

№22
(1190)
2 июня
2021
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

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

Имеется противопоказание.
Необходима консультация специалиста

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

☎ 25-81-55, 733-222

— АНОНИМНО —

Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г.
выд. Мин. здравоохран. Сах. обл.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

Гарантия
Требуется
специалист-бурильщик
28-79-37,
8-914-758-79-37

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

В Южном высадили будущий кедровый бор

3



В областном центре в районе площади Славы высадили саженцы кедра. Идея заложить аллею принадлежит коллективу аэропорта. Инициативу поддержал мэр города Сергей Надсадин. Всего было посажено 139 молодых кедров - ровно столько, сколько лет в этом году исполняется Южно-Сахалинску. Как рассказал генеральный директор АО «Аэропорт Южно-Сахалинск» Андрей Крутцов, около 1000 кедров три года назад предприятию передал Иван Санжаров. - Все это время они находились в питомнике на территории аэропорта, - сказал Андрей Крутцов. - Сейчас пришло время высаживать их в открытый грунт. Часть саженцев уже передали различным учреждениям. Затем мы вышли с инициативой в администрацию принять от нас 139 кедров в подарок Южно-Сахалинску ко Дню города и вместе их посадить. В мэрии нас поддержали.

Секреты
медвежьего
лука

Подробности на стр. 4 и 5

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

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города России - от 1 кг
БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО
ул. Пуркаева, 65
Т.: 8 (4242) 39-00-94, 39-00-98, 39-00-91

Лиц. № 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.
Имеется противопоказание.
ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3
Т.: 22-08-79, 46-82-50
E-mail: virgo_sakh@mail.ru

В зоомагазине
**ТРЕБУЕТСЯ
ПРОДАВЕЦ**
С 10.00
до 20.00,
посменно
8-962-121-31-21

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»
• ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
• ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАХ
• МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ КОРОНКИ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ
• ВКЛАДКИ КЕРАМИЧЕСКИЕ
• ЦЕЛЬНЫЕ ДИОКСИД-ЦИРКОНИЕВЫЕ КОРОНКИ (БЕЗ СКОЛА КЕРАМИКИ)
• ВРЕМЕННЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ КОРОНКИ (КОМПОЗИТНЫЕ)
• БЮГЕЛЬНЫЕ ПРОТЕЗЫ
• ЛЯГКИЕ 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

Стоматология
«ФУДЖИ»
Полный комплекс услуг по доступным ценам
АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Апу Опс + коронка под ключ 70 000 руб.
• Терапия 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

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

БАБУШКИН КОМОД
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ
МЕБЕЛЬ
В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ
Спальни, горки, диваны, кровати, банкетки, комоды, столы обеденные, туалетные столики, тумбы под ТВ, светильники, торшеры
ТЦ «Мегаград»,
ул. Железнодорожная, 50 (2-й эт.),
тел.: 29-12-66, 77-06-06 (доб. 111)
Скидки от 10 до 50% на модели мебели прошлых сезонов!
*Скидки до 30.06.2021 г. *Организатор РПТ Союз Кит Хен. *Подробности по тел. 77-06-06 (доб. 111)

ТУРЕЦКАЯ ЯРМАРКА
с 3 по 10 июня
Постельное белье
Подушки Шторы
Одеяла Тюль
Турецкие ковры Портьеры
Керамическая посуда
Столловые приборы
ДК «Железнодорожников», ул. Вокзальная 55
8-917-399-15-06, 8-913-002-57-53, 8-928-722-10-26

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА
НОВЫЙ АСТВ
ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА
ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ
ТЕЛ. РЕДАКЦИИ: 49-15-49
8 (962) 125-15-15

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

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 735-999 42-00-30
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Массаж Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 72-00-30, 735-999
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Онколог высшей категории
 735-999 42-00-30
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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 САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%* **Рассрочка платежа**

* До 30.06.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-Купе» (ИП Ле Ю. Д.).

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

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ

МЕЖДУГОРОДНИХ И ТУРИСТИЧЕСКИХ АВТОБУСОВ.

Высокая заработная плата, официальное трудоустройство и соцпакет гарантированы.

Тел.: 28-44-42, 43-13-99

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Удаление папиллом, кондилом, родинок

Тел. 48-03-77

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Мегapolis

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР «МЕГАПОЛИС»

- СУПЕРМАРКЕТ
- РЕСТОРАН
- БУТИКИ
- КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

50 миллиардов на 90 проектов

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко открыл презентацию проектов государственно-частного партнерства островного региона. Российскому и зарубежному бизнесу представлено свыше 90 проектов по строительству школ, поликлиник, мусорных полигонов и других социально значимых объектов.



- Мы презентуем проекты ГЧП, реализация которых важна для сахалинцев и курильчан, - сказал Валерий Лимаренко. - Они затрагивают сферы образования, здравоохранения, ЖКХ. В Сахалинской области созданы все необходимые условия для привлечения инвесторов в проекты ГЧП и концессии. Мы гарантируем взаимовыгодные условия партнерства, уникальную программу поддержки со стороны сахалинского правительства. Сейчас у нас реализуются проекты ГЧП регионального и местного значения с общим объемом инвестиций более пяти миллиардов рублей. До конца этого года планируем заключить соглашения еще на 50 миллиардов.

В ближайшие месяцы планируется подписать три концессионных соглашения, которые позволят комплексно решить проблему теплоснабжения Макаровского, Долинского и Корсаковского районов. В высокой степени готовности проекты

ГЧП по строительству детской областной больницы с консультативно-диагностическим центром и образовательного квартала в Южно-Сахалинске. Еще одно соглашение ГЧП позволит создать хирургический комплекс на 344 места в Южно-Сахалинске. Также запланировано подписание концессионного соглашения по газификации областного центра.

Совместно с ДОМ.РФ и Национальным центром ГЧП ведется работа по созданию инфраструктуры на площадках перспективной жилищной застройки. Для этого используется механизм инфраструктурных облигаций. В этом году должны подписать первые концессии по созданию инфраструктуры площадок «Ую» и «Северный городок». Там в перспективе вырастет более 800 тысяч квадратных метров жилья. Объем инвестиций – 12 миллиардов рублей.

В дальнейшем за счет ин-

фраструктурных облигаций сахалинские власти планируют обеспечить инфраструктурой еще 370 площадок жилищного строительства. Есть договоренность о расширении инфраструктурного займа до 47 миллиардов рублей.

Развитию ГЧП в Сахалинской области будет также способствовать механизм дальневосточной концессии. В качестве пилотных проектов рассматривается модернизация Корсаковского порта, создание индустриального нефтегазового парка и островного туристического кластера.

Всего на презентации представили 91 проект на 107 миллиардов рублей. Интерес к развитию ГЧП в Сахалинской области выразили участники презентации – свыше 50 российских и зарубежных инвесторов, институтов развития, крупных финансирующих организаций.

- В условиях ограниченности бюджета проекты ГЧП необходимы для модернизации и

развития инфраструктуры и экономики региона в целом, - сказал заместитель министра по развитию Дальнего Востока и Арктики Гаджимагомед Гусейнов. - Команда министерства совместно с Корпорацией развития Дальнего Востока и Арктики, ВЭБ.ДВ и другими партнерами уже разработали решение для реализации таких проектов – дальневосточная концессия. Этот механизм станет существенным подспорьем в продвижении проектов ГЧП. В рамках дальневосточной концессии планируем привлечь 500 миллиардов рублей инвестиций. Мы видим активность Сахалинской области и готовы оказывать поддержку в реализации проектов.

Организаторами мероприятия выступают Национальный центр ГЧП (входит в группу ВЭБ.РФ) и правительство Сахалинской области при поддержке Министерства по развитию Дальнего Востока и Арктики России и КРДВ.

Конкурс «Сахалинский маяк» стартует 15 июня

С 15 июня стартует масштабный областной конкурс «Сахалинский маяк-2021». Во второй раз за премию губернатора поборются профессионалы своего дела, лучшие учреждения и предприятия островного региона. Победителей наградят в День народного единства, 4 ноября.

Условия, требования и сроки проведения масштабного мероприятия обсудили на заседании оргкомитета в правительстве Сахалинской области.

- Первый конкурс открыл множество творческих, энергичных, неравнодушных сахалинцев и курильчан, - сказал Валерий Лимаренко. - Но островная земля богата талантами, поэтому решено сделать конкурс ежегодным. На этот раз мы также будем чествовать тех, кто развивает образование,



медицину, бизнес в родном регионе, приносит творческие и спортивные победы, занимается добровольчеством. О достижениях земляков должны знать как можно больше жителей Сахалинской области.

Премия губернатора «Сахалинский маяк-2021» вновь объединит людей самых разных профессий - учителей и предпринимателей, врачей

и спортсменов, волонтеров и социальных работников. В проекте поучаствуют не только жители, но и предприятия, общественные организации, государственные учреждения.

В этом году лучших из лучших будут определять в 31 номинации. Добавляется три новых. Чтобы получить звание «Лучшая компания рыбной отрасли», необходимо про-

демонстрировать успехи в реализации свежеевыловленной рыбы жителям островной области. Среди новых номинаций также - «Туризм Дальневосточного федерального округа» и «Климат Российской Федерации», где будут представлены достижения в сфере туризма и экологии.

Сокращается количество подноминаций - их будет 15 вместо 48 в прошлом году. По итогам конкурса определят 41 победителя и 82 лауреата. Список номинантов пройдет через три стадии голосования: конкурсная комиссия, экспертное жюри и народное онлайн-голосование. Его планируется провести в октябре.

Премия «Сахалинский маяк» учреждена губернатором Валерием Лимаренко. Организатором конкурса выступает региональное министерство государственного управления.

За благоустройство островов проголосовали почти 50 тысяч человек

48 тысяч сахалинцев и курильчан приняли участие в онлайн-голосовании за объекты благоустройства. Это предварительные данные оператора единой платформы 65.gorodstreda.ru, на которой шло онлайн-голосование в рамках федеральной программы «Формирование комфортной городской среды» национального проекта «Жилье и городская среда».

Голосование завершено. Сейчас оператор

единой платформы проводит проверку на уникальность и корректность поступивших голосов. После чего в островной регион будет направлен итоговый протокол с результатами.

- Власти районов должны будут включить в муниципальные программы и в перечень объектов для благоустройства в 2022 году проекты, признанные победителями, - отметила начальник отдела перспективного развития министерства жилищно-коммунального хозяйства Сахалинской области

Татьяна Загоровская. - В течение текущего года будет проведено проектирование. Если проект масштабный, рассмотрим реализацию в несколько этапов.

Напомним, в ходе голосования, которое продолжалось более месяца, жители региона выбирали объекты, которые, по их мнению, нужно благоустроить в первую очередь. В Сахалинской области на выбор было выдвинуто 43 проекта. В каждом районе определено в среднем по две-три территории. Результаты станут известны в июне.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Развитие «Горного воздуха» должно быть гармоничным и бережным

Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин принял участие в проектном семинаре, посвященном развитию «Горного воздуха». Глава города присоединился к одной из групп и поучаствовал в общей работе, которую сегодня ведут общественники, предприниматели, эксперты и руководители структурных подразделений администрации.

В своем приветственном слове градоначальник отметил, что спортивно-туристический комплекс является одним из самых любимых мест в городе для жителей и гостей. А также провел параллель с развитием Городского парка культуры и отдыха им. Ю. А. Гагарина, активную перезагрузку которого начали в 2014 году. Сегодня эта рекреационная зона пользуется огромной популярностью у горожан, что подтверждается количеством посетителей. Ранее в выходной день парк посещало порядка полутора тысяч людей, сегодня эта цифра составляет приблизительно 17 тысяч человек.

- Последние годы в «Горный воздух» вкладываются значительные деньги, - сказал мэр. - И мы видим, что качество и уровень действительно повысились. Появились современные подъемники, трассы стали более совершенными. Однако еще есть над чем работать. Конечно, мы все хотим, чтобы курорт привлекал большое количество туристов и его любили все жители Южно-Сахалинска. Мы хотим видеть прекрасные трассы зимой и замечательный отдых летом, при этом должны быть учтены все экологические проблемы. Природа - это самое главное, что у нас есть, это изюминка Сахалина, которую абсолютно нельзя обойти вниманием. И чем разумнее, творчески и бережнее мы подойдем к этому вопросу, тем более гармоничным получится обустройство этого замечательного места.

Как рассказал известный российский урбанист Святослав Мурунов, проектный семинар - это



центральная точка всей работы по развитию «Горного воздуха». Ранее было проведено исследование анкетирования горожан в части развития спортивно-туристического комплекса. Определились конкретные точки: экология, пешеходные и веломаршруты, транспорт, рабочие места, туризм. Сейчас все это необходимо объединить в одну концепцию. Урбанист подчеркнул, что в конечном итоге это должен быть компактный и выгодный для города всесезонный горный курорт, а не просто горнолыжный. Помимо зимних видов отдыха, необходимы летние сценарии развития. Тенденция разворачивается в сторону рекреации, созерцания природы и взаимодействия с ней.

- На самом деле сейчас идут процессы понимания того, что такое гора и город, и как их между собой соединить, - отметил Святослав Мурунов. - Так, чтобы это не стало сверхбольшой нагрузкой на областную столицу, а с другой стороны, чтобы гора не существовала отдельно от города.

Все предложения, высказанные в рамках двухдневной работы большого проектного семинара, будут внесены в техническое задание и учтены при разработке мастер-плана перспективного развития территории. Отметим, что сегодня идет разработка главного градостроительного документа - генерального плана развития Южно-Сахалинска, в которую будет также интегрирована концепция развития «Горного воздуха».

Жителям Ново-Александровска рассказали о проекте «Забота 65+»

Администрация города продолжает проводить встречи с жителями планировочных районов по социальным вопросам. Очередная встреча прошла в планировочном районе Ново-Александровск. Ее провела вице-мэр Елена Федорова.



Специалисты рассказали о проекте «Забота 65+» и о существующих мерах социальной поддержки для различных категорий граждан. Горожан призвали активнее оформлять социальные паспорта. На сегодняшний день их заполнили уже более семи тысяч пожилых южносахалинцев. Необходимую помощь в полном объеме получили порядка 2600 человек. В социальном паспорте можно указать любой вид поддержки, в котором нуждается горожанин, - от медицинской до бытовой.

Сотрудники администрации также обходят адреса пожилых граждан, имеющих в базе данных, и предлагают заполнить паспорт. У них при себе всегда удостоверение сотрудника и паспорт, которые они предъявляют по первому требованию.

Рассказали собравшимся и о проекте «Единая карта сахалинца», который внедряется по поручению губернатора Валерия Лимаренко. На встрече подробно расписали ее преимущества. С помощью социальной карты островитяне старше 70 лет бесплатно пользуются услугами

общественного транспорта, а люди от 55 - посещают учреждения культуры и спорта, получают повышенный кешбэк и скидки в магазинах и аптеках (от 1,5 до 10 процентов). Заявку на получение карты можно было оформить прямо на месте.

Главный врач городской поликлиники № 6 Артем Нагорный рассказал, что в рамках проекта «Забота 65 +» пожилые люди также могут пройти программы углубленного обследования по направлениям: ревматология, диагностика заболеваний сердца, диагностика остеохондрозов и урология. Кроме того, врач напомнил, что на территории планировочного района продолжается вакцинация от коронавируса. В местной поликлинике прививку может сделать любой желающий, для мало-мобильных граждан возможен вызов врачей на дом. На сегодня данную процедуру прошли порядка трех тысяч жителей планировочного района.

С полным графиком встреч можно ознакомиться на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска.

В Южном высадили будущий кедровый бор



В областном центре в районе площади Славы высадили саженцы кедра. Идея заложить аллею принадлежит коллективу аэропорта. Инициативу поддержал мэр города Сергей Надсадин. Всего было посажено 139 молодых кедров - ровно столько, сколько лет в этом году исполняется Южно-Сахалинску.

Как рассказал генеральный директор АО «Аэропорт Южно-Сахалинск» Андрей Крутцов, около 1000 кедров три года назад предприятию передал Иван Санжаров.

- Все это время они находились в питомнике на территории аэропорта, - сказал Андрей Крутцов. - Сейчас пришло время высаживать их в открытый грунт. Часть саженцев уже передали различным учреждениям. Затем мы вышли с инициативой в администрацию принять от нас 139



кедров в подарок Южно-Сахалинску ко Дню города и вместе их посадить. В мэрии нас поддержали.

Кедры высаживали под руководством специалистов администрации города по вопросам озеленения. Как рассказал начальник отдела озеленения управления охраны окружающей среды и озеленения Дмитрий Чернуха, для кедров выбрали подходящее и знаковое место - площадь Славы.

- Кедров высаживать совсем не сложно, - рассказал Дмитрий Чернуха. - Лунки распределили на достаточном расстоянии. Через 20 лет кедров уже будут заметны на ландшафте, через 50 - будет хороший бор. Живет сосна кедровая корейская до 800 лет.

Информацию с приглашением всех желающих принять участие в посадке распространили в социальных сетях. Откликнулись горожане, волонтеры и несколько организаций.

- Мы приехали сегодня заложить эту замечательную аллею, - рассказала сотрудник ОАО «РЖД» Наталья Жидких. - Эти деревца будут расти сотни лет. Это замечательное событие для города.

- Нам сказали, что привезли для города кедров, которые можно посадить, - рассказала горожанка Раиса Марченко. - Одно дерево мы посадим и увековечим наш ансамбль «Дети войны» Дома культуры «Родина». А второй кедр посадим для наших друзей из общества «Даманцы», они не смогли сами прийти сегодня.

Отметим, администрация города всегда поддерживает инициативы южносахалинцев. Совместно с жителями, общественниками и организациями в Южно-Сахалинске уже заложено несколько аллей: кленовая аллея, аллея чекистов, березовая - воинов-даманцев и т. д.



Весной, когда человеческий организм остро ощущает недостаток витаминов, природа дарит ему бесценный источник питательных веществ - черемшу. Эта дикорастущая многолетняя трава в избытке наделена полезными свойствами. Ее широко использовали в стародавние времена славянские народы для приготовления бесхитростных крестьянских блюд.

[POLZAVRED-EDI.RU]

Нашла черемша применение и у народных целителей. По сей день при лечении многих болезней используются рецепты, в составе которых присутствует дикий чеснок - именно так в народе чаще всего называют это неприхотливое растение. Кстати, у этой многолетней травы с характерным запахом много названий: колба, медвежий лук, дикий ландыш и прочие. Рассмотрим, в чем состоит ценность этого представителя подсемейства луковых, как растение грамотно использовать в кулинарии и народном лечении.

Что такое черемша и где она растет

Черемша нетребовательна к условиям жизни, поэтому растение, помимо Дальнего Востока, распространено практически на всем европейском пространстве, на Балканах, Кавказе, в Турции, Сибири. Только в районах Крайнего Севера почти не встречается дикий лук. В дикой природе растение быстро захватывает новые территории, но больше всего оно любит селиться вблизи водоемов, на лугах, в лесной чаще. Едва весной растает снег, черемша, почувствовав солнечное тепло, тонкими травинками пробивается сквозь почву. Проснувшиеся после длительной зимней спячки медведи любят лакомиться свежей зеленью. Именно по этой причине черемшу называют медвежьим луком. Такая витаминная диета помогает хозяину леса восстановить силы, поскольку ранней весной в растении полно витаминов и полезных минеральных добавок.

Но ближе к лету колба становится горькой и твердой. Интересно, что это дикое растение со специфическим чесночным запахом собирают не только козопалы, но и люди.

Внешне черемша выглядит скромно. Растение при благоприятных условиях может достигать в высоту до полуметра, а в пору цветения у самой верхушки появляются похожие на зонтики белые соцветия. Именно по цветкам легко визуально отличить ландыш полевой от дикого чеснока. Следует еще добавить, что благодаря едкому эфирному компоненту, который выделяют листья растения, черемша с удивительной скоростью способна расширять свой ареал, вытесняя соседей со своего жизненного пространства.

В последние годы ученые бьют тревогу по поводу стремительного истребления черемши в разных регионах. Поэтому в отдельных районах РФ растение занесено в Красную книгу. Аналогичные действия предприняты во многих соседних странах: в Беларуси, на Украине, в государствах Евросоюза. Системные природоохранные мероприятия направлены на сохранение популяции этого уникального растения.

Состав и калорийность

Черемша при правильном использовании оказывает на организм человека целый комплекс положительных эффектов: она укрепляет защитные силы, уничтожает патогенные микроорганизмы, нормализует течение важных процессов, проявляет незаурядные способности в лечении огромного числа заболеваний. Конечно, такой широкий спектр возможностей может быть обеспечен только компонентами, входящими в состав растения. Черемша по набору полезных ингредиентов вполне может конкурировать с представителями заморской флоры. Несмотря на дикобраз жизни, данное растение содержит массу полезных веществ.

Перечислим лишь основные группы компонентов, которыми богат медвежий лук:

- витаминный комплекс представлен во всем разнообразии витаминов группы В;
- высок уровень содержания аскорбиновой, фолиевой кислоты и провитамина А;
- есть жизненно важные органические кислоты, аминокислоты;
- минеральные соли, в том числе бор, йод, железо, цинк и другие представители этой группы;
- фруктоза и природные поли- и моносахара;



Секреты медвежьего лука

- эфирные масла;
- крахмалы, зола, фитонциды, а также в большом количестве присутствует клетчатка.

Пищевая ценность данного растительного продукта (в 100 граммах черемши): белки - 2,4 г, углеводы - 6,1 г, Жиры - 0,1 г, волокна пищевые - 1 г, вода - 89 г.

Калорийность стограммовой порции свежего дикого чеснока составляет около 35 ккал, что является относительно невысоким показателем.

Полезные свойства

Общая польза. Черемша за многовековую практику завоевала популярность в самых различных жизненных сферах. Поэтому сегодня сложно назвать отрасль, где ее применяют больше. Богатый состав дикорастущего многолетника востребован в кулинарии, фармацевтической промышленности, косметологии. Неприметное растение оказывает на организм человека комплексное воздействие, приводя в норму многие жизненно важные функции:

- стимулирует пищеварение;
- улучшает аппетит;
- избавляет от запоров;
- помогает регулярно очищаться кишечнику;
- благодаря наличию фитонцидов трава уничтожает глистов;
- эффективна в противостоянии с простудами и вирусными инфекциями;
- помогает сбить температуру;
- стабилизирует гормональный фон;
- снижает концентрацию холестерина в крови;
- нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

Положительно сказываются препараты на основе колбы на состоянии нервной системы. Растение полезно использовать для обработки ран и воспалительных очагов, например, при фурункулезе.

Это далеко не полный перечень возможностей черемши. Поэтому при лечении целого ряда патологий медики часто рекомендуют включать эту полезную траву в комплекс терапии. Но, чтобы лечение было действительно продуктивным, надо знать о некоторых нюансах использования дикого чеснока. Расскажем, какое влияние оказывает растение на людей в зависимости от их возраста, особенностей состояния и половой принадлежности.

Для женщин. Хотя мощный чесночный аромат, исходящий от черемши, заставляет утонченных

дам морщить носики, растение очень полезно для женского здоровья. Присутствие в нем никотиновой кислоты положительно образом отражается на состоянии волос и ногтей. Витамины группы В, обеспечивая стабильность нервной системы, а также эти компоненты способны справиться с негативными последствиями стрессов.

Свежая зелень идеально подходит для диетического питания при похудении, а эфирные масла помогут улучшить качество сексуальной жизни.

При беременности. А вот беременным женщинам употреблять медвежий лук категорически запрещается. Несмотря на высокое содержание в дикой растительности витаминов и прочих полезных веществ, подобная добавка может стать причиной выкидыша и других осложнений беременности. Правда, некоторые диетологи рекомендуют в умеренных порциях добавлять питательную зелень в еду на поздних сроках гестации. Но с учетом всех возможных рисков будущим мамам лучше отказаться от такого гастрономического разнообразия.

При грудном вскармливании. Специфический запах черемши придает материнскому молоку горький привкус. Поэтому малыши отказываются от груди, если мама добавляет в блюда черемшу. В свою очередь голод спровоцирует нарушение сна у ребенка и может даже стать причиной болезни. Неокрепшему после родов организму женщины дикий лук тоже может нанести значительный ущерб, например, вызвать обострение гастрита, холецистита, воспаление поджелудочной железы. Все перечисленные факторы свидетельствуют о том, что в период кормления колба принесет больше вреда, чем пользы.

Для мужчин. Одним из основных показателей мужского здоровья является хорошая потенция. Некоторые компоненты состава колбы способны обеспечить стойкую эрекцию мужчинам любого возраста. Кстати, еще древние греки использовали это свойство целебной травы для достижения побед на любовном фронте.

Современные ученые путем многочисленных исследований подтвердили, что регулярное употребление дикого чеснока усиливает влечение к противоположному полу. Если регулярно добавлять свежую растительность в весенние салаты, это не только поможет избежать проблем в постели, но и будет служить хорошим пробиотическим средством против заболеваний

мужской половой сферы.

Для детей. Насыщенный витаминами состав черемши поможет справиться с любыми проявлениями авитаминоза после скудного зимнего рациона. Но в детском меню добавлять питательную зелень следует очень аккуратно. До двухлетнего возраста подобные растительные добавки вообще не стоит включать, а на третьем году жизни малыша можно давать ему попробовать пару листиков растения раз в неделю. Но при этом нужно помнить, что передозировка может привести к кишечным расстройствам, нарушению сна, учащению сердечного ритма, головной боли.

Кроме того, родителям надо предельно внимательно относиться к выбору зелени: ввиду схожести по внешним признакам часто в пучке черемши можно обнаружить дикий ландыш, который опасен для детского здоровья. Если ребенок склонен к аллергическим проявлениям, лучше перенести знакомство с черемшой на более поздние сроки.

Ко всему сказанному остается добавить, что при грамотном применении медвежий лук помогает исцелиться от радикулита и ревматизма, бородавок и папиллом. Данное растение считается универсальным средством лечения грибковых инфекций и глистных инвазий.

А если засолить?

В кулинарии разных стран мира медвежий лук нашел широкое применение. Не является исключением и традиционная кухня разных народностей, населяющих российские территории. Но среди огромного многообразия блюд с черемшой, в которых четко прослеживаются особенности каждой национальной кухни, встречается общий для всех гастрономический изыск - маринады и соленья.

Для приготовления такой очень вкусной закуски надо подготовить эмалированную посуду емкостью не менее пяти литров. На такой объем следует отдельно приготовить маринад: на 1,2 л воды берем 190 мл столового уксуса (9%), немного черного перца, 3-4 листа лавра, сахар (3 ст. л.), крупной соли (2 ст. л.). Маринад надо довести до кипения, а затем залить им приготовленную в кастрюле зелень свежей черемши. После того как раствор натурального консерванта остынет, посуду можно поместить на пару дней в холодильник либо опустить в погреб.

Маринованные листья колбы можно добавлять в различные блюда или есть отдельно. Подобная

добавка к рациону весной повысит работоспособность, нормализует пищеварение, добавит позитива в настроение.

Польза при похудении

Низкая калорийность свежей черемши делает растение привлекательным в плане включения в рацион для похудения. Но надо учитывать, что калорийность жареного растительного продукта возрастает почти в три раза – до 124 ккал. Поэтому для приведения массы тела в норму целесообразно использовать свежие стебли и листья растения, которые являются отличным ингредиентом для витаминных салатов. Свежую зелень можно добавлять в супы.

Черемша превосходно сочетается с огурцами, болгарским перцем, томатами, зеленым луком, капустой.

Сытное блюдо получится, если сочетать дикий лук с отварными яйцами. Готовить пищу лучше всего на растительном масле, но можно заправлять блюда обезжиренной сметаной и йогуртом. Формируя программу похудения с включением в рацион черемши, следует учитывать, что данное растение способствует повышению аппетита. Поэтому надо четко соблюдать норму, а также нужно обязательно контролировать объем потребляемой пищи.

Диета с содержанием колбы улучшит обмен веществ и метаболизм, что очень важно при похудении. Компоненты состава растения отлично выводят лишнюю жидкость из организма. Если салаты и вторые блюда с добавлением дикого чеснока не нравятся, можно заваривать целебный чай, регулярное употребление которого тоже будет стимулировать убыль веса. Напиток готовится из мелко нарубленной свежей зелени (1 ст. л.) путем обычного заваривания. После получасового настаивания чай можно пить трижды в день перед приемом основной пищи по половине стакана.

Специальной диеты на основе черемши специалисты пока не разработали, но природный продукт будет уместен в любом низкокалорийном рационе, направленном на продуктивное снижение веса. Правда, в процессе подобной диеты надо следить за собственным самочувствием, а при малейшем ухудшении состояния сразу прекратить употребление черемши.

Черемша в медицине

В традиционной медицине лесной чеснок в чистом виде не используется, но медики охотно рекомендуют пациентам с различными патологиями добавлять витаминизированную зелень в рацион либо готовить на ее основе народные препараты. Активно используются домашние лекарства для следующих целей:

- для борьбы с глистными инвазиями;
- устранения проявлений микозов на коже и ногтевых пластинах;
- укрепления иммунитета при вирусных инфекциях;
- облегчения кашля при бронхитах;
- при лечении кожных образований (лишай, натоптыши).

Помимо перечисленных эффектов, медвежий лук обладает умеренным мочегонным свойством, хорошо тонизирует и омолаживает кожу. Если регулярно пить целебный чай с черемшой, организм будет очищаться от токсичных продуктов и свободных радикалов. Но, как уже было сказано выше, это дикое растение требует осторожности. Отдельно разберем, при каких заболеваниях колба будет способствовать скорейшему выздоровлению, а когда не стоит многолетник использовать для лечения.

При сахарном диабете. Эндокринологи настоятельно рекомендуют пациентам, страдающим сахарным диабетом, дополнять свой ежедневный рацион свежей зеленью. Поскольку в черемше практически идеальное соотношение основных пищевых компонентов, а также высокий процент витаминов, этот растительный продукт будет для них крайне полезным. Добавка свежей зелени в салаты поможет понизить содержание сахара в крови. Но маринады и соленья с диким чесноком таким больным противопоказаны.

Важно: гликемический индекс черемши - 15 единиц.

При панкреатите. Поджелудочная железа всегда отрицательно реагирует на такие добавки, как специи. Поэтому при панкреатитах даже не стоит рассматривать возможность включения медвежьего лука в рацион. Причем такие строгие

ограничения распространяются также на домашние средства лечения, приготовленные на основе колбы. Дело в том, что в листьях и стеблях растения очень много аскорбиновой кислоты, которая считается запрещенным компонентом для людей, страдающих разными формами панкреатита. Пренебрежение этим правилом может спровоцировать обострение процесса даже в стадии стойкой ремиссии.

При гастрите. Нежелательным продуктом является колба для пациентов с гастритами и язвенной болезнью желудка. Такая острая добавка опасна не только для здоровья, она может стать серьезной угрозой жизни больного. Употребление подобной пряности даже в небольших дозах может усугубить состояние и повлечь серьезные осложнения. Например, при язве диета с черемшой способна стать причиной кровотечения. Поэтому специалисты советуют не рисковать с таким неоднозначным продуктом питания.

Для кишечника. Для здорового желудка и кишечника медвежий лук просто необходим. Его можно использовать для профилактики нарушений функций органов пищеварения, а также для устранения таких незначительных нарушений, как запоры. Кроме всего прочего, черемшу хорошо употреблять при дисбактериозе. Существуют два результативных варианта восстановления нормальной микрофлоры с помощью этой уникальной травы:

1. Отжать из свежих листьев колбы сок, а потом пить его перед каждым приемом пищи по столовой ложке.
2. Этот способ сложнее, потому что придется сначала приготовить настой из луковичек дикого чеснока, для чего чайную ложку листьев надо обдать 300 мл кипятка. После часового настаивания настой лесного лука следует пить по 2 столовых ложки незадолго до еды.

При подагре. Поскольку при подагре происходит существенное нарушение обменных процессов, с помощью черемши можно минимизировать негативные последствия этого распространенного заболевания суставов. Допускаются любые способы лечения: местные – в виде компрессов и растираний, можно принимать внутрь приготовленные настои с черемшой. Но самым результативным будет комплексное лечение подагры, когда в помощь основной терапии подключаются народные методики.

Рецепты народной медицины на основе черемши

Для приготовления домашних средств лечения подходят все части медвежьего лука. Приведем здесь несколько популярных рецептов, которые помогут справиться с различными заболеваниями.

Универсальный рецепт. Свежий сок черемши идеально подходит для обработки ран и гнойничковых элементов. Если его развести водой в соотношении 1:2, то полученным раствором можно полоскать горло при ангине либо обрабатывать полость рта при стоматитах у детей. Такой состав можно капать в нос при насморке.

Мазь из черемши от экземы. Для приготовления этого наружного средства потребуются свежая зелень. Предварительно сырье измельчается, чтобы получилась кашицеобразная масса, затем к ней добавляется по ложке столовой облепиховое масло и яблочный уксус. Полученную смесь рекомендуется наносить на пораженные экземой места в первые несколько дней на 4–6 часов, а в последующие дни следует оставлять мазь на всю ночь. Это эффективное средство ускорит процесс разрешения патологии, а также снимет неприятную симптоматику: зуд, раздражение.

Настой для здоровья суставов. Лекарство, которое поможет избавиться от болей при радикулите, артритах и прочих проблемах суставов, приготовить можно за несколько минут. Лучше всего проводить такой вид лечения в сезон, когда без труда можно собрать свежий растительный материал – листья и луковички черемши. Сырье в количестве 20 граммов надо измельчить, а потом обдать стаканом кипятка. Когда настой остынет, его надо втирать в проблемные места.

Настойка спиртовая. Дома лучше готовить такой препарат на водке. При этом можно использовать как свежую зелень, так и заготовленное впрок сырье. Несколько столовых ложек базовой основы (2–3) заливают спиртосодержащим продуктом, а потом оставляют настаиваться на несколько недель (1,5 месяца). Полученным средством можно лечить:



- затяжной кашель;
- непрекращающийся насморк (надо вставлять тампоны в каждый носовой проход);
- ревматизм и подагру (используется в качестве средства для растирания);
- для нормализации давления;
- при отеках настойка будет действовать как диуретик;
- при проявлениях атеросклероза.

Для внутреннего применения следует 30 капель настойки разбавить небольшим количеством воды и выпить натощак.

Приготовленная таким способом настойка поможет активизировать работу мозга. Не исключается и такой вариант лечения, как разжевывание свежих листочков черемши. Такой способ обеспечит чистоту полости рта и здоровье зубов.

Применение в косметологии

Незаменима черемша в такой области, как косметология. Согревающие свойства растения помогают бороться с интенсивным выпадением волос.

1. Эффективна против облысения маска, приготовленная по следующему рецепту. Свежеотжатый сок медвежьего лука нужно нанести на прикорневую часть волос, затем голову обернуть полиэтиленом. Во время действия лекарства будет ощущаться жжение, что объясняется приливом крови к участку нанесения средства. За счет подобной реакции оказывается положительное влияние на волосяной фолликул. После процедуры каждая луковичка получает кислород и необходимый запас питательных веществ. После нескольких сеансов обычно останавливается стремительное выпадение волос, а у обладателей залысин начинается пробиваться растительность.

2. Отбеливающий состав поможет избавиться от веснушек и пигментных пятен на лице. Готовят его из свежей мякоти черемши, смешанной с простоквашей и лимонным соком. Все ингредиенты хорошо перемешиваются, а потом питательная смесь наносится на лицо. Спустя 15–20 минут состав смывается теплой водой, а на кожу после

процедуры надо нанести увлажняющий крем. После нескольких сеансов веснушки становятся едва заметными.

3. Свежий сок колбы эффективен при угревой сыпи и прыщах. Достаточно протирать дерму по вечерам натуральным эликсиром, чтобы от неприятных дефектов не осталось следа.

Вред и противопоказания

Любое растение, особенно такое специфическое, как черемша, кроме положительных качеств, имеет свои минусы применения. Так, свежий сок растения очень агрессивен по свойствам, поэтому его следует аккуратно использовать для приема внутрь. Но существуют полные противопоказания применения данного растения в любых формах. В этом списке:

- период беременности и вскармливания грудью у женщин;
- нельзя принимать внутрь настойки, отвары, чай с медвежьим луком лицам, страдающим гастритами, гепатитом, язвенной болезнью, панкреатитом и некоторыми другими заболеваниями пищеварительной системы;
- большим эпилепсией тоже противопоказан данный продукт;
- нельзя употреблять в любых видах черемшу и тем, у кого индивидуальная непереносимость этого многолетника либо каких-то отдельных компонентов его состава.

Для предотвращения побочных эффектов от передозировки растительного препарата, нужно четко следовать инструкции в применении и соблюдать положенную дозировку. Если не придерживаться данного правила, чрезмерное употребление колбы может привести к стойкой бессоннице, поносу, серьезным нарушениям сердечной деятельности.

Самое разумное – это перед началом приема лекарственных средств и добавления зелени в рацион сделать тест на чувствительность, нанеся каплю свежего сока на внутреннюю часть локтевого сгиба. Если через сутки кожа в этом месте останется неизменной, тогда можно использовать черемшу.



С заботой о старшем поколении

Около шести тысяч островитян уже прошли комплексную диагностику здоровья. Сахалинская область стала одним из первых регионов, в котором для пациентов возраста 65+ расширены возможности бесплатного медицинского осмотра. С начала этого года в области увеличено число специализированных центров, также открылись пункты для проведения исследований узкой направленности.

Поликлиника № 4 в Южно-Сахалинске стала одним из первых медучреждений, в котором пациенты «серебряного» возраста могут пройти обследование по узкому профилю. Программы разработаны с учетом специфики здоровья таких посетителей. Жительница одного из спальных районов Нина Арефьева оказалась на таком приеме случайно. Женщина ухаживает за клумбами в своем дворе. Подъем тяжести привел к болям в спине. После обращения к терапевту южно-сахалинка была направлена на углубленное обследование по направлению «Здоровая спина».

- Анализы взяли, прошла невролога, ревматолога, сделали



рентген. Врач назначил физиолечение, таблетки, - рассказала Нина Арефьева. - Цветы уже все высадила, так что самое время здоровьем заняться. К тому же доктор посоветовал упражнения, как расслабляться и в какой позе правильно заниматься физическим трудом, чтобы не было ухудшений.

Другая частая проблема, связанная со скелетом и состоянием костной ткани, - остеопороз. И по этому профилю в поликлинике тоже разработали свою программу. Кроме того, здесь могут предложить пройти обследование по выявлению патологий сердечно-сосудистой системы и урологического направления.

- Начинали прием на углубленное обследование с нескольких человек, сейчас уже принимаем по 50 пациентов в день, - рассказал главный врач

поликлиники № 4 Южно-Сахалинска Алексей Ефимов. - По отзывам - люди очень довольны. Мы подробно изучаем ситуацию и принимаем решение по дальнейшей тактике лечения на основании комплекса данных.

Пройти обследование можно также в поликлинике № 2 Южно-Сахалинска, консультативно-диагностическом центре, областной клинической больнице, в Тымовском. В связи с высокой потребностью населения в углубленном скрининге принято решение о проведении медосмотров и по субботам.

Записаться на комплексную диагностику можно у своего врача в поликлинике. Специалист поможет определить, куда необходимо направить пациента - на расширенное обследование организма или человеку достаточно узкопрофильного исследования. По поручению Валерия Лимаренко в этом году такие медицинские центры откроются также в Охе, Холмске и Поронайске.

Регион готовится к юбилею

Сахалинская область готовится к празднованию 75-летия со дня образования региона. Юбилейная область будет отмечать в следующем году, но череда мероприятий начнется уже в этом. Подготовка к празднованию обсуждалась на заседании оргкомитета, которое провел губернатор Валерий Лимаренко.

- Не стоит устраивать праздник ради праздника, - сказал глава региона. - День рождения островной области нужно отметить содержательно, с глубоким погружением в историю и устремлением в будущее. Юбилейным будет весь год, поэтому каждое министерство и ведомство должно подготовить свой проект, с которым можно обращаться за федеральным финансированием. Комфортное жилье, ровные дороги, расширенная медицинская диагностика, благоустроенные города и села станут достойными подарками Сахалинской области.

Валерий Лимаренко также подчеркнул, что празднование 75-летия островного региона будет обязательно обсуждаться с общественниками. В подготовке к юбилейному году значимая роль отводится волонтерам, присоединиться к масштабной работе могут все неравнодушные сахалинцы и курильчане. Молодежь - участники всероссийского форума «Острова» - также примет участие в обсуждении праздничной программы.

Члены оргкомитета отметили, что за освобождение Сахалина и Курилы отдали жизни более двух тысяч советских воинов. Поэтому так важно, что в прошлом году по инициативе сахалинских властей и общественности 3 сентября - День окончания Второй мировой войны - стал днем воинской славы России.

В честь 75-летия региона уже предложено три

больших мероприятия. Председатель Сахалинской областной думы Андрей Хапочкин рассказал о проекте семейной спартакиады.



- Мы на протяжении многих лет проводим соревнования «Спорт против подворотни», хоккей в валенках, детсадовскую лигу. А теперь возникла идея возродить формат семейных эстафет, когда в одну команду объединяются дети, мамы, папы, бабушки и дедушки. На первом этапе пройдут районные соревнования, областной финал состоится в сентябре следующего года, - рассказал Андрей Хапочкин.

Руководитель сахалинского поискового движения Артем Бандура предложил провести конкурс «Трудовые династии». Его цель - рассказать истории семей, в которых несколько поколений живут и трудятся на благо Сахалина и Курилы.

- Еще один проект - «Сахалинские аллеи» - призван увековечить имена 75 островитян, которые внесли значительный вклад в развитие островной области в разные периоды истории, - рассказала депутат городской думы Южно-Сахалинска Ксения Огаркова. - Кандидатуры выдающихся земляков выберут сами жители островного региона.

В ходе заседания прозвучало также предложение провести конкурс и выбрать гимн Сахалинской области. Губернатор эту инициативу поддержал.

Отметим, что в честь юбилейной даты вводится памятный знак «75 лет Сахалинской области». Ожидается, что награду получат около пяти тысяч жителей региона. Среди них - ветераны войны и труда, сегодняшние труженики, которые развивают разные отрасли, а также школьники и студенты, показавшие достижения в науке, творчестве, спорте.

«Горный воздух» получил высокую оценку

Руководитель федерального агентства по туризму Зарина Дугузова в сопровождении губернатора Валерия Лимаренко посетила ряд площадок спортивно-туристического комплекса «Горный воздух» и отели, расположенные вблизи курорта.

- Мне доводилось бывать во многих городах России и такого уникального горнолыжного комплекса в черте города я не видела нигде, - рассказала Зарина Дугузова. - Ключевая особенность «Горного воздуха» в том, что он находится в самом центре города, в непосредственной близости от аэропорта, а также ключевой инфраструктуры и развлечений Южно-Сахалинска. Горный массив в центре города создаёт уникальный городской ландшафт. Сегодня вместе с регионом мы ставим высокую планку - за несколько лет увеличить протяженность трасс почти вдвое, а также нарастить объем



строительства современных качественных гостиниц, создать комфортную, туристически привлекательную среду для жителей региона и туристов и увязать ее с «Горным воздухом». Еще одна задача - расширение сезонности курорта. Мы обязательно поддержим регион, в том числе через инструменты нового нацпроекта в туризме. К примеру, летняя чартерная программа, которую мы сегодня запустили, может быть продолжена и зимой, сформировав устойчивый, круглогодичный спрос, а инвесторы смогут получить льготное кредитование на строительство

отелей. Сейчас СТК «Горный воздух» включает в себя 18 трасс различного уровня сложности общей протяженностью более 35 километров. До 2025 года в рамках строительства инфраструктуры ТОР «Горный воздух» должны

быть построены еще 9 объектов общей стоимостью 4,3 млрд рублей: горнолыжные трассы на горе Большевик и горе Красной, канатные дороги на горе Красной и горе Острой, система искусственного оснежения на горе Большевик, объекты инженерной и транспортной инфраструктуры.

- «Горный воздух» для Сахалина является ключевым объектом для притяжения туристов в зимний сезон, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Наряду с увеличением количества трасс и их протяженностью развиваем систему искусственного осне-

жения. Ставим задачу, чтобы сезон катания продолжался не менее пяти месяцев в году. Это позволит нам открываться раньше японских курортов. Наша цель - войти в тройку лучших горнолыжных курортов в Азиатско-Тихоокеанском регионе.

После поездки на канатной дороге по нескольким трассам комплекса руководитель Ростуризма посетила недавно открывшуюся гостиницу Paradise Resort Hotel. Четырехзвездочный отель расположен в нескольких сотнях метров от горнолыжного курорта «Горный воздух». Здесь приезжающих на остров ждет 83 уютных номера. Дарина Дугузова высоко оценила комфорт и комплекс услуг, который готовы предложить туристам.

В этом году благодаря вводу новых гостиниц появится 336 номеров. Создается необходимая туристическая инфраструктура. Появится сетевой отель. Объекты будут введены до конца 2024 года.

Сахалин делают привлекательным для туристов

В 2021 году количество гостей, прибывающих в островной регион с помощью официальных туроператоров, увеличилось, по предварительной оценке, на 15 процентов по сравнению с прошлым годом. По отдельным компаниям прогнозируют рост более 60 процентов. Вопрос о том, как принять на должном уровне растущее количество гостей, обсуждался на заседании регионального инвестиционного совета при правительстве Сахалинской области.

- Туристы на нашей территории тратят деньги, оплачивая товары и услуги, - сказал губернатор Валерий Лимаренко. - В результате появляются новые рабочие места для жителей области. Важно сделать пребывание гостей на островной земле комфортным, чтобы они хотели вновь приехать к нам и своими положительными отзывами помогали привлекать новых туристов. А для этого мы, в частности, приводим в порядок дороги к достопримечательностям, благоустраиваем территории объектов показа. Надо также учитывать, что мы это делаем не только для гостей, но и для себя. Мы отмечаем, что в последнее время сахалинцы и курильчане все чаще сами путешествуют по области.

По словам президента «Сахалинского регионального союза туроператоров» Ирины Ли, большим спросом пользуются туры на Курильские острова. При этом возможности для работы на этом направлении растут. К теплоходу «Игорь Фархутдинов», который курсирует между Сахалином и Курилами, присоединяется построенное на Невском судостроительном заводе грузопассажирское судно ледового класса «Адмирал Невельской». Вскоре на эту же линию выйдет еще одно детище Невского завода - теплоход «Павел Леонов». Благодаря этому Курилы и жителям региона и гостям будет проще посетить в формате тура выходного дня с ночевками на судне, а не на суше. С развитием средств размещения отдаленные острова смогут принимать все больше туристов.

При поддержке областных властей бизнес уже начинает строительство ряда гостиничных объектов на отдаленных островах. В следующем году в Северо-Курильске будет построен кемпинг более чем на 100 мест. А в 2023 году на Парамушире завершится строительство гостиницы на 120 номеров. Запланировано строительство отеля на 60 номеров в Южно-Курильске. Проект туристического кластера на острове Итуруп предполагает создание свыше 200 гостиничных номеров. Растут возможности индустрии гостеприимства и на Сахалине. В ближайшие четыре года гостиничный фонд Южно-Сахалинска увеличится на 500 номеров.

Катамараны до маяка

Два новых 12-местных судна будут возить туристов на остров Монерон, мыс Крильон и вдоль Тонино-Анивского полуострова. Осуществлять перевозки будет дальневосточная компания-инвестор с многолетним опытом, которая официально зарегистрировалась в качестве сахалинского туроператора.

Новые катамараны отечественного производства построены из композитных, инновационных материалов. Оба судна обладают повышенной мореходностью и остойчивостью, оснащены современными системами безопасности.

- Наша задача - сделать рынок морских туристических перевозок более комфортным, разнообразным, а главное - безопасным для

сахалинцев и гостей региона, - рассказал министр туризма Сахалинской области Андрей Ромашевский. - Это только первый шаг на пути к данной цели. Мы также ведем переговоры и готовы к сотрудничеству с другими инвесторами, желающими осуществлять морские перевозки на территории Сахалинской области.

С запуском новых катамаранов станет доступен один из самых желанных у сахалинцев и гостей региона маршрутов - остров Монерон из Невельска, куда ранее доставить туристов было проблематично из-за отсутствия подходящего транспорта. Посетители смогут погулять по природному парку, окруженному прозрачно-голубой водой, увидеть лежбище сивучей, множество гротов и огромные птичьи базары.

Также запланированы туристические маршруты: Невельск - мыс Крильон, Корсаков - маяк Анива и Охотское - маяк Анива.

- Мы совместно с министерством туризма Сахалинской области проработали эти маршруты, - рассказал генеральный директор компании «Центр морских путешествий» Бахт Мавланов. - Кроме того, рассматриваем и другие направления, которые будут охватывать не только юг острова, а также его центральную и северную часть. Потому что спрос на данные направления колоссальный.

В ближайшие дни, после получения всех необходимых документов, катамараны своим ходом отправятся из Владивостока на Сахалин, где заступят на маршруты, предположительно, в первых числах июня. Точное расписание и стоимость экскурсий станут известны на следующей неделе. Цена будет варьироваться в зависимости от маршрута - от 5 до 10 тысяч рублей.

Что вырезали в Китае из «Друзей»?

21 мая НВО Мах представил спецвыпуск «Друзья: Воссоединение» - часовой эпизод в формате ток-шоу, в котором шоураннеры ситкома и актеры обсудили его вместе с приглашенными звездами. В тот же день СМИ сообщили, что спешел подвергся цензуре в Китае: из него убрали несколько сцен с участием Леди Гага, Джастина Бибера и двух фанатов.

[KINOPOISK.RU]

Что вырезали из «Воссоединения»?

Китайские зрители заметили, что местные стриминг-сервисы iQiyi, Youku и Tencent Video выпустили эпизод в сокращенном виде. Из «Воссоединения» пропало около шести минут. К ним относятся трехминутное выступление Леди Гага, которая вместе с Лизой Кудроу исполнила песню «Драный кот» (в китайской версии Кудроу поет одна), появление Джастина Бибера в костюме Спудника и 13-секундный клип, в котором участницы южнокорейской поп-группы BTS признаются в любви к «Друзьям».

Также из выпуска убрали два фрагмента с фанатами. В первом немец Рикардо говорит: «Я был геем, который хотел себе волосы, как у Дженнифер Энистон. Так что можете представить, насколько одиноким я себя чувствовал». В другом девушка представляет свою партнершу со словами: «Как и каждый Чендлер, я нашла свою Монику».

Еще в китайской версии нет сцен, где Джоуи приклеил фото Росса к своему нижнему белью и где Моника рассказывает, как Чендлер спал ее после укуса медузы, помочившись на ожог.

Почему это произошло?

Из спешела вырезали музыкантов, которых до этого уже критиковали и запрещали в Китае.

В 2016 году Леди Гага была объявлена в Китае персоной нон грата. Причиной стала ее встреча с Далай-ламой, которого в Китае считают сепаратистом.

В прошлом году китайские СМИ и блогеры раскритиковали южнокорейца RM, лидера BTS, из-за его речи, посвященной Корейской войне (кампания длилась с 1950 по 1953 год; США выступали в ней за южнокорейцев, а СССР и Китай - за КНДР). Музыкант обратился к американцам



со словами: «Мы всегда помним об общей истории боли, которую разделили наши нации, и о несчетных жертвах, мужчинах и женщинах». После этого в соцсетях призвали запретить BTS выступать в Китае.

Скандал вокруг Джастина Бибера разгорелся в 2014 году: музыканта раскритиковали за фотографию на фоне храма Ясукуни в Токио, который в Китае считают символом японского милитаризма. В 2017 году Биберу запретили выступать в стране. В департаменте культуры объяснили, что музыкант показывал плохой пример поклонникам во время своего визита в Китай (о чем именно шла речь, ведомство не уточнило).

Кроме того, в Китае уже цензурировали фильмы, напрямую или косвенно связанные с ЛГБТ. В 2019-м там вышла сокращенная версия «Богемской рапсодии», из которой убрали больше двух минут, включая сцены со словом «гей» и поцелуем Фредди Меркьюри и его менеджера Пола Прентера. Из фильма «Чужой: Завет» вырезали поцелуй двух андроидов (обоих сыграл Майкл Фассбендер).

Variety также связывает кейс «Друзей» со столетием с основания Коммунистической партии Китая. Как пишет издание, в этом году власти чаще обычного цензурируют то, что им кажется аморальным. Например, в начале мая соцсеть Weibo на месяц заблокировала несколько фанатских аккаунтов BTS, объяснив это «неуместной активностью».

Как отреагировали китайские зрители?

После выхода эпизода китайский сайт Douban запретил посетителям оценивать его, чтобы избежать негативной реакции на цензуру. Позже зрители высказались о ней в соцсетях. «Неужели мы возвращаемся во времена изоляционизма династии Цин, отрезанной от всего мира?» - сетует один из пользователей Weibo. Многие при этом поддержали цензоров: по их мнению, в Китае следует запрещать творчество тех, кто оклеветал страну.

Variety отмечает, что зрители принялись массово скачивать полную версию спешела, размещенную на пиратских ресурсах вроде Bilibili.

«Друзья» широко популярны в Китае. Благодаря сериалу многие миллионы страны познакомились с американской культурой и даже смогли выучить английский язык. В соцсетях спецвыпуск получил в основном положительный отклик. «Я пересматривал все десять сезонов много раз, поэтому шоу пробуждает много воспоминаний. У меня не так много друзей, но эти ребята для меня как родные», - пишет один из зрителей. «Эта шестерка - настоящие мировые звезды. Сколько бы лет ни прошло, они все равно остаются важнейшей частью американской культуры и популяризируют ее во всем мире», - хвалит спешел другой пользователь.

Новости мира кино



«Тихое место-2» стартовал лучше «Годзиллы против Конга»

Фильм «Тихое место-2» стартовал значительно лучше, чем сулили ему самые оптимистические прогнозы. В свои первые выходные он собрал только в Северной Америке 48,3 миллиона долларов. При этом ранее удачным студия считала старт в пределах 30 миллионов.

Таким образом, сиквелу удалось опередить предыдущего лидера времен пандемии - фантастический фильм «Годзилла против Конга», ранее заработавший сравнимую сумму, но за пять дней проката. Также «Тихое место-2» смогло установить новый рекорд сети IMAX - 4,1 миллиона долларов. Ни один из голливудских кинопроектов не зарабатывал столько в свои премьерные выходные с января 2020 года.

«Тихое место-2» - это первый отечественный релиз в этом году, который вышел за рамки категории «отличные заработки за выходные с поправкой на пандемию» и показал просто отличные сборы, что является неоспоримым доказательством того, что американский бокс-оффис вернулся», - прокомментировал Рич Гельфонд, генеральный директор IMAX. Мировые сборы ленты превысили 70 миллионов долларов.

Американские киносети отменили для вакцинированных масочный режим

Крупнейшие сети кинотеатров в США смягчают свои протоколы по COVID-19 и разрешают полностью вакцинированным посетителям входить в кинотеатр, не закрывая лица. Однако маски по-прежнему будут требоваться для всех посетителей, если это предписано местными властями как, например, в Лос-Анджелесе, крупнейшем кинорынке страны. Об этом сообщает издание The Hollywood Reporter.

«В соответствии с последними рекомендациями Центров по контролю и профилактике заболеваний США и после консультации с экспертами в области общественного здравоохранения посетители кинотеатров сети AMC Theatres, прошедшие полную вакцинацию, больше не обязаны носить маски, если это не предписано постановлениями штата или местными властями», - говорится в официальном заявлении компании. AMC не сообщила, будут ли требоваться подтверждения о вакцинации в ее заведениях.

Теллер заменит Хаммера в сериале о создании «Крестного отца»

Потоковый сервис Paramount+ определился с исполнителем главной роли в сериале «Предложение», который расскажет о создании легендарного гангстерского фильма «Крестный отец». Как сообщает издание The Hollywood Reporter, место вышедшего из проекта в январе текущего года Арми Хаммера займет Майлз Теллер.

Теллер исполнит роль продюсера «Крестного отца», Альберта С. Ради, в десятисерийном проекте. Также Теллер возьмет на себя обязанности исполнительного продюсера шоу. Написанием сценария занимаются Никки Тоскано («Охотники») и Майкл Толкин («Побег из тюрьмы Данемора»). Тоскано назначен шоураннером сериала. Постановщиком нескольких эпизодов выступит режиссер Декстер Флетчер («Рокетмен»).

Теллер стал известен широкому кругу зрителей после драмы «Одержимость», получившей ряд престижных премий. Среди предстоящих полнометражных проектов актера - боевик «Топ Ган: Мэверик», фантастический триллер «Побег из паутины» и драма «День флага».

«Лабиринту Фавна» - 15 лет

15 лет назад на Каннском кинофестивале состоялась премьера фильма Гильермо дель Торо «Лабиринт Фавна». В честь юбилея КиноПоиск собрал цитаты из книги дель Торо «Кабинет редкостей. Мои зарисовки, коллекции и другие одержимости» о его создании. В ней мексиканский сказочник рассказывает о своих фильмах, нереализованных проектах и образах, а также показывает и комментирует свои рабочие блокноты. Мы выбрали фрагменты, посвященные монстрам и необычным существам.

[KINOPOISK.RU]

О Бледном человеке

Изначально Бледный человек мог выглядеть по-другому. В первых рисунках глаза были у него на лице. Идея была в том, что само тело у него полужидкое, как вязкая жижа, которая бы перетекала, и глаза все время двигались и находились постоянно на разной высоте. Это напоминает предтечу символистов. Эти художники были намного раньше, но они очень сильно повлияли на этот образ. Глаза играют важную роль в сказках. Есть сказка под названием «Одноглазка, Двуглазка и Трехглазка» про трех сестер: одна из них родилась с одним глазом, другая - с двумя, третья - с тремя. И именно ту, что с двумя глазами, у них в семье считали уродцем. И в древнегреческой мифологии тоже много созданий, у которых глаз нет вовсе или есть только один - циклопы, горгоны, например.

О споре с коллегами и совете жены

Изначально у Бледного человека должно было быть человеческое лицо, и ребята из DDT вылепили его голову. А я нарисовал эту голову, но без лица. Потом перерисовал это менее детально

и отправил в DDT по почте или по факсу. Это был один из тех двух раз, когда мы повздорили, потому что они очень много трудились над этой моделью. Это была голова старика, и она им очень нравилась. Они ответили мне: «Послушай, это совершенно бесчеловечно. Мы столько работали». А я сказал: «Доверьтесь мне, оно того стоит». А настаивал я, чтобы они все переделали, и вот почему. Я обедал с женой. Я уже видел модель, и она мне очень понравилась. Это была великолепная голова старика. За обедом у меня был с собой рисунок - примерно такой, как в блокноте, только с лицом. Я смотрел на него и говорил жене: «У меня есть два варианта. Один - это старик с культями на месте кистей. Деревянные кисти рук лежат перед ним на тарелке, он прикладывает их к запястьям, и они оживают. Или можно убрать его лицо и положить перед ним на тарелку глаза, пусть он их прикладывает к лицу». И она сказала: «Тарелка с глазами мне нравится больше». А потом я подумал, почему бы не добавить стигматы, он ведь как бы священник. И все сошлось.

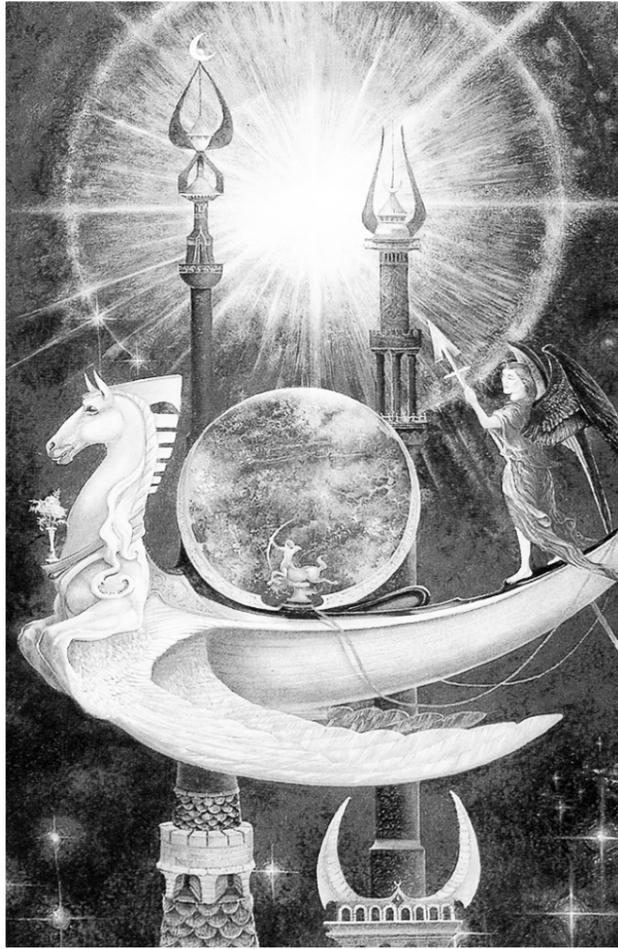
Об образе Фавна

По рисункам также можно заметить, как менялся образ Фавна. В самом начале он был почти как Хеллбой - крутой такой, мускулистый и с большими рогами. В DDT сделали элегантное хрупкое создание. Я все время увеличивал его, чтобы скрыть механику. И они сказали: «Наверное, мы сможем сделать голову так, чтобы актер мог управлять ее ртом. Мы можем сделать такую изъясную голову». И, должен сказать, без них Фавн получился бы совсем другим. Они мастера своего дела. И я знал, что только Даг Джонс сумеет сыграть Фавна, потому что видел, как чутко он играл Эйба Сапиена.



О смысле фильма и роли художника

Мне кажется, «Лабиринт Фавна» отражает изначальный принцип: по большому счету с точки зрения геологических эпох мы все ничего не значим. Другими словами, рано или поздно, когда нас всех уже давно не будет на свете, самый потрепанный блокнот будет не менее ценен, чем все собрание сочинений Диккенса или Шекспира. Сколько-то геологических эпох спустя, по прошествии пяти миллионов лет, мы все будем всего лишь культурным слоем в земной плите, который, возможно, никто так и не обнаружит. Все, что мы можем, - это менять мир понемногу. Ни одно произведение искусства не способно изменить мир так, чтобы это имело значение в геологическом масштабе. Вот почему Фавн говорит, что Офелия изменила мир очень, очень незначительно. Например, остались люди, которые помнят ее, и крохотный цветок расцвел на инжирном дереве из-за нее, потому что она убила жабу. Это крохотные, незаметные перемены, но в фильме говорится, что ее короткая жизнь оставила след в этом мире для тех, кто знает, где искать. Думаю, это относится ко всем нам. Художник меняет мир лишь самую малость. Думать «О, мой труд так важен!» - значит заблуждаться. В самом деле? В насколько отдаленной перспективе он важен? В смысле кто сейчас помнит великих поэтов-трицератопсов?



Гороскоп на неделю

с 7 по 13 июня

- 
Овен. В спорах с коллегами в этот период лучше пойти на компромисс. Ваша уступчивость в дальнейшем зачтется. Внимательнее относитесь к родным. Возможно, им потребуется помощь.
- 
Весы. На этой неделе звезды предсказывают вам крупную прибыль. Не упустите шанс, если вам предложат заработать. В отношениях со второй половинкой будьте мягче, чем обычно.
- 
Телец. Постарайтесь до конца недели завершить накопившиеся дела. Позже вам будет труднее это сделать. В выходные посвятите время отдыху. Например, по вечерам ходите на прогулку.
- 
Скорпион. Творческий порыв может захлестнуть вас с головой! Если возникнет желание сделать что-то своими руками - затеять ремонт, начать новое дело, непременно прислушайтесь к нему. Не тратьте много денег попусту.
- 
Близнецы. Чем больше вы будете сейчас трудиться, тем больше уважения заработаете в глазах коллег. Не бойтесь оставаться по вечерам в офисе или приходите пораньше - все труды зачтутся.
- 
Стрелец. В этот период вам придется выбирать между друзьями и возлюбленным. Будьте тактичны, но тверды - отдайте предпочтение второй половине. Родителям нужно внимательнее прислушиваться к детям.
- 
Рак. Неожиданное известие нарушит привычное течение жизни. Не пугайтесь перемен: если посмотреть на них под нужным ракурсом, они придутся вам очень кстати. Посвятите время друзьям.
- 
Козерог. Как известно, счастье любит тишину. Вот и вы пока не распространяйтесь окружающим о своих успехах. А то слгзят! Найдите в себе силы помириться с теми, с кем были в соре.
- 
Лев. В последнее время вы мало внимания уделяли себе любимой. Займитесь собственной внешностью - тогда и легнее настроение появится. На этой неделе не рекомендуется проводить крупные денежные операции.
- 
Водолей. Если вы все еще одиноки, будьте готовы к встрече с будущей судьбой. В этот период разрешается флиртовать направо и налево, чтобы принц не прошел мимо. На работе будьте аккуратны.
- 
Дева. Решение рутинных проблем окончательно вгонит вас в депрессию. Не стесняйтесь просить о помощи - она сейчас нужна вам как никогда. Соблюдайте режим сна и отдыха.
- 
Рыбы. В этот период у вас может возникнуть непреодолимое желание кого-то раскритиковать, обидеть словом. Держите себя в руках! Душевное равновесие поможет поддержать прогулка по парку.

понедельник, 7 июня

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.10 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Анатомия сердца» (16+) 22.35 Док-ток (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 Познер (16+) 01.15 Время покажет (16+) 03.40 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 «Рая знает всё!» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «По разным берегам» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.20 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Женщины на грани» (16+)	05.50 Сериал «Лесник» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.15 Сериал «Горюнов-2» (16+) 00.30 Сегодня 00.45 Сериал «Остров обреченных» (16+) 04.20 Сериал «Карпов» (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 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 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 «Ракетный щит Родины». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.25 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 09.45 Сериал «1943» (12+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «1943» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «1943» (12+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Военные миссии особого назначения». Док. сериал (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+) 23.35 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 03.05 Сериал «Не хлебом единым» (12+) 05.20 «Раздвигая льды». 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+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 Кризисный центр (16+) 20.00 Сериал «Мой мужчина, моя женщина» (16+) 23.10 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.15 Порча (16+) 02.45 Знахарка (16+) 03.15 Понять. Простить (16+) 04.15 Реальная мистика (16+) 05.05 Тест на отцовство (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильмы (6+) 07.30 Все как у зверей (6+) 08.00 Добавки (12+) 08.25 Сериал «Большая игра» (16+) 09.15 Планета вкусов (12+) 09.45 Руссо туристо (16+) 10.35 Сериал «Практика-2» (12+) 11.30 Сериал «Долгий путь домой» (12+) 12.25 Мультфильмы (6+) 12.45 Эксперименты (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 13.55 Сериал «Мать и мачеха» (16+) 14.45 Руссо туристо (16+) 15.40 Сериал «Большая игра» (16+) 16.30 Планета вкусов (12+) 17.00 Сериал «Долгий путь домой» (12+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Практика-2» (12+) 19.45 Семейные ценности (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Питомец Юрского периода» (12+) 22.00 Фильм «Последнее слово» (18+) 23.55 Эксперименты (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия 06.35 Сериал «Чужой район-1» (16+) 07.20 Сериал «Чужой район-1» (16+) 08.05 Сериал «Чужой район-1» (16+) 09.00 Сериал «Чужой район-1» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Чужой район-1» (16+) 11.20 Сериал «Чужой район-1» (16+) 12.15 Сериал «Чужой район-1» (16+) 13.15 Сериал «Чужой район-1» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Чужой район-1» (16+) 14.35 Сериал «Чужой район-1» (16+) 15.35 Сериал «Чужой район-1» (16+) 16.30 Сериал «Чужой район-1» (16+) 17.25 Сериал «Чужой район-1» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 19.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (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+) 04.00 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

DOMINANTA65.RU
39-88-11

ПРОДАНО

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ ПОКУПКА

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

- ку, 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.

КУПЛЯ

- 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.

АРЕНДА

■ Сдается квартира в комфортном для проживания месте - «Земляничные Холмы»: 77 кв.м, 3/3, юго-запад, две спальни, гостиная, кухня, два балкона, укомплектована полностью. Район экологически благоустроен, чистый воздух, охраняемая территория, пропускная система. Сдача с июня. Телефон 8-914-756-26-97.

Разумный лагерь UM & RAZUM (Ум и Разум) приглашает детей от 6 до 10 лет увлекательно и с пользой провести время летних каникул. Даты смен: Даты смен: с 31.05. по 11.06., с 14.06. по 25.06., с 28.06. по 9.07., с 12.07. по 23.07., с 26.07. по 6.08., с 9.08. по 20.08. Пн. - пт. с 8.30. до 18.30. Действует система скидок по предоплате. Успей в свой лагерь! Тел. 61-57-61. Инстаграм @razum_sakh

УСЛУГИ

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

вторник, 8 июня

Table with 8 columns: Channel logos (1, Россия 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, Звезда, D, 5 Пятый Канал) and their respective program schedules for Tuesday, June 8th.

В ТЦ «Океан» сдаются в аренду помещения. Ул. Ленина, 131. Т. 72-19-88

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

среда, 9 июня

Table with 8 columns: Channel logos and their respective program schedules for Wednesday, June 9th.

СТРОИТЕЛЬСТВО. ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК. Скидки. Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777, 8-962-118-43-20

четверг, 10 июня

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a list of programs with their start times and titles.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ. анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00. ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич. Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

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

пятница, 11 июня

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a list of programs with their start times and titles.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Image showing a laptop and a mug.



суббота, 12 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.35 Матч открытия чемпионата Европы по футболу, 2020 г. Сборная Италии - сборная Турции. Прямой эфир и 07.55 Доброе утро 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 Фильм «Экипаж» (12+) 12.00 Новости 12.15 Фильм «Экипаж» (12+) 13.15 Фильм «Верные друзья» (0+) 15.10 Фильм «Мужики...» (6+) 17.00 Фильм «Иван Васильевич меняет профессию» (6+) 18.45 «Этот мир придуман не нами». Юбилейный концерт великого композитора Александра Зацепина (6+) 21.00 Время 21.20 Фильм «Марафон желаний» (16+) 23.00 Юбилейный концерт Леонида Агутина (12+) 01.20 Россия от края до края. Волга (6+) 02.50 Модный приговор (6+) 03.40 Давай поженимся! (16+) 04.20 Мужское/Женское (16+)	04.40 Фильм «Непутёвая невестка» (16+) 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Петеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! Праздничный выпуск (16+) 13.40 Фильм «Одиночка» (12+) 16. Фильм «Ни к селу, ни к городу...» (12+) 20.00 Вести 22.00 Фильм «Салют-7» (12+) 00.20 Большой праздничный концерт, посвящённый Дню России. Прямая трансляция с Красной площади 02.20 Фильм «Княжна из хрущёвки» (12+)	06.00 ЧП. Расследование (16+) 06.25 Фильм «Золотой транзит» (16+) 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.20 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.10 НашПотребНадзор (16+) 15.10 Физруки. Будущее за настоящим (6+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.00 Сериал «Пёс» (16+) 00.20 Международная пилорама (16+) 01.05 Квартирник НТВ у Маргулиса. Нейромоха Феофан (16+) 02.20 Дачный ответ (0+) 03.15 Сериал «Карпов» (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 07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Это Сахалин, детка (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+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	05.25 Фильм «Там, на неведомых дорожках...» (0+) 06.50 Фильм «Василий Буслаев» (0+) 08.00 Новости дня 08.15 Фильм «Василий Буслаев» (0+) 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Легенды цирка (6+) 10.10 Круиз-контроль (6+) 10.45 Улика из прошлого (16+) 11.35 Загадки века (12+) 12.30 Не факт! (6+) 13.00 Новости дня 13.20 СССР. Знак качества (12+) 14.15 «Сделано в СССР». Док. сериал. (6+) 14.25 Фильм «Морозко» (0+) 16.10 «Вещий Олег». Док. фильм (12+) 18.00 Новости дня 18.15 Задело! 18.30 Фильм «Демидовы» (12+) 21.50 Фильм «Юность Петра» (12+) 00.45 Фильм «В начале славных дел» (12+) 03.00 Фильм «Добро пожаловать, или Посторонним вход воспрещен» (0+) 04.10 Фильм «Когда я стану великаном» (0+) 05.35 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 08.30 Пять ужинов (16+) 08.45 Фильм «Мужчина в моей голове» (16+) 11.15 Сериал «Двойная жизнь» (16+) 20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+) 23.05 Фильм «Солнечные дни» (16+) 03.00 Сериал «Двойная жизнь» (16+) 06.25 Эффект Матроны (16+) 07.15 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Планета собак. Собачье дело (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Ветеринары (12+) 08.55 Человек-праздник (12+) 09.25 Сериал «Крыша мира» (16+) 10.15 Сериал «Мать и мачеха» (16+) 13.00 Сериал «Чисто английское убийство» (16+) 14.50 Свидание для мамы (16+) 15.40 «Правила жизни 100-летнего человека». Док. фильм (16+) 16.30 Животная страсть (12+) 17.00 Мультфильмы (6+) 17.05 Фильм «Пушкин. Последняя дуэль» (12+) 19.00 Вера и современность (12+) 19.15 Лимаренко. Главное (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Дом солнца» (16+) 21.40 Свидание для мамы (16+) 22.35 Сериал «Чисто английское убийство» (16+) 00.25 Животная страсть (12+)	06.00 «Мое родное. Телевидение». Док. фильм (12+) 06.40 «Мое родное. Застолье». Док. фильм (12+) 07.25 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 08.15 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 09.10 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.05 Фильм «Самая обаятельная и привлекательная» (16+) 12.45 Фильм «Три орешка для Золушки» (6+) 14.30 Фильм «Классик» (16+) 16.40 Фильм «Отставник» (16+) 17.40 Фильм «Отставник» (16+) 18.30 Фильм «Отставник-2. Своих не бросаем» (16+) 20.25 Фильм «Отставник-3» (16+) 22.20 Фильм «Ржев» (12+) 00.45 Фильм «Классик» (16+) 02.45 Фильм «Самая обаятельная и привлекательная» (16+) 04.05 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 04.55 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 05.40 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+)

ЗАО «Остров Сахалин» ТРЕБУЮТСЯ

для работы на БМРТ:

- боцман
- машинист РМУ
- 2-й механик

466-209, 466-228

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ.

ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

- Площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/п до 25 т
- Фронтальные погрузчики (ковш 2 и 3 куб. м)
- Самосвалы (15, 20 т)
- Кран-балка 4WD
- Рефрижератор (86 куб. м, г/п 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку)
- Автокран (г/п 25 т)

ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ

Автофургон (3 т) + грузчики

Т. 27-41-69

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

воскресенье, 13 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.30 Россия от края до края (12+) 06.00 Новости 06.10 Россия от края до края (12+) 06.25 Фильм «Солдат Иван Бровкин» (0+) 08.10 Фильм «Иван Бровкин на целине» (0+) 10.00 Новости 10.15 На дачу! (6+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.00 Игорь Старыгин. Пять новелл о любви (12+) 15.00 Новости 15.10 Фильм «Иван Васильевич меняет профессию» (6+) 16.55 Юрий Яковлев. «Распустились тут без меня!» (12+) 17.55 Кто хочет стать миллионером? (12+) 19.25 Сегодня вечером (16+) 21.00 Время 21.45 Сегодня вечером (16+) 23.00 Фильм «Красавчик со стажем» (16+) 00.35 Игорь Старыгин. Пять новелл о любви (12+) 01.25 Фильм «Солдат Иван Бровкин» (0+) 02.55 Фильм «Иван Бровкин на целине» (0+)	05.50 Футбол. Чемпионат Европы, 2020 г. Бельгия-Россия. Прямая трансляция 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 Фильм «Одиночка» (12+) 14.00 Фильм «Каткино поле» (12+) 18.00 Фильм «Поддельная любовь» (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 23.50 Футбол. Чемпионат Европы, 2020 г. Англия-Хорватия. Прямая трансляция 02.00 Фильм «Человек неунывающий» (12+)	06.10 Фильм «Русский характер» (16+) 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 Ты супер! 60+ (6+) 23.40 Звезды сошлись (16+) 01.10 Скелет в шкафу (16+) 02.45 #ЖизньЭтоКайф 04.15 Сериал «Карпов» (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 07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.25 Держи краба (16+) 09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.25 Держи краба (16+) 11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 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+) 16.25 Держи краба (16+) 16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.25 Держи краба (16+) 19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 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+) 21.25 Держи краба (16+) 21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	05.50 Фильм «Демидовы» (12+) 09.00 Новости недели 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 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 14.05 Сериал «Прощаться не будем» (12+) 18.00 Главное 19.25 Фильм «Пираты XX века» (12+) 21.00 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2021». Финал. 1 ч (6+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Право на выстрел» (12+) 01.25 Фильм «Матрос Чижик» (0+) 02.50 Сериал «Звезда империи» (16+) 05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 Фильм «Вам и не снилось...» (16+) 09.35 Фильм «Гордость и предубеждение» (16+) 16.05 Фильм «Год собаки» (16+) 20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+) 23.20 Фильм «Девочки мои» (16+) 03.05 Сериал «Двойная жизнь» (16+) 06.30 Эффект Матроны (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ 07.05 Все как у зверей (6+) 07.30 Добавки (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Не факт! (12+) 08.55 Настоящая история (12+) 09.25 Сериал «Крыша мира» (16+) 10.15 Сериал «Мать и мачеха» (16+) 12.05 «Правила жизни 100-летнего человека». Док. фильм (16+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.25 Сериал «Чисто английское убийство» (16+) 15.15 Свадебный размер (16+) 16.05 Настоящая история (12+) 16.35 Eurogахх. Окно в Европу (16+) 17.05 День России на Красной площади (12+) 19.15 Семейные ценности (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Про любовь» (16+) 21.55 Свадебный размер (16+) 22.45 Сериал «Чисто английское убийство» (16+) 00.35 Человек-праздник (12+)	06.00 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 08.45 Фильм «Отставник» (16+) 09.40 Фильм «Отставник» (16+) 10.35 Фильм «Отставник-2. Своих не бросаем» (16+) 12.30 Фильм «Отставник-3» (16+) 14.20 Сериал «Чужой район-1» (16+) 15.20 Сериал «Чужой район-1» (16+) 16.15 Сериал «Чужой район-1» (16+) 17.15 Сериал «Чужой район-1» (16+) 18.10 Сериал «Чужой район-1» (16+) 19.10 Сериал «Чужой район-1» (16+) 20.05 Сериал «Чужой район-1» (16+) 21.05 Сериал «Чужой район-1» (16+) 22.00 Сериал «Чужой район-1» (16+) 22.55 Сериал «Чужой район-1» (16+) 23.55 Сериал «Чужой район-1» (16+) 00.50 Сериал «Чужой район-1» (16+) 01.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 02.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 04.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 04.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»

49 16 31

Как выбрать хороший, качественный, надежный и в то же время недорогой велосипед, который подходит по росту, весу и стилю езды? Таким вопросом задается почти каждый неопытный велосипедист при подборе двухколесного транспортного средства, выбирая горный, шоссейный или городской велосипед в интернет-магазине или на рынке своего города. Из-за огромного множества различных технических характеристик, наименований запчастей и велокомпонентов начинает кружиться голова. Поэтому мы решили составить достаточно внушительный перечень основных критериев выбора велосипеда, который поможет новичкам определиться при покупке своего первого велика.

[PRO-VELIKI.RU]

Модельный год

Очень многие модели велосипедов именитых брендов и не только имеют свой модельный ряд, который обновляется каждый год. Вы можете встретить велосипеды с абсолютно одинаковыми названиями и имеющими в наименовании всего одно отличие – модельный год выпуска. Например, Merida Matts 6.100 2015 и 2016 годов. Помимо года, производитель может внести мелкие, незначительные изменения технического оснащения, например изменить тип тормозов, или же может просто представить новые цвета, а все остальное останется, как и на прошлогодней модели. Что является закономерностью - практически в 100 процентах случаев новая модель продается дороже, чем старая, даже если технически она оснащена хуже. Так, например, получилось с серией Cannondale Trail 6 2012 и 2013 годов, где на модели 2013 года установили дисковые механические тормоза вместо гидравлики, как это было на предыдущем байке. А ценник все равно был выше.

Поэтому при выборе велосипеда советуем вам присмотреться к модели прошлого модельного года. Она, скорее всего, будет дешевле, а оснащение может быть даже лучше. Конечно, это не всегда так, и поэтому, чтобы правильно выбрать велосипед, стоит сравнивать остальные параметры, которые мы рассмотрим ниже.

Тип велосипеда

Все велосипеды подразделяются на типы (горные, шоссейные, городские, дорожные, ВМХ, круизеры, складные, электро, фэт-байки и др.), которые предназначены для разделения «железных коней» по способу их применения. Некоторые типы могут иметь подтипы. Такое разделение служит в первую очередь для облегчения выбора велосипеда под стиль езды велосипедиста, местность, по которой вы будете ездить, или же подбора байка под конкретные характеристики, которые присущи данному классу велосипедов. Далее мы вкратце рассмотрим самые распространенные типы великов и расскажем вам, для чего они подходят лучше всего, что поможет вам выбрать велосипед под свой стиль езды.

Горные велосипеды. Горные велосипеды, или, как их еще называют, маунтинбайки (МТВ) очень распространенный тип, особенно на территории Сахалина. Не в последнюю очередь это происходит из-за того, что многие райдеры считают его наиболее универсальным велосипедом, который подходит как для города, так и для бездорожья. Частично это правда, но все же родная его стихия – маршруты без асфальтированного покрытия. Это не в последнюю очередь из-за широких покрышек с агрессивным протектором, которые имеют отличное сцепление с дорогой при езде по грязи, пыли, гравию и т.д. Но обратная сторона медали - быстрый износ протектора шин и более тяжелое педалирование (по сравнению с городскими или шоссерами) на асфальте. Данный тип обладает повышенными запасами прочности конструкции, за что мы часто расплачиваемся весом. Из-за специфики своего применения развивать очень большие скорости по прямой не так уж и просто, так как МТВ не имеют достаточных передаточных чисел в трансмиссии. Горные велики могут иметь различную степень амортизации: с амортизационной вилкой или двухподвесом. Подробнее тему амортизации велосипеда мы рассмотрим ниже.

Итак, кому же подойдет горный велосипед? Велосипедистам, которые большую часть своего маршрута проезжают по бездорожью и/или холмистой местности с резкими перепадами высот, а также людям, живущим в сельских районах. Если вы катаетесь по городу агрессивно и частенько

съезжаете со ступенек верхом на железном коне, то горный велосипед будет явно актуальнее, например, все того же городского. Ну и новичкам в мире велотуризма или велоспорта он тоже подойдет.

Шоссейный велосипед. Шоссейные спортивные велосипеды (шоссеры в простонародье) полная противоположность горным. Они легкие, быстрые, с узкими колесами больших диаметров (28 дюймов) и практически с полным отсутствием протектора. Узкие колеса дают нам преимущество в скорости, но ухудшают проходимость. Из-за меньшего контакта с землей возникает большее давление на грунт, что также увеличивает вероятность прокола камеры колеса. Поэтому они практически не приспособлены к езде по бездорожью. Шоссейные велосипеды не имеют какой-либо амортизации, т.к. последняя снижает скоростные характеристики и увеличивает вес байка. Ареал применения - хорошее асфальтированное покрытие. Трансмиссия шоссейника имеет очень большие звезды спереди и маленькие сзади, что обеспечивает большие передаточные числа. Это в свою очередь дает хорошую скорость по прямой. Следует отметить спортивную посадку, когда велосипедист завален вперед для меньшего сопротивления ветру. Многим она может показаться неудобной.

Езда на спортивном шоссере – это отдельная религия, кому-то нравится, а кому-то нет. Поэтому перед покупкой советуем вам взять покататься на время данный тип велосипеда у друга.

Шоссейный велосипед советуется выбирать более опытным велосипедистам. Он хорошо подходит для скоростных заездов по шоссе и в городской черте.

Городской и туристический велосипеды. Городской и туристический велосипеды - это нечто среднее между горными и шоссейными. Они являются золотой серединой при использовании двухколесного транспортного средства для езды по городу, паркам, лесным тропам. Их очень удобно использовать для перевозки вещей, так как зачастую они комплектуются дополнительными компонентами: багажник, крылья, защита цепи, электрооборудование. Стоит отметить удобную прямую посадку. Туристические велосипеды зачастую оборудуются регулируемым по высоте и углу выносом руля. Городские велосипеды часто могут складываться, для более легкой транспортировки в багажнике машины или для хранения на балконе в вашей квартире. Данный тип велосипедов в основном либо лишен амортизации полностью или же имеет амортизационную вилку с минимальным ходом (до 80 мм). Диаметр колес тоже разнообразен, начиная от 28 дюймов и заканчивая 20-ю (хотя бывают и другие модификации). Покрышки имеют средний протектор.

Городской складной велосипед. Эти типы велосипедов хорошо подходят для повседневных поездок на работу, недалеких (в случае туристического байка – далеких) путешествий на рыбалку или же вылазок на дачу. Не стоит ожидать от них хорошей проходимости или скоростных качеств, ведь городские и туристические велосипеды - нечто среднее между этими понятиями.

Другие. Существует множество других типов и подтипов велосипедов. Например, ВМХ-велосипеды, предназначенные для выполнения трюков и прыжков на рампе. Еще можно перечислить два подтипа горных велосипедов: даунхилл байки (предназначены для скоростных спусков с горы) и фэт-байки (горные велосипеды повышенной проходимости с огромными колесами). Но все они очень специфичны, и зачастую выбираются уже более опытными велосипедистами.

Тип привода

Следующий параметр при выборе велосипеда - тип привода. Под этим понятием подразумевают деталь велосипеда, при помощи которой вращение педалей передается на заднее колесо. На обычном классическом велосипеде это всем известная цепь. Так как это самый распространенный тип привода, подробно заострять внимание на цепи мы не будем. Но это не единственный способ.

Цепная передача. В последнее время стала

Как выбрать



набирать популярность ременная передача. Особенно часто она используется на городских складных велосипедах, так как сочетает в себе следующие качества. Она легкая, легко сгибается и не требует смазки, а соответственно, вы не будете пачкать свои штаны при складывании велосипеда и подъеме его на N-этаж. Стоит заметить, что классическая система переключения передач (перекидка) на велосипеде с ременным приводом невозможна, поэтому единственный на сегодняшний день способ - это использование планетарной втулки. К минусам использования ремня вместо цепи мы бы отнесли низкую надежность при повышенных нагрузках.

Карданная передача. Ну и напоследок совсем брутальный карданный тип привода. Кратко о нем можно сказать так - он существует, но из-за совокупности серьезных недостатков не получил широкого распространения. Главный минус - он тяжелый и громоздкий.

Подводя итог можно сказать, что самым оптимальным по надежности, ремонтпригодности, дешевизне все так же остается классическая цепная передача. Ну а что будет с ремнями дальше, посмотрим.

Вес байка

Как ни странно, вес велосипеда играет очень важную роль для комфортной езды. Чем меньше вес двухколесного транспортного средства, тем он маневреннее, легче в управлении, лучше разгоняется и едет в гору. Плюс к этому его легко занести на седьмой этаж при сломанном лифте.

Соответственно, все производители велосипедов и велокомплектующих стараются максимально облегчить свои изделия. Для этого вводятся новые материалы (карбон) и технологии (специальная формовка труб рамы и т.д.). Но обратно пропорционально уменьшению веса растет цена изделия.

Вывод следующий - чем меньше вес, тем лучше, не важно, горный это велик или шоссейный. Если выбирать велосипед в среднем ценовом сегменте, то можно прикинуть желательный вес байка. Для горных хардтейлов - меньше 13,5 кг уже хорошо, больше 15 кг - многовато. Для двухподвесов - около 15 кг сойдет. Шоссейники - все, что меньше 10 кг хорошо. Для городских - 15 кг нормально. Это все очень примерные цифры, и у каждого райдера свои критерии, так что это не является истиной в последней инстанции.

Амортизация

Под этим пунктом в характеристиках велосипеда имеется в виду тип амортизации. Данных типов всего три.

Ригид (Rigid) - стандартная классическая схема, которая появилась еще на самых первых двухколесных транспортных средствах. Она подразумевает в себе конструкцию велосипеда с полным отсутствием амортизации, исключением может быть амортизированное седло с пружинами и амортизированный подседельный штырь. На велосипедах ригид устанавливается жесткая передняя вилка. По данной схеме выполняются все шоссейные велосипеды, дорожные, некоторые городские, круизеры и фэт-байки, а также ВМХ и т.д.

К преимуществам такой схемы можно отнести жесткость конструкции, что позволяет осуществлять более эффективное педалирование за счет отсутствия раскачки велосипеда. Плюс к этому велосипеды rigid обычно легче конкурентов с амортизаторами. Ну а недостаток - дискомфорт во время езды по ухабистой дороге.

Хардтейл (Hardtail) - схема амортизации велосипеда, при которой последний, имеет амортизационную переднюю вилку и жесткий хвостовик. Такая схема очень популярна и может встречаться практически на каждом из типов велосипедов (кроме шоссеров).

К преимуществам можно отнести более комфортную езду по ухабистым дорогам, чем у схемы ригид, за счет снижения вибрации, которая передается на руки велосипедиста от руля. Недостатки - менее эффективное педалирование (если вилка имеет блокировку хода, то этот недостаток можно не считать) и увеличение веса за счет более тяжелой амортизационной вилки.

Двухподвес - велосипед, который имеет два амортизатора, спереди и сзади. Передний реализован также, как и на хардтейлах, а задний представляет собой обычно вид маятника. Такая схема амортизации используется как на обычных горных велосипедах, так и на специализированных, которые используются для даунхилла.

Плюсы - комфортная езда и снижение нагрузки на позвоночник при прыжках. Минусы такие же, как и у хардтейлов, только еще более выражены.

Конструкция вилки

На велосипеды могут устанавливаться два типа вилок - амортизационная и жесткая. Если велосипед типа ригид, то в данной графе будет указываться «жесткая», а вот с амортизационными немного сложнее. Там есть некоторое разнообразие используемых амортизаторов.

Амортизационная вилка велосипеда обычно состоит из рулевой трубы, короны, гориллы, ног вилок, штанов, манжет и амортизаторов. Это одна из самых распространенных схем передней вилки

ВЕЛОСИПЕД



велосипеда. Главное отличие - используемые амортизаторы. Далее мы в порядке улучшения характеристик амортизации (а соответственно и увеличения цены) рассмотрим виды вилок.

Пружинные - самые дешевые и малоэффективные. Очень подвержены раскачке. Спорный вопрос, стоит ли их вообще устанавливать на велосипед.

Пружинно-эластомерные - амортизаторы начального уровня. Представляют собой металлические пружины, внутри которых находятся демпферы - эластомеры. Достаточно дешевый вид. Отличаются от остальных надежностью, неприхотливостью и простотой обслуживания, которое заключается в периодической чистке и замене смазки. К недостаткам можно отнести не самую хорошую амортизацию и большой вес за счет стальной пружины.

Воздушные - амортизаторы в которых используется воздушная пружина (вместо классической железной). Принцип действия: при нагрузке на вилку шток приводит в движение поршень, который двигаясь вверх, сдвигает воздух внутри герметичной емкости. Жесткость пружины можно и нужно периодически настраивать путем подкачки с помощью насоса. Этот вид хорошо отработывает все неровности дороги. Его главным недостатком является низкий ресурс (по сравнению с остальными) и плохая ремонтопригодность. Особенно сильно это сказывается в дальних поездках.

Воздушно-масляные - принцип действия и характеристики похожи на воздушные вилки с одной разницей, что в качестве демпфера выступает масляный картридж. Показывают хорошую работу даже в экстремальных заездах. Имеют огромное количество регулировок, что позволяет подстраивать различные характеристики амортизации. Устанавливаются на дорогие модели велосипедов спортивного уровня.

Масляно-пружинные - одни из самых надежных, качественных и дорогих амортизационных вилок. Конструктивно состоят из металлической пружины и масляного демпфера. Достаточно надежны. Главным недостатком можно назвать цену.

Ход и регулировка вилок

Ход амортизационной вилки подразумевает под собой максимально возможное расстояние, на которое может сжиматься амортизатор под нагрузкой. Чем больше данный показатель, тем лучше происходит амортизация. Средний ход вилок на каждом типе велосипедов разный. Например, на городских он составляет около 60 мм, на горных байках в среднем 80 - 120 мм.

Чем больше всевозможных регулировок амортизационной вилки велосипеда, тем лучше. Ведь вы сможете настраивать различные параметры, подстраиваясь тем самым под дорогу, по которой вы катаетесь. Например, если вы на горном хардтейле выехали из жесткого бездорожья на асфальтированный участок дороги, то блокировка хода амортизатора поможет вам сэкономить силы благодаря уменьшению раскачки велосипеда при педалировании. Регулировки бывают следующие: жесткости пружины, скорости сжатия, скорости обратного хода, блокировка хода.

На более дорогих моделях некоторые регулировки вилок могут выноситься на руль, что упрощает подстройку амортизаторов прямо во время движения.

Конструкция рулевой колонки

Рулевая колонка - это совокупность деталей (чашек, подшипников, проставочных колец...), благодаря которым осуществляется вращение руля велосипеда в стакане (участок рамы велосипеда спереди, определенной конструкции, в которую вставляется рулевая труба). Бывает четыре разновидности конструкции рулевой колонки.

Резьбовая. Классическая схема, которая устанавливается на самые бюджетные велосипеды. Рулевая труба фиксируется в верхней части стакана при помощи контргайки. Из плюсов можно отметить дешевизну и легкость. Минусы - низкая надежность и сложная настройка.

Безрезьбовая (Aheadset). Стандартный современный формат рулевой колонки (неинтегрированный), который представляет собой две чашки, впрессованные снизу и сверху стакана, в них вставляются подшипники и закрываются кольцами качения. Сверху могут устанавливаться проставочные кольца, с помощью которых регулируется высота руля. После надевается и фиксируется вынос. Фиксация рулевой трубы происходит благодаря якорю, который находится внутри и вытягивается болтом. К плюсам можно отнести легкость в обслуживании (чистке, смазке) и простую установку. К недостаткам - не самые качественные подшипники (хотя это еще зависит от стоимости вилок).

Полуинтегрированная. Считается самым оптимальным вариантом. Слегка дороже двух предыдущих конструкций. Отличием является то, что чашки полностью запрессованы внутрь стакана, что позволяет более просто настраивать высоту руля. Еще одной особенностью является использование промышленных подшипников,

которые обладают большей надежностью и качеством работы, чем насыпные. Минусов два - более сложная конструкция, а как следствие сложность в обслуживании, и цена.

Интегрированная. Интегрированная конструкция рулевой колонки велосипеда имеет множество стандартов. Отличается от остальных отсутствием чашек. Промышленные подшипники впрессовываются внутрь стакана. Плюсы - легкость, надежность. К минусам можно отнести сложность в обслуживании и ремонте рулевой колонки данного типа, а также проблема выбора из-за множества различных стандартов.

Диаметр колес

Существует огромное количество стандартов велосипедных колес. Поэтому если вы не знаете, как выбрать диаметр колеса велосипеда, то этот пункт обязателен к прочтению.

В основном каждый тип велосипеда обладает своим набором стандартов. Горные велосипеды, еще до недавнего времени использовавшие единый 26-дюймовый формат диаметра ободов, обзавелись еще двумя - 27,5 и 29 дюймов. Шоссейные велики в основном комплектуются 28 дюймовками. А городские могут комплектоваться 20 (в случае складной конструкции рамы), 26, 28 и т.д.

Но абсолютно на всех велосипедах увеличение или уменьшение диаметра приводит к одним и тем же последствиям. Поэтому можно обобщить, как меняются характеристики езды при использовании различных диаметров колес велосипеда.

Чем больше диаметр колеса велосипеда, тем лучше накат, больше максимальная скорость и комфорт при езде. Лучший накат обеспечивается тем, что при увеличении диаметра уменьшается угол встречи колеса с препятствиями на дороге, из-за того же увеличивается и комфорт. А увеличение максимальной скорости выходит из закона физики, что линейная скорость равна произведению угловой скорости на радиус колеса. Обратной стороной является увеличение мускульной силы, которую нужно приложить для езды, особенно при старте. Из-за этого страдает динамика разгона. Минусом есть и уменьшение маневренности байка, за счет увеличения габаритов всей конструкции.

Тормоза

Есть несколько видов тормозов: ножной, V-Brake, клещевой, дисковый механический, дисковый гидравлический.

Ножной - старый, проверенный годами вид тормозов. Устанавливается на заднее колесо внутри

втулки. Приводится в действие путем вращения педалей назад. Устанавливается на простых велосипедах без скоростей или моделях с планетарной втулкой. К преимуществам можно отнести хорошую работу при любых погодных условиях, к минусам - сложность конструкции.

V-Brake - один из самых распространенных вариантов передних и задних велосипедных тормозов. Приводятся в действие при нажатии на специальные тормозные ручки, размещенные на руле. При этом происходит натяжение тросика и сжатие тормозных колодок. Колодки, в свою очередь, трут об обод велосипеда, тем самым преобразовывают кинетическую энергию в тепловую посредством силы трения. Очень просты в обслуживании и ремонте, дешевые и легкие. Недостатки - плохая работа при загрязнении обода и его деформации, а также более слабая эффективность торможения, чем на гидравлических дисковых. Могут использоваться на всех видах велосипедов.

Клещевые - принцип действия очень похож на V-Brake. В основном устанавливаются на шоссейные модели велосипедов. Главным образом за счет своей легкости.

Дисковые механические тормоза - приводятся в действие, как и V-Brake, благодаря натяжению тросика. Но колодки трутся не об обод, а о закрепленный на втулке тормозной ротор. Плюсы данной системы - простота обслуживания, надежная работа при загрязнении колеса и деформации обода. Минусы - необходимость частой подстройки, вес.

Дисковые гидравлические тормоза - принцип действия, как и у дисковой механики, за исключением того, что колодки в движение приводятся не натяжением троса, а благодаря гидролинии. Плюсы - хорошие тормозные характеристики, отличная модуляция, нет необходимости в частой настройке, хорошая работа при загрязнении обода и его деформации. Минусы - цена, вес, плохая ремонтопригодность (особенно в полевых условиях).

При просмотре характеристик дисковых тормозов можно заметить такой параметр, как диаметр ротора. Средним размером считается 160 мм. Чем больше диаметр, тем эффективнее торможение, но и больший вес, что плохо сказывается на общей массе велосипеда. Поэтому, если вы решили выбрать велосипед с дисковыми тормозами, стоит учитывать данную особенность.

Переключатели

На данный момент на рынке присутствуют два основных способа переключения скоростей велосипеда. Это при помощи так называемых перекидок или планетарной втулки.

Перекидки

Переключение происходит следующим образом. Велосипедист нажимает на переключатель (манетку), тем самым натягивая или ослабляя трос. В зависимости от натяжения троса происходит смещение специальной рамки, которая давит на цепь с той или иной стороны и смещает ее на другую звезду. Устанавливаются такие переключатели обычно на передние и задние звезды (могут только на задние). Преимущества: простота, неприхотливость, стойкость к нагрузкам при езде, легкость настройки и обслуживания, большое кол-во скоростей, дешевизна (относительная). Недостаток - ухудшения качества переключения при загрязнении механизмов перекидки, а также незащищенность от механических повреждений при падении.

Планетарка. Представляет собой аналог автомобильной КПП со сложным набором шестеренок в задней втулке велосипеда. Переключается также благодаря натяжению/ослаблению троса. На велосипедах с планетарной втулкой устанавливается по одной звезде спереди и сзади. Достоинства - такой тип переключателя не боится пыльных и грязных дорог, так как весь механизм спрятан внутри втулки и обладает простым и качественным переключением. Ну а недостатки - сложность, неремонтопригодность, малое количество скоростей (обычно около 8), высокая цена.

Планетарная втулка. Основными производителями переключателей скоростей являются две компании: Shimano и SRAM. Они, в свою очередь, разделяют всю свою продукцию на классы. Чем выше класс переключателей, тем более четкое и качественное переключение, меньшая прихотливость к загрязнению, лучшее переключение под нагрузками и более качественные детали. Соответственно увеличивается и цена.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42

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

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

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 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

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
 ♦ Художественные работы
 ♦ Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

Памятники из природного камня от 12 000 руб.

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

Вазы, столы, лавочки из гранита
 Обработка портретов средством «Антидождь»
 Скидки участникам ВОВ
Рассрочка платежа до 18 месяцев
 Наш адрес: ул. Колодезная, 8
 тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Схемы мошенничества разнообразны

В отдел МВД России по Северо-Курильскому городскому округу поступило заявление от 67-летнего гражданина. Мужчина сообщил, что в феврале с ним связались представители компании, занимающейся торговлей акциями, драгоценными металлами и тому подобными инвестициями.

Звонивший вызвался помочь заявителю в совершении торговых сделок, при этом сказал, что чем больше денежных средств он будет вносить на торговую платформу, тем больше он сможет впоследствии заработать. Когда заявитель осуществил переводы в компанию в размере 500 тысяч рублей, сотрудник ему сказал, что необходимо оплатить

страховой взнос, чтобы вывести денежные средства с платформы. Как только потерпевший сообщил, что не имеет возможности оплатить страховой взнос, представители компании перестали выходить с ним на связь.

Жительницу Углегорска 1959 года рождения обманул мошенник, который выдавал себя за её давнюю подругу. 28 мая женщина зашла в свой профиль одной известной социальной сети и увидела приглашение от знакомой «вступить в дружбу». Потерпевшая написала, что она и так находится у нее в «друзьях», на что та объяснила, что со страницей возникли проблемы и она зарегистрировала новую. Затем «подруга» сообщила, что занимается онлайн-акцией, проводимой одним известным банком. Якобы такое

мероприятие проводится всего раз в 25 лет и связано с получением выплаты за стаж работы. Чем больше стаж, тем значительнее сумма. Затем «знакомая» написала, что у неё на связи сотрудник банка, и попросила заявительницу поскорее указать данные карты, чтобы и та могла получить выплату. Далее женщине стали приходить коды в sms-сообщениях, которые она сообщила в ходе переписки. После передачи данных сведений со счета заявительницы были списаны денежные средства в сумме около 25 тысяч рублей.

В субботу, 29 мая, в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 43-летней местной жительницы, сообщившей о том, что у нее мошенники похитили более одного миллиона рублей.

Заявительница уточнила, что ей позвонила неизвестная, которая представилась сотрудником банка. Звонившая сказала, что на её имя одобрен кредит, на что она ей ответила, что никаких заявок не подавала. Неизвестная пояснила, что передаст информацию в службу безопасности банка и переведет звонок на другого сотрудника. Последний в ходе разговора пояснил, что данная ситуация опасна и кредит необходимо аннулировать. Для этого необходимо пройти в ближайшее отделение банка, самой оформить данный кредит и перевести полученные деньги куда ей скажут. Заявительница, следуя указаниям «сотрудника безопасности», прошла в отделение, где взяла кредит на сумму 800 тысяч рублей. Далее она вышла из помещения и связалась якобы с

сотрудником службы безопасности, который в ходе разговора пояснил, что нужно закрыть кредит через банкомат. Выполняя его указания, потерпевшая обновила денежные средства и начала переводить их на разные счета. Также лжеработник банка сообщил, что следует сменить номер лицевого счета, но перед этим снять с него все денежные средства и тоже перечислить на названные им счета.

Юный любитель игр для мобильных устройств был обманут мошенниками на 23 тысячи рублей, которые он перечислил за приобретение аккаунта. В действительности же мошенник разместил в сети Интернет ложную информацию, которой и заинтересовался 19-летний островитянин, поверивший незнакомцу, сообщает пресс-служба УМВД РФ по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



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



2. Немного поначалу будет стесняться, но быстро станет своим парнем. Кастрирован, ходит в лоток с наполнителем. Звонить на номер 8-962-123-58-53, Алина.



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 задирается! Но в остальном Шеф очень добрый и нежный, особенно с детьми. Он сообразителен, 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).

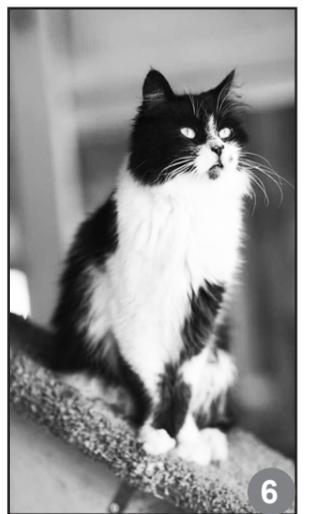
4. Дора родилась на улице. Мать убили живодеры. Ее



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 сбился машина. Собака более месяца провела в аппарате. Из дикаренка 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 обречь 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 залиvisto 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. Харитоша - 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. Подарите дом замечательному Котофею!!!! Профессор, как и положено взрослому умудренному коту, спокоен, выдержан и строг. Но в то же время он очень добрый, нежный мальчик, который очень нуждается в своем человеке и в своём доме. И хотя он старожил приюта «Пёс и Кот», но все ещё надеется, что одним прекрасным днём он уедет в свой дом, где у него будет свой уголок в доме и в сердце своего единственного человека. Котофей обследован, патологий не обнаружено, ему нужно хорошее питание, контроль, и всё... нет, пожалуй, не всё. Очень нужны любовь и внимание. Он чистоплотен (все делишки только в лоток), кастрирован. Если вы хотите впустить этого замечательного малыша в своё сердце и в свой дом, звоните на номер +7 (962) 106-69-09, Марина.



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Шакшука со свежими помидорами

Ингредиенты: яйца - 3 шт., перец болгарский - 1 шт., помидор - 1 крупный, лук репчатый - 1 головка, чеснок - 2 зубчика, масло растительное - 2 ст. л., кипятком, соль и перец – по вкусу. Для подачи: зелень.

Приготовление: лук очищаем и нарезаем мелкими кубиками. Перец очищаем и также нарезаем кубиками.

В сковороде на растительном масле обжариваем лук с перцем 10 минут, помешивая.

Помидор заливаем кипятком на 1 минуту, затем снимаем с него кожицу и нарезаем мелкими кубиками. Помидор отправляем в сковороду, солим и перчим. Тушим 7 минут.

Спустя это время очищаем чеснок и выдавливаем прямо в сковороду. Перемешиваем.

В овощной массе с помощью ложки делаем три углубления. В эти углубления разбиваем яйца и немного их солим. На медленном огне готовим еще 5-7 минут. За это время белок должен полностью схватиться, а желток остаться жидким.



Шакшука со свежими помидорами готова. Подаем, посыпав зеленью. Приятного аппетита!

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

230 рублей.

Яйца – 30 руб.

Перец болгарский – 55 руб.

Помидор – 90 руб.

Лук репчатый – 25 руб.

Зелень – 30 руб.

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

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получено обязательной сертификации

Окрошка на кефире с минеральной водой

Ингредиенты: картофель - 300 г, редис - 300 г, огурцы - 300 г, яйца - 5 шт., зелень петрушки - 1 пучок, зелень укропа - 1 пучок, лук зеленый - 1 пучок, грудка куриная - 1 шт., кефир - 1 л, сметана - 0,2 л, вода минеральная - 1,5 л, горчица - 1 ч. л., соль - по вкусу.

Приготовление: картофель отварить в мундире, очистить и нарезать. Отварить куриную грудку и нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, остудить, очистить, отделить белки от желтков. Белки нарезать кубиками. Огурцы и редис нарезать соломкой. Зелень мелко нарезать.

В глубокую емкость поместить картофель, редис, огурцы, яичные белки, мясо, укроп и петрушку.

Желтки соединить с горчицей и размять вилкой. Зеленый лук посолить и растереть толкушкой. Желтки и зеленый лук добавить к остальным ингредиентам. Влить кефир. Залить



минеральной газированной водой. Затем добавить сметану.

Размешать и посолить по вкусу. По желанию в окрошку на кефире можно добавить бальзамический или яблочный уксус.

Окрошка на кефире с газированной водой готова.

Кекс с изюмом «Столичный»

Ингредиенты: масло сливочное жирностью 82% - 170 г, яйца - 3 шт., сахар мелкий или сахарная пудра - 170 г, изюм - 170 г, мука пшеничная - 240 г, соль - 2 г, разрыхлитель - 3 г, ванилин - 0,5 г, масло растительное - для смазывания формы, сахарная пудра - для посыпания кекса.

Приготовление: яйца должны быть комнатной температуры, сливочное масло - размягченное, мука - просеянная. Изюм нужно обязательно заранее залить кипятком и оставить на 5 минут, затем промыть и просушить на салфетке. Иначе он будет тянуть влагу из теста. К изюму добавляем 1 ст. ложку муки от общего количества, перемешиваем и пока отставляем. К оставшейся муке добавляем разрыхлитель, перемешиваем и тоже пока отставляем. Размягченное сливочное масло с солью, ванилином и мелким сахаром взбиваем до бела 4-5 минут. Затем вводим по одному яйцу (обязательно комнатной температуры, иначе масса может расслоиться). После каждого яйца взбиваем массу по 1 минуте. Когда добавили все яйца, продолжаем взбивать еще 4-5 минут. Масса

будет пышной, нежной, кремообразной.

Затем в 2-3 захода добавляем муку с разрыхлителем. Перемешиваем. В самом конце добавляем изюм. Снова перемешиваем.

Форму, в которой будете выпекать кекс, смазываем растительным маслом (бока и дно) и покрываем пергаментом.

Выливаем тесто в форму, разравниваем. Отправляем в духовку, заранее разогретую до 170 градусов, на 60-80 минут. Готовность кекса проверяйте деревянной палочкой. Если кекс будет сильно румяниться, а в середине еще оставаться сырым - прикройте его фольгой.

Дайте готовому кексу слегка остыть, вынимайте из формы и на решетке оставляйте до полного остывания. Полностью остывший кекс обильно посыпьте сахарной пудрой.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

Хотите, чтобы ваш рецепт опубликовали в газете, присылайте: ул. Комсомольская, 213Б, «Телемир», или на электронную почту telemir@astv.ru.



БУДНИ
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20, 09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40
13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40. 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп
07.30, 17.10 ИнтерШум
07.50 «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
12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 21.23 (пн-ср), 12.23, 14.43, 15.23, 17.23, 18.23, 19.23, 21.23 (чт), 12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23 (пт)
Золотой хит

13.00-14.00 Открытая студия
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
12.23, 14.43, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23 (сб), 12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 21.23 (вс)
Золотой хит
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»



Посетительница картинной галереи долго стояла перед картиной, изображавшей бродягу в лохмотьях.

- Надо же! - воскликнула она наконец с возмущением. - Не имея денег на приличный костюм, он позволяет себе заказывать портреты.

- Зачем нас заставляют носить маски?
- Чтобы коронавирус нас не узнал.

Кто рано встаёт, тот за день сто раз зевнёт.

Найти девушек, выглядящих в жизни лучше, чем в «Инстаграме», практически невозможно.

- Интересно, как футболисты расслабляются?

- Как обычно: ресторан, вино, женщины.

- А наши?

- Футбол.

Деньги — это единственная вещь на земле, к которой ни у кого никогда не бывает аллергии.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



