

№12
(1232)
23 марта
2022
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета



ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



28%
годовых*

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

Тел. 8(4242)

72-54-86

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

ИНН 6501248109. ОГРН 1126501004486.

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

Анна Снаткина: «Чем больше наш опыт, тем богаче мы как актеры»

7



В онлайн-кинотеатре KION уже доступны первые серии первого за десять лет после «Краткого курса счастливой жизни» (последующие «Майские ленты») до российского экрана так и не добрались) сериала Валерии Гай Германики «Обоюдное согласие».

В нем она вновь выстраивает своеобразное социальное комьюнити. Объединяя тему школы, – но не школьников, а на этот раз учительницы Анны Федоровой (Светлана Иванова), которая заявляет на групповое изнасилование со стороны своих «друзей», где все как один влиятельные мужи небольшого провинциального городка, – и женской солидарности, которая трещала по швам еще и в том самом «Курсе счастливой жизни». На стороне «сама виновата» или «конечно, такого не было» – «Обоюдное согласие» еще и психологический триллер, где то и дело всплывают новые подробности – выступает подруга главной героини Катя.

Исполнительница этой непростой роли Анна Снаткина рассказала нам о творческом методе Валерии Гай Германики.

Что такое свекла и от чего ее едят

Подробности на стр. 12 и 13



"Мега Транс Сервис"
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

**ОТПРАВКА
ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города - от 1 кг
России**

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65

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

**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. здравоохр. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

**ИССЛЕДОВАНИЯ
ЖЕЛУДКА И
КИШЕЧНИКА**

Удаление папиллом,
кондилом, родинок

Тел. 48-03-77

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В столовую требуются
**ПОВАР, ПОМОЩНИК ПОВАРА,
КУХОННЫЙ РАБОТНИК.**

Гибкий график работы, пятидневка

62-05-22, 8-962-416-05-35

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



**ПРАЧЕЧНАЯ
САМООБСЛУЖИВАНИЯ**
с промышленным оборудованием

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

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



**СТОМАТОЛОГИЯ
«ФУДЖИ»**

Полный комплекс услуг по доступным ценам

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

- Теряпия 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

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**

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



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

**УДАЛЯЕМ КАТАРАКТУ
БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ**

**ПЛАТНО
И ПО ПОЛИСУ ОМС
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

**БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!
ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ
ФУТБОЛКИ**

- Постельное белье • Подушки • Одеяла • Полотенца
- Гобеленовые изделия • Тюль, шторы • Коврики • Сувениры
- И много-много приятных мелочей для дома

Ул. Крюкова, 83, микрорайон «Ганеша», павильон 21,
п/р. Новоалександровск,
пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж
Телефон 8-962-114-58-69

**Цены вас
порадуют!**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

**НОВЫЙ
ACTB**

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

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

[ЗДОРОВЬЕ]

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Детские неврологи мануальные терапевты, остеопаты	Лечение последствий родовых травм, неврологических синдромов (гипотонус, гипертонус, гиперактивность, гиперинезия, плохой сон и т.д.), нарушения осанки (сколиоз, сутулость и т.д.)	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сх. обл.</small>
Программа АНТИТАБАК	Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии.	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сх. обл.</small>
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 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сх. обл.</small>
Врач-онколог высшей категории	Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.	735-999, 42-00-30 <small>Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Деп. здравоохран. Сх. обл.</small>

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

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

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

ТАТУАЖ

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

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

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

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

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

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

Отдел информации «Телемира»

49-16-06



Уборку дворов приказано ускорить

Соответствующую задачу управляющим компаниям губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко поставил в ходе традиционного объезда Южно-Сахалинска. Глава области совместно с мэром проверил качество расчистки придомовых территорий сразу на нескольких улицах – были выбраны дворы, на состояние которых местные жители пожаловались в Центр управления регионом.

Так, жильцы дома на улице Анкудинова, 3 рассказали губернатору о больших снежных завалах внутри двора и вдоль многоэтажек.

- В этом году у нас выпало много снега, - сказала южносахалинка Исламия Шевчук. - Хотелось бы, чтобы работу по его расчистке усилили.

Валерий Лимаренко поставил задачу – исправить недочеты во дворе в ближайшие дни. Руководитель управляющей компании выразил готовность незамедлительно приступить к работе.

А во дворе на Дзержинского, 15 из-за таяния снега скапливается большое количество воды. В ходе осмотра придомовой

территории было решено обустроить здесь поглощающий дренажный колодец – ранее таким образом успешно решались аналогичные проблемы в других дворах областного центра.

Сегодня работа управляющих компаний по расчистке придомовых территорий от снега находится на особом контроле региональных властей. На регулярной основе состояние дворов и крыш проверяют представители Госжилинспекции Сахалинской области.

- С каждым случаем разбираемся индивидуально, - подчеркнул губернатор.

- Если подтвердится факт халатности управляющей компании, то наша реакция будет жесткой. И речь даже не про штрафы на юридическое лицо и его руководителя. Мы и муниципалитет готовы оказывать жителям домов, недовольных работой своей управляющей компанией, всю необходимую помощь и поддержку для проведения собраний собственников многоквартирных домов и выбора или другой организации, или другой формы управления домом.

Валерий Лимаренко также проверил качество уборки от снега бульвара Анку-

динова и Коммунистического проспекта. Сегодня здесь развернута активная работа по расчистке участков. В местах, откуда снег вывезти невозможно, сотрудники управляющих компаний ворошат завалы.

- Поставили задачу подрядчикам ворошить снег, - пояснил мэр Сергей Надсадин. - Это позволит ускорить процесс таяния снега, чтобы быстрее привести в порядок участки после зимнего сезона и поддержать благоустройство.

Всего с начала зимы на полигоны Южно-Сахалинска вывезли 3,1 миллиона кубометров снега – это почти в два раза больше, чем в прошлом году.

Напомним, в островном регионе действуют новые регламенты содержания дворов в зимнее и летнее время. Если раньше уборка снега вручную занимала 6-9 часов, то теперь с помощью техники – меньше трех.

По поручению губернатора была запущена интерактивная карта расчистки дворов и дорог. С помощью цифрового сервиса сахалинцы могут следить за ходом уборки на придомовых территориях. Если управляющие компании передают недостоверную информацию, им грозят штрафы.

Чердаки под особым контролем

По поручению губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко усилен контроль за пожарной безопасностью многоквартирных домов. В центре внимания – огнезащита деревянных конструкций кровель многоэтажек. За нарушение мер пожарной безопасности управляющим компаниям и их должностным лицам грозят крупные штрафы.

Всего на Сахалине и Курилах 4202 многоквартирных дома со скатными кровлями. В этом году Госжилинспекция совместно с районными администрациями проверила 1500 кровель. По результатам выдано пять предписаний о необходимости огнебиозащитной обработки деревянных элементов конструкций кровель на 98 многоквартирных домах.

За неисполнение предписаний управляющим организациям грозят штрафы: от 50 до 100 тысяч рублей для должностных лиц или дисквалификации на срок до 3 лет; от 250 до 300 тысяч рублей – для юридических лиц.

Всего на островах обработано около половины кровель с деревянными конструкциями. Наилучшие показатели в Александровск-Сахалинском и Томаринском районах – здесь обработано 90 процентов от общего количества кровель. Среди отстающих Долинский, Невельский, Северо-Курильский районы.

- По законодательству РФ управляющие компании отвечают перед соб-



ственниками квартир за нарушение мер пожарной безопасности и несут ответственность за надлежащее содержание общего имущества, - прокомментировала начальник контрольно-надзорного управления Госжилинспекции Сахалинской области Ирина Гумирова. - Отсутствие огнезащитной обработки создает угрозу для безопасности граждан, их жизни и здоровья, поэтому вопрос находится на особом контроле.

Кроме того, на 288 многоквартирных домах проведены проверки в части надлежащего размещения оборудования интернет-провайдеров. Не у всех управляющих организаций имеются договоры с интернет-провайдерами на оказание услуг по размещению оборудования в местах общего имущества. Некоторые заключили

договоры без решения общего собрания собственников.

Напомним, за последние годы от возгораний на крышах пострадало несколько многоквартирных домов в Южно-Сахалинске, Смирных, Александровске-Сахалинском. Быстрее всего пожар был ликвидирован в планировочном районе Луговое областного центра. Благодаря тому, что накануне на крыше прошла огнезащитная обработка огонь распространялся медленно, пожар удалось потушить без существенного ущерба для дома и имущества жильцов. Всего через несколько часов они вернулись в свои квартиры. Вопрос пожарной безопасности многоквартирных домов взят областными властями на особый контроль. К работе подключены муниципалитеты и управляющие компании.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



В Южно-Сахалинске продолжается социальная газификация

В Южно-Сахалинске продолжается реализация программы социальной газификации. В 2022 году ряд домовладений городского округа, по улицам которых ранее были проведены распределительные газопроводы, могут безвозмездно провести газ до границы земельного участка в рамках программы социальной газификации.

Владельцу домовладения остается только обеспечить подготовку домовладения к приему газа с установкой газового оборудования и прокладкой внутридомовых газовых сетей. Основные условия для участия в программе - населенный пункт, где находится домовладение, должен быть газифицирован ранее, а участок с домом - официально зарегистрирован.

Цель муниципалитета - в 2022 году обеспечить максимальную эффективность догазификации при подготовке к приему газа населения. Для этого в областном центре есть все возможности - при строительстве муниципальных газопроводов в большинстве случаев их подводили до границ земельных участков. Это касается как минимум 1800 будущих абонентов, которые сразу же после подачи заявки на догазификацию могут немедленно начать подготовку дома к приему газа. Таким образом, при подготовленном к приему газа домовладении присоединение к уличным газораспределительным сетям произойдет максимально быстро.



В настоящее время, из-за низкой активности населения, по поручению мэра города Сергея Надсадина проводится информационная кампания с участием волонтеров «Единой России», администраций территориального управления, работников администрации по оповещению жителей частного сектора об ускорении подачи заявок на догазификацию и подготовки домовладений к приему газа.

В связи с этим администрация Южно-Сахалинска просит всех жителей городского округа, проживающих в частных домах и не подававших в 2021-2022 году заявку на догазификацию в производственно-эксплуатационное управление Сахалинской области АО «Газпром газораспределение Дальний Восток», срочно обратиться по адресу **пр. Победы, д. 39**, для подачи заявки о намерении заключить договор о догазификации - бесплатном подключении к уличной системе газоснабжения.

Согласно постановлению правительства РФ № 1547 при заполнении заявки необходимо будет при себе иметь следующие документы:

- ситуационный план;
- копия документа, подтверждающего право собственности или иное предусмотренное законом право на домовладение;
- копия документа, подтверждающего право собственности или иное предусмотренное законом право на земельный участок, на котором расположено домовладение;
- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность в соответствии с законодательством РФ;
- доверенность или иные документы, подтверждающие полномочия представителя заявителя (в случае если заявка о подключении подается представителем заявителя);
- страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС);

- идентификационный номер налогоплательщика (ИНН);
- расчет максимального часового расхода газа (не прилагается, если планируемый максимальный часовой расход газа не более 7 м3).

Кроме того, подать заявку можно через сайт АО «Газпром газораспределение Дальний Восток», сайт Госуслуг или сайт Единого оператора газификации.

А также администрация города убедительно просит жителей, до границ земельного участка которых уже доведены подводящие газопроводы, срочно начать подготовку домов к приему газа. Для этого необходимо заключить договор с любой подрядной организацией, указанной в памятках по догазификации, размещенных на сайте администрации города и ДГХ.

Напомним, что программа социальной газификации реализуется в рамках поручений президента Владимира Путина, который в 2021 году поставил задачу ПАО «Газпром» в 2022 году подвести газ до границ земельных участков и выполнить подключение домовладений к сетям газоснабжения безвозмездно. Однако подготовка домовладения (строительство внутридомовых газопроводов и обустройство внутридомового газового оборудования в доме) собственником выполняется за свой счет. В Городском округе «Город Южно-Сахалинск» для облегчения финансовой нагрузки на население действует ряд мер под-

держки, связанных с возмещением затрат населения на газификацию.

Ключевую роль в этом процессе играют компенсационные выплаты жителям на подключение к газу своих домов. Компенсация затрат собственникам газифицируемого жилья предусмотрена на подготовку схемы газификации дома, строительство и монтаж внутридомовых сетей, установку внутридомового газового оборудования и составляет 100% для всех категорий граждан, но не более 152 тыс. рублей на одно домовладение. Всего с момента введения этой меры поддержки, ей воспользовались 3095 жителей городского округа.

Кроме того, ветераны Великой Отечественной войны, пенсионеры, а также семьи с детьми-инвалидами и с детьми, потерявшими кормильца, могут возместить 100 % затрат (но не более 50 тыс. рублей) на приобретение газового оборудования для дома.

Документы на компенсацию принимают в отделе газификации и энергоэффективности департамента городского хозяйства. Подробная информация о компенсации размещена на официальном сайте.

Отметим, что пошаговая памятка по социальной газификации размещена на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска. Также по данному вопросу можно получить консультацию в департаменте городского хозяйства по телефону **300-584 (доб. 1, 4, 6, 7)**.

Запись в 1 класс: тренировка началась

Родители будущих первоклассников Южно-Сахалинска смогут потренироваться в подаче заявления на зачисление в школу. Тренировочная площадка по подаче заявлений в электронном виде на зачисление в первый класс начала работать с 9 утра с 22 марта в Южно-Сахалинске. Кампания по приему детей в 1 класс на 2022/2023 учебный год стартует 1 апреля 2022 года в 9.00.

С 22 по 27 марта включительно на Портале образовательных услуг Сахалинской области detsad.admsakhalin.ru в разделе «Регистрация заявления/ Регистрация заявления в 1 класс будущего учебного года» будет работать тренировочная площадка.

- Данная тестовая площадка открыта для родителей, чьи дети в 2022/2023 учебном году пойдут в первый класс, - уточнила заместитель директора департамента образования Южно-Сахалинска Светлана Захарова. - Здесь можно потренироваться, как правильно заполнять заявление о приеме и изучить инструкцию по заполнению. Это сделано для удобства родителей, чтобы они 1 апреля смогли оперативно подать заявление, заполняя уже знакомую им электронную форму, но уже на портале.

Напомним, основные способы подачи заявления для зачисления в первый класс:

- в форме электронного документа через Портал образовательных услуг Сахалинской области detsad.admsakhalin.ru (требуется регистрация на портале Госуслуги, вход осуществляется через учетную запись ЕСИА) с последующим предоставлением в общеобразовательную орга-



низацию оригиналов документов, необходимых для предоставления муниципальной услуги;

- при личном приеме заявителя в общеобразовательную организацию с регистрацией в АИС.

Прием детей в первый класс на 2022/2023 учебный год традиционно будет проходить в два этапа. Первый этап продлится с 1 апреля до 30 июня включительно 2022 года. Он предназначен для детей, проживающих на закрепленной территории, а также имеющих внеочередное, первоочередное или преимущественное право зачисления в школы. Решение о зачислении принимает образовательная организация,

соответствующий приказ об этом появится в течение трех рабочих дней после 30 июня на сайте школы.

Второй этап начинается с 6 июля до момента заполнения свободных мест, но не позднее 5 сентября 2022 года. Он предназначен для детей, не проживающих на закрепленной территории.

Перечень документов, необходимых для зачисления в первый класс:

- документ, удостоверяющий личность родителя (законного представителя) ребенка или поступающего;
- свидетельство о рождении ребенка или до-

кумента, подтверждающего родство заявителя (копии указанных документов заявитель вправе представить по собственной инициативе);

- свидетельство о рождении полнородных и неполнородных брата и (или) сестры (в случае использования права преимущественного приема на обучение в образовательную организацию, в которой обучаются его полнородные и неполнородные брат и (или) сестра) (копию указанного документа заявитель вправе представить по собственной инициативе);

- документ, подтверждающий установление опеки или попечительства (при необходимости) (указанный документ заявитель вправе представить по собственной инициативе);

- документ о регистрации ребенка или поступающего по месту жительства или по месту пребывания на закрепленной территории (копию указанного документа заявитель вправе представить по собственной инициативе) или справку о приеме документов для оформления регистрации по месту жительства (в случае приема на обучение ребенка или поступающего, проживающего на закрепленной территории);

- документы, подтверждающие право внеочередного, первоочередного приема на обучение по основным общеобразовательным программам;

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии (при наличии).

Напомним, в департаменте образования Южно-Сахалинска работает телефон горячей линии по приему детей в первые классы. Получить ответы на волнующие вопросы можно по номеру **312-687 (доб. 1-3)**.

На Сахалине увеличат производство безалкогольных напитков

В островном регионе в этом году начнут выпускать новые энергетические и витаминизированные напитки, безалкогольное пиво, натуральный чай и морсы. Увеличат производство кваса. Запуск высокотехнологичных линий ведется в рамках работы по импортозамещению. Губернатор Валерий Лимаренко посетил сахалинское производство и пообщался с сотрудниками компании.

- Важно, чтобы сахалинцы и курильчане могли беспрепятственно и по доступной цене приобретать привычные для себя продукты, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - Если цены на импортные товары всегда будут колебаться вслед за курсом валют, то товары отечественного, а тем более сделанные из собственного сырья, не зависят от мировой конъюнктуры. Поэтому продолжаем расширение собственного производства и оказывать поддержку нашим производителям. К примеру, местные напитки, которые и раньше пользовались высоким спросом у наших жителей, смогут прийти на смену импортным. Считаю необходимым помогать предприятию в этой важной работе.

- Все оборудование, необходимое для увеличения мощности производства, уже доставлено на остров, - рассказал генеральный директор АО «Северная звезда» Виктор Левандовский. - Сейчас идет монтаж техники. В список новых наимено-



ваний войдут чай с сахалинскими травами и ягодами, минеральная вода с натуральными добавками. Увеличим вдвое производство кваса и начнем реализовывать продукцию в алюминиевых банках.

Работы по строительству нового цеха и установке современного оборудования развернуты в Южно-Сахалинске. На объекте идет монтаж двух баночных линий и новой высокотехнологичной линии розлива воды и напитков. Уже в мае предприятие начнет производство безалкогольного пива, а также энергетических и витаминизированных напитков. Во втором полугодии в ассортименте компании появятся натуральный чай и морсы. Продукцию планируется поставлять в том числе в крупнейшие регионы Дальнего Востока.

Сегодня компания «Северная звезда» выпускает более 30 наимено-



ваний продукции. В их числе – сиропы из дикорастущих ягод брусники, красники и клюквы.

Увеличить объемы производства продукции предприятию помогают областные власти. В частности, с 2018 года компании из регионального бюджета возместили затраты на технологическое оборудование и специализированный транспорт в размере 165,3 миллиона рублей. Кроме того,

более 10 миллионов рублей направлены на уплату процентов по кредитам, привлеченным в российских кредитных организациях. Сейчас эти расходы позволяют создать новые рабочие места, а также закрыть потребность в прохладительных напитках по доступной цене.

Напомним, вопрос продовольственной безопасности находится на особом контроле губернатора Валерия

Лимаренко. Сахалинская область сохраняет лидирующую позицию среди дальневосточных регионов по самообеспеченности овощами. 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.

С каждым годом в области наращивают также 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 яиц увеличат до 130 миллионов штук, также закрыв потребности жителей Сахалина и Куриль-



Новоселье в Охе

50 семей готовятся к новоселью в Охе. Ключи от своих квартир в доме по улице 60 лет СССР они получают до конца текущего месяца. А 26 марта будущие жильцы совместно с представителями местной администрации и подрядной организации смогут осмотреть свои квартиры в рамках программы «Народный контроль». Эту дату в ходе рабочей поездки в Охинский район определил председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик.

Планировалось, что 50-квартирный дом, построенный в рамках программы ликвидации ветхого и аварийного жилья, будет сдан в эксплуатацию в декабре прошлого года. Но подрядчик стройку затянул. Сегодня дом технически готов. Строители ведут отделочные работы внутри здания. Глава островного правительства

потребовал ввести дом в эксплуатацию как можно быстрее.

- При этом региональное министерство строительства должно обеспечить жесткий контроль за ходом работ, чтобы не пострадало качество, - сказал Алексей Белик. - Подключайте жильцов, они не позволят подрядчику допустить брак.

В Сахалинской области реализуется запущенный по инициативе губернатора Валерия Лимаренко проект «Народный контроль». Участники программы расселения из аварийного жилья на стадии отделки своих будущих квартир могут осмотреть свое будущее жилье и высказать замечания. Застройщик до заселения граждан должен устранить все недостатки.

В рамках ликвидации ветхих и аварийных зданий в Охинском районе в прошлом году новое жилье получили 368 семей. В этом году заветные ключи получат еще 650 семей.

Новые квартиры – жителям Долинска

Ключи от комфортных квартир в новостройке в Стародубском получили переселенцы из аварийного жилья. Средства на возведение дома были выделены в рамках соответствующей региональной программы, которая реализуется по поручению губернатора Валерия Лимаренко.

Квартиры сданы под ключ: в помещениях выполнен косметический ремонт, установлены окна, двери, сантехника и электроприборы. Новоселам остается только перевезти свою мебель. Некоторые уже сегодня занялись вопросом переезда.

- Вы даже не представляете, как я счастлива, - поделилась радостью жительница Стародубского Надежда. - Когда я узнала, что перееду с сыном в этот дом, я расплакалась. Дом потрясающий – такие большие квартиры, хорошие подъезды, я в полном восторге. Мы начнем перевозить вещи сегодня же, уже не терпится обустроить квартиру.

Новоселов поздравил мэр Долинского городского округа Александр Тугарев. По его словам, в ближайшие годы в районе появятся больше современных новостроек. В Стародубском начали возводить два жилых дома – сюда переедут 100 семей. В этом году сдадут 60 квартир, остальные 40 – в 2023-м. С вводом новостроек будет полностью решен вопрос аварийного жи-

лья в Стародубском. Кроме того, сформированы земельные участки для будущего строительства на улицах Набережной и Дзержинского. Также Министерство обороны передало в муниципальную собственность участок на улице Лобанова площадью 9500 квадратных метров – здесь планируется комплексная застройка.

Отметим, по поручению губернатора Валерия Лимаренко активное расселение жителей из аварийных домов идет на территории всего региона. В 2020 году Сахалинская область первой в стране в полном объеме расселила дома, признанные непригодными для проживания до 1 января 2017 года. Ликвидация аварийного жилья на островах продолжается: запущена новая программа по расселению аварийного фонда, признанного таковым после 1 января 2017 года. В прошлом году ключи от комфортных квартир получили 3,9 тысячи человек. В этом году новоселье должны отпраздновать 5,7 тысячи человек. Всего по программе из аварийных домов переедут почти 30 тысяч сахалинцев и курильчан.





Сахалинцы отпраздновали Крымскую весну

Крымскую весну сахалинцы и курильчане празднуют каждый год вместе со всей страной. В честь праздника состоялся митинг-концерт в городском парке Южно-Сахалинска, автопробег и другие мероприятия.

От имени губернатора участников митинга-концерта поздравил директор департамента общественных коммуникаций регионального правительства Егор Умнов.

- Восемь лет назад жители Крыма и Севастополя приняли историческое решение о воссоединении с Россией, - сказал Егор Умнов. - Оно основано на наших общих ценностях, традициях, культуре и героическом прошлом. Между Сахалинской областью и Республикой Крым заключено соглашение о сотрудничестве. Наши дети ежегодно отдыхают на крымском побережье, спортсмены участвуют в сборах. Мы видим, как меняется к лучшему Крым и Севастополь, как развивается инфраструктура, появляются новые промышленные и социальные объекты. Но не всем в мире это нравится. Объявленная президентом спецоперация призвана в том числе навсегда решить вопрос о защите Крымского полуострова. Мы в Сахалинской области тоже нередко слышим недружественные заявления соседей в отношении Южных Курил. Никакой дискуссии здесь быть не может. Конституция Российской Федерации обеспечивает суверенитет и территориальную целостность нашей страны.

- В 2014 году Крым и Севастополь вернулись в родную гавань, - отметил в своем выступлении председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин. - Я своими глазами видел, как там строятся школы, дороги, жилье. И главное - там мир. В Крыму сохранены гордость и слава России, подвиги русских офицеров, чьей кровью полита эта земля. Мы - один народ. Своих не бросаем!

В парке все желающие могли бесплатно покататься на карусели и поучаствовать в мастер-классах по росписи гжелью и хохломой. На полевой кухне гостей угощали кашей и горячим чаем. Праздничное настроение создавали военный духовой оркестр Южно-Сахалинского гарнизона под управлением Олега Шигалова, артисты Сахалинской филармонии, а также ансамбли «Русский терем», «Воля» и «Экзотика».

- Сегодня праздник России, - говорит южносахалинка Татьяна Аникеева. - Мы пришли на митинг сказать, что мы за Крым. Там живут такие же русские люди, как и мы. Я надеюсь, что и сегодня мы победим и все будет хорошо. Я за

мир, но по-другому никак нельзя.

- Я очень рада, что восемь лет назад Крым присоединился к нашей территории, - поделилась мнением студентка Сахалинского техникума сервиса Александра Волошенко. - Верю, что полуостров будет процветать, как и Россия. Я поддерживаю и то, что наш президент признал независимость ДНР и ЛНР. Я сама родом с Украины, у меня там родственники. Я очень переживаю за них и верю, что наконец-то все образуется и наступит мир.

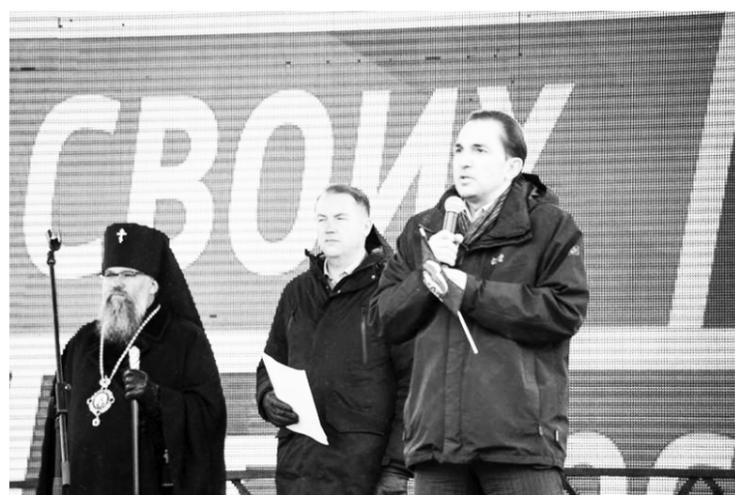
- Воссоединение Крыма и Севастополя с Россией - очень знаменательное событие, - считает участник митинга Александр Барышев. - Это по праву наша территория, и тому есть множество исторических свидетельств. Я считаю необходимыми и те решения, которые сегодня принимает президент нашей страны. Сейчас против России и русских идет очень много негатива с Запада. Молодежь это все видит. Новое поколение должно понимать и видеть, на чьей стороне на самом деле правда.

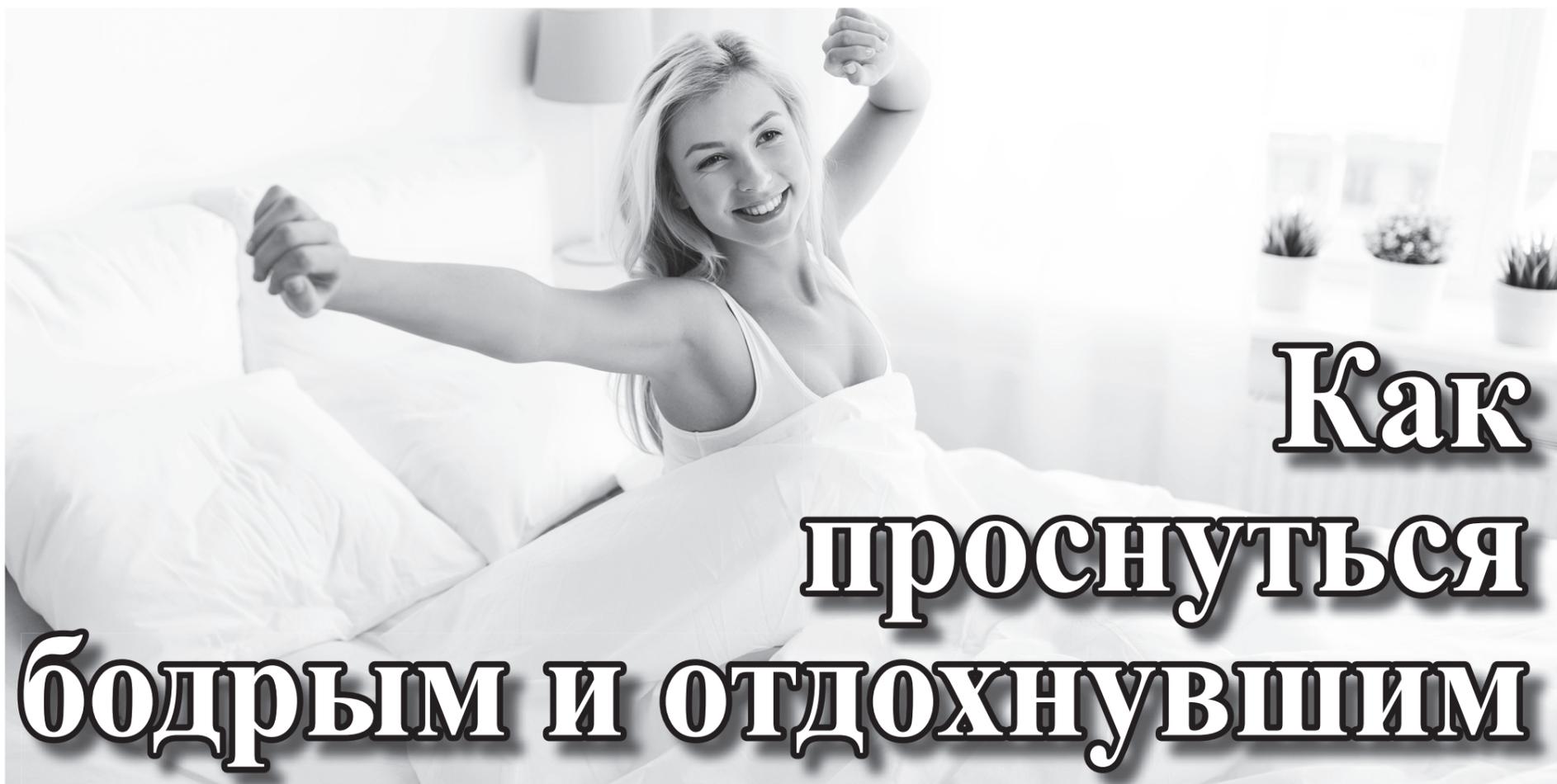
В честь Крымской весны состоялся также автопробег в Южно-Сахалинске. Десятки машин с российскими флагами и наклейками Z и V стартовали с улицы Нефтяников и отправились на площадь Славы. Там участники автопробега растянули девятиметровый триколор.

- Я решил поучаствовать, чтобы таким образом поддержать своих товарищей на Украине и решение нашего президента о проведении спецоперации, - объяснил свою позицию военнослужащий Управления Росгвардии по Сахалинской области Никита Кановский. - Подобные мероприятия очень важны для патриотического воспитания молодого поколения.

Еще одним ярким событием в этот день стал флешмоб. 100 сахалинцев выстроились в слово «Крым» и исполнили гимн Российской Федерации.

Напомним, Крым вошел в состав Российской Федерации по итогам проведенного 16 марта 2014 года референдума. За присоединение высказалось большинство жителей полуострова. Уже через два дня президент Владимир Путин, руководство Республики Крым и мэр города Севастополя подписали договор о вхождении новых субъектов в состав России. За восемь лет полуостров преобразился: построены мост через Керченский пролив, трасса «Таврида», аэропорт, электростанции, больницы, школы, детские сады, туристические объекты. Одной из главных побед крымчане называют то, что их перестали притеснять по национальному и языковому признаку.





Как проснуться бодрым и отдохнувшим

Каждому из нас в жизни предстоит проснуться утром примерно 30 тысяч раз. Представьте, насколько вы облегчите свою жизнь, если превратите свое утро из тяжелого испытания в приятнейшее время дня. Подробно рассказываем о том, как правильно проводить вечер, чтобы проснуться бодрым и отдохнувшим, каким должно быть идеальное утро и как заставить себя изменить утренние привычки.

Проснуться бодрым и отдохнувшим обычно удается только в выходные, когда не нужно куда вставать и можно поспать подольше. А вот в будние дни утро чаще всего напоминает тяжелое испытание, проходящее в спешке и плохом настроении. Конечно же, над этим можно и нужно работать.

Чтобы начать просыпаться по утрам бодрым, необходимо желание, упорство и немного времени, чтобы организм перестроился на новый режим. Наибольшее значение играют такие факторы, как хороший и качественный ночной сон, легкое пробуждение, хорошее настроение и физическая нагрузка и полезный завтрак. Если у вас проблемы с одним или несколькими из этих показателей – читайте, внедряйте и очень скоро увидите приятный результат. Начинаем!

Хорошее утро начинается с вечера

Самое сложное, с чем вам предстоит столкнуться, – это необходимость ложиться вовремя и спать положенные 7-8 часов. Также важно, чтобы ложились спать вы примерно в одно время суток ежедневно (выходные не исключение) и тогда организм в скором времени привыкнет к такому режиму, и вы начнете легко засыпать и на следующий день чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Чем более равномерным будет режим сна, тем быстрее вы будете засыпать.

Помимо этого, вам нужно с вечера продумать: что вы будете одевать, каким будет завтрак, что брать с собой на работу. Не оставляйте на утро дела, которые можно сделать вечером – погладьте одежду, заправьте автомобиль, приготовьте обед на завтра. Когда проснетесь, в голове должны быть позитивные мысли, а не размышления на тему: «что надеть на работу?».

Обеспечьте себе комфортный сон

Если спите вы в неподходящих условиях, например, при свете или неприятной температуре, то проснуться отдохнувшим не получится. Ночной сон крайне важен, и при его недостаточности или нарушении никакие другие рекомендации вам не помогут. Чтобы обеспечить себе комфортный сон, следуйте простым рекомендациям:

- не пользуйтесь смартфоном и не смотрите телевизор непосредственно перед сном. Лучше замените это чтением книги;
- проветривайте комнату перед сном, летом оставляйте форточку открытой, чтобы воздух в помещении был свежим;
- обеспечьте себе полную темноту, т.к. источники света не дают организму полностью расслабиться во время сна, и проснуться отдохнувшим;
- избегайте дневного сна. Даже недолгий сон днем может помешать вам быстро заснуть ночью и проснуться бодрым;
- ужин должен быть легким, и не позднее чем за два часа до сна;
- избавляйтесь перед сном от дурных мыслей и нерешенных проблем. Если следующий день предстоит насыщенный, распланируйте его заранее и выбросьте все из головы.

Вставляйте по будильнику

Вы наверняка слышали о том, что переводить будильник несколько раз вперед, пытаясь доспать несколько минут, – плохая привычка. Этому есть и научное обоснование – так вы подвергаете организм сильному стрессу, заставляя его то засыпать, то просыпаться несколько раз подряд. К тому же, как вы понимаете, зависимость чисто психологическая, ведь оказать влияние на состояние организма 10-15 минут уж точно не смогут.

Для того чтобы выработать такую привычку, начните оставлять будильник в другом конце комнаты или на таком расстоянии, чтобы пришлось встать и немного пройтись. Если будильник лежит рядом с вами, то соблазн лечь перевести его немного вперед будет очень велик.

Даже если вечером вы на 100% уверены, что без проблем встанете по будильнику, то утром можете легко передумать. Это не значит, что у вас

плохо с силой воли, просто утром в организме будет повышенное содержание гормона сна мелатонина, который помогает организму засыпать.

Не торопитесь вставать и выключать будильник – чем дольше вы будете бодрствовать, тем больше шансов, что обратно вы не ляжете. Тем более что дело не только в желании спать, но и в том, что лежать в кровати приятнее, чем встать и делать что-то.

Чтобы научиться крепко спать, просыпаться бодрым и отдохнувшим и в хорошем настроении, нужно время. Даже если вы выполните все рекомендации сейчас же, то результат увидите примерно через неделю. От вас потребуется немного терпения, но, поверьте, оно того стоит. Возможно, вам удастся сохранить привычку правильно просыпаться на всю жизнь, и это сильно её облегчит.

Если не работает над собой, то утро «скатывается» примерно к одному сценарию.

Каким не должно быть утро

- Итак, не допускайте следующего:
 - с вечера ничего не готово, все дела отложены на завтра;
 - проснуться с утра тяжело, приходится вставать максимально поздно, отчаянно пытаюсь доспать и мучая организм сменой режимов сон-бодрствование;
 - все делается в спешке, времени на завтрак нет, приходится есть на бегу что придется;
 - приходится тратить время на выбор одежды и на то, чтобы её приготовить, погладить;
 - на работу приходится добираться в спешке, о хорошем настроении речи не идет;
- Если один или несколько из этих пунктов регулярно повторяются и у вас, то не переживайте – вы в силах все изменить.

Каким должно быть утро

Давайте посмотрим на то, каким должны быть утро и вечер накануне, чтобы вы могли проснуться бодрым и отдохнувшим:

- максимально готовитесь с вечера: продумываете одежду, проверяете её состояние, при необходимости – гладите;
- продумываете с вечера полезный

завтрак, смотрите все ли есть для приготовления; готовитесь проснуться в строго определенное время, чтобы утром все успеть;

- встаете по первому звонку будильники с комфортным запасом по времени, держите в голове только приятные мысли;
 - делаете легкую утреннюю зарядку под приятную музыку;
 - готовите полезный и питательный завтрак, ничего не забываете, выходите с запасом по времени;
- Это не так сложно, как кажется, но, если захотеть – такое утро становится привычным и сил становится гораздо больше, желание спать пропадает, опозданий на работу и стрессов меньше.

Зарядка

Для хорошего самочувствия в течение дня, утренняя зарядка один из основных элементов. Ведь спорт не только тренирует тело, помогает окончательно проснуться, но и дает возможность организму вырабатывать гормоны радости – это то, чего так не хватает с утра.

Признаться честно, зарядку делать с утра совсем не хочется. Но мы же решили сделать утро бодрым, поэтому она должна быть. А чтобы было не так тяжело первое время – начните делать короткую зарядку – всего 5 минут. Этого достаточно, чтобы разогнать кровь и взбодриться. Но это время нужно обязательно засечь. Ощущение убегающих секунд на таймере поможет вам бороться с ленью, которая в начале дня проявляется ещё более активно.

Универсальные утренние упражнения – это планка, наклоны в стороны, легкая растяжка, мостик и т.д. Изматывающих упражнений утром лучше избегать. Задача зарядки – улучшить кровообращение и обменные процессы в организме.

Правильные мысли

Не знаю, замечали ли вы или нет, первое время после пробуждения мысли в голове не самые радужные. Тяготы жизни, которые ещё вечером казались обычными, утром начинают казаться просто невыносимыми. Даже если вы проснулись отдохнувшим, то необходимость покидать кровать может вызывать дискомфорт. Конечно, проснуться рано нелегко, но это точно не повод думать о плохом,

ведь образ ваших мыслей – тоже привычка.

Итак, проснувшись утром, гоните прочь все негативные мысли. Думайте только о хорошем. О чем вам приятнее всего думать? Солнечное утро на берегу моря, встреча с друзьями после долгой разлуки, красота звезд, новогодняя атмосфера, пикник летним солнечным утром... Наполните мысли позитивом, и ваше утро перестанет казаться вам тяжелым испытанием.

Попробуйте провести простой эксперимент. Проснувшись утром, не спешите выражать у себя на лице вселенскую печаль. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе. А потом ещё раз. Скажите вслух, что жизнь чудесна! Ну что, почувствовали прилив сил и хорошего настроения?

Завтрак

Существует огромное количество вариантов завтрака, но далеко не все из них одинаково полезны. Но хуже всего, конечно, полное отсутствие завтрака.

Завтрак должен обеспечить вас энергией на первую половину дня, придать сил и бодрости, а также улучшить настроение. И конечно же, он должен быть разнообразным. Лучше всего выбирать любимые блюда, чтобы ожидание вкусного завтрака тоже помогало вам проснуться утром.

Готовиться к утру необходимо с вечера. Поэтому позаботьтесь в выходные о том, чтобы у вас было на неделю достаточно овсянки, яиц, крупы, цельнозернового хлеба, масла, йогуртов.

Вот несколько вариантов завтрака на рабочую неделю:

- понедельник – овсяная каша с медом;
- вторник – тосты со сливочным маслом и сыром;
- среда – творог с зеленью;
- четверг – омлет с сыром;
- пятница – хлопья с молоком.

Закключение

Проснуться бодрым и отдохнувшим уже завтра не получится. Для этого необходимо немного поработать над собой, постепенно внедряя новые полезные привычки. Но не превращайте утро в испытание, которое нужно перетерпеть – превратите его в приятнейшее время дня, научитесь наслаждаться его тишиной и гармонией и проводите его с пользой.

В онлайн-кинотеатре KION уже доступны первые серии первого за десять лет после «Краткого курса счастливой жизни» (последующие «Майские ленты» до российского экрана так и не добрались) сериала Валерии Гай Германики «Обоюдное согласие».

[КИНО-ТЕАТР.РУ]

В нем она вновь выстраивает своеобразное социальное комьюнити. Объединяя тему школы – но не школьников, а на этот раз учительницы Анны Федоровой (Светлана Иванова), которая заявляет на групповое изнасилование со стороны своих «друзей», где все как один влиятельные мужи небольшого провинциального городка, – и женской солидарности, которая трещала по швам еще и в том самом «Курсе счастливой жизни».

На стороне «сама виновата» или «конечно, такого не было» – «Обоюдное согласие» еще и психологический триллер, где то и дело всплывают новые подробности – выступает подруга главной героини Катя. Исполнительница этой непростой роли Анна Снаткина рассказала нам о творческом методе Валерии Гай Германики, поиске внутренних демонов и сильных женских героинях – в современном кино и литературной классике.

- Валерия Гай Германика – режиссер-экспериментатор, с которой далеко не всем удается найти общий язык. Что именно вас привлекло в «Обоюдном согласии»? Ее творческий взгляд или все же столь непростая тема?

- Для меня эта картина особенная и особая. Конечно, когда выбираешь проект, важно сочетание личности режиссера и материала. Но в этом случае, думаю, в большей степени на меня повлияло имя режиссера. Я смотрела все картины Леры, являюсь поклонницей ее творчества. В работах Леры сразу виден почерк, это и называется авторским кино. Я мечтала с ней поработать, но понимала, что Лера как режиссер очень избирательна. Когда я прочитала сценарий «Обоюдного согласия», то сразу поняла, что он для меня, и не ошиблась. У нас с Лерой возникло полное доверие, мне работать с ней было очень легко и комфортно. С первой минуты я знала, что она не позволит мне сделать что-то плохо, схалтурить. К сожалению, на съемочной площадке часто бывает, что тайминг и не очень хорошая подготовка идут в ущерб качеству и актерской работе в том числе. Так вот, Лера – исключение. Мы всегда добивались результата за счет огромного интереса всей съемочной группы к сценарию и погружения в роль. Не было ощущения, что я тяжело и изнурительно работаю, ничего не играла, просто режиссер управляла теми чувствами и эмоциями, которые во мне и так были. После съемок мы с Лерой остались в хороших дружеских отношениях, которые до сих пор поддерживаем. Германика – абсолютно мой режиссер.

- А в чем, по вашему мнению, заключается ее творческий метод? Может быть, она перед съемками просила вас что-то почитать или посмотреть?

- Для Леры не так важны какие-то референсы, у нее всегда есть свое видение, она режиссер атмосферный. По сути, она документирует то, что видит вокруг себя в рамках сценария, буквально двумя фразами может направить на нужный уровень энергии. Это даже не объяснить словами. Лера не говорит, как сыграть, это твоя задача актрисы – ты должен сделать эту работу дома самостоятельно. Режиссер просто тебя направляет. Ты понимаешь, что не можешь соврать, а должен просто прожить свою роль. Я, наверное, на всю жизнь запомню одну ее фразу, которую даже стала применять: «Прекратите мне тут заниматься пантомимой». И это очень важные слова, очень точные, потому что хорошая и качественная работа получается именно тогда, когда ты полностью погружаешься в роль и больше уже ни о чем не думаешь. Ты существуешь со своим персонажем, вытаскиваешь из себя самые заветные вещи, о которых, может быть, никогда никому не говорил, никто о них не знает. Но мы все – люди, и чем больше наш жизненный опыт, тем богаче мы как актеры. И моя героиня Катя пыталась изгнать из себя внутренних демонов и пробовала с ними справиться. Плохо, когда мы живем в несогласии с окружающим миром, но еще хуже, когда мы в борьбе с самими собой. У всех у нас есть ангелы и демоны внутри, и когда демоны начинают тебя



Кадры из сериала «Обоюдное согласие»

Анна Снаткина: «Чем больше наш опыт, тем богаче мы как актеры»

поглощать, нужно с этим справляться. Многие не справляются.

- К сожалению, да, и думаю, что это как раз актуально сейчас. Расскажите, как вы взаимодействовали на площадке со Светланой Ивановой, потому что по сюжету вы вроде как подруги, но при этом находитесь по разные стороны. И это разностороннее движение нарастает с каждой серией. Знаю, что актеры очень часто хорошо общаются между собой на площадке. В этом плане выстраивала ли Германика между вами, грубо говоря, стену?

- До конфликтов точно не доходило. Как я уже говорила, режиссер выстраивала в кадре атмосферу происходящих событий, накал взаимоотношений, эмоций, и я все время это чувствовала, но за кадром мы со Светой прекрасно общались. Знаем друг друга тысячу лет, вместе учились во ВГИКе. Я постарше на пару курсов, наши аудитории находились напротив, часто виделись и наблюдали за карьерным ростом друг друга. Света – прекрасный человек, я ее очень люблю, она замечательная актриса. Могу сказать, что этот проект – счастье! Несмотря на то что картина показывает сложные взаимоотношения друзей, за кадром мы все очень мило общались, у нас собралась классная команда. Все были честны в своих проявлениях, и у каждого из нас была своя мера свободы. Лера очень правильно сложила актерский ансамбль. И Шамиль Хаматов, и Глеб Бочков, с которым мы до этого не были знакомы (он играет моего брата), и Тарас Кузьмин, который сыграл моего мужа. Все объединились в этой истории, которую хотели показать и донести зрителю. В «Обоюдном согласии» поднимается достаточно жесткая тема насилия, причем не только физического, но и психологического. И моя героиня совершенно изнасилована как раз психологически. Когда ты беззаветно любишь, то стерпишь предательство любимого человека. Ты оказываешься заложницей сложной ситуации, понимаешь, что ничего не можешь изменить, вот тогда-то и возникают те самые внутренние демоны, которые начинают тащить тебя в разные стороны. И эти проблемы не решить. Многие уходят в алкоголь, наркотики, но, знаете, как говорится, наши дети нас спасают, они – наше бессмертие. И за счет ребенка женщины иногда из таких ям выкарабкиваются, что и происходит с моей героиней.

- Вы уже сказали, что «Обоюдное согласие»

затрагивает непростую тему и рассуждает в том числе и о роли женщины в целом. У вас сейчас есть и другой проект про матриархат, где, можно сказать, показана другая сторона этой же проблемы. Насколько, как вам кажется, появление российских стримингов повлияло на выбор сложных, порой провокационных тем? И, кстати, на качество женских ролей, стали ли они объемнее? На мой взгляд, появилось большое количество интересных образов вне стандартной сериальной парадигмы «жена-любовница-сестра», чему я очень рада.

- Я, честно говоря, тоже рада. Я люблю мужчин-актеров, отношусь к ним с большим уважением и ни в коем случае не пытаюсь ущемить их эго. В российской классике огромное количество мощных ролей – как мужских, так и женских. Но до недавнего времени была потребность именно в лирических героинях с определенной манерой игры, а сейчас наш кинематограф совершил огромный рывок вперед, в том числе за счет появления онлайн-кинотеатров, которые дают возможность выходить за какие-то рамки. Поэтому не надо бояться рассказывать разные истории, поднимать новые темы, пусть они даже в чем-то будут жесткие и достаточно резкие. Все-таки демократический мир преобладает, женщины становятся вровень с мужчинами, в большей степени друзьями, партнерами, что совсем неплохо, мне кажется. По крайней мере в моей семье это так – мы с Витей друзья, партнеры, мы друг друга слышим, понимаем, поддерживаем, и никто не диктует другому, что сделать и как, советуемся. Надеюсь, что некоторые зрители, посмотрев нашу картину, поймут, что они делают неправильно, что надо брать себя в руки, бороться за собственную жизнь, за семью, за ребенка.

- Но стало ли в количественном плане больше интересных предложений? Не секрет, что раньше как-то больше востребованы были совсем юные актрисы, а для 40-летних предложений было ограниченное количество.

- Здесь все зависит от того, как ты себя пытаешься проявить. Я могу сказать, что от многого отказываюсь и принимаю участие только в тех проектах, которые мне интересны, где могу себя раскрыть по-новому, получить новый актерский опыт. Мне кажется, что как были молодые героини, так и сейчас есть, как были более возрастные, так и сейчас есть. Классика – русская и зарубежная – основана на огромном возрастном

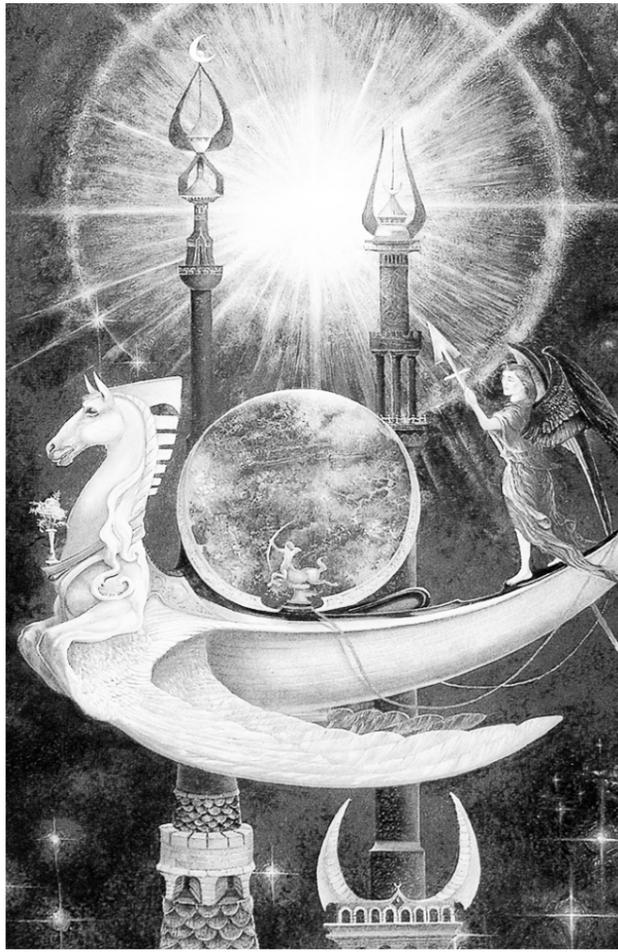
диапазоне героинь. Понятно, что Наташу Ростову в кино мы можем играть, когда нам 17 лет. Но я и в своем возрасте в театре до сих пор играю Наталью Гончарову, и когда ей 17, и когда 25. Все зависит от внутреннего состояния, от того, как ты выглядишь, какой у тебя образ жизни, насколько ты вообще можешь показать и молодую героиню, и героиню среднего или старшего возраста, – загримироваться всегда можно. В актерской профессии ты можешь маневрировать и расставлять нужные акценты.

- Как раз по поводу классики. Сейчас кажется, что стало меньше классических экранизаций литературных произведений. Насколько, как вам кажется, такие произведения важно выводить на экраны, и нужно ли пытаться оживить классику?

- Конечно, я считаю, что классика на то и классика, потому что в ней есть всё, но при этом каждый раз можно находить что-то новое. У каждого времени есть свое прочтение. Например, мы недавно выпустили спектакль «Безымянная звезда» в жанре электродрамы – с применением больших экранов, новых технологий, с вокальными номерами, у нас даже есть номер, который я выполняю под куполом театра, для него меня готовили воздушные акробаты. И синтез всего этого с драматургией выглядит очень зрелищно. Люди хотят и в театре видеть что-то новое. Думаю, что в театре, в кино обязательно нужно привлекать именно молодого зрителя.

- Есть ли какие-то героини, которых вам все еще не хватает в российском кино и сериальном производстве – как актрисе и как зрительнице?

- Сложный вопрос. Наверное, всегда чего-то будет не хватать, будет хотеться сделать что-то более мощное, сильное. Я в принципе за сильных героинь. Не интересно же смотреть, как плачешь на экране, интересно смотреть, как борешься с этим, как выходишь даже из самых сложных ситуаций. Рада, что появляются новые авторы с новым видением, с удовольствием работаю как с молодыми постановщиками, так и с уже опытными. Искусство тем и хорошо, что в нем нет границ. Нет границ в написании картин, нет границ достижениям в спорте, нет границ в хореографии, нет границ в театре. Я не могу конкретизировать, какой героини мне не хватает, но внутренне понимаю, куда бы мне хотелось двигаться дальше.



Гороскоп на неделю

с 28 марта по 3 апреля



Овен. Неделя обещает удачу во всех сферах жизни и знаменательные события, особенно успешной станет вторая ее часть. В первой же половине ожидаются встречи с друзьями и их помощь, от которой не следует отказываться.



Весы. В понедельник ждет успех на личном фронте. С четверга и по субботу включительно не стоит планировать важных дел, независимо от того, в какой области жизни они находятся.



Телец. Понедельник создаст Тельцам сложности в профессиональной деятельности. Середина недели больше всего подходит для общения с друзьями и людьми с такими же увлечениями. Воскресенье - день удачи.



Скорпион. Первый день этого периода преподнесет неприятный сюрприз. Но ситуация кардинально изменится уже 29 и 30 числа, общение с родными наладится. До самого воскресенья продлится отличное настроение.



Близнецы. Звезды советуют не расслабляться на работе. Воодушевленные в понедельник похвалами, можно совершить ошибку. Расплата наступит уже на следующий день. Остальная неделя обещает хорошее настроение.



Стрелец. Стрельцы в первой половине недели будут чувствовать себя отлично, излучать оптимизм и радоваться жизни. Позитивный настрой поможет им завершить массу дел и приступить к новым задачам.



Рак. Эта неделя не сулит каких-либо перемен на личном фронте, и больше всего внимания придется уделять рабочим моментам. Тем, кто ищет работу, лучше всего идти на собеседование во вторник.



Козерог. С понедельника и по среду включительно Козероги будут невероятно деятельны и энергичны, они сумеют мотивировать себя на многое и добьются успеха на профессиональном поприще.



Лев. Неплохая неделя, в основном ожидаются позитивные события. Неудачным днем станет понедельник, однако уже во вторник душевное равновесие будет восстановлено.



Водолей. Неделя будет весьма успешной, положение планет одарит их продуктивностью и уверенностью в себе. Понедельник хорош для перемен. Середина периода принесет хорошие новости и перспективы.



Дева. Первая половина этой недели будет неудачной. Но вторая половина постепенно уберет негативные впечатления и последствия, и обычное течение жизни придет в свое привычное русло.



Рыбы. Рыбы сумеют добиться практически всего, чего только пожелают, звезды обещают им свое благоволение. Неприятностей не будет. В отношении личной жизни ожидаются перемены к лучшему.

понедельник, 28 марта

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Янычар» (16+) 22.55 Большая игра (16+) 23.55 Документальное расследование (18+) 00.55 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 (12+) 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+) 01.10 Сериал «София» (16+) 02.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 03.30 Сериал «Семейный детектив» (16+)	05.50 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 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 «Анонимный детектив» (16+) 00.15 Сегодня 00.45 Сериал «Пёс» (16+) 04.35 Сериал «Береговая охрана» (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, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 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 блин (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 Фэн-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 Новостя (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 «Чужая кровь» (16+) 08.25 Наше кино. История большой любви (12+) 09.15 Фильм «Садко» (6+) 11.00 Новости 11.10 Белорусский стандарт (12+) 11.20 Фильм «Знахарь» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.55 Слабое звено (12+) 22.55 Слабое звено (12+) 23.55 Назад в будущее (16+) 00.40 Сериал «Свои» (16+) 02.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 02.50 Дела судебные. Новые истории (16+) 03.30 Фильм «Свинарка и пастух» (12+) 04.55 Сериал «Чужая кровь» (16+)	05.05 Сериал «Земляк» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Фильм «Разные судьбы» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.55 Сериал «Кулинар» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Не факт! (12+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Война миров». 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+) 23.45 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-3» (16+) 01.30 Сериал «Дзисай» (12+) 03.00 «Калашников». Док. фильм (12+) 03.30 Сериал «Кулинар» (16+)	07.30 Фильм «С волками жить...» (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 «Письмо Надежды» (16+) 20.00 Сериал «Можешь мне верить?» (16+) 00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.05 Чудеса (16+) 04.00 Сериал «Проводница» (16+) 07.15 Пять ужинов (16+) 07.25 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Селфи-детектив (16+) 06.50 Селфи-детектив (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+) 14.30 На ножах (16+) 15.40 На ножах (16+) 16.40 На ножах (16+) 17.50 На ножах (16+) 18.50 На ножах (16+) 20.00 На ножах (16+) 21.10 На ножах (16+) 22.10 На ножах (16+) 23.00 Молодые ножи (16+) 00.20 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 00.50 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 01.20 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 01.50 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 02.10 Пятница News (16+) 02.40 Инсайдеры (16+) 03.30 Инсайдеры (16+) 04.20 Пятница News (16+) 04.50 Зов крови (16+) 05.20 Зов крови (16+) 05.40 Зов крови (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь» (16+) 06.40 Сериал «Глухарь» (16+) 07.20 Сериал «Глухарь» (16+) 08.10 Сериал «Возвращение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Мститель» (16+) 11.25 Сериал «Мститель» (16+) 12.25 Сериал «Мститель» (16+) 13.20 Сериал «Мститель» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Мститель» (16+) 14.45 Сериал «Аз воздам» (16+) 15.40 Сериал «Аз воздам» (16+) 16.40 Сериал «Аз воздам» (16+) 17.30 Сериал «Аз воздам» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»
49-16-06

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

Солнце ТВ

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ НЕДВИЖИМОСТЬ

ПОКУПКА

- Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

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

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

Аттестат о среднем образовании №116701, выданный СОШ №8 г. Южно-Сахалинска на имя Егорова Александра Валериевича, считать недействительным в связи с утратой.

УСЛУГИ

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

вторник, 29 марта

Table with 8 columns representing TV channels (1, РОССИЯ 1, ТВ, АСТВ, МИР, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ) and their respective program schedules for Tuesday, March 29th.

Требуется сторожа водители категории С и Е автослесарь автомойщики. 790-242 28-65-54

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

среда, 30 марта

Table with 8 columns representing TV channels (1, РОССИЯ 1, ТВ, АСТВ, МИР, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ) and their respective program schedules for Wednesday, March 30th.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Advertisement for advertising services with an image of a laptop and a mug.

четверг, 31 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Янычар» (16+) 22.55 Большая игра (16+) 23.55 Документальное расследование (18+) 00.55 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «София» (16+) 02.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 03.30 Сериал «Семейный детектив» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 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 «Анонимный детектив» (16+) 00.15 Сегодня 00.45 ЧП. Расследование (16+) 01.20 Поздняков (16+) 01.35 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.20 Сериал «Береговая охрана» (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 Новостя (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в YouTube (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Мультфильмы (6+) 06.30 Наше кино. История большой любви (12+) 06.55 Сериал «Охота на Вервольфа» (12+) 10.30 Сериал «Свои» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Свои» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.55 Слабое звено (12+) 22.55 Слабое звено (12+) 23.55 Назад в будущее (16+) 00.40 Сериал «Свои» (16+) 02.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 02.50 Дела судебные. Новые истории (16+) 03.30 Наше кино. История большой любви (12+) 04.15 Фильм «Белый клык» (12+) 05.35 Мультфильмы (6+)	05.10 Сериал «Кулинар» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Специальный репортаж (16+) 09.40 Фильм «Вождь Белое перо» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.55 Сериал «Кулинар» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Не факт! (12+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Война миров». 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 науки (12+) 23.45 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-3» (16+) 01.30 Сериал «Ночная смена» (16+) 03.00 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 03.25 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.35 Сериал «Кулинар» (16+)	07.30 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 «Двое над пропастью» (16+) 20.00 Сериал «Летний снег» (16+) 00.35 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.35 Сериал «Проводница» (16+) 06.45 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Селфи-детектив (16+) 06.50 Селфи-детектив (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 На ножах (16+) 09.00 На ножах (16+) 10.10 На ножах (16+) 11.10 На ножах (16+) 11.50 Адская кухня (16+) 14.10 Четыре свадьбы (16+) 16.10 Четыре свадьбы (16+) 17.00 Четыре свадьбы (16+) 18.40 Четыре свадьбы (16+) 20.00 Четыре свадьбы (16+) 21.40 Четыре свадьбы (16+) 22.50 Четыре свадьбы (16+) 00.20 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 00.50 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 01.20 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 01.50 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 02.20 Пятница News (16+) 02.50 Инсайдеры (16+) 03.40 Инсайдеры (16+) 04.30 Пятница News (16+) 04.50 Пятница News (16+) 05.40 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.00 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.50 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.10 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

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

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

пятница, 1 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.25 Информационный канал (16+) 20.00 Новости (с субтитрами) 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 23.35 Фильм «Одиссея» (16+) 01.50 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 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 Фильм «Серьёзные отношения» (12+) 03.10 Фильм «Александра» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 12.00 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Жди меня (12+) 22.00 Страна талантов (12+) 00.20 Своя правда 02.00 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 02.25 Квартирный вопрос (0+) 03.20 Сериал «Береговая охрана» (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, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостя (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 Мультфильмы (6+) 07.25 Наше кино. История большой любви (12+) 07.55 Фильм «Десять негрят» (16+) 10.20 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+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Фильм «Вас ожидает гражданин Никанорова» (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.15 Игра в кино (12+) 22.00 Всемирные игры разума (12+) 22.35 Фильм «Берегись автомобиля» (0+) 00.30 Фильм «Где находится нофелет?» (16+) 01.50 Наше кино. История большой любви (12+) 02.15 Сериал «Охота на Вервольфа» (12+) 05.30 Фильм «Сердца четырех» (12+)	05.15 Сериал «Кулинар» (16+) 07.10 Фильм «Игра без правил» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Игра без правил» (12+) 09.55 Фильм «Берег» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.55 Сериал «Кулинар» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.40 Сериал «Забывтый» (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Сериал «Забывтый» (16+) 23.10 Десять фотографий (12+) 00.05 Фильм «Тегеран-43» (12+) 02.45 Фильм «Классные игры» (16+) 04.35 «Инженер Шухов. Универсальный гений». Док. фильм (6+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.40 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.55 Понять. Простить (16+) 14.00 Порча (16+) 14.30 Знахарка (16+) 15.05 Верну любимого (16+) 15.40 Сериал «Карта памяти» (16+) 20.00 Сериал «Вторая жена» (16+) 00.20 Про здоровье (16+) 00.40 Сериал «Дом, который» (16+) 04.15 Сериал «Проводница» (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Селфи-детектив (16+) 06.50 Селфи-детектив (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 На ножах (16+) 09.00 На ножах (16+) 10.10 На ножах (16+) 11.10 На ножах (16+) 12.00 Адская кухня (16+) 14.50 На ножах (16+) 15.50 На ножах (16+) 17.00 На ножах (16+) 18.00 На ножах (16+) 19.00 На ножах (16+) 20.00 Талант-шоу (16+) 21.00 Фильм «Поезд в Пусан» (18+) 23.10 Фильм «Поезд в Пусан-2» (18+) 01.30 Фильм «16 кварталов» (16+) 03.20 Пятница News (16+) 03.40 Инсайдеры (16+) 04.40 Инсайдеры (16+) 05.20 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.45 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 07.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 08.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 09.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 10.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 11.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 12.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 13.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.20 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 17.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.50 Сериал «След» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.10 Сериал «След» (16+) 00.00 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Они потрясли мир (12+) 02.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 03.20 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 03.55 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 04.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.15 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.50 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»
49-16-06

Прошу считать действительным диплом о среднем профессиональном образовании – серия 03 СПА 0004397, рег. номер 17, выдан 03.07.2013 г. ГАО УСПО «БНК Министерства здравоохранения Республики Бурятия» г. Кяхта на имя Цыбиковой Гэпэлме Рындзоржиевны.

Аттестат Б №0671006, выданный вечерней школой №1 г. Южно-Сахалинска 11.06.2004 года на имя Ким Максима Чундуевича, просьба считать действительным в связи с утерей.

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, 2 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 10.15 АнтиФейк (16+) 11.10 Сериал «О чем она молчит» (16+) 12.00 Новости 12.15 Сериал «О чем она молчит» (16+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «О чем она молчит» (16+) 15.40 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.00 Человек и закон (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Шифр (16+) 21.00 Время 22.00 Шифр (16+) 23.25 Фильм «Солярис» (16+) 02.25 Наедине со всеми (16+) 03.55 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.50 Сериал «Невеста комдива» (12+) 14.00 Вести 14.50 Сериал «Невеста комдива» (12+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Местное время 21.20 Фильм «Чужая сестра» (12+) 01.25 Фильм «Противостояние» (12+)	06.20 ЧП. Расследование (16+) 06.50 Фильм «Я считаю: раз, два, три, четыре, пять...» (16+) 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.45 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.15 Ты не поверишь! (16+) 22.15 Секрет на миллион. Нонна Гришаева (16+) 00.15 Международная пилорама (16+) 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. ST (16+) 02.05 Дачный ответ (0+) 03.00 Сериал «Береговая охрана» (16+) 05.20 «Береговая охрана». Послесловие (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, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (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+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+) 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Фильм «Сердца четырех» (12+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (6+) 09.00 «Союз нерушимый». Док. фильм (16+) 09.30 Исторический детектив (12+) 10.00 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Берегись автомобиля» (0+) 17.00 Новости 17.15 Фильм «Большая перемена» (12+) 18.40 Фильм «Тихий Дон» (16+) 20.00 Новости 20.15 Фильм «Тихий Дон» (16+) 01.40 Фильм «Где находится нофельт?» (16+) 03.00 Фильм «Десять негрят» (16+) 05.10 Фильм «Семеро смелых» (12+)	05.25 Фильм «Золотая баба» (12+) 06.55 Фильм «Финист – ясный сокол» (6+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Финист – ясный сокол» (6+) 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Крузи-контроль (12+) 10.15 Легенды музыки (12+) 10.45 Улика из прошлого (16+) 11.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 12.30 Не факт! (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.00 Премия Министерства обороны Российской Федерации в области культуры и искусства (0+) 15.35 Фильм «Кодовое название «Южный гром» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело (16+) 18.30 Сериал «...и была война» (16+) 21.15 Легендарные матчи. Чемпионат мира 1982 г. Баскетбол. Мужчины. Финал. СССР – США (12+) 00.15 Фильм «Сицилианская защита» (12+) 01.55 Фильм «Берег» (12+) 04.15 Фильм «Свинарка и пастух» (12+) 05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (12+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 08.25 Сериал «Горная болезнь» (16+) 12.00 Сериал «Кладовая жизни» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.35 Скажи, подруга (16+) 00.50 Сериал «Долгая дорога к счастью» (16+) 04.20 Сериал «Кладовая жизни» (16+) 07.20 Фильм «Опекун» (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Зов крови (16+) 07.00 Пятница News (16+) 07.20 Тату навсегда (16+) 08.10 Тату навсегда (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Гастротур (16+) 11.00 На ножах (16+) 12.00 На ножах (16+) 13.00 На ножах (16+) 14.10 На ножах (16+) 15.10 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.20 На ножах (16+) 18.20 На ножах (16+) 19.30 На ножах (16+) 20.30 На ножах (16+) 21.40 На ножах (16+) 22.40 На ножах (16+) 23.50 Фильм «Сорвиголов» (16+) 01.50 Фильм «Электра» (16+) 03.30 Пятница News (16+) 04.00 Инсайдеры (16+) 04.40 Инсайдеры (16+) 05.30 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 (12+) 11.50 Фильм «Варвара-краса, длинная коса» (6+) 13.30 Фильм «Максим Перепелица» (12+) 15.25 Сериал «След» (16+) 16.10 Сериал «След» (16+) 17.05 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.25 Сериал «След» (16+) 19.20 Сериал «След» (16+) 20.05 Сериал «След» (16+) 21.00 Сериал «След» (16+) 21.45 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, 3 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.35 Сериал «Хиромант» (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Хиромант» (16+) 08.25 Часовой (12+) 08.55 Здоровье (16+) 10.00 Новости 10.15 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 12.00 Новости 12.10 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 18.00 Новости 18.15 Чемпионат России по лыжным гонкам 2022 г. с участием лучших лыжников мира. Мужчины. 50 км. Прямой эфир 20.00 Сериал «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова» (16+) 21.00 Время 22.35 Фильм «Зеркало» (12+) 00.35 Андрей Тарковский. «Трудно быть Богом» (12+) 01.30 Наедине со всеми (16+) 03.00 Россия от края до края (12+)	05.20 Фильм «Жила-была любовь» (12+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.50 Сериал «Невеста комдива» (12+) 14.00 Вести 14.50 Сериал «Невеста комдива» (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 «Течет река Волга» (12+) 03.15 Фильм «Жила-была любовь» (12+)	06.00 Фильм «Погоня за шедевром» (16+) 07.40 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 Наш ПотребНадзор (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+) 00.25 Звезды сошлись (16+) 02.00 Основано на реальных событиях (16+) 04.30 Фильм «Я считаю: раз, два, три, четыре, пять...» (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, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 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+) 08.50, 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+) 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Фильм «Семеро смелых» (12+) 06.35 Мультфильмы (6+) 08.50 Фильм «Вас ожидает гражданка Никанорова» (16+) 10.25 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Власик. Тень Сталина» (16+) 04.00 Фильм «Первая перчатка» (12+) 05.20 Наше кино. История большой любви (12+)	06.05 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 06.20 Фильм «Кодовое название «Южный гром» (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 Специальный репортаж (16+) 13.35 Сериал «Забывтый» (16+) 18.00 Главное (16+) 19.20 «Легенды советского сыска». Док. сериал (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Аллегра с огнем» (12+) 01.30 Фильм «Игра без правил» (12+) 03.00 «Звездный отряд». Док. фильм (12+) 03.35 Сериал «Кулинар» (16+)	07.30 Фильм «Опекун» (16+) 11.00 Сериал «Летний снег» (16+) 15.30 Сериал «Вторая жена» (16+) 19.45 Пять ужинов (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.45 Про здоровье (16+) 01.05 Сериал «Время уходить, время возвращаться» (16+) 04.35 Сериал «Кладовая жизни» (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Зов крови (16+) 07.00 Пятница News (16+) 07.30 Тату навсегда (16+) 08.20 Тату навсегда (16+) 09.30 Мамы Пятницы (16+) 10.00 Сериал «Животные в движении» (16+) 11.20 Умный дом (16+) 12.20 На ножах (16+) 13.20 На ножах (16+) 14.20 На ножах (16+) 15.30 На ножах (16+) 16.30 На ножах (16+) 17.40 На ножах (16+) 18.40 На ножах (16+) 19.50 На ножах (16+) 21.00 На ножах (16+) 22.00 На ножах (16+) 23.10 На ножах (16+) 00.10 Фильм «16 квартал» (16+) 02.10 Фильм «Сорвиголов» (16+) 04.00 Пятница News (16+) 04.20 Инсайдеры (16+) 05.10 Инсайдеры (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Мультсериал «Маша и Медведь» (0+) 06.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.50 «Условный мент-2» (16+) 10.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 11.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 12.30 Сериал «Условный мент-2» (16+) 13.25 Сериал «Условный мент-3» (16+) 14.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 15.15 Сериал «Условный мент-3» (16+) 16.10 Сериал «Условный мент-3» (16+) 17.05 Сериал «Наводчица» (16+) 18.00 Сериал «Наводчица» (16+) 19.00 Сериал «Наводчица» (16+) 19.55 Сериал «Наводчица» (16+) 20.45 Сериал «Телохранитель» (16+) 21.45 Сериал «Телохранитель» (16+) 22.40 Сериал «Телохранитель» (16+) 23.40 Сериал «Телохранитель» (16+) 00.35 Фильм «Искупление» (16+) 02.20 Фильм «Максим Перепелица» (12+) 03.55 Фильм «Варвара-краса, длинная коса» (6+) 05.15 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31



О полезных свойствах свеклы можно говорить долго. Растение укрепляет стенки капилляров, обладает противосклеротическим, успокаивающим и сосудорасширяющим свойствами. Вещества, содержащиеся в корнеплодах свеклы, выводят лишнюю жидкость из организма. Свекла нормализует работу сердца. Благодаря содержанию в растении пектинов оно применяется в качестве отличного средства от воздействия тяжелых и радиоактивных металлов. Свекла используется при упадке сил, анемии, в качестве средства профилактики атеросклероза.

Свекла является растением, которое применяют многие люди, желающие избавиться от лишних килограммов. С помощью свеклы можно забыть о геморрое. Растение обладает общеукрепляющим и мочегонным свойствами. Свежий сок свеклы применяют в качестве противовоспалительного средства.

Виды и сорта

Столовая. Это холодоустойчивое светолюбивое растение, которое содержит 16 % сахаров, 3 % белка, 1,4 % клетчатки, 1,3 % витаминов и минералов, 0,5 % органических кислот. В пищу употребляют листья и увесистый одиночный корнеплод, который отличается сладковатым вкусом. Зрелый овощ имеет сочную, упругую мякоть без ворсинок и жестких прожилок. Его добавляют в винегреты, свекольники, борщи. Это самая известная разновидность буряка. Распространенные сорта столовой свеклы: «альбина веродуна», «валента», «мадам ружетт F1».

Кормовая. Ярким представителем данного вида считается «эксендорфская желтая». Корнеплоды кормовой свеклы имеют цилиндрическую, удлинненно-овальную, коническую, округлую формы, не сильно развиты. К отличительным чертам этой разновидности относят высокое содержание клетчатки и внушительные размеры. В обиходе человека овощ выращивают исключительно для откорма скота. Самым урожайным сортом считается «арнимкривенская». Корнеплод имеет цилиндрическую конфигурацию и на три четверти возвышается над грунтом. Кормовая свекла улучшает качество приплода у сельскохозяйственных животных, повышает надои у коров. Среди других популярных сортов отмечают «северную оранжевую», «первенец», «титан», «тимирязевскую односемянную».

Сахарная. Это белая свекла, которая в первую очередь выращивается для получения сахара, содержание которого достигает до 23 %. Представителями вида являются «детройт», «богема», «бона», «ларка». Это плодовые сорта, которые могут долго храниться. Из семян вырастают корнеплоды массой до 600 г. С одного гектара можно собрать 600 ц урожая.

Листовая (мангольд). По внешнему виду такая свекла напоминает шпинат. Листья этого корнеплода – природные источники каротина и органических кислот. К популярным сортам можно отнести pink passion, lucullus, rhubarb chard. В кулинарии используют сочные черенки и молодые листья, пока они не закружились. Мангольд – целебное растение, которое полезно употреблять при почечнокаменной болезни, ожирении, диабете, гипертонии, анемии.

Самыми урожайными сортами свеклы являются «подзимняя А-474», «бордо 237», «цилиндра». С одного квадратного метра участка можно собрать до 8 кг корнеплодов. Буряк вырастает до 7 см в ширину и 20 см в глубину.

Выращивание и уход

Свекла – неприхотливое растение. Её легко выращивать, за ней просто ухаживать. Выращивают свеклу семенным способом. Растение предпочитает легкую, супесчаную, плодородную почву. Свекла плохо растет на глинистой, сильно влажной и песчаной почвах. Свеклу нужно каждый год высаживать в разные места, так как

Что такое свекла



если её посадить на одно и то же место, то она будет плохо плодоносить. Растение является теплолюбивым и светолюбивым, поэтому его не следует выращивать в затененном месте. Огурцы, картофель, томат и лук – это самые лучшие предшественники для свеклы.

Почву для выращивания свеклы нужно очистить от предшественников, перекопать и внести удобрения (к примеру, навоз). Имеющиеся комья земли не нужно разбивать, потому что благодаря их наличию все кладки вредителей будут уничтожены содержащейся внутри комьев влагой зимних осадков.

Перед посевом семена нужно прорастить, а для этого их нужно поместить во влажную марлю на 3–4 дня, держа их при комнатной температуре. Когда появятся единичные всходы, семена просушивают и высеивают в грунт.

Семена можно подготовить и другим методом, который носит название «яровизация». Берут семена и помещают их в стеклянную банку, наливая воды на 50% меньше, чем семян. Спустя полтора дня нужно налить ещё столько же воды и всё перемешать. Накрыв семена мокрым полотенцем, их оставляют на 4 дня, после чего их нужно поместить на неделю в холодное место.

Свеклу высеивают в конце мая, оставляя расстояние между рядами около 20 см. Семена не стоит заделывать глубоко в почву, достаточно заглубить всего на 3 см.

При появлении сорняков их нужно удалять, регулярно поливать растение, но не допускать переувлажнения почвы. Лучший способ полива свеклы – дождевание. Когда на сеянцах появятся первые 2 листочка, нужно сделать прореживание. С появлением 5 листочков опять нужно сделать прореживание. И последний раз растения прореживают в середине августа.

Свекла отлично реагирует на минеральные удобрения, которые вносят в почву в период интенсивного роста растения. Чтобы корнеплоды были сладковатыми, необходимо внести поваренную соль. В период роста нельзя добавлять органические удобрения.

Польза сырой...

Свекла выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов. Также она способствует развитию раковых клеток, поскольку содержит в себе бетаин – пигмент, который обуславливает насыщенную окраску этого корнеплода.

В свекле находится бетаин (своего рода витамин), который способен восстановить функции печени и улучшить её работу. Бетаин балансирует обменные процессы в организме, является профилактическим средством в борьбе с атеросклерозом, заболеваниями сердца, остеопорозом и болезнью Альцгеймера. Свекла укрепляет стенки сосудов, улучшает состояние капилляров, благоприятно влияет на пищеварительную систему, помогает восполнить недостаток йода и железа

в организме человека, а также способствует понижению артериального давления.

Ботва молодой свеклы содержит в большом количестве белок, минеральные вещества и витамины (некоторые были перечислены выше). Среди овощей и корнеплодов свекле нет равных по содержанию ионного кальция (причем в ботве свеклы ионного кальция в несколько раз больше!).

Неспроста свекла пользуется популярностью при лечении различных заболеваний в домашних условиях. Например:

- стакан свекольного сока, смешанный со стаканом меда, хорошо помогает гипертоникам. Чтобы почувствовать облегчение, необходимо ежедневно употреблять столовую ложку такой смеси до еды;

- хорошим средством от ангины станет следующий рецепт. Натертую свеклу смешать с ложкой уксуса, затем дождаться, когда пустит сок. Этим соком нужно полоскать горло до выздоровления;

- при анемии смешивают один стакан яблочного и 1/4 стакана свекольного соков. Употреблять эту смесь нужно ежедневно;

- поможет женщинам избавиться от мастопатии такой рецепт. Три порции натертой на мелкой терке свеклы смешать с одной порцией меда. Полученную массу выкладывают на капустный лист и прикладывают к больному месту;

- свежий свекольный сок рекомендуют употреблять в период климакса, а также при нарушениях менструального цикла.

Калорийность свеклы около 40 ккал на 100 граммов. Количество углеводов составляет 12%, белка – 1,5 грамма.

Противопоказания. Поскольку свекла богата клетчаткой, употреблять её не следует людям, у которых есть проблемы с желудком (особенно на стадии обострения). Перед приемом следует проконсультироваться с гастроэнтерологом.

При диабете употребление свеклы следует ограничить малым количеством. Это объясняется тем, что свекла может повысить уровень сахара в крови.

...и вареной

Этот корнеплод в вареном виде также богат витаминами. Стереотип о том, что термическая обработка убивает все полезные вещества, несправедлив в отношении свеклы. В вареном виде она содержит в себе железо, йод, фосфор, натрий и др. Свекла занимает лидирующее место среди овощей по содержанию многих ценных минералов.

Например, свекла имеет в себе природные антиоксиданты, которые необходимы для поддержания жизнедеятельности организма. Они помогают успешно справляться со стрессом, бороться с негативным воздействием окружающей среды, противостоять микробам и бактериям, попадающим в организм.

Издавна люди знали ценные свойства свеклы.

Во время менструального цикла улучшить самочувствие женщинам помогали и до сих пор помогает этот корнеплод. Половой системе мужчин свекла также приносит пользу.

В вареной свекле содержится клетчатка и витамин U. Они необходимы для работы кишечника, положительно влияя на процесс пищеварения. Клетчатка производит очистку всего организма.

Вареная свекла сохраняет в себе много полезных веществ только тогда, когда её варят в кожуре. Если свеклу переварить, витаминами напитается вода. Поскольку свекла имеет слабительное действие, употребляя ее, можно побороть проблему запоров.

Невареная свекла может раздражать стенки желудка, поэтому в проваренном виде она сможет принести даже большую пользу организму. Людям с проблемами желудка необходимо употреблять строго ограниченное количество этого продукта.

Вареная свекла содержит совершенно немного калорий – всего 40–45 ккал на 100 граммов продукта. Тем, кто пристально следит за фигурой и поэтому сидит на диете, свеклу в вареном виде можно употреблять ежедневно. Проваренная свекла имеет много углеводов, небольшое количество белка, жирных кислот, а также фолиевую кислоту, которая улучшает обмен белков в организме и способствует образованию кровяных клеток. Она богата следующими минеральными элементами: калием, хлором, магнием и натрием. Каждый из них положительно влияет как на отдельные органы, так и на работу систем организма в целом.

Из вареной свеклы изготавливают разнообразные блюда, например салаты. Приятным на вкус считают добавление к свекле чернослива и орехов. Заправить такие салаты можно сметаной, растительным маслом или лимонной кислотой. Такие салаты можно готовить ежедневно, а можно и к особым случаям.

Чем еще полезна

Свекла прекрасно воздействует на половую активность. Она благоприятно действует на женский организм, особенно во время менструаций. Оказывает положительное влияние на мужскую половую систему, повышая активность мужчин.

Свекла для беременных. Поскольку в свекле имеется фолиевая кислота – жизненно важный витамин, этот корнеплод становится особенно полезным для беременных женщин. Фолиевая кислота способна предотвратить появление у плода врожденных дефектов. Свеклу рекомендуют употреблять даже тем женщинам, которые только подумывают о беременности.

Свекла для сердечников. Бетаин, который находится в свекле, понижает уровень гомоцистеина, а клетчатка сократит количество триглицеридов и холестерина в крови.

Свекла борется с раком. Благодаря содержа-

И от чего ее едят



нию пигмента бетацианина этот овощ способен противостоять развитию раковых клеток.

Свекла полезна для дыхания. Поскольку она богата витамином С, употребляя её, можно предотвратить появление астмы. Бета-каротин, находящийся в свекле, способен противостоять появлению рака легких.

Свекла полезна для печени. Наличие бетаина в свекле обеспечивает лучшую работоспособность печени.

Свекла борется с катарактой. И поддерживает хрупкие капилляры. Витамин А, С и флавоноиды, находящиеся в свекле, укрепляют капиллярные ткани, препятствуют появлению болезней глаз.

Свекла – это источник энергии. Богатая на углеводы, она придает жизненных сил организму.

Свекла против макулярной дегенерации. Противостоять этому заболеванию свекла может благодаря природному бета-каротину.

Свекла при гормональном дисбалансе. Благодаря соединению бора свекла стимулирует выработку гормонов в организме.

Свекла при инсульте. Поскольку в свекле содержится такой важный для организма элемент, как калий, то регулярное употребление корнеплода снизит риск возникновения инсульта.

Остальная польза. Начиная со времен античности свеклу использовали для устранения жара и лечения запоров. В средние века её использовали при заболеваниях пищеварительной системы. Свежая свекольная листва способствует восстановлению поверхностных тканей на теле.

Вред свеклы

В этом случае будет правильнее сказать, что употребление свеклы связано с определенными ограничениями, обусловленными заболеваниями человека.

Нельзя свеклу при мочекаменной болезни, подагре и ревматоидном артрите. Свеклу не рекомендуют употреблять при таком заболевании, как оксалурия, из-за наличия щавелевой кислоты (Оксалурия - повышенное выделение с мочой и выпадение в осадок кристаллов щавелевокислого кальция). Свекла характеризуется достаточно высоким содержанием щавелевой кислоты: в 100 г – 500-600 мг (т.е. 137,5% максимально возможного суточного уровня её потребления).

Свекла не рекомендована при гастрите с повышенной кислотностью. Свекла даже в вареном виде повышает количество соляной кислоты в желудочном соке. Не следует думать, что, если свекла на вкус сладкая, она не влияет на кислотность желудка. Запрещено употреблять её большими порциями тем людям, которые страдают гастритом с повышенной кислотностью.

При сахарном диабете свекла не рекомендуется. В свекле, как было сказано выше, много сахара, что обуславливает её сладковатый вкус, но людям, страдающим диабетом, этот овощ противопоказан в употреблении.

Свеклу нельзя употреблять людям с хроническими поносами, поскольку она будет лишь усиливать слабительный эффект.

Чем полезен сок

Положительное влияние свекольного сока на организм человека сложно оценить, поскольку он имеет широкий спектр действия:

- очищает организм, выводя токсины;
- снимает воспаление горла, лечит насморк;
- способствует улучшению работы почек и печени;
- выводит камни из почек (кроме оксалурийных) и желчного пузыря;
- выводит мочевую кислоту;
- является хорошим профилактическим средством против образования тромбов, а также анемии;
- понижает давление;
- оказывает положительное действие на такие женские заболевания, как мастопатия, менопауза, помогает при нерегулярном менструальном цикле;
- положительно влияет на работу сердца, помогает при тромбофилии;
- способствует улучшению слуха;
- борется с нарушением сна.

Как его правильно пить

Свекольный сок рекомендуют совмещать с одновременным приемом морковного, тыквенного соков или соком сельдерея. Употреблять свекольный сок в чистом виде рекомендуют только после того, как он постоит не менее двух часов. Затем выпивать его необходимо по несколько глотков за один раз.

Сразу после отжима сок свеклы имеет противопоказания. Например, может быть расстройство желудка, могут появиться головные боли, тошнота. Поскольку свекла способствует понижению давления, очищению организма и обладает слабительным действием, то неправильное употребление может привести к резкому появлению негативных симптомов.

Правильное употребление свекольного сока – употребление в сочетании с другими соками!

Наиболее вкусным и полезным сочетанием считается смесь соков свеклы и моркови. Для начала следует употреблять смесь этих двух соков в пропорции 1:10 (одна порция свекольного, десять морковного). Далее порцию свекольного сока можно увеличивать. Перед употреблением сок несколько часов должен отстояться, чтобы стать более полезным. Морковный сок лучше использовать свежесожатым. Такая смесь будет максимально полезной организму.

Дозировка. Если соединенные соки принимаются в лечебных целях, то следует выпивать по одному стакану смеси два раза в день. Постепенно можно увеличивать концентрацию свекольного сока, переходя на чистый сок

свеклы. Сок непосредственно из свеклы принимается в течение двух недель, затем следуют две недели перерыва. Позже курс приема необходимо повторить. Не нужно употреблять свекольный сок в чистом виде, если он вызывает неприятные симптомы в организме.

Если начинать со смеси соков, затем постепенно увеличивать количество свекольного сока, а в конечном итоге перейти на чистый свекольный сок, положительные результаты будут ощутимы: организм окрепнет, его выносливость увеличится, будет оказано положительное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Лечение соком

Свекольный сок как в чистом виде, так и в сочетании с другими соками, несомненно, очень полезен организму.

Рекомендуют употребление следующих смесей:

1. Свекольный, морковный и яблочный соки в соотношении 1:1 – это наиболее полезная смесь. Её употребление станет профилактическим средством, которое поможет избежать таких заболеваний, как рак легких, гипертония, инфаркт, язва желудка, отклонения поджелудочной железы. Чтобы приготовить сок, нужно очистить яблоко, морковь, свеклу от кожуры, нарезать их, а затем взбить в пюре при помощи блендера. Минимальный курс лечения составляет три месяца.

2. Свекольный, морковный, апельсиновый соки в соотношении 0,5:1:2. Такое сочетание раскрывает вкусовые качества и полезные свойства каждого из ингредиентов. Витамин С, источником которого является апельсин, способствует усвоению железа, которое находится в свекле, а морковь, как незаменимый источник бета-каротина, – естественного антиоксиданта. Чтобы приготовить сок, все ингредиенты нужно нарезать, смешать, взбить блендером, добавив немного воды.

3. Свекольный и клюквенный соки или свекольный сок с мёдом. Такая смесь особенно хороша для очистки таких органов, как почки, печень. Также пользу от этого напитка ощутят люди, страдающие от повышенного давления, спазмов сосудов. Такая смесь слабит. Сок несет собой эффект успокоения.

Чтобы приготовить сок, необходимо смешать две порции свекольного сока и одну клюквенного, при этом соотношение свекольного сока и мёда должно быть одинаковым.

Микс свекольного и других соков полезен:

- для похудения – при этом нужно смешать следующие соки: свекольный, морковный, грейпфрутовый, огуречный, сливовый, а также сок сельдерея;
- для снятия похмельного синдрома. В этом случае следует смешать свекольный, яблочный, апельсиновый и морковный соки;

- для повышения работоспособности. Для этого готовят следующий микс соков: свекольного, морковного, яблочного, а затем добавляют смесь соков укропа и шпината;

- для повышения уровня железа в крови нужно принимать смесь свекольного и морковного соков;

- для улучшения работы пищеварительного тракта приготавливают смесь следующих соков: свекольного, имбирного, морковного и яблочного;

- для улучшения работы печени и её очищения смешивают свекольный, морковный, ананасовый, лаймовый соки. Улучшить работоспособность печени поможет сок из свеклы, моркови и редьки;

- для подавления изжоги изготавливают сок из сельдерея, а также свекольный, огуречный, банановый, морковный и капустный соки;

- для очищения желчного пузыря смешиваются соки свеклы, сельдерея, редьки, огурца, черешни, моркови.

От рака

Ежедневно употребляя соки, следует помнить о возможных противопоказаниях, которые могли бы негативно сказаться на здоровье.

Наибольшую пользу могут принести смеси соков овощей. Доза не нормирована – все зависит от возможности восприятия сока организмом. Желательно употреблять не менее литра.

Смесь морковного и свекольного соков содержит максимальное количество бета-каротина, калия и фосфора. Такая смесь поможет сделать зрение острее, улучшить кровотоки, укрепить организм в целом.

Если у пациента наблюдается развитие онкозаболевания, он должен прислушиваться к потребностям своего организма: самостоятельно выбрать нужную смесь и определить количество сока, которое осилит выпить. Некоторые могут не воспринять стандартное соотношение 1:1, тогда количество сока свеклы можно уменьшить до воспринимаемого организмом. Употреблять сок нужно курсами, после которых необходим перерыв. Придаст сил онкобольному сок из яблок, моркови, свеклы и картофеля (сахара из картофеля полностью усваиваются организмом). Если в органах пищеварения и мочевыводящих путях образуются опухоли, то таким больным противопоказаны горькие и кислые соки.

Можно также к яблочному и морковному сокам добавить сок, выжатый из лимона и хрена. Для этого смешивают сок двух лимонов и сок 100 граммов хрена. Принимают такую смесь по 1 ч.л. два раза в день: натощак и за 40 минут до ужина. Не рекомендуют употреблять соки людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

Применение свеклы

Благодаря содержанию в свекле множества лечебных веществ, её применяют при малокровии, запорах, заболеваниях печени и при повышенном артериальном давлении. Издавна свеклу используют при цинге. Сок свеклы улучшает состав крови, способствует образованию красных шариков в крови. Свекольный сок оказывает полезное действие при лечении тромбофлебита, гипертонии и расширения вен. Свекла содержит вещество бетаин, которое расщепляет и способствует усвоению белков пищи. Пожилым людям рекомендуется применять свеклу регулярно. Корнеплоды прикладываются к опухолям и язвам.

Свекла от насморка. Необходимо взять свежий сок свеклы и смешать с мёдом, мёда должно быть ровно напополю меньше сока. Готовые капли закапывают в каждую ноздрю – не больше 5 капель 4 раза в день.

При желчнокаменной болезни. Возьмем корнеплоды свеклы и натрем на терке. Далее заливаем водой таким образом, чтобы она покрыла свеклу полностью. Ставим на огонь до того, пока отвар не станет густым сиропом. Процедив готовый сироп, его принимают по 100 мл трижды в день за 30 минут до еды.

При повышенном давлении. Берем 100 граммов сока свеклы и добавляем к нему 100 граммов мёда. Смешиваем и принимаем 5 раз в день по 1 столовой ложке между приемами пищи. Лечиться таким лекарством следует не больше 1 месяца.

При раке. Нужно сварить свеклу и съесть её в количестве 200 граммов за день в два приема. Вместе с этим нужно выпивать свекольный сок (700 мл).

При ангине. Возьмите корнеплод и отожмите из него стакан сока. Сюда же добавляем 1 столовую ложку уксуса. Этим лекарством полощем горло, делая глоток.

Квартирный вор похищал ювелирные украшения

Следственной частью по расследованию организованной преступной деятельности завершено уголовное дело по обвинению 27-летнего ранее неоднократно судимого сахалинца, подозреваемого в серии краж.

В ходе следствия установлено, что фигурант выискивал квартиры на первых этажах многоквартирных домов. Убедившись, что дома никого нет, злоумышленник вскрывал стеклопакет на одном из окон и проникал в жилище. После этого он запер входные двери изнутри и обыскивал комнаты. Объектом его внимания были ювелирные украшения. Так, в одной из квартир фигурант похитил кольца, серьги, ювелирные комплекты и другие украшения на 340 тысяч рублей. Во втором случае добычей



злоумышленника стали золотые изделия с драгоценными камнями общей стоимостью 665 тысяч рублей.

Чтобы не быть изобличенным, он старался не оставлять на местах преступления каких-либо следов и действовал в темное время суток, чтобы его противоправные действия не

были замечены жильцами или прохожими.

Интерес к ювелирным украшениям толкнул фигуранта и на кражу в жилище своего знакомого. В начале марта прошлого года приятель пригласил обвиняемого переночевать, поскольку у того возникли некоторые жизненные трудности. Вос-

пользовавшись моментом, когда все жильцы ушли на работу и по делам, фигурант похитил из квартиры золотые кольца, серьги и денежные средства, принадлежащие сожительнице приятеля и ее подруге. Общая сумма ущерба составила более 66 тысяч рублей.

Также в ходе следствия была установлена причастность фигуранта к краже автомобильного зеркала. Находясь ночью в районе улицы Емельянова, он оторвал от левой пассажирской двери иномарки зеркало бокового вида стоимостью 9 тысяч 600 рублей.

Сотрудниками юстиции во взаимодействии с оперативниками уголовного розыска собраны исчерпывающие доказательства, указывающие на причастность фигуранта к данным преступлениям. Уголовное дело будет рассмотрено в суде по существу.

Двое сахалинцев стали жертвами аферистов

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 51-летнего местного жителя. 1 февраля в период времени с 9 утра до 11 часов вечера потерпевшему позвонил неизвестный, представился сотрудником банка и предложил проинвестировать сбережения в некую компанию с целью получения выгодных дивидендов. Так как у заявителя на момент предложения не было денежных средств, сотрудник банка предложил ему оформить заем. Заявитель назвал свои персональные данные, воспользовавшись которыми, неустановленное лицо онлайн оформило на заявителя микрозаем в размере 8 тысяч рублей, которые сразу же были списаны. После этого с заявителем больше не связывались, и он понял, что стал жертвой мошенников.

В ОМВД России по Корсаковскому городскому округу поступило заявление от 25-летнего местного жителя. Он заявил о хищении у него 18 тысяч рублей. В социальной сети молодой человек разместил объявление о покупке запчастей на мотоцикл. На него откликнулся неизвестный мужчина и сообщил, что у него имеются необходимые комплектующие. Всю переписку заявитель вел через социальную сеть. Договорившись о цене, молодой человек перевел за покупку 18 тысяч рублей, после чего неизвестный заблокировал заявителя.

По факту мошенничества возбуждены уголовные дела.

Кража валюты

В отдел МВД России по Невельскому городскому округу поступило заявление от 57-летнего жителя районного центра. Мужчина сообщил, что в период времени с 1 по 7 марта из его квартиры были похищены денежные средства в сумме 160 тысяч японских иен и 200 долларов США.

Полицейские прибыли на место происшествия, в ходе осмотра которого эксперты изъяли пригодные для исследования следы пальцев рук. Впоследствии было установлено, что они принадлежат заявителю и его бывшей супруге. Как выяснилось, последняя периодически приходила в дом потерпевшего и прибиралась за материальное вознаграждение.

Сотрудники уголовного розыска установили свидетелей и очевидцев того, как

указанная гражданка совершала операции обмена иностранной валюты. Также была опрошена сама женщина. Она созналась в содеянном. Похищенные денежные средства были израсходованы ей за прошедшие дни на личные нужды.

Возбуждено уголовное дело, в отношении 49-летней подозреваемой избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Сахалинка оставила пенсионера без денег

В конце февраля в отдел МВД России по Тымовскому городскому округу обратился 80-летний житель пгт Тымовское. Мужчина сообщил, что у него похитили денежные средства в сумме 19 тысяч рублей со сберегательного счета в банке.

Сотрудники уголовного розыска в результате проведенных розыскных мероприятий выяснили, что к краже причастна 27-летняя девушка, проживающая в областном центре.

Как установлено, подозреваемая употребляла алкогольные напитки, находясь в гостях у потерпевшего, где компанию им также составлял его сын. В ходе общения потерпевший передал свою банковскую карту гостье, чтобы она сходила в магазин и приобрела продукты питания и алкогольные напитки.

Вместо этого злоумышленница отправилась в банкомат, где в течение дня неоднократно осуществляла переводы денежных средств со сберегательного счета на номер, привязанный к банковской карте пенсионера. После чего сняла указанную сумму через банкомат и потратила деньги по своему усмотрению.

Возбуждено уголовное дело.

Помогли камеры

15 марта в ОМВД России по Углегорскому городскому округу поступило заявление от 35-летней жительницы Углегорска. Женщина сообщила, что из помещения раздевалки местной школы, из школьного рюкзака её сына, похищен сотовый телефон стоимостью более 12 тысяч рублей.

Сотрудниками уголовного розыска местного ОМВД с коллегами из УУР УМВД России по Сахалинской области по горячим следам установлена причастность к краже местного подростка 2006 года рождения. Его действия попали в поле зрения камер видеонаблюдения. Полицейские изъяли

похищенный девайс и вернули потерпевшим.

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

Мошенничество с топливом

Следственным отделом ОМВД России по Южно-Курильскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 30-летнего жителя Холмска, обвиняемого в совершении мошенничества.

Установлено, что в конце декабря минувшего года обвиняемый за неимением денежных средств решил заработать их противоправным путем. Ранее гражданин проживал в Южно-Курильском районе, где у него остались знакомые. У них он и решил похитить деньги путем обмана.

Так, фигурант позвонил курильчанину, работающему в местном такси. Тот часто подвозил его по различным делам. Злоумышленник сообщил ему, что вернулся на Курилы и сейчас проживает в поселке Головино. Затем фигурант заявил, что его знакомый якобы продает дизельное топливо по очень выгодной цене и предложил потерпевшему приобрести 100 литров всего за 10 тысяч рублей.

Во втором случае потерпевший предложил такую же «выгодную» сделку еще одному своему знакомому из Южно-Курильска. Поскольку последний в ближайшее время собирался уехать в Южно-Сахалинск, он отказался. Но рассказал о возможности купить дешевое топливо своему приятелю. Последний с интересом откликнулся на данное предложение и связался с обвиняемым, чтобы обсудить сделку.

В итоге оба потерпевших перевели за «выгодную» покупку по 10 тысяч рублей каждый и стали ждать, когда им привезут бочки с топливом. Однако спустя несколько дней после получения денег обвиняемый перестал выходить на связь и мужчины поняли, что их обманули.

Сотрудники полиции оперативно установили местонахождение злоумышленника и задержали его для дальнейшего разбирательства. Уголовное дело по фактам мошенничества, совершенных с причинением значительного ущерба гражданам, будет рассмотрено в суде по существу.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД РФ 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 гранитной плиткой
 + столы + бетонирование
 + лавки + худ. работы и т. д.
 + вазы
 • Хранение, выезд консультанта – бесплатно
 • Беспроцентная рассрочка • Гибкая система скидок
306-326, 306-304
 г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 182 (пер. Мира - Победы); г. Анива, ул. Пудова, 42

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Постные блюда на каждый день

Котлеты из капусты

Ингредиенты: капуста - 1,5 кочана, лук репчатый - 2 шт., картофель - 2-3 шт., соль и перец черный молотый - по вкусу, зелень свежая - 3-4 ст. л., крупа манная - 3-4 ст. л., мука - 130 г, масло растительное - для жарки.

Приготовление: капусту мелко шинкуем, перекладываем в большую кастрюлю и заливаем крутым кипятком, чтобы полностью покрыть ее жидкостью. Накрываем крышкой и оставляем на 1-1,5 часа.

Лук нарезаем четвертинками или полукольцами, картофель натираем на крупной терке. Сливаем воду из капусты и обжариваем с добавлением растительного масла на большом огне, накрыв крышкой. Через пару минут уменьшаем огонь и жарим 15-20 минут, перемешав за это время пару раз.

Обжариваем лук на растительном масле, чтобы он просто стал мягче. Картофель смешиваем с чесноком, выдавленным через пресс, луком и зеленью.

Понемногу, за три раза, вводим в картофель капусту. Добавляем 3-4 ст. ложки манки - количество её регулируем, исходя из того, сколько жидкости выделила капуста. Солим и добавляем молотый



перец. Вводим муку и пробуем сформировать котлеты. Если капустные котлеты не держат форму, добавляем еще манки.

Из приготовленной массы формируем котлеты. Отправляем капустные котлеты на сковородку с разогретым растительным маслом и обжариваем до золотистой корочки с обеих сторон.

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

140 рублей.

Капуста – 80 руб.

Лук репчатый – 25 руб.

Картофель – 20 руб.

Мука – 15 руб.

Соль, перец, зелень, манка и растительное масло – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

Солянка простая постная с шампиньонами

Ингредиенты: картофель - 3-4 шт., помидоры - 2-3 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., шампиньоны - 200 г, огурцы малосольные - 3-4 шт., масло растительное - 30 г, зелень, соль, перец, лимон и маслины - по вкусу, вода - 2-2,5 л.

Приготовление: налить 2-2,5 л воды в кастрюлю. Поставить на огонь, довести до кипения.

Пока вода греется, почистить и помыть картофель. Нарезать небольшими кусочками, опустить в закипевшую воду. Варить на среднем огне 15 минут.

Лук репчатый почистить, помыть, нарезать кубиками. Морковь почистить, помыть, нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны помыть, нарезать тонкими пластинками. Малосольные огурцы нарезать кубиками. Помидоры помыть, очистить от шкурки, натереть на крупной терке.

Разогреть сковороду, налить растительное



масло. В горячее масло выложить лук, грибы и морковь. Тушить, помешивая, на среднем огне 5-7 минут.

Затем добавить тертые помидоры и огурцы. Перемешать. Тушить 3-5 минут.

Выложить зажарку в суп, посолить, поперчить. Варить на среднем огне 5-10 минут. Помыть и мелко нарезать зелень, добавить в солянку. Снять с огня. Дать настояться 10-20 минут. Добавить по вкусу лимон и маслины.

Вегетарианский оливье «Любимый»

Ингредиенты: картофель - 3-4 шт., корень сельдерея - 100 г, морковь - 2 шт., огурцы соленые - 3 шт., шампиньоны консервированные (маринованные) - 200 г, маслины без косточек - 100 г, горошек зеленый консервированный - 200 г, яблоко сладкое (по желанию) - 1 шт., лук репчатый (красный) - 1 шт., майонез вегетарианский (или постный) - 200 г (по вкусу), соль - по вкусу.

Приготовление: вымыть картофель, морковь и корень сельдерея. Поместить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения. Отварить до готовности овощи на среднем огне (около 20 минут). Слить воду, охладить.

Картофель очистить, нарезать кубиками.



Морковь очистить, нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, нарезать кубиками.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Шампиньоны маринованные нарезать кусочками.

Лук очистить, вымыть, измельчить. Огурцы соленые нарезать кубиками.

Открыть баночку горошка, слить жидкость. Маслины нарезать кусочками.

Все ингредиенты выложить в миску. Посолить, заправить вегетарианский оливье майонезом. Хорошо перемешать.

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

09.30 Афиша
09.45, 14.50, 18.50
Информационный выпуск о транспортной обстановке
10.30 О май гаджет
10.50 Игра «Финалити»
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн), 12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, пт), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (чт)
Легенда на Радио АСТВ
13.00-14.00 Открытая студия
16.00 - 17.00 (ср) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом

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

ВЫХОДНЫЕ
09.00 - 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс) Легенда на радио АСТВ
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Алоха-чат
14.30 Игра «Главная роль»



- Там теперь наши космонавты с ихними астронавтами не передерутся?
- Да не, ты что, туда же специально нормальных подбирали!

Тик-ток придумали, чтобы выявлять тех дебилов, которых не выявил Ютьюб.

Родительница - учительница:

- Марьянна, уменьшите, пожалуйста, моему сыну домашние задания. Очень изматывает, приходится за уроками сидеть до самой ночи.

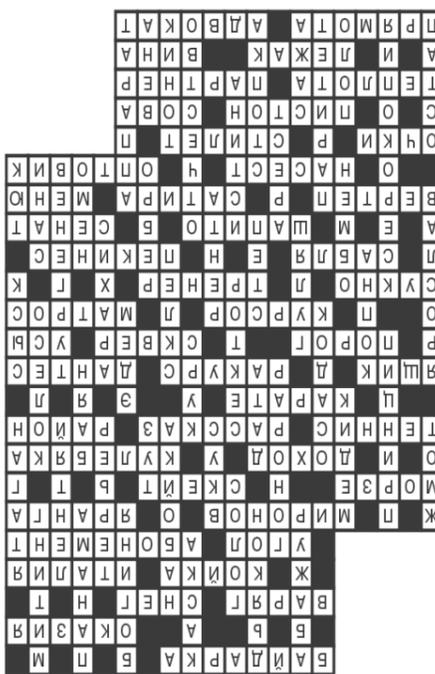
- Никогда не видела вашего сына на уроках уставшим и сонным, он, наоборот, всегда весел и много болтает.

- Я говорю не про сына, а про себя и мужа...

Скоро молодежь начнет понимать - вместо проявления глупости и наглости, для того чтобы кушать, нужно будет просто работать!

Мужчины, помните: чем старше дама, тем выше вероятность, что она пригласит вас на чашечку кофе... с сахаром!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



TM
Отдел рекламы
49-16-31

									Удачный случай для отправки посылки	Красотка, чувствующая себя достойной Олимпа	"Конкурентка" косынки в летний период	Сбор оппозиции на площади
	Спортивная лодка	"Канотье" домашнего светильника	"Правая рука" священника во время обедни	"Броня" на голове шахтера	Белая "шаль" зябнувшей елки	"Подкова" на туфельке фифы						
				Галочка от избирателя на выборах					Гавкающий йоркшир	Лежебока, которому не понять трудогилика	Кривой нож у турецких янычар	
	Скандинавский пращур Рюриковичей	Больничное место	Награда писателю			Родина Челентано						
	Закуток, где плетет свои сети паук			Нотки клубники в жевательной резинке								
	Муж, не дающий лишней копейки	"Пункт" кредо Сыграл Козодоева				"Проездной" в бассейн	"Господин" на вершине игральной колоды					
			Студент, которому "светит" интернатура	Донная часть суспензии	"Безрукий самокат" Отметка в календаре		Чукотский шатер, крытый шкурами моржа	Гармоника имени легендарного сказителя	"Нога", "переобутая" в шиномонтаже			
	Разработчик телеграфного кода	Зарплата, пополняющая семейный бюджет			"Приз" на барабане "Поля чудес"	Похожий на батон пирог с начинкой						
				Короткая проза Чехова				"Автономия" в составе мегаполиса				
Князь на тысяче-рублевке	Поприще Марата Сафина	Стожок на "постриженном" поле				Направление на гласность	Подземелье с прахом предков	Сад с древом познания	Сырье для любимого масла Джо Блэка	Русский писатель-поклонник Виардо	Миссия частного детектива	
			Борьба, показанная в "Пиратах XX века"	Кусочки мяса в подливке				Сосед аббата Фариа по замку Иф				
	Зловещий "сейф" Пандоры			Новый угол зрения на проблему	Танец цокающих каблук на виртуозов	Доход ленивого богатея			Витиеватое украшение лица Дали			
	Шинельный материал	Речной "спотыкач" для байдарки	Взаимный процесс передачи опыта				"Зеленый островок" в спальном районе	"Скульптурный материал" для Евы				
			Шныряющая по монитору "душа мышки"	Наставник в спортивной секции				Рядовой в судовой команде	Подводный капитан Ж. Верна	"Такси", вызванное Морозко для Настеньки		
	"Клон" документа, сделанный секретаршей			Задержание взяточника в поличном	Мнимая "находка" в бокале с вином	Прибавка к имени					Связка с подушками	
	Ящик, где "дают представление" марионетки	Оружие защитника Цокотухи	Равные условия для каждой из сторон				"Курносая" собачка из Китая	Сборище в тогах Вестибулярный ..				
				Цирк "без ПМЖ"	Гора тетрадей с диктантом на столе учительницы				Список блюд на свадьбу			
Золотой "Оскар" российского юмориста	Бесполезная вещь для Мартышки в басне	Спальная жердочка Курочки Рябы				Жанр, в котором пишет Задорнов	Крупный закупщик Газировка в коктейлях					
			Игра всадников в деревянный мяч	Клинок в рукаве итальянского бандита				Мишень для капельницы				
	Энергия, измеряемая в джоулях	Капля пороха на бумажном "патронташе"				Трудяга, активный в ночное время						
					"Тоналка" трубочиста							
Откровенность "лоб в лоб"	"Кушетка" у бассейна				Соучредитель фирмы	Поступок, камнем лежащий на совести						
				Наемник подозреваемого в преступлении								

TM
Отдел рекламы
49-16-31