

№15
(1235)
13 апреля
2022
среда

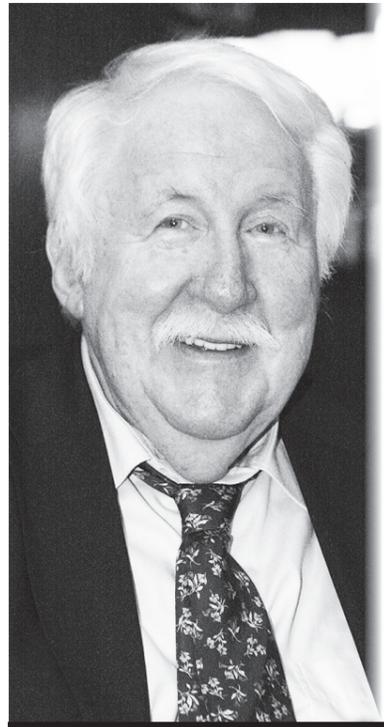
ТелеМир



Твоя любимая газета

Андрей Хржановский: «Научить быть режиссером нельзя»

7



Режиссер Андрей Хржановский рассказал порталу «Культура РФ» о своем новом фильме «Нос, или Заговор «не таких», о будущем российской анимации и о том, почему он не дает советов сыну, а наоборот - просит их.

- Анимация сейчас все больше воспринимается как детский жанр, но ваши фильмы - для взрослых. Почему для них важна именно такая форма?

- Представление о том, что анимация - мультипликация, как говорили раньше, - создана исключительно для развлечения детей, давно устарело. У анимации более широкое предназначение и необозримые возможности. Думаю, что она сулит нам еще многие открытия. Когда возникает потребность, художник делает фильм для детей, но эта потребность вызвана прежде всего его внутренней задачей.

Не исключаю того, что я сделаю фильм, скажем, по стихотворению Чуковского «Тараканище».

Польза и вред бананов

Подробности на стр. 12 и 13



ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ» ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



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!

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

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НА ДОМУ КОДИРОВАНИЕ

ежедневно до 21.00

☎ **25-81-55, 733-222**

АНОНИМНО

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



«Мега Транс Сервис» Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

ПЛАНИРУЕТЕ ПЕРЕЕЗД? Скорее звоните нам!

Доставим в любую точку России

Правильно оформим документы для выплаты компенсации переезда

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65

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



СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

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

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



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

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ



ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

с промышленным оборудованием

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

Ул. Тихая, 104

(выезд с ул. Западной) **47-03-47**

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич

Т.: 41-86-86,

8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. № 77-01-001385 от 10.08.2011 г., выд. Деп. здравоохран. г. Москвы

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

РЕАЛИЗУЕМ ИП Дзедисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604 ОГРН 314650923400030

УГОЛЬ



СОРТИРОВОЧНЫЙ БУРЫЙ

ВЗВЕШИВАНИЕ НА ВЕСАХ САМОВЫВОЗ

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

Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

НОВЫЙ АСТВ

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА

ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

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

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

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

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

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

[ЗДОРОВЬЕ]

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

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

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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, перерисовка 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**

Megapolis **ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"**

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 75-14-00
megapolistc@yandex.ru www.megapolistc.ru

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

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ

ПОМЕЩЕНИЯ

Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны

39-12-66

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Большой опыт работы

8-900-428-17-88

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка, расширение от 12000 руб.

КАЧЕСТВО

УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

От 4000 руб.

27-86-32

Мобильная стоматология посетила Мгачи

Ранее один из жителей населенного пункта обратился к главе региона Валерию Лимаренко с просьбой организовать прием врача-стоматолога. По поручению губернатора в село Александровск-Сахалинского района прибыл специализированный комплекс. Работа передвижной бригады была организована в рамках проекта «Забота. Защита. Уважение».



Для жителей села Мгачи приезд мобильной стоматологии – масштабное событие. Большая часть селян – пенсионного возраста, выезд в районный центр вызывает у них сложности. Все, кому нужна помощь стоматолога, записываются на прием заранее, в местном фельдшерско-акушерском пункте (ФАП).

- В комплексе проводится осмотр, неосложненное удаление зубов, лечение, - рассказала главный врач Александровск-Сахалинской ЦРБ Татьяна Лукашова. - В сложных случаях даем направление в районную больницу.

За одну смену на приеме у стоматолога побывали 10 человек. Следующий визит специалиста в село состоится 22 апреля. А в мае мобильный комплекс сделает остановку в Мгачи на более длительный срок – с 21 по 27 мая. Запись на прием

осуществляется заранее, в ФАПе.

- Мобильные комплексы очень востребованы на отдаленных территориях, - рассказала директор лечебного департамента регионального минздрава Мила Тен. - Сегодня они применяются в каждом районе Сахалинской области. Кроме стоматологических комплексов используются рентгенологические, лабораторно-диагностические. Всего по области курсируют 45 передвижных бригад.

Большая часть мобильных комплексов была поставлена в регион в рамках программы модернизации первичного звена здравоохранения. Действие этого проекта продолжится и в этом году – запланировано приобретение новой аппаратуры, проведение капитальных ремонтов медицинских учреждений, а также строительство фельдшерско-акушерских пунктов.

Пропан доставят в танк-контейнерах

В Сахалинской области проработан альтернативный вариант доставки пропана. Газ, который сахалинцы используют в бытовых нуждах, будут перевозить в специальных танк-контейнерах. Решение было озвучено на заседании регионального правительства, которое провел губернатор Валерий Лимаренко.



Глава региона заслушал доклады профильных зампредов и министров о текущей ситуации во всех жизненно важных сферах – транспорте, торговле, здравоохранении, энергетике и жилищно-коммунальном хозяйстве.

Сахалинцев волновал вопрос наличия пропана в островном регионе. Чтобы избежать нехватки бытового газа, разработан новый механизм доставки. Он будет действовать до середины июня, пока паром «Сахалин-10», занимающийся перевозкой опасных грузов, находится на плановом ремонте. На это время также будет дополнительно привлечено судно Сахалинского морского пароходства. Оно придет в ближайшие несколько дней и позволит избежать скопления грузов.

- Мы адресно отработываем обращения бизнеса, - рассказал министр транспорта и дорожного хозяйства Валерий Спиченко. - По запросу предпринимателей было найдено решение по доставке извести. Шесть вагонов находятся в пути и к концу апреля должны прибыть на Сахалин. Также отгружено два вагона удобрений. Четыре контейнера материалов, необходимых для строительства аэровокзального комплекса в Южно-Сахалинске, находятся на дальневосточной железной дороге. Задержки отдельных наименований грузов возникли в связи с непогодой и изменением логистических схем.

По его словам, сегодня железнодорожный, авиационный и автомобильный транспорт на островах работает в штатном режиме. С переходом на летнее расписа-

ние планомерно увеличивается число рейсов.

Жилищно-коммунальное хозяйство и энергетика в Сахалинской области также работают стабильно. Созданы необходимые запасы топлива. На особом контроле находится лекарственная обеспеченность сахалинцев и курильчан всеми необходимыми препаратами. Об этом доложили заместитель председателя регионального правительства Владимир Сидоренко и министр здравоохранения области Владимир Кузнецов.

Что касается продовольственного обеспечения, в опте создан запас на срок до 104 дней. Ситуация с ажиотажным спросом на сахар и ряд других продуктов стабилизировалась. Как сообщила министр сельского хозяйства и торговли Сахалинской области Инна Павленко, люди убедились, что поставки в островной регион осуществляются регулярно, полки в магазинах пополняются, что позволило вернуть спрос к обычным показателям. Сегодня уровень продаж соответствует началу февраля. На ежедневной основе ведется мониторинг цен в торговой сети, чтобы избежать необоснованных, спекулятивных цен.

Голосование за благоустройство

15 апреля на Сахалине и Курилах стартует голосование за объекты благоустройства. Всероссийское голосование продлится в рамках национального проекта «Жилье и городская среда» до 30 мая. Проекты, которые выберут жители области, будут реализованы в следующем году.

- Руководители муниципальных образований должны взять на особый контроль работу по организации голосования, чтобы каждый житель смог беспрепятственно выбрать понравившийся проект, - подчеркнул губернатор Валерий Лимаренко. - Это позволит сделать наши острова более уютными и комфортными.

Голосование пройдет на специальной онлайн-платформе. От каждого муници-

пального образования представят 2-3 проекта. К примеру, в Холмске предлагается благоустроить площадь Мира или обустроить детскую спортивную площадку для подвижных игр на улице Матросова и Строительная. В Невельске – создать новый облик набережной по улице 70 лет Октября или сквера имени адмирала Г.И. Невельского. Ранее проекты были выбраны в ходе общественных обсуждений в городских округах.

Проголосовать за лучшие объекты благоустройства сахалинцам и курильчанам помогут волонтеры, которые пройдут обучение и получат аккредитацию. В числе активистов – более 200 человек. Это неравнодушные жители, молодые архитекторы, урбанисты, ди-

зайнеры ландшафтных проектов и представители молодежных организаций.

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

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

На рыболовные суда требуются:

- 2ПКМ, 3-й механик, моторист, вахтенные матросы
- капитан с опытом на кошельковом неводе, старший мастер добычи (с опытом на кошельке)
- третий помощник капитана
- старший механик
- старший механик
- моторист
- четвертый механик, повар-пекарь, матрос добычи

Условия: действующие морские документы. Официальное трудоустройство, контракт заключается на 6 месяцев.

СПРАВКИ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-924-883-00-54, АННА АНДРЕЕВНА



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Транспортную реформу Южно-Сахалинска обсудили в Москве

Команда администрации Южно-Сахалинска во главе с мэром Сергеем Надсадным провела ряд рабочих встреч с представителями ВЭБ.РФ в Москве. Участие в переговорах, посвященных реализации в городе транспортной реформы, также приняли вице-мэр Виталий Данилов и заместитель директора департамента городского хозяйства Александр Попов, курирующий сферу общественного транспорта.



Основными вопросами обсуждения стало создание единого оператора, который возьмет на себя функции по управлению пассажирскими перевозками, обновление автопарка, а также подготовку всей необходимой инфраструктуры и поставку техники для создания в городе сети электробусов. Напомним, большая работа по реформе общественного транспорта ведется совместно с правительством области и госкорпорацией ВЭБ.РФ. Уже достигнут ряд ключевых соглашений, мероприятия выполняются планомерно, согласно утвержденной дорожной карте реформы. Через несколько недель по результатам открытого конкурса определится предприятие, которое возьмет под своё управление контроль и повышение качества городских пассажирских перевозок. Среди других важных мероприятий – создание дополнительных сервисов-приложений по общественному транспорту, усиление контроля за работой перевозчиков,

организация схемы по взаимодействию между организаторами перевозок и перевозчиком.

- Семь лет назад в городе существенно улучшился автобусный парк, был приобретен современный транспорт, но и он уже нуждается в обновлении, - отметил Сергей Надсадин. - Кроме того, внедряются современные технологии, появляются удобные цифровые сервисы, которые важно учитывать. Они позволяют повысить безопасность и комфорт пассажирских перевозок, сделать расписание максимально удобным для людей.

Добавим, что представители партнеров ВЭБ.РФ в очередной раз подтвердили готовность осуществить поставку автобусов на газомоторном топливе. В этом году будет приобретено 125 таких транспортных средств. Планируется, что они выйдут на линии уже в августе. В целом весь автопарк (250 автобусов) планируется обновить за два года.

Также к концу года в Южно-Сахалинск должны быть поставлены первые электробусы.

В областном центре дизайн-код меняет рекламу и вывески

В областном центре уличные рекламные конструкции, объекты благоустройства, вывески на торговых объектах и административных зданиях, а также сами фасады меняются в соответствии с дизайн-кодом городской среды Южно-Сахалинска.



Так, с 1 января текущего года в Южно-Сахалинске вступили в законную силу изменения в положение о типах и видах рекламных конструкций в соответствии с требованиями дизайн-кода. Они коснулись как видов конструкций, так и требований к их установке и эксплуатации. Кроме того, при внесении изменений и включении новых мест для размещения в действующую схему размещения рекламных конструкций также будет учитываться схема зонирования города в соответствии с дизайн-кодом. Таким образом, если раньше при размещении уличной рекламы не было конкретных правил, где можно устанавливать конструкции относительно друг друга, фасадов, элементов благоустройства, дорожных конструкций, то теперь дизайн-код дает четкие правила и позволяет упорядочить принципы установки.

В частности, он определяет, где именно возможно установить тот или иной тип рекламной конструкции. Например, в историческом центре с преимущественно среднеэтажной застройкой и неширокими тротуарами билборды (рекламные короба) запрещены. В связи с принятыми изменениями некоторые рекламные конструкции поменяют место установки.

Рекламные конструкции, которые были установлены до внесения изменений в положение, будут продолжать действовать, до истечения срока договоров, даже если они не соответствуют

требованиям дизайн-кода.

- Одна из задач - систематизировать и упорядочить сферу уличной рекламы, - подчеркнул первый вице-мэр города Андрей Ковальчук. - Вместе с тем важно, чтобы все изменения были максимально безболезненными для предпринимателей. Мы регулярно встречаемся с представителями бизнеса, проводим консультации. Если собственник не готов провести изменения в ближайшее время, договариваемся о сроках, всегда идем навстречу. Это обоюдный процесс, люди относятся с пониманием.

Виктор Ким, владелец одного из торговых центров Южно-Сахалинска, рассказал, что заранее был извещен о необходимости изменить вывески на фасаде с учетом новых стандартов. Вместе с предпринимателями, которые арендуют площади в ТЦ, провели встречу, уточнили виды требуемых работ, подготовили смету. В итоге на сегодняшний день почти все вывески на здании приведены в соответствие с требованиями дизайн-кода.

- Это правильно, - сказал предприниматель. - Потому что город должен быть в едином стиле. Южно-Сахалинск расцветает, становится красивее. Аккуратные, ухоженные здания дополняют общую картину.

Выставка к 140-летию города

В областном центре состоялась торжественная церемония открытия выставки-инсталляции «Путешествие во времени. Владимирка», посвященной 140-летию Южно-Сахалинска.

Данная выставка - одно из мероприятий большой и разноплановой программы по случаю юбилейного дня рождения областного центра. В экспозицию вошли аутентичные предметы быта поселенцев, декоративно-прикладного искусства, русская изба с её традиционным убранством. Инсталляция позволит ощутить атмосферу и бытовой уклад жизни поселенцев конца XIX века, «прогуляться» по улице «ранней Владимирки», с основанием которой, как принято считать, и было положено начало будущему городу Южно-Сахалинску.

- Цель выставки - не просто рассказать о прошлом, - отметил первый вице-мэр Южно-Сахалинска Андрей Ковальчук. - Она нацелена на настоящее и будущее, вызывает огромный интерес. Поэтому очень надеюсь, что частыми гостями экспозиции станут наши школьники. Визуализация, погружение в историю, конечно, обогатит копилку знаний о малой Родине. Возможно, для кого-то это станет первым шагом в будущую профессию историка и краеведа.

Выставка-инсталляция организована при поддержке Департамента культуры и туризма администрации Южно-Сахалинска, Культурно-туристического центра Южно-Сахалинска, Сахалинского областного краеведческого музея, Сахалинского областного художественного музея, Городского парка культуры и отдыха им. Ю. А. Гагарина и музея истории села Синегорск.

Выставка будет работать до 20 мая в выставочном зале Детской художественной школы (ул. Вокзальная, 5). Вход свободный.



Как настроиться на работу

У любого человека, даже у самого заядлого трудоголика, бывает такой период, когда работать ну никак не хочется. И возникает логичный вопрос: как настроиться на работу? Ведь работать все равно нужно, вне зависимости от наших желаний.

Существует даже определение такому состоянию – прокрастинация, то есть намеренное откладывание дел «на потом». Откладывается абсолютно все: от уборки до визита к врачу.

Хронические прокрастинаторы делают все в последний момент, даже не задумываясь о последствиях своей лени (иначе это и не назовешь). Но мы же с вами не хотим быть прокрастинаторами? Поэтому профессиональный психолог Елена Белоконова рассказывает, как настроиться на работу, если не хочется, а надо.

Способы

Перед тем как описать наиболее доступные и эффективные способы, как быстро настроиться на работу, давайте заглянем в корень проблемы и разберемся, почему случается так, что мы не хотим работать.

Специалисты называют три основные причины, которые мешают человеку нормально работать.

Отсутствие силы воли. Причина может быть как разовой, так и хронической, то есть постоянной. Хроническая свидетельствует о деградации личности и проблемах с психикой, увя. Если нежелание работать появляется иногда, то это может говорить об усталости и является абсолютно нормальным процессом. Таким образом организм реагирует на внешние раздражители: переутомление, заболевание, да просто плохое настроение. И, как только раздражители будут устранены (человек выздоровеет или отдохнет), желание работать к нему сразу же вернется.

Отсутствие мотивации. Здесь все гораздо сложнее. Если человек работает, но не получает удовольствия от своей работы или не видит перспектив, то желание трудиться у него пропадает. И здесь выход только один: менять работу.

Работа кажется слишком сложной (простой) и делать ее страшно (скудно). И если во втором случае можно выполнять обязанности, руководствуясь словом «надо», то в первом это сделать сложнее, у человека ничего не получается, и к страху добавляется разочарование.

Итак, как повысить эмоциональный настрой на работу и увеличить свой профессиональный потенциал?

Планируйте дела заранее

Думаете, распорядок дня придумали перфекционисты из вредности? Отнюдь. Очень часто мы перестраиваем свой день и строим планы на ходу. А это в корне неправильный подход.

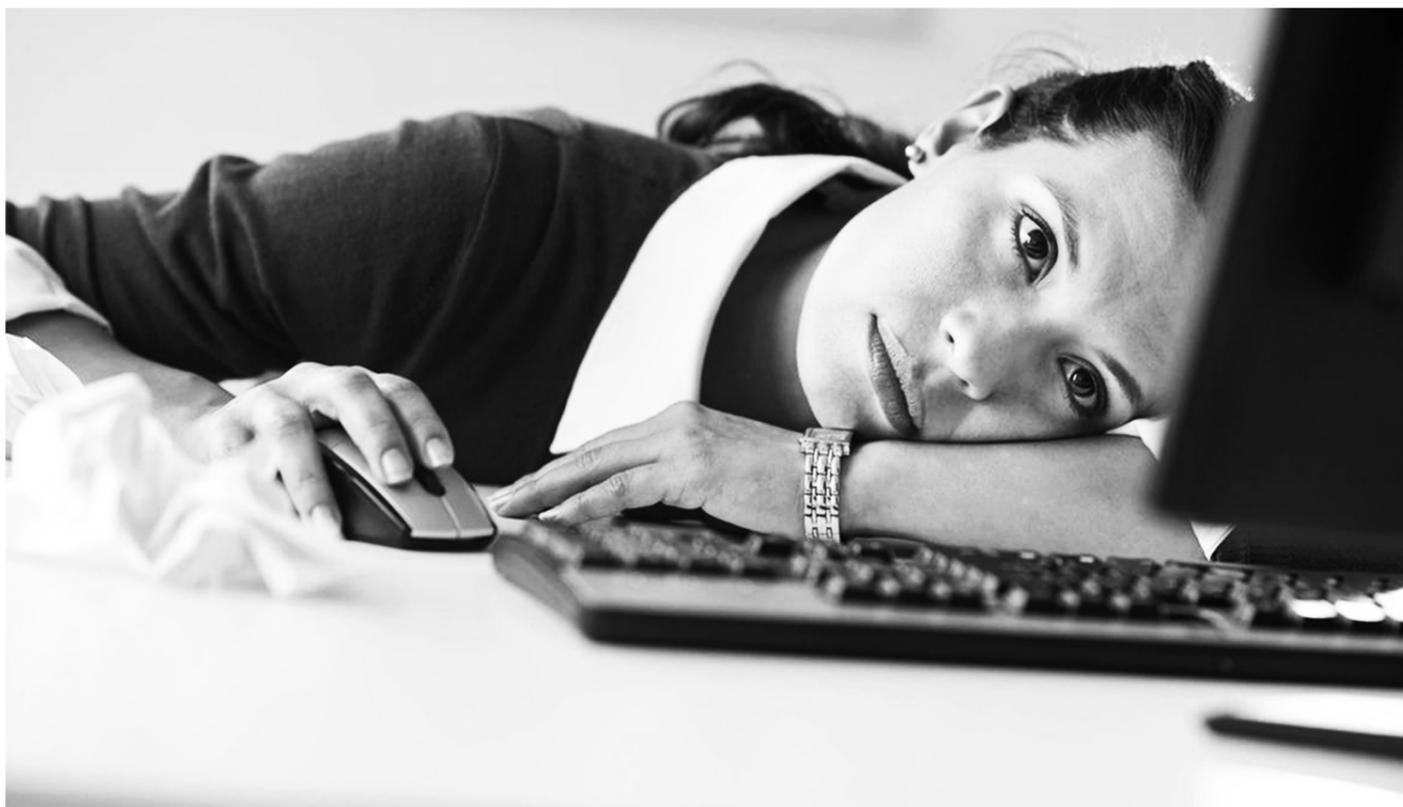
Важно заранее распланировать хотя бы рабочий день и точно обозначить, когда время для работы заканчивается. Так у вас будет оставаться время на себя и вы будете меньше уставать. Но лучше строить планы сразу на рабочую неделю.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА: недавно мы все столкнулись с такой проблемой, как карантин и самоизоляция. И многие работали (и продолжают работать) удаленно. В связи с этим возникло множество трудностей как у тех, кто столкнулся с таким режимом впервые, так и у тех, кто давно так работает.

Дело в том, что работать дома гораздо сложнее, чем в офисе. У вас отсутствует четкий график работы. Нет необходимости приходить в офис к девяти и уходить в шесть-семь часов (у кого как).

Человек может себе позволить посидеть за работой и в девять вечера, и в час ночи. Это очень неправильный подход, к тому же крайне вредный для здоровья.

Распорядок дня обязательно должен быть и неукоснительно соблюдаться, чтобы не вывести организм из строя на долгое время, не навредить здоровью и не потерять желание работать в принципе. Составьте план на день/неделю/месяц/год. Так вам легче будет настроиться на каждую конкретную задачу, периодически заглядывая в ваш рабочий план.



Расставьте приоритеты

План составлен, но с чего начать не знаете? Все просто – выделите один главный и 2-3 следующие по важности пункта. Делайте это в конце каждого дня на следующий.

Начинать выполнение задач нужно всегда с главного пункта! Не забывайте вычеркивать выполненные задачи, это стимулирует двигаться дальше.

Делите задачи

Чтобы быстрее настроиться на работу и быстрее ее выполнить, разделите одну большую задачу на мелкие.

Иногда достаточно просто начать что-то делать, и вы не заметите, как втянитесь в рабочий процесс.

Например, если вам нужно написать доклад, для начала составьте план, набросайте черновик, запишите свои мысли и тезисы. Затем сделайте небольшой перерыв, а потом возвращайтесь к работе.

Уберите лишнее

И не пытайтесь себя убедить в том, что на вашем рабочем столе исключительно нужные для работы вещи. Поэтому уберите все лишнее со стола, закройте вкладки соцсетей, уберите подальше мобильный телефон, если он не нужен для работы – отключите на нем звук, чтобы не отвлекал.

ВАЖНО! Рабочее место должно настраивать вас на работу. Если правильно организовать процесс подготовки к работе, то он может оказаться вполне приятным и даже медитативным.

Установите таймер

Если вы не можете надолго включиться в работу, начинайте с небольшого временного промежутка.

Установите таймер на 25-30 минут, после чего делайте пятиминутный перерыв. Этот способ называется метод «Помидора», он отлично помогает многим людям быстрее включиться в рабочий процесс и дольше не уставать.

ДЛЯ ИНФОРМАЦИИ! Метод «Помидора» – специальная техника управления временем, придуманная Франческо Чирилло в конце 80-х годов прошлого века. Техника предполагает разбиение задач на 25-минутные периоды, называемые «помидорами», которые чередуются с короткими перерывами.

Проводите перерыв правильно

Если вы решили воспользоваться методом «Помидора», то используйте перерывы правильно. Не нужно тут же лезть в телефон, чтобы проверить сообщения в мессенджерах или в соцсетях.

Запомните, перерыв должен ненадолго вас расслабить и не сбить с рабочего настроения. Поэтому можно сделать небольшую зарядку или помедитировать.

Не забывайте о воде

Не секрет, что для нормальной работы мозга необходимо достаточное количество жидкости. Поэтому обязательно пейте воду во время работы. Вода позволит вам оставаться продуктивным и чувствовать себя хорошо.

Думайте о результатах

Мысли о результатах – лучшая мотивация для работы. Как можно чаще представляйте себе конечную цель ваших действий.

Подумайте о том, каких успехов вы добьетесь, когда осуществите все действия в нужном направлении.

Думайте об успехе

Об успехе стоит думать отдельно, потому что любой успешный проект – это очередная ступенька к вашей вершине. Когда вы научитесь это делать, любые задачи и проекты будут легче и проще выполняться.

Работайте по инерции

Начинайте работу с самых простых задач, отдохните и переходите к более сложному, так постепенно вам будет легче «втянуться» в работу.

Периодически бездельничайте

Определите себе время для этого. Достаточно встать, развести руки в стороны и постоять так какое-то время. Очень скоро вы сами захотите что-нибудь делать. Проверено! И именно в этот момент лучше всего заняться рабочим процессом.

Позаботьтесь о вознаграждении

Чтобы мотивировать себя на работу, придумайте себе какую-то награду по ее выполнении. Это может быть что угодно: шоколадка, любимое пирожное или мороженое. Важно, чтобы эта награда действительно доставляла вам удовольствие.

Хвалите себя

Нет ничего плохого в том, чтобы сказать самому себе: какой (какая) я молодец, сделал то-то и то-то, успел, справился и т.д. Похвала – это тоже вознаграждение.

Включите музыку

Если рабочий процесс позволяет использовать фон, то обязательно воспользуйтесь этим. Для поднятия «боевого» духа лучше включить что-

нибудь ритмичное, так будет веселее работать.

Учитесь отдыхать правильно

Мы часто думаем о работе даже во время отдыха. Это в корне неправильно. Найдите себе занятие, которое позволит вам отвлечься и отдохнуть по-настоящему.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА: Если вы не научитесь полноценно отдыхать, то рано или поздно столкнетесь с проблемой полной апатии к работе. И эта апатия будет носить хронический характер, то есть вам не будет хотеться работать никогда.

Поэтому я всегда советую своим пациентам выучить и почаще вспоминать одно поучительное высказывание: «Человек, который не находит времени для отдыха – найдет время для болезни».

Отдых – обязательное условие для нормальной жизнедеятельности и работоспособности.

Займитесь спортом

Как бы банально это ни звучало, но физические упражнения приносят огромную пользу всему организму. Совершенно не обязательно посещать спортзал и становиться мастером спорта.

Вполне достаточно домашних упражнений, длительных прогулок на свежем воздухе или катания на велосипеде.

Вы и сами заметите изменения в своем организме, как только начнете вести чуть более активный образ жизни, чем сейчас. У вас появится больше энергии, а значит, и ваша работоспособность повысится.

Общайтесь с правильными людьми

Окружение имеет огромное значение. Если вокруг вас пессимисты и «нытики», вряд ли они смогут зарядить вас энергией и позитивом.

И наоборот, если вас окружают оптимисты, жизнерадостные люди, способные справиться с любой проблемой, вы будете заряжаться от них этой энергией, и вам легче будет решать свои задачи.

Это, безусловно, далеко не все способы, а лишь малая часть общих рекомендаций. Давайте теперь посмотрим, как настроиться на работу после выходных. Здесь есть свои нюансы.

Как настроиться на работу после выходных

Выходные дни, особенно если они совпали с праздником и оказались чуть длиннее обычных, очень сильно расслабляют. Чтобы настроиться на продуктивную работу, понадобится приложить больше усилий.

В понедельник или первый рабочий день постарайтесь встать пораньше. После выходных труднее настроиться на рабочий лад, поэтому

ранний подъем и желателен ранний приезд на рабочее место – хороший способ прийти в рабочую форму быстрее.

Сделайте утром зарядку. О пользе физических упражнений я уже сказала выше. А если делать их под ритмичную музыку, вы быстрее взбодритесь. Проверено на себе многократно!

Умойтесь холодной водой или примите контрастный душ. Разность температур положительно скажется на вашем пробуждении и отлично взбодрит. Я принимаю контрастный душ каждое утро – это отличный способ разбудить и взбодрить свой организм. Попробуйте!

Выпейте чашечку кофе! Вот прямо чувствую, как сейчас противники кофе возмущаются, что, мол, кофе вреден и лучше его не пить, но я никогда не предлагаю другим того, чего не делаю сама. Более того, считаю, этот напиток самым правильным для утра и от одной чашки кофе в день вам точно не будет плохо. При условии, что у вас нет непереносимости и прочих противопоказаний, конечно.

ВНИМАНИЕ! Многочисленные исследования ученых доказали, что кофе действительно полезен в разумных пределах. Потому что: стимулирует работу многих мозговых отделов, улучшает память, поднимает настроение, заряжает энергией и улучшает реакции.

Распланируйте предстоящий день. Вам будет легче настроиться на работу после выходных, заранее зная, что предстоит делать.

Бросьте вызов самому себе. Это самый классный способ, на мой взгляд, как себя настроить на работу после выходных. Поставьте перед собой цель выполнить все рабочие задания в два раза быстрее.

Но главное – запомните, что первый рабочий день после праздников и выходных почти всегда трудный, как бы вы к нему ни подготовились. И это вполне нормально. Так у многих людей, вы не один такой. Не стоит из-за этого переживать и стрессовать, если что-то не получается. Просто подождите, и у вас вновь получится работать в привычном режиме.

Вам нужно всего 7 минут

Есть такая методика «настройся на работу за 7 минут». У нее есть свои сторонники и, разумеется, есть противники. Точнее, скептики, которые сомневаются в ее эффективности. Я отношусь к последним, скажу честно. Мне это не помогает.

А вот моя подруга регулярно ею пользуется и говорит, что она работает. Поэтому попробуйте, вдруг и для вас она окажется полезной и поможет настроиться, когда не хочется, а надо работать.

Для начала – подготовьтесь. Найдите спокойное место. И учтите, это не может быть машина или ваше рабочее место. Оптимальным будет место в фойе/коридоре или на балконе, если таковой имеется в вашем заведении. Возьмите блокнот и ручку/карандаш. Ну и, разумеется, часы (можно воспользоваться таймером на телефоне), чтобы засечь время и уложиться в 7 минут.

Первая минута: очистите свой разум. Это не медитация, как некоторые могли подумать. Очистить разум в данном случае подразумевает – перестать думать о домашних делах и заботах. Просто абстрагироваться на эти 60 секунд от всех мыслей.

Вторая минута: подышите. С напряжением можно справляться различными способами. Но глубокое дыхание поможет вам быстрее, чем любые другие методики. Оно отлично успокаивает и помогает сфокусироваться. Просто спокойно дышите.

Третья-шестая минута: делайте заметки или рисуйте. Эти четыре минуты потратьте на то, чтобы записать или нарисовать первые пять мыслей, которые пришли вам в голову по приезде на работу. Это подсознательно поможет вам расставить приоритеты и решить, что для вас важно, а что второстепенно. Не думайте в этот момент об оформлении, просто пишите/рисуйте и сосредоточьтесь на своих мыслях.

Седьмая минута: анализируйте. После того как вы все записали/нарисовали, посмотрите на часы и убедитесь, что успели закончить ровно за минуту до конца. Теперь смело приступайте к анализу. Подумайте, о чём именно вы написали/нарисовали и почему.

Выберите за последние 30 секунд только один пункт из своего списка и сосредоточьтесь на нём. Например, если вы написали/нарисовали о том, что нужно закончить проект, сфокусируйтесь на этом и подумайте, как именно вы будете сегодня это делать.



Вот и всё. Семь минут истекли. Если следовать этой методике каждый день, то вопрос: как успокоиться и настроиться на работу, для вас утратит свою актуальность. Попробуйте повторять эти действия минимум в течение недели. Если эффекта не будет, значит, это не ваша методика. А пока не получите, то результаты вас удивят. Но пока не попробуете – не узнаете.

После отпуска

Приступать к работе после отпуска очень трудно. И здесь вопрос не в лени, а в том, что организм расслабился за длительный период бездействия и теперь ему нужно войти в рабочий ритм, постепенно наращивая обороты. Чтобы в первый рабочий день быть максимально продуктивным, следует подготавливать себя к работе за пару дней до выхода из отпуска.

В этом вам поможет специальная методика в три шага.

Шаг № 1: Узнайте, произошли ли какие-либо изменения за период вашего отсутствия. За время отпуска могли внедрить какие-то правила и нововведения. Сознайтесь с коллегами и спросите у них об этом. Получив информацию об изменениях, вам будет проще войти в рабочий ритм.

Шаг № 2: Выйдя на работу, пообщайтесь с коллективом. Обсуждая рабочие моменты и планы с другими, вам будет легче сориентироваться, в каком направлении двигаться, и вы быстрее настроитесь на работу.

Шаг № 3: Не волнуйтесь и не торопитесь. После отпуска начинать работу лучше постепенно набирая обороты. Выполняйте свои обязанности медленнее, но внимательнее, это лучше, чем потом переделывать и выслушивать «нагоняй» от начальства.

Чтобы влиться в рабочий ритм после отпуска быстрее, можно:

Сократите период адаптации. Не нужно готовиться к выходу на работу за неделю, лучше максимально используйте отпуск для отдыха. А подготовиться к работе (погладить вещи, подстричься и сделать маникюр) можно и за день-два до выхода.

Помните, ради чего вы работаете. Вы ведь хотите красиво отдохнуть? Хотите. А для этого нужны деньги. А деньги можно заработать только на работе. Поэтому мотивируйте свой выход на работу этими мыслями. Если же вы не отправлялись в путешествие, а сделали, например, ремонт. Тогда подумайте о том, что без работы

вам это сделать не удалось бы. Поставьте на заставку в рабочем компьютере фотографию на отдыхе (или сделанного ремонта). Если постоянного рабочего места нет – заставку на телефон.

Подумайте о буднях. Вы же взрослый человек и понимаете, что отпуск рано или поздно закончится и выходить на работу все равно придется. Привезите из отпуска чай, кофе, печенье, специи. Все, что можно вывозить из страны, и все, что не испортится в дороге. Такие «мелочи» будут вам дольше напоминать об отдыхе, что, в свою очередь, будет заряжать вас энергией. Это, правда, работает. Проверено многократно!

Купите на отдыхе новую вещь для работы. Что угодно: от компьютерной мышки до делового костюма – на что хватит средств. Но выполните два обязательных условия: это должно быть исключительно для работы и это должно вас зажигать.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА: вернуться в привычный рабочий ритм бывает действительно очень трудно. Особенно часто такая проблема возникает после летнего отпуска: море, солнце, вкусная, но бесполезная еда и другие вредности, которые мы себе позволяем на отдыхе, – все это очень сильно расслабляет любого человека. Поэтому не стесняйтесь использовать любые методики и техники, как настроиться на работу после отпуска.

После долгого перерыва

Длительный перерыв в работе может быть по разным причинам, а не только по причине ежегодного отпуска. Это может быть больничный, декрет, сессия в вузе – что угодно.

А вернуться на работу после долгого перерыва необходимо быстро, потому как длительное отсутствие сказало не только на вас (больничный), но и на работе в целом (декрет, учебный отпуск и т.д.).

Согласитесь, что общаться с коллегами и следить за рабочими нововведениями, находясь в больнице, проблематично. А отслеживать новости и профессиональные изменения, бегая за годовалым ребенком, вообще практически нереально.

Если надо настроиться на работу после долгого больничного, то попробуйте сделать следующее:

Договоритесь поддерживать связь с доктором. Например, вас выписали, и вы можете приступить к работе, но лекарства какое-то время принимать еще нужно. Как бы подробно

вам все не рассказал врач и как бы досконально вы все не запомнили, в процессе долечивания могут возникать вопросы. Задавайте их сразу, не накапливайте. Можно договориться о переписке в мессенджерах. Это позволит вам не нервничать и не отвлекаться от работы.

Возвращайтесь к работе постепенно. Если есть возможность работать по полдня – отлично. Так легче втянуться в работу. Выбираете, когда приступить к работе: с понедельника или со среды? Выбирайте среду. Рабочая неделя закончится быстрее, и вам будет казаться, что сил вполне хватает. А вера в свои силы – это половина успеха.

Помогите организму. Не стоит смотреть на коллег, которые задерживаются на работе допоздна и игнорируют рекомендации доктора в похожей ситуации. Не берите дурных примеров! После болезни организму нужны силы на восстановление. Правильно и своевременно обедайте и перекусывайте, не пропускайте прием лекарств. Чувствуете, что сил не хватает – выйдите на свежий воздух хотя бы на пять минут. Еще лучше, если есть возможность «поработать курьером» – что-то куда-то отвезти или забрать. Так вы решаете сразу несколько задач: побудете на свежем воздухе и немного встряхнете организм физнагрузкой. Но главное – вы работаете! И начальство не сможет вас ни в чем упрекнуть.

Устройте чаепитие с коллегами. Для этого не обязательно накрывать стол, как на праздник. Купите торт или пирожные и предложите коллегам поболтать за чашкой чая. Так вы сможете узнать последние новости и морально вернуться в коллектив.

Эти рекомендации подойдут тем, кто долго отсутствовал на работе, но не по причине декрета. После декрета выходить на работу куда сложнее.

Дорогие женщины, сразу подготовьтесь к тому, что, выйдя на работу, первое время придется работать в очень напряженном режиме. И это легко объясняется.

За то время, пока вы находились дома с ребенком, вы отвыкли от рабочего ритма и расслабились. Несмотря на уйму домашних дел – стирка, готовка, глажка, ребенок, муж, кошка/собака и прочие домашние заботы – вы забыли свои профессиональные обязанности и подрастеряли навыки. И это нормально! У всех так!

Вы должны осознать, что ко всем вышеперечисленным заботам добавятся еще и рабочие. И вам нужно будет успевать все это делать, по-другому никак. Неплохо было бы распределить домашние дела на других членов семьи, например на супруга. Это значительно облегчило бы ваш период адаптации.

Кроме этого, есть еще несколько важных моментов, на которые стоит обратить внимание.

Перед выходом на работу постарайтесь освежить свои навыки. За три года декрета вы наверняка многое подзабыли. Отметьте для себя те пробелы, которые нужно наверстать в первую очередь.

Примите тот факт, что первое время будет очень сложно. Вы будете уставать, и вам нужно будет все успевать: работа (возможно, новый коллектив), садик, домашние дела, муж. Не хватайтесь сами за все дела, пусть ваши близкие вам помогают, не отказывайтесь от помощи. Не помогают сами – попросите, не стесняйтесь. Но главное – запомните, у вас все обязательно получится!

Помните об отдыхе. Отдыхать нужно обязательно, иначе вы просто не выдержите этого нового ритма. Попросите мужа (бабушку, дедушку, сестру, подругу) погулять с ребенком, а сами отвлекитесь от всех дел и забот хотя бы на час. Спокойная музыка или хорошая книга помогут вам расслабиться и отдохнуть.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА: проблема выхода из декрета существует у многих женщин. За это время женщина выстраивает распорядок дня, ориентируясь исключительно на график своего ребенка. И вписать в него ежедневное «путешествие» на работу и обратно порой очень и очень трудно. Многие мои пациенты переживали этот период, но справлялись с ним довольно быстро. Знаете, что им помогло? Позитивное мышление! Я всегда учу людей искать хорошее абсолютно во всем, руководствуясь принципом одного известного анекдота про оптимиста и пессимиста: «сломав руку, радуйся, что не сломал шею». Позитив помогает преодолеть любые препятствия на жизненном пути. И если вы научитесь так мыслить, вам по силам будет любая задача.

Рабочая поездка в Смирных



Председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик посетил Смирныховский городской округ с рабочей поездкой.

Оборудование для ЦРБ

Одним из объектов, который посетил председатель правительства, стала центральная районная больница. Здесь сотрудники учреждения рассказали Алексею Белику о необходимости приобретения аппаратов, предназначенных для обследования желудочно-кишечного тракта. И он пообещал заменить устаревшее оборудование в ближайшее время.

- Вопросы, касающиеся здоровья сахалинцев и курильчан, требуют особого внимания, - подчеркнул Алексей Белик. - Важно, чтобы медицинские услуги на островах были качественными и доступными. Люди не должны тратить время и деньги, чтобы обследоваться в областном центре – по крайней мере, в большинстве случаев. Берем на особый контроль приобретение нового эндоскопического оборудования для больницы. Аппараты необходимо приобрести в максимально сжатые сроки.

Также председатель правительства поручил провести в больнице ремонтные работы, чтобы устранить проблему с затеканием воды через стену.

Отметим, власти Сахалинской области системно развивают направление высокотехнологической медпомощи в регионе – закупает оборудование, организуют обучение специалистов, приглашают для обучения местных кадров лучших врачей страны.

С опережением графика

Далее председатель регионального правительства отправился на строительную площадку на улице

Чехова, где возводится пятиэтажный дом для переселенцев из аварийного жилья. Дом почти готов. Полностью завершены работы по обустройству фасада, проведены коммунальные сети, сейчас рабочие ведут внутренние отделочные работы.

- Все необходимые материалы закуплены, - рассказал технический директор компании-подрядчика Марин Викола. - На стройке задействовано около 100 человек. Работа идет с большим опережением графика. Через неделю начнем обустройство входных групп, которые будут с пандусами для людей с ограниченными возможностями здоровья. Рядом с домом будет большая детская площадка.

В новой пятиэтажке будет 40 двухкомнатных и 40 трехкомнатных квартир. Здание построят под ключ.

- Мы уже побывали в будущей квартире, - рассказала жительница Смирных Галина Чупрова. - Красивая, светлая, большая. С нетерпением ждем переезда.

У компании-подрядчика уже есть богатый опыт в строительстве жилья в Смирных. Ранее застройщик возвел здесь четыре дома. Два из них - для переселенцев из ветхого и аварийного жилья. Председатель правительства пообщался с жителями соседнего дома и спросил, есть ли нарекания к качеству.

- Я переехал из села Буюклы, - рассказал Василий Пономаренко. - Всё очень нравится, квартира комфортная. Особенно хочется отметить прилегающую территорию, благоустройство отличное.

- Очень рад, что вам нравится, - сказал Алексей Белик. - Будем продолжать строить жилье по всей области, в том числе и в Смирных. А строителям желаем не снижать темпы. Вопросы возведения жилья

остаются одними из приоритетных направлений в нашей работе.

Напомним, губернатор Валерий Лимаренко поставил амбициозную задачу – вводить по 500 тысяч квадратных метров жилья ежегодно. Это около 7 тысяч квартир для сахалинцев и курильчан. Треть всего строящегося жилья на Сахалине и Курилах – арендное и социальное.

В нынешних условиях областные власти берут строительную сферу и вопросы помощи ей на особый контроль, поскольку она является не только одним из крупнейших работодателей и налогоплательщиков, но и обеспечивает загрузку многих смежных отраслей.

Также в рамках поездки Алексей Белик ознакомился с планом по капитальному ремонту одной из главных улиц Смирных – 8 Марта. Её протяженность - 1,8 километра. Проектом предусмотрена замена ливневой системы, обустройство освещения, остановок, тротуаров, укладка асфальтобетонного покрытия. На проведение работ потребуется около 186 миллионов рублей. Председатель правительства региона поддержал инициативу муниципалитета и поручил доработать проект. Вопрос финансирования капремонта объекта планируют внести на рассмотрение депутатов областной думы в рамках работы над поправками в бюджет.

Встреча с жителями

Скоро в Смирных появится и новая лыжная база. Решение о постройке современного спортивного объекта председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик озвучил на встрече с населением муниципального образования, которая состоялась в районном центре досуга.

Действующая база пользуется большой популярностью среди жите-

лей поселка. Ее посещают не только воспитанники местной спортшколы, но и участники проекта «Сахалинское долголетие» и просто любители здорового образа жизни. Ежедневно здесь занимается более 1000 человек. Но деревянное строение, возведенное в 1993 году, находится в аварийном состоянии.

- Мы построим двухэтажное здание, в котором, кроме помещений для спортсменов и тренеров, будет располагаться прокат лыжного инвентаря, тренажерный зал, тир, - сказал Алексей Белик. - Также предусматривается гараж для мототехники, лыжероллерная трасса, стрельбище, хоккейный корт и многое другое. Уверен, комплекс станет настоящим центром притяжения для всех поклонников спорта и здорового образа жизни.

Жительница села Пильво поделилась проблемой: населенный пункт остался без обслуживания операторов сотовой связи. Невозможно даже вызвать помощь в сложной ситуации. Алексей Белик поручил региональному министерству цифрового развития в кратчайшие сроки либо установить таксофон в селе, либо обеспечить охват населенного пункта сотовой связью.

Жители Смирных пожаловались, что котельная номер 6, находящаяся в центре жилой застройки, сильно коптит. Как выяснилось, в 2024 году, в связи с переходом коммунального хозяйства на газовое топливо, она будет выведена из эксплуатации. А пока в котельной установят оборудование для уменьшения выбросов сажи, а также будут использовать более качественный уголь.

Отвечая на вопрос жительницы района, Алексей Белик сообщил, что мемориальный комплекс в селе Победино, где производится захоро-

нение советских воинов, павших в боях за освобождение Южного Сахалина в 1945 году, будет расширен. По мнению главы правительства, работы необходимо выполнить за один сезон.

Еще одна проблема, затронутая в ходе встречи с населением, – нехватка узких медицинских специалистов. По поручению Алексея Белика, министерство здравоохранения области займется подбором врачей, а мэрия обеспечит их жильем. А пока район для приема пациентов будет регулярно посещать медики из соседних муниципальных образований.

Во время встречи в Смирных председатель правительства ответил на ряд вопросов, касающихся переселения из ветхого и аварийного жилья, оказания коммунальных услуг, дорожного строительства, работы детских дошкольных учреждений.

На встрече с жителями Алексей Белик вручил также благодарственное письмо губернатора области директору муниципального предприятия «Русская традиция» Игорю Рахманову, а памятные знаки «75 лет Сахалинской области» – директору районного дома пионеров и школьников Альбине Михайловой и старшей медсестре отделения сестринского ухода села Буюклы Смирныховской ЦРБ Валентине Дусеновой.

Напомним, практику посещения муниципальных образований руководителями областного правительства ввел глава региона Валерий Лимаренко. Это позволяет лучше контролировать ситуацию в районах, а также лучше узнавать о проблемах на местах за счет прямого диалога с местными властями и жителями. Ранее Алексей Белик посетил Охинский район, а первый заместитель губернатора Сахалинской области Сергей Байдаков – Ногликский район.

Лосось взрослеет

На островах создана крупнейшая на Дальнем Востоке сеть лососевых рыбноводных заводов. Благодаря деятельности предприятий сохраняется и пополняется популяция лососей и обеспечивается стабильность вылова.

Ежегодно в марте-апреле личинки лосося переходят в новую стадию «взросления» – их поднимают на воду и начинают кормление. Мальки должны набрать массу и подрасти, чтобы уже в июне-июле быть готовыми к самостоятельной жизни в открытых водоемах.

В условиях антироссийских санкций островные предприятия создают условия для развития производства. Проработаны варианты по замене

кормов и зарубежного оборудования на отечественные аналоги. Деятельность заводов важна для сохранения не только популяции рыбы, но и рабочих мест.

- На нашем предприятии пока мы используем датские корма, закупили их ранее на весь период, - рассказал Виктор Киселев, главный рыбовод ООО «Салмо», одного из старейших заводов Сахалинской области, запущенного еще в 1932 году. - Но качество российских кормов тоже высочайшее, поэтому в дальнейшем возможен переход на продукцию российских производителей.

В прошлом году на предприятии заложили на 1 млн икринок больше, чем в 2020 году – всего 28 млн штук. К выпуску планируется не менее 25 млн мальков. В островную акваторию кета

должна вернуться через три года. Но благодаря тому, что цикл на производстве непрерывный, предприятие получает стабильный возврат рыбы, выпущенной годами ранее. Именно эта методичная и кропотливая работа позволяет предприятию сохранять объемы вылова и штат сотрудников.

- Сейчас рыбоводные заводы постепенно переходят на отечественные корма, в частности, производства Новосибирска. Они показали себя даже лучше иностранных, - рассказал старший рыбовод ООО «Каниф» Дмитрий Багинский. - Импортозамещение может коснуться и других направлений в деятельности заводов. В России, в том числе и в Сахалинской области, существует возможность для замены деталей зарубежного производства.

Наука подтверждает: деятельность рыбноводных заводов благотворно влияет на поддержание популяции тихоокеанских лососей.

- Статистика показывает, что до появления

предприятий добыча кеты в Сахалинской области составляла порядка 5 тысяч тонн, - подчеркнула исполняющая обязанности руководителя Агентства по рыболовству Сахалинской области Олеся Давыдова. - Сейчас же данный показатель находится в пределах 30-40 тысяч тонн.

Сегодня на Сахалине и Курилах работают 64 лососевых рыбноводных завода и 6 рыбноводных цехов. В прошлом году островные предприятия выпустили 1,1 млрд штук молоди тихоокеанских лососей. На инкубацию осенью заложили 1,3 млрд штук икринок.

Отметим, что островные рыбохозяйственные предприятия активно участвуют и в реализации социальных программ. По инициативе губернатора Валерия Лимаренко организована торговля свежельпой рыбой напрямую от рыбопромышленников. Жители районов области получили возможность приобретать дары моря с минимальной торговой наценкой.



Андрей Хржановский: «Научить быть режиссером нельзя»

Режиссер Андрей Хржановский рассказал порталу «Культура РФ» о своем новом фильме «Нос, или Заговор «не таких», о будущем российской анимации и о том, почему он не дает советов сыну, а наоборот - просит их.

- Анимация сейчас все больше воспринимается как детский жанр, но ваши фильмы - для взрослых. Почему для них важна именно такая форма?

- Представление о том, что анимация - мультипликация, как говорили раньше, - создана исключительно для развлечения детей, давно устарело. У анимации более широкое предназначение и необозримые возможности. Думаю, что она сулит нам еще многие открытия. Когда возникает потребность, художник делает фильм для детей, но эта потребность вызвана прежде всего его внутренней задачей. Не исключаю того, что я сделаю фильм, скажем, по стихотворению Чуковского «Тараканище».

- В марте в прокат вышел ваш фильм «Нос», он вроде бы имеет отношение к Гоголю, а вроде бы и нет. В нем фигурируют Шостакович, Мейерхольд и другие деятели культуры. А одна из частей посвящена взаимоотношениям Сталина и Булгакова. О чем для вас эта история? Что было важно сказать зрителю?

- Фабульная линия взаимоотношений Сталина и Булгакова в фильме абсолютно органична. Впервые, Шостакович и Булгаков были в приятельских отношениях. Известно, что Шостакович собирался (об этом говорится в моем фильме) сочинить оперу по либретто Булгакова. Шостакович был частым гостем в доме Булгаковых и наверняка одним из слушателей фантастической истории Булгакова о Сталине, которая была найдена в дневниках вдовы Михаила Афанасьевича Елены Сергеевны. Кстати, она заканчивается тем, что Сталин призывает своих соратников ехать в оперу. Кроме того, Булгаков тоже относился к так называемым не таким, в фильме дано объяснение, что это значит - «не такие».

- В фильме множество смыслов, пересматривая его, каждый раз находишь что-то новое. Рожденным в СССР фильм понятен и интересен, а людям помладше? Как вы видите вашего зрителя?

- Я слежу за тем, как смотрит фильм молодежь, начиная с премьерного показа в кинотеатре

«Октябрь», после которого было обсуждение. И надо сказать, что самые активные зрители оказались среди молодежи. И это для меня важно и дорого, потому что я в своем далеком не молодом возрасте постоянно стараюсь пополнять багаж знаний и интересов, в чем мне, кстати сказать, очень помогает преподавательская работа на режиссерском отделении школы-студии «Шар», где учатся замечательные по своему таланту, способностям и любознательности молодые люди. Хотя мой зритель - это тот, кому интересны мои фильмы, разграничение по возрастным категориям довольно-таки условно.

- Анимация первой части больше похожа на книжные иллюстрации и рисунки поэтов, во второй она напоминает примитивистские или детские рисунки, в третьей смешались все стилистики. Почему вы выбрали такой метод?

- Я говорю то, что я считаю нужным, теми средствами, которые для этого подходят. И если вижу, что какие-то мысли, чувства, переживания и образы найдут наилучшее выражение в каком-то виде кино, я его использую. Так получилось, что этот метод коллажа или полистилистики я начал использовать с первого фильма «Жил-был Козявин», и сейчас это для меня определяющий момент. Получая на фестивале «Кинотавр» приз за вклад в киноискусство с формулировкой «За преодоление границ между различными видами кино», я был рад тому, что это точно определяет инструментарий, которым я пользуюсь в течение многих лет.

- В фильме «Жил-был Козявин» в сцене концерта в парке сидят Гоголь и Ахматова. Почему вам уже тогда было важно включать в анимацию людей, ключевых для культуры?

- Козявин, как вы понимаете, фигура чиновника, фигура нарицательная. Мой ушедший друг, замечательный режиссер Эдуард Назаров, придумал такую остроту: «Человек проходит как Козявин необъятной родины своей». Произвол чиновников - явление у нас повсеместно укорененное. Поэтому среди зрителей этого концерта те, по кому прошел сапог Козявина: не только Гоголь и Ахматова, но и Шостакович, Цветаева, Пастернак, Виктор Некрасов, Мейерхольд, Твардовский с журналом «Новый мир» в руках. Мы знаем, какую колоссальную роль этот журнал сыграл в культуре во времена оттепели и чего это стоило Твардовскому, его главному редактору.

- Вы снимали и игровое кино - «Полторы комнаты» по биографии и произведениям Бродского. Как вам этот опыт?

- Прочитав очерк Бродского «Полторы комнаты» в «Новом мире», я увидел, вслед за поэтом, образы, которые полностью соответствовали моим переживаниям, знанию, опыту, и понял, что идеальной формой для их реализации будет сочетание игровой части, анимации и документального кино. В фильме есть сцены подлинной хроники, а есть постановочные сцены под хроникой. И для меня самым большим комплиментом было, когда опытные документалисты спрашивали о постановочных сценах, где я добыл эту хронику, а про сцены хроникальные говорили, что они здорово поставлены. А Михаил Барышников, который дружил с Бродским, увидев первый кадр моей картины, где Григорий Дятловский играет Бродского, спросил: «Когда это Иосиф успел сняться?»

- Но анимация оказалась вам все-таки ближе игрового кино? Почему?

- Видите ли, я никогда не ставлю задачу формально: а сделаю-ка я что-то в технике анимации, игрового или документального кино. Я это делаю, понимая, что это оптимальный язык для выражения моей идеи.

- Вы выпускаете новые фильмы нечасто. Почему? Хотелось бы работать только над тем, что для вас действительно важно?

- Мне бы хотелось поговорить не о себе, а о положении анимации в целом. Оно у нас, я считаю, просто катастрофическое. Даже если сравнить его с тем, что было, скажем, полвека назад, когда в Москве существовало два или три кинотеатра, показывавших исключительно анимацию, что давало возможность прямого общения художников и зрителей. Сейчас этой возможности наше искусство практически лишено, в этих кинотеатрах - рестораны, торговые точки и так далее.

- Что вы смотрите как зритель сами? Что вам нравится в современной российской и зарубежной анимации, а что нет? Например, мультфильмы Pixar - это хорошо?

- Стараюсь смотреть то, что делается в анимации и не только в анимации. Могу сказать, что в нашем кино делают очень интересные фильмы: «Конференция» Ивана Твердовского, «Пугало» - замечательная картина, сделанная в Якутии, «Человек из Подольска» - умный, остроумный и

горький фильм. В анимации стараюсь смотреть то, что делают мои товарищи, коллеги, ученики. Но эти фильмы мало кто видел, потому что для их показа нет площадки. Поэтому в прошлом году вместе с коллегами - Юрием Норштейном, питерским режиссером Константином Бронзитом и Оксаной Черкасовой, нашей замечательной ученицей, а ныне мастером с международной известностью - мы учредили Академию анимационного искусства имени Федора Хитрука. Надеемся, что удастся отстоять право на существование художественной анимации. Сейчас обдумываем порядок и характер действий и очень рассчитываем на помощь президента. Если судить по его общению с нашим коллегой Леонидом Носыревым и по тому, что Владимир Владимирович выразил готовность рассмотреть и поддержать предложения нашего сообщества, надеюсь, нам удастся выжить и утвердиться в своем праве заниматься тем, чем мы занимаемся уже многие десятилетия, вопреки наступлению так называемой коммерческой анимации. Мультфильмы Pixar - это коммерческая мультипликация очень высокого качества. И, как говорится, пускай растут все цветы. Главное, чтобы их наступление не задавило, как катком, все ростки художественной анимации. И зрители имеют право на то, чтобы получить к ней доступ. Это направление, как и многие вещи, связанные с подлинным искусством, нуждается в поддержке государства. Было подсчитано, что бюджет всей российской анимации в совокупности составляет одну восьмую или десятую, боюсь соврать, часть бюджета одного фильма «Шрек». Чтобы поднять авторскую, художественную анимацию на высокий уровень, нужны материальные вложения. Они, как и уникальные мастера, работающие в разных видах искусства, без помощи государства просто не выживут.

- Как вы считаете, есть ли у российской анимации шансы стать заметной на зарубежном рынке? Не только в фестивальных программах, но и в прокате.

- Это касается не только анимации. Скажем, есть ли у российской музыки шанс стать заметной? Да, отдельные композиторы и исполнители имеют этот шанс. А другие, может быть и блестящие, но лишены поддержки и внимания, его не имеют. Знаете, мой друг, замечательная виолончелистка Наташа Гутман, побывав в Венесуэле, рассказывала, что там практически каждый ребенок занимается музыкой. Потому что деньги, которые Венесуэла зарабатывает на торговле нефтью, идут на развитие культуры и поддержку молодых талантов. По-моему, об этом стоит всем задуматься.

- Как работает ваша школа-студия «Шар»? Как вы выбираете студентов и видите в них тех, кто сможет создать что-то выдающееся?

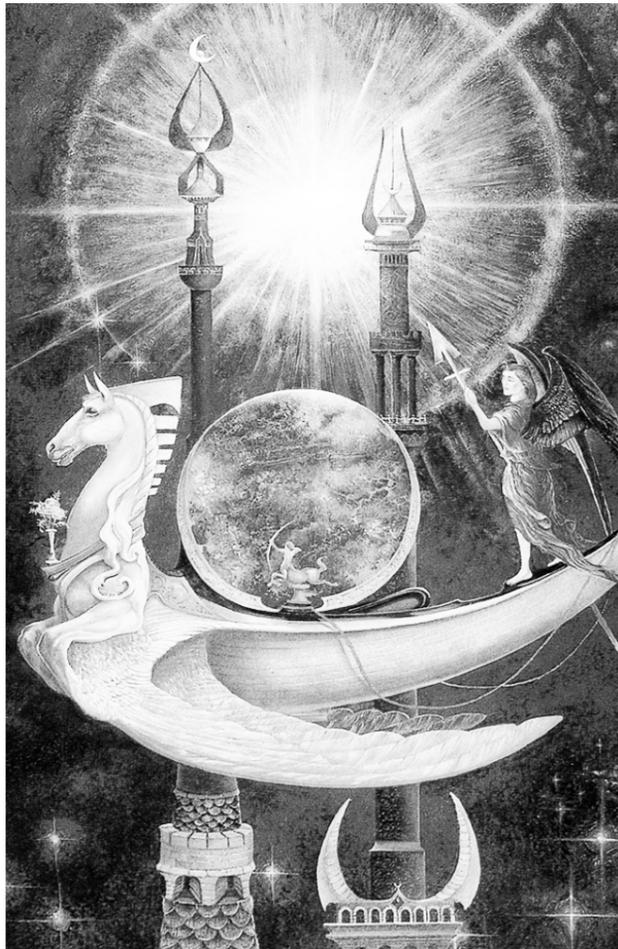
- Бывает, что приходят молодые ребята и ты видишь, что это несомненные таланты, и по мере возможности способствуешь их огранке. Но многое зависит от самих студентов, не зря говорят, что научить быть режиссером нельзя, но научиться можно. В школе-студии «Шар» два подразделения: одно занимается обучением, другое - кинопроизводством, я там сделал многие фильмы - от картин, созданных с моим другом, великим сценаристом Тонино Гуэррой, до фильмов последних лет. В школу-студию мы принимаем, как правило, людей с высшим образованием. Бывают исключения, но правило такое. Обучение идет два года. Студенты приходят в «Шар», потому что у нас уникальные методики преподавания, возможности для развития студентов и продвижения их работ.

- Расскажите о вашем впечатлении от работ сына Ильи Хржановского. Вы посмотрели все серии проекта «Дау»? Побывали на съемочной площадке, ездили в Париж?

- Мы с женой были в Харькове на съемочной площадке, уже на стадии постпродакшн смотрели несколько серий в Лондоне и были в Париже на премьере. Не все серии успели посмотреть, но и того, что мы видели, достаточно, чтобы сказать, что «Дау» - уникальное явление и новое слово в искусстве и способе коммуникации со зрителем.

- Как в профессиональном плане складываются ваши отношения? Сын просит вашего совета?

- Нет, он не просит у меня совета. Илья - абсолютно самодостаточный и самостоятельный человек и мощнейшая во всех отношениях фигура. Это я всегда спрашиваю у него совета, потому что мне важно его мнение как замечательного художника и как молодого человека.



Гороскоп на неделю

с 18 по 24 апреля



Овен. На этой неделе Овны будут думать о деньгах. Вы можете попасться на схемы быстрого обогащения, так что будьте спокойны. Мы знаем, что вы любите быстро и импульсивно действовать, но вам стоит сбавить обороты.



Весы. Меркурий и Солнце переходят в знак Тельца через вашу зону интимных отношений. Итак, следующие несколько недель Весы посвятят укреплению связей с другими людьми.



Телец. Наконец-то вы в центре внимания. Многие планеты входят в ваш знак, так что наслаждайтесь этим, пока есть возможность. Выходные могут побудить вас навестить братьев и сестер или родственников.



Скорпион. На этой неделе все знаки указывают на романтику, Скорпион, Меркурий и Солнце приземлятся в вашей зоне партнерства – будьте готовы к связям. Вы можете углубиться в поиски знаний.



Близнецы. На этой неделе Марс переходит в знак Рака в вашем секторе ценностей, поэтому вы можете обнаружить, что небольшой самоанализ может помочь понять, что вам нужно, чтобы почувствовать себя счастливым.



Стрелец. Судя по всему, вам захочется провести генеральную весеннюю уборку по дому. И все благодаря тому, что Солнце и Меркурий вошли в вашу зону рутины.



Рак. Меркурий и Солнце перемещаются в вашу зону дружбы. Проведите время с друзьями и наслаждайтесь! Во вторник вы можете почувствовать желание высказаться и сделать что-то, что вам безразлично.



Козерог. Меркурий и Солнце переходят в знак Тельца в вашей зоне удовольствий. Так что вас ждут веселые времена. Козероги, обязательно открыто высказывайте свое мнение – сейчас оно хорошо воспринимается.



Лев. Пришло время ставить высокие цели на работе. Вы обязательно получите то, что хотите! Марс переходит в знак Рака, не менее чем в зону личной жизни, так что ожидайте повышенного настроения и эмоций.



Водолей. Обычно вы не такой уж домосед, но на этой неделе все изменится. Благодаря Солнцу и Меркурию в вашей домашней зоне, домашние дела будут в самом разгаре. Сохраняйте спокойствие.



Дева. На этой неделе Солнце и Меркурий войдут в знак Тельца, своего земляного собрата. Это означает, что вы будете более склонны ставить перед собой реалистичные цели и двигаться вперед.



Рыбы. Меркурий и Солнце перемещаются в вашу зону общения, поэтому вы обнаружите, что применяете более логичные подходы к достижению своих целей.

понедельник, 18 апреля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.20 До небес и выше (12+) 11.10 Фильм «Солярис» (16+) 12.00 Новости 12.05 Фильм «Солярис» (16+) 14.00 Наш «Мир» (12+) 14.45 Спасение в космосе (12+) 15.00 Новости 15.10 Спасение в космосе (12+) 17.00 Новости 17.20 Спасение в космосе (12+) 18.00 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Начальник разведки» (16+) 22.55 Большая игра (16+) 23.55 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+) 01.20 Сериал «Земский доктор» (16+) 03.05 Сериал «Отец Матвей» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие (16+) 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Полицейское братство» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.30 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэш-Шуи прогноз (12+) 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостяга (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-Белый Сахалин (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Наши в YouTube (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Yandex всплески (12+)	06.00 Сериал «Желтый глаз тигра» (16+) 10.00 Профилактика на канале 18.00 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Фильм «Женитьба Бальзаминова» (12+) 01.40 Исторический детектив (12+) 02.05 Исторический детектив (12+) 02.30 Достояние республик (12+) 02.55 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.20 Фильм «Вратарь» (12+) 05.35 Мультфильмы (0+)	05.05 Сериал «Смерть шпиона. Скрытый враг» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.35 Фильм «Большая семья» (12+) 11.15 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.45 «Разведка боем. Секретное оружие Виктора Леонова». Док. фильм (16+) 14.30 Сериал «Обратный отсчет» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Не факт! (12+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Александр Невский. Последняя загадка Чудского озера». Док. фильм (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Загадки века (12+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Скрытые угрозы (16+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-4» (16+) 02.05 Фильм «По данным уголовного розыска...» (12+) 03.15 «Зафронтовые разведчики». Док. сериал (16+) 03.55 Сериал «Обратный отсчет» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.15 Давай разведемся! (16+) 11.20 Тест на отцовство (16+) 13.35 Понять. Простить (16+) 14.40 Порча (16+) 15.10 Знахарка (16+) 15.45 Верну любимого (16+) 16.20 Сериал «Половинки невозможного» (16+) 20.00 Сериал «Первая любовь» (16+) 23.50 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.40 Понять. Простить (16+) 02.30 Порча (16+) 02.55 Знахарка (16+) 03.20 Верну любимого (16+) 03.45 Тест на отцовство (16+) 05.25 Давай разведемся! (16+) 06.15 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.50 Сериал «Конвой» (16+) 07.30 Сериал «Конвой» (16+) 08.15 Сериал «Конвой» (16+) 09.15 Сериал «Конвой» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Конвой» (16+) 10.40 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 11.35 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 12.35 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 13.30 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Взрыв из прошлого» (16+) 15.00 Сериал «Краповый берет» (16+) 15.50 Сериал «Краповый берет» (16+) 16.40 Сериал «Краповый берет» (16+) 17.30 Сериал «Краповый берет» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.10 Сериал «След» (16+) 03.50 Сериал «След» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

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

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

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

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

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.

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

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

вторник, 19 апреля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.20 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Начальник разведки» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 01.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.45 Сериал «Отец Матвей» (16+)	06.00 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Полицейское братство» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.10 Их нравы (0+) 04.25 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Наши в YouTube (12+) 03.20, 04.20, 05.20, 06.20 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Наши в YouTube (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Яндекс волпески (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+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 06.50 Сериал «Тальянка» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Тальянка» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Фильм «Деловые люди» (16+) 01.40 Исторический детектив (12+) 02.05 Исторический детектив (12+) 02.30 Достояние республик (12+) 02.55 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.20 Фильм «У самого синего моря» (16+) 05.30 Мультфильмы (0+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.20 Сериал «Обратный отсчет» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Специальный репортаж (16+) 09.35 Фильм «Простая история» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 14.00 Сериал «СМЕРШ» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Не факт! (12+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Последний воин СМЕРШа». Док. фильм (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Улика из прошлого (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Легенды армии (12+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-4» (16+) 02.05 «Генрих Гиммлер. Апостол дьявола». Док. фильм (12+) 02.50 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 03.10 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 03.25 Сериал «СМЕРШ» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Семейное дело» (16+) 20.00 Сериал «Сердце Риты» (16+) 23.45 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.35 Понять. Простить (16+) 02.25 Порча (16+) 02.50 Знахарка (16+) 03.15 Верну любимого (16+) 03.40 Тест на отцовство (16+) 05.20 Давай разведемся! (16+) 06.15 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Тату навсегда (16+) 06.50 Тату навсегда (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 08.40 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 09.10 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 09.40 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 10.10 На ножах (16+) 11.10 На ножах (16+) 12.10 На ножах (16+) 13.10 На ножах (16+) 14.20 Кондитер (16+) 15.50 Кондитер (16+) 17.10 Кондитер (16+) 18.40 Кондитер (16+) 20.00 Кондитер (16+) 21.30 Вундеркинды (16+) 22.40 Вундеркинды (16+) 00.10 Талант-шоу (16+) 01.20 Фильм «Клаустрофобия» (18+) 03.10 Пятница News (16+) 03.50 Инсайдеры (16+) 04.30 Инсайдеры (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей. Инстинкт мотылька» (16+) 07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей. Инстинкт мотылька» (16+) 08.10 Фильм «Двое» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 11.25 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 12.20 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 13.20 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 14.45 Сериал «Орден» (12+) 15.40 Сериал «Орден» (12+) 16.40 Сериал «Орден» (12+) 17.30 Сериал «Орден» (12+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.40 Сериал «След» (16+) 04.20 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

В автокомплекс в Луговом
ТРЕБУЮТСЯ
* Водители кат. С и Е
* Слесари грузовых автомобилей
* Автомойщики
790-242-28-65-54

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



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

среда, 20 апреля

1	РОССИЯ 1	ТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 Доброе утро 09.35 Жить здорово! (16+) 10.20 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Начальник разведки» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.45 Сериал «Отец Матвей» (16+)	06.00 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Полицейское братство» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.20, 08.20, 09.20, 10.20, 11.20, 12.20, 13.20, 14.20, 15.20, 16.20, 17.20, 18.20, 19.20, 20.20, 20.20, 22.20, 23.20, 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+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в YouTube (12+) Солнце ТВ 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	06.00 Сериал «Татьянина ночь» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Татьянина ночь» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Фильм «Опасно для жизни» (16+) 01.45 Исторический детектив (12+) 02.10 Исторический детектив (12+) 02.35 Достояние республик (12+) 03.00 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 04.50 Сериал «Мой капитан» (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.05 Сериал «СМЕРШ» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Специальный репортаж (16+) 09.35 Фильм «Зайчик» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.30 Специальный репортаж (16+) 14.05 Сериал «Русский перевод» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Не факт! (12+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «80 лет со дня окончания битвы под Москвой в ВОВ». Док. фильм (16+) 19.45 Открытый эфир (12+) 21.25 Секретные материалы (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Между тем (12+) 22.55 Главный день. Кубок Канады и Владислав Третьяк (16+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований-4» (16+) 02.05 «Атомная драма Владимира Барковского». Док. фильм (12+) 02.50 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 03.25 Сериал «Русский перевод» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Первая любовь» (16+) 20.00 Сериал «Наследство» (16+) 23.55 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.50 Понять. Простить (16+) 02.40 Порча (16+) 03.05 Знахарка (16+) 03.30 Верну любимого (16+) 03.55 Тест на отцовство (16+) 05.35 Давай разведемся! (16+) 06.25 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Тату навсегда (16+) 06.50 Тату навсегда (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 08.40 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 09.00 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 09.40 Сериал «Две девицы на мели» (16+) 10.10 На ножах (16+) 11.10 На ножах (16+) 12.10 На ножах (16+) 13.20 На ножах (16+) 14.20 На ножах (16+) 15.30 На ножах (16+) 16.40 На ножах (16+) 17.50 На ножах (16+) 19.00 На ножах (16+) 20.00 На ножах (16+) 21.00 На ножах (16+) 22.10 На ножах (16+) 23.10 Молодые ножи (16+) 00.30 Фильм «Дюплекс» (12+) 02.20 Пятница News (16+) 02.50 Инсайдеры (16+) 03.40 Инсайдеры (16+) 04.30 Инсайдеры (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.40 Сериал «Орден» (12+) 07.20 Сериал «Орден» (12+) 08.10 Сериал «Орден» (12+) 09.05 Сериал «Орден» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 11.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 12.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 13.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 14.55 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 15.50 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 16.40 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 17.35 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-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+) 04.15 Сериал «Детективы» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.20 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

четверг, 21 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 Жизнь здорово! (16+) 10.20 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 22.00 Сериал «Начальник разведки» (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.00 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (16+) 02.45 Сериал «Отец Матвей» (16+)	06.00 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Полицейское братство» (16+) 00.00 Сегодня 00.30 ЧП. Расследование (16+) 01.00 Поздняков (16+) 01.10 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.05 Сериал «Пёс» (16+) 03.55 Их нравы (0+) 04.25 Сериал «Порох и дробь» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в YouTube (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Острова поэзии (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Сериал «Мой капитан» (16+) 08.20 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.05 Мировое соглашение (16+) 18.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.30 Назад в будущее (16+) 00.15 Фильм «Тайна Черных дроздов» (16+) 01.50 Исторический детектив (12+) 02.15 Исторический детектив (12+) 02.40 Достояние республик (12+) 03.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.50 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.30 Фильм «Частная жизнь Петра Виноградова» (16+)	05.10 Сериал «Русский перевод» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Фильм «За витриной универмага» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Не факт! (12+) 14.05 Сериал «Русский перевод» (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+) 23.40 Сериал «Закон & порядок. Отдел оперативных расследований - 4» (16+) 02.00 Фильм «За витриной универмага» (12+) 03.35 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 04.00 Сериал «Русский перевод» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.10 Тест на отцовство (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Верну любимого (16+) 16.05 Сериал «Сердце Риты» (16+) 20.00 Сериал «Красота небесная» (16+) 23.50 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.40 Понять. Простить (16+) 02.30 Порча (16+) 02.55 Знахарка (16+) 03.20 Верну любимого (16+) 03.45 Тест на отцовство (16+) 05.25 Давай разведемся! (16+) 06.15 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 07.05 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 07.50 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 08.40 Сериал «Операция «Горгона» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Не покидай меня» (12+) 11.25 Сериал «Не покидай меня» (12+) 12.20 Сериал «Не покидай меня» (12+) 13.20 Сериал «Не покидай меня» (12+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Не покидай меня» (12+) 14.45 Сериал «Прощаться не будем» (16+) 15.45 Сериал «Прощаться не будем» (16+) 16.40 Сериал «Прощаться не будем» (16+) 17.30 Сериал «Прощаться не будем» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 19.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-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 «След» (16+) 04.50 Сериал «Детективы» (16+) 05.25 Сериал «Снайперы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

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

пятница, 22 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 Жизнь здорово! (16+) 10.20 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.40 Поле чудес (16+) 21.00 Время 22.00 Сегодня вечером (16+) 23.45 «История группы Bee Gees. Как собрать разбитое сердце». Док. фильм (16+) 01.40 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 «Мирт обыкновенный» (12+) 03.20 Сериал «Отец Матвей» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Простые секреты (16+) 10.00 Мои университеты. Будущее за настоящими (6+) 11.00 Сегодня 11.35 ЧП. Расследование (16+) 12.00 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Жди меня (12+) 21.50 Страна талантов (12+) 00.15 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 00.45 Своя правда 02.25 Квартирный вопрос (0+) 03.15 Таинственная Россия (16+) 04.00 Сериал «Страховщики» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день (16+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.27, 01.25, 02.25, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-Шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Черно-белый Сахалин (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+)	06.00 Мультфильмы (0+) 08.10 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.20 Фильм «Мимино» (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.50 Всемирные игры разума (16+) 22.25 Фильм «Опасно для жизни» (16+) 00.05 Фильм «Интердевочка» (16+) 02.30 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+)	05.40 Сериал «Русский перевод» (16+) 07.35 Фильм «Горячая точка» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «Через минное поле к пророкам». Док. фильм (16+) 10.25 Фильм «Александр Невский» (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.40 Сериал «Слепой» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Сериал «Слепой» (16+) 21.15 Здравствуй, товарищи! (16+) 22.15 Новости дня (16+) 22.30 Фильм «Невыполнимое задание» (16+) 00.35 Фильм «Пять минут страха» (12+) 02.00 «Мария Захаровна». Драма-тургия высшего шпионажа». Док. фильм (12+) 02.55 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.15 Фильм «Светлый путь» (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) 15.55 Сериал «Наследство» (16+) 20.00 Сериал «Миг, украинский у счастья» (16+) 23.30 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.25 Понять. Простить (16+) 02.15 Порча (16+) 02.40 Знахарка (16+) 03.05 Верну любимого (16+) 03.30 Тест на отцовство (16+) 05.10 По делам несовершеннолетних (16+) 06.50 Пять ужинов (16+) 07.05 Предсказания. 2022 (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Снайперы» (16+) 06.35 Сериал «Снайперы» (16+) 07.20 Сериал «Снайперы» (16+) 08.10 Сериал «Снайперы» (16+) 09.05 Сериал «Снайперы» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Снайперы» (16+) 10.40 Сериал «Снайперы» (16+) 11.40 Сериал «Снайперы» (16+) 12.40 Сериал «Снайперы» (16+) 13.40 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 15.15 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 16.20 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 17.20 Сериал «Операция «Дезертир» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «След» (16+) 19.40 Сериал «След» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.10 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.30 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 «Свои» (16+) 03.15 Сериал «Свои» (16+) 03.50 Сериал «Свои» (16+) 04.25 Сериал «Свои» (16+) 05.00 Сериал «Свои» (16+) 05.35 Сериал «Свои» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

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

суббота, 23 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 07.45 Доброе утро. Суббота (12+) 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 Путь Христа (0+) 12.00 Новости 12.10 Храм Гроба Господня (0+) 13.00 Николай Чудотворец (0+) 13.50 Оптина пустынь (0+) 14.30 Александр Михайлов. «Кино, любовь и голуби» (12+) 15.20 Фильм «Мужики!» (0+) 17.10 Кто хочет стать миллионером? (12+) 18.00 Вечерние новости 18.15 Кто хочет стать миллионером? (12+) 19.05 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 20.30 Время 21.00 Схождение Благодатного огня. Прямая трансляция из Иерусалима 22.30 Фильм «Шифр» (16+) 00.30 Фильм «Ты есть...» (12+) 02.00 Фильм «Человек родился» (12+) 03.30 Путь Христа (0+) 05.00 Храм Гроба Господня (0+)	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 11.25 Доктор Мясников (12+) 12.30 Фильм «Родная кровиночка» (12+) 14.00 Вести 14.45 Фильм «Нужна невеста с проживанием» (12+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Схождение Благодатного огня. Прямая трансляция из Иерусалима 22.15 Вести 23.00 Фильм «Иван Денисович» (16+) 00.45 Фильм «Семейное счастье» (12+) 02.20 Фильм «Родная кровиночка» (12+) 03.50 Фильм «Нужна невеста с проживанием» (12+)	06.20 Хорошо там, где мы есть! (0+) 06.40 Фильм «Всем всего хорошего» (16+) 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Своя игра (0+) 15.00 Неизвестные чудовища на Земле. Научное расследование (12+) 15.50 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.00 Схождение Благодатного огня. Прямая трансляция из Иерусалима 22.15 Центральное телевидение 22.45 Ты не поверишь! (16+) 23.45 Секрет на миллион. Алла Довлатова (16+) 01.50 Международная пилорама (16+) 02.30 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «После 11» (16+) 03.45 Дачный ответ (0+) 04.35 Сериал «Страховщики» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.27, 09.27, 11.27, 13.27, 15.27, 17.27, 19.27, 21.27, 23.27, 01.25, 03.25, 05.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.25, 09.50, 10.25, 11.50, 12.25, 13.50, 14.25, 15.50, 16.25, 17.50, 18.25, 19.50, 20.25, 21.50, 22.25, 23.50, 00.27, 00.50, 02.27, 02.50, 04.27, 04.50, 06.27, 06.50 Черно-белый Сахалин (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 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.05 Фильм «Китайский сервис» (16+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Интердевочка» (16+) 13.40 Сериал «Научи меня жить» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Научи меня жить» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Научи меня жить» (16+) 01.05 «Тайны времени. Вначале было слово». Док. фильм (16+) 01.50 Сериал «Анна Герман. Тайна белого ангела» (16+)	04.50 Фильм «Александр маленький» (12+) 06.30 Фильм «Когда я стану великаном» (6+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Когда я стану великаном» (6+) 08.30 Фильм «Большое космическое путешествие» (6+) 09.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 10.25 Улика из прошлого (16+) 11.05 Загадки века (12+) 11.50 Не факт! (12+) 12.20 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Морской бой (6+) 14.15 Крузик-контроль (12+) 14.50 Легенды музыки (12+) 15.20 Легенды кино (12+) 16.05 Легенды армии (12+) 16.50 Сериал «Государственная граница» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело (16+) 18.25 Сериал «Государственная граница» (12+) 22.30 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2022» (6+) 23.50 Десять фотографий (12+) 00.30 Фильм «Остров» (16+) 02.20 «Владимир Красное Солнышко». Док. фильм (12+) 03.10 «Сталинградское Евангелие Кирилла (Павлова)». Док. фильм (16+) 04.30 «Крест Иоанна Кронштадтского». Док. фильм (16+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 07.50 Сериал «Неслучайные встречи» (16+) 11.40 Сериал «Все к лучшему» (16+) 15.30 Сериал «Все к лучшему» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.30 Скажи, подруга (16+) 00.45 Сериал «Меня зовут Саша» (16+) 04.10 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+) 06.50 Сериал «Проводница» (16+)	06.00 Сериал «Свои» (16+) 06.15 Сериал «Свои» (16+) 06.45 Сериал «Свои» (16+) 07.20 Сериал «Свои-4» (16+) 08.00 Сериал «Свои-4» (16+) 08.35 Сериал «Свои-4» (16+) 09.15 Сериал «Свои-4» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир (12+) 11.55 Фильм «Баламут» (12+) 13.35 Фильм «Блондинка за углом» (12+) 15.15 Сериал «Стажер» (16+) 16.05 Сериал «Стажер» (16+) 17.00 Сериал «Стажер» (16+) 17.55 Сериал «Стажер» (16+) 18.50 Сериал «След» (16+) 19.40 Сериал «След» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.55 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.50 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.40 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

воскресенье, 24 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости 06.10 Фильм «Если можешь, прости...» (12+) 07.30 Пасха Христова. Прямая трансляция богослужения из Храма Христа Спасителя 10.15 Богородица. Земной путь (12+) 12.00 Новости 12.20 Пасха (12+) 13.25 Святая Матрона. Приходите ко мне, как к живой (12+) 14.20 «Земля». Док. фильм (12+) 15.00 Новости 15.15 «Земля». Док. фильм (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 «Земля». Док. фильм (12+) 18.55 Фильм «Шифр» (16+) 21.00 Время 22.35 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр (16+) 23.45 Фильм «Вид на жительство» (16+) 01.35 Наедине со всеми (16+) 03.05 Россия от края до края (12+)	05.30 Фильм «Молодожёны» (16+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.50 Доктор Мясников (12+) 12.55 Фильм «Дорогая подруга» (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 «Северное сияние» (12+) 03.15 Фильм «Молодожёны» (16+)	06.00 Фильм «Можно, я буду звать тебя мамой?» (16+) 07.30 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+) 12.55 Дачный ответ (0+) 14.05 Наш ПотребНадзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.05 Основано на реальных событиях (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Основано на реальных событиях (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.40 Маска. Новый сезон (12+) 00.30 Звезды сошлись (16+) 02.00 Основано на реальных событиях (16+) 04.30 Сериал «Страховщики» (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, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23 Новостята (12+) 07.27, 09.27, 11.27, 13.27, 15.27, 17.27, 19.27, 21.27, 23.27, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Острова поэзии (12+) 07.50, 08.25, 09.50, 10.25, 11.50, 12.25, 13.50, 14.25, 15.50, 16.25, 17.50, 18.25, 19.50, 20.25, 21.50, 22.25, 23.50 Черно-белый Сахалин (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 Мультфильмы (0+) 06.50 Фильм «Мимино» (16+) 08.25 Фильм «Тайна Черных дроздов» (16+) 10.05 Наше кино. Неувядающие. Светлана Немоляева (12+) 10.30 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Батюшка» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Батюшка» (16+) 17.50 Сериал «Научи меня жить» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Научи меня жить» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Научи меня жить» (16+)	05.00 «Обитель Сергия. На последнем рубеже». Док. фильм (16+) 06.25 «Главный храм Вооруженных сил». Док. фильм (16+) 07.05 Фильм «Александр Невский» (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.15 Код доступа (12+) 13.00 Специальный репортаж (16+) 13.20 «Битва оружейников». Док. сериал (16+) 14.05 Сериал «Смерть шпионам. Лисья нора» (16+) 18.00 Главное (16+) 19.25 «Александр Невский. Последняя загадка Чудского озера». Док. фильм (16+) 20.15 «История русских крепостей». Док. сериал (16+) 21.35 «История русских крепостей». Док. сериал (16+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Сильные духом» (12+) 02.50 «Вальтер Штеннес. Друг против Гитлера». Док. фильм (12+) 03.35 Сериал «Смерть шпионам. Лисья нора» (16+)	07.30 Сериал «Три дороги» (16+) 11.40 Сериал «Красота небесная» (16+) 15.45 Сериал «Миг, украденный у счастья» (16+) 19.45 Пять ужинов (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.35 Сериал «Долгий свет маяка» (16+) 04.10 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+) 06.45 Сериал «Проводница» (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 06.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.15 Сериал «Условный мент-3» (16+) 10.05 Сериал «Условный мент-3» (16+) 11.00 Сериал «Условный мент-3» (16+) 11.55 Сериал «Условный мент-3» (16+) 12.40 Сериал «Условный мент-3» (16+) 13.35 Сериал «Условный мент-3» (16+) 14.30 Сериал «Условный мент-3» (16+) 15.20 Сериал «Условный мент-3» (16+) 16.15 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 17.10 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 18.05 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 19.00 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 19.50 Сериал «Испанец» (16+) 20.50 Сериал «Испанец» (16+) 21.45 Сериал «Испанец» (16+) 22.35 Сериал «Испанец» (16+) 23.30 Фильм «Трио» (16+) 01.30 Фильм «Блондинка за углом» (12+) 03.00 Фильм «Баламут» (12+) 04.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 05.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31



Банан – полезная трава или жуткая отравка?

Бананы обладают антиоксидантными, противовоспалительными, антибактериальными и антиаллергенными свойствами. С помощью банановых составляющих (допамин, серотонин, адреналин и норадреналин) лечат атеросклероз, гипертонию, повышают активность печёночного фермента, снимают судороги, а малые дозы банана увеличивают качество и количество спермы. Главное, не злоупотреблять банановой диетой, чтобы не получить обратный эффект, а также не спровоцировать проблемы с лишним весом и варикозом.

Свежий банан – не очень жирный, но весьма питательный и энергетически ценный продукт. Что касается бананов, которые требуют термической обработки перед употреблением, то они богаты теми же минералами и витаминами, что и десертные бананы. Запекание таких фруктов позволяет сохранить их полезные вещества, а вот жарка уменьшает количество витаминов и делает их жирнее и калорийнее.

Лечебные свойства

Несмотря на то что банан на 75% состоит из воды, в нём содержится немало полезных компонентов. Например, этот тропический фрукт очень богат калием и тем самым помогает организму поддерживать здоровье сердца и почек, а также усиливает внимание и активизирует работу мозга. Учёные утверждают, что достаточное количество этого минерала в организме предупреждает образование камней в почках, способствует нормализации артериального давления и на 27% снижает риск сердечного приступа. Положительное влияние на работу сердца также оказывает магний в комплексе с витаминами С и В6.

Кроме того, банан рекомендуют употреблять при диарее. Сам по себе фрукт не разрешит ситуацию, но он точно поможет восстановить уровень калия, который вымывается из организма во время расстройства желудка. Также в банане

содержатся пищевые волокна, которые поддерживают нормальную работу кишечника и играют важную роль в предотвращении колоректального рака. Кстати, антиоксиданты в составе банана могут помочь снизить вред от свободных радикалов, которые, как полагают учёные, способствуют развитию раковых опухолей.

Банан считается эффективным помощником в борьбе с язвой, поскольку в нём содержатся вещества, которые противостоят бактериям, вызывающим этот недуг. Также он обладает антацидным действием (уменьшает раздражение слизистой, успокаивает пищеварительную систему) и обволакивает стенки желудка.

Бананы полезны в любом возрасте, но особенно важны на самом раннем этапе жизни. Так, пюре из этого тропического фрукта обычно становится едва ли не первой едой малыша после материнского молока. Как правило, банан не вызывает аллергии и обеспечивает организм ребёнка полезными веществами. Более того, по наблюдениям британских учёных, если дети съедают по одному банану каждый день, то риск развития астмы у них снижается на 34%.

Употребление этого тропического фрукта также приносит пользу для органов зрения. Несмотря на то что обычно с положительным влиянием на глаза связывают морковь, бананы также вносят свою лепту в борьбу с макулодистрофией (поражением сетчатки и нарушением центрального зрения), благодаря наличию в своём составе витамина А.

Кальций содержится в бананах в не очень большом количестве, но он всё равно способствует укреплению костей. Кроме того, определённые неперевариваемые углеводы увеличивают способность организма усваивать кальций, поступающий из других источников.

Наконец, бананы часто и совершенно незря ассоциируются с продуктом для спортсменов. Минералы и быстрые углеводы насыщают организм и заряжают энергией и силами для насыщенной тренировки. Помимо этого, некоторые учёные полагают, что бананы помогают уменьшить мышечные судороги и облегчить крепатуру. Однако

такое влияние научно не доказано.

Точно так же не доказано влияние бананов на настроение человека. Антиоксидант дофамин, получаемый из банана, на гормональный фон не воздействует, поэтому связывать его попадание в организм с улучшением настроения не стоит. А в случае с аминокислотой триптофаном, которая в организме трансформируется в нейромедиатор серотонин («гормон хорошего настроения»), то её количество в банане настолько незначительно, что это едва ли может отразиться на настроении.

В медицине

Хотя бананы не используются в фармацевтической промышленности, они, несомненно, обладают лечебными свойствами, которые активно применяются в народной медицине. В тропических странах, где банан считается одним из главных компонентов ежедневного рациона, для лечения разнообразных болезней в ход идёт не только мякоть плодов, но и остальные части растения (корни, листья, цветки, кожура плодов). Например, считается, что настой цветков помогает при диабете, язве и бронхите, корни – при нарушениях работы желудка, дизентерии, а листья – при кожных ранах и ожогах. В наших краях применение банана в лечебных целях в основном ограничивается использованием плода и его кожуры.

При бронхите в комплексе с медикаментозным лечением рекомендуется пить медово-банановый напиток. Для его приготовления следует очистить и размять три спелых банана, залить их 400 мл кипятка и дать смеси настояться около 30 минут. В остывшее средство нужно добавить 2 столовые ложки мёда и пить по полстакана 4 раза в день на протяжении 5 дней.

От першения в горле может помочь избавиться шоколадно-банановый напиток. Необходимо размять 1 спелый банан и добавить в него 1 столовую ложку какао-порошка. Затем полученную смесь растворить в 1 стакане вскипяченного молока. Принимать средство перед сном на протяжении 5 дней.

Для борьбы с сухим кашлем советуют размять один спелый банан, добавить в него 100 мл апельсинового сока, 200 мл кипятка, 1 столовую ложку мёда и корицу по вкусу. Средство употреблять на протяжении 5-7 дней.

А если целый банан с кожурой заварить как чай, добавив немного корицы, то выйдет лекарство от бессонницы.

Народные целители утверждают, что 1 размятый банан, залитый стаканом молока, может помочь организму справиться с лёгкими аллергическими реакциями. Напиток нужно употреблять 2-3 раза в день. А если добавить в эту смесь немного мёда, то получится неплохое лекарство от похмелья.

Наконец, банановый квас считается помощником организма при аритмии. Для его приготовления два стакана нарезанной банановой кожуры кладут в марлю и заливают тремя литрами кипячёной воды. Затем добавляют одну столовую ложку сметаны, стакан сахара и настаивают 12 дней. На поверхности жидкости может образоваться тонкий слой плесени, который нужно сразу убрать. Через 12 дней 1 литр кваса можно отлить и процедить через марлю, а в оставшийся добавить 1 л воды и треть стакана сахара, оставив настаиваться ещё на несколько дней. Пить квас надо по полстакана 2 раза в день до приёма пищи.

В восточной медицине

В восточной практике банан считается полезным продуктом и используется в разных целях. Особое внимание уделяется спелости фрукта, ведь это сильно влияет на его лечебные свойства. Например, с дозреванием, в банане появляется белок, который принимает участие в предотвращении развития раковых опухолей. И наоборот, в незрелом банане содержится резистентный крахмал (пищевое волокно), который, по мнению индийских врачей, улучшает состояние при сахарном диабете.

Восточная медицина также считает банан эффективным средством прочистки сосудов. В составе этого фрукта есть фитостеролы, которые помогают снизить уровень холестерина. По одному из рецептов, следует залить чашкой чая 50 г размятого банана и добавить 2 чайные ложки мёда. Это средство нужно пить утром и вечером.

Помимо этого, в восточной практике не принято сочетать банан с молоком, как это часто делают на западе. Считается, что такое соединение негативно влияет на процесс пищеварения, может спровоцировать аллергию, а также может вызвать, казалось бы, абсолютно не связанные с этим кашель и насморк.

В научных исследованиях

Поскольку банан обладает массой полезных свойств и составляет основную часть рациона во многих тропических странах, он давно стал объектом научных исследований. Учёные находятся в поисках способов сделать этот фрукт более устойчивым к различным болезням, а также изучают его потенциал в качестве лечебного продукта.

Например, недавно с успехом завершился 10-летний гуманитарный проект группы австра-

лийских исследователей, целью которого было вывести бананы, богатые провитамином А. Такую задачу перед учёными поставили в связи с тем, что в Уганде и ряде других африканских стран сотни тысяч детей умирают или становятся слепыми из-за нехватки этого витамина в организме. Теперь проблему отчасти удастся решить, благодаря будущим урожаям «золотых» бананов. Параллельно механизмы выработки каротиноидов в бананах изучают и в США.

Также в США работает группа учёных из разных стран, которые исследуют соединение, найденное в банане, – белок лектин (BanLec). Было обнаружено, что этот белок способен стать основой для лекарств против вирусных заболеваний (грипп, гепатит С, ВИЧ и др.). Первые опыты показали, что он не позволяет вирусам проникать в клетки организма, но при этом вызывает побочные эффекты в виде раздражений и воспалений. Немного «усовершенствованный» учёными, BanLec будет постепенно опробоваться на животных, а затем и на людях.

Помимо этого, британские учёные ведут работу над созданием лекарств, в которых будет использоваться клетчатка из банана и брокколи. Это средство направлено на лечение пациентов с болезнью Крона (воспалительное заболевание желудочно-кишечного тракта).

В диетологии

Диетологи рекомендуют банан при воспалительных заболеваниях слизистых двенадцатиперстной кишки, желудка и ротовой полости. Его включают в диетическое питание при болезнях поджелудочной железы, а также при некоторых заболеваниях печени и почек.

Что касается диет, направленных на уменьшение веса, то в этой сфере отношение к банану неоднозначное. Некоторые считают, что этот фрукт слишком калорийный и его ни в коем случае нельзя включать в рацион худеющего человека. Другие, наоборот, утверждают, что банан, хоть и высококалорийный, но не содержит жиров, поэтому его можно и нужно употреблять, но в умеренных количествах.

В любом случае во время диеты предпочтительнее кушать незрелые бананы, которые содержат крахмал, ещё не успевший превратиться в сахар. Гликемический индекс такого фрукта составляет всего 30 единиц, тогда как у спелого банана – около 50. Таким образом, незрелый фрукт будет дольше усваиваться, позволит избежать резкого скачка сахара и принесёт более длительную насыщенность.

В кулинарии

В некоторых тропических странах, где банан – основа рациона, его употребляют не только в сыром виде или в десертах, но и варят, жарят во фритюре, запекают на углях. Обычно для приготовления гарниров используют бананы. Африканцы добавляют их в каши, омлеты и даже в супы, а в Китае банан можно встретить в овощном салате. На основе бананов готовят соусы, запеканки, чипсы, из них делают муку и кетчуп.

Кстати, банан также может пригодиться во время приготовления мяса. Для того чтобы сделать его более мягким и нежным, опытные хозяйки добавляют в кастрюлю шкуру банана.

Что касается сочетаемости банана с другими продуктами, то он неплохо соединяется со сладкими фруктами и орехами. Некоторые диетологи не видят ничего крамольного в смешении банана с молочными продуктами, в то время как другие считают такой тандем недопустимым. Лучше всего съесть банан между основными приёмами пищи, отдельно от другой еды.

Банан используется для приготовления самых разнообразных напитков: от свежих соков, смузи и коктейлей до чая, кофе, пива и джина. Более традиционные для нас, соки и смузи, рекомендуют пить каждый день между приёмами пищи или после физической нагрузки. Диетологи и тренеры советуют готовить зелёный сок из банана, двух груш, стебля сельдерея, горсти шпината, лимона и мёда.

Любители кофе могут не ограничиваться добавлением в напиток бананового сиропа, но и поэкспериментировать со свежим фруктом. Так, нужно охладить 350 мл крепкого кофе, добавить в него 100 г мороженого, 1 банан, щепотку корицы, немного тёртого шоколада и взбить всё в блендере. Затем положить в бокал колотый лёд и налить напиток.

Используют банан и в алкогольных напитках. Например, в Уганде из него делают национальный

напиток вараги (домашний джин). Обычно вараги пьётся из бочек через специальные длинные соломинки.

Из банана также можно приготовить сладкий коктейль на основе вина. Для этого на стакан белого мускатного вина берут 1 банан, 2 лайма, 100 г шоколадного мороженого, 1 столовую ложку сахарной пудры и после смешивания добавляют лёд.

В косметологии

Многочисленные исследования показывают, что банан полезен не только для здоровья внутренних органов и систем, но эффективен и при внешнем применении. Этот фрукт активно используют при разработке косметических средств по уходу за кожей лица и волосами. Мировые косметические гиганты ежегодно тоннами закупают бананы для изготовления различных кремов, масок, лосьонов и т.п.

Считается, что банан способствует увлажнению кожи лица, помогает устранять морщины и вносит вклад в борьбу с акне. Рецепт увлажняющей маски прост: смешайте половину спелого размятого банана с 1 столовой ложкой йогурта и 1 столовой ложкой масла витамина Е. Нанесите на чистое лицо и смойте через 30 минут. Для того чтобы сделать кожу более эластичной и упругой, следует смешать мякоть, срезанную с банановой шкурки, и 1 один желток. Такую маску держат 5 минут и затем смывают. Для лечения акне достаточно просто потереть поражённый участок внутренней стороной кожуры и через несколько минут ополоснуть водой.

В уходе за волосами банан оказывает питательное, увлажняющее и укрепляющее воздействие. Для достижения эффекта и во избежание трудностей, необходимо придерживаться таких рекомендаций:

- не разминать банан вилкой, а взбивать блендером до получения однородной массы, иначе комочки будут плохо вымываться;

- прежде чем смывать маску водой, следует нанести на волосы и вспенить шампунь, иначе волосы могут остаться липкими;

- не держать маску на волосах дольше 20-30 минут (не дать ей высохнуть).

Что касается рецептов, то для приготовления питательной смеси нужно просто взбить сырое яйцо с 4 столовыми ложками бананового пюре. Чтобы добиться увлажняющего эффекта, нужно смешать по 3 столовых ложки пюре банана и авокадо, сырое яйцо и 2 столовые ложки нерафинированного оливкового масла. В борьбе с выпадением волос советуют соединить 4 столовых ложки бананового пюре с 1 столовой ложкой морской соли и добавить немного оливкового масла для получения более жидкой консистенции. Такую маску втирают в корни, не нанося на всю длину волос.

Нетрадиционное использование

Непосредственно сам банановый плод обычно используется вполне традиционно, хотя иногда шкуру банана используют вместо крема для кожаной обуви или как косметическое средство, но более широкий спектр применения находят банановые листья.

Во-первых, их используют в качестве декора во время проведения различных буддийских церемоний и ритуалов. Кроме того, в Индии они служат тарелками для традиционных блюд. Во-вторых, из банановых листьев делают своеобразные зонтики, а также подобие упаковочной бумаги для продуктов. В-третьих, выращивается даже особый вид растения – текстильный банан. Его крепкий ложный ствол из листьев идёт на изготовление рыболовных сетей, морских канатов и плотов. Наконец, в некоторых регионах Индии банановый лист до сих пор используют вместо туалетной бумаги.

Опасные свойства и противопоказания

Как и любой другой продукт питания, при общем положительном воздействии на организм, в некоторых ситуациях, банан может производить обратный эффект. Это не значит, что его необходимо полностью исключить из рациона, но при определённых условиях потребление этого фрукта стоит ограничить:

- банан активно выводит из организма жидкость, вследствие чего происходит сгущение крови и уменьшение её притока к органам и частям тела. Поэтому людям, страдающим варикозным

расширением вен, мужчинам, имеющим проблемы с эрекцией, и больным тромбофлебитом не следует увлекаться поеданием бананов;

- приём бета-блокаторов при кардиологических болезнях значительно повышает уровень калия в организме, поэтому не стоит употреблять большое количество бананов, богатых этим минералом, особенно при нездоровых почках;

- в больших количествах бананы не рекомендуются при синдроме раздражённого кишечника, поскольку они могут вызвать вздутие живота;

- неконтролируемое потребление бананов противопоказано людям, страдающим ожирением;

- людям с сахарным диабетом необходимо внимательно подходить к выбору бананов. Лучше всего употреблять слегка незрелые фрукты, потому как при дозревании, содержащиеся в них сложные углеводы (крахмал и клетчатка) трансформируются в углеводы с высоким гликемическим индексом.

Интересные факты

Территории, на которых растут бананы, находятся в одной климатической зоне, опоясывающей весь земной шар и получившей шутивное название «банановый пояс». Во многих из этих стран банан по своей значимости не уступает нашему хлебу, но лидерами по употреблению этого фрукта считаются Уганда и Бурунди, где, по статистике, каждый человек съедает около 200 кг в год.

А вот на Филиппинах бананы не только едят, но ещё и хорошо на них зарабатывают. Сорт Gokusen вывели, взяв лучшее из 100 других сортов, поэтому этот фрукт ароматнее и слаще других. Его выращивают на высоте 500 м над уровнем моря на экологически чистой земле. Один плод весит около 200 г и стоит 6 долларов.

Естественно, выращивая и употребляя бананы тысячелетиями, жители тропических стран не могли не внедрить образ этого фрукта в свою культуру и язык. Например, если у нас, когда всё идёт хорошо, говорят «как по маслу», то в Индии скажут «идёт, как по шкурке банана». Известно также множество африканских пословиц, в которых, например, банан или его листья сравнивают с человеком: «старый банановый лист когда-то тоже был молодым и зелёным» или «женщина, родившая ребёнка, – как банановое дерево, сломавшееся под тяжестью своих плодов».

Если в тропических странах к банану издавна относились благосклонно, то о Европе этого сказать нельзя. Например, в Германии в 30-е годы XX века на экзотический фрукт навесили ярлык «непатриотичный». Всё дело в том, что деньги, используемые для импорта бананов, направлялись на другие нужды. Чтобы скрыть это, врачи по всей стране вынуждены были, следуя приказам, рассказывать о страшной опасности банана. А на фруктовых лавках висели плакаты «Патриоты едят немецкие яблоки».

В наше время бананы активно продаются по всему миру, а маркетологи не устают придумывать новые способы для повышения продаж. Так, в одном из супермаркетов США можно купить перезревшие бананы с прилагающимся рецептом бананового хлеба. А в Корее придумали упаковку, в которой лежит семь бананов разной степени зрелости (от ещё зелёного до готового к употреблению прямо сегодня). Идея в том, что фрукты дозревают постепенно и, купив такой набор, клиент каждый день получает спелый банан.

Находит банан своё отражение и в мировой культуре. Ему посвящают памятники (в США, Австралии, Канаде, Норвегии), открывают музеи (в Австралии, США, Германии), а 10 апреля люди отмечают день, посвящённый этому фрукту. Кроме того, о бананах пели песни (например, We have no bananas Луи Прима или Green bananas Джейка Оузана), о них слагали детские стихи, их часто изображали на натюрмортах. А в последнее время появились художники, вроде голландца Штефана Бруше, которые превращают банановые плоды в настоящие произведения искусства.

История

Многочисленные исследователи происхождения банана сходятся во мнении, что родиной этого фрукта были Малайский архипелаг и Океания. Учёные полагают, что люди начали выращивать там бананы для употребления в пищу в 5 тысячелетии до н.э. А некоторые даже утверждают, что банан был окультурен в Папуа-Новой Гвинее (Океания) ещё в 8 тысячелетии до н.э.

До сих пор не утихают споры и о периоде появления бананов в Африке. Так, некоторые иссле-



дователи убеждены, что на Мадагаскаре бананы выращивают уже около трех тысяч лет. Однако более существенные доказательства свидетельствуют о том, что на африканском острове эти фрукты появились только в 400-600 годах нашей эры благодаря азиатским колонизаторам. Примерно в это же время бананы распространились по Ближнему Востоку, а на территории Китая они появились немного раньше – около 200 г. н. э., хотя широкую популярность им удалось завоевать только в XX веке.

Благодаря португальским морякам, обнаружившим жёлтые сладкие плоды в Африке, банановые плантации появились на Канарских островах, а отсюда этим фруктам открылась дорога в страны Карибского бассейна, Центральной и Южной Америки. Что касается североамериканского континента, то там жёлтые фрукты попали в рацион местных жителей лишь во второй половине XIX века.

Такая же судьба постигла банан и в Европе. До начала Викторианской эпохи бананы особым спросом не пользовались, хотя и были уже известны в Старом Свете (по легенде, их великодушный вкус сразил Александра Македонского, который и привёз их из Индии). Новая волна интереса к бананам поднялась в XIX веке в немецком Гамбурге, куда этот заморский фрукт был привезён моряками, и прокатилась по всей Европе. Особенно новый деликатес пришёлся по душе французам. Более того, в Париже банан стал неотъемлемым символом салонной жизни.

Что касается России, то активный импорт бананов начался при Никите Хрущёве. Естественно, о повсеместной доступности этих фруктов говорить не приходится, но в больших городах они время от времени появлялись на полках. Однако в 60-х годы ухудшились отношения СССР с одним из двух главных поставщиков тропического фрукта – Китаем. А другое государство-поставщик, Вьетнам, был охвачен войной, поэтому импорт бананов практически прекратился. В 70-х годы Леонид Брежнев наладил ввоз фрукта из Африки и Латинской Америки.

Интересно, что в отличие от нашего времени, когда жёлтый сладкий банан можно приобрести практически в любой точке планеты, раньше полакомиться сладким сортом этого тропического фрукта можно было не везде. Далеко не во всех странах, где росли бананы, они были пригодны для употребления в пищу в сыром виде. Да и вкусовые качества могли заметно отличаться.

Тем не менее в XIX веке удачное стечение обстоятельств способствовало распространению сладких банановых плодов по всему миру. В начале века французский ботаник и химик Жан-Франсуа Пуий привёз с острова Мартиника на Ямайку сорт банана, который позже получил название Гро Мишель. Этот сладкий тропический фрукт быстро завоевал популярность среди местных жителей, а со скорым появлением первых охлаждающих камер Ямайка наладила первые крупные поставки бананов в другие страны. Таким образом, Гро Мишель постепенно завоевал мировую известность.

Сахалинец пойдет под суд за кражу и попытку угона

Следственным отделом ОМВД России по Корсаковскому городскому округу завершено расследование уголовного дела в отношении 21-летнего жителя Томари.

В ходе следствия установлено, что в конце декабря прошлого года он вместе с сожительницей приехал по личным делам в Корсаков, где они снимали квартиру в доме на улице Флотской до конца января 2022 года.

Возвращаясь 29 января из бара в состоянии алкогольного опьянения, фигурант в поисках незапертого автомобиля стал дергать дверные ручки автомобилей, что встречалось ему на пути. В итоге во дворе своего дома он обнаружил незапертый автомобиль ино-



странного производства, в салон которого проник через открытую водительскую дверь.

В поисках чего-либо ценного он нашел в бардачке кошелек, в котором находились денежные средства в сумме 100 тысяч рублей. Он положил деньги в карман куртки, после

чего при помощи найденного в машине ножа решил завести двигатель автомобиля, но не смог.

С похищенным имуществом гражданин с места совершения преступления скрылся и распорядился им по своему усмотрению, причинив по-

терпевшему значительный материальный ущерб.

31 января в первой половине дня к нему домой пришли сотрудники полиции, сообщив о том, что он подозревается в совершении преступления. Обвиняемый в содеянном раскаивается, вину признает.

Островитянин украл телефон у товарища

Следственным Управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску окончено расследование уголовного дела в отношении 36-летнего жителя областного центра, обвиняемого в краже.

Установлено, что фигурант в декабре 2021 года пришел в гости к своему знакомому, где в компании они распивали спиртные напитки. Когда все уснули, на столе остался лежать телефон хозяина квартиры. Убедившись, что никто не наблюдает за его действиями, мужчина решил похитить гаджет. Он спрятал аппарат в карман куртки, после чего покинул квартиру. Похищенное устройство оставил себе для пользования.

Через некоторое время он познакомился на улице с девушкой, и вместе они стали распивать спиртное. Когда выпивка закончилась, а денежных средств не было, он решил заложить в ломбард похищенный сотовый телефон за три тысячи рублей. Через несколько дней фигурант занял денег у знакомого и выкупил мобильный. После чего устройство находилось у него до изъятия сотрудниками полиции.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Житель Макарова ответит в суде за поездку в нетрезвом виде

Дознаванием отделения МВД России по Макаровскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 28-летнего жителя районного центра. Гражданин обвиняется в управлении автомобилем в нетрезвом виде.

Было установлено, что фигурант в середине октября прошлого года возвращался домой из гостей, где употреблял алкоголь по случаю празднования дня рождения родственницы. На крыльце подъезда он встретил своего соседа, который попросил его освободить парковочное место, переставив свой автомобиль. На просьбу он ответил согласием, хотя ранее был подвергнут административному наказанию за управление транспортом в состоянии опьянения, а водительского удостоверения никогда не получал. Тем не менее молодой человек поднялся к себе в квартиру и взял ключи от автомобиля.

Далее, находясь в салоне своего авто во дворе дома по улице 50 лет ВЛКСМ, тронулся с места парковки и начал движение. При маневрировании задним ходом не рассчитав габариты и совершил столкновение с рядом припаркованным автомобилем марки «Тойота Марк 2».

Прибывшими на место ДТП сотрудника-

ми ДПС ОГИБДД ОМВД России по Макаровскому городскому округу при разговоре с фигурантом были выявлены у последнего признаки алкогольного опьянения. Его выдали запах алкоголя изо рта, шаткая походка и невнятная речь.

В связи с подозрением нахождения виновника ДТП в состоянии алкогольного опьянения ему были разъяснены его права. Затем он был освидетельствован. Результат оказался не в пользу обвиняемого.

В содеянном мужчина раскаивается, вину в совершении преступления признает в полном объеме. Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Новые жертвы интернет-аферистов

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 22-летнего жителя областного центра. 30 марта заявитель разместил объявление о продаже кафельной плитки на местном сайте, и с ним связалась потенциальная покупательница. В ходе переписки она сообщила, что сильно занята, и предложила оформить доставку и оплату онлайн через транспортную компанию. Далее девушка прислала ссылку, пройдя по которой заявитель заполнил свои данные, указав также номер карты и код из смс-уведомления. После этих манипуляций с его банковского счета было списано 14 тысяч рублей.

Ещё одно заявление поступило от 32-летней местной жительницы. Женщина нашла в социальной сети аккаунт с предложением о дополнительном заработке. В ходе последовавшей переписки ее попросили перевести 5 тысяч рублей для «раскрутки денег», что потерпевшая и сделала. В скором времени собеседник сообщил, что она выиграла 87 тысяч рублей. Обрадовавшись, девушка сделала еще два перевода по 17 тысяч рублей для получения новых дивидендов. Потерпевшей сообщили, что скоро деньги поступят на её карту, после чего заблокировали ее аккаунт.

Возбуждены уголовные дела. Ведется следствие.

Кражи со строительного объекта

В дежурную часть ОМВД России по Углегорскому городскому округу поступило заявление от представителя строительной фирмы о том, что с территории их объекта был похищен электрогенератор, стоимостью около 59 тысяч рублей.

В ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий сотрудники уголовного розыска установили личность подозреваемого. Им оказался 21-летний житель Углегорска. Выяснилось, что молодой че-

ловек заранее приметил, что на территории строящегося объекта ведутся работы, а в нерабочее время сотрудники оставляют инструменты на ночь. В один из дней он незаметно проник на объект, откуда похитил дорогостоящий электроинструмент.

Также оперативниками была установлена его причастность к ещё одной краже на этом же объекте. Оказалось, что в январе он похитил тепловую пушку и бензиновый генератор общей стоимостью около 98 тысяч рублей. Похищенное гражданин намеревался сбыть, но не успел. Сотрудники уголовного розыска изъяли украденное в полном объеме. Возбуждено два уголовных дела. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Сахалинец обвиняется в покупке наркотиков

Следственным отделом ОМВД России по городскому округу «Александровск-Сахалинский район» завершено расследование уголовного дела по обвинению 18-летнего местного жителя в незаконном приобретении наркотических средств в крупном размере.

Установлено, что фигурант в октябре прошлого года при помощи специализированной программы зашел в теневой сегмент сети Интернет для приобретения наркотического средства. В ходе переписки с продавцом, следуя его инструкциям, он преобразовал денежные средства в сумме 6500 рублей в криптовалюту, хранящуюся на счете электронного кошелька, оплатив 8 марок наркотического вещества, сообщив свои личные данные.

В дальнейшем обвиняемый, находясь в отделении одной логистической компании районного центра, получил долгожданную посылку. На выходе из помещения его остановили сотрудники полиции, предъявив служебное удостоверение, они пояснили, что будет произведен осмотр места происшествия.

В присутствии двух понятых был вскрыт конверт, в котором обнаружен прозрачный пакет с маленькими марками в количестве 8 штук. Данное вещество было упаковано и опечатано. Также в ходе осмотра места происшествия был изъят его телефон. Последующая экспертиза показала, что общая масса наркотика составила 0,11 грамма, что является крупным размером.

Свою вину за приобретение и хранение наркотических средств гражданин признает в полном объеме, в содеянном раскаивается.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

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

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

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

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Чорба из петуха

Ингредиенты: небольшая курица (или ее части) – 1 кг, морковь - 150 г, лук - 100 г, картофель - 300 г, помидор - 1 шт., перец болгарский - 0,5-1 шт., уксус винный - 1-2 ст. л., мука - 1-2 ст. л., зелень - 0,5 пучка, соль и перец красный молотый - по вкусу.

Приготовление: в кастрюлю налить 2,5 литра воды, опустить курицу и варить до готовности. Курицу вынуть из бульона, разобрать на части.

Морковь очистить, вымыть и нарезать полукруглыми ломтиками толщиной 0,4-0,5 см. Лук очистить и порубить. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

На сковороде разогреть растительное масло. Выложить морковь и лук, обжаривать их, помешивая, на среднем огне 10-15 минут. Затем добавить уксус, перемешать и обжаривать еще 2-3 минуты.

В бульон выложить коренья и картофель. Накрыть крышкой и варить при слабом кипении 15 минут.

Пока картофель варится, помидор ошпарить кипятком, снять кожицу, перетереть его в пюре (можно блендером).

Болгарский перец вымыть и мелко нарезать.



Добавить в суп перетертый помидор, сладкий перец и молотый красный перец. Закрыть крышкой и варить чорбу еще 5 минут.

Муку поджарить на сухой сковороде на среднем огне. Это займет как раз 5 минут. Аккуратно заправить суп обжаренной мукой, перемешать. Проверить на соль, если нужно - досолить. Варить чорбу еще 5 минут, а затем выключить суп. Зелень вымыть и нарезать.

При подаче посыпать чорбу зеленью. В каждую тарелку обязательно положить кусок курицы.

Партнер



рубрики

БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

605 рублей.

Небольшая курица – 320 руб.

Морковь - 35 руб.

Лук – 25 руб.

Картофель – 30 руб.

Помидор – 95 руб.

Перец болгарский – 75 руб.

Зелень – 25 руб.

Уксус винный, мука, соль и перец красный молотый - по вкусу.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

Запеканка из цветной капусты и куриной печени

Ингредиенты: печень куриная - 300-400 г, капуста цветная - 500 г, сыр твердый - 100 г, лук репчатый - 2 шт., морковь - 1 шт., молоко - 0,5 стакана, сметана - 2 ст. л., яйца - 2 шт., тимьян сухой - 1 ч. л., укроп свежий - несколько веточек, вода - 0,75 стакана, масло растительное - 1 ст. л., соль и перец - по вкусу.

Приготовление: цветную капусту отвариваем в немного подсоленной воде 5-7 минут и откидываем на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода. Очень большие кусочки режем на более мелкие соцветия. Лук режем на 4 части и шинкуем ломтиками, морковь трем на терке. Обжариваем немного овощи на масле. Когда сковорода высохнет, вливаем воду и убавляем огонь, чтобы овощи тушились. Добавляем укроп, соль, перец и тимьян.

Печень промываем, удаляем все прожилки



и режем средними кусочками. Добавляем к овощам и готовим все вместе около 7-10 минут.

Делаем заливку. Смешиваем взбитые вилкой яйца, сметану и молоко, немножко подсаливаем.

Сыр трем на терке слайсами или тонко нарезаем ломтики ножом. На дно формы для запекания кладем печень с овощами (если есть лишний сок, то его лучше слить), поверх нее - капусту, заливаем молочно-яичной смесью и сверху кладем кусочки сыра. Запекаем 20-25 минут при 180 градусах.

Томатная сальса с чесноком и базиликом

Ингредиенты: помидор - 200 г (1 шт.), чеснок - 3 зуб., укроп свежий - 2 веточки, базилик свежий - 1 веточка, петрушка свежая - 2 веточки, масло оливковое - 2 ст. л., вода - 2 ст. л., уксус винный - 1 ст. л., соль - по вкусу.

Приготовление: очищенный чеснок измельчите через пресс или натрите на мелкой терке. Зелень очень мелко нарежьте.

Помидор опустите на 30 секунд в кипяток (горячую воду), а затем переложите в холодную воду. Снимите с помидора тонкую кожуру. Нарежьте помидор мелкими кубиками.

Соедините в глубокой миске подготовленные помидор, зелень и чеснок. Влейте воду, оливковое масло и винный уксус.

Перемешайте и добавьте соль по вкусу. Если любите ещё более острые приправы, можно до-



бавить мелко нарезанный острый стручковый перец.

Выложите томатную сальсу с чесноком и базиликом в соусник/баночку для хранения и дополнительно охладите в холодильнике 20-30 минут.

Густой, ароматный, с вкраплениями сочной зелени, в меру острый и очень вкусный соус всего за 5-10 минут. Идеальная добавка к мясу!

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 «Финалисто»
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.15, 14.15, 16.15 Игра «Земля в иллюминаторе» (11-15 апреля)
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»



Психолог - это человек, которому ты платишь за то, что жалуешься на себя.

Теперь на любую фигну, творщуюся в стране и мире, можно грустно говорить: - Жаль, Жириновский не дожил.

В этом году сбудется мечта тех, кто мечтал увидеть на «Голубом огоньке» много новых лиц.

Однажды ты найдешь в кармане старого пуховика смятую одноразовую маску. И ностальгически улыбнешься, поправляя бронезилет.

Я только в этом году выпускаюсь с юрфака. И куда идти работать, если «Макдональдс» закрыт? Знал бы - пошел бы на слесаря учиться.

Судя по снегу в апреле, погода не в курсе объявленного «глобального потепления».

Если канцелярский скотч выпускать в форме колобка, то найти кончик у колобка будет намного интереснее.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



