

№14
(1234)
6 апреля
2022
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

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



ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

- при снижении зрения
- болях в глазах
- утомляемости глаз
- жжении, сухости, резах в глазах

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

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

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

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

Патрис Леконт: «Сцены с Депардье мы сняли с первого дубля»

7



В российский прокат 31 марта вышел фильм Патриса Леконта «Мегрэ и таинственная девушка» с Жераром Депардье в роли знаменитого детектива из романов Жоржа Сименона. По популярности комиссар Мегрэ не уступает Эркюлю Пуаро, однако романы бельгийца Сименона всегда были более атмосферны, нежели книги Агаты Кристи, – это не классические детективы с запутанным поиском убийцы, а настоящие психологические триллеры. И Патрису Леконту, пожалуй, лучше многих других его предшественников удалось передать эту тягучую, но завораживающую атмосферу. Не в последнюю очередь благодаря Жерару Депардье в роли грузного детектива, отправляющегося на поиски даже не убийцы, а самой жертвы – юная красавица найдена мертвой, но кто она, не знает, а возможно, и не хочет знать никто, кроме, естественно, Мегрэ. Накануне российской премьеры фильма мы поговорили с режиссером Патрисом Леконтом.

Листовой салат: польза или декорации?
Подробности на стр. 12 и 13

«Мега Транс Сервис»
Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ПЛАНИРУЕТЕ ПЕРЕЕЗД? **Скорее звоните нам!**
Доставим в любую точку России
Правильно оформим документы для выплаты компенсации переезда
БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО
ул. Пуркаева, 65
Т.: 8 (4242) 39-00-94, 39-00-98, 39-00-91

ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ
с промышленным оборудованием
Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.
Ул. Тихая, 104 **47-03-47**
(заезд с ул. Западной)

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 ВСЁ ОТ 20 ДО 50%
Скидки до 30.04.2022г. Организатор ИИ Бонус Клуб. Подробности по тел. 77-06-06 (доб. 111)

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604 ОГРН 314650923400030
РЕАЛИЗУЕМ УГОЛЬ
СОРТИРОВОЧНЫЙ БУРЫЙ
ВЗВЕШИВАНИЕ НА ВЕСАХ САМОВЫВОЗ
п/р. Новоалександровск, ул. 2-я Красносельская, 7А
Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»
Полный комплекс услуг по доступным ценам
АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Апу Опе + коронка под ключ **70 000 руб.**
• Терапия от 3 000 руб.
• Металлокерамика 9000 руб. - все включено
• Хирургия
• Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
• Профессиональная гигиена полости рта + фторирование – комплекс 6 000 руб.
• Полная диагностика полости рта
• Удаление от 2 500 руб.
УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ
САЛОН **Стиль Купе**
от дизайн-проекта до монтажа
Режим работы: пн. - пт. - с 10.30 до 17.30, обед с 14.00 до 15.00, сб. - с 11.00 до 15.00, выходной - воскресенье
РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА
г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

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 (гипертонус, гипертонус, гиперактивность, гиперкинезия, плохой сон и т.д.), нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.)
735-999, 42-00-30
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.

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

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
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.

Врач-онколог высшей категории
 Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.
735-999, 42-00-30
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. деп. здравоохран. Сах. обл.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ТАТУАЖ
 губ, глаз, бровей, перделка старых работ, удаление татуажа **НИЗКИЕ ЦЕНЫ**
40-40-76, 8-962-580-40-76
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[СТРОЙКА]

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

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

Megapolis **ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"**
 Супермаркет, Рестораны, Бутики, Кафетерий
Удобно Вам, приятно Вашим близким!
 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Евенкина, 13. Тел. 75-14-00 megapolistc@yandex.ru www.megapolistc.ru

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду
 торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
39-12-66

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА САНТЕХНИКА
8-924-488-84-42
Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
 Большой опыт работы
8-900-428-17-88

В регионе помогут малообеспеченным семьям



Предприниматель Юрий Им обратился к губернатору Валерию Лимаренко с инициативой об адресной помощи сахалинцам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Глава региона поддержал эту идею. Проект «Добрые дела карты сахалинца» выявит самых щедрых благотворителей и позволит поддержать волонтерское движение на островах.

Губернатор накануне провел прием малообеспеченных граждан. За помощью обратилась мама четверых детей. Региональные власти окажут семье помощь в трудоустройстве и оформлении социальных выплат. Также женщина поделилась, что у нее вышли из строя

холодильник и стиральная машина. Приобрести бытовую технику для многодетной семьи предложил бизнесмен Юрий Им, который также присутствовал на встрече.

- На Сахалине и Курилах живут неравнодушные люди, - сказал Валерий Лимаренко. - На островах сильны традиции меценатства, многие предприниматели – публично или нет – участвуют в благотворительных инициативах. Я искренне благодарен каждому из них. Среди людей, живущих в бедности, большинство тех, кто не делал такого выбора. Это люди с проблемами со здоровьем, в семье, просто люди с тяжелой судьбой. И им всем нужна поддержка. Зачастую возможности государства в вопросах прямой помощи ограничены.

Причем не только ресурсами, но и полномочиями. Но меценаты могут действовать более гибко, опираясь только на свой моральный компас.

Новый благотворительный проект позволит скоординировать действия людей, которые нуждаются в помощи, и меценатов, которые желают оказать им адресную поддержку. Характер помощи будет определяться, исходя из насущных потребностей той или иной семьи – купить продукты, собрать детей в школу, приобрести мебель и бытовую технику.

- Ситуация в мире сложилась непростая, и малообеспеченным семьям сегодня вдвойне тяжелее, - отметил Юрий Им. - Я знаю много предпринимателей, которые занимаются благотворительностью и особо это

не афишируют. Мне кажется, нужно создать условия, чтобы показывать добрые дела, тогда примеру бизнесменов-меценатов последуют многие. Сейчас такое время, когда особенно нужны люди, готовые помочь.

Планируется, что прием заявок в рамках проекта «Добрые дела карты сахалинца» будет проходить с мая по октябрь этого года. Будут рассматриваться социальные практики 2021-2022 годов. Оценивать значимость инициатив будет экспертная конкурсная комиссия, состоящая из представителей правительства Сахалинской области, некоммерческих организаций и лидеров общественного мнения. В финале победителей и лауреатов определят сахалинцы и курильчане на всенародном голосовании.

Ход ремонта дворов можно контролировать онлайн

С 1 апреля жители островного региона могут ознакомиться с планами работ по благоустройству и следить за ходом их выполнения.

Чтобы ознакомиться с планом работ, на интерактивной карте региона <https://map.sakhalin.gov.ru/> необходимо выбрать нужный раздел. Например, федеральный проект «1000 дворов». Объекты, запланированные к ремонту, а также основная информация по ним уже занесены. В настоящее время идет загрузка дополнительной информации по срокам реализации по каждому адресу.

Принцип работы этого ресурса такой же, как и при расчистке дворов от снега. Меняться будет статус объектов: синий цвет – работы запланированы, желтый – в работе, зеленый – работы выполнены и приняты, красный – имеются нарушения и отставания от графика.

- Подобная практика была внедрена в январе 2022 года при расчистке дворов от снега после прохождения циклонов, - отметила министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - Карта показала свою эффективность. Это позволило нам сделать работу по формированию комфортной среды еще более открытой. С помощью цифрового сервиса сахалинцы могут следить за ходом ремонта или благоустройства.

Напомним, в этом году текущий ремонт охватит не менее 700 придомовых территорий. 125 дворов капитально отремонтируют в рамках областной и федеральной



программ, в том числе «1000 дворов на Дальнем Востоке». В Южно-Сахалинске планируется привести в порядок 333 двора, 75 – в Холмском городском округе, 68 – на Итурупе, 44 – в Корсаковском районе, 41 – в Долинском, 38 – в Невельском, 38 – в Охинском, 33 – в Александровск-Сахалинском. Адресные перечни дворов, где запланирован капитальный ремонт территорий, размещены на сайте регионального министерства ЖКХ в разделе «Формирование комфортной городской среды».

В южных муниципалитетах приступили к обследованию придомовых территорий. Как и в прошлом году, к поиску дефектов на дорогах и во дворах подключились общественники и молодежь. На севере Сахалина и на Курильских островах еще лежит снег, поэтому обследование начнется с 15 апреля.

Завершить текущий ремонт в южных районах планировалось к 1 июля, в север-

ных – к 1 августа. Но глава региона поставил задачу – ускорить работы на две недели.

Сообщить о ямах в своих дворах жители островного региона могут с помощью сахалин.онлайн. На портале можно отследить ход ремонта и оставить обратную связь по качеству проведенного ремонта.

В этом году также предстоит обустроить 23 общественных пространства, которые поддержали большинство сахалинцев и курильчан на всероссийском онлайн-голосовании в рамках реализации национального проекта «Жилье и городская среда» федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». Планируется благоустроить общественную территорию с зоной отдыха в Воскресенском, дог-парк в Курильске, детскую спортивную площадку в селе Вал, мемориальную площадь в селе Арги-Паги. Скверы появятся в Южно-Сахалинске (сквер Авиаторов), Аниве, Долинске, Охе, селах Омор, Ныш и Малокурильское.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Кольцевые развязки тестируют с полной нагрузкой

В Южно-Сахалинске в минувший понедельник с окончанием школьных каникул нагрузка на перекрестки Комсомольской – Сахалинской, Комсомольской – Детской увеличилась, теперь предстоит проанализировать работу развязок в этой ситуации.



По промежуточным результатам новая схема организации дорожного движения справляется с главной задачей эксперимента - обеспечить безопасные и удобные левые повороты с ул. Детской на ул. Комсомольскую и далее на ул. Сахалинскую. Напомним, в августе планируется запустить автобусный маршрут через ул. Детскую.

Как отмечают в центре развития городской среды, пропускная способность перекрестков в целом увеличилась. Сегодняшняя нагрузка показала, что по Комсомольской через кольцо на север проехало на 15% больше автомобилей, что затруднило проезд на юг. Возможно, будет необходимо вносить коррективы в работу светофорного объекта на перекрестке улицы Комсомольской и Коммунистического проспекта, чтобы сбалансировать всю систему в целом. Этот вопрос также будет проанализирован.

От жителей поступают вопросы по отсутствию дорожной разметки на новых пешеходных переходах. На время эксперимента ее наносить не планировалось. Сейчас стоит задача – проанализировать эффективность эксперимента, затем будет нанесена разметка по новой схеме или вернется действовавшая ранее.

В конце недели будет организована еще одна кольцевая развязка на пересечении ул. Горького, Компроспекта и пер. Алтайского.

Напомним, эксперимент продлится до начала мая. Мнения, предложения и замечания жителей принимаются на портале <http://тутбудет.рф/rings>. Все они будут рассмотрены.

Специалисты администрации города, центра развития городской среды и ГИБДД продолжают мониторинг дорожной ситуации. По результатам будут приниматься последующие решения.

Мэр и губернатор проверили, как ремонтируются дороги

Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин и губернатор Валерий Лимаренко проинспектировали выполнение текущего ремонта дорог и работы по подключению к газу домов в частном секторе.

В ходе совместного субботнего объезда по Южно-Сахалинску мэр Сергей Надсадин и губернатор Валерий Лимаренко побывали в Лиственничном, где волонтеры информируют жителей о проекте «Забота. Защита. Уважение» и о программе догазификации, также руководители города и области проверили ход работ по устранению дефектов дорожного покрытия.

Так, на сегодняшний день ямочный ремонт литым асфальтом проведен на участках улиц Горького, Пограничной, Пуркаева, Емельянова, Амурской, Чехова, Антона Буюклы, Бумажной, Есенина, Милицейской, Горной, Комсомольской, Дзержинского, Ленина, Сахалинской, Институтской, Пушкина, Леонова, 1905 года, Корсаковской, Колодезной, Кирпичной, Карпатской, Достоевского, пр. Мира, пер. Энергетиков. А это порядка 580 квадратных метров дорог.

В ходе ежедневного мониторинга также выявлено еще 790 кв. м дорожных дефектов, которые планируется устранить горячим асфальтобетоном до конца апреля.

В прошлом году по поручению губернатора проводилась масштабная работа по выявлению и

устранению дорожных дефектов в рамках текущего ремонта, - сказал Сергей Надсадин. - К данным мероприятиям активно привлекались общественность и волонтеры, которые помогали выявлять ямы на улицах города. Сейчас текущий ремонт дорог осуществляется литым асфальтом. Уже в ближайшие дни ремонт продолжится горячим асфальтом. Когда грунт стабилизируется, отойдет после зимы, дороги начнут ремонтировать большими картами. Затем стартует ремонт и во дворах. Постепенно переводим город на летнее содержание.

Что касается газификации, в Лиственничном продолжается работа по подключению к газу домовладений по улицам, где ранее уже были проложены распределительные газопроводы. Жителей адресно информируют о необходимости подать заявки на догазификацию и подготовить свои дома к приему газа в кратчайшие сроки.

В этой работе активно помогают волонтеры. За две недели добровольцы обошли 630 домовладений. Большинство из них уже имеют подводы к газопроводу, владельцы 260 домов - заключили договоры с Газпромом, остальные ждут окончания строительства подводов.

Кроме этого, волонтеры рассказывают горожанам и о возможностях инициированного губернатором проекта «Забота. Защита. Уважение», мерах поддержки, помогают записаться на углубленное медицинское



обследование, а также принимают заявки на подключение к газу.

Проект «Забота. Защита. Уважение» уже хорошо зарекомендовал себя в Сахалинской области, - отметил Валерий Лимаренко. - Этой весной для его реализации мы привлечли волонтеров. Они не только расскажут жителям о том, какие социальные услуги или помощь предлагает им государство, но и помогут оформить заявки на ее получение. Кроме того, во время обхода волонтеры составят дефектовочные ведомости по ремонту дворов и дорог. Все выявленные проблемы должны быть по максимуму решены уже в этом году.

Напомним, обход волонтеров в рамках проекта «Забота. Защита. Уважение» начался в марте и будет продолжаться весь апрель. Узнать их можно по фирменным жилетам с именными бейджами. В прошлом году добровольцы внесли значительный вклад в формирование списков дворов и дорог, которые нуждаются в ремонте. В этом году глава региона поставил задачу - привлечь волонтеров и к реализации областных социальных программ.

Качество уборки остановок – под контролем

Сотрудниками департамента общественной безопасности и контроля проведен мониторинг качества уборки городских остановочных павильонов общественного транспорта. По результатам проверки выявлены факты несвоевременной очистки урн и сбора мусора.



Согласно требованиям Правил благоустройства территории городского округа, такую уборку следует производить ежедневно до 9.00 и далее по мере накопления мусора. Данные требования ряд предприятий, отвечающих за содержание Коммунистического проспекта и улицы Ленина в соответствии с муниципальными контрактами, не соблюдали.

Материалы были переданы в административную комиссию города Южно-Сахалинска для решения вопроса о привлечении виновных лиц к ответственности. Далее после вынесения предупреждений нарушения последними были устранены.

Отметим, что в связи с наступлением весенне-летнего периода в Южно-Сахалинске усилен контроль за проведением уборки и регулярной помывки остановочных павильонов.

Также администрация города призывает граждан и руководителей предприятий

всех форм собственности привести в надлежащий вид элементы и объекты благоустройства, в том числе произвести уборку своей территории от мусора, выполнить работы по покраске, ремонту, мойке и очистке ограждений и фасадов зданий, сооружений от грязи, пыли, посторонних надписей и объявлений, при этом не допуская складирования строительных материалов и отходов на объектах озеленения и иных не предназначенных для этого местах.

Кроме того, в соответствии с постановлением администрации города Южно-Сахалинска от 25.03.2022 № 605-па «О проведении месячника по благоустройству территории городского округа «Город Южно-Сахалинск» жителей города приглашают присоединиться к еженедельному мероприятию «Чистая пятница», а также принять участие в субботниках, запланированных на 23 и 30 апреля.

Запись в школы идет в штатном режиме

В школах Южно-Сахалинска продолжается кампания по приему детей в первые классы. Напомним, запись стартовала в пятницу, 1 апреля. По состоянию на утро 4 апреля в системе зарегистрировано более 2800 заявлений от родителей будущих первоклассников.

Как рассказали в департаменте образования, избыточное количество заявлений фиксируют в гимназиях №№ 1, 2, 3, а также в школах №№ 6, 26, 16, Кадетской школе, коррекционной школе «Надежда», Восточной гимназии. Вместе с тем окончательные результаты первого этапа приемной кампании будут известны после обработки заявлений и проверки документов.

Напомним, с 1 апреля до 30 июня включительно заявления принимаются от родителей детей, проживающих на закрепленной образовательной организации территории, а также имеющих внеочередное, первоочередное или преимущественное право зачисления в школы. После 30 июня в течение трех рабочих дней школы сформируют и разместят на своих сайтах списки зачисленных первоклассников с указанием номера заявления. Тогда же будет известно, имеет ли возможность образовательная организация принять еще первоклассников.

Вторая волна приемной кампании стартует 6 июля и продлится до момента заполнения свободных мест, но не позднее 5 сентября 2022 года. Этот период предназначен для детей, не проживающих на закрепленной территории.

Приемная кампания продолжается. Напомним, подать заявление на зачисление в первый класс можно в форме электронного документа через Портал образовательных услуг Сахалинской области (требуется регистрация на портале «Госуслуги», вход осуществляется через учетную запись ЕСИА) с последующим предоставлением в общеобразовательную организацию оригиналов документов, необходимых для предоставления муниципальной услуги. Второй способ – при личном обращении заявителя в общеобразовательную организацию с регистрацией в АИС. С перечнем документов, необходимых для зачисления в первый класс, можно ознакомиться на официальном сайте администрации города.

Прошел форум волонтеров

В островной столице состоялся форум волонтеров «Территория общественного здоровья». Участие в нем приняли свыше 70 человек из 8 волонтерских организаций, среди которых волонтеры-медики, Центр молодежных инициатив, серебряные волонтеры, Олимпийский совет Сахалинской области, агитбригада «Феникс» школы №32, региональный центр по профилактике и борьбе со СПИДом, совет «Активные мамы» из детской городской поликлиники.

Как отмечают организаторы - Сахалинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке СахГУ, молодежного общественного движения «Молодежка ОНФ» и ОГАУ «Сахалинский молодежный ресурсный центр», основной целью мероприятия стало создание площадки для совместной продуктивной деятельности волонтеров, обмена опытом, а также получения новых навыков.

Для участников провели тематический лекторий, мастер-классы и форсайт-сессии «Общественное здоровье и его составляющие». Волонтерами рассказали о новых форматах развития добровольческой деятельности в регионе, затем перешли к вопросам здравоохранения - научили оказывать первую помощь при инфарктах и инсультах, рассказали о профилактике ВИЧ-инфекции, женском здоровье и др.

Участники форума отметили важность проведения подобных мероприятий, где можно не только получить новые знания о деятельности различных волонтерских организаций, но и применить их на практике.

Школьники из отдаленных районов посетили Южно-Сахалинск

120 школьников из отдаленных районов увидели достопримечательности столицы Сахалина. В рамках региональной программы детского социального туризма ребята посетили «Горный воздух», зоопарк, спортивный комплекс «Аква Сити» и поучаствовали в интеллектуальной игре «Мозгобойня» – для каждого городского округа туры организовывались индивидуально. Всего до конца года к проекту присоединятся 16 тысяч юных островитян – это в несколько раз больше, чем в прошлом году. Расширить тематику и увеличить количество участников программы поручил губернатор Валерий Лимаренко.



Ученики 5-11-х классов прибыли в областной центр из Ноглик, Макарова и села Правда Холмского района. В музее «Победа» с ребятами встретился губернатор Валерий Лимаренко.

- Даже если вы не смотрите телевидение, не читаете газеты, то вы следите за социальными сетями и знаете, какая непростая ситуация сегодня сложилась в мире, - обратился губернатор к школьникам. - Эти события происходят в том числе и потому, что многие люди просто забыли историю. Забыли, к чему привел разгул фашизма. И этот музей напоминает нам о том периоде, когда наша страна противостояла «коричневой» чуме. В этом году мы отмечаем юбилей – 75-летие нашего островного края. Давайте бережно относиться к этой земле, за которую проливали кровь наши деды и прадеды. Ценить все то, что построено несколькими поколениями наших предшественников, и вносить свой вклад в развитие Сахалина и Курил.

В музее «Победа» для школьников подготовили интерактивные программы с погружением

в историю. Экскурсии по выставочным залам сопровождались лекциями от экспертов и тематическим звуковым оформлением.

- Здесь очень интересно – настоящий «храм истории», - рассказала губернатору ученица школы №1 пгт Ноглики Маржона Салиева. - Здорово, что удалось побывать в таком музее. Каждая панорама, сделанная здесь, – произведение искусства. Очень интересные лекции. Всем советую. Надеюсь, еще вернусь. Также понравилось на «Горном воздухе» – Южно-Сахалинск как на ладони.

- Понравилось, что добирались до Южно-Сахалинска на поезде, – поделился мнением один из участников программы. - Очень удобно и интересно. Лучше, чем на автобусе.

С начала года к программе присоединились около 7700 детей из Холмского, Корсаковского, Невельского, Анивского, Долинского, Смирныховского, Макаровского, Тымовского Ногликского городских округов и пригорода Южно-Сахалинска.

Министерством туризма совместно с министерством культуры Сахалинской области разработаны 43 анимационные программы в формате квеста. За организацию экскурсионной программы и сопровождение детских групп отвечают островные туристические компании. Участие в проекте для школьников абсолютно бесплатно.

Смертность на дорогах снижается



На 21 процент удалось снизить смертность на дорогах в Сахалинской области. Таков результат реализации национального проекта «Безопасные качественные дороги» в прошлом году. В этом году продолжается работа, направленная на снижение количества ДТП на островах.

В рамках нацпроекта в 2021 году в порядок привели главные дороги в селах Чехов и Красногорск. В Южно-Сахалинске заасфальтировали участки на улицах Ленина, 4-й Железнодорожной, Советской. Были обустроены десятки автобусных остановок, светофоров, пешеходных дорожек и тротуаров.

В перечень объектов нацпроекта на 2022 год вошли трассы, которыми каждый день пользуются тысячи водителей, пассажиров и пешеходов. В их числе – участок дороги Лиственничное – Охотское до поворота на карьер «Лиственничный», улица Авиационная от проспекта Мира до улицы Ленина, улица Зеленая в селе Березняки, улица Комарова от улицы Дружбы до улицы 2-й Набережной.

В этом году завершится капитальный ремонт дорог в Новосибирском, на северо-западном объезде Южно-Сахалинска. Будет сдан долгожданный для областного центра участок по улице Украинской. Приведут в нормативное состояние мост через реку Кострому в селе Костромском.

- В рамках нацпроекта в этом году приведут в нормативное состояние более 21 км автомо-

бильных дорог, - рассказал первый заместитель министра транспорта и руководитель нацпроекта в Сахалинской области Эдуард Ри. - Будет установлено 6 светофоров на пешеходных переходах, проходящих вдоль территорий детских учреждений, а на автомобильной дороге Южно-Сахалинск – Корсаков, перед старым постом ГАИ в районе Хомутово, появится автоматический пункт весогабаритного контроля.

Кроме того, будет установлено пять комплексов фото- и видеодетекции нарушений правил дорожного движения в местах, где чаще всего случаются дорожно-транспортные происшествия.

- Мероприятия нацпроекта также включают в себя обустройство в населенных пунктах тротуаров, наружного освещения, перильных ограждений вдоль дорог, - добавил руководитель Сахалинавтодора Вадим Думанский. - Будут приведены в порядок семь автобусных остановок.

Нацпроект «Безопасные качественные дороги» реализуется в Сахалинской области с 2019 года. За этот период удалось привести в нормативное состояние более 73 километров дорог регионального и местного значения.

Отметим также, что по поручению губернатора Валерия Лимаренко во всех районах пройдет масштабный ямочный ремонт. В прошлом году с помощью жителей и волонтеров было выявлено и устранено около 8 тысяч дорожных дефектов общей площадью более 76 тысяч квадратных метров. На этот год стоит задача – выполнить не меньший объем.

Жителям Дальнего помогли расстаться с УК

Жильцам Дальнего удалось добиться исключения многоквартирных домов из-под управления недобросовестной компании и сделать выбор в пользу другой организации. Защитить свои права сахалинцам помогли специалисты Госжилинспекции островного региона – соответствующее поручение руководству ведомства дал губернатор Валерий Лимаренко.

- Мы и дальше готовы оказывать помощь жителям, которые недовольны работой управляющих компаний, - отметил глава региона. - С каждым случаем разбираемся индивидуально. Если не действуют штрафы, договор необходимо расторгнуть и помочь людям подобрать добросовестную организацию.

В ходе встречи жители улицы Ударной пожаловались губернатору на работу управляющей компании «Содружество» – снег не убирается, мусор не вывозится, за подъездами следят плохо. Узнав об этом, губернатор Валерий Лимаренко потребовал оказать жителям домов всю необходимую помощь для проведения собрания собственников жилья и смены управляющей организации. По словам губернатора, управляющие компании получают с людей деньги, а значит, обязаны выполнять свои услуги с должным качеством. Если этого не происходит, люди имеют право разорвать с ними договорные отношения, а местные и областные власти помогут с этим.

На основании решений общих собраний собственников к сегодняшнему дню большую часть домов перевели на обслуживание ООО «СНВ». Это многоквартирные дома на улицах 1-я Московская, Большая полянка, Крымская, Монетная, Б.П. Полевого и Байкальская.

- Жильцы должны самостоятельно принять решение о выборе управляющей организации, - рассказал исполняющий обязанности руководителя Госжилинспекции Сахалинской области Константин Истомин. - Обязательное проведем проверку подсчетов голосов в кратчайшие сроки и примем решение о смене управляющей организации в оставшихся многоквартирных домах. Осталось буквально несколько многоквартирных домов. Работаем совместно с городской администрацией.

Грязь не пустят в город

В Южно-Сахалинске усилят контроль, чтобы не допустить выноса грязи с грунтовых площадок. Такое поручение дал глава региона. Губернатор Валерий Лимаренко и мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин посетили одну из площадок в рамках традиционного субботнего объезда.

Земельный участок расположен с северной стороны улицы Спортивной, неподалеку от входной группы СТК «Горный воздух». В 2020 году он был передан в аренду коммерческой организации для строительства фуд-холла. По словам представителя подрядчика, строительные работы здесь планируется начать в 2022 году. Поскольку участок не огорожен, посетители горнолыжного комплекса его начали использовать для парковки личного транспорта.

- С наступлением тепла сахалинцы в соцсетях начали жаловаться, что грязь с этой площадки разносится на дороги города, - прокомментировал Валерий Лимаренко. - Не надо ждать начала строительных работ, в рамках подготовки к ним уже можно привести в порядок будущую стройплощадку, огородить забором, сделать всё, чтобы предотвратить вынос грязи. Люди не должны дышать пылью.

По словам представителя компании-подрядчика, территорию огорожат уже на следующей неделе.

- Горнолыжный сезон заканчивается, и машин здесь столько уже не будет, - отметил мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин. - Поэтому ничто не мешает строителям вести подготовительные работы. Если нужны какие-то разрешения, мы оперативно готовы оказать помощь.

Строительная компания оформляет необходимые разрешения. Как только документы будут готовы, подрядчик приступит к возведению объекта. После того как территория получит официальный статус стройплощадки, подрядчик будет обязан соблюдать Правила обустройства и содержания строительных площадок на территории городского округа. В частности, для исключения выноса грязи строительным организациям необходимо оборудовать выезды со строительных площадок пунктами мойки колес автотранспорта с замкнутым циклом водооборота и утилизацией стоков.

Миллионы на развитие

Более 100 миллионов рублей получили сахалинцы на развитие своего дела и переобучение. Об этом стало известно в ходе заседания коллегии областного министерства социальной защиты, которое было посвящено итогам работы за 2021 год. Помощь сахалинцам была оказана в рамках социального контракта – одной из наиболее популярных мер государственной поддержки. Ей воспользовались около 760 человек. Это в два раза больше по сравнению с предыдущим годом.

В рамках социального контракта жителям области предоставляется денежная выплата от 10 до 20 тысяч рублей ежемесячно или одновременно до 240 тысяч. Эти средства должны быть направлены на мероприятия, которые позволят людям самостоятельно выйти из трудной жизненной ситуации. В период действия социального контракта островитянам помогут с поиском работы или переобучением для дальнейшего трудоустройства.

- Денежные средства можно направить на развитие предпринимательской деятельности, работу в сфере грузовых перевозок, парикмахерского и маникюрного дела, розничной торговли, ремонта автомобилей и строительства, - объяснила министр социальной защиты Сахалинской области Ольга Орлова.

В каждом районе островного региона есть примеры, когда социальная помощь позволила людям выйти из числа малоимущих.

- По социальному контракту я получила почти 240 тысяч рублей на развитие своего дела, - рассказала индивидуальный предприниматель Анна Липченко. - На эти деньги удалось приобрести необходимое оборудование для наших кулинарных мастер-классов: холодильники, столы и сушилки. Мы закупились, переехали в новую, более просторную студию и дела пошли в гору.

В 2021 году областное министерство социальной защиты впервые получило софинансирование программы из федерального бюджета. Так, по сравнению с 2020 годом количество получателей этой меры возросло почти в 2 раза и достигло 760 человек. Специалисты социальной защиты ожидают не меньше заявителей и в 2022 году.

Островные фермеры могут рассчитывать на помощь



Меры поддержки сельхозпроизводителей губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко обсудил с главой одного из крестьянско-фермерских хозяйств на юге Сахалина. Глава региона побывал на молочной ферме и ознакомился с результатами модернизации предприятия.

- В условиях санкций для нас особенно важным является то, чтобы жители нашего региона могли покупать продукцию по тем же ценам, что и покупали ранее, - отметил Валерий Лимаренко. - И в этом большую роль играет развитие сельского хозяйства. Поскольку сейчас мы находимся на молочно-товарной ферме, подчеркну, что регион обеспечивает себя молочной продукцией на две трети от потребностей, тут мы мало зависим от всех остальных. Будем продол-

жать поддержку сельского хозяйства. В этом году принято решение об увеличении ставок субсидий на содержание животных и мероприятия по увеличению плодородности почвы в связи с растущими затратами сельхозпроизводителей.

КФХ Грушка – самое крупное крестьянско-фермерское хозяйство в Южно-Сахалинске по численности поголовья дойного стада и объему производства молока. Поголовье составляет 155 голов. В 2021 году здесь ввели в эксплуатацию новый цех по переработке молока, что позволило увеличить производственные мощности переработки в полтора раза и произвести более 610 тонн молока. Предприятие перерабатывает молоко не только своих коров, но и принимает от других фермерских хозяйств, таким образом увеличивает предложения на рынке молока

и молочных продуктов. Закуплены сельскохозяйственное оборудование и оборудование по переработке молока, техника для заготовки сенажа в упаковке.

- Сейчас мы перерабатываем 2,5 тонны в сутки, а цех рассчитан на пять тонн в сутки или 1,1 тысячи тонн в год, - рассказал глава КФХ Евгений Грушка. - Ждем отела и сырья будет больше. Если нужно будет поставить дополнительное оборудование, сделаем это. Мы готовы работать, чтобы удовлетворить потребности жителей.

Сегодня ассортимент хозяйства представлен 8-ю наименованиями традиционных видов молочной продукции: молоко питьевое и топленое, творог, сметана, кисломолочные напитки, сыр по типу адыгейского. Предприятие реализует продукцию в розничной торговле, на ярмарках, через автолавку.

Хозяйство регулярно пользуется грантами и субсидиями. В 2021 году предприятие получило более 22 миллионов рублей субсидии по разным направлениям в рамках отраслевой государственной программы.

- В Сахалинской области мы сохраняем все меры поддержки, которые предусмотрены государственной программой, - прокомментировала министр сельского хозяйства и торговли региона Инна Павленко. - Субсидируем затраты на приобретение и содержание сельскохозяйственных животных, затраты на повышение плодородия земель, затраты на приобретение транспорта, оборудования, на проведение мелиоративных работ. Важно, что при софинансировании из федерального бюджета мы сохраняем поддержку фермерских хозяйств, семейных ферм, владельцев гектаров сельхозназначения.

Отметим, с каждым годом в области наращивают производство продукции животноводства – мяса, молока, яиц. Например, птицефабрика «Островная» в 2021 году произвела 3,8 тысячи тонн мяса птицы. В 2022-м планируется произвести 4 тысячи тонн, а в 2023-м – 6 тысяч тонн, таким образом, будет полностью обеспечена потребность региона. Производство яйца увеличат до 130 миллионов штук, также закрыв потребности жителей Сахалина и Курилы. По самообеспеченности овощами регион сохраняет лидирующую позицию на Дальнем Востоке. Основной объем производства местных агропредприятий и фермеров составляют овощи защищенного грунта, прежде всего томаты и огурцы. На сегодняшний день область обеспечивает ими себя на 65 процентов.

Валерий Лимаренко встретился с паралимпийцами

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко встретился с российскими паралимпийцами. Спортсмены принимают участие в чемпионате России по горнолыжному спорту среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Соревнования проходили с 27 по 30 марта на склонах «Горного воздуха».

- Вы выкладывали все силы, чтобы достойно представить нашу страну на Играх, - обратился к спортсменам Валерий Лимаренко. - К сожалению, в спорт вмешалась политика, и Россия лишилась участия в Паралимпиаде. Но вы – люди, сильные духом. На альтернативных играх в Ханты-Мансийске вы показали и высокий уровень подготовки, и волю к победе, и отличные результаты. И мы всегда будем поддерживать вас. Создавать условия для тренировок, проведения соревнований. Знайте, что Сахалинская область всегда вам рада.

Островные трассы уже хорошо знакомы паралимпийцам. В феврале атлеты готовились на «Горном воздухе» к Паралимпиаде в Пекине вместе с Александром Алябьевым и Алексеем Бугаевым. Спортсмены выступают за Сахалинскую область и Москву и входят в состав сборной России.

Бронзовый призер Паралимпиады Александр Алябьев на зимних Играх паралимпийцев «Мы вместе. Спорт» в Ханты-Мансийске поднялся на вторую ступень пьедестала. А на чемпионате мира в январе этого года завоевал второе место.

Заслуженный мастер спорта России Алексей Бугаев стал лучшим в Ханты-Мансийске. На счету титулованного спортсмена – три золотых паралимпийских медали, шесть золотых – чемпионатов мира. А на мировом первенстве в Норвегии Алексей завоевал пять наград – «золото», два «серебра» и две «бронзы». Сегодня



спортсмену исполнилось 25 лет, подарок в честь юбилея вручил чемпиону губернатор.

- На «Горном воздухе» мы встречаемся со спортсменами из других регионов и стран, - рассказал Алексей Бугаев. - Проводим совместные тренировки, тянемся друг за другом и вместе растем. На Сахалине прекрасные условия для проведения соревнований в дисциплинах слалом и слалом-гигант. Склоны шикарные, хорошие перепады. Надеемся, в ближайшее время появится полноценная трасса и для скоростного спуска.

Глава региона поручил региональному министерству спорта проработать этот вопрос к следующему сезону.

- Мы каждый год приезжаем на Сахалин на сборы и соревнования, - сказал старший тренер сборной России по горнолыжному спорту лиц с ПОДА Александр Назаров. - Остров стал для нас уже родным. Организация чемпионата России, как всегда, на высоте. Спортсмены высоко оценили прекрасную подготовку трасс. Нам предоставили самые комфортные условия проживания, все наши пожелания слышали и шли навстречу.

Напомним, сахалинские трассы на чемпионате России покорили 15 атлетов, представляющих Москву, Санкт-Петербург, Красноярский, Камчатский и Алтайский края, Иркутскую, Кемеровскую и Сахалинскую области.

Волонтеры помогут в голосовании за объекты благоустройства

1 апреля завершилось формирование волонтерского корпуса для поддержки Всероссийского голосования за объекты благоустройства островного региона. Добровольцев ждет обучение, по итогам которого они получат аккредитацию. Задача активистов – рассказывать жителям о проектах и оказывать помощь в регистрации на специальной онлайн-платформе.

В числе добровольцев – неравнодушные жители, молодые архитекторы, урбанисты, дизайнеры ландшафтных проектов и представители молодежных организаций.

Всероссийское голосование за объекты благоустройства пройдет в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» с 15 по 30 апреля. Жители области выберут общественные территории, которые будут благоустроены в следующем году. Работы пройдут в соответствии с нацпроектом «Жилье и городская среда».

- Благодарны добровольцам за помощь в этой значимой для региона работе, - подчеркнул губернатор Валерий Лимаренко. - Важно, чтобы сахалинцы и курильчане были активно вовлечены в процесс голосования, поскольку мы преобразуем островные города и села для себя, для наших детей и будущих поколений.

Отметим, работу всех волонтерских штабов островного региона координирует Сахалинский молодежный ресурсный центр, который в про-



шлом году показал один из лучших результатов в стране. Сахалинская область вошла в топ-10 субъектов реализации волонтерской программы проекта.

Напомним, в этом году в островном регионе предстоит обустроить 23 общественных пространства, которые поддержали большинство сахалинцев и курильчан на всероссийском онлайн-голосовании в рамках реализации национального проекта «Жилье и городская среда» федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». Планируется благоустроить общественную территорию с зоной отдыха в Воскресенском, дог-парк в Курильске, детскую спортивную площадку в селе Вал, мемориальную площадку в селе Арги-Паги. Скверы появятся в Южно-Сахалинске (сквер Авиаторов), Аниве, Долинске, Охе, селах Омор, Ныш и Малокурильское. На эти цели из федерального бюджета было направлено более 76 миллионов рублей.

Развитие мозга: полезные советы и упражнения

Сегодня мы хотим побеседовать на тему развития мозга. Далее вы узнаете интересную информацию о мозге человека, его функции и особенности развития, полезные советы, упражнения и способы тренировки. Из всего этого может сложиться эффективная система развития мышления, которая может применяться вами каждый день.

Коротко о мозге человека

Мозг человека – самый загадочный и таинственный орган, и многие проводят аналогию между ним и компьютером. На протяжении всей своей жизни человек что-то узнает и учится чему-то новому, а вся информация, обладающая для него той или иной полезностью, переходит в его память и хранится там, пока ему это нужно. Если же какие-то данные становятся неактуальными, мозг просто-напросто стирает их.

Функции мозга можно перечислять очень и очень долго, но главное – это то, что от него зависит мышление, память, воображение, речь, чувства, восприятие, самосознание.

Мозг представляют правое и левое полушария, связанные друг с другом мозолистым веществом, служащим для передачи информации между ними. Если повреждается одно полушарие, как правило, повреждается и второе. Но известны случаи, когда, например, при разрушении левого полушария его функции брало на себя правое, и наоборот.

Левое полушарие отвечает за логическое мышление и работу с числами. Оно обрабатывает и анализирует информацию в конкретной, строгой последовательности. А правое полушарие ответственно за чувственное восприятие и творческое мышление – с его помощью воспринимается музыка, запахи, цвета, искусство и т.д. Это же полушарие помогает человеку ориентироваться в окружающем его пространстве. А благодаря его свойству синтезировать имеющуюся информацию, человек получает возможность креативно мыслить, находить нестандартные решения, решать головоломки, выполнять всевозможные упражнения и играть в игры на развитие мышления и воображения.

Как подготовить мозг к тренировкам

Существует три основных правила, которые следует принять во внимание, чтобы сделать свой мозг более эластичным, податливым и готовым к восприятию и усвоению новой информации, а также последующему ее воспроизведению и грамотному применению.

К этим правилам относятся:

- устранение гиподинамии. Это означает, что вы должны обеспечивать себя необходимым количеством физической активности. Гиподинамия свойственна людям, ведущим пассивный образ жизни или просто мало двигающимся, например, тем, чья деятельность предполагает проведение большого количества времени в сидячем положении, к примеру, школьникам и студентам, любителям часами



играть в компьютерные игры или обожателям телевизора. А негативные последствия гиподинамии выражаются в том, что она не дает расщепляться жирным кислотам, находящимся в организме, что приводит к возникновению холестериновых бляшек на сосудах, препятствующих нормальному кровообращению. Кровь же обеспечивает органы, в том числе и мозг человека, нужным им количеством кислорода, и, если этот процесс нарушен, функции мозга тоже нарушаются, вследствие чего ухудшается и эффективность его работы (в особенности гиподинамия отрицательно воздействует на мозг ребенка и пожилого человека).

Обеспечение организма фосфатами и углеводами. Здесь мы скажем лишь о том, что, во-первых, нужно включить в свой рацион продукты, богатые фосфором (тыква, зародыши пшеницы, мак, соевые бобы, кунжут, плавленый сыр, орехи, овес, фасоль и другие), а также продукты с высоким содержанием полезных углеводов (рис, кукурузные хлопья, отруби, макароны, кефир, молоко, креветки, рыба и другие). Кстати, здесь вы можете почитать о правильном питании. А во-вторых, вам следует минимизировать или полностью отказаться от употребления алкоголя, губительно воздействующего на нейроны головного мозга. Помимо зловредного спирта, в состав алкоголя входит углекислый газ, и вместе со спиртом он оказывает на клетки мозга очень мощное разрушающее влияние.

Употребление воды. Подробно о пользе воды мы уже писали, а сейчас только напомним, что чистая вода помогает организму очищаться от токсинов и шлаков, а также способствует развитию когнитивных способностей, поддерживая нейронную связь. Чтобы обеспечить себя оптимальным количеством воды, вы должны выпивать литр воды в сутки в расчете на 30 кг собственного веса. Если же вы подвержены чрезмерному воздействию стрессов, то количество употребляемой воды желательно увеличить еще больше.

Следуя этим трем правилам, вы создадите серьезный фундамент для тренировки мозга.

Развитие обоих полушарий

Вспомним: левым полушарием обрабатывается речевая и численная

информация, логика, выводы, анализ, линейность и т.п. Правое полушарие обеспечивает пространственную ориентацию, цветовое восприятие, восприятие форм, звуков, цветов, ритмов, сновидений и т.д. Вообще, конечно, данные воспринимаются обоими полушариями, но каждое из них преобладает именно в своей области (о функциональной асимметрии вы можете почитать в этой статье).

Отсюда вывод: развивая какое-то одно полушарие, можно, например, «поднатаскаться» в способности воспринимать образы и стать суперкреативным, но в то же время испытывать серьезные трудности с решением арифметических задач. Или, наоборот, можно стать профи в аналитике, но быть неспособным видеть красоту в картинах или не уметь составить банальный стишок из четырех строк.

Поэтому в учебных заведениях зачастую преподаются не только профилирующие дисциплины, но и те, что совершенно не связаны со специальностью. Вспомните тех же математиков, изучающих литературу, историю и другие гуманитарные предметы, или филологов, в расписании которых есть технические дисциплины. Это служит еще одним доказательством того, что развития требуют оба полушария. И для этого вы можете прибегнуть к выполнению следующих упражнений:

Упражнение 1. Для выполнения первого упражнения вам понадобится напарник. Пусть он чем-то завяжет вам глаза. Как только это будет сделано, прогуляйтесь немного по помещению или территории, где вы находитесь в данный момент. После этого дайте ответы на следующие вопросы:

- Увеличилась ли активность ваших органов чувств, и если да, то как?
- Что помогало вам преодолевать неуверенность из-за невозможности видеть?
- Какие звуки вы успели запомнить?
- Было ли что-то, что вас настораживало?
- Было ли что-то, что вас успокаивало?

Основываясь на этих ответах, вы поймете, как реагирует организм на отключение одного из органов чувств. А само упражнение поможет вам активизировать дополнительные ресурсы обоих полушарий.

Упражнение 2. Посредством второ-

го упражнения вы научитесь синхронизировать работу обоих полушарий своего мозга. Выполняется оно так:

Встаньте прямо и вытяните вперед или вверх обе руки;

Нарисуйте в воздухе левой рукой круг, а правой – квадрат;

Выполняйте упражнение, пока не добьетесь успеха, а затем поменяйте руки.

Также это упражнение можно усложнить, рисуя в воздухе руками более сложные фигуры. А на основе идеи этого же упражнения есть даже специальная система развития обоих полушарий. Смысл ее состоит в том, чтобы выполнять привычные вещи нестандартными способами. Можно, к примеру, мыть посуду, чистить зубы или кушать другой рукой, держать телефон у другого уха, носить сумку или рюкзак на другом плече (под словом «другой» понимается для правшей – левая сторона, а для левшей – правая).

Упражнение 3. Банальное и простое на первый взгляд упражнение, но в действительности оно отлично помогает синхронизировать работу правого и левого полушарий. Выполняется следующим образом:

Поглаживайте правой рукой живот по часовой стрелке;

Теперь левой рукой легонько постукивайте по голове вертикальными движениями;

Немного потренировавшись, выполняйте указанные движения одновременно.

Интересно, что очень часто руки как бы сами начинают путать движения: левая рука делает то, что должна правая, а правая – то, что должна левая. Упражнение очень интересно, а после того как первый вариант будет освоен, просто поменяйте руки.

Очень эффективно использовать три этих упражнения, когда требуется оказать воздействие на мозг ребенка. Но и для взрослых они будут крайне полезны – при кажущейся простоте они прекрасно тренируют мозг, вследствие чего улучшается мышление, память, воображение и т.д. Но будет еще лучше, если вы совместите свои тренировки с развитием мышления, например, с прохождением курса по когнитивистике.

Упражнения двух последующих групп можно выполнять отдельно и совместно друг с другом, а также в

комплексе с уже рассмотренными. Зависит это от ваших личных потребностей и предпочтений.

Развитие левого полушария мозга

Здесь мы также рассмотрим три упражнения:

Упражнение 1. Смысл очень прост – всего лишь нужно выполнять все действия и манипуляции с объектами окружающего мира при помощи правой руки. Несмотря на то что для правшей это естественно, даже для них это будет крайне необычно, а левши получают превосходную практику.

Упражнение 2. Это упражнение не намного сложнее предыдущего – для развития левого полушария ежедневно уделяйте немного времени на логические игры и решение арифметических задач.

Упражнение 3. Опять же очень простое упражнение – каждый день по 30-40 минут разгадывайте кроссворды и сканворды. Их разгадывание считается по большей части аналитическим, нежели интуитивным процессом, а значит, и задействовано в нем левое полушарие.

Развитие правого полушария мозга

В этой группе представлено четыре упражнения:

Упражнение 1. Систематически прослушивайте любимую музыку, способствующую релаксации и фантазированию, т.к. именно за это отвечает правое полушарие мозга. Чем раскованнее вы будете себя чувствовать, тем лучше.

Упражнение 2. Для развития правого полушария выполняйте все действия и манипуляции с объектами окружающего мира левой рукой. Если в предыдущем блоке неудобства испытывали левши, то в этом случае постараться придется правшам. Кстати, будет классно, если и читать и писать вы будете учиться справа налево, для чего очень эффективно заниматься арабским письмом. Заодно вы будете изучать иностранный язык и тренировать память.

Упражнение 3. Так как правому полушарию в большей степени свойственно синтезировать, а не анализировать данные, уделяйте время рисованию, ведь именно во время рисования развивается абстрактное мышление. Выделяйте ежедневно по 30 минут для этого. Кроме того, рисование можно заменить или совместить с дизайном интерьера или одежды. Дополнительным плюсом этого упражнения можно назвать развитие интуиции.

Упражнение 4. Развивайте в себе эмпатию. Это означает, что нужно развивать в себе способность к сопереживанию и восприятию мира глазами других людей. Учитывая это, правое полушарие развивается просто прекрасно.

Все упражнения, о которых мы поговорили, при регулярном выполнении сделают ваш ум более острым и гибким, а мозг – натренированным и способным на серьезные достижения. Самое главное – это не забывать уделять внимание обоим полушариям.

В российский прокат 31 марта вышел фильм Патриса Леконта «Мегрэ и таинственная девушка» с Жераром Депардье в роли знаменитого детектива из романов Жоржа Сименона. По популярности комиссар Мегрэ не уступает Эркюлю Пуаро, однако романы бельгийца Сименона всегда были более атмосферны, нежели книги Агаты Кристи, – это не классические детективы с запутанным поиском убийцы, а настоящие психологические триллеры. И Патрису Леконту, пожалуй, лучше многих других его предшественников удалось передать эту тягучую, но завораживающую атмосферу. Не в последнюю очередь благодаря Жерару Депардье в роли грузного детектива, отправляющегося на поиски даже не убийцы, а самой жертвы – юная красавица найдена мертвой, но кто она, не знает, а возможно, и не хочет знать никто, кроме, естественно, Мегрэ. Накануне российской премьеры фильма мы поговорили с режиссером Патрисом Леконтом о том, как удалось перенести на экран философию Жоржа Сименона, что добавил Мегрэ Жерар Депардье и почему для фильма оказался более важен не детективный сюжет, а личность самих героев.

[КИНО-ТЕАТР.РУ]

- Каким образом вы открыли для себя Жоржа Сименона?

- В детстве, когда мои родители отправлялись путешествовать, приглядывая за мной оставляли бабушку. Приезжая ко мне, она всегда брала с собой романы Сименона - в частности произведения о комиссаре Мегрэ. Они казались мне замечательными, но слишком простыми, пока в выпускном классе мой преподаватель философии не сказал: «Мы проведем некоторое время, изучая труды Декарта, Гегеля, Кьеркегора и Канта, но имейте в виду, что лично для меня величайший философ - это Жорж Сименон». Тогда я осознал необходимость углубиться в произведения этого автора, поэтому продолжил читать Сименона и полюбил его еще больше.

- Что именно вас заинтересовало в его творчестве?

- Меня сразу зацепил его почти кинематографический стиль письма: Сименон изображает обыкновенных, ничем непримечательных людей, но, когда он раскрывает их, мы обнаруживаем, что у каждого есть своя глубокая, невероятная история. Атмосфера его произведений, описание локаций, персонажей и их чувств трогают меня до глубины души. Очень редко можно обнаружить подобную чистую эмоцию в нуарном романе, в том числе и среди величайших авторов. Мне нравятся краткость романов Сименона, его способность описывать целые вселенные и странных, скромных героев минимальным количеством слов. Его книги никогда не превышают и двухсот страниц, но написаны при этом крайне образцово.

- Более 30 лет назад мир увидел вашу кинокартину «Месье Ир», снятую по мотивам романа Жоржа Сименона «Помолвка месье Ира».

- Ради забавы и отчасти ради провокации я заявил, что собираюсь снять ремейк «Паники» Жюльена Дювивье, не зная, что это экранизация «Помолвки месье Ира». После выхода на экраны моей картины «Тандем» продюсер Филипп Каркассон сказал, что мне нужно делать не ремейк, а новую адаптацию. Я очень удивился, потому что не знал, что это Сименон, и сразу погрузился в чтение. Так, мое первоначальное увлечение этой историей не было связано с автором.

- Ваш фильм «Человек с поезда» явно не является адаптацией Сименона, но при этом созданная на экране атмосфера будто бы созвучна с его сюжетами.

- Работая над сценарием вместе с Клодом Клотцем, мы ни разу об этом не задумывались. Однако влияние Сименона особенно ощущается в названии, которое я бы назвал «сименонианским». Сименон - импрессионист, который, изобразив на своем холсте женщину в красной шляпе, именует работу «Женщина в красной шляпе». Меня всегда привлекала эта очевидность названия.

- Как вы решили адаптировать роман «Мегрэ и таинственная девушка» - без сомнения, одну из его самых мрачных работ?

- Вместе с моим коллегой Жеромом Тоннером, с которым я написал сценарии для нескольких фильмов, мы разделяли восхищение Симено-



Патрис Леконт: «Сцены с Депардье мы сняли с первого дубля»

ном и само собой захотели погрузиться в его вселенную. Жером отметил, что последний раз комиссар Мегрэ появился на экранах в 1958 году в фильме «Мегрэ расставляет сети», где его сыграл Жан Габен. Тогда у нас появилась идея адаптировать роман о Мегрэ. Однако мы хотели, чтобы сюжет разворачивался в Париже, потому что, на мой взгляд, Мегрэ связан с некоторыми знаковыми местами города - такими как набережная Орфевр и Батиньоль. Жером наткнулся на «Мегрэ и таинственную девушку», и, когда я сам прочитал этот роман, мне сразу всё стало ясно, я захотел сделать это кино.

- Почему?

- В фильме детективный сюжет отодвигается на второй план и позволяет уделить большее внимание окружающему миру и созданию персонажей. В этом опусе помимо авторского вкуса к исследованию различных миров присутствует и небывалая эмоциональная насыщенность: Мегрэ отправляется не столько на поиски убийцы, сколько на поиски заколотой ножом девушки, о которой, похоже, никто ничего не знает и не помнит.

- Чему вы с Жеромом Тоннером уделили особое внимание во время адаптации?

- Однажды во время моего обучения Жан-Клод Каррьер пришел обсудить фильм «Дневник горничной», который он сам адаптировал по книге Октава Мирбо для Луиса Бунюэля. Он сказал: «Чтобы успешно адаптировать книгу, которая вам понравилась, вы должны прочитать ее несколько раз, затем закрыть ее и никогда больше не открывать». Мы с Жеромом последовали этому совету и, основываясь на наших самых ярких впечатлениях о романе, создали адаптацию, которая одновременно и отражала, и искажала сюжет. Нашей целью было показать стремление Мегрэ выяснить личность убитой девушки. Чтобы сосредоточиться на этой линии, многие второстепенные персонажи исчезли. Кроме того, чтобы отделаться от затасканного образа Мегрэ в шляпе, трубке и пальто, мы с Жеромом придумали сцену с врачом, который советует комиссару больше не курить. Мы наблюдаем, как герой с сожалением тербит трубку. Это стало неотъемлемой частью образа Мегрэ в исполнении Депардье, который отходит от привычных представлений об этом персонаже.

- С первых кадров вы погружаете зрителя в призрачный Париж, снятый в почти экспрессионистском стиле.

- Такое впечатление создается потому, что действие и фильма, и книги разворачивается в 50-е годы. Тем не менее мне всегда претили чересчур детальные реконструкции, иначе я из режиссера превратился бы в охранника музея.

шенно несвойственные ему вещи - например, что он не готовится к съемкам. Это неправда, потому что невозможно играть так без подготовки. Касательно Мегрэ, я думаю, Жерар очень проникся его характером: у него есть непосредственное чувство сцены, смысла и сюжета. Мне кажется, его привлекла возможность сыграть такого же масштабного персонажа, как он сам.

- Кого из актеров вы видели в фильме вместе с Депардье?

- Я хотел собрать блестящий актерский состав, но без слишком известных артистов, которые воспринимали бы этот фильм, как «очередной». В образе Жанин я сразу представил Мелани Бернье, потому что она идеально подходит для роли известной парижанки, снижавшей популярность в буржуазных кругах. Я также подумал об Анн Луаре в качестве мадам Мегрэ. Это был неочевидный выбор: я искал необычную жену, так как это не подходило бы самому Мегрэ, и не секс-бомбу, потому что никто бы в это не поверил - была необходима золотая середина. Наконец, мне нужны были еще две молодые актрисы, и с этим мне помогла директор по кастингу Татьяна Виаль, которая познакомила меня со многими кандидатами. Среди них была невероятная Жад Лабест: Депардье в одно мгновение понял, что имеет дело с действительно масштабной личностью. Будучи осторожной, она никогда не боялась Жерара и всегда держала марку. Она очень хорошая актриса.

- Как вы работали со светом в кадре?

- У нас с оператором и художником-постановщиком всегда есть одна мысль, которая меня завораживает при поиске локаций или декораций: вместе мы задаем себе вопрос, откуда берется свет. Когда мы открываем форточку, то думаем, исходит ли свет оттуда, образуя силуэты, или отражается от земли? Все это влияет на конструкцию декораций и их освещение в естественных условиях. Например, в кабинете Мегрэ есть только одно окно, которое определяет направление света. С Ивом Анджело мы очень хорошо ладили на съемках, ему нравился наш подход в поиске нужного освещения. Как обычно, главные операторы высоко ценят получение точных инструкций.

- Почти все ваши фильмы длятся не более 90 минут.

- За исключением фильмов «Вдова с острова Сен-Пьер» и «Один шанс на двоих», которые длятся около 1 часа 40 минут, мне нравится краткость. Возможно, это потому, что я снял 250 рекламных роликов и знаю, что нужно не отходить от сути. Я ценю отсутствие ненужных эпизодов. Мы с Жеромом Тоннером в этом вопросе достаточно строги, потому что не хотим ни писать, ни снимать бесполезные сцены, которые придется вырезать во время монтажа. Более того, в какой-то момент во время подготовки производства изо всех сил пытались поднять бюджет. Чтобы снизить стоимость фильма, идеальным вариантом было, очевидно, сократить время съемок. Я снова погрузился в сценарий, думая, какие сцены я мог бы вырезать, чтобы всё оставалось связным. Мне удалось исключить мелочевку, чтобы сэкономить время во время съемок. Я понял, что, если бы я не сделал этого на этапе сценария, нам, вероятно, пришлось бы вырезать эти сцены при монтаже и, следовательно, тратить деньги и время впустую.

- Это первый раз, когда вы сотрудничаете с композитором Бруно Куле.

- Я долгое время восхищался его работой и надеялся, что мы поработаем вместе, как только представится такая возможность. Я совсем не музыкант, но при этом знаю, что мне нравится, а что нет. Каждый раз, когда я работаю с музыкантом, я стараюсь выразить свои музыкальные пристрастия словами. Я говорю ему о музыке, которая витает над землей, как немного странного тумана, о музыке, которая витает над нашими головами, и ему удается написать атмосферную партитуру, опираясь на сценарий и наши разговоры. Я говорил с ним о музыке, которая отражает сдержанность, противопоставляя её симфонической. Я также хотел, чтобы она имела немного навязчивый окрас, потому что для Мегрэ главное - поиск личности мертвой девушки. В Мегрэ есть что-то спокойное и упрямое, и мне хотелось, чтобы музыка участвовала в этом упрямстве. В то же время я хотел несколько эмоционального восхождения того, кем была эта молодая женщина - более легкой музыки, которая сопровождает возможную память об умершей.

Чрезмерная забота о декорациях отвлекает внимание зрителя от действительно важных вещей. Да, речь идет о 50-х, но я хотел, чтобы фильм был стилизованным именно в плане постановки, освещения, реквизита, костюмов, чтобы каждый кадр был выверен. Во время работы над «Месье Иром», напротив, было важно размыть хронологические рамки.

- Классовые отношения и презрение, проявляемое буржуазией, лежат в основе фильма.

- Мегрэ противопоставляет себя этой весьма состоятельной буржуазной среде. Будь он комиссаром, внимательным к привычкам и обычаям высшего сословия, он снимал бы перед ними шляпу. Но об этом не может быть и речи. Его нонконформистская и неуважительная сторона придает персонажу большую ценность и относит буржуазию к классу, который нам не нужно принимать во внимание сверх необходимого. Точно так же, когда Мегрэ беседует со своим начальником, он не снимает ни пальто, ни шляпы и делает вид, что просто хочет непринужденно выкурить трубку.

- Расследование Мегрэ превращается в сокровенный, почти катарсический поиск.

- Есть небольшой фрагмент, когда Бетти пьет кофе с мадам Мегрэ: комиссар слышит, как они смеются, и у него на лице появляется едва уловимая улыбка, потому что смех Бетти напоминает ему смех его дочери. Позже Мегрэ и его жена идут на похороны убитой девушки, будто бы вновь проживая собственное горе. В одной сцене старый Каплан говорит Мегрэ: «Если мы теряем своего ребенка, мы теряем всё, больше ничего не остается». И комиссар отвечает ему: «Я знаю, господин Каплан, я знаю». Для Депардье это было личным испытанием, потому что он пережил потерю своего сына, и, хотя было ужасно заставлять его произносить эти слова, мне казалось важным, чтобы Мегрэ их сказал.

- Сразу же ощущается мощное присутствие Жерара Депардье, который заполняет собой все пространство.

- Удивительно, что, будучи по природе громогласным и неугомонным, после команды «мотор» он мгновенно перевоплощается в героя, которого мы наблюдаем на экране. Однажды Жерар сказал мне, что отвлечение - это его способ концентрации: он должен быть антиподом персонажа в жизни, чтобы непревзойденно его сыграть. Со мной у актеров есть возможность сразу же проявить себя наилучшим образом. Жерару понравился такой подход, и в итоге многие сцены с его участием мы сняли с первого дубля.

- Управляем ли такой актер, как он?

- Жерар был несказанно рад, что мы вместе делаем кино, и чувствовал себя свободно. Он настолько глубоко понимал роль, что в большинстве случаев мне не нужно было ничего говорить: Жерар был там, где нужно и когда нужно. О нем говорят многое, в том числе приписывают совер-



Гороскоп на неделю

с 11 по 17 апреля



Овен. Овнам эта неделя может показаться странной. Всё, что они до сих пор считали провальным, внезапно принесёт ошеломительный результат, а дела, успех которых не вызывал сомнений, могут застопориться.



Весы. У Весов на этой неделе существенно возрастёт дар убеждения. Вы с удовольствием станете им пользоваться, что очень поможет вам и в деловых переговорах, и в личных отношениях.



Телец. Тельцам на этой неделе противопоказано оставаться в тени. Дерзость, предприимчивость и напор – вот слагаемые ваших успехов и в личных делах, и в карьере.



Скорпион. Многие Скорпионы на этой неделе получают возможность ещё больше гордиться собой. Единственное, что может омрачить вам настроение, это недовольство своим самочувствием.



Близнецы. Близнецам на предстоящей неделе нежелательно распространять какую бы то ни было информацию о служебных делах и особенно - планах. Это может помешать вашей карьере.



Стрелец. Стрельцы на этой неделе не застрахованы от мелких неприятностей, связанных с бытом. Возможно, сломается какой-то прибор или заболит домашний питомец.



Рак. Раки на этой неделе почувствуют интерес к какой-то новой области знаний или сфере деятельности, что впоследствии может сильно изменить их жизнь. Кто-то из близких напомнит о данном вами когда-то обещании.



Козерог. Обострённая интуиция поможет на этой неделе Козерогам решить многие проблемы, прежде всего – связанные с финансами. Вы можете сейчас выгодно вложить деньги.



Лев. Ожидаются перипетии на работе, связанные с финансами. Львов они затронут меньше всего, если они не станут вмешиваться. Свободные Львы заметят к себе симпатию человека, с которым знакомы давно.



Водолей. Водолеям на этой неделе не позволительно работать, спуская рукава. Это особенно актуально для тех, кто недавно поменял место работы или в чём-то проштрафился.



Дева. Многих Дев на этой неделе порадует новость, касающаяся кого-то из членов семьи. Правда, в связи с ней могут появиться расходы, но они не причинят большого урона вашему бюджету.



Рыбы. Рыбам звёзды рекомендуют внимательно прислушиваться к мнению окружающих, особенно близких людей, и непременно с ним считаться. В этот период вам нельзя хитрить даже в мелочах.

понедельник, 11 апреля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жизнь здорово! (16+) 10.15 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Никто не узнает» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.20 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.55 Сериал «Семейный детектив» (16+)	06.05 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие (16+) 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Чингачук» (16+) 23.00 Сериал «Морские дьяволы. Дальние рубежи» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэш-Шуй прогноз (12+) 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостяга (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-Белый Сахалин (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Наши в YouTube (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Yandex всплески (12+)	06.00 Сериал «Знахарь» (16+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Сериал «Знахарь» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Свои» (16+) 02.20 Исторический детектив (12+) 02.45 Исторический детектив (12+) 03.10 Исторический детектив (12+) 03.35 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 04.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 05.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 05.50 Фильм «Цирк» (12+)	05.05 Открытый космос (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Фильм «Дело было в Пенькове» (12+) 11.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Не факт! (12+) 14.10 Сериал «Крапленый» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Оружие непобедимых. От миномётов до «Искандера». Док. сериал (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Загадки века (12+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Скрытые угрозы (16+) 23.40 «12 апреля - Всемирный день авиации и космонавтики». Док. фильм (16+) 00.30 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований - 4» (16+) 03.00 «Одесса. Герои подземной крепости». Док. фильм (12+) 03.45 Сериал «Крапленый» (16+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.45 Давай разведемся! (16+) 10.45 Тест на отцовство (16+) 13.00 Понять. Простить (16+) 14.05 Порча (16+) 14.35 Знахарка (16+) 15.10 Верну любимого (16+) 15.45 Сериал «Моя любимая мишень» (16+) 20.00 Сериал «Любовь матери» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 01.55 Понять. Простить (16+) 02.45 Порча (16+) 03.10 Знахарка (16+) 03.40 Верну любимого (16+) 04.05 Тест на отцовство (16+) 05.45 Давай разведемся! (16+) 06.35 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Я твоё счастье (16+) 06.30 Тату навсегда (16+) 07.20 Тату навсегда (16+) 08.10 Пятница News (16+) 08.40 На ногах (16+) 09.30 На ногах (16+) 10.30 На ногах (16+) 11.20 На ногах (16+) 12.00 Адская кухня (16+) 14.00 На ногах (16+) 15.00 На ногах (16+) 16.10 На ногах (16+) 17.00 На ногах (16+) 18.10 Фильм «Хищные птицы: потрясающая история Харли Квинн» (16+) 20.00 Чёрный список (16+) 20.20 Чёрный список (16+) 20.50 Чёрный список (16+) 21.20 Чёрный список (16+) 21.50 Чёрный список (16+) 22.20 Сериал «Сеструха» (16+) 22.50 Сериал «Сеструха» (16+) 23.20 Сериал «Сеструха» (16+) 23.50 Сериал «Сеструха» (16+) 00.20 Сериал «Сеструха» (16+) 00.50 Сериал «Сеструха» (16+) 01.10 Сериал «Сеструха» (16+) 01.30 Фильм «На пятьдесят оттенков темнее» (18+) 03.10 Пятница News (16+) 03.30 Инсайды (16+) 04.10 Пятница News (16+) 04.30 Зов крови (16+) 05.00 Зов крови (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 06.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Посредник» (16+) 11.25 Сериал «Посредник» (16+) 12.20 Сериал «Посредник» (16+) 13.20 Сериал «Посредник» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Посредник» (16+) 14.45 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 15.45 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 16.45 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 17.30 Сериал «Мужские каникулы» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

Центр боевых искусств «Остров»
Сила - это ты!
 ПРОВОДИМ НАБОР детей (от 5 лет) и взрослых в группы:
 ■ Боевое тхэквондо
 ■ Хапкидо
 ■ Кикбоксинг
 ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТ профессиональные тренеры - чемпионы всероссийских и международных соревнований.
 Тел.: 40-04-22, 8-914-756-51-41 (хапкидо), 8-924-433-22-10 (тхэквондо). Пр. Мира, 64.

Утерян диплом ГБПОУ «СПЭТ» на имя Макарича Николая Николаевича. Регистрационный номер диплома 24812, номер диплома 90 СПА 9001843, дата выдачи 28.06.2013 года. Специальность: право и организация социального обеспечения. Просьба считать недействительным.

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

РОССИЯ 24
 09.00 Вести. Сахалин - Курилы
 09.15 Интервью
 13.00 Вести. События недели
 16.00 Вести. Сахалин - Курилы
 16.15 Уримал Бансон
 19.00 Вести. Сахалин - Курилы
 19.15 Интервью

ОБЪЯВЛЕНИЯ
НЕДВИЖИМОСТЬ
ПОКУПКА
 ■ Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 2-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 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 3-комн. квартиру в 11

но-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
 ■ Куплю 3-комн. квартиру в 11

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

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31
УСЛУГИ
Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.

вторник, 12 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.15 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Никто не узнает» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Байконур. Первый на планете Земля (12+) 01.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.45 Сериал «Семейный детектив» (16+)	06.00 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 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 «Чингачгук» (16+) 23.00 Сериал «Морские дьяволы. Дальние рубежи» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Наши в YouTube (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Яндекс всплески (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.20, 01.20, 02.20, 03.20, 04.20, 05.20, 06.20 Готовим просто (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)	06.00 Фильм «Цирк» (12+) 07.20 «Открытый космос». Док. сериал (12+) 11.00 Новости 11.10 Фильм «Москва-Каспиопея» (0+) 12.35 Фильм «Отроки во Вселенной» (0+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Свои» (16+) 01.40 «Открытый космос». Док. сериал (12+) 03.25 Исторический детектив (12+) 03.50 Исторический детектив (12+) 04.15 Исторический детектив (12+) 04.40 Исторический детектив (12+) 05.05 Фильм «Светлый путь» (12+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.20 Сериал «Крапленый» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Специальный репортаж (16+) 09.40 Фильм «Три тополя на Плющихе» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Не факт! (12+) 14.10 Сериал «Крапленый» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Оружие непобедимых. От миномётов до «Искандера». Док. сериал (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Улика из прошлого (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Легенды армии (12+) 23.40 «Гагарин. Жизнь в хронике ТАСС». Док. фильм (12+) 00.45 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-4» (16+) 03.10 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 03.45 Сериал «Крапленый» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.50 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.05 Понять. Простить (16+) 14.10 Порча (16+) 14.40 Знахарка (16+) 15.15 Верну любимого (16+) 15.50 Сериал «Моя чужая дочка» (16+) 20.00 Сериал «Семейный портрет» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 01.55 Понять. Простить (16+) 02.45 Порча (16+) 03.10 Знахарка (16+) 03.40 Верну любимого (16+) 04.05 Тест на отцовство (16+) 05.45 Давай разведемся! (16+) 06.35 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Тату навсегда (16+) 06.50 Тату навсегда (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 На ножах (16+) 09.00 На ножах (16+) 10.00 На ножах (16+) 11.00 На ножах (16+) 11.30 На ножах (16+) 12.00 Адская кухня (16+) 14.10 Кондитер (16+) 15.30 Кондитер (16+) 16.50 Кондитер (16+) 18.30 Кондитер (16+) 20.00 Кондитер (16+) 21.30 Вундеркинды (16+) 22.40 Вундеркинды (16+) 00.10 Талант-шоу (16+) 01.20 Фильм «Электра» (16+) 03.20 Пятница News (16+) 03.50 Инсайдеры (16+) 04.40 Инсайдеры (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.00 Фильм «Ветер северный» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 11.25 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 12.20 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 13.20 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 15.40 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 16.35 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 17.30 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ
Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

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

среда, 13 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.15 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Никто не узнает» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.45 Сериал «Семейный детектив» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 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 «Чингачгук» (16+) 23.00 Сериал «Морские дьяволы. Дальние рубежи» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.30 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20, 20.20, 20.20, 22.20, 23.20 Готовим просто (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в YouTube (12+) Солнце ТВ 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	06.00 Фильм «Светлый путь» (12+) 06.45 Сериал «Сучья воина» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Сучья воина» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Свои» (16+) 01.40 «Открытый космос». Док. сериал (12+) 03.25 Исторический детектив (12+) 03.50 Исторический детектив (12+) 04.15 Исторический детектив (12+) 04.40 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 05.25 Дела судебные. Битва за будущее (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.15 Сериал «Крапленый» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Фильм «Чужая родня» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Не факт! (12+) 14.10 Сериал «Крапленый» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Оружие непобедимых. От миномётов до «Искандера». Док. сериал (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Секретные материалы (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Главный день. «Летят журавли» и Сергей Урусовский (16+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-4» (16+) 02.15 Фильм «Обнаженная натура» (12+) 03.10 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 03.30 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.45 Сериал «Крапленый» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Любовь матери» (16+) 20.00 Сериал «Чужой грех» (16+) 23.50 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 02.30 Понять. Простить (16+) 03.20 Порча (16+) 03.45 Знахарка (16+) 04.15 Верну любимого (16+) 04.40 Тест на отцовство (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Тату навсегда (16+) 06.50 Тату навсегда (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 На ножах (16+) 09.00 На ножах (16+) 10.00 На ножах (16+) 11.00 На ножах (16+) 12.00 Адская кухня (16+) 14.00 На ножах (16+) 15.00 На ножах (16+) 16.00 На ножах (16+) 17.00 На ножах (16+) 18.00 На ножах (16+) 19.00 На ножах (16+) 20.00 На ножах (16+) 21.00 На ножах (16+) 22.10 На ножах (16+) 23.10 Молодые ножи (16+) 00.40 Фильм «Сорвиголова» (16+) 02.40 Пятница News (16+) 03.10 Инсайдеры (16+) 04.00 Инсайдеры (16+) 05.00 Пятница News (16+) 05.30 Зов крови (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 07.10 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 08.00 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (16+) 08.55 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 10.40 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 11.40 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 12.40 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 13.40 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 15.15 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 16.20 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 17.20 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великопеленная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

четверг, 14 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.15 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Никто не узнает» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 К 85-летию со дня рождения Анатолия Лысенко. «На ночь глядя» (16+) 00.50 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.45 Сериал «Семейный детектив» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 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 «Чингачук» (16+) 23.00 Сериал «Морские дьяволы. Дальние рубежи» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 ЧП. Расследование (16+) 01.05 Поздныаков (16+) 01.20 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.10 Сериал «Пёс» (16+) 04.00 Их нравы (0+) 04.25 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в YouTube (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-Шуй прогноз (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Острова поэзии (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Наше кино. История большой любви (12+) 06.25 Фильм «Василиса Прекрасная» (0+) 07.40 Мультфильмы (0+) 08.45 Фильм «Формула любви» (16+) 10.15 Сериал «Свои» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Свои» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мирное соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Свои» (16+) 02.20 Исторический детектив (12+) 02.40 Исторический детектив (12+) 03.05 Исторический детектив (12+) 03.30 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 04.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 04.55 Дела судебные. Новые истории (16+) 05.40 Фильм «Аршин Мал Алан» (16+)	05.20 Сериал «Крапленый» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) 09.40 Фильм «Стрелы Робин Гуда» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Не факт! (12+) 14.10 Сериал «Крапленый» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Оружие непобедимых. От миномётов до «Искандера». Док. сериал (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Код доступа (12+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Легенды телевидения 12+ 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований - 4» (16+) 02.15 Фильм «Обнаженная натура» (12+) 03.10 «Из всех орудий». Док. сериал (16+) 03.50 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 04.15 Сериал «Крапленый» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Семейный портрет» (16+) 20.00 Сериал «Нити любви» (16+) 23.55 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 02.35 Понять. Простить (16+) 03.25 Порча (16+) 03.50 Знахарка (16+) 04.20 Верну любимого (16+) 04.45 Тест на отцовство (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.30 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 07.20 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (16+) 08.20 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 09.30 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 11.25 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 12.30 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 13.35 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 15.15 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 16.15 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 17.20 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

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

ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ
Автофургон (2 т) + грузчики

РАСЧЕТКА И ВЫВОЗ СНЕГА

Т. 27-41-69

ТРЕБУЮТСЯ

- * сторожа
- * водители категории С и Е
- * автослесарь
- * автомойщики

790-242
28-65-54

Солнце ТВ

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

пятница, 15 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.15 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 108.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 22.00 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 23.40 «Одри Хепберн». Док. фильм (12+) 01.25 Информационный канал (16+) 05.05 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 Фильм «Кривое зеркало души» (12+) 03.20 Фильм «Обратный билет» (12+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Простые секреты (16+) 10.00 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 11.00 Сегодня 11.35 ЧП. Расследование (16+) 12.10 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Жди меня (12+) 21.50 Страна талантов (12+) 00.20 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 00.45 Своя правда 02.30 Квартирный вопрос (0+) 03.20 Их нравы (0+) 03.55 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день (16+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-Шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Готовы просто (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+)	06.00 Фильм «Аршин Мал Алан» (16+) 07.10 Мультфильмы (0+) 08.15 Фильм «Чистое небо» (12+) 10.05 Сериал «Свои» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Сериал «Свои» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Фильм «Формула любви» (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.45 Всемирные игры разума (16+) 22.20 Фильм «Жестокий романс» (16+) 00.55 Фильм «Женьица Бальзамина» (12+) 02.20 Фильм «Весна» (12+) 04.05 Достояние республики (12+) 04.30 Достояние республики (12+) 04.55 Мультфильмы (0+)	05.45 Сериал «Крапленый» (16+) 07.50 Фильм «Двойной капкан» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Двойной капкан» (16+) 11.05 «Уруп - рыбный остров». Док. фильм (16+) 12.40 Сериал «Крапленый» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Сериал «Крапленый» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Сериал «Крапленый» (16+) 21.15 Здравствуй, товарищи! (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Легендарные матчи (12+) 01.30 Фильм «Стрелы Робин Гуда» (12+) 02.45 Фильм «Проверка на дорогах» (16+) 04.25 Сериал «Крапленый» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.10 Тест на отцовство (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 Верну любимого (16+) 16.10 Сериал «Чужой грех» (16+) 20.00 Сериал «Перевод не требуется» (16+) 00.00 Про здоровье (16+) 00.15 Фильм «Ее сердце» (16+) 02.10 Фильм «Деловая женщина» (16+) 04.00 Понять. Простить (16+) 04.50 Порча (16+) 05.15 Знахарка (16+) 05.45 Верну любимого (16+) 06.10 Тест на отцовство (16+) 07.05 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 07.10 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 07.55 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 08.50 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 09.45 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 11.05 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 12.05 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 13.00 Сериал «Гетеры майора Соколова» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 15.25 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 16.25 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 17.25 Сериал «Без права на ошибку» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.50 Сериал «След» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.10 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Премьера. Светская хроника (16+) 01.45 Они потрясли мир. Александр Абдулов. Самый обаятельный и притягательный (12+) 02.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 03.15 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 03.55 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 04.30 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.10 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.45 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

Солнце ТВ

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

РОССИЯ 24

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

суббота, 16 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 Космос. Будущее рядом (12+) 11.20 Битва за космос (12+) 12.00 Новости 12.15 Битва за космос (12+) 15.00 Новости 15.15 Битва за космос (12+) 15.55 До небес и выше (12+) 17.00 Спасение в космосе (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Фильм «Шифр» (16+) 21.00 Время 18.20 Фильм «Шифр» (16+) 23.25 Фильм «Одиссея» (16+) 01.30 «Буря». Созвездие Волка (12+) 02.20 Наедине со всеми (16+) 03.50 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 12.00 Доктор Мясников (12+) 13.10 Сериал «Ключи от прошлого» (12+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Фильм «Чужая» (12+) 00.35 Фильм «Сводная сестра» (12+)	06.10 Хорошо там, где мы есть! (0+) 06.35 Фильм «Честь самурая» (16+) 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Земля - не шар? Научное расследование (12+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.30 Ты не поверишь! (16+) 22.30 Секрет на миллион. Рома Жуков (16+) 00.45 Международная пилорама (16+) 01.35 Квартирник НТВ у Маргулиса. Екатерина Яшикова (16+) 02.50 Дачный ответ (0+) 03.45 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.27, 09.27, 11.27, 13.27, 15.27, 17.27, 19.27, 21.27, 23.27, 01.25, 03.25, 05.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50, 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Готовим просто (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.25, 10.25, 12.25, 14.25, 16.25, 18.25, 20.25, 22.25, 00.27, 02.27, 04.27, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+) Солнце ТВ 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Жестокый романс» (16+) 13.35 Сериал «Разведчицы» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Разведчицы» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Разведчицы» (16+) 00.50 Фильм «Чистое небо» (12+) 02.35 Фильм «Семь смелых» (12+) 04.05 Мультфильмы (0+)	06.00 Сериал «Крапленый» (16+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Марья-искусница» (6+) 09.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 10.25 Улика из прошлого (16+) 11.05 Загадки века (12+) 11.50 Не факт! (12+) 12.15 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Морской бой (6+) 14.15 Круиз-контроль (12+) 14.50 Легенды музыки (12+) 15.20 Легенды кино (12+) 16.15 Сериал «Государственная граница» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело (16+) 18.25 Сериал «Государственная граница» (12+) 22.30 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2022». Отборочный тур (6+) 23.50 Десять фотографий (12+) 00.40 Фильм «Преферанс по пятницам» (12+) 02.10 Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+) 03.35 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 03.55 Сериал «Крапленый» (16+)	07.30 Сериал «Список желаний» (16+) 11.30 Сериал «Уравнение любви» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.50 Скажи, подруга (16+) 01.05 Сериал «Половинки невозможного» (16+) 04.10 Фильм «Турецкий для начинающих» (16+) 05.55 Ванга. Предсказания сбываются (16+) 06.45 Джуна. Последнее предсказание (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Тату навсегда (16+) 06.50 Пятница News (16+) 07.20 Дикари (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Умный дом (16+) 11.00 На ножах (16+) 12.10 На ножах (16+) 13.10 На ножах (16+) 14.10 На ножах (16+) 15.20 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.30 На ножах (16+) 18.20 На ножах (16+) 19.30 На ножах (16+) 20.40 На ножах (16+) 21.50 На ножах (16+) 23.00 На ножах (16+) 00.00 Фильм «Пятьдесят оттенков свободы» (18+) 02.00 Фильм «Бандитки» (16+) 03.50 Пятница News (16+) 04.20 Инсайдеры (16+) 05.20 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 06.25 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 07.05 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 07.40 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 08.25 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 09.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир. Людмила Гурченко. Любовь как в кино (12+) 11.50 Фильм «Старик Хоттабыч» (6+) 13.35 Фильм «Собачье сердце» (16+) 14.55 Фильм «Собачье сердце» (16+) 16.10 Сериал «След» (16+) 17.00 Сериал «След» (16+) 17.45 Сериал «След» (16+) 18.35 Сериал «След» (16+) 19.20 Сериал «След» (16+) 20.15 Сериал «След» (16+) 21.00 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.05 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.50 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

воскресенье, 17 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
04.50 Сериал «Хиromант. Линии судьбы» (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Хиromант. Линии судьбы» (16+) 07.30 Ванга (12+) 08.25 Часовой (12+) 08.55 Здоровье (16+) 10.00 12-раундовый чемпионский бой. Раджаб Бутаев (Россия) - Эймантас Станионис (Литва). Бой за титул чемпиона мира по версии WBA. Брендон Ли - Захари Очоа. Прямой эфир 11.30 АнтиФейк (16+) 12.00 Новости 12.10 АнтиФейк (16+) 12.30 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 15.00 Новости 15.10 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.15 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 21.00 Время 22.35 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр (16+) 23.45 Фильм «Солярис» (16+) 02.35 Наедине со всеми (16+) 04.05 Россия от края до края (12+)	05.20 Фильм «Чужое лицо» (12+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели (12+) 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 12.00 Доктор Мясников (12+) 13.10 Сериал «Ключи от прошлого» (12+) 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Терапия любовью» (12+) 03.15 Фильм «Чужое лицо» (12+)	05.55 Фильм «Тонкая штучка» (16+) 07.25 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.40 Маска. Новый сезон (12+) 00.40 Звезды сошлись (16+) 02.05 Основано на реальных событиях (16+) 04.30 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23 Новостята (12+) 07.27, 09.27, 11.27, 13.27, 15.27, 17.27, 19.27, 21.27, 23.27, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 Готовим просто (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Сахалин в цифрах (12+) 08.25, 10.25, 12.25, 14.25, 16.25, 18.25, 20.25, 22.25 Черно-белый Сахалин (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Наши в YouTube (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ блиц (12+) Солнце ТВ 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 008.40 Фильм «Деловые люди» (12+) 10.05 Наше кино. Неувядающие. К юбилею Г. Вицина (12+) 10.30 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Тальянка» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Тальянка» (16+) 18.30 Сериал «Разведчицы» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Разведчицы» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Разведчицы» (16+)	05.25 Сериал «Крапленый» (16+) 07.10 Фильм «Акция» (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+) 12.15 Код доступа (12+) 13.00 Битва оружейников (16+) 13.50 Сериал «Смерть шпионам. Скрытый враг» (16+) 18.00 Главное (16+) 20.00 «Часовые памяти. Дагестан». Док. фильм (16+) 21.00 Легенды советского сыска (16+) 22.35 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Двойной капкан» (16+) 02.15 «Александр Невский. Между Востоком и Западом». Док. фильм (12+) 03.10 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.20 Сериал «Смерть шпионам. Скрытый враг» (16+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 08.30 Сериал «Аметистовая сережка» (16+) 12.00 Сериал «Нити любви» (16+) 15.50 Сериал «Перевод не требуется» (16+) 19.45 Пять ужинов (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.45 Про здоровье (16+) 01.00 Сериал «Семейное дело» (16+) 04.25 Сериал «Список желаний» (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Тату навсегда (16+) 06.50 Пятница News (16+) 07.20 Дикари (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Гастротур (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+) 17.30 На ножах (16+) 18.30 На ножах (16+) 19.30 На ножах (16+) 20.30 На ножах (16+) 21.40 На ножах (16+) 23.00 Фильм «Громкая связь» (16+) 01.00 Фильм «Очень плохая училка» (18+) 02.50 Пятница News (16+) 03.20 Инсайдеры (16+) 04.30 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 10.15 Сериал «Условный мент-3» (16+) 11.10 Сериал «Условный мент-3» (16+) 12.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 12.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 13.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 14.50 Сериал «Условный мент-3» (16+) 15.40 Сериал «Условный мент-3» (16+) 16.35 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 17.35 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 18.30 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 19.30 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 20.20 Сериал «Краповый берет» (16+) 21.15 Сериал «Краповый берет» (16+) 22.05 Сериал «Краповый берет» (16+) 23.00 Сериал «Краповый берет» (16+) 23.55 Фильм «Двое» (16+) 01.40 Фильм «Собачье сердце» (16+) 02.55 Фильм «Собачье сердце» (16+) 03.55 Фильм «Старик Хоттабыч» (6+) 05.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

РОССИЯ 24

16.00 Дальний Восток

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»
49-16-06

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».

Листовой салат: полезный продукт

Современные кулинары часто применяют листовую салат в качестве основы для множества вторых блюд. Однако в большинстве случаев его используют как декоративное средство при оформлении подаваемого блюда. Этот подход вызван удобной формой и привлекательным видом растения. Все же не стоит забывать о его полезных свойствах и витаминной ценности, в которой так нуждается любой человеческий организм.

Сегодня листовую салат легко встретить на прилавке любого супермаркета, что делает его не только полезным и привлекательным кулинарным ингредиентом, но и легкодоступным средством, способным восполнить организм необходимыми микроэлементами.

Представленный овощ является одним из десяти самых полезных растительных продуктов, обладающих высоким содержанием полезных витаминов и минералов. Он безусловный лидер по содержанию кальция и занимает вторую позицию по составу минералов, уступая только шпинату. Кроме этого, листовую салат превосходит остальные продукты по концентрации витамина К, который способствует улучшению свертывания крови. Такое свойство позволяет избежать как кровоточивости десен, так и выхода крови носом, которыми страдает определенная группа людей.

Плюс ко всему в салате содержится изрядное количество фолиевой кислоты, обеспечивающей нормальную работу кровеносной системы и укрепляющей иммунитет. Наконец, стоит отметить, что овощ относится к диетической группе продуктов, которые отличаются низкой калорийностью и способствуют улучшению пищеварения.

Виды листового салата

В кулинарии разных стран мира известно более 100 различных видов листового салата, который применяют для приготовления различных блюд. Они могут быть листовыми или кочанными и отличаться разнообразными формами, а также расцветками. Форма и размеры листа у разных видов также могут иметь значительные отличия. Одни приобретают форму крупных цельных листов, аналогичных капустным, другие имеют маленький размер и по форме больше напоминают мяту или щавель. Кроме того, существуют популярные разновидности, которые можно встретить повсеместно.

Латук. Данная разновидность листового салата получила наибольшее распространение. Основное отличие этого овоща заключается в том, что по мере роста листья растения формируют не крупные округлые формирования, которые с виду напоминают слабо уплотненные капустные кочаны. Для сохранения богатой витаминной базы срезанные листья омывают холодной водой и разделяют на крупные составляющие или используют целиком.

Кроме кочанной формы, латук может принимать и листовую. Такой салат, напротив, рекомендуется сечь достаточно мелко, так как максимальную ценность представляет выделенный сок. Отличить его достаточно просто по контрастной окраске, где на зеленом фоне выделяются бордовые жилки.

Руккола. Это одна из самых первейших разновидностей салата, которую использовали еще в кулинарии Древнего Рима. Сегодня ее выращиванием занимаются фермерские хозяйства южной части Европы. Самыми ценными считаются именно молодые листья данного салата, так как, в отличие от старых, они не имеют горьковатого привкуса.

Наиболее благоприятным временем для сбора данного овоща считается конец весны и начало лета, в этот период салат отличается наиболее приятным вкусом и содержит максимальную концентрацию витаминов. В этом растении содержатся в большом количестве аскорбиновая кислота, а также каротин. Руккола создает превосходные вкусовые сочетания с большинством используемых в приготовлении овощей.

Романо, или римский салат. В простом обиходе этот листовую салат еще называют китайской капустой, которую используют для приготовления популярного салата «Цезарь».



Созревшее растение приобретает форму мягкого кочана, имеющего форму удлиненного овала. Листья окрашены бледно-зеленым цветом, которые имеют сочный хрустящий состав и терпкий, немного пряный вкус, служащий отличительной чертой представленного овоща. Романо еще используют в медицине для профилактики и излечения ряда заболеваний. Плюс к этому указанный салат включают в рацион при различных диетах благодаря высокой концентрации натрия.

Айсберг. Это растение имеет дополнительное название «айс-салат» и своим вкусом очень напоминает привычную для нас капусту из-за твердых и ломких листов, которые способны хрустеть. Благодаря данным качествам и приятному собственному вкусу этот листовую салат очень часто добавляют в комбинации из свежих овощей. Создателями данной разновидности салата стали калифорнийские селекционеры, которые вначале его окрестили как «салат хрустящий».

Новое название овощ получил уже в 20-е годы XX века из-за особенного способа хранения при транспортировке. Для того чтобы сохранить свежесть листового салата при доставке к рынкам соседних штатов, производители вынуждены были посыпать его толченым льдом, что впоследствии отразилось на названии.

Состав и калорийность

Исследования современных специалистов подтверждают, что полезные свойства листового салата служат превосходным профилактическим средством против ряда известных заболеваний. Таким образом, качественный состав овоща способен предотвратить формирование причин болезни Альцгеймера, укрепить костную ткань и в целом скелет человека. Клетчатка, содержащаяся в растении, способствует улучшению пищеварения. Богатый состав минералов улучшает состояние кожи и слизистых оболочек.

Химический состав. Неоценимая польза листового салата в качестве овощной культуры объясняется достаточно просто, этому способствует богатство его химического состава. Основной состав растения – вода, углеводы, клетчатка, небольшое количество белка и практически полное отсутствие жиров. Здесь, как нигде больше, содержится высокая концентрация полезных микроэлементов, таких как:

- фосфор;
- железо;
- йод;
- медь;
- кобальт;
- калий;
- натрий;
- цинк.

Кроме этого, листья салата богаты витамином К, позволяющим удерживать в допустимых

пределах свертываемость крови. В них высокое содержание витамина С, превышающее концентрацию в цитрусовых фруктах – лимонах или апельсинах. Плюс ко всему в листовом салате содержится высокая концентрация каротина, а также каротиноидов, способствующих улучшению зрения. Вдобавок здесь много фолиевой кислоты, которая необходима беременным женщинам, а также кормящим матерям. Большая польза от этой составляющей также для растущих детей в период формирования скелета.

Калорийность. Этот продукт считается диетическим из-за низкой калорийности: в 100 г свежих листьев содержится всего 15 килокалорий. По этой причине листовую салат способен стабилизировать содержание сахара в крови и служить профилактическим средством против ожирения. Он отличается высокой концентрацией аскорбиновой кислоты, отчего служит превосходным антиоксидантом и замедляет процесс старения клеток. Чаще всего листовую салат используют в сыром виде, добавляя в овощные салаты, холодные закуски и всевозможные гарниры.

Чем полезен

Большое количество полезных веществ, которые в высокой концентрации содержатся в листьях салата, делает его незаменимым ингредиентом в повседневном рационе. Его рекомендуют применять как мужчинам, так и женщинам даже в период вынашивания плода или грудного вскармливания. Этот овощ рекомендуется к употреблению детям в период развития организма и пожилым людям в качестве превосходного профилактического средства.

Для женщин. Косметические свойства листьев салата способны оказывать благотворное влияние также и на женский организм. Для этой цели в умеренно горячей воде замачивают изрядное количество листов салата, чтобы впоследствии принять с этим составом теплую ванну. Такая бесхитростная процедура способствует восстановлению кожного покрова и придает ему эластичность.

Для мужчин. Для мужского организма большое значение имеет присутствие в листовом салате витаминов группы В, которые способствуют общему укреплению ряда жизненно важных систем. А при недостатке этого необходимого компонента может появиться раздражительность, приводящая к бессоннице, повысится вероятность онемения конечностей, будет наблюдаться высокая утомляемость.

При появлении подобных симптомов специалисты рекомендуют включить в рацион листья салата, которые как нельзя лучше сочетаются со многими продуктами и позволяют использовать их в самых разнообразных рецептах. Этот овощ очень полезен для спортсменов, испытывающих

большие физические нагрузки, он способствует снижению болезненных эффектов, возникающих впоследствии.

Кроме прочего, состав салата может способствовать росту и восстановлению волосяного покрова. Для этой цели из листьев готовят специальную настойку, способную глубоко проникать внутрь, достигая эпидермы, и подпитывать корни волос. Это средство также оказывает благоприятное воздействие по восстановлению поврежденных клеток.

При беременности. Фолиевая кислота, которой изобилует представленный овощ, позволяет регулировать беременным женщинам гормональный баланс. Кроме этого, она способствует процессу активизации детородной функции. Плюс ко всему подобная добавка к рациону снижает вероятность преждевременных родов, а также угрозу выкидыша. Микрокомпоненты, входящие в состав листьев салата, помогают обеспечивать полноценное развитие плода.

При грудном вскармливании. Для усиления лактации, а также повышения характеристик грудного молока рекомендуется принимать водный настой на семенах салата. Кроме этого, салат, включенный в рацион кормящей мамы, способствует формированию как костных, так и мышечных тканей младенца. Это объясняется высокой концентрацией кальция в составе растения.

Для детей. Детям вовсе не запрещается включать в рацион листья салата, для этого даже существуют определенные рекомендации. Это связано с высоким содержанием разных витаминов, таких как С, К, В, В4, Р и Е, а также из-за высокой концентрации калия и кальция. Представленный овощ окажет благотворное влияние при желудочно-кишечных расстройствах, проблемах с мочеполовой или нервной системой. Листья салата обладают освежающими качествами, способствуют общему успокоению, стабилизируют водный баланс и улучшают сон ребенка.

Для похудения. Листья салата являются неотъемлемым компонентом различных диет для похудения на протяжении длительного времени. Отличающиеся приятным вкусом разновидности представленного овоща занимают первые позиции в перечне современных низкокалорийных диет. И это не удивительно по той причине, что в среднем 100 г продукта содержит всего около 16 килокалорий. В совокупности с большим содержанием полезных микроэлементов это становится убедительной причиной для одобрения большинством диетологов.

Кроме этого, листья салата способны придавать объем демонстрируемому блюду, подчеркивая вкус овощей и белковых продуктов. Полезное растение позволяет обогащать организм витаминами на протяжении всего года. Плюс ко

или декорация для блюда?



всему неприхотливую культуру легко вырастить в домашних условиях на грядке или в теплице для ежедневного потребления.

В медицине

Полезные качества листьев салата широко используют не только в гастрономических изысканиях, но и в медицинских, а также в косметических целях. Это растение получило культурную форму еще в древние времена среди стран Средиземноморья, где его считали панацеей от многих заболеваний. Сегодня данный овощ получил всемирную известность как низкокалорийный продукт, богатый полезными микроэлементами, способный выступать в качестве действенного профилактического средства. Однако существуют заболевания, при которых салат способен причинить вред.

При сахарном диабете. Люди, страдающие сахарным диабетом, не имеют возможность питаться как все окружающие, болезнь вынуждает их придерживаться определенной диеты. При этом они ограничены в приеме не только белковой пищи, но и определенной группы овощей и фруктов. Таким людям очень сложно восполнять необходимый баланс микроэлементов в организме из-за множественных запретов. Для них незаменимым продуктом могут стать листья салата, в которых содержится высокая концентрация необходимых витаминов и минералов, но при этом почти полностью отсутствуют жиры, отмечается низкое содержание калорий.

При панкреатите. Людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта, приходится полностью пересматривать свой рацион, исключая из пищи всевозможные раздражители. При всей своей полезности листья салата также не избежали жесткого отбора из-за высокого содержания в них различных кислот. При обострениях панкреатита такие пациенты вынуждены придерживаться голодания, а в остальных случаях салаты в свежем виде им позволительно употреблять не чаще двух раз в неделю.

При гастрите. При данном заболевании желудка к листьям салата также следует относиться с осторожностью и применять их в пищу с большими ограничениями, чтобы не спровоцировать рецидив. При гастрите зеленые салаты рекомендуется подавать только в мелко нарезанном виде для скорейшего усвоения с наименьшим временем контакта со слизистой желудка.

При подагре. Это одно из заболеваний, при которых листья салата попадают в категорию запрещенных продуктов. Это связано с высоким содержанием пуринов: на 100 г салата их содержание достигает 55 мг, что, безусловно, повысит уровень мочевой кислоты, опасной в таких случаях. Для больных подагрой из зелени

допускается потребление укропа и петрушки, да и то в ограниченных количествах.

В косметологии

Богатство полезных элементов в листьях салата нашло свое применение не только в кулинарии и медицине, но и в уходе за кожей. Из этого универсального овоща готовят разнообразные маски и тоники для лица. Высокая концентрация минералов, содержащихся в растении, позволяет не только подпитывать клетки кожи, но и стимулировать процесс омоложения.

Тоник для лица из салата. Для приготовления этого средства необходимо выбрать крупные листья салата и отжать из них сок, используя для этой цели мясорубку с мелкими отверстиями или соковыжималку. Для одной порции понадобится 2 столовые ложки выжимки из салатных листьев, которую смешивают с 1 столовой ложкой оливкового масла и 1 чайной ложкой свежевыжатого сока лимона. Полученную смесь наносят на кожу сроком на 15 минут, после чего смывают теплой водой.

Маска для нормальной кожи. Такую маску используют для подпитки кожного покрова и придания свежести. Чтобы ее изготовить, мелко нарезают листья салата и берут 1 столовую ложку полученной массы. Далее ее заливают одной столовой ложкой растительного масла и одной чайной ложкой лимонного сока. Все компоненты тщательно вымешивают и наносят на лицо. Через 15 минут маску смывают теплой водой.

Для сухой кожи. Для приготовления данного состава мелко рубят сочные листья салата и 1 столовую ложку полученной массы заливают 1 столовой ложкой сметаны. При этом если кожа чрезмерно сухая и подвержена шелушению, лучше вместо сметаны использовать жирные сливки. Далее в состав добавляют 1 столовую ложку растительного масла и 1 чайную ложку сока лимона, после чего все тщательно вымешивают. Полученную маску наносят на лицо на 15 минут, а затем смывают теплой водой.

Для жирной кожи. Чтобы изготовить маску для лица по этому рецепту, берут сочные листья салата и измельчают их. В полученную массу добавляют белок от одного яйца и 1 чайную ложку лимонного сока. Затем все компоненты хорошо вымешивают и наносят на кожу лица на 15 минут. Когда время истечет, маску смывают прохладной водой.

В кулинарии

Прежде чем приготовить закуску из салата, его необходимо подготовить. Для этого первым делом срезают корни с пучка, а после этого осторожно разбирают по листьям. В процессе разборки необходимо удалить попавшие случайно сорняки, извлечь листья с повреждениями или

со следами высыхания. Далее отобранные листья промывают под проточной водой или в объемной емкости. Следует внимательно просматривать пазухи листов, ведь там может остаться земля или укрыться насекомые. Моют салат в очень холодной воде, она придает салату дополнительную упругость.

Мытые листья сушат при помощи полотенца или бумажных салфеток. Для различных салатов можно использовать целые листья или разорвать их руками на мелкие части. Реже рецепт предполагает нарезку салата ножом, в этом случае необходимо убедиться, что инструмент острый, чтобы он не мял листья.

Готовят салат непосредственно перед подачей на стол, в противном случае есть вероятность того, что он быстро завянет. Для одной порции достаточно использовать 50 г зелени. Чтобы салат на столе радовал потребителей приятным вкусом и обогащал многообразием витаминов, следует учесть несколько важных правил.

1. При готовке мелкие листья лучше оставить целыми, а крупные листья не резать ножом, а разорвать руками.

2. Не стоит готовить салат задолго до подачи на стол. Его готовят перед самой трапезой, а заправляют непосредственно перед употреблением.

3. При всей своей привлекательности салат используют не только для оформления блюд, его подают в качестве гарнира, дополнения к белковым продуктам или как самостоятельную закуску.

4. Он превосходно сочетается с чесноком или с соком лимона, в этом случае его не обязательно даже подсаливать.

5. Больше не всегда бывает лучше, по этой причине не рекомендуется использовать несколько разновидностей салата в одном блюде. Исключение составляет только закуска, которую готовят специально из нескольких сортов салатов.

Соблюдая указанные правила, каждый гурман получит возможность не только насладиться вкусовыми качествами популярного овоща, но и получить мощный витаминный заряд.

Вред и противопоказания

Ярко выраженных вредных качеств у салата не выявлено, его считают диетическим продуктом с высокой концентрацией витаминов и минералов. Однако свежие салаты не рекомендуется употреблять людям с болезнями желудочно-кишечного тракта (из-за содержания фолиевой кислоты) или лицам, имеющим индивидуальную непереносимость этого продукта.

Как выбрать и хранить

Главным показателем качества любого салата считается его свежесть. Поэтому стоит

внимательно рассмотреть листья на предмет выявления вялости, потемнений и повреждений. Кроме этого, стоит знать, что слизь, образовавшаяся на стеблях, также свидетельствует о низком качестве продукта. Если необходимо выбрать овощ в кочане, то стоит отдавать предпочтение не особенно крупным крепким экземплярам, отличающимся симметрией. Однако чрезмерно твердые кочаны могут иметь неважный привкус.

Салат лучше всего хранится в холодильнике в отделении для овощей, перед этим его следует поместить в полиэтиленовый пакет. Также важно помнить, что перед хранением его необходимо слегка просушить, так как влажный салат быстро созреет. Во всех случаях кочанные салаты сохраняются лучше листовых.

Можно ли замораживать. Замораживать в морозилке не рекомендуется. В результате заморозки продукт утратит витаминную ценность и вкусовые качества – наиболее ценные характеристики, благодаря которым салат имеет высокие оценки потребителей.

Можно ли сушить. То же относится и к сушке салата. В сушеном виде он утрачивает не только вкусовые качества и ценные витаминные составляющие, но и даже меняет свой изначальный цвет, после чего полностью теряет свою привлекательность.

Как сохранить на зиму. Для длительного хранения лучше всего погрузить листья салата в маринад. Таким образом продукт может храниться несколько месяцев, обеспечивая хозяйский стол полезными элементами всю зиму.

Почему листья салата горчат

Иногда случается, что приобретенный салат имеет чувствительную горечь, которая портит приятные вкусовые ощущения. Причин для этого может существовать несколько, как и путей их устранения. Исключения составляют только некоторые сорта, которые изначально имеют такую особенность.

Причины. Менее всего горечи можно ожидать от сортов, которые имеют бесцветный (может слегка зеленоватый) сок, это, как правило, популярные сорта салатов, вошедшие в привычный обиход. Сорта, у которых выделяется сок белого цвета, примерно такой, как в одуванчиках, изначально предполагают во вкусе легкую горчинку.

Следующей причиной может стать несвоевременная уборка урожая. В этом случае листья салата будут выглядеть явно огрубевшими.

Как убрать горечь. Если так вышло, что приобретенный салат имеет ощутимую горечь, стоит дать ему немного времени. Для этого необходимо измельченный салат отложить в сторону минут на 15, а только после смешать с остальными компонентами. Кроме того, предпочтительнее рвать салат руками, чем резать его ножом. В этом случае будет исключена вероятность окисления, которая также может стать причиной формирования горечи.

Если листья изначально имеют заметную горечь, рекомендуется их замочить в холодной воде на некоторое время, добавив при этом немного уксуса. Также полезным может оказаться замачивание в хорошо теплой воде сроком на 20 минут. Еще один способ – приправить салат лимонным соком, он способен нейтрализовать горьковатый привкус. Горечь также проявляется в растениях, которые испытывали недостаток полива. В этом случае рекомендуется поставить овощи на некоторое время в воду, предварительно отделив корни.

Горькие сорта салата перед срезкой должны пройти обязательную процедуру отбеливания. Для этого за пару недель до снятия урожая растения накрывают соразмерной посудой или очень плотной тканью. Таким образом добиваются не только предотвращения горечи, но и улучшают вкусовые качества сердцевин.

Хотя по многим данным легкая горчинка во вкусе салата является свидетельством высокой концентрации полезных элементов в растении и служит превосходным стимулом для аппетита. Однако те, кто не готов с этим смириться, могут воспользоваться одной из представленных рекомендаций.

Сахалинец продавал квартиры в несуществующем доме

Следственной частью по расследованию организованной преступной деятельности СУ УМВД России по Сахалинской области окончено расследование уголовного дела о мошенничестве в сфере долевого строительства.

Установлено, что 45-летний фигурант в период с 2011 по 2020 год был зарегистрирован как индивидуальный предприниматель, деятельность которого была связана со строительством жилых и нежилых зданий. Однако в конце позапрошлого года он был исключен из государственного реестра юридических лиц и индивидуальных предпринимателей по решению налогового органа. Примерно в это же время у обвиняемого возник преступный умысел, направленный на хищение путем обмана денежных средств у неопределенного круга граждан, желающих приобрести в собственность квартиры на стадии строительства.

Для этого фигурант нашел в Интернете объявление о продаже земельного участка на территории Южно-Сахалинска, который по своим параметрам мог бы подойти под возведение такого вида недвижимости. Он заключил с продавцом предварительный



договор купли-продажи, согласно которому стороны договорились об исполнении обязательств по оплате и передаче права собственности к февралю 2021 года.

Данный документ требовался злоумышленнику, чтобы демонстрировать потенциальным клиентам, для создания видимости намерений построить многоквартирный дом. В действительности же гражданин приобретать земельный участок не собирался и оплату по заключенному договору не произвел.

Вместо этого обвиняемый начал публиковать на местном интернет-ресурсе по купле-продаже недвижимости объявления с предложениями приобрести квартиры

по выгодной цене на этапе строительства. Также он арендовал офис для придания видимости правомерной предпринимательской деятельности, в котором принимал потенциальных клиентов для презентаций и переговоров, а также заключения договоров, которые с самого начала исполнять не намеревался.

На предложение злоумышленника откликнулись двое сахалинцев. В итоге 69-летний житель областного центра перевел фигуранту предоплату в размере 1 миллиона 520 тысяч рублей, а 43-летняя сахалинка внесла за квартиру 1 миллион 900 тысяч рублей.

Развернуться в дальнейшем злоумышленнику не удалось, поскольку его противоправная деятельность была изобличена сотрудниками УЭБиПК УМВД России по Сахалинской области.

Органами следствия собраны исчерпывающие доказательства, позволяющие обвинить островитянина в мошенничестве.

На стадии предварительного следствия фигурант раскаялся в содеянном и в полном объеме вернул денежные средства потерпевшим.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Изъято 17 тонн немаркированной рыбы

На Сахалине окончено расследование уголовного дела о хранении немаркированной рыбной продукции в особо крупном размере.

Ранее сотрудниками управления экономической безопасности и противодействия коррупции УМВД России по Сахалинской области был выявлен факт хранения и реализации крупной партии рыбопродукции без специализированной маркировки и соответствующих документов.

В ходе следствия было установлено, что 55-летний индивидуальный предприниматель, осуществлял приобретение, рыбной продукции (лососевых видов рыб кета и горбуша), а впоследствии ее хранение на складе рефрижераторного типа, дальнейшую переработку и реализацию в адрес третьих лиц.

В результате проведенного комплекса мероприятий обнаружено и изъято свыше 17 тонн готовой рыбной продукции, рыночная стоимость которой составила почти 8 миллионов рублей.

Уголовное дело направлено в суд. Максимальная санкция данной части статьи предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до шести лет.

«Гастролер» из Красноярска продавал наркотики

Сотрудниками Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области задержан 23-летний уроженец Красноярска, подозреваемый в сбыте синтетических наркотиков.

Установлено, что злоумышленник действовал в интересах подпольно интернет-магазина и прибыл в Сахалинскую область по указанию куратора. До этого фигурант осуществлял противоправную деятельность по распространению запрещенных к обороту веществ в других субъектах Российской Федерации.

В задачи злоумышленника входило забирать 100-граммовые партии из заранее подготовленных тайников, фасовать разовые дозы и оборудовать закладки на территории Южно-Сахалинска и пригорода с целью дальнейшего их сбыта бесконтактным способом.

В результате проведенной операции злоумышленник был задержан полицейскими с поличным. Полицейские обнаружили и изъяли у гражданина подготовленные к сбыту свертки с дозами, общая масса

которых составила свыше 40 граммов. Оперативники установили расположение ранее оборудованных им закладок, которые также были изъяты.

По данному факту возбуждено уголовное дело, ведется следствие. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде заключения под стражу.

Жительница Смирных похитила у подруги телефон

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Смирныховский» окончено расследование уголовного дела в отношении 32-летней жительницы поселка Смирных, обвиняемой в краже.

Установлено, что фигурантка в компании двух знакомых пришла в гости к своей подруге. После застолья ее друзья засобирались домой. Женщина вышла их проводить и увидела в коридоре на тумбочке мобильный телефон, принадлежащий хозяйке квартиры. Закрыв за гостями дверь, она положила аппарат в карман своей кофты, через некоторое время также попрощалась с потерпевшей и ушла.

Дома обвиняемая отключила телефон и выбросила сим-карту. Украденный аппарат она впоследствии отдала мужу, который пользовался как своим до изъятия сотрудниками полиции.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Мошенничество с частными объявлениями

В УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 31-летней жительницы Южно-Сахалинска. Женщина сообщила, что 27 марта разместила на местном сайте объявление о продаже детских вещей. Через пару дней ей поступило сообщение от потенциального покупателя. В ходе переписки он предложил оформить онлайн-оплату товара с доставкой курьером в город Невельск. Далее потерпевшей прислали ссылку, перейдя по которой она указала данные своей банковской карты. После этого с ее счета произошло списание 2500 рублей.

При проверке абонентского номера выяснилось, что абонентский номер звонившего зарегистрирован в Калужской области. О подобном виде мошенничества заявитель знала ранее. Проводятся следственные действия, направленные на установление подозреваемых.

В Долинске из магазина украли алкоголь и кофе

Отделом дознания ОМВД России по городскому округу «Долинский» возбуждено уголовное дело по статье «Кража» в отношении 47-летнего гражданина. Ранее по этому факту полицейским поступило сообщение от сотрудников местного магазина. По словам заявительницы из торгового зала была совершена кража дорогостоящего алкоголя и двух банок кофе. Сумма ущерба составила более 2500 рублей.

Полицейские, прибывшие на место происшествия, просмотрели записи с камер видеонаблюдения, установленных в торговом зале. На одной из них оперативники заметили, как фигурант из числа посетителей положил товар себе в куртку и направился к выходу, стараясь остаться незамеченным.

Спустя некоторое время мужчина был доставлен в дежурную часть полиции для дальнейшего разбирательства. Он рассказал, что добирался на попутном транспорте во Взморье из областного центра. И по пути они остановились у магазина в Долинске. Там он увидел свой любимый кофе и взял с витрины 2 упаковки, а также захватил бутылку крепкого алкоголя и решил не платить за товар. Известно, что мужчина уже ранее неоднократно судим за имущественные преступления. Устанавливается причастность гражданина к другим противоправным деяниям.

Хранение взрывчатых веществ

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Охинский» окончено расследование уголовного дела в отношении 42-летнего жителя села Тунгор Охинского района, обвиняемого в незаконном хранении взрывчатых веществ.

Установлено, что фигурант нашел в лесном массиве охотничьи патроны. Зная, что оборот данного вида боеприпасов и содержащегося в них пороха строго ограничен законодательством, мужчина забрал их себе. В дальнейшем он разобрал патроны и извлек из них порох, который хранил у себя дома вплоть до обнаружения и изъятия сотрудниками полиции.

Согласно заключению эксперта, изъятое оказалось бездымным нитроцеллюлозным порохом, пригодным для производства взрыва. Масса составила 92,43 грамма.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42

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

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

АРТ-ГРАНИТ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

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

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

Тел. 500-639

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

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

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года
ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА + ОГРАДКИ
ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
Художественные работы
Установка + БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

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

Выезд и консультация специалиста - БЕСПЛАТНО

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

Памятники
из природного камня
от 12 000 руб.

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

Вазы, столы, лавочки из гранита
Обработка портретов средством «Антидождь»
Скидки участникам ВОВ
Рассрочка платежа до 18 месяцев

Наш адрес: ул. Колодезная, 8
Тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

СТЕЛМА
Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):

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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Сливочный суп с курицей и шампиньонами

Ингредиенты. Для бульона: курица (любая часть) - 400 г, морковь - 100 г, лук репчатый - 100 г, лавровый лист - 1 шт., соль - по вкусу, вода - 1,3 л. Для супа: шампиньоны - 300 г, сливки 10%-ные - 250 мл, лук репчатый - 130 г, морковь - 120 г, чеснок - 10 г, мука - 20 г, масло растительное - 20 мл, тимьян сушёный - 0,5 ч. л., соль и перец чёрный молотый - по вкусу, петрушка свежая - 10 г.

Приготовление: курицу промойте и опустите в кастрюлю для варки. Лук и морковь очистите. Одну луковицу и часть моркови нарежьте на 2-4 части и отправьте в кастрюлю. Влейте 1,3 л холодной воды и немного подсолите. Поставьте кастрюлю на огонь, доведите воду до кипения и варите бульон 40-50 минут. Выньте курицу из бульона и остудите. Куриное мясо отделите от кости и нарежьте небольшими кусочками. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте куриное мясо на большом огне, помешивая, 3-4 минуты. Обжаренное мясо переложите в тарелку. Оставшийся лук нарежьте кубиками.



В ту же сковороду, где обжаривалось куриное мясо, добавьте сливочное масло и растопите его. Обжарьте лук на небольшом огне 2-3 минуты. Оставшуюся морковь натрите на крупной тёрке. Добавьте к луку. Перемешайте. Обжарьте 3-4 минуты на небольшом огне. Грибы нарежьте небольшими кусочками и добавьте к овощам. Обжарьте на небольшом огне 5-7 минут, помешивая. Всыпьте муку. Хорошо перемешайте. Готовьте примерно 1 минуту на маленьком огне. Обжаренные овощи с грибами переложите в кастрюлю. Перемешайте и доведите до кипения. Чеснок очистите и мелко нарежьте. В суп добавьте обжаренное куриное мясо и нарезанный чеснок. Варите 4-5 минут на небольшом огне. Влейте сливки, добавьте сушёный тимьян, соль и чёрный молотый перец по вкусу. Свежую петрушку мелко нарежьте и добавьте в суп. Перемешайте и доведите до кипения. Сразу отключите огонь. Накройте кастрюлю крышкой и оставьте суп на 10-15 минут.

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

605 рублей.

- Курица – 145 руб.
- Морковь – 45 руб.
- Лук репчатый – 40 руб.
- Шампиньоны – 240 руб.
- Сливки 10%-ные - 120 руб.
- Зелень – 15 руб.

Лавровый лист, чеснок, мука, растительное масло, соль и специи – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

Куриные оладьи с грибами и сыром

Ингредиенты: куриный фарш - 600 г, яйца куриные - 4 шт., сметана - 2-3 ст. ложки, сыр твердый - 100 г, лук репчатый - 1 шт., грибы свежие - 200 г, крахмал - 2 ст. л., соль и перец - по вкусу, растительное масло - сколько уйдет.

Приготовление: сыр натереть на крупной терке. Лук репчатый почистить, помыть и мелко нарезать. Грибы помыть и мелко нарезать.

Разогреть сковороду, налить 2 ст. ложки растительного масла. Выложить в горячее масло лук и грибы. Обжарить на среднем огне, помешивая, 5-7 минут. Охладить.

В миску выложить куриный фарш, тертый сыр, куриные яйца, подготовленные грибы, сметану, крахмал. Посолить, поперчить. Хорошо перемешать. «Тесто» для оладий готово.

Разогреть сковороду. Налить растительное масло. В горячее масло столовой ложкой выло-



жить оладьи. Жарить куриные оладьи с грибами и сыром на среднем огне до румяности, около 2-3 минут.

Затем перевернуть и так же жарить куриные оладьи с грибами и сыром с другой стороны. Так пожарить все оладьи. При необходимости доливать растительное масло.

Куриные оладьи с грибами и сыром готовы. Подавать с любимым гарниром.

Домашний лимонад

Ингредиенты: лимон - 1,5 шт., вода - 2 л, мята свежая - 1 пучок, лайм - 0,5 шт., сахар - 250 г.

Приготовление: с лимонов снять кожуру (цедру). Свежую мяту поместить в чашу для блендера.

Выдавить сок лимона. Добавить в емкость с мятой. Перебить блендером.

Воду поставить на огонь. Пока не закипела вода, добавить весь сахар. Когда вода закипит, добавить цедру и довести до кипения. Дать покипеть 2 минуты.

Снять с огня и понемногу добавить перебитую мяту с соком лимона.

Лайм нарезать кружочками (понадобится 4 кусочка лайма).

Затем снова поставить кастрюлю на огонь, дать закипеть и снять с огня. Добавить ломтики лайма.



Полностью остудить лимонад при комнатной температуре (2 часа), а затем отправить в холодильник на 2-3 часа. Процедить лимонад через сито.

Домашний лимонад готов. Разлить в порционные стаканы. Легкий освежающий напиток подавать со льдом и дольками лайма.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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

БУДНИ
07.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00

Новости
07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20

Прогноз погоды
07.10, 08.10, 09.10, 10.10

Гороскоп
07.15, 09.25 ЭкстраТрек
07.30, 17.15 ИнтерШум
07.50 Игра «Вот так факт»
08.35, 14.35 На старте

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

ВЫХОДНЫЕ
09.00 – 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чат
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн), 12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, чт), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (пт)
13.00-14.00 Открытая студия АСТВ
16.00 – 17.00 (ср) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом

ТОРГОВЫЙ
СТРАННИК
ЦЕНТР

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

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

Те, кто считают, что россиян можно запугать санкциями, просто никогда не видели человека в аккуратно заштопанной одноразовой медицинской маске.

В рамках политики импортозамещения вместо закона о фейках будет принят закон о байках.

Дама – подруге:
- Наконец-то поняла, какую я хочу себе сумку! Инкассаторскую!

- Ты хлеба купил?
- Да.
- Какого?
- Полбуханки черного и пол-литра жидкого.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТ. 16

