше (смеется).

- Какой вес для вас идеальный?

- Наверное, примерно 53 килограмма. Но, как говорят спортсмены, главное - чтобы тебе нравилось отражение в зеркале. Это должно быть прежде всего.

- Кем вам приходится Роман Полянский?

- Представляете, мы даже целовались с ним.

Конечно, это всего лишь было на съемочной площадке. Мы с Ромой снимались в сериале «Чужая жизнь», где играли возлюбленных. Мы просто однофамильцы, а еще нас связывает щукинское братство. Мы оба окончили «Щуку». Но я поступила, когда Рома выпустился.

Я помню, что однажды плакала в коридоре, а Рома как раз водил «десятки». Объясняю, что это значит. На прослушиваниях поступающих делят на группы по десять человек и заводят в аудитории. Потом их слушает комиссия, их выводят, объявляют результаты: кто прошел, а кто - нет.

И после неудачного поступления я так плакала, что Рома ко мне подсел и стал успокаивать: «Ну ты не переживай. Это же еще не конец света. Да поступишь ты еще в другие мастерские». И я была очень благодарна Роме за то, что он по-человечески так проникся моей историей.

А когда у его курса был спектакль «Белая акация», который они играли в Вахтанговском театре, нескольких первокурсников взяли в эту постановку в качестве массовки. А мы с Ромой там еще жонглировали. Вот такая история наших взаимоотношений.

- Как вы попали в сериал «Здесь кто-то есть»?

- Это мой первый проект. И я помню, что, когда меня только туда утвердили, я была очень счастлива и на свой первый гонорар купила танцевальные кроссовки. Мне казалось, что я такая взрослая.

На этом фильме я познакомилась со съемочным процессом и поняла вообще, что такое кино. Первая моя смена была ночной, и я до сих пор помню, что меня привели на площадку. Мы снимали где-то в Подмоскovie или на окраине Москвы, чуть ли не в лесах. И я так и не попала в кадр. Целую смену я просидела в актерском вагончике в ожидании своей очереди. Там была жуткая переработка, ничего не успевали. И мне сказали: «Все, смена окончена, спасибо». Так я поняла, что кино - это постоянное ожидание и постоянный холод.

- В вашей жизни присутствовала мистика, как в кино?

- Не могу сказать, что я вхожу в ту категорию людей, которые верят в знаки и все время акцентируют на них внимание. Но к некоторым вещам я отношусь серьезно. Как правило, это моменты, которые я сама себе придумываю.

Например, когда я поступала, мне казалось, что если идет дождь, то я пройду. Или если на номере машины три одинаковые цифры, то это тоже на счастье. Наверное, это была моя установка, но мне казалось, что она работает. Но «мистики-мистики» в моей жизни не случалось.

Хотя я помню необычный момент на съемках сериала «13», когда в сцене в определенный момент должна была погаснуть свеча. Думали, что этот момент нужно монтажно останавливать, делать техническую паузу. И вот мы играем этот эпизод. И свеча сама гаснет в нужный момент. Мы все только воскликнули: «Ах!» Никто не ожидал, что так случится. Но этот момент мы за-

помнили. Это самое мистическое, что случилось в моей жизни.

- Как вам работало с исполнителем роли Александра Дивова Игорем Миркурбановым?

- У меня с ним была любовная линия. Тогда я училась на втором курсе и ничего не понимала в кинопроцессе. Я помню, что мы с ним снимались в сцене в кафе. Мой крупный план, мы играем. И неожиданно Игорь делает огромную паузу. Я на него смотрю и не понимаю, зачем он ее сделал.

А потом Игорь говорит: «Я специально так сделал, чтобы у тебя было побольше крупного плана». Я отвечаю: «А... вот как это происходит». Игорь помогал в каких-то технических моментах, например, открыться на камеру, говорил: «Если ты камеру не видишь, значит, она не видит тебя». Это профессиональная школа кино, которую я проходила и благодаря Игорю Миркурбанову в том числе.

- Какие фильмы со своим участием вы бы могли выделить особо?

- Второй сезон сериала «Адаптация», «Одноклассники смерти». Это те проекты, в которых зрители увидят меня в не самых ожидаемых ролях. Большая удача, что эти фильмы случились в моей жизни. В «Адаптации» я играла гендиректора «Газпрома» - девушку со сложным характером, которую многие боятся и не переносят. И для меня это было очень интересно. Я благодарна, что меня утвердили в этот проект.

А в «Одноклассниках смерти» я играла убийцу, что также нетипично для меня. В моей фильмографии большинство героинь - трепетные, нежные, скромные девушки. А здесь роковая женщина!

И, наверное, я бы выделила сериал «Миллионерша», который я тоже люблю. Он такой легкий, веселый, с красивыми питерскими видами. И конечно, «Девушки с Макаровым».

- Действительно ли этот сериал дал вам такую популярность?

- С одной стороны, было довольно необычно ехать по Москве и повсюду видеть баннеры со своим изображением. Сначала это меня испугало, потому что возникло за один день. Хоп - и они появились. А потом все знакомые стали присылать фотографии и видео с моим участием. И это было очень приятно.

Но мне кажется, что сейчас время очень поменялось. И эффекта «проснулась знаменитой» добиться уже невозможно. Я просто не представляю, какой же это должен быть проект.

Недавно я смотрела интервью Валерия Тодоровского, который рассказывал, что после выхода «Бригады» под окном Дмитрия Дюжева толпа скандировала: «Космос! Космос!» Сейчас в прокат выходит огромное количество сериалов и проснуться знаменитой, как Татьяна Самойлова после фильма «Летят журавли» или как Вивьен Ли после «Унесенных ветром», практически невозможно.

- Вы считаете, что в России такое создать невозможно?

- Нет, я верю в наш кинематограф. Сейчас

откровенных сценах и личной жизни



Кадр из фильма «Мне с вами по пути»

запускается много хороших проектов. Но чтобы вот прямо выстрелить - это один случай на миллион. Это скорее исключение, которое сейчас подтверждает правило.

- У вас был консультант на съемочной площадке?

- Наш продюсер Антон Морозенко сам работал в органах. Идея этого сериала принадлежит ему, и он абсолютно точно знал «кухню», про которую писал. И естественно, что Антон здорово помогал нам в этом, консультировал, все время находился на площадке.

Также у нас был большой «застольный период»: мы очень много читали, обсуждали разные вопросы еще во время подготовительного этапа. В принципе этого было достаточно. Мы же снимали ситком, а жанр все-таки превалирует.

- Самое яркое событие во время съемок первого сезона «Девушек с Макаровым»?

- Что мы его вообще отсняли! Это было так долго, потому что у нас переносились съемки. Сначала случилась пандемия, потом нужно было учитывать графики актеров, затем кто-то заболел коронавирусом. В итоге первый сезон мы снимали девять месяцев - вынашивали это дитя. И в последний съемочный день, когда снималась общая сцена и оставался только мой крупный план, по сюжету я что-то спрашиваю у героя Паши Майкова. И он мне отвечает: «Я бы на твоём месте сейчас к Соломатину не ходил».

Но поскольку Паша не в кадре, то, подкидывая мне текст, он говорит следующее: «Верб, на твоём месте я бы сейчас разгрымивался, снял этот костюм и поехал бы домой праздновать». Девчонки снимают видео для соцсетей, все на низком старте, и только ждем, когда закричат: «Все сняли. Смена окончена. Спасибо за сезон». И я думала о том, что сейчас главное - не расколоться.

Мы все отсняли, а потом так радовались, обнимались. Вообще съемки проходили очень легко.

- Что во втором сезоне далось тяжело?

- Я там должна была ездить на электросамокате, никогда прежде этого не делала. В одной из сцен надо было подъехать на определенной скорости, потом шел трюк, нужно было вырулить и пройти какой-то поворот. Во время перерыва я постоянно тренировалась на самокате, чтобы технически все сделать быстро и качественно.

А вот, например, сцену задержания я не знала как сыграть. С одной стороны, нужно было не потерять жанр, а с другой - показать эмоциональный накал Вербы, которая по сюжету готова была всех разорвать.

И я помню, что прихожу на площадку с внутренним чувством: «Скорее бы все отснять». Потому что невозможно так волноваться, лучше сразу прыгнуть в пропасть. Эта сцена далась мне нелегко. Хотя когда мы начали снимать, все уже было хорошо.

- Ради фильма «Хвостолубы» вам пришлось сменить имидж...

- Да, я ехала в машине на Садовом кольце и

подумала о том, что эта героиня должна быть с короткой стрижкой. По сюжету она ветеринар, у нее проблемы в семейной жизни. Но при этом они с мужем заняли такую позицию, что лучше ни о чем не разговаривать, чтобы это не тревожить. Вроде живем и живем.

Моя героиня - такой человек, который перестал оценивать себя как женщина, как человек, который может нравиться, вызывать сильные эмоции. И я подумала, что в этом контексте стрижка может добавлять моей героине собранности, нужной жесткости. И при этом это будет маркером, что она не воздушная девушка с кудрями.

Помню, я ехала в машине, позвонила нашему художнику по гриму Насте и предложила сделать моей героине короткую стрижку. А уже через две минуты ее утвердили. Я тут же записалась на стрижку, и вскоре все было готово.

- Вы сами любите животных?

- Да. Хотя у меня их дома нет, из-за аллергии. Я очень хотела завести собаку. Думала, что мне можно завести какую-то гипоаллергенную собаку. Но оказалось, что нельзя, поэтому я люблю их издалека.

- Как вы с аллергией снимались в фильме про животных?

- Я не только сделала стрижку, но и заехала в аптеку за таблетками. Так что все нормально.

- Будут ли в сериале необычные животные?

- Тигров и слонов не будет, но появятся енот-полоскун, хомяки, обезьяна. Конечно, всевозможные собаки и кошки. Но самый главный - енот, который живет с моей героиней. Он очень быстрый - ни минуты покоя, и достаточно своенравный. Мне нужно было взять енота на руки, но он мне не дался. И не только мне, а своему хозяину тоже. Более того, полоскун его искушал.

Пришлось поменять сцену, в итоге енот прятался за мои ноги. Нашли к нему подход, договорились. Все нормально.

- Кто ваша героиня в сериале «Вторая жена»?

- В противовес «Хвостолубам» моя героиня здесь очень мягкая, трепетная, которая не привыкла решать проблемы, а жила именно за мужем. Казалось, что ее мир очень надежный и никогда не рухнет. Но впоследствии оказывается, что все это время супруг врал. И помимо того, что героине необходимо справиться с внутренней болью, ей нужно решить ряд финансовых проблем.

И мы видим, как из доброй и мягкой девушки она превращается в борца, она все понимает про себя. А главное открытие моего персонажа - это то, что она сильный и волевой человек, который может принимать решения. И этот путь молодая женщина проходит на протяжении сериала. Мне как актрисе есть что играть.

- Какую роль в вашей жизни играет театр?

- Я не служу в конкретном театре, а просто играю спектакли. Когда мы выпускались, я много снималась в кино. И в то же время у меня

было много дипломных спектаклей. Из семи постановок я была задействована в шести. Это колоссальная нагрузка.

Когда мы показывались в театры, я уже была изрядно уставшей. И если честно, я просто хотела отдохнуть. К тому же тогда я участвовала в одном сложном проекте, когда приходилось летать в Батуми, через Стамбул. Я летала на съемки чуть ли не каждую неделю. Это меня очень сильно истощило. Я дала себе год на то, чтобы восстановиться и посмотреть, что будет дальше.

А потом сложилось так, что педагог из института Ирина Пахомова позвала меня на спектакль, и я поняла, что мне очень близка эта форма существования, когда ты играешь на сцене, но в то же время не связан жесткими обязательствами. То есть я сама решаю, могу ли играть спектакль. Мне очень дорога свобода.

Сейчас я играю спектакли в Доме Булгакова. Я выходила на сцену 22 ноября в постановке «Балаган». Также играю в Community Stage. Это было новое пространство, где мы выпустили «Вуди Аллена» и «Смита и Вессона». Но из-за пандемии два спектакля мы пока не играем, потому что коронавирус вносит коррективы в работы театров, особенно негосударственных. Но надеемся, что после Нового года ситуация изменится.

- Расскажите, пожалуйста, о своем муже...

- Мы однокурсники, репетировали вместе отрывок из пьесы «Красавец мужчина». Играли мужа и жену. И наши отношения на сцене вдруг переросли в жизнь. Конечно, это был не быстрый процесс. Паша (актер Павел Попов. - Прим. ред.) долго за мной ухаживал.

Тогда я жила в комнате на Третьяковке, на третьем или четвертом этаже, не помню точно. И Паша взобрался по пожарной лестнице, постучал в окно, а потом подарил мне большую мягкую игрушку со словами: «Это тебе». Вот так красиво ухаживал.

- Не возникает ли ревности, когда играете в любовных сценах?

- Доверие в отношениях - это важный критерий в семье. И как только начинается какое-то сомнение, оно имеет невероятную разрушительную силу. Но мы с Пашей очень открытые люди, поэтому таких вопросов не возникает.

В короткометражке наших друзей Юлианны и Кристины Сабитовых он снимался в постельной сцене с актрисой. И когда нам ее прислали, он сказал: «Лена, давай смотреть». Но у нас это больше повод для шуток, нежели для серьезных выяснений отношений.

- Почему не носите обручальное кольцо?

- У меня сейчас нет и сережек. И на шею я ничего не надела. Я ношу кольцо. Но стараюсь не надевать украшения на съемочную площадку, поскольку боюсь их потерять. А потом просто забываю надеть...

- В Интернете популярен запрос «Горячие фото». Принимали ли вы участие в откровенных фотосессиях?

- Нет, не принимала. После выхода «Девушек с Макаровым» действительно поступил такой запрос от журнала «Максим». Но мы с девочками отказались, нам это было неинтересно. Вот и все, что связано с горячими фотографиями в моей биографии.

- Как вы относитесь к откровенным сценам в кино?

- Не то что бы как к актерскому подвигу. Но я с восторгом смотрю на артистов, которые играют в таких сценах, потому что это непросто. Ты же физически реально обнажаешься. Это свобода. Я с уважением отношусь к людям, которые могут так свободно ощущать себя на съемочной площадке. Мне кажется, что это очень нелегко.

- А вы не можете?

- Нельзя сказать «не могу». Но для меня это будет вызов самой себе. Если я буду понимать, что такого шага требует роль и без этой конкретной сцены невозможно показать персонажа в полном объеме, естественно, я соглашусь без лишних вопросов. Другой вопрос - что я буду волноваться, готовиться, морально настраиваться. В моей фильмографии были откровенные сцены, но при этом они очень деликатные.

Когда мы отсняли постельную сцену в «Грешнике», помню, что я накрылась одеялом, рас-

плакалась. Это была моя последняя сцена. А там как раз стоял наш режиссер с букетом цветов и сказал: «Лена, я хочу тебя поздравить с окончанием работы в нашем проекте». Я выползла из-под одеяла, вытерла слезы и сказала: «Спасибо».

- В Интернете можно найти необычный запрос «Елена Полянская. Торты на заказ...»

- На карантине я всерьез увлеклась выпечкой. Началось с того, что я хотела научиться печь макаронс. Первые мои пирожные были гениальные - я их близко отсадила и потом вытащила из духовки нечто похожее на соты. Они все слиплись, и получилось одно большое миндальное печенье.

Потом мы с мужем придумали акцию «Порадуй друга». Во время пандемии развозили мои десерты нашим друзьям, оставляли под дверью и переговаривались издалека. Хотели порадовать друг друга, потому что сидеть по квартирам уже было невозможно.

А потом я стала проходить разные мастер-классы, однажды даже целый день провела в цеху. Когда друзья просят сделать торт, я с удовольствием выполняю эту просьбу. На день рождения продюсера «Девушек с Макаровым», например, я испекла два торта. Один для него, а другой - для детей.

- В Интернете можно найти ваших тезок - тренера и представителя Greenway. Знакомы ли вы с ними?

- Про тренера ничего не знаю. А вот Елену Полянскую из Greenway часто вижу в Интернете. И хотя мы с ней незнакомы, ее позиция мне близка. Я разделяю мусор, отвожу все в «Собиратор» и вообще стараюсь жить максимально экологично.

Есть еще одна актриса Елена Полянская, которая служит в Театре Ермоловой. С ней связан один смешной случай.

Я помню, что на площадке один артист, разговаривая по телефону, говорил: «А мы сейчас с Леной Полянской снимаемся». И его собеседник, услышав это, сказал: «О, Ленка! Дай ей трубку». Я беру трубку, говорю: «Здравствуйте!», у меня спрашивают, как дела. Задаю вопрос: «А вы кто?».

Он удивленно отвечает: «Лена, ты что... Я Женья». И я начинаю лихорадочно перебирать всех Жень, которых знаю. Переспрашиваю: «Токарев?» Он удивляется: «Лена, ты что? Какой Токарев?» И спустя пару вопросов выяснилось, что он имел в виду Елену из Театра Ермоловой. Но с ней я лично тоже не знакома.

- Какую роль в вашей жизни играет «Инстаграм»?

- Я сама веду свои соцсети. Конечно, я не блогер и не могу посвящать этому занятию большую часть своей жизни. Но соцсети позволяют мне реализовать какие-то желания и потребности в профессии. Например, недавно у меня была фотосессия в стиле нуар, 20-х годов, с прической «холодная волна».

Конечно, я хотела бы сыграть такую героиню в кино. И в этой фотосессии благодаря «Инстаграму» я позволила себе пофантазировать на эту тему. Это очень увлекает меня. У меня есть еще ряд идей, которые я бы хотела воплотить в жизнь. И надеюсь, что в будущем я это сделаю.

- Общаетесь с подписчиками?

- Когда бывают приятные комментарии, я не могу не отреагировать на это. Ведь люди потратили свое время, написали хорошие слова.

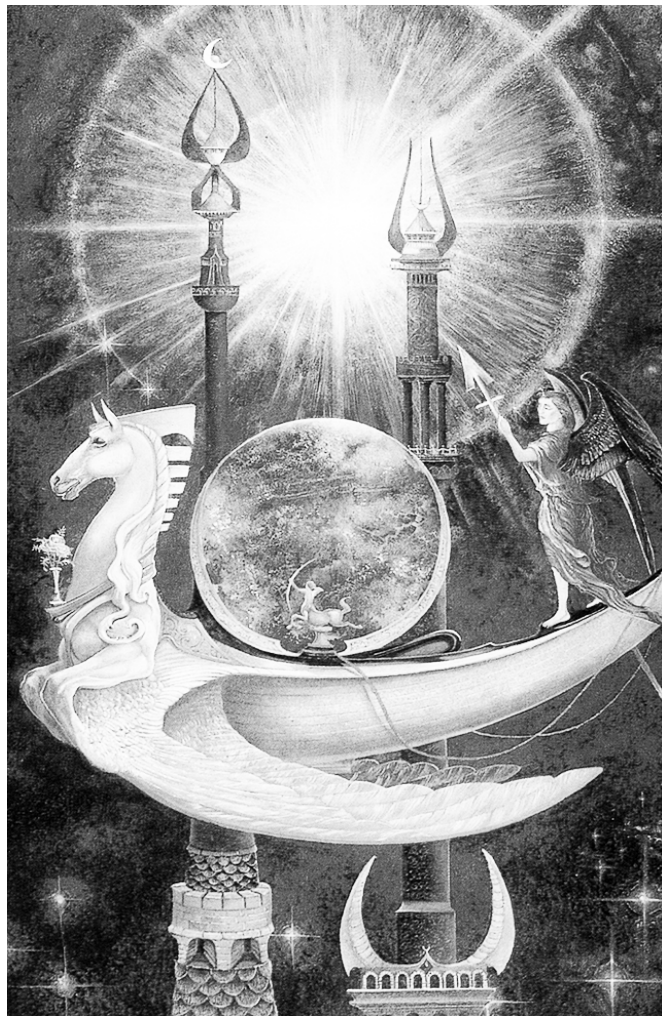
- А в личные сообщения пишут?

- Да, но я стараюсь не общаться. Бывает так, что когда ты на них отвечаешь, это расценивается как приглашение к диалогу. А потом человек начинает переходить рамки. И лучше сразу не отвечать. Хотя иногда все равно отвечаю.

- Какими новостями порадуете зрителей сейчас?

- Сейчас я снимаюсь в проекте «Хвостолубы». Когда заболела ковидом, была вынуждена взять паузу. В нашем изменчивом мире тяжело что-то планировать. Также у меня должны начаться репетиции нового спектакля с Павлом Сафоновым. Это пьеса «Огнянись во гневе», где у меня как раз роль Елены.

Впереди выход второго сезона «Девушек с Макаровым». А еще осенью в Киеве мы снимали проект «Пленница». И я надеюсь, что он скоро тоже выйдет.



Гороскоп на неделю

с 13 по 19 декабря



Овен. Вы полностью контролируете свои эмоции, практичны, дисциплинированы и не теряете голову. Кроме того, сейчас вы можете просчитать любую ситуацию на несколько шагов вперед.



Весы. В понедельник не очень повезет: знак-антагонист повлияет на здоровье, а на работе спровоцирует непростую ситуацию. Вибрации растущей Луны помогут вам обрести душевное равновесие.



Телец. Спокойный и размеренный понедельник сменит насыщенный вторник. Телец будет поглощен работой или бизнесом, но сможет уделить время и близким. Четверг обещает улучшения в материальной сфере.



Скорпион. Привычка манипулировать окружающими станет причиной большинства проблем и даже подпортит планы на празднование Нового года. Не рекомендуется на работе выполнять свои обязанности кое-как.



Близнецы. Энергия растущей Луны превратит вас в трудолюбивых. Наградой будет как хорошее материальное вознаграждение, так и новые выгодные контракты или соглашения. В личной жизни - счастье и радость.



Стрелец. Сейчас не стоит предаваться мечтам и строить грандиозные планы. Намного продуктивнее будет просто качественно делать свою работу. Не поддавайтесь на провокации во второй половине недели.



Рак. Понедельник вам «подбросит» какую-то проблему с документами, которую вы сможете успешно решить. Уже во вторник случится нечто, что резко улучшит настроение. Выходные пройдут в спокойной обстановке.



Козерог. На понедельник ничего не планируйте – все равно знак-антагонист все испортит. В последующие дни на работе ожидается серьезная нагрузка. В любви повезет в середине недели.



Лев. Благополучное начало недели сменится периодом нервотрепки. Прохождение Луны через знак-антагонист спровоцирует конфронтацию с коллегами и близкими, причем весьма серьезную. Слушайте себя.



Водолей. Отличное настроение в понедельник на этой неделе сменится пессимизмом уже во вторник. После чего последует целая череда неурядиц в семейной или личной жизни. Выходные принесут радость.



Дева. Общительность и дружелюбие поможет завоевать симпатии окружающих. В финансах недостатка не будет. Но затем вмешается знак-антагонист, что привлечет в вашу жизнь неурядицы на работе и в семье.



Рыбы. Первая половина и середина недели будет положительной. Личная жизнь порадует. С пятницы и до вечера воскресенья Рыбам стоит поумерить свой энтузиазм и не расплываться на тысячу дел.

понедельник, 13 декабря

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Знахарь» (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Познер (16+) 03.30 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-21» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 01.55 Сериал «В зоне риска» (16+) 03.35 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Пять минут тишины. Сибирские морозы» (12+) 00.15 Сегодня 00.40 «СССР. Крах империи». Док. фильм (12+) 04.30 Сериал «Грязная работа» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 13.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.15 Сериал «Операция «Горгона» (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+) 13.20 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 14.05 Сериал «Полицейский участок» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Конструктор 1. История ОКБ Туполева». Док. сериал (16+) 19.40 Скрытые угрозы (16+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Криминальный квартет» (16+) 01.25 Фильм «Человек-амфибия» (12+) 03.00 «Афганский дракон». Док. фильм (12+) 03.30 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 03.50 Сериал «Полицейский участок» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.55 Давай разведемся! (16+) 12.10 Тест на отцовство (16+) 14.20 Понять. Простить (16+) 15.25 Порча (16+) 17.00 Знахарка (16+) 18.50 Верну любимого (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне-2» (16+) 23.55 Кризисный центр (16+) 04.35 Реальная мистика (16+) 05.25 Тест на отцовство (16+) 07.05 Домашняя кухня (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.00 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.50 Мир наизнанку (16+) 14.00 Мир наизнанку (16+) 15.00 Мир наизнанку (16+) 16.00 Мир наизнанку (16+) 17.00 Мир наизнанку (16+) 18.00 Мир наизнанку (16+) 19.00 Мир наизнанку (16+) 20.00 Секретный миллионер (16+) 21.20 Секретный миллионер (16+) 22.40 Мир наизнанку (16+) 00.00 Умный дом (16+) 01.00 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 02.00 Пятница News (16+) 02.30 На ножах (16+) 03.20 Пятница News (16+) 03.50 Орел и решка (16+) 04.40 Орел и решка (16+) 05.20 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 06.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.15 Фильм «Черный пес» (12+) 09.10 Сериал «Специалист» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Специалист» (16+) 10.50 Сериал «Специалист» (16+) 11.50 Сериал «Специалист» (16+) 12.50 Сериал «Специалист» (16+) 13.55 Сериал «Специалист» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Специалист» (16+) 15.20 Сериал «Специалист» (16+) 16.20 Сериал «Специалист» (16+) 17.25 Сериал «Специалист» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.35 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.30 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 «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.10 Известия (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.45 Сериал «Детективы» (16+) 05.10 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

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.

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.

■ 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.

Куплю 1-комнатную квартиру в г. Холмске. Не агентство. Тел.: 28-86-66, 8-914-758-86-66.

УСЛУГИ

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

РАЗНОЕ

■ Пропишу. Тел. 8-962-111-14-27.

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

600-969

вторник, 14 декабря

	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	Д	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет(16+) 18.00 Вечерние новости (16+) 108.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Знахарь» (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.05 Леонид Броневой. «Заметьте, не я это предложил...» (12+) 03.20 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-21» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «В зоне риска» (16+) 04.00 Сериал «Личное дело» (16+)	06.00 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Пять минут тишины. Сибирские морозы» (12+) 00.15 Сегодня 00.40 «СССР. Крах империи». Док. фильм (12+) 03.30 Агентство скрытых камер (16+) 04.30 Сериал «Грязная работа» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 08.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.20 Сериал «Полицейский участок» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Специальный репортаж (16+) 09.35 Фильм «Стрелы Робин Гуда» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 14.05 Сериал «Полицейский участок» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Конструктор 1. История ОКБ Туполева». Док. сериал (16+) 19.40 Легенды армии (12+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Сериал «20 декабря» (12+) 02.10 Фильм «Стрелы Робин Гуда» (12+) 03.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 03.45 Сериал «Полицейский участок» (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.55 Давай разведемся! (16+) 12.10 Тест на отцовство (16+) 14.20 Понять. Простить (16+) 15.25 Порча (16+) 17.00 Знахарка (16+) 18.50 Верну любимого (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне-2» (16+) 00.00 Кризисный центр (16+) 04.40 Реальная мистика (16+) 05.30 Тест на отцовство (16+) 07.10 6 кадров (16+) 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.10 Молодые ножи (16+) 14.30 Черный список (16+) 16.00 Черный список (16+) 17.20 Черный список (16+) 18.40 Кондитер (16+) 20.00 Кондитер (16+) 21.20 Вундеркинды (16+) 22.50 Вундеркинды (16+) 00.10 Орел и решка (16+) 01.10 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 02.20 Пятница News (16+) 02.50 На ножах (16+) 03.40 Пятница News (16+) 04.00 Орел и решка (16+) 05.00 Орел и решка (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 11.20 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 12.20 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 13.15 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 14.40 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 15.35 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 16.35 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 17.30 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.35 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 21.00 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.30 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 «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

ЯСНОВИДЯЩАЯ

Талина Азери

8 924 490 81 12

8 924 187 48 99

ГАДАНИЕ НА КАРТАХ, ПО КОРАНУ

СНЯТИЕ ПОРЧИ, СЛАЗА

ПОМОЩЬ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ

06.00

07.30

08.00

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

среда, 15 декабря

четверг, 16 декабря



	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	Д	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Знахарь» (16+) 22.35 Большая игра (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Галина Волчек. «Они знают, что я их люблю» (16+) 01.15 Время покажет (16+) 02.35 Кубок Первого канала по хоккею, 2021 г. Сборная России - сборная Швеции. Прямой эфир	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-21» (16+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «В зоне риска» (16+) 04.00 Сериал «Личное дело» (16+)	05.55 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Пять минут тишины. Сибирские морозы» (12+) 00.15 Сегодня 00.40 ЧП. Расследование (16+) 01.10 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.45 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.40 Фильм «Не бойся я с тобой! 1919» (12+) 04.35 Сериал «Грязная работа» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 08.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 9.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж	05.20 Сериал «Полицейский участок» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Фильм «Человек-оркестр» (16+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 14.05 Сериал «Полицейский участок» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Конструктор 1. История ОКБ Туполева». Док. сериал (16+) 19.40 Легенды кино (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Контрудар» (12+) 01.20 «Генерал Ватутин. Тайна гибели». Док. фильм (16+) 02.00 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 02.15 Сериал «Полицейский участок» (16+) 05.20 «История РВСН». Док. сериал (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.55 Давай разведемся! (16+) 12.10 Тест на отцовство (16+) 14.20 Понять. Простить (16+) 15.25 Порча (16+) 17.00 Знахарка (16+) 18.50 Верну любимого (16+) 20.00 Сериал «На твоей стороне-2» (16+) 23.55 Кризисный центр (16+) 04.35 Реальная мистика (16+) 05.30 Тест на отцовство (16+) 07.10 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.40 Орел и решка (16+) 08.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.00 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.30 Адская кухня (16+) 15.30 Зов крови (16+) 16.50 На ножах (16+) 17.50 На ножах (16+) 18.50 На ножах (16+) 20.00 Пацанки (16+) 22.00 Сериал «Евгенич» (16+) 22.30 Сериал «Евгенич» (16+) 23.00 Сериал «Евгенич» (16+) 23.30 Сериал «Евгенич» (16+) 00.00 Орел и решка (16+) 01.00 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 02.10 Пятница News (16+) 02.40 На ножах (16+) 03.40 Пятница News (16+) 04.00 Орел и решка (16+) 04.40 Орел и решка (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 07.10 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 08.05 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 09.05 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 10.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 11.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 13.00 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 15.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 16.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 17.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.35 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великопленная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.15 Известия (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

пятница, 17 декабря



	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	Д	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 108.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Сегодня вечером (16+) 23.15 Вечерний Ургант (16+) 00.10 «The Beatles в Индии». Док. фильм (16+) 02.00 Наедине со всеми (16+) 02.40 Модный приговор (6+) 03.30 Давай поженимся! (16+) 04.10 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Кулагины» (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Юморина-2021 (16+) 23.00 Веселья час (16+) 00.45 Фильм «Потому что люблю» (12+) 04.00 Сериал «Личное дело» (16+)	06.00 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Простые секреты (16+) 10.00 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 11.00 Сегодня 11.25 ЧП. Расследование (16+) 12.00 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 18.50 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня 21.00 Фильм «Клерк» (16+) 01.00 Своя правда 02.50 Квартирный вопрос (0+) 03.45 Агентство скрытых камер (16+) 04.15 Сериал «Грязная работа» (16+)	07.40, 08.40, 9.40, 10.40, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 08.40, 19.20, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.07, 12.30, 13.07, 13.30, 14.07, 14.30, 15.30, 16.07, 16.30, 17.07, 17.30, 18.10, 19.07, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 8.00 Репортаж (16+) 8.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	06.00 «История РВСН». Док. сериал (16+) 06.45 «История РВСН». Док. сериал (16+) 07.50 «История РВСН». Док. сериал (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Специальный репортаж (16+) 09.35 «Битва оружейников». Док. сериал (16+) 10.30 Сериал «Государственная граница» (12+) 13.45 Сериал «Государственная граница» (12+) 16.35 Сериал «Государственная граница» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Сериал «Государственная граница» (12+) 19.55 Сериал «Государственная граница» (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Сериал «Государственная граница» (12+) 23.10 Десять фотографий». Евгений Герасимов (12+) 00.00 «История РВСН». Док. сериал (16+) 00.55 «История РВСН». Док. сериал (16+) 01.40 «История РВСН». Док. сериал (16+) 02.20 «История РВСН». Док. сериал (16+) 03.00 Фильм «Ожидание полковника Шалыгина» (12+) 04.25 «Военные врачи. Военный врач Александр Сахаров. Вера длиною в жизнь». Док. фильм (16+) 05.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 Реальная мистика (16+) 08.50 По делам несовершеннолетних (16+) 10.55 Давай разведемся! (16+) 12.10 Тест на отцовство (16+) 14.20 Понять. Простить (16+) 15.25 Порча (16+) 17.00 Знахарка (16+) 18.50 Верну любимого (16+) 20.00 Фильм «Чужой ребенок» (16+) 00.25 Про здоровье (16+) 00.40 Фильм «Не могу забыть тебя» (16+) 04.15 Реальная мистика (16+) 05.05 Тест на отцовство (16+) 06.45 Домашняя кухня (16+) 07.10 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.50 Орел и решка (16+) 07.30 Орел и решка (16+) 08.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 10.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 12.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 13.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 14.10 Пацанки (16+) 16.10 Пацанки (16+) 18.00 Пацанки (16+) 20.00 Фильм «Матрица» (16+) 22.50 Фильм «Матрица: революция» (16+) 01.30 Фильм «Репродукция» (16+) 03.20 Пятница News (16+) 03.50 На ножах (16+) 04.40 Пятница News (16+) 05.00 Орел и решка (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 07.10 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 08.00 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 09.00 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 11.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 12.20 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 13.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 14.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 15.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 16.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 17.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.25 Сериал «Условный мент-3» (16+) 21.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 22.10 Сериал «След» (16+) 23.05 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Сериал «Старший следователь» (16+) 02.50 Сериал «Старший следователь» (16+) 03.40 Сериал «Старший следователь» (16+) 04.30 Сериал «Старший следователь» (16+) 05.15 Сериал «Великопленная пятёрка» (16+) 05.50 Сериал «Великопленная пятёрка» (16+)

суббота, 18 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце ТВ	ЗВЕЗДА	Д	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.30 Голос. Юбилейный сезон (12+) 07.25 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 К 100-летию Юрия Никулина. «Великий многоликий» (12+) 11.25 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.05 К 100-летию Юрия Никулина (16+) 15.30 Кто хочет стать миллионером? (12+) 16.25 Голос. Юбилейный сезон (12+) 18.20 Ледниковый период. Новый сезон (0+) 21.00 Время 21.20 Ледниковый период. Новый сезон (0+) 21.50 Вечер с Адель (16+) 23.30 Кубок Первого канала по хоккею, 2021 г. Сборная России - сборная Чехии. Прямой эфир 01.50 Тур де Франс (18+) 02.40 Вечерний Unplugged (16+) 03.35 Наедине со всеми (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) 12.35 Доктор Мясников (12+) 13.40 Фильм «Любовь по найму» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Из чувства долга» (12+) 01.25 Фильм «Средство от разлуки» (12+)	05.40 Фильм «Двое в чужом доме» (16+) 07.20 Храм святого Саввы в Белграде (16+) 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 По следу монстра (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.20 Ты не поверишь! (16+) 22.20 Секрет на миллион (16+) 00.25 Международная пиорама (16+) 01.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «Кирпичи» (16+) 02.25 Дачный ответ (0+) 03.15 Агентство скрытых камер (16+) 04.15 Сериал «Грязная работа» (16+)	07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 9.20, 9.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40 Прогноз погоды 07.05, 07.30, 08.05, 08.30, 09.05, 9.30, 10.05, 10.30, 11.05, 11.30, 12.05, 12.30, 13.05, 13.30, 14.05, 14.30, 15.05, 15.30, 16.05, 16.30, 17.05, 17.30, 18.05, 18.30, 19.05, 19.30, 20.05, 20.30, 21.05, 21.30, 22.05, 22.30, 23.05, 23.30 Гороскоп 07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.28 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) РОССИЯ 24 16.00 Дальний Восток УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ - Площадки, площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/л до 25 т - Контейнеровозы - Фронтальные погрузчики (ковш 2,2 куб. м) - Самосвалы (20 - 25 т) - Рефрижератор (86 куб. м, г/л 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку) - Автокран (г/л 25 т) ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ Автофургон (2 т) + грузчики РАСЧЕТКА И ВЫВОЗ СНЕГА Т. 27-41-69 ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06	05.20 Фильм «Разведчики» (12+) 06.45 Фильм «Корона Российской империи, или Снова неуповимые» (12+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Корона Российской империи, или Снова неуповимые» (12+) 09.45 Крузи-контроль (12+) 10.15 Легенды цирка (12+) 10.45 Загадки века (12+) 11.40 Улика из прошлого (16+) 12.30 Не факт! (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.00 Сериал «Щит и меч» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело! (16+) 18.30 Сериал «Щит и меч» (12+) 21.25 Легендарные матчи (12+) 00.25 «Без свидетелей. Павел Фитин против Шелленберга». Док. фильм (12+) 01.15 Фильм «Приказ: огонь не открывать» (12+) 02.45 Фильм «Приказ: перейти границу» (12+) 04.10 «Хроника Победы». Док. сериал (16+)	07.30 6 кадров (16+) 08.00 Фильм «Любовь по контракту» (16+) 12.10 Фильм «Затмение» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Фильм «Ирония любви (2019)» (16+) 00.20 Скажи, подруга (16+) 00.35 Фильм «Затмение» (16+) 04.05 Фильм «Две жены» (16+) 07.10 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.40 Орел и решка (16+) 07.20 Орел и решка (16+) 08.30 Орел и решка (16+) 10.00 Орел и решка (16+) 11.00 Мир наизнанку (16+) 12.10 Мир наизнанку (16+) 13.30 Орел и решка (16+) 14.40 Орел и решка (16+) 15.40 Мир наизнанку (16+) 16.30 Мир наизнанку (16+) 17.30 Мир наизнанку (16+) 18.30 Мир наизнанку (16+) 19.10 Мир наизнанку (16+) 20.00 Мир наизнанку (16+) 21.00 Мир наизнанку (16+) 21.50 Мир наизнанку (16+) 23.00 Фильм «Вне себя» (16+) 01.10 Фильм «Крутые меры» (18+) 02.50 На ножах (16+) 03.40 На ножах (16+) 04.20 Пятница News (16+) 04.50 Орел и решка (16+) 05.40 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 06.30 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 07.05 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 07.45 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 08.25 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 09.15 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Сериал «Старший следователь» (16+) 12.10 Сериал «Старший следователь» (16+) 13.15 Сериал «Старший следователь» (16+) 14.15 Сериал «Старший следователь» (16+) 15.15 Сериал «След» (16+) 16.00 Сериал «След» (16+) 16.45 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.25 Сериал «След» (16+) 19.10 Сериал «След» (16+) 20.05 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 02.55 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 03.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 04.30 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 05.15 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+)

воскресенье, 19 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце ТВ	ЗВЕЗДА	Д	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
04.45 Сериал «Семейный дом» (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Семейный дом» (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (6+) 14.00 К юбилею Клуба веселых и находчивых. 60 лучших (16+) 15.25 Михаил Боярский. «Один на всех» (16+) 17.50 Столетие Юрия Никулина в цирке на Цветном (0+) 19.40 Лучшие всех! Новый сезон (0+) 21.00 Время 22.00 Что? Где? Когда? Зимняя серия игр (16+) 23.30 Кубок Первого канала по хоккею, 2021 г. Сборная России - сборная Финляндии. Прямой эфир 01.50 «Короли». Док. фильм (16+) 02.55 Тур де Франс (18+) 03.50 Наедине со всеми (16+)	05.10 Фильм «Эта женщина ко мне» (12+) 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 Большая переделка 12.30 Парад юмора (16+) 14.30 Фильм «Счастье можно дарить» (12+) 18.40 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица» 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.30 «Опасный вирус. Второй год». Док. фильм (12+) 00.20 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.40 Фильм «Клинч» (16+) 03.10 Фильм «Эта женщина ко мне» (12+)	05.45 Боевик «Правила механика замков» (16+) 07.35 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 Фактор страха (12+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Суперстар! Возвращение. Новый сезон (16+) 23.45 Звезды сошлись (16+) 01.25 Основано на реальных событиях (16+) 04.10 Их нравы (0+) 04.30 Сериал «Грязная работа» (16+)	07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 9.20, 9.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 108.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40 Прогноз погоды 07.05, 07.30, 08.05, 08.30, 09.05, 9.30, 10.05, 10.30, 11.05, 11.30, 12.05, 12.30, 13.05, 13.30, 14.05, 14.30, 15.05, 15.30, 16.05, 16.30, 17.05, 17.30, 18.05, 18.30, 19.05, 19.30, 20.05, 20.30, 21.05, 21.30, 22.05, 22.30 Гороскоп 07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) АСТВ 12 ТВК 20.00 Репортаж АСТВ (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей. 0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенной для детей. Передача программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ». Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31	04.45 Фильм «Игра без правил» (12+) 06.20 Фильм «Кодовое название «Южный гром» (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.25 Код доступа (12+) 13.15 «Война миров». Док. сериал (16+) 14.05 Специальный репортаж (16+) 14.30 «Военная контрразведка». Док. сериал (16+) 15.20 «Военная контрразведка». Док. сериал (16+) 16.10 «Военная контрразведка». Док. сериал (16+) 17.05 «Военная контрразведка». Док. сериал (16+) 18.00 Главное (16+) 19.20 «Часовые памяти. Орёл». Док. фильм (16+) 20.20 Легенды госбезопасности (16+) 21.10 Легенды госбезопасности (16+) 22.05 Легенды госбезопасности (16+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Кодовое название «Южный гром» (12+) 02.10 Фильм «Разведчики» (12+) 03.30 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 03.45 Сериал «СМЕРШ. Легенда для предателя» (16+)	07.30 Фильм «Не могу забыть тебя» (16+) 11.15 Фильм «Ирония любви (2019)» (16+) 15.30 Фильм «Чужой ребенок» (16+) 19.45 Пять ужинов (16+) 20.00 Фильм «Любовь по контракту» (16+) 00.25 Про здоровье (16+) 00.40 Фильм «Затмение» (16+) 04.10 Фильм «Искуплени» (16+) 07.20 6 кадров (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Орел и решка (16+) 06.40 Орел и решка (16+) 07.40 Орел и решка (16+) 08.40 Орел и решка (16+) 10.00 Орел и решка (16+) 11.00 Умный дом (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.10 На ножах (16+) 14.10 На ножах (16+) 15.10 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.20 На ножах (16+) 18.20 На ножах (16+) 19.30 На ножах (16+) 20.30 На ножах (16+) 21.30 На ножах (16+) 22.40 На ножах (16+) 00.00 Теперь я Босс (16+) 01.00 Фильм «Вне себя» (16+) 03.00 На ножах (16+) 03.50 Пятница News (16+) 04.20 Орел и решка (16+) 05.10 Пятница News (16+) 05.30 Орел и решка (16+)	06.00 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 08.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+) 09.15 Фильм «Человек ниоткуда» (16+) 11.15 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 12.15 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 13.05 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 14.05 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 15.05 Сериал «Условный мент-2» (16+) 16.00 Сериал «Условный мент-2» (16+) 16.55 Сериал «Условный мент-2» (16+) 17.50 Сериал «Условный мент-2» (16+) 18.50 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «Условный мент-2» (16+) 21.25 Сериал «Условный мент-2» (16+) 22.25 Сериал «Условный мент-2» (16+) 23.20 Сериал «Условный мент-2» (16+) 00.15 Сериал «Условный мент-2» (16+) 01.10 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 02.05 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 03.00 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 04.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 05.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-2» (16+)



СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ!

Установка южнокорейского импланта по системе Апу 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

Гранат: польза и вред для организма



Гранат является древним фруктом. Зачастую он называется королевским из-за своеобразной короны у основания. Раньше гранаты были популярны среди знатных людей, но в настоящее время такое лакомство можно купить в любом месте. В плодах содержится много ценных веществ, поэтому многих интересует вопрос относительно полезных и вредных качеств такого продукта. Кроме того, польза и вред плода интересуют и тех, кто предпочитает лечить различные заболевания рецептами народной медицины. Поэтому важно знать о свойствах такого экзотического фрукта.

[POLZAVRED-EDI.RU]

Состав и калорийность

1. Около 15 процентов плода состоит из семечек. Кроме того, в таком фрукте содержится более 60 процентов сока и около 20 процентов кожицы.

2. Гранат отличается высоким содержанием клетчатки, которая обеспечивает нормальную деятельность пищеварительного тракта. Поэтому продукт рекомендован при кишечной непроходимости, в случае скопления в организме шлаков и ядовитых веществ.

3. Также в составе плода обнаружено 14 видов аминокислот, половина из которых являются незаменимыми, то есть не способными вырабатываться организмом самостоятельно. Среди них можно выделить цистин, треонин, лизин, аргинин. Помимо этого, в гранатах присутствует альфа-аминоасляная кислота, глутаминовая и аспарагиновая.

4. Плоды гранатовой культуры характеризуются наличием витаминов, таких как рибофлавин, пиридоксин, тиамин, фолиевая кислота. Все эти компоненты составляют группу B, которая необходима для здорового функционирования нервной системы.

5. Кроме того, данный продукт отличается большим содержанием витамина PP, ретинола, токоферола, аскорбинки.

6. Из минеральных соединений можно выделить Fe, Ca, P, Mg, K. Все эти элементы имеются в значительных объемах.

Гранат является диетическим продуктом, от применения которого никакого вреда формам не будет причинено. Так, на 100 г фрукта приходится около 55 ккал.

Чем полезен

Общая польза. Полезной является не только мякоть продукта, но и даже кожица и перепонки. Поэтому не нужно спешить избавляться от них после чистки фрукта. Такие части граната, которые обычно выбрасываются, могут уменьшить болевые ощущения в желудке и облегчить нагрузку на данный орган. Из такого сырья можно приготовить отвар и пить его при необходимости.

В гранате обнаружены дубильные вещества, которые обеспечивают обновление клеток кожи. Рекомендуется готовить компрессы из отвара

на зернах, смочив в нем марлю и приложив к больному участку.

Чтобы улучшить аппетит, следует после легкого завтрака съесть половину граната. Это позволит отправить к мозгу сигнал о том, что организму пора пробуждаться. Наряду с этим ускорятся процессы метаболизма, начнет синтезироваться желудочный сок.

Гранатовый сок и семечки способствуют синтезу тромбоцитов, усилению кровообращения, нормализации кровяного и внутричерепного давления. Регулярное включение в пищу граната в умеренных количествах приводит к улучшению вязкости крови, а также к расширению кровеносных сосудов.

Целебные качества тропического фрукта позволяют защитить организм от различных вирусов. Поэтому при употреблении такого продукта можно не переживать за развитие ангины, гриппа и простуды. Гранат в таком случае обеззараживает организм и укрепляет иммунитет.

Выжимка зерен граната полезна в борьбе со стоматитом. Также данный напиток способен очистить ротовую полость и устранить неприятный запах. Кроме того, такой сок оказывает небольшой отбеливающий эффект и помогает укрепить десны.

При першении в горле можно сделать полоскания со свежеприготовленным гранатовым соком. Главное – разбавить его водой и слегка подогреть.

Гранатовые плоды обладают способностью очищать весь организм, что приводит к улучшению общего самочувствия. Полезен фрукт для людей, которые проходят курсы химиотерапии.

Для женщин. Для граната характерны свойства, которые очень ценятся прекрасной половиной человечества. Польза для женского организма заключается в том, что такой растительный продукт помогает улучшить состояние при болезненных менструациях и наладить гормональный баланс во время менопаузы. Объясняется это тем, что в составе плодов обнаружены эстрогены, которые оказывают положительное воздействие на состояние женщины в таком периоде. Составляющие граната сокращают кратность приливов, нормализуют психоэмоциональный фон.

Кроме того, продукт полезен для дам тем, что в его составе имеется эллаготанин, который является профилактикой развития онкологических заболеваний в молочных железах.

Для мужчин. Велика польза гранатовых плодов и для сильной половины человечества. Она заключается в наличии цианокобаламина, который улучшает кровообращение и оказывает положительное действие на потенцию. Также преимущество использования в рационе мужчин состоит в том, что гранаты повышают выносливость организма и придают энергичности.

Рекомендуется употреблять фрукты людям со склонностью к возникновению патологий сердечно-сосудистой системы, так как они являются профилактикой брадикардии, инсульта



и инфаркта.

При беременности. Гранатовый фрукт особенно рекомендуется кушать в период вынашивания плода. Полезен продукт для беременных женщин тем, что защищает организм будущей мамочки от простуды, обеспечивает нормальное развитие малыша, улучшает метаболизм и помогает устранить чувство тревоги. При употреблении граната на ранних сроках беременности можно снизить симптомы токсикоза, применение же в последнем триместре избавит от появления сильных отеков.

При грудном вскармливании. Что же касается использования граната в период грудного кормления, то в данном случае нужна осторожность, так как он может навредить малышу. Вводить такой фрукт в рацион молодой мамочки можно только через несколько месяцев после появления на свет малыша, причем сначала следует попробовать 5–6 семечек плода. После этого необходимо проследить за самочувствием ребенка. Если не возникло аллергической реакции, дозу можно немного увеличить.

Для детей. Свежий, насыщенный витаминами фрукт, конечно же, будет полезен для ребенка, так как он поможет повысить гемоглобин, укрепить защитную оболочку организма. Однако давать малышу такой продукт можно только после достижения им годовалого возраста. Зачастую у детей развивается аллергия.

Сначала ребенку нужно давать не саму мякоть, а свежий сок, который предварительно разбавляют водой. Плоды детям можно давать только после семи лет. Аккуратное использование такого продукта поможет избавиться от поноса.

Ценным является данный фрукт для малышей, у которых есть риск развития дистрофии и анемии. Плоды граната восполняют уровень железа в крови, а также повышают аппетит. Следовательно, дети начинают набирать вес и чувствовать себя гораздо лучше.

Перед тем как дать ребенку попробовать такое лакомство, следует посоветоваться с педиатром, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний.

При похудении. Гранат считается одним из лучших продуктов, которые можно использовать во время диеты. Полезные свойства обеспечивают быстрый метаболизм и выводят из организма шлаки.

Если нет никаких патологий желудочно-кишечного тракта, можно даже проводить разгрузочные дни с использованием граната. Это позволит быстро и без вреда для здоровья избавиться от лишнего веса.

Косточки, листья, кожура

Косточки. Многие не любят кушать гранат из-за большого числа косточек в мякоти. Но мало кому известно, что зернышки такого плода обладают большой пользой для организма. Измельченные косточки нормализуют артериальное давление и снимают головную боль. Кроме того, зерна благотворно воздействуют на гормональный фон. Из косточек граната получают сок

и эфирное масло, что позволяет использовать его в косметических целях.

Полезные свойства гранатовых семян раскрываются при получении из них мелкого порошка. Перед перемалыванием рекомендуется просушить косточки в духовке, разогретой до 120 градусов, в течение 5–6 часов. Такой порошок можно использовать для лечения зубной боли. В таком случае необходимо 4 ст. л. измельченных семечек смешать с 2 ст. л. натурального меда. Смесь должна простоять 10 минут, после чего ее следует разжевать так, чтобы полученное средство равномерно распределилось по всей полости рта.

Также такой порошок помогает избавиться от глистов. При этом нужно развести 0,5 ст. л. в стакане сока из ананаса и выпивать три раза в день.

Из гранатовых зерен можно получить не только целебный порошок, но и лечебное масло. Такое средство можно приобрести только в аптечном учреждении, приготовить его самостоятельно не получится. Гранатовое масло нормализует артериальное давление, снижает уровень холестерина в крови и оказывает положительное воздействие на организм диабетиков и людей, страдающих ожирением.

Чтобы масло быстрее поступило в кровоток, необходимо накапать несколько капель средства, некоторое время держать под языком и только после этого проглотить. При наружном применении продукт способен насытить кожу полезными веществами и оказать омолаживающее действие.

Кожура. Кожура граната сушится и превращается в порошок. Такое средство обладает сильным вяжущим эффектом и поможет справиться с энтероколитом.

Такой продукт используется как присыпка при царапинах и ссадинах на поверхности кожи. Отвар из гранатовой кожуры тоже помогает избавиться от ряда заболеваний. Корка плода используется в борьбе с глистами. В ее составе имеются алкалоиды и ферменты, которые характеризуются противопаразитарным действием.

Отвар кожуры применяется для полоскания рта. Регулярное применение такого средства помогает вылечить кровоточивость десен и устранить стоматит. Чай из перегородок граната избавляет от чувства беспокойства и проблем с бессонницей.

Наиболее полезным напитком является отвар из гранатовых корок. Для его приготовления необходимо очистить несколько плодов, с кожуры удалить белую часть, а оставшиеся корки высушить в проветриваемом темном месте. Готовое сушеное сырье измельчить любым удобным способом. Полученную порошкообразную массу залить горячей водой и держать на паровой бане в течение 15 минут. Далее жидкость настаивать еще 35 минут под закрытой крышкой. После этого отвар охладить, процедить и применить в лечебных целях.

Способ использования зависит от определенного заболевания. К примеру, если нужно



избавиться от глистов, рекомендуется выпивать напиток натощак и спустя два часа принять слабительное средство. При лечении диареи необходимо пить по 1 ч.л. отвара 3–4 раза в день. При простудных заболеваниях рекомендуется пить по 1 ч.л. три раза в день. Чтобы устранить боль в горле и стоматит, отваром из гранатовых корок следует делать полоскания несколько раз на протяжении дня.

Из корки граната можно приготовить и настой, что помогает сохранить все полезные свойства продукта. Высушенную кожуру залить кипятком и настаивать около пяти часов. По истечении указанного периода массу процедить и использовать для полоскания ротовой полости при ангине. При добавлении в такой состав 1 ч. л. молотого имбиря получается целебная смесь для лечения сухого кашля. В результате применения такого средства разжижается мокрота. Часто такой настой используется для обработки ран, так как обладает не только обеззараживающим, но и кровоостанавливающим свойством. Хранится данный состав в течение трех дней.

На основе гранатовых корок можно заварить чай. Для этого необходимо всего лишь добавить несколько корок в готовый черный чай. Также напиток сочетается с лимоном, мятой. Чтобы подсластить его, можно использовать сахар или мед.

Гранатовый сок. В напитке обнаружено множество аминокислот, которые требуются для нормального функционирования всего организма. Сок из граната считается наиболее богатым источником аминокислот, в том числе незаменимых. Такой продукт используется для очищения организма. В составе сока обнаружены антиоксидантные вещества, которые и отвечают за процесс очищения. Такой богатый состав продукта позволяет нормализовать работу пищеварительной системы после праздников.

Постоянное потребление гранатового сока способствует увеличению показателя гемоглобина в крови. Полезен напиток при сезонных простудах, патологиях ЖКТ. Кроме того, для сока свойственно антисептическое и мочегонное свойство.

Листья. Полезными являются даже листья граната. Если готовить на их основе напитки, они будут обладать рядом полезных свойств. Так, они помогут наладить пищеварение, снять воспаление.

Зачастую гранатовые листья входят в состав различных косметических средств, так как способны очистить кожные покровы. Можно использовать эти части растения и наружно. Так, они ускоряют процесс заживления ссадин, царапин и ран на поверхности дермы.

В медицине

Гранатовые плоды помогают поддерживать эмоциональную среду и придают бодрости. Регулярное употребление такого продукта избавит от недосыпания, нарушений сна. Кушать гранат следует вместе с косточками.

При железодефицитной анемии гранат является отличным средством. Такой продукт восполнит недостаток железа в крови и поднимет значение гемоглобина до нужного уровня. Главное при этом — разбавлять сок водой в равных количествах. Пить такое средство нужно в течение двух месяцев.

Эффективен фрукт и при зубной боли.

Кроме того, он освежает дыхание и предотвращает неприятный запах, который поступает из желудка. Чтобы приготовить целебное средство, следует смешать 4 ст. л. плодовых косточек с 50 г жидкого меда. Полученную массу нужно настаивать в течение 30–40 минут, после чего ее можно разжевывать. После такой процедуры нельзя принимать пищу на протяжении часа.

При сахарном диабете. Диабетикам полезно употреблять гранатовые плоды. В составе такого фрукта присутствуют только растительные сахара, да и те нейтрализуются под воздействием витаминов, аминокислот и солей. Именно поэтому продукт не опасен для людей, страдающих сахарным диабетом.

При сахарной болезни рекомендуется съедать не более одного спелого фрукта в день. Превышение указанного количества может навредить организму больного.

Важно: гликемический индекс граната - 35 единиц.

При панкреатите. Гранат обладает довольно кислым соком, который является вредным для поджелудочной железы, находящейся в фазе обострения при воспалении. Компоненты данного напитка оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку, провоцируя воспаление. Кроме того, такой продукт нельзя использовать при панкреатите по следующим причинам. В гранате содержится много органических кислот, которые повышают кислотность желудка и вынуждают орган работать. При излишнем поступлении соляной кислоты поджелудочная вынуждена напряженно перерабатывать продукт, в результате чего она воспаляется.

Также гранат обладает желчегонным свойством, что в случае панкреатита может быть опасно. При оттоке желчи поджелудочной железой начинают вырабатываться особые ферменты, что приводит к чрезмерному напряжению органа.

Гранат и сок из него можно употреблять больным панкреатитом лишь в случае длительной ремиссии. Однако в таком случае нужно помнить, что напиток следует разводить водой для снижения кислотности. Вместо воды можно использовать сок из моркови или свеклы. Начинать пить такой сок можно через неделю после того, как пройдет стадия обострения. При этом начинать нужно с чайной ложки.

Мякоть можно применять только сладких сортов. Но сначала необходимо получить разрешение врача после получения медицинского заключения о том, что симптомы заболевания позади и анализы в норме. Для начала можно съесть несколько семечек, после чего проконтролировать самочувствие. Если после съеденного граната не появилась рвота, диарея или повышение температуры тела, значит, продукт был принят организмом, и в следующий раз можно немного увеличить дозировку.

При гастрите. Гастрит с повышенным уровнем кислотности предполагает полный отказ от использования в рационе граната и выжимки из него. Если заболевание протекает в фазе ремиссии, можно пить разбавленный водой сок.

При пониженной и нормальной кислотности гранат можно кушать. В комплексе с лекарственными препаратами и диетическим питанием сок

и мякоть плодов поможет вылечить хроническое заболевание или же получить устойчивую ремиссию.

Положительное воздействие граната на желудок при гастрите обеспечивается за счет фитонцидов, которые обнаружены в зернышках. Они обладают антибактериальным действием, что позволяет противостоять патогенной микрофлоре органа. Также в продукте имеется комплекс аминокислот, которые способны наладить работу пищеварительной системы. Кроме того, в гранатах обнаружены фруктовые кислоты, которые усиливают секрецию желудочного сока, что обеспечивает быстрое переваривание пищи.

Существует так называемый аутоиммунный гастрит. Чаще всего он возникает при недостатке витамина В12 и такого минерала, как железо. Восполнить недостаток этих веществ можно с помощью гранатового фрукта.

Кальций в составе фрукта способствует выработке пищеварительных ферментов, калий же помогает восстановить эпителиальные клетки. Аскорбиновая кислота обеспечивает защиту желудка от инфекций.

Для кишечника. Гранат следует вводить в пищу при нарушении кишечной микрофлоры и диарее. Если использовать такой продукт при дисбактериозе, можно уменьшить проявление симптомов заболевания и наладить кишечную перистальтику. В гранатовом соке, полученном из кислых сортов, имеются дубильные вещества, которые убивают болезнетворные бактерии, но не вредят микрофлоре кишечника. Кроме того, продукт оказывает противовоспалительное действие на весь пищеварительный тракт.

При запорах. Чтобы вылечить запоры, следует разбавить гранатовый сок водой или выжимкой из свеклы в соотношении 1:1 и пить полученное средство после приема пищи в течение семи дней. Такой напиток помогает наладить пищеварение и восстановить перистальтику в кишечнике.

Плоды не рекомендуется использовать людям, страдающим запорами, так как в них содержатся ферменты, которые оказывают укрепляющее действие.

При подагре. В ходе исследований было доказано, что гранат не способен в значительной степени уменьшить какие-либо проявления такого заболевания, как подагра. Считается, что фрукт может лишь слегка уменьшить симптомы патологии.

При колите. Гранат полезен при любых заболеваниях пищеварительных органов. Полезным является продукт и в рационе человека, которому поставлен диагноз колит. Неспроста в народе гранат называют санитаром кишечника. Это связано с тем, что данные плоды угнетают развитие болезнетворных микроорганизмов, не затрагивая при этом полезные бактерии. В лечении колита также можно использовать средство на основе граната. Для этого необходимо приготовить отвар или настой. Однако стоит отметить, что терапевтический эффект достигается только при заболевании, которое сопровождается диареей, поскольку фрукт обладает вяжущими свойствами. Также в гранатовой корке содержатся элементы, которые оказывают противовоспалительное действие, обеспечивая быстрое заживление поврежденной слизистой оболочки органа.

Нужно помнить, что в чистом виде пить гранатовый сок людям, болеющим колитом, противопоказано, так как напиток может оказать раздражающее действие. Именно по этой причине следует разводить продукт водой и пить его через соломинку.

Для печени. Исходя из вышеуказанного, можно сделать вывод о том, что гранат обладает полезными свойствами и в отношении печени. Но бесконтрольное применение такого фруктового сока может стать причиной различных заболеваний. Дело в том, что при попадании напитка в желудок начинают вырабатываться пищеварительные соки и желчь, что может быть опасно для этого органа.

При геморрое. Гранатовые плоды противопоказаны при наличии геморроя и трещин заднего прохода. В них имеются вещества, которые характеризуются укрепляющим свойством.

При холецистите. Для граната характерно небольшое желчегонное свойство, поэтому мякоть фрукта может оказать отрицательное воздействие на желчный пузырь, в котором наблюдается воспалительный процесс. Вырабатываемая при этом желчь будет стимулировать активную

выработку ферментов.

Когда у человека развивается отечность и желчь неправильно циркулирует в организме, образуется застой, что и является причиной холецистита. В таком случае можно выпивать по 50 мл разведенного фруктового сока каждый день. Лечение продолжается до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

В косметологии

В ходе проведения различных исследований в области косметологии было доказано, что гранатовый экстракт является одним из самых эффективных продуктов, способных продлить молодость и защитить кожу от появления морщин. Такой фрукт помогает сохранить коллаген. Именно поэтому среди представительниц слабого пола косметические средства на основе граната пользуются особой популярностью. Они защищают кожу, оказывают увлажняющее действие, смягчают ее и придают упругость и здоровый вид. Кроме того, такой компонент часто является ингредиентом средств, предназначенных для защиты дермы от вредных ультрафиолетовых лучей.

Маски для лица

Отдельные вещества из кожуры фрукта применяются для получения составов, которые характеризуются отбеливающим свойством. Из нее также изготавливаются кремы и маски для сухой, увядающей кожи.

Для лица. Для жирной кожи подойдет средство из граната и белка яиц. Также такой состав поможет подтянуть кожу, устранить мелкие морщинки и обновить клетки. Проводить процедуру необходимо лишь дважды в неделю. Итак, для изготовления такой маски следует раздавить семечки граната, а кожуру натереть на терке. Далее отделить белок одного яйца и взбить его до получения однородной пены. Во взбитую белковую массу добавить по 1 ст. л. размятых гранатовых зерен и тертой кожуры плода, все хорошенько перемешать и нанести на лицо и область шеи. Держать средство в течение 25 минут, после чего удалить теплой водой.

Чтобы приготовить средство для сухой дермы, следует смешать свежесжатый сок граната с жирными сливками в одинаковых пропорциях и нанести на кожные покровы. Смыть маску спустя 15–20 минут. Такой состав придаст лицу гладкость, избавит от мелких морщин.

Для того чтобы осветлить кожу и сделать веснушки с пигментными пятнами менее заметными, можно воспользоваться следующим рецептом. Необходимо смешать 2 ст.л. натурального и свежеприготовленного гранатового сока с 0,5 ст.л. лимонной выжимки и 1 ст.л. нежирной сметаны. Полученной смесью обработать лицо и через 15 минут удалить теплой водой.

Вред и противопоказания

В отношении граната, как и любого другого продукта, важно соблюдать норму потребления в день. Чрезмерное поедание может спровоцировать диарею, тошноту и кишечное расстройство. В таком случае организму будет нанесен серьезный вред.

Иногда у людей может наблюдаться аллергия и индивидуальная непереносимость к продуктам, поэтому нужно быть осторожнее. Выжимка из граната и сам плод обладают способностью снижать показатели артериального давления, поэтому если человек принимает какие-либо медикаменты, следует проконсультироваться с врачом.

Сахарная болезнь также является ограничением к использованию в рационе граната. Прием такого фрукта при данном заболевании носит индивидуальный характер, поэтому не стоит спешить самостоятельно потреблять его без консультации со специалистом. В соке содержится достаточно сахара и фруктозы, поэтому важно соблюдать осторожность.

В составе продукта имеется высокое содержание кислот, которые могут разрушать зубную эмаль. Следовательно, если наблюдается высокая чувствительность зубов, напиток нужно разводить водой.

Запрещается применять гранатовые плоды одновременно с приемом лекарственных средств, обладающих способностью разжижать кровь и снижать показатель холестерина. Противопоказано использование такого фруктового продукта при язве 12-перстной кишки, геморрое и воспалении поджелудочной железы.



Водителю в Холмске дали по голове и забрали сумку с валютой

2 декабря в отдел МВД России по Холмскому городскому округу поступило сообщение о нападении на мужчину около магазина, расположенного на улице Советской.

Неизвестный проник в автомобиль и с применением твёрдого тупого предмета, используемого в качестве оружия, нанёс несколько ударов по голове потерпевшего. Также налётчик похитил у него сумку с денежными средствами, в том числе с валютой (йены, доллары, рубли). С похищенным имуществом злоумышленник скрылся.

Незамедлительно на розыск подозреваемого в совершении особо тяжкого преступления был ориентирован личный состав полиции, по тревоге подняты наружные службы.

В результате проведенного комплекса оперативно-разыскных мероприятий сотрудники Управления уголовного розыска УМВД России по Сахалинской области совместно с коллегами полиции Холмска установили личность подозреваемого в разбойном нападении. Им оказался 39-летний местный житель, ранее попадавший в поле зрения правоохранительных органов. Похищенные деньги изъяты в полном объёме.

Гражданин был задержан и водворён в ИВС. Впоследствии по судебному решению в отношении обвиняемого избрана мера пресечения в виде домашнего ареста.

Расследование уголовного дела продолжается.

В Южном похитили мотоцикл

В конце ноября в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 27-летней местной жительницы. Гражданка сообщила о том, что 22 ноября в вечернее время у нее был украден мотоцикл. Стоимость ущерба составила 25 тысяч рублей.

В ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий сотрудники уголовного розыска установили личность подозреваемого. Им оказался 25-летний житель областного центра.

Как выяснилось, указанный молодой человек приметил припаркованный мотоцикл и решил похитить его. Он обратился за помощью к знакомому, чтобы тот помог ему перевести транспорт на своём вместительном автомобиле. Гражданин оказал ему в этом содействие, пребывая в неведении касательно противоправных намерений злоумышленника.

Подозреваемый поместил украденный мотоцикл в подвальное помещение дома. В отношении подозреваемого избрана мера

пресечения в виде подписки о невыезде. Возбуждено уголовное дело.

Сахалинец украл лодочный мотор

Следственным отделом ОМВД России по Холмскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 26-летнего местного жителя, обвиняемого в краже.

В ходе предварительного расследования установлено, что в середине сентября в утренний час фигурант находился в селе Зырянском на берегу моря. Неподдалеку он заметил лодку с установленным на ней лодочным мотором. Тогда он решил похитить мотор, чтобы его в дальнейшем продать, поскольку у него тяжелое материальное положение ввиду отсутствия постоянного источника заработка. Он огляделся по сторонам и, убедившись, что за ним никто не наблюдает, подошел к лодке, снял с неё мотор стоимостью 60 тысяч рублей и поспешил его спрятать.

Далее он обратил внимание на дачный участок и подумал, что там тоже могут находиться какие-либо ценные вещи, которые он сможет похитить, а затем продать. Фигурант незаконно проник на огороженную территорию, откуда похитил два рыбацких костюма. В сарае он нашел радиоприемник и компрессор, которые также забрал с собой.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Мошенники не дремлют

3 декабря в дежурную часть ОМВД России по Поронайскому городскому округу поступило заявление от 44-летней гражданки. Женщина сообщила, что нашла в сети Интернет сайт, где с целью дополнительного заработка зарегистрировалась и решила вложить деньги в инвестиции. Заявительница перевела на электронный кошелек 49 тысяч рублей, после чего с ней престали выходить на связь.

59-летней жительнице Южно-Сахалинска поступил звонок от гражданина, который представился сотрудником банка. Он сообщил, что неизвестные пытаются оформить на её имя кредит. Чтобы этого избежать, необходимо срочно самой до оформить заём и перевести деньги на безопасный счет. Потерпевшая поверила, взяла кредит в размере 500 тысяч рублей и перевела их мошенникам.

24-летний житель областного центра решил приобрести в сети Интернет портативную колонку и осуществил оплату на сумму 14 819 рублей. Однако сайт оказался фишинговым. До настоящего времени товар потерпевшему так и не поступил, а денежные средства не вернули.

С новым видом мошенничества в полицию обратилась 47-летняя гражданка.

Ей поступил звонок от мужчины, который представился сотрудником компании сотовой связи и сообщил, что на её номере имеется платная подписка о наличии штрафов ПДД, за которую каждый месяц снимаются деньги. Для того чтобы её отключить, необходимо пройти в личный кабинет и сообщить код, который придет в смс-сообщении. Позже на телефон заявительницы пришло сообщение о том, что с баланса её абонентского номера пытаются списать денежные средства. Тогда она поняла, что её хотят обмануть. Женщина отключила телефон и сообщила о произошедшем в правоохранительные органы.

25-летний житель Южно-Сахалинска опубликовал объявление о продаже мобильного телефона. С ним связалась потенциальная покупательница и сообщила, что находится в городе Долинске, в связи с чем попросила оформить доставку. Затем она прислала ссылку на курьерскую службу. Заявитель прошел по ней и ввел данные своей карты. В результате с его счета списалось 60 тысяч рублей.

81-летней жительнице областного центра на стационарный телефон позвонила женщина и представилась дочерью заявительницы. Звонившая сообщила, что совершила наезд на пешехода и ей необходимы деньги. Потерпевшая поверила и перевела по указаниям мошенницы 350 тысяч рублей.

По всем фактам возбуждены уголовные дела. Устанавливаются лица, причастные к данным противоправным деяниям.

Нашел кошелек с картами и пошел по магазинам

Следственным отделом ОМВД России по Угледорскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 55-летнего жителя Угледорска, обвиняемого в совершении кражи с банковского счета с причинением значительного ущерба гражданину.

Установлено, что 9 октября 2021 года фигурант поехал на городской рынок за покупками. Проходя мимо торговых прилавков, на земле он увидел кошелек. Осмотревшись, обвиняемый подобрал его и обнаружил в нем двухтысячную купюру. Кроме того, там же находились две банковские карты. Мужчина забрал их себе и пошел дальше за покупками по магазинам, где расплачивался одной из найденных карт до тех пор, пока средства на счете не закончились. После он решил избавиться от кошелька и карт, выкинув их в реку. В этот же день он был задержан сотрудниками полиции. Сумма ущерба составила около 8 тысяч рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Материалы подготовлены УМВД России по Сахалинской области.

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

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

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

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

СТЕЛЛА
 Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):
 + памятники + укладка
 + оградки + гранитной плиткой
 + столы + бетонирование
 + лавки + худ. работы и т. д.
 + вазы
 • Хранение, выезд консультанта – бесплатно
 • Беспроцентная рассрочка • Гибкая система скидок
306-326, 306-304
 г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 182 (пер. Мира - Победы); г. Анива, ул. Пудова, 42

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Куриное филе, тушенное со сладким перцем в томатном соусе

Ингредиенты: куриное филе - 400 г, перец сладкий - 300 г (2 шт.), помидоры (крупные) - 400 г (2 шт.), лук репчатый - 100 г (1 шт.), масло растительное - 45 мл (3 ст. л.), зира (семена) - 1/4 ч. л., паприка молотая - 1 ч. л., перец чёрный молотый и соль - по вкусу.

Приготовление: куриное филе промойте и обсушите, нарежьте средними кусочками. В сковороду влейте 2 ст. ложки растительного масла и разогрейте на сильном огне. Выложите в сковороду куриное филе, посолите и поперчите (по щепотке). Обжаривайте в течение 4-5 минут, перемешивая, пока вода не испарится, а филе не покроется корочкой. Переложите в тарелку и накройте крышкой или фольгой, чтобы не остывало. Репчатый лук мелко нарежьте, выложите в сковороду и обжаривайте на среднем огне в течение 5-6 минут, перемешивая. Перцы нарежьте средними кусочками и добавьте в сковороду с луком. Овощи посолите и поперчите (по щепотке) и обжаривайте на среднем огне в течение



5 минут. Переложите овощи в тарелку с филе. В сковороду влейте оставшееся масло, отправьте в него зиру и паприку. Перемешайте и обжаривайте пряности в течение одной минуты. Помидоры разрежьте пополам и натрите на тёрке, оставив кожицу в руке. Влейте томатное пюре в сковороду с пряностями, тушите всё 1 минуту. Верните в сковороду с томатной массой куриное филе с овощами. Доведите до кипения, затем тушите в течение 10 минут на медленном огне. Влейте в сковороду 50 мл воды и перемешайте (если соус не сильно загустел, то воду можно не доливать). Тушите всё в течение 15-20 минут на медленном огне, до загустения томатной подливки. При необходимости посолите и поперчите.

Партнер



рубрики

БАЛОУЕНЬ
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

520 рублей.

Куриное филе – 220 руб.

Перец сладкий – 120 руб.

Помидоры (крупные) – 160 руб.

Лук репчатый – 20 руб.

Растительное масло, зира, перец, паприка и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Балоуень".

Подарок обязательной сертификации

Горячий рулет из лаваша с начинкой

Ингредиенты: лаваш тонкий - 2 шт., колбаса сырокопченая - 150 г, сыр твердый - 150 г, яйца - 2 шт., капуста свежая - 1/4 кочана, огурцы маринованные - 3 шт., лук-порей - 50 г, чеснок - 2 зуб., укроп и петрушка свежие – по 1 веточке, майонез - 100 г, кетчуп - 50 г, масло сливочное - 30 г.

Приготовление: капусту шинкуем соломкой. Лук-порей нарезаем тонкими колечками. Колбасу и сыр нарезаем маленькими кубиками. Немного сыра оставляем для посыпания готового рулета. Маринованные огурцы нарезаем маленькими кубиками. Зелень рубим мелко. Яйца варим вкрутую (10 минут). Остужаем в холодной воде, очищаем от скорлупы и нарезаем мелко.

В отдельной емкости смешиваем кетчуп и 2



столовые ложки майонеза.

Смешиваем все подготовленные продукты, добавляем измельченный чеснок и заправляем все майонезом. Перемешиваем.

На пласт лаваша наносим тонким слоем соус из кетчупа и майонеза. Выкладываем начинку на весь лаваш. Сворачиваем лаваш с начинкой в рулет. В форму, застеленную пергаментной бумагой, кладем рулеты из лаваша. Посыпаем оставленным сыром и кладем сверху нарезанное сливочное масло. Ставим рулеты в разогретую духовку, запекаем 10 минут при температуре 180 градусов.

Яблочный штрудель

Ингредиенты: тесто слоеное бездрожжевое - 250 г, яблоки - 500 г, изюм - 50 г, орехи грецкие - 50 г, сахар - 4 ст. л., корица - 0,5 ч. л., сухари панировочные - 4 ст. л., яйцо куриное - 1 шт., масло растительное - для смазывания теста.

Приготовление: для начинки яблоки необходимо очистить от кожуры и удалить из них сердцевину. Нарезать яблоки тонкими ломтиками и соединить с изюмом, орехами, сахаром и корицей.

Тесто раскатать очень тонко, смазать его растительным маслом, отступая от краев 2 см.

Посыпать 2-мя ложками панировочных сухарей половину раскатанного теста и выложить на эту половину всю начинку. Сверху присыпать оставшимися сухарями.

Свернуть тесто в плотный рулет и хорошо защипнуть края. Чтобы удобнее было сво-



рачивать и не порвать тонкое тесто, можно воспользоваться силиконовым ковриком или пергаментной бумагой. Если нет ни того ни другого, то раскатанное тесто можно поместить на полотенце и сворачивать рулет с помощью него. Смазываем штрудель сверху яйцом и выпекаем при 180 градусах 30-35 минут. Подавать яблочный штрудель лучше теплым, украсив шариком мороженого или шоколадом.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ

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

09.45, 14.50, 18.50

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

18.00 – 19.00 (чт) От первого лица
19.10 «Может, в кино», игра
20.00 – 21.00 Приём
22.00 – 00.00 (пн - чт) Ловец снов
Свободный выход 1 раз в день - «Звони и пой», игра

ВЫХОДНЫЕ

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



Купил умный утюг. Полдня рассуждали с ним о смысле жизни.

Интересно, какая должна быть эпидемия, чтобы люди начали мыть не только руки, но и ноги.

Зарабатывать деньги я умею. Беда в том, что тратить их я умею ещё лучше.

Шоколад делают из зёрен какао, а зёрна какао растут на дереве, которое является растением. Так что шоколад - это салат!

До работы в офисе никогда бы не подумал, что «Косынка» такая увлекательная игра!

- Мне нужен надежный мужчина, который в старости мог бы мне подать стакан вина.

- Может, воды?

- Вот видишь, почему нам не по пути?

- Профессор, а вы знаете, что такое биатлон?

- Ну что вы, конечно! Биатлон - это как секс: если вы не попали, то скорость вам уже не поможет.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТ. 16

