

№15  
(1183)  
14 апреля  
2021  
среда

# Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

## Жаркий спуск закрыл сезон 2



11 апреля в Южно-Сахалинске состоялось одно из самых ярких событий в году. На СТК «Горный воздух» прошел «Жаркий снежный карнавал-2021». Таким образом была поставлена точка в очередном горнолыжном сезоне.

В мероприятии приняли участие более 50 человек. Они соревновались не в скорости и технике, а чей образ окажется самым ярким и оригинальным. Организаторы не стали определять тематику карнавала и не ограничивали любителей горных лыж и сноуборда в фантазии для создания образа. Есть только одно условие – на участнике должен быть минимум одежды. Гостей праздника ждала развлекательная программа, викторина, много подарков, танцевальная разминка и, самое главное, конкурс костюмов и карнавалы жаркий спуск. Среди участников была семья Софроновых. Супруги Надежда и Джулустан примерили образы Джокера и Ядовитого плюща, а сыновья Айхан и Далан – Бэтмена и Робина.

**В Южно-Сахалинске построят студенческий городок**  
Подробности на стр. 4



**"Мега Транс Сервис"**  
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

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

**БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО**

ул. Пуркаева, 65

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

### АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Врач-нарколог высшей категории  
**Дю Виктор Дмитриевич**  
ПОМОЩЬ НА ДОМУ  
ЕЖЕДНЕВНО до 21.00

☎ 25-81-55, 733-222

**АНОНИМНО**  
Лицензия ЛС-65-01-000562 от 09.09.2013 г.  
выд. мин. здравоохр. Сах. обл.  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

Лиц. NO 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сах. обл.  
**ООО «ВИРГО»**  
**ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ**

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

Перед употреблением  
проконсультироваться с врачом.  
Имеются противопоказания.  
ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3  
Т.: 22-08-79, 46-82-50  
E-mail: virgo\_sakh@mail.ru

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1  
**ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ  
БУРЕНИЕ СКВАЖИН  
НА ВОДУ**

на дачах и приусадебных  
участках



**Телефоны:  
40-80-80  
40-80-40**



**СТОМАТОЛОГИЯ  
«ФУДЖИ»**

Полный комплекс услуг по доступным ценам

**АКЦИЯ!**

Установка южнокорейского  
импланта по системе  
Ану Опс + коронка под ключ  
**70 000 руб.**

- Терпия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 8 600 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

### КАТАРАКТА?



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР  
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ -

АМБУЛАТОРНОЕ УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ  
В САХАЛИНСКОМ ЦЕНТРЕ МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА  
ПРЕДЛАГАЕТ:

- БЕСШОВНОЕ УДАЛЕНИЕ катаракты; АМБУЛАТОРНО, без необходимости пребывания в стационаре;
- АМЕРИКАНСКИЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ искусственные хрусталики;
- ТОЛЬКО НОВОЕ оборудование;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

НАШ АДРЕС: г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279А  
СПРАВКИ и запись по телефонам: 290-440, 266-220

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257  
выдана 20.03.2019 Министерством здравоохранения Сахалинской области

Имеются противопоказания.  
необходима консультация специалиста

Стоматологическая клиника  
**ООО «Стоматолог»**

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

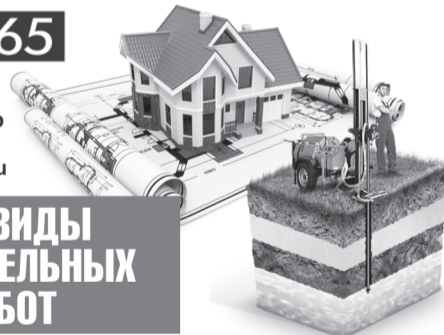
**БУЛЬВАР ИМ. АНКУДИНОВА, 11**  
**ТЕЛ.: 76-22-98, 60-45-45**

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ  
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**СБТ65**

Тел. 390-111,  
сайт: СБТ65.pf  
E-mail:  
278266@mail.ru



**ВСЕ ВИДЫ  
СТРОИТЕЛЬНЫХ  
РАБОТ**

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

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПОМОЩЬ  
АЛКОЗАВИСИМЫМ**

анонимно, ежедневно  
с 10.00 до 20.00

**ГРЕБЕНЬКОВ  
Дмитрий Сергеевич**

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

ООО «Мегаресурс  
благополучия  
человека»

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

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

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

- СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

**СТИРКА КОВРОВ**  
CLEANING COMPANY  
**Чистяковъ**  
(от 2 дней)

**47-03-47 30-30-43**

**Приедем, заберем, постираем, привезем!**

КРУЛОСУТОЧНЫЙ 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**.



## СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

**Детский невролог-остеопат**  
**Бобровникова Тамара Валентиновна** 72-00-30, 735-999  
 Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гипертонусность и т.д.).  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
 Лиц. 6501000008 от 15.03.08  
 вид. Сп. обл. дет. здравоохран.

**Детский мануальный терапевт-остеопат**  
**Соколова Елена Анатольевна** 72-00-30, 735-999  
 Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.).  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
 Лиц. 6501000008 от 15.03.08  
 вид. Сп. обл. дет. здравоохран.

**Программа АНТИТАБАК**  
 Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии.  
 Гарантийная поддержка один месяц.  
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»  
 72-00-30, 735-999  
 Лиц. 6501000008 от 15.03.08  
 вид. Сп. обл. дет. здравоохран.

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

## Оздоровительный центр «Лесное озеро»

в с. Охотское Корсаковского района



приглашает вас с 30 апреля по 13 мая и с 27 ноября по 8 декабря на санаторно-курортное лечение и активный отдых

### ПРИНИМАЮТСЯ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЗАЯВКИ

В путёвку входит лечение, пятиразовое питание, проживание. В наличии бассейн, сауна, хамам, массаж, тренажёрный зал, солевая пещера, фитобочка. Проводятся мастер-классы, тематические вечера.  
 Телефоны: 8-924-485-40-48, 8(4242)51-00-24  
**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

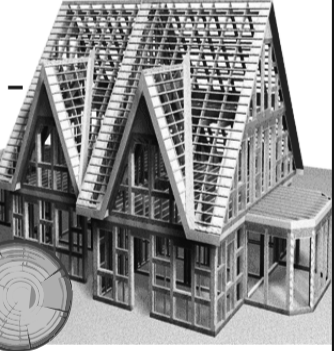
### ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Удаление папиллом, кондилом, родинок  
**Тел. 48-03-77**

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

## КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

- Короткие сроки строительства
- Не требует усадки – отделка сразу после возведения
- Экономично в эксплуатации



Срубы из бруса, круглого леса

Строительство бань, беседок | Работы по дереву – Устройство кровель, фасадов | отделка готовых зданий

Сайт: [russkiy-style.ru](http://russkiy-style.ru) E-mail: [parusnoe5-2@mail.ru](mailto:parusnoe5-2@mail.ru)  
**ООО «Русский стиль», Южно-Сахалинск, пл. р. Новоалександровск, ул. 2-я Хабаровская, 59**  
 Тел.: 28-48-55, 25-26-92, факс: 79-17-82

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

### КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ



САЛОН **Стиль** КУПЕ **Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

**СКИДКИ от 5 до 10%\***

**Рассрочка платежа**

\* До 30.04.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пеле Ю. Д.).  
 г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

# Жаркий спуск закрыл сезон



11 апреля в Южно-Сахалинске состоялось одно из самых ярких событий в году. На СТК «Горный воздух» прошёл «Жаркий снежный карнавал-2021». Таким образом была поставлена точка в очередном горнолыжном сезоне.

активно, - выступил с приветственным словом министр спорта Сахалинской области Сергей Буренков. - На горнолыжном комплексе за короткое время проведено больше 30 массовых мероприятий, более 20 соревнований регионального, всероссийского и международного уровня. Буквально недавно прошёл Far East Cup с участием практически всех главных звезд горнолыжного спорта. Впервые в истории «Горный воздух» принял чемпионат России по сноуборду. Но, самое главное, это вы – главные люди, ради которых работает «Горный воздух». В этом году вы совершили историческое событие, потому что в этом сезоне впервые более 200 тысяч человек посетили горнолыжный комплекс. Поэтому ждём вас на горе следующей зимой!

Гостей праздника ждала развлекательная программа, викторина, много подарков,

танцевальная разминка и, самое главное, конкурс костюмов и карнавальная жаркий спуск. Среди участников была семья Софроновых. Супруги Надежда и Джулустан примерили образы Джокера и Ядовитого плюща, а сыновья Айхан и Далан – Бэтмена и Робина.

- Детям нравится Бэтмен, поэтому мы решили одеться так, - рассказали Надежда и Джулустан. - Получается, что родители – команда зла, а дети – команда добра. Мы впервые участвуем в закрытии сезона, так как только недавно переехали на Сахалин из Якутии. Очень кайфуем от «Горного воздуха». Постоянно здесь катаемся и каждый раз пытаемся поддерживать все мероприятия. Это наш первый сезон, и мы уже старшего сына поставили на лыжи, ему 5 лет, и он уверенно катается. Младшему 3 года, и пока у него было только два занятия с инструктором.

Другой участник ранее уже

участвовал в жарком спуске и даже побеждал. В 2019 году Владислав Ревтов из Корсакова и его жена нарядились супергероями Тором и Капитаном Америкой. Супруги в итоге стали мистером и мисс «Снежный карнавал», но столкнулись с осуждением.

- В Интернете нас очень сильно обругали, - рассказал Владислав Ревтов. - Писали: «А как же русские герои? Илья Муромец, например, или Колобок». Я решил, что надо попробовать что-то русское. И перед вами сегодня Избушка на курьих ножках.

Организаторы определили три лучших костюма. Победителями стали Белоснежка, Ядовитый плющ и Избушка на курьих ножках. Они получили главные призы – сезонные ски-пасс на сезон 2021-2022. А приз зрительских симпатий достался Бэтмену, сообщает министерство спорта Сахалинской области.



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





## АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



### Позвоните – и бродячих ПСОВ ОТЛОВЯТ

Специалисты департамента городского хозяйства администрации Южно-Сахалинска продолжают мероприятия по отлову животных без владельцев. Работа ведется в том числе на основании обращений от горожан. Оставить заявку необходимо в приемной департамента городского хозяйства по телефону (4242) 300-765 (доб. 1 или 2).

Напомним, согласно действующему законодательству, безнадзорные животные изымаются с улиц для проведения ветеринарно-профилактических мероприятий - кастрации, стерилизации, вакцинации и чипирования. После этого их отпускают. Под контролем оставляют



в частных питомниках, определенных на конкурсной основе, только агрессивных и больных особей. Кроме того, агрессивные собаки уже не подлежат усыплению - это допустимо только, если животное страдает от продолжительной и мучительной боли от неизлечимой болезни. Однако условия любого приюта имеют фактические ограничения по возможностям принять животных. В связи с чем на территории областного центра ведется работа по строительству муниципального приюта для животных без владельцев. Средства на проектирование выделены правительством Сахалинской области.

Подготовлено техническое задание на выполнение работ по проектированию и инженерным изысканиям под новый объект на 1500 мест, соответствующий всем современным нормам содержания безнадзорных животных. Сейчас ведется работа по подготовке проекта контракта на определение подрядчика. По итогам разработки проектно-сметной документации и прохождения экспертизы планируется, что в 2022 году будет начато строительство.

Всего с марта прошлого года отловлено около 900 животных, из них выпущено обратно или передано новым владельцам 645 особей, а 323 животных признаны агрессивными или больными и размещены в приюте на постоянной основе. В 2021 году отловлено 333 животных, из них 52 особи отпущены после проведения всех манипуляций или переданы новым владельцам.

### Вакцинация продолжается

В Южно-Сахалинске продолжается выездная вакцинация от коронавируса. Для удобства горожан работают мобильные пункты. Вакцинация здесь не требует предварительной записи. Пациенту достаточно иметь паспорт, полис, СНИЛС. Медицинские работники на месте проверят общие показатели здоровья и определят, нет ли противопоказаний к вакцинации.

Ежедневно до 30 апреля включительно (в том числе и в выходные дни) привиться можно в медицинском мобильном комплексе консультативно-диагностического центра на пл. Победы. Время работы: с 11.00 до 18.00.

Также продолжают работу пункты вакцинации в оборудованных кабинетах, разместившихся в торговых центрах:

- ТЦ «Мегаберезка» - с 12.00 до 16.00 по будним дням и с 11.00

до 15.00 по субботам;

- ТЦ «Столица» - с 11.00 до 18.00 с понедельника по пятницу. 40 тысяч островитян уже сделали прививку от коронавируса, из них оба этапа - более 30 тысяч человек.

Медики обращают особое внимание людей старше 65 лет на необходимость соблюдать все меры по профилактике заболеваний.

- Мы со своим активом стараемся держать себя в форме благодаря спорту, - отметил инструктор МБУ «Спортивный город», ведущий программы для пожилых горожан Владимир Забелин.

- Тренировки не пропускаем и адаптируем их под возможности здоровья каждого из наших возрастных сторонников здорового образа жизни. Вместе с тем от вакцинации, как дополнительной меры для повышения иммунитета, не отказываемся. Очень

удобно, что можно привиться не только в поликлиниках, но и в мобильных пунктах.

удобно, что можно привиться не только в поликлиниках, но и в мобильных пунктах.

### Погорельцам компенсируют затраты

Жители пострадавшего от пожара дома № 43 по ул. Сахалинской получают компенсационные выплаты за ремонт. На сегодняшний день выплаты получили уже пять семей.

Как отметили в департаменте социальной политики, материальная помощь по линии администрации города предоставляется в размере фактически понесенных и документально подтвержденных затрат, но не более 100 тысяч рублей на одну квартиру, находящуюся в собственности либо в пользовании по договору социального найма. При обращении заявителю необходимо предоставить паспорт, справку о составе семьи, документ, подтверждающий право собственности, СНИЛС, лицевой счет для перечисления средств, а также чеки, подтверждающие расходы на ремонт. Оплате подлежат материалы и ремонтные работы (строительные инструменты, кроме электрических; восстановление поврежденных ламината, линолеума, потолков, дверей, обоев, а также строительные смеси, клей).

Прием документов осуществляется с понедельника по четверг с 9.00 до 13.00 по адресу: ул. Комсомольская, 169, каб. № 1 и 9. Подробную информацию также можно получить по телефонам: 300-720, 670-910. Отметим, что правом воспользоваться выплатой по линии администрации города погорельцы могут в течение года со дня пожара.



Для удобства граждан в департаменте социальной политики с сегодняшнего дня ведется прием заявок на возмещение затрат на ремонт по линии министерства социальной защиты. Эта выплата также предоставляется в размере до 100 тысяч рублей. Оформить ее можно с понедельника по пятницу в каб. 1 (ул. Комсомольская, 169). Оплате подлежат расходы на ремонтные работы, приобретенные стройматериалы, строительные изделия, в том числе входные и межкомнатные двери, при предоставлении подтвержденных затрат.

Таким образом, общая сумма компенсации средств, затраченных на проведение ремонта за счет муниципальной и региональной мер социальной поддержки для каждой семьи, может составить до 200 тысяч рублей.

### Лидеры по социальной поддержке

Министр труда и социальной защиты РФ Антон Котяков на встрече с губернатором Валерием Лимаренко высоко оценил развитие социального блока в островном регионе.

- Опыт Сахалинской области в части предоставления мер поддержки семьям с детьми, развития волонтерства, поддержки старшего поколения, преодоления бедности интересен, - отметил Антон Котяков. - Такие практики востребованы на федеральном уровне. Мы проанализируем предлагаемые регионом подходы с тем, чтобы воспользоваться отдельными практиками и на федеральном уровне.

На Сахалине и Курилах за год мерами поддержки воспользовалась 51 тысяча семей с детьми. На эти цели из областного бюджета было направлено 7,7 млрд рублей.

Число многодетных семей на островах увеличилось более чем на шесть процентов. Сахалинская область по этому показателю лидирует на Дальнем Востоке и занимает пятое место по стране.

- Мы активно используем современные возможности цифровизации в процессе оказания социальной помощи, - сказал Валерий Лимаренко. - В 2021 году процесс предоставления мер соцподдержки будет совершенствоваться. Начал действовать принципиально новый подход - не заявительный, а выявительный. Особое внимание мы уделяем обратной связи с населением. От оценки качества предоставляемых услуг зависит доверие жителей к социальным программам и к нашей работе в целом.



В островной области в дополнение к федеральной льготе на детей от 3 до 7 лет ввели доплату за счет областного бюджета. Ежемесячная выплата для малоимущих сахалинских семей составляет от 8 650 до 17 300 рублей на ребенка.

Уже третий год успешно работает проект «Сахалинское долголетие». Его участниками стали более 160 тысяч жителей в возрасте 55+. По «Единой карте сахалинца» они могут бесплатно ходить в кино и на спектакли, заниматься в спортивных секциях и тренажерных залах. На карту перечисляются ежемесячные социальные выплаты, по ней можно со скидкой приобретать продукты, лекарства и бытовые товары.

Региональный проект «Забота 65+» призван выявить пожилых людей, которые нуждаются в посторонней помощи. Команды специалистов - представители районных администраций и полиции, медицинские и социальные работники, волонтеры - во всех районах собирают информацию и оказывают пенсионерам необходимые услуги.

Работа по всем этим направлениям проводится в рамках национального проекта «Демография», который реализуется по инициативе президента Владимира Путина.

### Дефекты – на карту

Во время субботнего объезда по областному центру губернатор Валерий Лимаренко проинспектировал состояние дорожного полотна на основных улицах города.

#### Новая технология

- До 16 апреля все ямы должны быть отмечены на интерактивной карте вместе с фотографиями и геолокацией, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - Волонтеры и жители города помогут в этой работе. К лету дефекты на дорогах Южно-Сахалинска необходимо убрать. Устанавливайте плановое задание на каждые сутки и выполняйте. Растягивать эту работу недопустимо!

Волонтеры уже проверили 8 километров дорожного полотна на проспекте Мира и обнаружили 37 ям. В течение рабочей недели с помощью добровольцев должны проинспектировать еще семь основных дорог областного центра. Параллельно департамент городского хозяйства администрации Южно-Сахалинска будет заносить сведения в информационную систему. После этого подрядчики, с которыми заключены трехгодичные контракты на содержание дорог, обязаны будут устранить все дефекты. В дальнейшем аналогичную работу планируется провести на дорогах по всей области.

Во время объезда на улице Дзержинского глава региона ознакомился с новой технологией ямочного ремонта с помощью термос-бункеров для приготовления литого асфальта.

- Это скорая помощь в межсезонье, - рассказал директор завода имени Федотова Алексей Римша. - Используются другая рецептура для крупного щебня и более высокие температуры. Получается пластичный материал, которым заливается яма. Покрытие устойчиво годами. Технология хороша для работы на небольших площадях. У нас две таких машины. Они работают круглогодично не только в Южно-Сахалинске, но и в Корсаковском и Анивском районах, на федеральных трассах.

Присоединиться к борьбе с ямами на дорогах сахалинцы могут с помощью сервиса Сахалин.онлайн. На



интерактивном ресурсе открыли категорию «ненадлежащее содержание автомобильных дорог». Интерактивная карта доступна по ссылке <https://map.sakhalin.online>. Сообщения жителей об изъянах на дорогах сразу передаются специалистам. Пользователи оперативно получают ответ, в какие сроки дефекты будут устранены.

#### Обсуждение с депутатом

Помимо этого, Валерий Лимаренко встретился с депутатом Госдумы Георгием Карловым, на встрече также обсуждалось приведение в порядок автодорог на Сахалине и Курилах.

- В прошлом году мы провели на островах генеральную уборку - с помощью жителей нанесли на интерактивную карту все свалки и за несколько месяцев их убрали, - сказал Валерий Лимаренко. - Сейчас аналогичным образом мы будем отмечать на цифровой карте все дорожные изъяны и устранять их. Все лето, засучив рукава, будем активно заниматься этой работой.

В этом году на содержание островных дорог направили в шесть раз больше средств - 1,5 миллиарда вместо 250 миллионов в 2020-м. Финансирование удалось увеличить благодаря передаче в федеральную собственность трассы Южно-Сахалинска - Оха.

- Очень важно, что вы уделяете внимание этой актуальной для людей теме. Я объездил все южные районы Сахалинской области, и на встречах жители нередко жаловались на состояние дорожного полотна после зимы, - отметил Георгий Карлов.



## 370 площадок под жилищное строительство отобрали в регионе

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко выступил на заседании Совета при полномочном представителе президента РФ в ДФО Юрии Трутнев. Одна из главных тем – развитие строительного комплекса на Дальнем Востоке.

В качестве вопроса, который требует решения, Юрий Трутнев обозначил проблему высоких цен на жилье на Дальнем Востоке.

- Сегодня жилья для дальневосточников строится мало, и продается оно по высокой цене, - отметил Юрий Трутнев. - В среднем по округу один квадратный метр стоит около 91 тысячи рублей. Основной причиной является завоз практически всех стройматериалов. Инфраструктура создает большие сложности для строительства. Мы вместе должны наметить направления по развитию строительного комплекса на Дальнем Востоке.

Валерий Лимаренко рассказал, что островной регион приступил к реализации новой программы расселения жилья, признанного аварийным после 1 января 2017 года.

- Стремимся к тому, чтобы ускоренными темпами люди переехали из непригодных домов, - сказал Валерий Лимаренко. - В ближайшие годы планируем ликвидировать 640 тысяч квадратных метров аварийного жилья. Новоселье должны отпраздновать почти 30 тысяч человек. Рассчитываем на поддержку федерального центра в этой важной для сахалинцев и курильчан работе.

В 2021 году в комфортные квартиры из аварийных домов должны переехать 3800 человек. Для этого планируется привлечь 4,6 млрд рублей по линии госкорпорации – Фонда содействия реформированию ЖКХ.

Ежегодно на островах планируется вводить 500 тысяч квадратных метров жилья, при этом почти 200 тысяч из них – социальное и арендное.

Участки под строительство формируются



с учетом комплексного развития территорий. Например, в Южно-Сахалинске застройщикам переданы площадки УЮН, Радужный, Гарант, Северный городок.

Вопрос высокой стоимости жилья частично решается за счет льготного ипотечного кредитования. В Сахалинской области действует три программы: «Дальневосточная ипотека», «Ипотека с государственной поддержкой 2020» и «Сельская ипотека». С прошлого года жителям островного региона выдали 2025 кредитов на общую сумму свыше 9,6 млрд рублей.

Увеличение объемов и темпов жилищного строительства влечет за собой развитие строительной индустрии на островах. В прошлом году на Сахалине запустили производство по выпуску полипропиленовых труб для горячего и холодного водоснабжения. Планируется открыть домостроительный комбинат – там будут производить железобетонные конструкции домокомплектов.

Для развития жилищного строительства также уделяется внимание повышению квалификации кадров. На базе Сахалинского госуниверситета запущена «Школа заказчика объектов капитального строительства». Более 50 специалистов уже прошли обучение, до конца года планируется обучить более 300 человек. Кадры для строительной отрасли сегодня готовят четыре региональных техникума.

## Нужны дополнительные квоты

Сахалинской области необходимы дополнительные инвестиционные квоты для строительства рыбоперерабатывающих заводов, уверен губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко.

С таким предложением глава региона выступил на заседании Совета при полномочном представителе президента Российской Федерации в Дальневосточном федеральном округе.

Открывая совещание по вопросам реализации инструментов инвестиционной политики опережающего развития, Юрий Трутнев отметил, что инвесторы на Дальнем Востоке должны получать лучшие условия для развития бизнеса.

- Система преференций для инвесторов, которые работают сегодня на Дальнем Востоке, – лучшая в Российской Федерации, - отметил вице-премьер. - Она лучше и по объему привлеченных инвестиций, и по мультипликатору. На один рубль бюджетных инвестиций приходится 28 частных. Необходимо сделать всё, чтобы преференциальные режимы были удобными для инвестора, чтобы отвечали условиям конкуренции, которые существуют в странах Азиатско-Тихоокеанского региона.

Валерий Лимаренко выступил с предложением в выделении дополнительных инвестиционных квот для поддержки рыбопромышленного сектора Сахалинской области. Правительство региона направило предложение в адрес Минсельхоза России о внесении изменений в законодательство о выделении с 2022 года дополнительных инвестиционных квот на вылов водных биологических ресурсов. Это позволит построить новые рыбоперерабатывающие заводы по выпуску продукции с более высокой добавленной стоимостью, с холодильными мощностями объемом единовременного хранения не менее 10 тысяч тонн.

- По итогам проведенной работы сахалинские компании выразили готовность в течение двух-

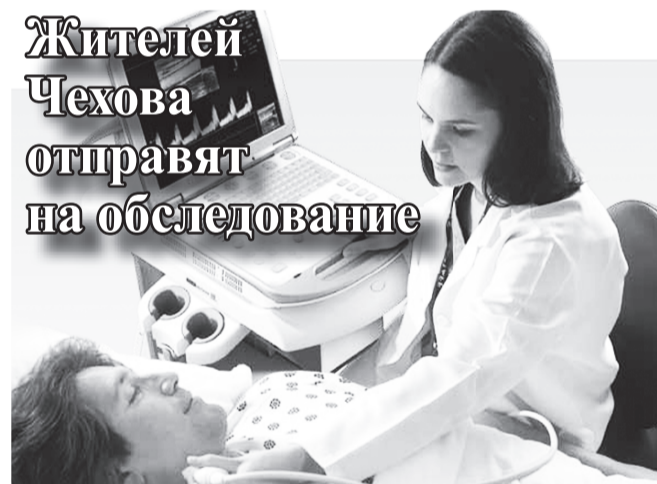


трех лет построить три завода, - сказал Валерий Лимаренко. - По предварительным данным, стоимость одного составит не менее двух миллиардов рублей и обеспечит создание не менее 100 рабочих мест в каждом.

Кроме того, регион крайне заинтересован в развитии новых отраслей в области энергетики. Сахалинская область активно вовлечена в проекты по производству водорода. Компания Air Liquide совместно с Росатомом планирует производить на острове 30 тысяч тонн в год «голубого» водорода из природного газа. Объем инвестиций в проект предварительно составит свыше 15 миллиардов рублей. Выручка предприятия оценивается в 6,9 миллиарда рублей ежегодно. Поскольку основной ресурс для завода – природный газ, необходимо подтвердить его наличие со стороны ПАО «Газпром» в необходимых объемах.

Также Валерий Лимаренко внес предложения по совершенствованию инструментов и направлений инвестиционной политики опережающего развития. Прежде всего нужно снижать административные барьеры и сокращать сроки прохождения процедур. Для этого необходимо внести дополнения в закон о ТОР в части наделяния полномочиями по принятию решения о разработке и утверждению документации по планировке территории органом местного самоуправления наряду с Минвостокразвития.

## Жителей Чехова отправят на обследование



Жители села Чехов Холмского района пройдут высокотехнологичную медицинскую диагностику в Южно-Сахалинске. Соответствующее поручение Валерий Лимаренко дал региональному минздраву на встрече с жителями городского округа.

На мероприятии сельчане рассказали губернатору о желании комплексно проверить свое здоровье в консультативно-диагностическом центре островной столицы. На профилактический осмотр отправят сахалинцев в возрасте 65+. Они посетят областной центр уже на этой неделе.

- Часть холмчан уже прошли обследование в нашем новом высокотехнологичном центре медосмотров, - подчеркнул Валерий Лимаренко. - А вот жителей Чехова, к сожалению, там еще не было. Это нужно незамедлительно исправить, поскольку наши лучшие медицинские услуги должны быть доступны всем жителям региона. Тем более когда речь идет о людях в возрасте от 65 – они нуждаются в особом внимании и заботе.

Вопрос повышения доступности услуг здравоохранения стал одним из ключевых на встрече губернатора с жителями муниципального образования. Так, в центральной районной больнице не хватает сразу нескольких узких специалистов – кардиолога, онколога, рентгенолога, узиста и врача приемного отделения. Чтобы решить проблему, медицинское учреждение заключило договоры на дальнейшее трудоустройство с 21 сахалинским студентом-медиком и семьей ординаторами.

- Мы можем построить сколько угодно новых зданий, но, если мы их не обеспечим высококвалифицированными врачами, в них не будет никакой ценности, - отметил областной министр здравоохранения Владимир Кузнецов. - Поэтому, конечно, активно работаем над привлечением кадров.

Отметим, всего в ходе встречи губернатор ответил более чем на 30 вопросов. Все они взяты в работу. По каждому установлены сроки.

## В Южном вырастет студгородок

На Сахалине с участием федерального бюджета планируется строительство студенческого городка. Губернатор Валерий Лимаренко подчеркнул, что сейчас прорабатываются варианты временного размещения студентов Сахалинского госуниверситета. В перспективе в Южно-Сахалинске будет построено новое комфортное общежитие.

- В целях безопасности студенты университета переведены на дистанционное обучение, - сказал глава региона. - Правительство помогло с размещением ребят в областных социальных учреждениях. Распорядился помочь университету возобновить очный формат учебы. Для этого формируем совместную дорожную карту: куда переезжают студенты и с какого числа выходят на пары. Предполагается, что сначала выйдут студенты первых и выпускных курсов, а потом, поэтапно, - все оставшиеся. Это временное решение. Мы понимаем, что Сахалинский госуниверситет остро нуждается в комфортном, безопасном, современном общежитии. Ведем переговоры с руководством Министерства науки и высшего образования России.

Постепенно возвращаться на очное обучение студенты СахГУ начнут уже в апреле. Для размещения ребят задействуют общежития региональных техникумов и колледжей, социальные учреждения, коммерческие гостиницы и hostels.

Отметим, правительством Сахалинской области, СахГУ и Министерством науки и высшего образования РФ рассматривается вариант создания студенческого городка. Там планируется возвести три корпуса общей площадью 30 тысяч квадратных метров, где смогли бы разместиться 1500 студентов.



## Волонтеров станет больше

Число сахалинских волонтеров должно увеличиться до 35 тысяч человек к концу этого года. Достичь таких результатов позволит новая региональная программа развития добровольчества на 2021-2022 годы.

Сахалинцев и курильчан будут активнее вовлекать в волонтерские программы. Добровольцам окажут всестороннюю поддержку – методическую, информационную, консультационную, ресурсную. Планируется проводить обучающие семинары и мастер-классы.

- Сахалинские волонтеры приходят на помощь во всех сферах общественной жизни – в медицине и образовании, культуре и спорте, экологии и ЖКХ, - отметил руководитель Агентства по делам молодежи Сахалинской области Дмитрий Смекалов. - По поручению губернатора Валерия Лимаренко принята региональная программа, которая позволит наладить координацию работы в сфере добровольчества между различными органами исполнительной власти. Таким образом, ведомства не будут дублировать работу друг друга, что позволит эффективнее проводить работу по привлечению волонтеров.

На сегодняшний день волонтерский актив на Сахалине и Курилах насчитывает 27 тысяч человек. В 2021 году агентство по делам молодежи продолжает оказывать поддержку движениям МыВместе, волонтеры-медики, волонтеры Победы, серебряные волонтеры.

Под одной крышей добровольцев объединяют ресурсные центры. Такие уже работают в Южно-Сахалинске и Корсакове. В этом году планируется открыть центры в Холмском, Тымовском и Томаринском городских округах.

Более 100 добровольцев в этом году будут помогать сахалинцам и курильчанам пройти Всероссийскую перепись. Еще 118 волонтеров пройдут обучение в рамках проекта «Комфортная городская среда».

Работа по развитию добровольчества в Сахалинской области ведется в рамках поручений президента РФ Владимира Путина.



Плесень может появиться в абсолютно любом помещении, став причиной неприятного запаха, аллергий, разных заболеваний и т.д. Именно поэтому важно знать причины образования плесени в квартирах, а также несколько самых эффективных способов борьбы с уже образовавшимся и развившимся грибком.

### Она бывает разная

Часто в наших домах появляется плесневый грибок, который может быть нескольких видов:

- **белая плесень** появляется обычно в цветочных горшках как реакция на чрезмерное увлажнение или использование каких-то определенных удобрений. Воздействие на человека может проявляться в качестве аллергии;

- **зеленая плесень** может появляться на продуктах питания: употребление зараженной пищи рискует аукнуться серьезными заболеваниями. Зеленая плесень также изредка поражает строительные материалы, например, кирпич;

- **черная плесень** – враг № 1. Это самый распространенный тип плесени, который может поражать любые поверхности: обои, краску, штукатурку, доски, бетон и т.д. Если не бороться с ней, то она впоследствии может вызвать бессонницу, головокружение, повышение температуры, головные боли, а в худшем случае астму, бронхит, дерматит, пневмонию и даже рак легких;

- **плесень синевы** часто появляется на деревянных поверхностях в доме: паркет, рамы, мебель и т.д. Они начинают приобретать неприятный мутно-синий оттенок, слой краски разрушается, и не спасает даже лакокрасочное покрытие;

- **плесень гниения** – еще один враг древесины. В зависимости от некоторых особенностей дерева может приобретать серый или бурый оттенок, становиться более легким, на нем появляются трещины и т.д.

Перед плесенью не устоит ни один из известных нам отделочных материалов. Но кроме вреда ремонту, она еще и токсична для человеческого организма, особенно детского. В зависимости от уровня распространения плесени в квартире симптомы могут быть разные: сначала идет воздействие на респираторную систему, а потом и на весь организм в целом. Свидетельством негативного влияния грибка становится появление кашля, насморка, нехватки воздуха, трудно диагностируемых хронических болезней – все это причина нахождения в сыром помещении, зараженном плесенью.

### Причины и признаки

Чтобы раз и навсегда избавиться от плесени, достаточно четко определить причину ее появления в вашей квартире и устранить ее. Дело в том, что споры грибков присутствуют в любом помещении, но основа для их развития – благоприятные условия, которые и становятся причинами появления заплесневелых пятен в разных уголках вашего дома:

- повышенная влажность в сочетании с плохой вентиляцией, что часто бывает на кухне или в ванной, в квартирах на первых этажах, домах, где злоупотребляют с увлажнением и т.д.; промерзание стен; грунтовая сырость; протекание труб водопровода; протекания крыши; плохо отапливаемое помещение.

Чтобы избавиться от плесени навсегда, нужно применить комплекс мероприятий, и кроме описанных далее средств, направленных на борьбу с уже появившимся грибком, обязательно устранить причину появления.

# Как избавиться

# от плесени

В целом все работы по борьбе с плесенью в доме сводятся к следующему перечню мероприятий:

- очистить пораженную поверхность от плесени;

- обработать поверхность средством от плесени;

- все вещи, сильно поврежденные грибком, выбросить;

- создать нормальные условия в помещении: хорошую вентиляцию, нормальное отопление, устранить все источники повышенной влажности.

Средств от плесени на данный момент придумана масса, каждое из них применимо в определенных условиях и отличается некоторыми особенностями.

### Способы избавления

Бороться с плесенью можно как специальными средствами, которые в достаточном ассортименте продаются на полках магазинов, так и народными способами. Вторые будут менее вредными для самого человека, обойдутся дешевле, да и по эффективности не всегда уступают своим профессиональным аналогам.

#### Способ № 1. Антисептическая грунтовка

Это самый проверенный способ, который точно поможет в борьбе с грибком. В строительных магазинах такие средства представлены в широком ассортименте: Фонгифлюид Альпа, Дали, Олимп Стоп-плесень, Биотол-спрей и т.д. Их нанесение на зараженную поверхность не только помогает избавиться от грибка, но и предотвратит его появление в будущем.

Работать с таким раствором очень просто: он продается либо в готовом виде, либо нуждается в добавлении четко определенного количества воды, о чем указано в инструкции. Далее лишь стоит нанести полученный состав на необходимую поверхность, и все готово.

Важно: нужно наносить антисептическую грунтовку лишь на хорошо очищенную поверхность, поэтому весь материал, пораженный грибком, нужно тщательно удалить, причем если он влезает глубоко, то потребуются очистить все слои вплоть до кирпича или бетонной плиты. Потом грунтовку равномерно наносят обычной маляр-

ной кистью на сухую поверхность. Когда слой защиты высохнет, можно приступать к отделке: клеить обои, красить стены, штукатурить и т.д.

#### Способ № 2. Отбеливатель

Отбеливатель – более простой способ избавиться от плесени в доме, достойная замена профессиональным средствам. В состав обычного отбеливателя входит гипохлорид натрия (он присутствует и во многих специальных средствах в качестве действующего вещества), который губительно действует на плесень и ее споры, поэтому это надежный способ избавиться почти ото всех видов плесени. Но использовать отбеливатель можно не на всех поверхностях, так как они могут выцветать, портиться и т.д. Отбеливатель отлично подходит для стекла, плитки, ванны, прочих непористых материалов, но бессилён для гипсокартона, дерева и т.д.

Работу с отбеливателем сложно назвать безопасной, так как он может разъесть кожу рук, стать причиной отравления токсичными парами. Поэтому использовать его можно только в хорошо проветриваемом помещении и в резиновых защитных перчатках. Раствор готовят из отбеливателя и воды в соотношении 1:10, наносят кистью и ждут полного высыхания. Как и в предыдущем случае, предварительно поврежденную поверхность нужно очистить.

#### Способ № 3. Уксус

Обычный уксус, который есть у каждого на кухне, – это слабая кислота, которая является ядом для многих видов плесени. Плюс его в том, что он не выделяет никаких опасных испарений, поэтому пользоваться им совершенно безопасно.

На подготовленную поверхность распыляют уксус, а потом ее протирают смоченной тряпкой, через час поверхность промывают водой и хорошо проветривают помещение. На особо поврежденных участках такую процедуру лучше провести несколько раз с периодичностью в одну неделю.

#### Способ № 4.

##### Перекись водорода

Перекись водорода – еще один яд для большинства типов плесени. Купить 3%-й раствор перекиси можно

в любой аптеке, для человека ее запах не так вреден, поэтому работать с ней более-менее удобно. Наносить ее нужно на очищенную от плесени подготовленную поверхность, но так как перекись также обладает отбеливающим эффектом, на окрашенные поверхности ее лучше не наносить, а выбрать иной способ.

#### Способ № 5.

##### Нашатырный спирт

Нашатырный спирт по действию подобен отбеливателю: он прекрасно справляется с плесенью на твердых непористых поверхностях, но не очень эффективен на пористых материалах. Он отлично выполняет свою работу, когда плесень образовалась, например, на кафельной плитке или стекле.

Нашатырный спирт необходимо смешать с водой в соотношении 1:1 и распылить на зараженную поверхность, а через час смыть раствором водой и хорошо проветрить помещение. Работать с нашатырем нужно очень осторожно, так как его едкий запах может стать причиной головокружений, головных болей и т.д.

#### Способ № 6. Пищевая сода

Сода – один из самых простых и безопасных способов избавиться от плесени, причем он не вредит ни человеку, ни домашним животным. Достаточно приготовить раствор соды – чайную ложку растворить в стакане воды – и полученным составом обрызгать поверхность, пораженную плесенью. Также можно протереть заплесневелые вещи, стены, предметы губкой, смоченной в этом растворе. По прошествии часа поверхность нужно промыть водой, но полностью смывать раствор соды с нее не рекомендуется: сода не способна навредить материалу, зато прекрасно защищает от повторных появлений грибка.

#### Способ № 7. Бура

Бура – природный материал, поэтому навредить здоровью человека не может. Она часто применяется при дезинфекции туалетов и стоков, выступает эффективным фунгицидом, инсектицидом и гербицидом, в общем, является ингибитором развития плесени и токсином для нее.

Рекомендуют перед началом работ по очистке от плесени сначала про-

пылесосить поверхность с фильтром тонкой очистки, чтобы в процессе как можно меньше пор летало в воздухе и попадало в органы дыхания. Рабочий раствор готовят следующим образом: 1 стакан буры разбавляют в 2,5 литра воды. Раствор буры наносят на поверхность жесткой щеткой, параллельно счищая сам грибок со стен, предметов, пола и т.д., желательнее пройтись по поверхности с таким раствором несколько раз, смывать ничего не нужно, так как в дальнейшем бура станет надежным защитником от плесени.

#### Способ № 8.

##### Масло чайного дерева

Масло чайного дерева – одно из самых эффективных природных средств, которые являются абсолютно безвредными для человека. Хотя и стоит такое масло недешево, но потребует его совсем немного, оно обладает сильными антибактериальными и противогрибковыми средствами.

На один стакан воды потребуются чайная ложка масла чайного дерева. Эту смесь добавляют в распылитель и наносят на поврежденную поверхность либо же используют для нанесения на губку, смывать его не нужно будет, так как этот раствор будет надежно защищать от возможного повторного появления грибка.

#### Способ № 9.

##### Раствор марганцовки

Обычная марганцовка также губительно действует на плесень. Поврежденную поверхность можно обработать слабым раствором марганцовки: на 1 литр воды добавить чайную ложку перманганата калия и полученным составом обрызгать или протереть поврежденные участки. Раствор можно не смывать, он будет эффективным еще в течение некоторого времени.

#### Способ № 10.

##### Канцелярский клей

Многие умельцы избавляются от плесени с помощью канцелярского клея, который разводится один к одному с водой. Способ эффективен в некоторых случаях, но справляется не со всеми видами плесени, и если участок поражения не очень большой.





Составление расписания дел на день поможет более эффективно распределить свое время. К тому же вы можете успеть сделать больше дел и снизить вероятность того, что случайно забудете про что-нибудь важное. Может показаться, что проще выполнять задачи по мере их появления, но на самом деле так вы будете уставшим, перегруженным и неорганизованным. Составление расписания дня может стать вашей привычкой, и вы будете рады, что взялись за это дело, потому что это поможет уменьшить стресс и лучше контролировать свою жизнь. Планирование дня позволит отслеживать и контролировать свое поведение с учетом того, какие еще дела нужно сделать.

### Купите ежедневник

Купите календарь или ежедневник (планировщик задач). Убедитесь в том, что в календаре есть место для записи дел и задач. К некоторым календарям прилагаются ежедневные или ежемесячные планировщики. К тому же можно просто воспользоваться ноутбуком. Выберите тот вариант, который вам больше подходит. Что бы вы ни выбрали, этот вариант должен быть вам прежде всего удобен. Но не стоит отдельно заводить ежедневник для учебы, для работы, для досуга и так далее – все должно быть в одном месте.

Есть множество приложений планировщиков для ноутбука и телефона, которые можно синхронизировать на всех электронных устройствах, чтобы у вас всегда был доступ к этому календарю, где бы вы ни находились. Есть приложения с напоминаниями и таймерами, которые помогут спланировать день.

Возможно, вам захочется выбрать электронный или бумажный календарь с дополнительными страницами, где можно добавлять примечания к своему расписанию. Это поможет отслеживать не только то, что вы сделали, но также и то, как вы это сделали (или как чувствовали себя в это время). Например, возможно, ниже задания «сходить в спортзал» вам захочется не только поставить галочку, но и добавить комментарий: «Сегодня пробежал еще один километр – чувствую себя прекрасно!» Добавление комментариев и заметок поможет отслеживать свое состояние.

Если вы решили выбрать вместо бумажного календаря электронный, возможно, вам понадобится пара дней, чтобы привыкнуть к новой системе. Первые несколько дней лучше носить с собой и бумажный и электронный органайзер, чтобы проверить, ничего ли вы не забыли, все ли дела сделаны.

### Сортируйте свои дела

В электронных планировщиках есть функция сортировки разных задач. Например, дела, которые связаны с работой, можно помечать красным цветом, связанные с учебой – голубым, разные дела по дому – зеленым, а розовым – отдых и физические упражнения.

Организация дел таким образом, а также цветовая сортировка помогут визуализировать задачи и понять, сколько времени уходит на каждую категорию дел. Например, можно заметить, что в расписании целая куча «красных» дел (то есть по работе) и «зеленых» дел (то есть по дому), но очень мало «розовых» (отдыха и физических упражнений). Если вы заметите, что на упражнения у вас остается мало времени, возможно, у вас будет стимул попытаться выделить на это больше времени в следующие дни.



# Как распланировать день

## Определите приоритет

Расставьте задачи по приоритету важности. Сначала нужно понять, какие задачи самые важные, какие из них нужно выполнить в первую очередь, а какие могут подождать. Чтобы понять этот вид сортировки, давайте рассмотрим его на примере: допустим, на этой неделе вам нужно сделать два теста, лабораторный отчет, эссе и презентацию. Хлоп!

Задайте себе несколько вопросов, чтобы понять, какие из этих дел следует сделать в первую очередь (и сколько времени на них выделить). Итак: какое задание нужно сделать самым первым? На какие задания потребуется больше времени? Какие задания наиболее важны для меня? Какое из этих заданий самое сложное?

В конце концов, нужно будет решить, какой крайний срок выполнения этих дел, сколько времени они займут, а также нужно подумать над важностью запланированных задач (согласно приоритетам). Только вы знаете себя и свои потребности. Выберите ту систему приоритетов, которая вам больше подходит.

Выделите наиболее приоритетные задачи. После того как определите, как расставить приоритеты в своих делах, отметьте их в своем расписании. Можно пролистать расписание и написать букву «А» напротив самых важных дел, которые стоит сделать в первую очередь. Букву «Б» можно поставить рядом с теми задачами, которые можно сделать, например, завтра. Букву «В» – напротив задач, которые следует закончить до пятницы.

## Определите время

Выделите время для каждого задания. Напишите, сколько времени собираетесь потратить на каждое задание. Например, в день у вас может уйти 2 часа на учебу, 1 час на тренировку, 30 минут на написание писем и сообщений, 30 минут на прогулку с собакой. Этот ключевой аспект поможет выяснить, сколько времени вам потребуется на выполнение каждой задачи. Но если вы запланируете слишком много

и не будете объективны в определении необходимого времени на ту или иную задачу, вы сами поставите себя в стрессовую ситуацию.

Не забудьте учесть в расписании время на дорогу.

Добавьте в расписание немного времени «про запас». Большинство людей недооценивает время, которое уходит на выполнение тех или иных дел. Если в своем расписании вы организуете все свои дела с учетом запасного времени, вы сможете точнее спланировать свой день.

Рассчитывая время, которое следует отвести на выполнение задачи, немного переоцените его. К рассчитанному времени добавьте еще 25%. Например, отведите 5 минут на дело, которое обычно занимает 4 минуты. На задачи, которые выполняются за 8 минут, выделите 10 минут. Эти дополнительные минутки будут вашим запасом, который поможет избежать опозданий и других неприятных ситуаций.

Спросите себя, нужны ли вам дополнительные небольшие задачи, которые будут подпунктами крупных дел, которые необходимо учесть в своем расписании? Например, обычно вам нужно принять душ после тренировки? Вы любите поболтать с другом лишние 15 минут, пока будете переодеваться? У большинства людей выходит так, что запланированная часовая тренировка занимает около двух часов.

Оставьте свободное время в своем расписании. В нижней части графика обязательно нужно оставлять время для задач и дел средней важности, а также тех дел, которые могут внезапно появиться в течение дня или недели. Если у вас есть свободное время сегодня или в любой другой день недели, вы можете начать работу над другими заданиями, чтобы продвигаться вперед. Эти дополнительные задачи могут быть следующими: уборка в шкафу, наведение порядка в документах. Это задачи считаются низкоприоритетными, но, в конце концов, когда-нибудь их следует сделать. К счастью, эти задачи не привязаны к определенному сроку.

## Придерживайтесь составленного расписания

1. Загляните в свой календарь/планировщик. Возьмите в привычку каждое утро и каждый вечер проверять список дел на день, чтобы подготовиться заранее. Каждый день нужно выделять несколько минут (например, после утреннего кофе или во время поездки), чтобы просмотреть список дел и понять, что нужно закончить, добавить новые дела и вычеркнуть выполненные задачи.

Ознакомление с графиком дел на сегодня и работа над этим графиком перед тем, как начать выполнение задач – отличный способ начать свой день!

Поставьте будильник на телефоне или компьютере, чтобы напомнить себе о каких-то задачах или встречах. Например, скорее всего, визит к врачу вы запланировали заранее, поэтому было бы полезно установить напоминание за день до назначения. Таким образом вам будет легче ориентироваться в своих планах.

2. Старайтесь выполнять задания в соответствии с приоритетом. Вы уже расставили приоритеты в делах, поэтому теперь остается только следовать плану!

3. При необходимости внесите поправки в свое расписание. Конечно, нужно стараться придерживаться запланированного графика, но иногда происходят неожиданные ситуации и вам приходится вносить поправки. В таком случае следует перенести дела средней и низкой важности на другой день, если возникает какая-то чрезвычайная ситуация, которая грозит конфликтом или проблемой.

Но будьте осторожны, чтобы задачи не накапливались, старайтесь не откладывать их на следующий день. Если вы вдруг заметите, что слишком часто приходится переносить свои дела, просто начните выделять на выполнение каждого дела чуть-чуть больше времени в назначенный день, а не меняйте расписание всех остальных дней.

4. Вычеркните все выполненные за-

дания. Это может быть полезным для многих людей! Не забудьте перенести на следующий день все недоделанные задания.

5. Придумайте себе награду! Очень важно сделать себе что-то приятное, когда выполните все свои дела, придерживаясь расписания. После того как закончите свои дела за день, сделайте себе подарок: наберите пенную ванну, включите любимое телешоу или купите себе что-нибудь вкусное. Вы почувствуете особенное удовольствие от этих приятных вещей, когда будете знать, что заслужили это.

6. Оцените свое расписание и внесите необходимые изменения. Важно периодически проверять, укладывается ли вы в запланированное время, помогает ли расписание быстрее справляться с заданиями. Один из способов это сделать – регулярно проверять свой ежедневник (органайзер), а также оценивать свое состояние. В конце дня напротив самых важных дел стоят галочки, и вы чувствуете себя хорошо и продуктивно? Если ваш ответ – «да», ваше расписание отлично работает!

Но если вы понимаете, что вам приходится переносить изо дня в день слишком много дел, если в конце дня вы чувствуете себя изнуренным и нервным, скорее всего, в расписание нужно внести поправки.

Посмотрите в свой органайзер и подумайте, где нужно внести изменения. Возможно, вам нужно будет пересмотреть приоритеты, если у вас постоянно остается дело, которое приходится переносить (например, упражнения). К тому же, возможно, вам потребуется пересмотреть время, выделенное на выполнение задачи. Например, вместо того чтобы выделять утром 2 часа на подготовку и сборы, попробуйте успеть собраться за 1 час (хотя бы 3 дня в неделю), а освободившееся время можно потратить на пробежку.

Имейте в виду, что перераспределение времени и поправки в расписании – абсолютно нормально. Людям требуется время, чтобы понять, какое расписание и какой темп будет для них более комфортным.



# Люди Икс викторианской эпохи

Лондон викторианской эпохи. После странного события, о котором большинство моментально забывает, у жителей города начинают появляться суперспособности. Тяжелее всех приходится девушкам, ведь их считают новыми ведьмами и воспринимают как угрозу.

[ KINOAFISHA.INFO ]

## Фантастика в стиле стимпанк

Амалия Тру становится одной из таких, обретая возможность видеть будущее. Вместе с верной подругой Пенанс Эдейр, получившей дар изобретателя, они организуют коммуну для всех нуждающихся женщин, помогая найти кров и поддержку в это непростое время. Но у них не выйдет постоянно находиться в тени. В городе происходит всякая чертовщина: находят трупы истерзанных мужчин, таинственная группа в балахонах похищает людей с силами, в парламенте плетутся интриги, а одна из суперлюдей выходит из-под контроля.

«Невероятные» - новый сериал Джосса Уидона, давно не заглядывавшего на ТВ со своим проектом, правда, у руля он продержался недолго и после скандалов был вынужден отойти в сторону. Перед нами вновь фантастика, на этот раз обернутая в ретростилику с огромным количеством изобретений, отдающих стимпанком. Там, где все ездит на простых каретах, запряженных лошадьми, главные героини используют самодельных роботов, передвигающихся на футуристичной машине, применяют ослепляющие гранаты и зонтики с функцией электрошока. Это сильно бросается в глаза на фоне типичного Лондона конца XIX века. Сам город не получил красивых пролетов и моментально узнаваемых туристических мест. На экране предстают скорее его окраины, где проживают рабочие и бедняки, с редким присутствием местной аристократии в дорогих интерьерах. Визуально сериал выглядит отлично и погружает в эпоху, не ощущаясь очередным дешевым маскарадом.

## История дружбы и взаимопомощи

Странными получились суперсилы. Им не всегда находится достойное применение, а значительная часть их не кажется полезной. Например, возможность главной героини слу-



чайно заглянуть в будущее приносит помощь лишь несколько раз, в отличие от куда более полезных знаний боевых искусств. Самыми необходимыми оказываются только изобретения, улучшающие все аспекты жизни. Среди обладателей легко найти исключения, но их способности будут слишком универсальными: исцеление, управление огнем или связь с птицами. Когда вспоминаешь причину пробуждения такого дара, то хочется увидеть больше неординарных ситуаций и проблем, которые можно решить с помощью уникальных сил. Визуально они выглядят отлично, даже фаерболы и превращение предметов в стекло.

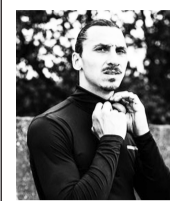
Первые четыре серии буквально переполнены сюжетными линиями, злодеями и столкновениями. Тут и враги с суперспособностями, и местные бандиты, и таинственный доктор, и парламент, и секретные игроки, пока находящиеся в тени. Такой большой набор действующих антагонистов не умещается в скромный хронометраж. Если психопатка Малади получает достаточно времени и успевает сформироваться как персонаж, то остальные пока выглядят схематичными набросками. При этом в стороне остается самое интересное - возникновение сверхспособностей. Несмотря на большой акцент, сделанный

именно на женских персонажах, все не упирается в феминизм. В сериале нет исключительно добрых девушек и злобных мужчин. Одни теряют власть и пытаются найти способ удержать ее в резко изменившемся мире, другие просто хотят обрести спокойствие и почувствовать себя в безопасности объединившись. Хотя на арене столкновения все окажется намного запутаннее. В первую очередь перед нами разворачивается история настоящей дружбы и взаимопомощи, способные стать важной опорой в сражении с трагичным и темным прошлым. Силы оказываются лишь маркером, подсвечивающим проблемы того времени.

«Невероятные» держат неплохой баланс между личной драмой и экшеном, а подкрепляет их эффектный викторианский сеттинг. Основные вопросы касаются сюжета. Он переполнен интригами и интересными персонажами, но уделяет почти все время лишь главным героиням. Возможно, две оставшиеся серии смогут дать хоть какие-то ответы, оставить правильные зацепки на будущее и наконец-то вплести в историю те самые суперспособности вместе с их происхождением. Правда, сложно верить в чудеса, даже в мире, где возможно все. Премьера сериала «Невероятные» состоялась 12 апреля.

## Новости мира кино

### Златан Ибрагимович снимется в фильме об Астериксе и Обеликсе



Французская кинокомпания Pathé, занимающаяся производством пятого фильма об Астериксе и Обеликсе, окончательно утвердила актерский состав картины. Одну из ролей в «Астериксе и Обеликсе: Среднее царство» сыграет звезда футбола Златан Ибрагимович, что станет для него актерским дебютом.

Как передает Deadline, Гийом Кане и Жиль Леллуш исполнят роли титульных героев - Астерикса и Обеликса. Актриса Марион Котийяр воплотит образ царицы Клеопатры, а Венсан Кассель - Юлия Цезаря. Что касается нападающего футбольного клуба «Милан», то ему в проекте досталась партия легионера по имени Oneofus. Также в картине снимутся Джонатан Коэн, Рамзи Бедиа, Джули Чен, Фам Лин Дан и Пьер Ришар.

Сценарий написали Филипп Мешлен и Жюльен Эрве, а поставит ленту Гийом Кане. Первоначально съемки планировались в Китае, но позже были перенесены во Францию и Марокко. Релиз пятой части франшизы «Астерикс и Обеликс» ожидается в течение 2021 года.

### Камбербэтч появится в сериале про шпионов



Netflix приобрел новый сериал про шпионов с Бенедиктом Камбербэтчем. Сериал «39 ступеней» будет показан на Netflix. Об приобретении эксклюзивно сообщил портал Deadline.

«39 ступеней» основаны на одноименном романе Джона Бакена. В 1935 году его экранизировал Альфред Хичкок. По сюжету простой обыватель Ричард (Камбербэтч) берёт отпуск и внезапно оказывается втянут в центр большого заговора. Он вынужден противостоять могущественной организации «39 ступеней», в чьи задачи входит кардинальное изменение и порабощение мира.

Впервые о разработке сериала стало известно в конце февраля. Действие будет перенесено в наши дни. Постановщиком всех шести серий выступит коллега Камбербэтча по «Патрику Мелроузу» Эдвард Бергер. Сценарий адаптирует Марк Л. Смит («Выживший»).

### Warner Bros. разрушает киновселенную DC

Студия Warner Bros., похоже, так и не знает, как развивать киновселенную DC дальше. Портал We Got This Covered сообщил, что руководство намерено буквально развалить «Лигу справедливости» и собрать ее заново. По данным источников портала, от первоначального состава супергеройской команды останутся лишь Чудо-женщина, Аквамен и Мера. Примечательно, что в этом списке не оказалось Флеша, в сольном фильме которого должна произойти мягкая перезагрузка франшизы.

Бэтмена в исполнении Бена Аффлека фанаты точно могут не ждать. Актер расстался с ролью в 2019 году, и теперь, вероятно, в команде супергероев появится другой Темный рыцарь. Им, вполне возможно, станет персонаж Роберта Паттинсона из другого мира. Введя его в повествование, студия таким образом задействует концепцию мультивселенной.

С Суперменом ситуация пока не прояснилась. По данным We Got This Covered, студия Warner Bros. все же распрощается с Генри Кавиллом, а его место займет другой актер из недавно анонсированного перезапуска истории «Человека из стали». Киборг в исполнении Рэя Фишера также не вернется в новых фильмах. Это связано с тем, что актер обвинил президента DC Films, что тот поддерживал токсичную атмосферу на пересъемках «Лиги справедливости».

Если информация о новом составе супергеройской команды подтвердится, то киновселенную DC явно ждут не лучшие времена и вскоре франшизе потребуются полноценный перезапуск, потому что она станет напоминать лоскутное одеяло с огромными сюжетными дырами...

# Удачно зашли: корейское вторжение «Минари»



После триумфа «Паразитов» в 2019-2020 годах все ждали корейских премьер. И вот в прокате «Минари», получивший целых шесть номинаций на «Оскар», в том числе и главную - «Лучший фильм». Впрочем, кино это вовсе не корейское, хотя почти целиком на национальном языке, а вполне американское. Почему его стоит посмотреть и что в нем покажется нам знакомым и близким - в материале «РИА Новости».

Действительно, весь фильм снят в Америке - и это, конечно, дарит «Минари» несправедливые привилегии. Например, на церемонии вручения «Золотых глобусов» картина выиграла приз как лучший фильм на иностранном языке. То есть нужно понимать, что Голливуд очень редко пускает на главные премии иноязычные ленты, включая и российские (наших «Дорогих товарищей» в итоге не номинировали ни здесь, ни на «Оскаре»). А «Минари», этот американский манифест дружбы народов, прошел легко.

Впрочем, картина у режиссера Ли Айзека Чуна получилась космополитическая по настрою и духу. В ней показаны ситуации, узнаваемые всюду и всеми. Ведь многие из нас однажды откуда-то и куда-то переехали.

Прямо как молодая корейская семья, которая перебирается в штат Арканзас, чтобы обзавестись фермой. Это идея отца (его сыграл Стивен Ён, известный по фильму «Ходячие мертвецы»). Он планирует кормить старшую дочку и младшего сына тем, что заработает от продажи корейских продуктов, выращенных у себя на участке.

Но ассимиляция дается иммигрантам нелегко - бизнес не процветает. А все сбережения уже буквально закопаны в землю. Родители на почве трудностей постоянно ругаются, и детям от этого тяжело. А тут еще из Кореи приезжает бабушка Сунджа (Юн Ё Чжон). У нее собственная навязчивая идея: лечить семью народным средством - растением минари. Это что-то вроде подорожника, который у нас любят применять от

всех болезней. Его семена бабушка привезла из дома и высадила неподалеку от фермы.

В общем, это картина о том, как живется своим среди чужих, о новых гражданах страны, когда-то основанной пилигримами. Но чувства героев поймет любой, кто когда-либо, к примеру, покорял Москву или Петербург, перебирался из деревни в райцентр или начинал собственное дело. Им знакомы болезненное привыкание к новому, страх иноземца/новичка - целый комплекс эмоций. Режиссер Ли Айзек Чун - сам американец в первом поколении, сын корейцев, которые однажды переехали на ферму в Арканзас. Так что фильм явно автобиографический.

Оттого-то, наверное, Ли и удалось так точно, проникновенно и в то же время ненавязчиво раскрыть множество подтекстов. Например, минари - это символ извечной тяги к родной земле, тот самый корейский корень, что помогает семье не забыть, откуда они. За тему ностальгии отвечает бабушка (играет Юн Ё Чжон - главная кандидатка на «Оскар» в номинации «Лучшая женская роль второго плана»). Ее образ узнаваем и для любого российского зрителя.

«Минари» - не авангардное кино, а скорее, построенное на художественных стереотипах. Оно не поднимает злободневные социальные вопросы, на которых зациклены режиссеры - коренные американцы (смотрите «Девушка, подающая надежды», «Иуда и Черный мессия», «Одна ночь в Майами»). Интересно, что сейчас именно иностранцы снимают фильмы в классических голливудских жанрах: и комедийный триллер «Паразиты», и философское роуд-муви «Земля кочевников», и «Минари».

Что ж, 25 апреля на церемонии вручения премии Американской киноакадемии посмотрим, чья художественная стратегия победит.





# Гороскоп на неделю

с 19 по 25 апреля



**Овен.** Чтобы разжечь былую страсть в любовных отношениях, придется постараться. Все в ваших руках, помните об этом! В период с 19 по 21 апреля оставайтесь на чеку: вас могут обмануть.



**Весы.** Какой бы выбор не стоял перед вами сейчас, вы все сделаете правильно. Не сомневайтесь в своих силах! В данный период можно кардинально менять образ и судьбу.



**Телец.** Любые ссоры сейчас нежелательны. Наоборот, старайтесь по-доброму относиться ко всем, кто будет к вам обращаться. Сделки, совершенные в этот период, окажутся невыгодными.



**Скорпион.** Старые знакомые, о которых вы давно забыли, вновь дадут о себе знать. Ох, как не вовремя! Период благоприятен для того, чтобы продвигать свои идеи перед начальством. Их одобряют.



**Близнецы.** Хронические болячки могут напомнить о себе. Лучшее, что вы можете сделать, - придерживаться здорового образа жизни. В выходные дни не сидите дома, отправляйтесь на свежий воздух.



**Стрелец.** Многих Стрельцов на этой неделе ждут расставания. Если отнесетесь к ним философски, скоро в вашей жизни откроются новые двери. Сейчас лучше не давать в долг, если не хотите потерять деньги.



**Рак.** Некоторые Раки сейчас могут закрутить бурный служебный роман. Однако продолжения у него, скорее всего, не будет. На службе сейчас лучше не попадаться под горячую руку начальства. В семье возможны ссоры.



**Козерог.** Судьбоносным для вас станет период с 22 по 25 апреля. В это время можно планировать все важные дела. Могут огорчить ближайшие родственники: будьте готовы к этому.



**Лев.** Вам может поступить заманчивое, но очень рискованное предложение. Принимайте его, только если будете полностью уверены в исходе. Самое время начинать планировать путешествие.



**Водолей.** Любые переезды и перелеты сейчас не рекомендуются. Лучше перенесите поездку. Желательно провести это время дома, лежа на диване с интересной книгой. Вам нужен отдых!



**Дева.** Не выясняйте отношений с любимым. Лучшее, что сейчас надо сделать, это просто отдохнуть друг от друга. Желательно не делать крупных покупок. Звезды советуют не сидеть дома.



**Рыбы.** Не хотите разрушить отношения? Тогда передайте бразды правления мужчине. А сами займитесь собой - обновите гардероб, например. Покупки принесут вам радость. При этом кредит брать нежелательно.

## понедельник, 19 апреля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Сегодня вечером (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Конец невинности» (16+) 22.30 Док-ток (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Познер (16+) 01.10 Время покажет (16+) 03.30 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Жемчуга» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Осколки» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.25 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Право на правду» (16+)	06.10 Сериал «Литейный» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Сериал «Красная зона» (12+) 19.00 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Бухта Глубокая» (16+) 00.00 Сегодня 00.15 Сериал «Ленинград-46» (16+) 03.45 Сериал «Пятницкий» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Наш день (16+) 7.20 Специальный Репортаж (16+) 7.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Наш день (16+) 8.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.00 Наш день (16+) 9.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный репортаж АСТВ (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+)  ЭХО 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+)  Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)  РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин - Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.15 Уримал Бансон	06.10 «Артиллерия Второй мировой войны». Док. сериал (6+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.20 Легенды разведки (16+) 10.10 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (6+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (6+) 13.55 Сериал «А зори здесь тихие...» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «А зори здесь тихие...» (12+) 18.10 «ВМФ СССР. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Легенды СМЕРШа». Док. фильм (12+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Подвиг разведчика» (6+) 01.30 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+) 03.00 Фильм «Прекрасная Елена» (16+) 04.30 «Алексей Леонов. Прыжок в космос». Док. фильм (12+) 05.15 «Западная Сахара. Несуществующая страна». Док. фильм (12+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.15 Давай разведемся! (16+) 10.20 Тест на отцовство (16+) 12.30 Реальная мистика (16+) 13.35 Понять. Простить (16+) 14.50 Порча (16+) 15.20 Знахарка (16+) 15.55 Фильм «Папарацци» (16+) 20.00 Фильм «Контракт на счастье» (16+) 00.15 Сериал «Женский доктор-2» (16+) 02.15 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+) 04.00 Лаборатория любви (16+) 04.50 Порча (16+) 05.15 Знахарка (16+) 05.40 Понять. Простить (16+) 06.40 Тест на отцовство (16+) 07.25 6 кадров (16+)  ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильмы (6+) 07.30 Химия (12+) 08.00 Не факт! (12+) 08.25 Сериал «Мамочки» (16+) 09.15 Планета укусов (12+) 09.45 Почему он меня бросил (16+) 10.35 Сериал «Практика» (12+) 11.25 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+) 12.25 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 13.45 Сериал «Соблазн» (16+) 14.35 Почему он меня бросил (16+) 15.30 Сериал «Мамочки» (16+) 16.20 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) 17.05 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Практика» (12+) 19.45 Семейные ценности (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «11-11-11» (16+) 22.10 Фильм «Не чужие» (16+) 23.30 «Филипп Киркоров. Король и шут». Док. фильм (12+) 00.20 Федерация-2020 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.25 Сериал «Специалист» (16+) 07.10 Сериал «Специалист» (16+) 08.00 Сериал «Специалист» (16+) 09.00 Сериал «Специалист» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Без права на выбор» (16+) 11.20 Сериал «Без права на выбор» (16+) 12.20 Сериал «Без права на выбор» (16+) 13.20 Сериал «Без права на выбор» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Без права на выбор» (16+) 14.55 Сериал «Брат за брата» (16+) 15.50 Сериал «Брат за брата» (16+) 16.45 Сериал «Брат за брата» (16+) 17.40 Сериал «Брат за брата» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Брат за брата» (16+) 19.00 Сериал «Брат за брата» (16+) 19.55 Сериал «Брат за брата» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Крепкие орешки» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

**КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**

**ПРОДАНО**

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

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**НЕДВИЖИМОСТЬ Покупка**

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

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

- Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
- Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
- Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.

**РАЗНОЕ**

- Утерян паспорт на имя Касымовой Базаргун Кочкоровны. Нашедших просьба вернуть за вознаграждение. Тел. 8-900-660-45-88.
- Утерянный диплом (серия 116504, номер 0000498), выданный 31.01.2014 г. ГБОУ НПО «Профессиональное училище №15» г. Поронайска на имя Якушева Юрия Владимировича, считать недействительным в связи с утерей.

**Сдаем помещения под офисы в центре города:**  
ул. Хабаровская, 81. Охрана, видеонаблюдение, цена договорная. Тел. 48-09-78.

**УСЛУГИ**

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



**вторник, 20 апреля**

<b>1</b>	<b>РОССИЯ 1</b>	<b>НТВ</b>	<b>АСТВ</b>	<b>АСТВ 12 ТВК</b>	<b>ЗВЕЗДА</b>	<b>D</b>	<b>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</b>
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Конец невинности» (16+)</b> 22.30 Док-ток (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 К 130-летию композитора. Прокофьев наш (16+) 01.10 Время покажет (16+) 03.30 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Жемчуга» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Осколки» (12+)</b> 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) <b>02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+)</b> <b>04.05 Сериал «Право на правду» (16+)</b>	<b>06.05 Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня <b>17.25 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 19.00 ДНК (16+) 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Бухта Глубокая» (16+)</b> 00.00 Сегодня <b>00.15 Сериал «Ленинград-46» (16+)</b> <b>03.45 Сериал «Пятницкий» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Наш день (16+) 7.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Наш день (16+) 8.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.17 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.17 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.10 «Артиллерия Второй мировой войны». Док. сериал (6+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.20 Специальный репортаж (12+) 09.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 09.50 «История воздушного боя». Док. сериал (12+) <b>10.55 Сериал «Апостол» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Апостол» (16+)</b> 17.00 Военные новости <b>17.05 Сериал «Апостол» (16+)</b> 18.10 «ВМФ СССР. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Военная контрразведка». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды армии (12+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) <b>23.40 Фильм «Семь часов до гибели» (6+)</b> <b>01.10 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+)</b> <b>02.40 Фильм «Действуй по обстановке!» (12+)</b> <b>03.45 Фильм «Под каменным небом» (12+)</b> 05.10 «Альта» против рейха». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 По делам несовершеннолетних (16+) 08.55 Давай разведемся! (16+) 10.00 Тест на отцовство (16+) 12.10 Реальная мистика (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) <b>15.30 Фильм «Горничная» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «Открытая дверь» (16+)</b> 23.30 Секреты счастливой жизни (16+) <b>23.35 Фильм «Открытая дверь» (16+)</b> <b>00.30 Сериал «Женский доктор-2» (16+)</b> <b>02.30 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+)</b> 04.10 Лаборатория любви (16+) 05.00 Порча (16+) 05.25 Знахарка (16+) 05.50 Понять. Простить (16+) 06.45 Домашняя кухня (16+) 07.10 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>08.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 09.20 Планета вкусов (12+) 09.45 Почему он меня бросил (16+) <b>10.40 Сериал «Практика» (12+)</b> <b>11.30 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 12.25 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) <b>13.45 Сериал «Соблазн» (16+)</b> 14.35 Почему он меня бросил (16+) <b>15.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 16.20 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) <b>17.05 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Практика» (12+)</b> 19.45 Право знать (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Развод по-французски» (12+)</b> <b>21.55 Фильм «11-11-11» (16+)</b> 23.35 «Филипп Киркоров. Король и шут 2». Док. фильм (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия <b>06.35 Сериал «Телохрани-тель» (16+)</b> <b>07.20 Сериал «Телохрани-тель» (16+)</b> <b>08.05 Сериал «Телохрани-тель» (16+)</b> <b>09.00 Сериал «Телохрани-тель» (16+)</b> 10.00 Известия <b>10.25 Сериал «Не покидай меня» (12+)</b> <b>11.20 Сериал «Не покидай меня» (12+)</b> <b>12.15 Сериал «Не покидай меня» (12+)</b> <b>13.05 Сериал «Не покидай меня» (12+)</b> 14.00 Известия <b>14.25 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>15.15 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>16.05 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>17.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>17.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 18.30 Известия <b>18.45 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>19.05 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>20.50 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.20 Известия <b>04.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</b>

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

**АВТОШКОЛА**  
**«За рулем»**  
подготовка водителей категорий А, В, С, СЕ, D  
**27-24-64,**  
**40-66-03**

**среда, 21 апреля**

<b>1</b>	<b>РОССИЯ 1</b>	<b>НТВ</b>	<b>АСТВ</b>	<b>АСТВ 12 ТВК</b>	<b>ЗВЕЗДА</b>	<b>D</b>	<b>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</b>
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 Жить здорово! (16+) 10.10 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 14.10 Давай поженимся! (16+) 15.00 Новости 15.05 Мужское/Женское (16+) 15.55 На самом деле (16+) 17.00 Вечерние новости 17.25 Пусть говорят (16+) 18.30 Время покажет (16+) 19.30 Новости (с субтитрами) 20.00 Ежегодное послание президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию 21.00 Время <b>21.30 Сериал «Конец невинности» (16+)</b> 22.30 Док-ток (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Время покажет (16+) 01.55 Наедине со всеми (16+) 02.35 Модный приговор (6+) 03.30 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.35 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Жемчуга» (12+)</b> 17.00 Вести 17.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 19.00 Вести 20.00 Ежегодное послание президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию 21.00 60 минут (12+) 22.00 Вести 22.30 Вести. Местное время <b>22.45 Сериал «Осколки» (12+)</b> 01.00 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)	<b>06.05 Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.30 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+)</b> <b>12.15 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> 14.00 Сегодня <b>14.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</b> <b>16.15 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 17.00 Сегодня <b>17.25 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 18.15 ДНК (16+) 19.20 Место встречи 20.00 Ежегодное послание президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию 21.00 Место встречи <b>23.00 Сериал «Бухта Глубокая» (16+)</b> 00.05 Сегодня <b>01.30 Сериал «Бухта Глубокая» (16+)</b> <b>02.35 Сериал «Ленинград-46» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Наш день (16+) 7.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Наш день (16+) 8.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.17 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.17 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.10 Энергетика 19.15 Спецрепортаж	06.10 «Артиллерия Второй мировой войны». Док. сериал (6+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня 09.20 Специальный репортаж (12+) 09.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 09.50 «История воздушного боя». Док. сериал (12+) <b>10.55 Сериал «Апостол» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Апостол» (16+)</b> 17.00 Военные новости <b>17.05 Сериал «Апостол» (16+)</b> 18.10 «ВМФ СССР. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Военная контрразведка». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день. Анатолий Ромашин (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) <b>23.40 Фильм «Ответный ход» (12+)</b> <b>01.20 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+)</b> 02.50 «Нарисовавшие смерть. От Освенцима до Нойенгамме». Док. фильм (16+) <b>03.35 Фильм «Семь часов до гибели» (6+)</b> 04.40 «Долгое эхо вьетнамской войны». Док. фильм (12+) 05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.00 Давай разведемся! (16+) 10.05 Тест на отцовство (16+) 12.20 Реальная мистика (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.40 Порча (16+) 15.10 Знахарка (16+) <b>15.45 Фильм «Контракт на счастье» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «За все заплачено» (16+)</b> 23.30 Секреты счастливой жизни (16+) <b>23.35 Фильм «За все заплачено» (16+)</b> <b>00.20 Сериал «Женский доктор-2» (16+)</b> <b>02.20 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+)</b> 04.05 Лаборатория любви (16+) 04.55 Порча (16+) 05.20 Знахарка (16+) 05.45 Понять. Простить (16+) 06.40 Тест на отцовство (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>08.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 09.20 Планета вкусов (12+) 09.50 Почему он меня бросил (16+) <b>10.40 Сериал «Практика» (12+)</b> <b>11.30 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 12.25 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) <b>13.45 Сериал «Соблазн» (16+)</b> 14.35 Почему он меня бросил (16+) <b>15.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 16.20 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) <b>17.05 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Практика» (12+)</b> 19.30 Планета вкусов (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Параллельные миры» (16+)</b> <b>22.20 Фильм «Развод по-французски» (12+)</b> 23.50 «Волонтеры-2». Док. фильм (12+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия <b>06.30 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>07.15 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>08.05 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>09.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 10.00 Известия <b>10.25 Сериал «Снайпер. Герой сопротивления» (16+)</b> <b>11.15 Сериал «Снайпер. Герой сопротивления» (16+)</b> <b>12.00 Сериал «Снайпер. Герой сопротивления» (16+)</b> <b>12.55 Сериал «Снайпер. Герой сопротивления» (16+)</b> <b>13.40 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 14.00 Известия <b>14.25 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>15.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>16.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>16.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>17.45 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 18.30 Известия <b>18.45 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>19.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>19.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>20.50 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.25 Известия <b>04.35 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.10 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.35 Сериал «Детективы» (16+)</b>

**СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ**  
**СТРОИТЕЛЬСТВО**  
ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК  
Внутренняя и наружная отделка, ремонт квартир, перепланировка, водоснабжение, водоотведение, проведение электропроводки, проектирование объектов  
**СКИДКИ**  
Пр. Мира, 57, оф. 213  
Тел.: 444-777, 8-962-118-43-20



четверг, 22 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жизнь здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженемся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 <b>Сериал «Конец невинности» (16+)</b> 22.30 Большая игра (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Встань и иди. 100 лет исцелений (12+) 01.10 Время покажет (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести <b>14.55 Сериал «Жемчуга» (12+)</b> 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Сериал «Осколки» (12+)</b> 23.35 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) <b>02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+)</b> <b>03.55 Сериал «Право на правду» (16+)</b>	<b>06.05 Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня <b>17.25 Сериал «Красная зона» (12+)</b> 19.00 ДНК (16+) 20.00 Сегодня <b>20.40 Сериал «Бухта Глубокая» (16+)</b> 00.00 Сегодня 00.15 ЧП. Расследование (16+) 00.55 Позднок (16+) 01.05 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.40 Мы и наука. Наука и мы (12+) <b>02.25 Фильм «Во веки вечные» (16+)</b> <b>03.50 Сериал «Пятницкий» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Наш день (16+) 7.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Наш день (16+) 8.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.00 Наш день (16+) 9.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.10 Энергетика 16.15 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	06.10 «Артиллерия Второй мировой войны». Док. сериал (6+) 07.00 Сегодня утром 09.00 Новости дня <b>09.30 Сериал «Бомба» (16+)</b> 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Бомба» (16+)</b> 17.00 Военные новости <b>17.05 Сериал «Бомба» (16+)</b> 18.10 «ВМФ СССР. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Военная контрразведка». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды космоса (6+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) <b>23.40 Фильм «Похищение «Савойи» (12+)</b> <b>01.30 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+)</b> <b>03.00 Фильм «Француз Сережа» (12+)</b> 04.25 «Морской дозор». Док. фильм (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 По делам несовершеннолетних (16+) 08.55 Давай разведемся! (16+) 10.00 Тест на отцовство (16+) 12.10 Реальная мистика (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 14.55 Знахарка (16+) <b>15.30 Фильм «Открытая дверь» (16+)</b> <b>20.00 Фильм «И расцвел подсолнух...» (16+)</b> <b>00.25 Сериал «Женский доктор-2» (16+)</b> <b>02.25 Сериал «Улыбка пересмешника» (16+)</b> 04.10 Лаборатория любви (16+) 05.00 Порча (16+) 05.25 Знахарка (16+) 05.50 Понять. Простить (16+) 06.45 Домашняя кухня (16+) 07.10 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>08.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 09.20 Планета вкусов (12+) 09.50 Почему он меня бросил (16+) <b>11.30 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 12.25 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) <b>13.45 Сериал «Соблазн» (16+)</b> 14.35 Почему он меня бросил (16+) <b>15.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 16.20 «Джуманджи. Животные в мегаполисе». Док. фильм (12+) <b>17.05 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Практика» (12+)</b> 19.30 Планета вкусов (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Идеальный дворец Фердинанда Шевалье» (12+)</b> <b>22.15 Фильм «Параллельные миры» (16+)</b> 00.05 Федерация-2020 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия <b>06.25 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>07.05 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>07.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>08.40 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия <b>10.25 Сериал «Под ливнем пуль» (16+)</b> <b>11.25 Сериал «Под ливнем пуль» (16+)</b> <b>12.25 Сериал «Под ливнем пуль» (16+)</b> <b>13.25 Сериал «Под ливнем пуль» (16+)</b> 14.00 Известия <b>14.25 Сериал «Под ливнем пуль» (16+)</b> <b>14.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>15.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>16.45 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>17.45 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 18.30 Известия <b>18.45 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>19.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>19.55 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>20.50 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.40 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>00.10 Сериал «Крепкие орешки» (16+)</b> 01.00 Известия. Итоговый выпуск <b>01.30 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.55 Сериал «Детективы» (16+)</b> 04.20 Известия <b>04.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.05 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</b>

**В ГРУППУ КОМПАНИЙ «ПИЛЕНГА» ТРЕБУЮТСЯ**

**для работы на «Стеркодеры»:**

- Рефмеханик
- Судовой врач
- Старший электромеханик
- Токарь
- Начальник радиостанции
- Старший мастер добычи

**на БМРТ:**

- Старший электромеханик
- 2-й электромеханик
- 3-й электромеханик
- Мастер добычи

**на РТМК-С:**

- Старший механик
- 3-й механик

**466-209, 466-228**

пятница, 23 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жизнь здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженемся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Сегодня вечером (16+) 23.10 Вечерний Ургант (16+) 00.05 «Том Круз. Вечная молодость». Док. фильм (16+) <b>01.10 Фильм «Мы не женаты» (12+)</b> 02.30 Модный приговор (6+) 03.20 Давай поженемся! (16+) 04.00 Мужское/Женское (16+) 04.45 Наедине со всеми (16+) 05.30 Голос. Дети. Новый сезон (0+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Близкие люди (16+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести <b>21.20 Юморина (16+)</b> <b>00.15 Фильм «Память сердца» (12+)</b> 03.50 43-й Московский международный кинофестиваль. Торжественное открытие	<b>06.05 Сериал «Литейный» (16+)</b> 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня <b>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 11.00 Сегодня <b>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</b> 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня <b>17.25 По следу монстра (16+)</b> 19.05 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня <b>20.40 Фильм «Ближе» (12+)</b> 00.55 Своя правда 02.35 Квартирный вопрос (0+) <b>03.30 Сериал «Пятницкий» (16+)</b>	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Наш день (16+) 7.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Наш день (16+) 8.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.00 Наш день (16+) 9.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) <b>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</b> 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) <b>Солнце ТВ</b> 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) <b>РОССИЯ 24</b> 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	<b>05.25 Фильм «Ты должен жить» (12+)</b> <b>06.50 Фильм «Внимание! Всем по-стам...» (12+)</b> 09.00 Новости дня <b>09.30 Фильм «Уснувший пассажир» (16+)</b> 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня <b>13.20 Сериал «Фронт» (12+)</b> 17.00 Военные новости <b>17.05 Сериал «Фронт» (12+)</b> 21.15 Новости дня <b>21.25 Сериал «Фронт» (12+)</b> 23.10 Десять фотографий. Алексей Глызин (6+) <b>00.05 Фильм «Подвиг Одессы» (6+)</b> <b>02.30 Сериал «Закон и порядок. Отдел оперативных расследований» (16+)</b> <b>04.00 Фильм «Подвиг разведчика» (6+)</b>	07.30 6 кадров (16+) 07.35 По делам несовершеннолетних (16+) 09.10 Давай разведемся! (16+) 10.15 Тест на отцовство (16+) 12.25 Реальная мистика (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.40 Порча (16+) 15.10 Знахарка (16+) <b>15.45 Фильм «За все заплачено» (16+)</b> <b>00.30 Фильм «Горничная» (16+)</b> 04.30 Порча (16+) 04.55 Знахарка (16+) 05.20 Понять. Простить (16+) 05.50 По делам несовершеннолетних (16+) 06.40 Давай разведемся! (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>08.30 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 09.20 Планета вкусов (12+) 09.45 Почему он меня бросил (16+) <b>10.40 Сериал «Практика» (12+)</b> <b>11.30 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 12.20 «Алена Бабенко. Мотылек со стальными крыльями». Док. фильм (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) <b>13.45 Сериал «Мой лучший враг» (12+)</b> 14.35 Почему он меня бросил (16+) <b>15.25 Сериал «Мамочки» (16+)</b> 16.15 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) <b>17.05 Сериал «Фальшивомонетчики» (16+)</b> 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>18.30 Сериал «Практика» (12+)</b> 19.35 Дума. Актуально (16+) 19.45 Форпост (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) <b>20.30 Фильм «Логово зверя» (16+)</b> <b>21.55 Фильм «Идеальный дворец Фердинанда Шевалье» (12+)</b> 23.45 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия <b>06.35 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>07.20 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>08.10 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> <b>09.00 Сериал «Брат за брата» (16+)</b> 10.00 Известия <b>10.25 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+)</b> <b>11.25 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+)</b> <b>12.25 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+)</b> <b>13.25 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+)</b> 14.00 Известия <b>14.25 Сериал «Охота на Вервольфа» (16+)</b> <b>14.50 Сериал «Орден» (12+)</b> <b>15.40 Сериал «Орден» (12+)</b> <b>17.35 Сериал «Орден» (12+)</b> <b>18.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>19.20 Сериал «След» (16+)</b> <b>20.00 Сериал «След» (16+)</b> <b>20.50 Сериал «След» (16+)</b> <b>21.35 Сериал «След» (16+)</b> <b>22.25 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.15 Сериал «След» (16+)</b> <b>23.55 Сериал «След» (16+)</b> 00.45 Светская хроника (16+) <b>01.45 Сериал «След» (16+)</b> <b>02.30 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.05 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>03.35 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.00 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>04.35 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.05 Сериал «Детективы» (16+)</b> <b>05.35 Сериал «Детективы» (16+)</b>

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






суббота, 24 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
07.15 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 Однажды в Париже. Далида, Дассен (16+) 11.20 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (6+) 13.55 «Свадьба в Малиновке». Непридуманные истории (16+) 14.40 Фильм «Свадьба в Малиновке» (0+) 16.25 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.40 Достояние Республики. Джо Дассен (12+) 19.20 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 21.00 Время 21.20 Клуб веселых и находчивых. Высшая лига (16+) 23.30 Фильм «Куда ты пропала, Бернадетт?» (16+) 01.20 Еврейское счастье (18+) 02.05 Модный приговор (6+) 02.55 Давай поженимся! (16+) 03.40 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) 12.35 Доктор Мясников (12+) 13.40 Фильм «Гражданская жена» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Некрасивая» (12+) 01.05 Фильм «Спасти мужа» (16+)	05.50 ЧП. Расследование (16+) 06.15 Фильм «Всем всего хорошего» (16+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.00 Основано на реальных событиях (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.00 Ты не поверишь! (16+) 22.15 Секрет на миллион. Страшная тайна Елены Прокловой (16+) 00.15 Международная пилорама (16+) 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группе «Чайф» - 35 лет! (16+) 02.35 Дачный ответ (0+) 03.30 Сериал «Пятницкий» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Репортаж (16+) 7.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Репортаж (16+) 8.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.00 Репортаж (16+) 9.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)  <b>РОССИЯ 24</b>  16.00 Дальний Восток   <b>ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06</b>	05.25 Фильм «Похищение «Савойи» (12+) 07.05 Фильм «Я - Хортица» (6+) 08.00 Новости дня 08.15 Фильм «Я - Хортица» (6+) 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Легенды музыки (6+) 10.10 Круиз-контроль (6+) 10.45 Загадки века (12+) 11.35 Улика из прошлого (16+) 12.30 Не факт! (6+) 13.00 Новости дня 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.05 Легенды кино (6+) 14.55 Фильм «Неслужбное задание» (12+) 16.55 Фильм «Взрыв на рассвете» (12+) 18.00 Новости дня 18.10 Задело! 18.25 Фильм «Взрыв на рассвете» (12+) 19.10 Сериал «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (6+) 22.30 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2021». Отборочный тур (6+) 23.55 Фильм «Уснувший пассажир» (16+) 01.25 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 01.50 Сериал «Фронт» (12+)	07.30 Фильм «Нити любви» (16+) 11.05 Сериал «Верное воскресенье» (16+) 20.00 Сериал «Моя мама» (16+) 23.00 Фильм «Девушка средних лет» (16+) 02.50 Сериал «Верное воскресенье» (16+) 06.20 «Эффект Матроны». Док. сериал (16+) 07.10 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Наука есть (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 «Волонтеры-2». Док. фильм (12+) 09.15 Сериал «Последний из Магикян» (12+) 10.05 Сериал «Соблазн» (16+) 12.45 Сериал «Маргарита Назарова» (16+) 14.40 Муж напрокат (16+) 15.30 «Волонтеры-2». Док. фильм (12+) 16.20 Сериал «Последний из Магикян» (12+) 17.10 Мультфильмы (6+) 17.30 Фильм «Искусственный интеллект. Доступ неограничен» (16+) 19.10 Вперемешку (6+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Невидимка» (16+) 21.45 Муж напрокат (16+) 22.40 Сериал «Маргарита Назарова» (16+) 00.30 Правила взлома (16+)	06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.25 Сериал «Детективы» (16+) 06.55 Сериал «Детективы» (16+) 07.25 Сериал «Детективы» (16+) 07.50 Сериал «Детективы» (16+) 08.20 Сериал «Детективы» (16+) 08.55 Сериал «Детективы» (16+) 09.20 Сериал «Детективы» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 11.55 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 12.45 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 13.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 14.25 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 15.20 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 16.05 Сериал «След» (16+) 16.55 Сериал «След» (16+) 18.00 Сериал «След» (16+) 19.05 Сериал «След» (16+) 20.15 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.05 Сериал «След» (16+) 22.50 Сериал «След» (16+) 23.35 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное 01.55 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 02.50 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 03.30 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 04.15 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 04.50 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 05.30 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+)

воскресенье, 25 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Сериал «Свадьбы и разводы» (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Свадьбы и разводы» (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 13.55 Доктор против Интернета (12+) 15.00 Филипп Киркоров. «Яркий Я» (16+) 17.15 Филипп Киркоров. Последний концерт в «Олимпийском» (12+) 19.40 Точь-в-точь. Новый сезон. Финал (16+) 21.00 Время 22.00 Точь-в-точь. Новый сезон. Финал (16+) 23.00 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр. Финал (16+) 00.20 Налет-2 (16+) 01.15 Еврейское счастье (18+) 03.00 Модный приговор (6+) 03.50 Давай поженимся! (16+)	04.20 Фильм «Любовь и немного перца» (16+) 06.00 Фильм «Золотые небеса» (16+) 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Устами младенца 09.20 Когда все дома 10.10 Сто к одному 11.00 Большая переделка 12.00 Парад юмора (16+) 12.55 Фильм «Любовь с риском для жизни» (12+) 17.00 Ну-ка, все вместе! Финал (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Любовь и немного перца» (16+) 03.15 Фильм «Золотые небеса» (16+)	05.50 Фильм «Не бойся, я с тобой! 1919» (12+) 07.55 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+) 12.50 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.05 Однажды... (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Маска. Новый сезон (12+) 00.00 Звезды сошлись (16+) 01.30 Скелет в шкафу (16+) 03.00 Сериал «Пятницкий. Глава вторая» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 7.00 Репортаж (16+) 7.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 7.37 Это Сахалин, детка (16+) 7.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.00 Репортаж (16+) 8.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 8.37 Мои острова (16+) 8.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.00 Репортаж (16+) 9.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 9.37 Сахалин в цифрах (16+) 9.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Специальный Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)  <b>АСТВ 12 ТВК</b>  20.00 Специальный репортаж АСТВ (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)  <b>РОССИЯ 24</b>  16.00 Вести. Сахалин - Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж  Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информации (ИП) среди детей. 0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенная для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».	06.00 Сериал «Фронт» (12+) 09.00 Новости дня 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (6+) 10.45 Скрытые угрозы (12+) 11.30 Секретные материалы (12+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 Специальный репортаж (12+) 13.55 Сериал «Барсы» (16+) 18.00 Главное 19.25 Легенды советского сыска (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Размах крыльев» (12+) 01.30 Сериал «Всем скорбящим радость» (16+) 04.30 Фильм «Я - Хортица» (6+) 05.35 «Москва фронт». Док. сериал (12+)	07.30 Фильм «Процесс» (16+) 11.10 Фильм «И расцвел подсолнух...» (16+) 15.25 Пять ужинов (16+) 15.40 Фильм «Красота небесная» (16+) 20.00 Сериал «Моя мама» (16+) 23.00 Фильм «Нити любви» (16+) 02.50 Сериал «Верное воскресенье» (16+) 06.20 «Эффект Матроны». Док. сериал (16+) 07.10 6 кадров (16+) <b>ОТВ-САХАЛИН</b> 07.00 Утро на ОТВ 07.05 Все как у зверей (6+) 07.30 Химия (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Мультфильмы (6+) 08.35 Природоведение (12+) 09.35 Сериал «Последний из Магикян» (12+) 10.25 Сериал «Соблазн» (16+) 11.20 Сериал «Мой лучший враг» (12+) 12.05 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.25 Сериал «Маргарита Назарова» (16+) 15.20 Свадебный размер (16+) 16.10 Настоящая история (12+) 16.40 Не факт! (12+) 17.05 Мультфильмы (6+) 17.30 Фильм «Невидимка» (16+) 19.15 Семейные ценности (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Двое во Вселенной» (16+) 22.10 Свадебный размер (16+) 23.00 Сериал «Маргарита Назарова» (16+)	06.00 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 06.15 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 06.55 Сериал «Море. Горы. Керамзит» (16+) 07.35 Сериал «Убить дважды» (16+) 08.25 Сериал «Убить дважды» (16+) 09.20 Сериал «Убить дважды» (16+) 10.20 Сериал «Убить дважды» (16+) 11.10 Сериал «Наводчица» (16+) 12.10 Сериал «Наводчица» (16+) 13.05 Сериал «Наводчица» (16+) 14.00 Сериал «Наводчица» (16+) 14.55 Сериал «Мститель» (16+) 15.55 Сериал «Мститель» (16+) 16.55 Сериал «Мститель» (16+) 17.50 Сериал «Мститель» (16+) 18.45 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 19.40 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 20.40 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 21.35 Сериал «Плата по счетчику» (16+) 22.35 Сериал «Убить дважды» (16+) 23.35 Сериал «Убить дважды» (16+) 00.35 Сериал «Убить дважды» (16+) 01.25 Сериал «Убить дважды» (16+) 02.20 Сериал «Под ливнем пуль» (16+) 03.20 Сериал «Под ливнем пуль» (16+) 04.05 Сериал «Под ливнем пуль» (16+) 04.55 Сериал «Под ливнем пуль» (16+) 05.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+)

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







# Когда уж в отпуск невтерпех

**Граждане часто задаются вопросом, имеет ли законное право работодатель не отпустить в отпуск? Ответ кроется в недрах трудового права. Рассмотрим в данном материале, что делать и какие действия предпринимать, чтобы отстаивать свои законные права.**

Чтобы понять, имеет ли право работодатель не отпустить в отпуск, стоит для начала определиться, что такое отпускной период и кому он полагается.

В соответствии с ТК РФ каждый сотрудник имеет гарантированное право на оплачиваемый отпуск длительностью минимум 28 календарных дней каждый год (на Сахалине - 44 дня), об этом говорится в ст. 114, 115. Его расчет производят в календарных днях.

Отпуска в крупных организациях предоставляются по графику, который составляет руководитель или отдел кадров. Период начала и окончания такого отдыха выбирается с учетом пожелания сотрудника и возможностей предприятия. Данные локальные нормативные акты составляются в конце каждого года на грядущий календарный год (ст. 123 ТК РФ).

## Когда могут не пустить?

Возможность получения отказа в отпуске работнику прямо регламентируется положениями ст. 124 ТК РФ. В рамках этой статьи его можно перенести на другой период времени в следующих случаях:

- если работник в этот момент находится на больничном;
- если сотрудник на время отпуска исполняет государственные обязанности;
- если человек не был оповещен о его начале за две недели;
- если работник добровольно согласился его перенести;
- если отсутствие подчиненного негативно скажется на работе всей организации.

Имея подобные основания, наниматель должен все оформить согласно нормам действующего трудового законодательства.

Причину отказа следует изложить четко и понятно, чтобы не вызывать никаких подозрений у контролирующих органов в ходе проверки. В противном случае данный отказ будет неправомерным, а работодателя ждут штрафы.

ТК не обязывает предоставлять отдых работнику, если не были выработаны положенные по закону полгода.

## Что нужно знать

Как показывает практика, руководство организаций часто игнорирует нормы закона о ежегодном предоставлении сотрудникам оплачиваемого отдыха. Как следствие – нарушение кадровой службой правил составления графика отпусков и отсутствие контроля над его исполнением.

При неимении данного графика, работник

подает заявление руководству и на его основании издается приказ. Заявление нужно подать минимум за 2 недели до потенциальной даты начала отдыха, оно подлежит регистрации работодателем в день подачи.

Последний должен проставить на нем свою резолюцию о предоставлении отпускного периода либо отказе.

Иногда случается, что у работника возникает острая необходимость отгулять отпуск в иной период, не предусмотренный графиком. В этом случае также пишется заявление в произвольной форме.

Обязательно в его тексте следует указать новую дату начала отдыха и веские причины его переноса. Одобрять или отказывать в этой ситуации – личное дело руководителя.

Но стоит знать, что вне графика потребовать отдых имеют право только льготные категории работников.

Также трудящимся нужно принять во внимание, что своевольное использование отдыха, так же как и его перенесение без согласования с руководством, законодательно расценивается как прогул и может стать поводом для применения к сотруднику дисциплинарного взыскания.

Подписывая сотрудникам заявление на отпуск, деятельность компании не останавливается, поэтому каждому отпускнику нужно подыскать временную замену. Это касается как рядовых работников, так и первых лиц предприятия.

Отличным решением для руководства станет принятие иного работника по совместительству либо на условиях срочного договора. Только с личного согласия гражданина отдых может быть передвинут на следующий год либо на другой период.

Закон запрещает непредоставление отдыха работникам два года подряд.

Согласно общему правилу, каждый человек вправе получить отпуск после полугода работы согласно ст. 122 ТК РФ. При условии, если он непрерывно работал эти полгода у одного работодателя. Также ТК определяет, что наниматель вправе на свое усмотрение предоставить отдых раньше установленного срока.

## Кому привилегии?

Отдельные категории сотрудников имеют привилегии по предоставлению отпуска. Они могут не дожидаться наступления его по графику, а составить заявление и подать администрации предприятия.

Беременным. Отдых перед отпуском по беременности и родами и отпуском по уходу за ребенком предоставляется на основании поданного женщиной заявления (ст. 260 ТК РФ). Директор может рассматривать его не более 3 дней. За этот период он должен найти временную замену сотруднице.

Несовершеннолетним сотрудникам. Сотрудник, не достигший совершеннолетнего возраста, имеет право ежегодно отдыхать 31 календарный

день в любое время года (ст. 267 ТК РФ). Такой отдых будет предоставляться несовершеннолетнему работнику до достижения 18-летнего возраста.

Жене/мужу военнослужащих. Если вторая половинка является военнослужащей, то можно требовать у работодателя отдых одновременно с ней. Однако следует доказать информацию о предоставлении их супругу отпуска в данный временной промежуток.

Матери-одиночке. Женщина, имеющая ребенка в возрасте до 14 лет, отцовство которого юридически не оформлено, считается матерью-одиночкой. Также этот статус присваивают в случаях:

- если женщина самостоятельно взяла ребенка с детского дома в целях усыновления или опекуна;
- если запись в официальной бумаге ребенка об отце произведена только на основании слов матери;
- если суд лишил отца родительских прав.

Статус присваивается на основании справки из ЗАГСа. Весь процесс оформляется в отделении соцзащиты населения, обязательно выдается удостоверение.

Таким образом, одинокий родитель, воспитывающий малолетнего ребенка, имеет право выбора даты отпуска, что регламентируется ТК РФ.

Родителям ребенка-инвалида. За родителями ребенка с ограниченными возможностями сохраняются общепринятые нормы предоставления отдыха. Он предоставляется согласно утвержденному графику с выплатами в соответствии со средней зарплатой сотрудника.

Согласно ст. 262.1 ТК РФ, у данной категории трудящихся появились добавочные привилегии:

- право отгулять ежегодный отпуск в летний период или иное время;
- право на дополнительные выходные одному из родителей.

Такую возможность вправе использовать также опекуны или иные законные представители ребенка-инвалида.

## Что делать, если не отпускают?

Но что делать, если не дают отпуск? До принятия радикальных мер нужно поговорить с начальством и найти мирные пути решения конфликта. В случае повторного отказа гражданин должен обратиться за защитой своих прав в компетентные органы.

Неиспользованный отдых может быть возмещен денежной компенсацией только исключительно по личной инициативе работника и при наличии соответствующего заявления.

## Заявление в трудовую инспекцию

Обращаться в эту инстанцию можно после даты, написанной в графике отпусков. Следует составить два идентичных заявления в произвольной форме, где очень подробно изложить

суть обращения и жалобы.

Один экземпляр с визой инспектора останется у заявителя, второй – у работника инспекции.

К письму нужно приложить документы, подтверждающие написанное.

Далее нужно отправить заявление любым удобным способом: передать лично в руки; направить почтой письмом с уведомлением; отправить обращение по электронной почте; воспользоваться онлайн-сервисом трудовой инспекции.

В процессе рассмотрения жалобы комиссия инспекции проведет внеплановую проверку компании. Инспектор определит законность исполнения норм по предоставлению отдыха относительно не только данного лица, а и всего коллектива организации.

При изобличении нарушений работодателю выдадут обязательное для выполнения предписание с целью устранения нарушений, а также привлекут к ответственности в соответствии со ст. 5.27 КоАП РФ. Работник в этом случае получит долгожданный отпуск.

## Радикальные методы

Решительным шагом в решении данного вопроса станет обращение в прокуратуру с просьбой провести внеплановую проверку по факту нарушения ТК РФ в конкретной организации.

К заявлению следует приложить бумаги, подтверждающие обстоятельство нахождения в трудовых отношениях с работодателем и предоставить копию графика отпусков. После этого следует ожидать результатов проверки.

Обратиться в суд. Исковое заявление в судебные органы подается в том случае, если сотрудник помимо отпуска хочет получить сумму компенсации от своего работодателя. Составить его нужно грамотно, разборчивым почерком, придерживаясь правильной структуры.

## Особые случаи

Работая без ТД или по договору подряда, часто возникает множество вопросов по оплачиваемому отпуску.

Со дня фактического выполнения трудовых обязанностей работодатель обязан оформить трудовое соглашение с подчиненным в течение 3 рабочих дней.

Если эти действия не были совершены, тогда нанимателя ждет материальная, административная и уголовная ответственность за грубое нарушение трудового законодательства. Гражданам, работающим без ТД, оплачиваемые ежегодные отпуска не предоставляются.

Страховой стаж и факт работы без отпуска трудящемуся в таком случае придется доказывать в судебных органах.

Граждане, работающие по договору подряда, не могут также реализовать право на отпуск (ч. 8 ст. 11 ТК РФ). Этот договор носит гражданско-правовой характер, который не предусматривает ежегодный оплачиваемый отдых.



Употребление во всем мире сахара во всевозможных формах и видах достигло рекордных объемов! Сахар работает очень быстро: легко усваивается, поскольку не имеет ничего, кроме чистой сладости, повышает настроение, из-за чего нам хочется еще и еще сладенького. А ведь сладкое заставляет нас переждать, повышает риск заболеваний, но отказаться от него - очень сложно. Как же освободиться от сахарной зависимости?

### Изучайте состав продуктов

Сладкое повышает уровень глюкозы в крови, а это приводит к всплеску выработки инсулина. Высокий инсулин провоцирует повышение аппетита. Чем больше сладкого мы едим, тем больше нам хочется. Это выгодно производителям товаров, поэтому они «прячут» сахар внутри популярных продуктов. Диетологи называют «секретный ингредиент» добавленным сахаром.

Под сахаром мы обычно понимаем чистый рафинад, то есть песок или кубики, которые добавляют в чай. Но сахар - это еще добавленный сахар (самый опасный!) и природные сахара, которые содержатся в основном в необработанных фруктах и ягодах.

Почему добавленный сахар - самый опасный? Мы употребляем его в больших количествах, даже не подозревая об этом. Пищевые корпорации прячут его в сладкие напитки, соки, готовые чаи, рецептуры соусов, готовых блюд.

Циничность в том, что даже надпись на упаковке «Без сахара» не означает, что сахара в продукте нет - он там присутствует, но под другим названием.

Самые очевидные источники добавленного сахара - кондитерские изделия, а также всевозможные пресервы типа джемов, конфитюров, мармеладов. Нередко такие заготовки считают более полезными, поскольку их делают из фруктов и ягод. Но на самом деле фрукты и ягоды настолько обработаны сахаром, что их польза сведена к минимуму.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует сократить ежедневное употребление сахаров до 10% от своего суммарного энергопотребления. По данным ВОЗ, такое сокращение уменьшит риск ожирения и кариеса у взрослых и детей. ВОЗ рекомендует ограничиться 2 столовыми ложками сахара в день, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) - 4 столовыми ложками (или 50 г) сахара в день.

Рекомендации ВОЗ не касаются сахара в свежих фруктах, ягодах и овощах.

Чрезмерное употребление сахара - самый быстрый путь к кариесу. Журнал Американской стоматологической ассоциации рекомендует строго ограничить потребление сахара, поскольку кариес появляется из-за жизнедеятельности бактерий ротовой полости, которые питаются простыми сахарами.

Выявлена прямая связь между потреблением сахара и ожирением. Ученые из Новой Зеландии провели исследование, которое доказало, что связь между сахаром и набором веса даже сильнее связи между общей калорийностью питания и набором веса.

При выборе продуктов, особенно готовых, обязательно смотрите состав на упаковке - вы можете найти сахар там, где даже не ожидали, например, в соленьях, консервах.

### Экспериментируйте со специями

Сахар встречается в самых неожиданных продуктах. Например, его



# Как перестать есть сахар

добавляют в кетчупы и всевозможные соусы для усиления вкуса. Попробуйте поэкспериментировать со специями, чтобы улучшить вкус продуктов без использования сахара.

Когда нестерпимо хочется сладкого, не стоит отказывать себе в этом желании. Но вместо конфет или пирожных лучше съешьте банан. Этот фрукт богат фруктозой, сахарозой и глюкозой, поэтому утолит жажду сладкого. Но при этом не дает ложного чувства сытости и скорого желания опять съесть что-нибудь сладкое.

Натуральные сахара, которые содержатся в банане, балансируются калием, клетчаткой и витаминами, которые хорошо насыщают и приносят пользу организму, а не пустые калории.

### Распробуйте черный горький шоколад

Если вы любите побаловать себя шоколадом и считаете, что та сладкая кондитерская плитка с различными добавками, которая продается в супермаркетах - настоящий, полезный шоколад, то вы очень ошибаетесь! Самым качественным и полезным считается темный горький шоколад с высоким содержанием какао-масла или тертого какао.

Во-первых, он не содержит пальмового масла или других эквивалентов какао-масла, усилителей вкуса и всего другого, что добавляют в шоколадки для их удешевления. Во-вторых, натуральный горький шоколад не содержит сахара (его вообще там нет!) и молока, а потому - это малокалорийный продукт. При этом доставляет не меньше удовольствия, чем сладкие плитки!

Сладости в виде конфет, тортов, пирожных быстро расщепляются в организме до простых сахаров. Они быстро насыщают и дают заряд энергии, но так же быстро эта энергия иссякает, и организм начинает снова искать новые источники энергии. В итоге нам опять и опять хочется сладкого. Чтобы вырваться из этого круга, добавьте в рацион сложные углеводы. Они расщепляются на простые сахара, но не так быстро, поэтому организм будет дольше оставаться сытым.

### Ищите замену

Если вы привыкли пить чай с двумя-тремя ложками сахара, подслащайте те или иные блюда, то не стоит резко отказываться от сахара: с непривычки вам будет сложно, все продукты

и напитки будут казаться пресными, поэтому новый образ жизни будет для вас некомфортным. Сокращайте употребление сахара постепенно: начните добавлять в чай по одной чайной ложке сахара, сократите количество добавленного сахара.

Замените сахар натуральными подсластителями. Природные подсластители, помимо фруктового или плодового сахаров, в составе имеют полезные для организма антиоксиданты, витамины, микроэлементы. Важная особенность природных подсластителей заключается в том, что их гликемический индекс ниже, чем у сахара. Это значит, что природные подсластители не способствуют резкому повышению сахара в крови и выброса инсулина в кровь. В качестве подсластителей можно использовать мед, сироп агавы, кленовый сироп, сироп топинамбура, стевию.

Важно и то, что природные подсластители более сладкие, поэтому вы будете класть в еду меньше сахара, чем обычно.

### Перестаньте есть механически и пейте воду!

Как часто мы едим мороженое на бегу, конфеты - за просмотром фильма. Такое механическое поедание сладкого неизбежно приводит к переяданию, при этом полноценного удовольствия от еды мы все равно не получаем. Сделайте употребление сладкого осмысленным! Во время десерта не отвлекайтесь, не включайте компьютер или телевизор, не делайте это второпях - спокойно, размеренное наслаждение десертом убережет от переядания.

Покупные соки в пакетах, сладкие газированные напитки содержат большое количество сахара - зачастую в разы превышающую дневную норму. Пейте больше чистой воды, делайте от сладкой газировки, делайте фруктовые соки сами - и вы значительно сократите употребление сахара.

Если вы привыкли поощрять себя сладким, то вы формируете зависимость от сахара: сладкое начинает ассоциироваться у вас с праздником, успехом. Вознаграждайте себя чем-то несъедобным, что доставляет вам радость.

Но не допускайте чувства голода. Вам будет проще контролировать, что вы едите, если вы не будете допускать сильного чувства голода.

Перекусывайте между основными приемами еды. Это может быть яблоко, сваренное вкрутую яйцо, тост с творогом и зеленью, самодельный пудинг из натурального йогурта или творога с ягодами, сухофрукты, орехи, фруктовый смузи.

### Делайте десерты сами

Полностью отказываться от десертов не обязательно, ведь всем иногда хочется порадовать себя чем-то сладким. Делайте десерты сами, чтобы контролировать количество сахара. Например, вместо пирожного с кремом можно сделать вкусный десерт из запеченных груш или яблок. Если вы запечете сочные, сладкие фрукты, то их не нужно будет даже сдабривать сахаром. Вариантов десертов без сахара очень много: это может быть печенье из зерновой и овсяной муки с мелко нарубленными сухофруктами, запеканка из творога и фруктов или сухофруктов, домашний мармелад, зефир, желе, пастила.

Используйте в качестве загустителей агар-агар, желатин или пектин, а в качестве сладкой начинки - фруктовое пюре, и тогда десерт получится сладким и вкусным даже без сахара.

Большинство охлажденных чаев, которые продаются в магазине в бутылках, переполнены сахаром, ароматизаторами и другой «химией». Гораздо полезнее заваривать и охлаждать чай самим.

### Комментарии экспертов

**Врач-терапевт, клинический фармаколог, специалист превентивной и интегральной медицины Лада Викторовна Ступакова:**

- Сегодня первая причина смертности в мире - метаболический синдром, который связан с ростом потребления сахара.

Углеводы, к которым относятся разные виды сахаров, служат топливом для нашего тела. При низких физических нагрузках организму некуда девать избыток сахаров, которыми перенасыщена наша пища, и они запасаются в лишний жир. Самый опасный жир - вокруг живота: он активирует гормон кортизол, через него повышает кровяное давление, уровень глюкозы в крови.

Название «сахар», к которому мы привыкли, на самом деле целая группа веществ, которые содержатся в меде, фруктах, молоке и продуктах из него,

крахмалистых овощей, сахарозаменителях. Сахар есть повсюду, даже в капустном салате и маринованных огурцах.

Сахар - сильный стимулятор гормонов удовольствия, пищевой наркотик. Кроме того, когда сахара много, клетки снижают чувствительность к нему и постоянно требуют дополнительную дозу.

Проведите эксперимент: уберите из рациона все, что имеет сладкий вкус, и через месяц желание есть сладости значительно снизится, торт и пирожные будут казаться вам приторными. На такой несладкой диете у большинства снижается вес, улучшается состояние кожи, проходит молочница, улучшается пищеварение.

**Консультант по диетологическому сопровождению и здоровому образу жизни Юлия Хохолкова:**

- Сахар - это углевод, который при попадании в организм мгновенно в него всасывается. Для человека, ведущего активный образ жизни, сахар - быстрый источник энергии. Но потреблять его следует в небольших количествах.

Важно помнить, что сахар содержится не только в десертах. Он есть в хлебе, молочных продуктах, соусах и других вовсе не сладких продуктах. При гиподинамии, то есть ослаблении мышечной деятельности в результате малоподвижного образа жизни, все полученные сахара организм превращает в жировые отложения. Это ведет к их стремительному старению и появлению лишнего веса.

Появляется огромное количество заболеваний. Потребление сахара делает сосуды хрупкими, ослабляется иммунитет, кожа теряет эластичность, а регенерация новых клеток длится дольше, поэтому раны и рубцы заживают медленно. Признаки «засахаренного» организма всегда налицо: большое количество морщин, тонкая кожа серовато-бледноватого цвета, прыщи (угри), провисшая кожа под глазами.

Сахар провоцирует организм на старение, увеличивая его биологический возраст. Кроме того, он вызывает зависимость, нарушая при этом психическое равновесие человека. Попробуйте свести потребление этого продукта к нулю, и вы заметите, как изменятся вкусовые рецепторы и обоняние, улучшится память, а лишний вес начнет отступать.



**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

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

- Изготовление, установка
- Лидерские 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

**ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ**

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

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

Гранит - от 13 000 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

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

**«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

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

**Крабовых скупщиков задержали на Сахалине**

Сотрудниками Управления экономической безопасности и противодействия коррупции УМВД России по городу Южно-Сахалинску совместно с коллегами из УЭБиПК области пресечена деятельность трех групп, участники которых подозреваются в приобретении и сбыте биологических ресурсов, добытых заведомо преступным путем.

По имеющейся информации, противоправную деятельность осуществляли три автономные группы. Каждую возглавлял свой лидер, который курировал покупку товара, его передержку и реализацию.

«Злоумышленники закупили партии камчатского краба, добытого без соблюдения утвержденных правил рыболовства в регионе. Затем перевозили его в специально оборудованные цеха, расположенные в подсобных помещениях частных домовладений. Биоресурсы

хранились в живом виде с целью сохранения качества и продажи преимущественно предприятиям общественного питания. Помимо этого, товар сбывался в торговых точках Южно-Сахалинска», - рассказала официальный представитель МВД России Ирина Волк.

Также для привлечения большего количества клиентов фигуранты активно использовали социальные сети и мессенджеры. Они распространяли информацию об условиях доставки готовой продукции или порядке ее самовывоза.

В целях конспирации подозреваемые общались между собой в основном в закрытых группах в мессенджерах, а также периодически меняли местоположение перекура и хранения незаконно добытых биоресурсов.

В результате оперативно-разыскных мероприятий одновременно в нескольких районах города полицейские при участии Росгвардии задержали двенадцать подозреваемых, включая организаторов, продавцов, доставщиков и упаковщиков.

В ходе обысков изъято более двух тонн продукции, среди которой живые крабы, их мясо и фаланги, а также крабовый паштет. По предварительным подсчетам, причиненный государству ущерб превысил миллион рублей.

Следственным управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску возбуждены уголовные дела, всем подозреваемым избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде и надлежащем поведении. Предварительное расследование продолжается, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

лирные украшения на сумму около 100 тысяч рублей.

В ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий сотрудники полиции установили личность подозреваемой. Ей оказалась 39-летняя родственница потерпевшей.

По предварительным данным, в январе задержанная пришла в гости к своей сестре, но той не было дома. Дверь ей открыла дочь потерпевшей. Находясь уже внутри, подозреваемая увидела в гостиной в шкафу деревянную шкапулку, в которой лежали ювелирные изделия. Убедившись, что за ее действиями не наблюдают, она похитила два золотых кольца, три пары сережек, цепочку с подвеской и украшения, после чего под благовидным предлогом покинула квартиру. Краденое имущество женщина сдала в ближайший ломбард, а деньги потратила по своему усмотрению.

Возбуждено уголовное дело, в отношении подозреваемой избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

**ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ**

Найдите **ДРУГА** у нас!



1. В поисках своих хозяев красивая кошка Пряня. Застенчивая, скромная, односторонняя, но ласковая девочка. Стерилизована, приучена к лотку. Возраст около семи месяцев. Тел. 8-924-284-47-97.



2. Домовенок Кузя ищет добрых хозяев и дом, чтобы защищать от неприятностей. Самостоятельный котейка в возрасте семи месяцев, к лотку приучен. Звонить на номер +7-924-281-15-99.

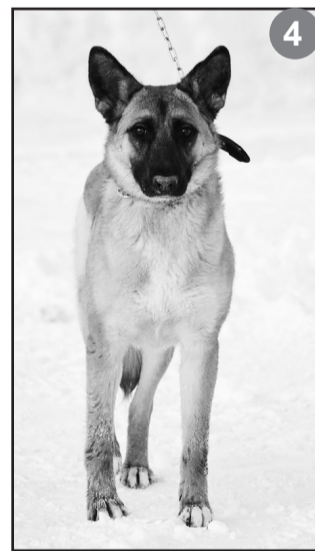
3. Ищем семью для нашего шикарного Шефа! Именно семью, а не на дачу и не на пожизненную цепь! Этот парень просто создан, чтобы быть другом и компаньоном! В приюте ему тоскливо без внимания. Он очень хочет домой! Несмотря на свой грозный вид, Шеф очень нежен с теми, кого любит. А любить он умеет. А как он улыбается! На его мордочке отражается все - от удивления до радости и грусти. Стать другом такой собаки дорогого стоит! Шеф эффектный метис разных пород, с ним вы не



останетесь незамеченными, на него невозможно смотреть без улыбки. Шеф обожает прогулки, хорошо ходит на поводке. Есть у него один пункт - не выносит посторонних кобелей и может задраться! Но в остальном Шеф очень добрый и нежный, особенно с детьми. Он общителен, легко схватывает на лету все новое и очень ориентирован на человека. Поэтому ему подойдет семья с активным образом жизни, готовая заниматься воспитанием пса.

Шеф здоров, привит и имеет ветпаспорт. Отдается только с условием обратной связи! Т. 8-902-811-91-46 (Любовь).

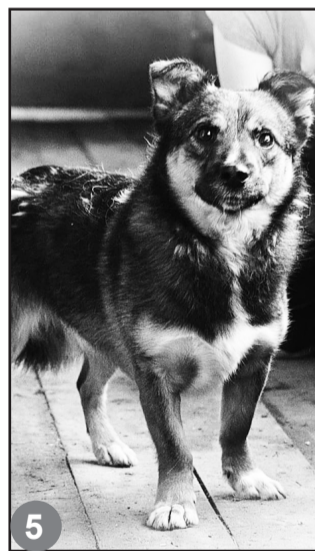
4. Дора родилась на улице. Мать убили живодеры. Ее брату Патрику очень повезло - он сейчас живет на материке в семье и его просто обожают. А вот Дора испытала все «прелести» бездомной жизни. Голодала,



мерзла. Однажды ее сбита машина. Собака более месяца провела в аппарате. Из дикарка Дора постепенно превращалась в доверчивую собаку. Надо отметить, что она еще и красавица.

После стерилизации было решено выпустить собаку на прежнее место, но это опять обрекает на голодное бродячее существование и, возможно, гибель. Неужели тогда все было зря? Дора только начала доверять, она еще немного осторожна с людьми, но это поправимо. Она уже умеет ходить на поводке. Дора заслужила любящую семью и достойные условия. В ее глазах такая тоска и надежда! Присмотритесь к этой рыжей красоте! Не дайте Доре вновь оказаться бездомной. Она ждет. Звонить по телефону +7-902-811-91-46 (Любовь).

5. Неужели Харитон всю жизнь проведет в приюте?



Харитон (он же Жук) очень застенчив, и, может быть, именно поэтому он все еще не нашел дом. А может, ему просто не везет. И только сам Харитон знает, как очень хочет обрести семью, которая поможет ему побороть свою застенчивость, которая сможет дать Харитону то, чего у него никогда не было - свою собственную лежанку, свой мячик, свой дом. Именно любящий человек позволит ему в один прекрасный момент стать обычным домашним песиком и заливиисто лаять и гордо идти рядом со своим человеком, радостно бежать, встречая хозяина после работы. Но пока вокруг приютские стены и грустный песик, теряющий надежду на дом. Харитон - маленький песик, больше не вырастет, кастрирован. Если у вас хватит терпения и вы готовы подарить Харитону любовь и разделить с ним кров, звоните, пишите. Т. 8-924-484-91-59.



6. Сколько стоит жизнь? Щенячья жизнь? Для кого-то, видимо, она не стоит ни гроша, для того, кто выкинул слепых щенков с моста. А человек, находящийся в командировке, не прошел мимо выброшенных как мусор щенков. Она выкармливает их из бутылок, массирует им животики, чтобы они могли сходить в туалет, заботится о них сейчас и переживает за их дальнейшую судьбу. Совсем скоро Елене нужно улететь домой, а значит, времени на поиск дома для малышей все меньше. Друзья, давайте вместе найдем малышам ручки! Они совсем еще крошки, но обещают вырасти в верных и преданных друзей. Малышня имеет в роду лаек. Если вы готовы принять кого-то из них в семью или можете взять на передержку после отлета Елены, звоните, мы обо всем договоримся. Тел. 8-914-741-43-34 (Елена).





# Просто вкусно!

## Блюда на каждый день

### Гречка в сковороде с шампиньонами и морковью

**Ингредиенты:** крупа гречневая - 1 стакан, шампиньоны - 350 г, морковь - 160 г, лук репчатый - 155 г, чеснок - 1 зубчик, соль и перец чёрный молотый - по вкусу, масло растительное - 3-4 ст. ложки, петрушка свежая (для подачи) - 1-2 веточки.

**Приготовление:** нарежьте шампиньоны вдоль ножек на 6-8 частей. Морковь нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук очистите и нарежьте тонкими четвертькольцами. Гречневую крупу промойте 2-3 раза, пока вода не станет прозрачной. Тщательно слейте всю воду. В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите нарезанные шампиньоны и обжарьте 8-10 минут на среднем огне, периодически помешивая. Сок, который дадут грибы, должен выпариться, а ломтики грибов слегка подрумянятся. Добавьте в сковороду морковь и обжарьте 5-6 минут. Добавьте репчатый лук, обжарьте 7-8 минут, пока лук не станет мягким и слегка подрумянится. Уменьшите огонь до небольшого. Всыпьте соль и чёрный молотый перец.

Выложите в сковороду подготовленную гречневую крупу. Помешивая, обжарьте 2-3 минуты. Вскипятите 600 мл воды.



Чеснок очистите и разрежьте на крупные пластинки (4-5 частей). Добавьте чеснок в сковороду. Влейте кипящую воду. Увеличьте огонь и доведите содержимое сковороды до кипения. Попробуйте воду, при необходимости добавьте ещё немного соли, молотого перца или своих любимых приправ.

Уменьшите огонь до небольшого (так, чтобы вода едва кипела), прикройте сковороду крышкой и готовьте блюдо ещё 18-20 минут, пока вся вода полностью не впитается и гречневая крупа будет готова. Затем выключите огонь и дайте блюду настояться 10 минут.

Партнер рубрики



**БАЛОВЕНЬ**  
СУПЕРМАРКЕТ

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

#### ЦЕНА ВОПРОСА

**435 рублей.**

Крупа гречневая - 35 руб.

Шампиньоны - 300 руб.

Морковь - 40 руб.

Лук репчатый - 35 руб.

Зелень - 25 руб.

Масло растительное, чеснок, соль и перец - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Подарок обязательной сертификации

### Солянка домашняя

**Ингредиенты:** картофель - 2-3 шт., мясо (бедро куриное) - 500 г, колбаса, сосиски и т.п. - 150 г, свинина вареная или копченая - 150 г, огурцы соленые - 4 шт., лук репчатый - 2 шт., томатная паста - 1 ст. л., масло растительное - 3 ст. л. Для подачи: сметана - 100 г, лимон - 0,5 шт., маслины (или каперсы) - 20 шт., зелень - 0,5 пучка.

**Приготовление:** сварите куриный бульон. Готовое мясо достаньте из бульона и оставьте остывать. Пока варится курица, почистите, вымойте и нарежьте ломтиками картофель, выложите его в кастрюлю, залейте водой и варите минут 10-15, до готовности. С готового картофеля слейте воду. Репчатый лук очистите, вымойте, нашинкуйте. Разогрейте сковороду, налейте растительное масло. В горячее масло выложите лук и обжарьте на среднем огне, помешивая, 1-2 минуты. Затем добавьте томатную пасту и немного бульона, перемешайте и тушите 1 минуту на небольшом огне. Огурцы при желании очистите, разрежьте на две части, каждую нарежьте ломтиками толщиной 2-3 мм. Припустите их в небольшом количестве бульона (на минимальном



огне под крышкой, 10 минут). Вареное мясо, колбасу, сосиски, вареную или копченую свинину и т.п. нарежьте тонкими ломтиками или соломкой. Выложите в готовый бульон вместе с обжаренным луком, добавьте огурцы, лавровый лист и варите 5-10 минут. Затем добавьте отваренный картофель и перемешайте.

При подаче к столу в каждую порцию добавьте сметану, немного рубленой зелени, ломтик лимона, несколько маслин или каперсов.

### Классический чизкейк

**Ингредиенты:** печенье (любое рассыпчатое) - 300 г, сыр сливочный (рикотта; в идеале - филаделфия) - 500 г, сливки 35% - 200 г, яйца куриные - 4 шт., масло сливочное - 100 г, сахар - 5 ст. л., лимон (для цедры) - 0,5-1 шт., ванилин - 1 пакетик (по вкусу). Для украшения (по желанию): сахарная пудра, ягоды свежие.

**Приготовление:** измельчите печенье до состояния крошки. Сливочное масло растопите на водяной бане. Перемешайте печенье с 1 ст. ложкой сахара, добавьте масло, тщательно перемешайте.

Форму для запекания (диаметр моей формы - 22 см) застелите пергаментной бумагой. Из полученной массы сделайте основу для чизкейка в форме для запекания и поместите ее в духовку, разогретую до 170 градусов, на 10 минут. Пока корж находится в духовке, займитесь приготовлением сырной начинки. Для этого взбейте яйца с 4-мя столовыми ложками сахара, добавьте жирные сливки, ванилин и цедру половины лимона.

В полученную массу добавьте сливочный сыр и снова все хорошо взбейте венчиком до получения однородной



консистенции.

Полученную сырную массу (довольно жидкую) вылейте на готовую основу и поместите в духовку. Внимание! Чизкейк должен готовиться в духовке на водяной бане при температуре не более 150 градусов в течение 70-80 минут.

Готовый чизкейк уберите в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь. Перед подачей украсьте чизкейк (например, сахарной пудрой и свежими ягодами) и достаньте из формы.

### УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

### Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



**БУДНИ**  
07.00-11.00 Обла-бла-ст-ное шоу  
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20  
Прогноз погоды  
07.15, 08.15, 09.15, 10.15  
Гороскоп  
07.30, 17.10 ИнтерШум  
07.50 «Фейк-ньюз», игра  
08.00, 09.00, 10.00, 11.00,

12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00  
**Новости**  
08.35, 14.35 На старте  
08.45, 14.50, 18.50 Информационный выпуск о транспортной обстановке  
09.30 Афиша  
10.30 «О Май Гаджет», техноновости  
10.50 «РакаМакаФо», игра  
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости  
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор

13.00-14.00 Открытая студия  
16.00-17.00 (чт) Наша музыка  
16.40 (пт) МЭТР  
20.00-21.00 Шоу «Приём»  
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

**В ВЫХОДНЫЕ ДНИ**  
09.00 - 10.00 (вс); 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт  
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20  
Прогноз погоды  
10.10, 11.10 Гороскоп  
11.25, 17.25 «Раскадровка», игра  
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»



- Почему время в выходные проносится, а на рабочей неделе - тянется?  
- Потому что в выходные куча своих дел, а на работе - чужих.

\*\*\*  
**Я за спортивный образ жизни, поэтому между лестницей и эскалатором всегда выбираю лестницу. Ну только, если не вверх, конечно, я же не к Олимпиаде готовлюсь.**

\*\*\*  
Пока гром не грянет, русский мужик зимнюю резину на летнюю не поменяет.

\*\*\*  
**Еще до изобретения кино жизнь была фильмом ужасов.**

\*\*\*  
Вернулись пришельцы с Земли:  
- Ну и как там: разумные существа есть?  
- Существа — есть, разума — нет.

\*\*\*  
**Если и убивать время, то прикольно и с юмором.**

\*\*\*  
- Может, встретимся как-нибудь, посмотрим в телефоны, что скажешь?

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

