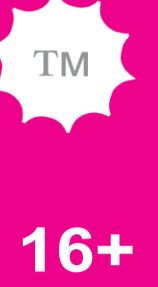


№20
(1188)
19 мая
2021
среда

Телемир



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

ООО «Мегаресурс
благополучия
человека»

МЕДИЦИНСКИЕ
РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ
СРЕДСТВА,
ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ
ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

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

Сквер Пограничников откроют к 28 мая

Реконструированный сквер Пограничников в Южно-Сахалинске откроют 28 мая. Общественное пространство получило тематическую детскую площадку, спортивную зону, дополнительные пешеходные участки, просторную беседку, лавочки, урны, новые деревья, арт-объекты и малые архитектурные формы.

Кроме того, там установили современную систему освещения и зимнюю иллюминацию. Финальные работы проконтролировал губернатор Валерий Лимаренко.

- 28 мая наша страна будет отмечать День пограничника, - отметил глава региона. - Очень символично, что в этот день мы откроем в островной столице обновленный тематический сквер. Он сделан со всем уважением к защитникам наших рубежей. Я уверен, этот сквер будет пользоваться огромной популярностью среди жителей и гостей города.

В области усилены меры по защите уникальных природных объектов Кунашира
Подробности на стр. 2

Внимание! ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ:

- ГОРНИЧНЫЕ
- КУХОННЫЕ РАБОТНИКИ
- ПОДСОБНЫЕ РАБОТНИКИ
- ПОВАР
- ПЕКАРЬ
- КОНДИТЕР
- ОПЕРАТОР СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ПРОДАВЕЦ МАГАЗИНА
- СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
- ШЕФ-ПОВАР

РАБОТА ВАХТОЙ

г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 113, оф.73
WhatsApp 8-914-083-25-95, телефоны:
8-914-083-25-95, 39-05-63, 39-05-63
E-mail: cv@ioca.ru

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.

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных
участках

Телефоны:
40-80-80
40-80-40

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Апу Опе + 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

"Мега Транс Сервис"

Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ во все города - от 1 кг России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65
Т.: 8 (4242) 39-00-94, 39-00-98, 39-00-91

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

Лиц. №77-01-001305 от 10.08.2006 г.
Инд. Знач. «Медсервис» г. Москва, прислана
на основании лицензирующего органа до 28.04.2021 г. №697.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно
с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ
Дмитрий Сергеевич

Т.: 41-86-86,
8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Стоматологическая клиника ООО «Стоматолог»

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

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»

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

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

Программа АНТИТАБАК
 Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглтерапии.
 Гарантийная поддержка один месяц.
 Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 72-00-30, 735-999
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ООО «ВИРГО»
ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ
ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ

Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ

Салон Купе

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 31.05.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пеле Ю. Д.).

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

ПРИВЛЕКАЕМ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ ПОД ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ

11,8% годовых*

Тел. 8 (4242) **72-54-86**

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

*11,8% годовых – по договору сроком на 12 месяцев для сумм от 1 000 000 руб.; с начисленных процентов удерживаются налоги в соответствии с действующим законодательством РФ; начисление % по окончании срока договора.

Сквер Пограничников откроют к 28 мая



Реконструированный сквер Пограничников в Южно-Сахалинске откроют 28 мая. Общественное пространство получило тематическую детскую площадку, спортивную зону, дополнительные пешеходные участки, просторную беседку, лавочки, урны, новые деревья, арт-объекты и малые архитектурные формы.

Кроме того, там установили современную систему освещения и зимнюю иллюминацию. Финальные работы проконтролировал губернатор Валерий Лимаренко. - 28 мая наша страна будет отмечать День пограничника, - отметил глава региона. - Очень символично, что в это же время мы откроем в островной столице обновленный тематический сквер. Он сделан со всем уважением к защитникам наших рубежей.

Я уверен, этот сквер будет пользоваться огромной популярностью среди жителей и гостей города.

Сердцем общественного пространства является памятник воинам-пограничникам, установленный здесь в 1988 году. В рамках реконструкции для него сделали гранитный постамент.

Теперь в сквере можно не только отдохнуть, но и узнать о протяженности российских границ, изучить политическую карту. Важной композиционной частью объекта стали 18 столбиков – на каждом изображены флаги государств, с которыми граничит Российская Федерация.

На тематической детской площадке юные сахалинцы смогут играть в шпионов и пограничников. Для них здесь установили скалодром, канатную дорогу, горку и качели.

Отметим, реконструкцию общественного пространства начали в середине прошлого года. По плану её должны были завершить только этой осенью. Однако подрядчик сработал с опережением графика. Общая площадь обновленной территории – почти 13 тысяч квадратных метров.

Напомним, проект реконструкции сквера стал лидером рейтингового голосования по программе «Формирование комфортной городской среды» в 2019 году. Сейчас сахалинцы и курильчане выбирают новые объекты, которые, по их мнению, необходимо благоустроить в следующем году. Проголосовать можно на портале <https://65.gorodsreda.ru>, зарегистрировавшись через подтвержденную запись в «Госуслугах» или по номеру телефона, а также на самом портале «Госуслуги».

Ямы исчезнут к лету

В Южно-Сахалинске работу по устранению дефектов на проезжих частях завершат к 1 июня, доложили сотрудники городской администрации губернатору Валерию Лимаренко.

- Была проведена большая работа по устранению дорожных изъянов, - подчеркнул глава региона. - Однако оставаться ей ни в коем слу-

чае нельзя. Ямы на проезжих частях будут появляться и в дальнейшем, это естественный процесс. Важно их выявлять и оперативно устранять. В этом нам поможет цифровая карта дорог, на которой наши жители и волонтеры размещают актуальную информацию о состоянии полотна. Призываю всех активно пользоваться этим сервисом.

Еще одной темой для об-

суждения с городскими властями стала уборка улиц. В ближайшее время за чистотой в островной столице начнет следить машина, оснащенная специальными камерами. Коммунальным организациям, плохо справляющимся со своими обязанностями, не будут оплачивать работу.

Напомним, присоединиться к борьбе с ямами на дорогах жители региона могут с

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

Природу Кунашира защитят

Сахалинские власти усилили меры по защите уникальных природных объектов Кунашира. По поручению губернатора Валерия Лимаренко на острове введена дополнительная мера по сохранению памятников природы регионального значения.

Территориям, которые непосредственно к ним прилегают, присвоили статус охранных зон. Таким образом общая площадь участков, защищенных от промышленной деятельности человека, увеличилась на 2 тысячи гектаров.

Специальный режим установлен на территориях Кунашира, прилегающих к «Вулкану Мен-

делева», а также к «Лагунозерному реликтовому лесу» и «Кунаширскому кустарниковому реликтовому лесу». В охранных зонах запрещено заготавливать древесину и добывать полезные ископаемые. На особом контроле находится состояние водоемов и рек.

В границах нерестоохранных полос нельзя возводить и эксплуатировать объекты капитального строительства, создавать лесоперерабатывающую инфраструктуру и лесные плантации. В то же время охранный режим допускает рубки поврежденных и погибших деревьев, рубки ухода в искусственных лесных насаждениях.

Отметим, самая крупная ох-

ранный зона установлена на «Вулкане Менделева» – более 1,9 гектара. Памятник природы создали в 1983 году для охраны древнего вулкана, горячих источников вокруг него, уникальных сольфатарных полей с выходами серы, а также редких видов животных и растений.

Памятники природы «Лагунозерный реликтовый лес» и «Кунаширский кустарниковый реликтовый лес» были созданы в 1980 году. Здесь созданы охранные зоны площадью 44 и 47 гектаров соответственно. Это участки в центре Кунашира – места произрастания реликтовых видов растений, занесенных в Красные книги Российской Федерации и Сахалинской области.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Голосование за комфортную городскую среду продолжается

РЕГИОН: Сахалинская область

ПЕРИОД ГОЛОСОВАНИЯ с 26.04.2021 по 30.05.2021

ФОРМИРОВАНИЕ КОМФОРТНОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

О ПРОЕКТЕ РЕАЛИЗАЦИЯ

ДЕЛАЕМ ГОРОД КОМФОРТНЕЕ

Выбирайте общественные территории, следите за реализацией победивших проектов, участвуйте в развитии своего города.

ПЕРИОД ГОЛОСОВАНИЯ

26 апреля — 30 мая



Южносахалинцы продолжают голосовать за проекты «Комфортной городской среды» 65.gorodsreda.ru. От областного центра участвуют три общественные территории.

Это сквер Авиаторов (Хомутово); территория, прилегающая к зданию бывшей мэрии Тойохары (Коммунистический проспект); пространство юго-восточнее пересечения улиц Пограничной и Комсомольской. Возле каждого объекта, а также в разных частях города установлены информационные баннеры, на которых размещена вся необходимая информация

о претендентах и QR-код, считав который с помощью смартфона, пользователи переходят на портал 65.gorodsreda.ru, где и проходит голосование.

За каждой территорией закреплен куратор, ведущий проект и адресно информирующий жителей о голосовании. За сквер Авиаторов отвечает председатель ТОС «Радужный» Олег Меркушев.

На юге города пока подобных «живых» общественных пространств еще не было, - рассказал Меркушев. - Создать такое общественное место было нашей давней идеей. И, безусловно, сейчас важен каждый голос. Горожане действительно

должны самостоятельно принимать решения, высказывая, что для них является важным и где им комфортно жить.

Кроме того, помощь в голосовании южносахалинцам оказывают и волонтеры. Ребята в белых жилетках с надписью «Комфортная городская среда» до конца голосования работают в крупных торговых центрах, а также в городском парке.

Голосование продлится до 30 мая. С эскизами можно ознакомиться на сайте администрации. Здесь же размещена пошаговая инструкция по голосованию. Принять участие в голосовании могут горожане от 14 лет и старше.

Барьер коронавирусу создаст только коллективный иммунитет!

В Южно-Сахалинске продолжают выездные встречи по информированию коллективов организаций по вопросам прохождения вакцинации против коронавируса, а также диспансеризации. Проводят их специалисты городских поликлиник и департамента социальной политики.

Накануне встреча прошла на базе МКП «Городской водоканал».

- У меня уже пятая встреча с коллективами, - рассказала заместитель главного врача поликлиники № 2 Наталья



Романова. - Когда люди получают ответы на свои вопросы, опасения нивелируются. Некоторые принимают решение вакцинироваться. Важно понимать, что коллективный иммунитет - это высокая защита от коронавирусной инфекции каждого из нас.

После лекции можно оставить заявку на коллективную вакцинацию. Медики приедут

на предприятие или будет организован централизованный прием в одной из поликлиник областного центра.

Получить прививку можно в поликлинике по месту жительства (записаться через портал «Госуслуги», в регистратуре поликлиники или по номеру 1-300 (доб. 10), в мобильных медицинских комплексах (<http://yuzhno-sakh.ru/dirs/70/20402>).

Для удобства трудовые коллективы могут вакцинироваться организованно. Подать заявку на вакцинацию можно в департамент социальной политики в рабочее время по телефону 31-27-10.

На время ремонта ул. Ленина скорректировано движение некоторых городских автобусов

В Южно-Сахалинске продолжается ремонт улицы Ленина. В настоящий момент участок дороги от ул. Сахалинской до ул. Бумажной закрыт для движения. В связи с этим изменена схема движения маршрутов общественного транспорта №№ 10, 62, 71, 12, 14, 18, 21, 119, 189, 106.

Маршруты №№ 10, 62, 71, которые обслуживаются большими автобусами, на время ремонта будут съезжать с ул. Ленина налево на ул. Украинскую и следовать до пр. Мира, затем по пр. Мира до ул. Сахалинской. Далее с ул. Сахалинской выезжая обратно на ул. Ленина и следуя по своему маршруту.

Маршруты №№ 12, 14, 18, 21, 119, 189, 106 будут двигаться по ул. Ленина до ул. Бумажной, сворачивая налево на ул. Бумажную и продолжая двигаться до ул. Милицейской. Далее - поворот на ул. Милицейскую и движение по ул. Сахалинской до поворота на ул. Ленина и возвращение к обычному маршруту.

Отметим, что в связи с производством ремонтных работ и дорожной обстановкой возможны незначительные корректировки в графике автобусов. Южносахалинцам напоминают, что в режиме реального времени за движением пассажирского транспорта можно следить на информационном портале <http://bus.yuzhno-sakh.ru/>. Также обо всех перебоях в движении автобусов горожане могут сообщать в диспетчерскую МКУ «Пассажирский транспорт города Южно-Сахалинска» по телефону 51-00-51.

Центр диагностики в Тымовском принимает первых пациентов

В Тымовском открылся центр углубленной диагностики для пациентов старше 65 лет. Ранее такое обследование было доступно только в Южно-Сахалинске.

По поручению губернатора Валерия Лимаренко медицинские центры открываются в разных частях острова, чтобы жителям было удобно проходить современную диагностику, не уезжая далеко от дома. Работа организована в рамках проекта «Забота. Защита. Уважение», который инициировал глава региона.

Сразу после торжественного перерезания ленточки консультативно-диагностический центр в Тымовском начал принимать первых пациентов. Их отобрали заранее в районной поликлинике.

Пациенты приходят с первичной диагностикой, чтобы в центре можно было направить именно на ту программу, в которой нуждается конкретный человек, - рассказал исполняющий обязанности главного врача Тымовской ЦРБ Михаил Пузырев. - Программы разные - кому-то нужно проверить общее состояние, у других - проблемы с сердцем или опорно-двигательным аппаратом. К каждому пациенту - индивидуальный подход.

Подготовка к открытию центра велась с конца прошлого года. В



помещениях провели капитальный ремонт, приобрели новое специализированное оборудование для проведения процедур и врачебных приемов, ультразвуковой, функциональной диагностики и компьютерной томографии.

Давно беспокоит желудок, собиралась ехать на обследование в Южно-Сахалинск, - рассказала пациентка Татьяна Петрова. - А тут предложили пройти все на месте. Сегодня и врачи посмотрели, и эндоскопическое исследование сделали. Все сразу - никогда такого не было, никаких дополнительных талонов.

Ежедневно в центре планируется принимать до 50 человек. Кроме жителей поселка, здесь смогут обследоваться и жители близлежащих районов.

Программы углубленного обследования постепенно будут

внедряться и в других медучреждениях. В ближайшее время комплексную диагностику начнут проводить во второй и четвертой поликлиниках Южно-Сахалинска, а также в Холмске, Поронайске, Углегорске, Охе. Пациентов будут обследовать по отдельным направлениям: по заболеваниям мочеполовой сферы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, неврологических и эндокринных патологий. А на базе Томаринской ЦРБ летом заработает еще один центр углубленной диагностики, аналогичный тем, что сегодня действуют в Южно-Сахалинске и Тымовском.

Благодаря принятым мерам жители современного комплексного обследования смогут более 70 тысяч жителей региона из группы риска.

В областном центре развивается ярмарочная торговля

В Южно-Сахалинске продолжает активно развиваться ярмарочная торговля. Сегодня на территории городского округа действует 10 площадок, где южносахалинцы могут приобрести самую лучшую продукцию местных производителей по доступным ценам. Их количество будет увеличиваться.

Директор департамента продовольственных ресурсов и потребительского рынка Римма Кузенкова отметила, что ярмарки как одно из приоритетных направлений развития потребительского рынка пользуются большим спросом у жителей города.

Примерно 80 процентов участников муниципальных ярмарок составляют местные производители, крестьянско-фермерские и личные подсобные хозяйства, которые реализуют собственную продукцию по доступным ценам - в среднем порядка на 10% ниже, чем в точках розничной торговли. Такой формат торговли не только позволяет обеспечивать население товарами первой необходимости по сниженным ценам, но и предоставляет места для реализации продукции местными товаропроизводителями.

В 2020 году в городе проведено



1959 ярмарок (на 120,4% больше по сравнению с 2019 годом), в том числе 373 ярмарки выходного дня (109,7%). 117 ярмарок проведено в сельских территориях. В 1 квартале текущего года на территории города проведено уже 213 ярмарок.

Как отметили специалисты департамента, ярмарочная торговля наравне с расширением сети социальных магазинов, развитием фирменной торговли, реализацией проекта «доступная рыба» и мониторингом цен в социальных магазинах является одним из факторов, который позволяет сдерживать рост рыночных цен. Важно, что такой формат активно применяется по всей территории города, в том числе в планировочных районах и сельской местности. Выездная торговля в Синегорске, Дальнем, Восточке и других населенных пунктах городского округа проводится не реже одного раза в неделю. Также большим спросом у жителей пользуется новая «Эко-Ярмарка» на пере-

сечении ул. Бумажной и пр. Мира. В настоящее время проведен конкурс на размещение новой ярмарочной площадки в с. Дальнем по ул. Холмской. Открытие запланировано в 4 квартале текущего года. Кроме того, Южно-Сахалинск вошел в перечень городов, на территории которых планируется реализация пилотного проекта по строительству культурно-досугового ярмарочного комплекса на 320 торговых мест ООО «Русские ярмарки» г. Москва. Администрацией города ведется работа по реализации данного проекта.

Для многих горожан ярмарки - это не только удобный формат покупок, но и возможность интересно провести время, - отметила Римма Кузенкова. - Важной составляющей таких мероприятий являются тематические программы, посвященные праздничным датам, с участием творческих коллективов.

В частности, уже 29 мая на ярмарочной площадке возле Дома торговли жители и гости города смогут принять участие в тематической ярмарке, на которой предприятия общественного питания, местные производители представят разные варианты приготовления шашлыка. 22 мая на этом же месте пройдет областная ярмарка.

Валерий Лимаренко посетил Корсаковский район

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко побывал с рабочим визитом в Корсаковском районе, где посетил возводимые коммунальные и социальные объекты, а также встретился с жителями района.

Котельную запустят в следующем году

Одним из объектов, куда заехал глава района, – строящаяся газовая котельная, которая должна будет обеспечить теплом более 120 домов. Она будет запущена в отопительный сезон 2022-2023 годов.

На сегодняшний день котельная готова на 66 процентов. Строительство началось весной 2019 года. Выполнены работы по монтажу зданий и насосной, устройству баков запаса воды и хранения топлива.

Сейчас идет установка оборудования, устройство сетей тепло- и водоснабжения, работа по обвязке тепловых котлов, насосов и теплообменников.

В здании котельной расположены пять котлов тепловой мощностью 6750 кВт. Они оснащены комбинированными горелками, которые могут работать на природном газе и на дизельном топливе в качестве резервного.

Предусмотрены все необходимые технические и вспомогательные помещения. Стены, кровля, а также внутренние перегородки выполнены из сэндвич-панелей. Предусмотрено благоустройство прилегающей территории.

Жилье возводится

Оценил губернатор и строительство новых домов для переселенцев из ветхого и аварийного жилья. Новостройки возводятся на улицах Калинина и Гоголя. Валерий Лимаренко проконтролировал ход строительства домов и встретился с будущими новоселами, после чего потребовал в ближайшее время заключить соглашения, чтобы люди знали, в какие квартиры они переедут. До новоселья корсаковцы осмотрят свое жилье, выскажут замечания и пожелания, и подрядчик все их учтет.

Дома (на 105 квартир каждый) сегодня в высокой степени готовности. Сдать первый рассчитывают в ноябре, второй – в середине декабря. В пятиэтажках по 45 однокомнатных и двухкомнатных и 15 трехкомнатных квартир. Жилье возводится под ключ – с сантехникой, электрикой, свежим ремонтом. Новоселам останется только расставить мебель.

Анна Цупко вместе с мужем и двумя детьми переедет в новостройку из многоквартирного барака.

– Дом очень старый, пол прогнил и проваливается. Зимой топим печку. Все удобства на улице. С нетерпением ждем новоселья. Приятным сюрпризом оказалось, когда нам позвонили и пригласили посмотреть квартиры, – рассказала Анна.

В этом году в Корсаковском районе расселят более 10 тысяч квадратных метров аварийного жилья. Также на улице Калинина собираются возвести пятиэтажку на 64 квартиры. Планируется использовать механизм долевого строительства. Для корсаковцев это позволит расширить возможности для



приобретения жилья на первичном рынке, в том числе по программе «Дальневосточная ипотека».

Всего в Корсаковском районе определено 15 площадок под жилищное строительство. В перспективе на них можно будет возвести около 100 тысяч квадратных метров жилья.

Пансионат для ветеранов

Следующим объектом посещения главы региона стал строящийся пансионат для ветеранов. В социальном учреждении создаются условия, максимально приближенные к домашним. 60 постояльцев будут жить в отдельных квартирах и под постоянным патронажем соцработников.

– В современном пансионате будет применяться новая форма социального обслуживания – сопровождаемое проживание, – рассказал Валерий Лимаренко. – В распоряжении пожилых людей будут жилые комнаты, собственная кухня и ванная комната. При этом они всегда будут под присмотром медиков и персонала.

В пансионате будут проживать ветераны войны и труда, а также сахалинцы и курильчане, имеющие почетные звания и заслуги. Постояльцам будут помогать в решении бытовых вопросов, организовывать досуг, действовать в получении медицинской и другой помощи.

Общая площадь здания – около 8,5 тысячи квадратных метров. В жилом блоке 40 однокомнатных квартир площадью 53 квадратных метра и 10 двухкомнатных – площадью 77 квадратных метров. На первом этаже будут проживать инвалиды-колясочники.

В здании расположатся медпункт с процедурной, аптечный киоск, досуговые комнаты, актовый зал, парикмахерская, буфет, компьютерный класс, тренажерный зал. Будут установлены подъемники, три лифта, оборудованы пандусы, широкие коридоры и дверные проемы. Маломобильные постояльцы смогут перемещаться по зданию без посторонней помощи. Территорию пансионата благоустроят – здесь появятся физкультурно-оздоровительные площадки, садово-огородный участок, прогулочные аллеи.

Строительство пансионата началось в мае 2019 года. Сейчас объект готов на 69 процентов. Сдача запланирована на следующий год.

Уже возведены жилой и административный корпуса и соединяющая их галерея, установлены окна и витражи.

В этом году планируется завершить облицовку фасада керамогранитом, проложить внутренние инженерные системы, устроить пол и установить двери.

Парк сдадут к осени

Также губернатор изучил проекты благоустройства портового города.

– Преображение парка затянулось из-за недобросовестного подрядчика, – рассказал корсаковцам Валерий Лимаренко. – Теперь контракт расторгнут, и с 1 мая на объекте работает новый подрядчик. К концу лета все должно быть сделано. У жителей Корсакова появится территория спорта и новые возможности для активного отдыха.

Здесь обустроят площадки для воркаута и настольного тенниса, скейт-парк, а также стартовую площадку для спортсменов. В перспективе планируется сделать лыже-роллерную трассу.

На территории спорта предусмотрен хоккейный корт. Уже возведена пристройка – раздевалка для спортсменов и общественный туалет. В парке также появятся новые лестницы, а на въезде – удобная парковка.

Продолжением парковой зоны станет сквер семьи, любви и верности со смотровой площадкой. Проект общественного пространства уже готов, в июне планируется заключить контракт с подрядчиком.

В сквере уложат асфальтобетонное покрытие и плитку на тротуарах. Будут высажены деревья и кустарники, установлено уличное освещение и видеонаблюдение. На общественном пространстве расположатся малые архитектурные формы, скамьи, велопарковка, смотровые бинокли.

Встреча с населением

Затем губернатор встретился с жителями Корсаковского района. Во время встречи с главой региона жители указали на отсутствие в районе узких специалистов. К примеру, корсаковцы не могут попасть на прием к офтальмологу, неврологу, в том числе детскому.

По словам главного врача Корсаковской ЦРБ Константина Горфункеля, два врача-офтальмолога сейчас находятся в декретном отпуске. Одного специалиста привлекают из областного центра по временной схеме, он принимает пациентов по выходным. С 1 июня прием будут вести несколько раз в неделю, а в июле офтальмолог начнет работать на постоянной основе.

– Каждое вакантное место в сфере медицины должно заполняться



в течение двух месяцев, – отметил Валерий Лимаренко. – Мы принимаем все возможные меры, чтобы решить кадровый вопрос. Еще до пандемии приняли беспрецедентные решения по заработным платам для врачей, таких зарплат в России больше нет нигде. Здоровье сахалинцев и курильчан остается для нас одним из приоритетных направлений.

– Кадровая проблема обострилась в последнее время, – рассказал главный врач медучреждения Константин Горфункель. – В прошлом и в этом году нас покинули около 30 человек в связи с выходом на пенсию. Еще очень много врачей, которые вели амбулаторные приемы, были переведены в ковидный госпиталь. У нас на 14 участках было всего 6 специалистов, к 1 июня все вернутся к амбулаторному приему. Кроме того, возникли некоторые недоработки в маршрутизации, сейчас возвращаемся к обычному режиму.

В рамках кадровой программы в Корсаковскую ЦРБ в этом году привлечены 19 специалистов. В ближайшее время будут трудоустроены врач-фтизиатр, травматолог-ортопед, три участковых терапевта.

– ЦРБ активно привлекает жителей района на целевое обучение в медвузах. 28 человек в ближайшие годы вернутся работать в родной город. Из них три узких специалиста уже проходят ординатуру. Это неонатолог, нарколог-психиатр и педиатр, – прокомментировал заместитель министра здравоохранения Сахалинской области Дмитрий Гарцев.

По поручению губернатора все кадровые вопросы в сфере медицины в Корсакове должны решить в течение июня-июля. А до 1 сентября необходимо устранить все недочеты в организации записи на прием. В этом помогут «серебряные волонтеры».

Списки для переселения

Около трети вопросов, заданных на встрече жителей района с губернатором, касались ветхого и аварийного жилья, а также программ господдержки и льготной ипотеки.

– В Корсаковском районе не была выполнена задача по составлению списков тех, кого будут переселять, – отметил Валерий Лимаренко. – Такая работа ведется по всей области. По моему поручению списки будущих жильцов домов, которые будут заселять в первую очередь, должны быть составлены до 1 июня. С людьми

заклучат соглашения. Далее эта работа должна выполняться регулярно. Мэрия должна точно знать, кого будут переселять в ближайшие год-два.

В прошлом году в муниципалитете завершили работу по переселению из аварийных домов, признанных таковыми до 1 января 2017 года. Уже после этой даты в списки непригодных для проживания попали 60 тысяч квадратных метров. По словам мэра Александра Ивашова, на ближайшие два года заключены контракты на приобретение 365 квартир в строящихся домах по улице Калинина и Лермонтова. Это позволит расселить 14,5 тысячи «квадратов». Еще 3 дома на 72 квартиры построят в селах Новиково и Озерское. Кроме того, заселять людей будут в новые дома на улицах Парковой и Советской в Корсакове и в селе Чапаево. В течение двух лет планируется расселить 20 тысяч квадратных метров аварийного жилья.

– Я полгода стою в очереди как молодая семья, признанная в улучшении жилищных условий. Второй год я сороковая в очереди и прогресса нет. Хочу приобрести жилье с использованием льготной ипотеки, – обратилась жительница Корсакова Татьяна.

Валерий Лимаренко поддержал желание девушки и отметил, что власти региона заинтересованы в скорейшем обеспечении качественным жильем всех нуждающихся. В области работает ряд инструментов по поддержке желающих приобрести коммерческое жилье. В Корсакове в ближайшее время один из таких домов планируют возвести на улице Калинина. Желающие приобрести квартиры смогут воспользоваться сертификатами и средствами по программе «Дальневосточная ипотека». Кроме того, есть возможность заселиться в арендные дома, а позже и выкупить недвижимость.

Всего в Корсаковском районе определено 15 площадок под жилищное строительство. В перспективе на них можно будет возвести около 100 тысяч квадратных метров жилья.

В 2020 году на Сахалине и Курилах расселили 131 тысячу непригодных для проживания «квадратов». Как пилотный регион Сахалинская область получила федеральную поддержку, чтобы в сжатые сроки полностью закрыть вопрос аварийного жилья. В 2021-2026 годах ускоренными темпами планируется расселить 641 тысячу квадратных метров аварийного жилья. Новоселье должны отпраздновать почти 30 тысяч человек.

Если постоянно заваливает работой и домашними делами, возможно, стоит пересмотреть подход к планированию. Управление временем — целая наука. Рассказываем, как работает тайм-менеджмент и как управлять своим временем.

Правило 1-3-5

Ваше рабочее время в течение дня ограничено, и правило 1-3-5 позволяет потратить его наиболее разумно. Суть его в следующем: за день вы можете сделать только одну большую задачу, три средние и пять мелких. Всего - девять дел, не больше и не меньше. Правило поможет постепенно разгрести завалы, успевая в срок и не переутомляясь.

Правило трёх

Для тех, кто не в ладах с цифрами или не может делать по девять дел за день, Крис Бейли, автор книги «Мой продуктивный год», придумал правило трёх. Оно гласит, что для достижения продуктивности достаточно каждый день выполнять три самых важных дела.

Вместо того чтобы распылять свои силы и внимание на пару десятков пунктов в чек-листе, просто выберите три самые важные задачи на день и сфокусируйтесь на них. На следующий день выберите ещё три, и так далее. Так вы будете сохранять сосредоточенность. Это же правило можно применять для постановки целей на неделю, месяц или год.

Способ десяти минут

У вас есть какая-то задача, к которой вы не хотите приступать? Скажите себе: «Я позанимаюсь этим только 10 минут, а потом пойду отдохну». Скорее всего, за это время вы втянетесь в работу и уже не сможете остановиться.

Pomodoro

Эту систему придумал Франческо Чирилло, чтобы облегчить себе подготовку к экзаменам. Она помогает сосредоточиться людям, которые легко отвлекаются. Кроме того, это хороший способ контролировать, сколько времени у вас уходит на ту или иную работу.

Вот как Pomodoro работает: вы берёте таймер и ставите его на 25 минут. После этого фокусируетесь на работе. Когда 25 минут истекли, вы отдыхаете 5 минут, а затем повторяете всё заново. Через четыре цикла вас ждёт большой перерыв на полчаса.

90/30

Методом 90/30 пользуются писатель и блогер Тони Шварц, сооснователь сервиса Buffer Лео Видрич, литературный критик Бенджамин Че Кай Вай и предприниматель Томас Оппонг.

Суть его заключается в следующем: вы напряжённо работаете 90 минут, потом отдыхаете полчаса, а затем повторяете цикл. При этом первые 90 минут вы отводите под самую важную задачу, которую должны сделать за день, а следующие отрезки посвящаете менее важным делам.

Согласно исследованиям, 90 минут - это оптимальное время, в течение которого человек может эффективно сосредотачиваться на одной задаче. А полчаса достаточно для полного отдыха, что подтверждается изысканиями нейробиолога Натана Клейтмана.

Метод 52/17

Это частный вариант предыдущего способа. Он не отличается ничем, кроме цифр: вы работаете 52 минуты, а потом 17 минут отдыхаете. Согласно эксперименту, проведённому сервисом по трудоустройству The Muse с помощью приложения DeskTime, эти временные отрезки позволяют сохранять продуктивность и избегать переутомления. Поэтому используйте метод 52/17, если чувствуете, что вам не хватает сил работать 90 минут подряд.

Поедание лягушек

Метод придумал мотивационный оратор и автор книг по саморазвитию Брайан Трейси. «Лягушками» он называет неприятные и сложные задачи, которые вы должны выполнять, несмотря на своё нежелание. С самого начала дня сделайте одно такое дело - «съешьте лягушку». И потом вам будет легче: вы сбросите этот камень с души и обеспечите себе хорошее настроение на весь день.



Как стать хозяином времени, а не его рабом

Временные блоки

У списков задач есть одна неприятная особенность: они совершенно не дают представления, сколько времени требует то или иное дело. «Купить хлеб» и «Закончить отчёт» занимают в перечне одну строчку, но задачи эти несопоставимы по сложности и важности.

Календарь куда лучше списка дел: он позволяет контролировать время визуально. Вы видите большой блок и понимаете, что задача нелёгкая. Поэтому попробуйте технику «временных блоков»: помещайте их в календарь и каждому отводите время сообразно сложности задачи. И пока делаете то или иное задание, не отвлекайтесь на другие.

GTD

GTD (Getting Things Done) - это система продуктивности, придуманная бизнес-тренером Дэвидом Алленом. Её основные принципы заключаются в следующем:

- записывайте все дела и идеи в одном месте, так называемом Inbox («Входящих»);
- периодически сортируйте содержимое Inbox, присваивая делам приоритеты и сроки. Размещайте заметки по папкам в соответствии с их содержанием - «Работа», «Дом», «Покупки» и так далее;
- проводите ревизии - выбрасывайте ненужные заметки, вычёркивайте выполненные дела, перемещайте утратившие актуальность материалы в архив;
- когда всё распланировано, приступайте к исполнению. Задачи, которые можно сделать за пару минут, решайте сразу же. Другие же можно делегировать или поместить в календарь.

Канбан

Японский метод продуктивности, который помогает отслеживать, какие дела вы выполняете, что вы уже сделали и чем нужно будет заняться в будущем. Канбан наглядно визуализирует рабочий процесс.

Вы берёте доску для стикеров (или регистрируетесь в каком-нибудь менеджере дел вроде Trello) и рисуете на ней три столбца: «Сделать» (To do), «Делаю» (Doing), «Сделано» (Done). Затем пишете свои дела на стикерах и помещаете в соответствующий столбец в зависимости от того, чем занимаетесь и что уже сделали.

Zero Inbox

Zero Inbox придумал писатель и эксперт по производительности Мерлин Манн, и метод этот отлично сочетается с GTD. Манн применял его к электронным письмам, но точно так же можно обрабатывать дела, документы, заметки и прочие сведения. Как следует из названия, задача этой методики - поддерживать ваш Inbox пустым.

В оригинальной системе GTD во «Входящих» постоянно скапливается куча записей. Нужно выделить время, чтобы их разобрать, и в забитом Inbox легко проглядеть что-нибудь важное. Манн рекомендует разбирать содержимое сразу по мере поступления. Вы открываете Inbox и решаете, что сделать с каждым пунктом: удалить, делегировать, ответить, отложить или выполнить. Не закрывайте его, пока не произведёте одно из указанных действий со всеми элементами.

Кроме того, значительно сэкономить время вам помогут автоматические фильтры в почте, умные папки и программы для сортировки документов.

Fresh or Fried

Fresh or Fried переводится как «Свежий или жареный». Эта философия создана блогером Стефани Ли. Согласно ей, когда вы просыпаетесь утром, ваш мозг «свежий», но с течением дня он «поджаривается». А значит, вы должны определить время своего пика продуктивности и успеть сделать за этот период всё самое важное за день. Вот как это работает.

В конце дня, когда вы уже устали, уделите 15 минут, чтобы создать список дел на завтра.

Перенесите самые важные задачи на начало дня, в раздел Fresh. Туда же отправляются дела, которые вы не любите - те самые «лягушки». Их нужно сделать, пока у вас ещё есть силы.

Менее срочные, но очень сложные и более приятные дела отправляются в раздел Fried - то есть во вторую половину дня, в зависимости от вашего расписания. Они будут меньше загружать вам мозг.

На следующее утро следуйте вашему списку. Затем вечером составьте новый.

Стефани рекомендует FoF людям, которые каждый вечер обнаруживают, что абсолютно выбились из сил, но ничего не успели, хотя и весь день работали.

Автофокус

«Автофокус» изобрёл эксперт в области про-

изводительности Марк Форстер. Эта система планирования подходит творческим людям, которым тяжело следовать GTD.

Запишите все ваши дела в тетрадь без какого-либо порядка. Затем просмотрите список, выберите те, что нужно сделать как можно скорее, и разберитесь с ними. Когда неотложные задачи решены, приступайте к тем, что вам сейчас больше по душе. Неделали что-то - перенесите в конец списка, вернётесь к этому потом. И повторяйте эти действия день за днём.

Матрица Эйзенхауэра

Эта схема создана американским президентом Дуайтом Эйзенхауэром. В матрице четыре раздела для задач: «Несрочные и неважные», «Срочные, но неважные», «Важные и несрочные» и «Срочные и важные». Распределите ваши дела по разделам и сможете узнать, на что больше всего тратите времени и каким задачам стоит уделить больше внимания.

Метод 4D

4D придумал Эдвард Рэй, мотивационный писатель и консультант. Метод призван помочь людям, которые при виде своего списка задач приходят в ужас и не знают, как подступиться ко всем скопившимся пунктам.

Рэй утверждает, что нужно запомнить только четыре слова на букву D, и тогда у вас не будут опускаться руки перед горами дел. Вот они:

Do (сделать) - если вам назначили задачу, лучше всего выполнить её сейчас же и сразу вычеркнуть из списка.

Delegate (делегировать) - когда вы не можете или не успеваете что-то исполнить, но у вас есть относительно свободный помощник, передайте задачу ему.

Delete (удалить) - некоторые дела не так уж и важны. Откажитесь от них, окончательно удалив из списка задач. Если вам пытаются навязывать лишние обязанности, научитесь вежливо говорить «нет».

Delay (отложить) - когда задача слишком объёмная или не требует немедленного исполнения, её можно и отложить. Но вы должны обязательно установить ей чёткие сроки, иначе она так и будет лежать мёртвым грузом.

Выберите задачу, произведите с ней одно действие из 4D, а затем перейдите к следующей.

Рассказываем, как очистить подошву утюга с помощью подручных средств, удалить остатки налипшей ткани и избавиться от накипи.

С помощью соды

Вам понадобятся сода, вода, небольшая миска, чистящая салфетка, уксус (по желанию) и любой отрезок ткани, который не страшно испачкать, например старое кухонное полотенце.

Для начала убедитесь, что прибор выключен и успел остыть после последней глажки. Сделайте смесь из воды и соды, чтобы получилась жидковатая паста. Нанесите эту пасту на металлическую поверхность. Если есть какие-то участки, требующие особого внимания, - там пасты должно быть больше. Потом протрите чистой влажной салфеткой.

В конце можно наполнить резервуар дистиллированной водой с добавлением уксуса (на 3 части воды - 1 часть уксуса) и включить функцию пара. Гладьте старое полотенце в течение нескольких минут пока жидкость, идущая из отверстий, не станет полностью чистой.

После отключения оставьте в горизонтальном положении - могут вытечь остатки. И дождитесь, пока устройство остынет.

Солью и газетой

Ещё один простой способ, как почистить подошву утюга - газетой и солью. Но учтите, что таким образом ни в коем случае нельзя чистить тефлоновое и антипригарное покрытие. Они не терпят абразивных веществ.

Для начала нужно нагреть устройство до максимальной температуры, а потом включить функцию пара. Пока он нагревается, есть минута, чтобы разложить лист газеты и обильно посыпать солью. Горячим железом водите по просоленной газете, пока осадок и пятна не исчезнут.

Бумажные полотенца

Этот способ поможет, если на подошве остались липкие следы, которые сложно убрать. Просто включите на максимальный режим, активируйте образование пара и проведите по стопке бумажных полотенец, совершая будто бы скользящие движения. Продолжайте это делать, пока поверхность не потеряет липкость.

Зубная паста

Белая зубная паста (не берите с гелевой структурой) - еще один способ почистить железо.

Оставшее выключенное из розетки устройство натрите зубной пастой со стороны железа. Потом протрите влажной чистой тряпкой.

Столовый уксус

Чем почистить утюг с антипригарным покрытием? Ведь, как известно, оно требует особенной деликатности в уходе. Ответ прост - столовым уксусом. Есть несколько вариантов.

Самый простой - намочить ватный тампон в кислоте и просто протереть подошву. Но этот метод подойдет только в том случае, если загрязнение небольшое.

Если нагар сильный, понадобится концентрированный раствор уксуса - 70%. И прибор придется нагреть. После этого возьмите ватный тампон, обернутый в марлю, зажмите плоскогубцами (или любым другим инструментом, чтобы не обжечься) и протрите нагар. Для усиления эффекта в уксусную кислоту можно добавить нашатырный спирт в одинаковой пропорции - один к одному.

В особо тяжелых случаях можно взять отрезок ткани, пропитать кислотой и накрыть электроприбор. Раствор должен смягчить налёт. Тёмные пятна



Очищаем свой утюг от пригара

от разводов удаляют мягкой стороной губки или бумажными полотенцами после того, как техника полностью остынет.

Перекись водорода

Ещё один простой способ очистки - с помощью 3-процентного раствора перекиси водорода. Некоторые рекомендуют немного нагреть технику, другие справляются и с холодными пятнами. Попробуйте и так, и так.

Протрите пятна смоченной в перекиси ваткой или салфеткой до их полного исчезновения.

Ацетон против пластика

Как очистить утюг в домашних условиях, если к нему пригорел пластик? Можно попробовать использовать ацетон или жидкость для снятия лака на его основе. Всё просто: для этого достаточно протереть ватой холодную поверхность, без нагрева. Но будьте предельно осторожны, постарайтесь не задевать другие пластмассовые части. Ацетон может повредить краску.

Хозяйственное мыло

Это неплохой способ чистки свежего нагара. Для старых въевшихся пятен он не сработает. И ещё момент: если прибор имеет рельефную подошву со множеством отверстий, то от этого метода тоже лучше отказаться. Или готовьтесь прочищать дырочки ушными палочками и зубочистками.

Хозяйственное мыло использовать несложно. Натрите кусочком подошву, предварительно немного нагрет. Когда мыло растопится, оно смягчит нагар. Дело за малым: аккуратно удалить его тряпкой.

Парафиновая свеча для гладкой поверхности

Как очистить керамическую подошву утюга? Предлагаем попробовать

нестандартный способ - чистка парафиновой свечой. И в этом случае аккуратнее с рельефными моделями. Если парафин попадёт внутрь отверстия для пара, он наверняка позже испачкает вещи.

Нагрейте электроприбор. Оберните свечку хлопком или бумагой и натрите раскаленную поверхность. Чтобы не испачкать комнату, постелите под ноги газеты или ненужную салфетку - воск будет плавиться и стекать. Удалить остатки воска можно с помощью бумажных полотенец. Будьте аккуратны, не обожгитесь. Застывший воск очищать сложнее, поэтому придётся действовать быстро.

Карандаш - средство для стойких загрязнений

Стик едва ли можно назвать народным средством. Но, если другие способы не помогли, рекомендуем попробовать его. Тем более что подходит он для любого покрытия: от тефлонового до стали.

Пользоваться очень просто: разогретую поверхность протирают специальным карандашом. Он плавится и постепенно растворяет нагар. Всё, что нужно сделать после - аккуратно удалить средство.

Если нагар стойкий, придётся воспользоваться им несколько раз.

Чем избавиться от пригоревшей ткани

Когда вы не угадали с режимом нагрева, случается подобная неприятность - кусок остается на гладящей поверхности. И соскрести приходится чем-то жестким, что тоже не слишком хорошо - ведь она царапается. Попробуйте следующую цепочку действий.

Сначала нагрейте устройство до теплого состояния, пока прилипший кусок не станет размягчаться. Потом удалите то, что можно удалить - обя-

зательно деревянным шпателем, чтобы не поцарапать поверхность.

Отключите и используйте пинцет, чтобы вытолкнуть кусочки из отверстий.

А в конце можно попробовать метод с пищевой содой.

Устраняем накипь внутри и снаружи

Жесткая вода, которая течёт даже в современных домах, не лучшим образом влияет на электротехнику. В результате применения водопроводной воды внутри и снаружи приборов образуется накипь.

Перед тем как пробовать домашние методы, советуем проверить устройство на наличие функции самоочистки. На самом деле далеко не все досконально изучают возможности техники перед началом работы. Если вы не уверены, проверьте инструкцию. Не каждый прибор можно чистить с помощью того же уксуса или минералки.

С помощью лимонной кислоты. Перед тем как почистить утюг лимонной кислотой, приготовьте всё необходимое. Понадобится сам порошок, вода, кусочки марли и вата.

Растворите пару ложек лимонной кислоты в воде. Затем смочите ткань в получившейся смеси и разложите её по подошве. Оставьте так на 10-15 минут. Чтобы наверняка удалить накипь, включите прибор. Удалить оставшиеся загрязнения можно с помощью зубочисток. Похожий раствор можно сделать из уксуса и лимонного сока, они усилят действие кислоты.

Чтобы почистить технику изнутри, необходимо стакан раствора кислоты влить внутрь. Включите режим отпаривания и пускайте струю пара до полного испарения жидкости, пока вода не станет прозрачной.

Минералка. Минералкой с газом не отчистить старую накипь. Но её можно использовать в целях профи-

лактики после пары лет пользования техникой. Важно только взять минералку с кислотным, а не щелочным составом, то есть с показателем pH ниже 9.

Алгоритм очистки очень простой. Возьмите стакан минералки и влейте его внутрь. Включите прибор в режиме паробразования. И нажимайте соответствующую кнопку до полного испарения жидкости.

Лучше всего проделывать манипуляцию в ванной.

Профилактика

Чтобы реже задаваться вопросом, как и чем очистить утюг от пригара на подошве в домашних условиях, предлагаем следовать ряду простых правил. Они помогут содержать устройство в чистоте.

Соблюдение температурного режима - самое важно в эксплуатации мелкой бытовой техники. Обязательно проверяйте этикетку на одежде и следуйте указаниям. Лён - самый прочный материал, который гладится при максимальной температуре: от 180 до 200 градусов. Хлопок немного нежнее, его гладят при 170-180 градусах. Деликатный шёлк требует низкого температурного режима, не более 70 градусов. Рекомендации по глажке синтетики разнятся: некоторые ткани типа полиэстера гладят на 60 градусах и ниже, другие же - более 100 градусов.

Второй момент - используйте гладильную доску. Совершенно точно это уберёжет от случайного попадания посторонних тканей и материалов на поверхность проглаживаемой одежды.

Не пренебрегайте марлей. Причем касается это не только синтетических материалов и шерсти, но и льна, и хлопка. Ткань поможет избежать блеска и пригара. Заменить марлю можно синтетическим материалом для глажки, это кусочек сетчатой ткани.

Как создавали советскую экранизацию «Властелина колец»



Variety выпустил материал, посвященный «Хранителям» - советскому телеспектаклю, основанному на трилогии «Властелин колец». Фильм показали в эфире в 1991 году, и с тех пор он считается утерянным. Зрители обратили на него внимание только месяц назад, когда запись появилась на YouTube. С тех пор она набрала более двух миллионов просмотров, а саму постановку бурно обсуждали в зарубежных СМИ и соцсетях.

[KINOPOISK.RU]

Издание пообщалось с актерами, которые рассказали о съемках «Хранителей» и запрете книг Дж. Р. Р. Толкина в СССР. Мы выбрали из текста самое главное.

Больше всего неожиданный резонанс удивил 89-летнего Георгия Штиля, сыгравшего Бильбо Бэггинса.

- Друзья стали звонить мне с комплиментами, хотя сначала я не мог вспомнить, о чем идет речь, - рассказывает Штиль. - В те времена я снялся во множестве картин, которые так и не увидели свет по политическим причинам. Мы делали этот фильм в очень трудное время: люди больше думали о смене власти, чем о каких-то телешоу.

По словам Штиля, на «Хранителей» выделили скромный бюджет. У съемочной группы почти не было реквизита, а вся работа проходила в кратчайшие сроки. Визуальные эффекты представляли из себя фейерверки, нарисованные от руки, а использование магии решили передать с помощью щелбета, которое похоже на звук из видеоигр.

- Мы использовали все, что мог предложить телеканал в те времена, - рассказывает 68-летний Сергей Шелгунов (Мерри). - Задники, дешевый пластиковый реквизит, парики, грим - все, что мы могли достать бесплатно.

Штиль полагает, что образ Голлума тоже дополнили подручными средствами, поэтому его голова выглядит как кочан капусты.

В СССР популярные пьесы часто превращали в телефильмы, которые снимались за небольшие деньги и были лишены кинематографического лоска. Но режиссер Наталья Серебрякова хотела впечатлить зрителей. Она добавила в постановку лошадей и сняла часть сцен не в студии, а на

натуре. Кроме того, Серебрякова хотела максимально использовать спецэффекты, которые были доступны на советском телевидении.

- Наташа хотела создать таинственную атмосферу, - со смехом вспоминает Шелгунов. - Для этого она поставила несколько свечей перед камерой и снимала сцены как бы сквозь них, чтобы у картинки был эффект размытия. Этот фильм - на 100% результат ее усилий, которые она приложила 30 лет назад, не имея каких-либо денег.

Съемки растянулись на неделю, но в общей сложности заняли всего девять часов. Канал выделял на одну смену всего три часа, после нее команда «Хранителей» должна была уступить студию съемочным группам телепередач. График актеров был загружен театром, поэтому они снимались в фильме между утренними репетициями и вечерними спектаклями.

Шелгунов вспоминает, что репетиции «Хранителей» шли около часа, затем Серебрякова снимала сцены фильма длинными дублями, многие из них были сняты с первого раза. «Это напоминало день рождения Бильбо. У нас вечеринка, мы пьем, кто-то разговаривает, одна камера здесь, другая там - окей, мотор!»

Гонорары актеров были скромными: они получили за «Хранителей» около 25% от ежемесячной суммы, которую им выплачивали в театре при советской системе.

Variety полагает, что «Хранители» не подвергались цензуре, поскольку снимались для детской аудитории. При этом Евгений Соляков (Боромир) уверен, что фильм мог не понравиться чиновникам: «Если бы цензоры были умнее, они бы, возможно, увидели, что постановка изображает гармоничное и счастливое общество и в то же время намекает, что в нем есть изъяны».

Книги Толкина были запрещены в СССР до 1982 года. Тогда детскому издательству в Москве позволили выпустить сокращенный вариант «Братства кольца». Цензоры решили, что это наименее спорный с идеологической точки зрения том. Ранее на советских прилавках были только подпольные переводы «Властелина колец». Полная версия трилогии появилась в Союзе в 1975 году, причем текст написал от руки один из поклонников эпика.

Худрук театра, где работал Шелгунов, смог достать запрещенную версию «Хоббита» и

даже сделал по ней постановку «Баллада о славном Бильбо Бэггинсе». Она дебютировала в 1977 году и была в репертуаре в течение 10 лет. В 1985 году Ленинградское телевидение превратило спектакль в телефильм.

В этой постановке Шелгунов играл Голлума. С его слов, в театре никто не знал, каким должен быть герой.

- У нас не было четкого представления, что это за существо. Режиссер решил, что он должен выглядеть странно, - вспоминает актер, носивший на сцене костюм с длинными перепончатыми пальцами, ногами и волосами, свисающими с плеч. - Мы не знали, какой у Голлума пол, поэтому сделали его кем-то средним между девочкой и мальчиком. Я пытался понять его психологию, что он вообще за личность. Мне хотелось передать его глубокое одиночество.

Что касается «Хранителей», то Соляков впервые посмотрел их только месяц назад и пришел к выводу, что не очень точно показал неоднозначность Боромира. «Не думаю, что я сыграл эту роль как следует. Я был слишком эмоционален, когда мой герой объяснял, зачем ему кольцо, а должен был оставаться сдержанным».

Штиль признается, что ему нравится трилогия Питера Джексона, хотя советскую версию он считает по-своему очаровательной: «В нашем фильме есть профессиональные балерины, много песен и стихов, а в зарубежном всего этого нет».

Шелгунов немного расстроен, что в России «Хранители» стали предметом для шуток и мемов. «Я не горжусь этим фильмом, мне даже немного стыдно, - смеется актер. - Но зрители видят, что мы сделали все возможное из того, что у нас было».

Штиль и его коллеги по «Хранителям» были знакомы по театральной сцене Санкт-Петербурга. Многие из них по-прежнему играют в спектаклях, несмотря на пожилой возраст. Штиль и 81-летний Соляков заняты в Большом драматическом театре имени Г. А. Товстоногова, Шелгунов и Валерий Дьяченко (Фродо) - в Молодежном театре им. Брянцева, Сергей Паршин (Том Бомбадил) - в Александринском театре. Через несколько дней после съемок Елена Соловей (Галадриэль) эмигрировала в США, где снимается в фильмах Джеймса Грэя («Роковая страсть», «Хозяева ночи»).

Новости мира кино

Юлия Пересильд и Клим Шипенко полетят в космос

Юлия Пересильд («Битва за Севастополь», «Зулейха открывает глаза») сыграет главную роль в фильме «Вызов», который будет снят в космосе. Актриса отправится на Международную космическую станцию 5 октября вместе с режиссером Климом Шипенко («Текст», «Холоп»). В дублирующий экипаж включат актрису Алену Мордовину («Жуки», «Триггер») и оператора Алексея Дудина («Т-34»).



Съемочная группа начнет готовиться к космическому полету до 1 июня. Ее участники пройдут парашютную подготовку, испытания на центрифуге и вибростенде, а также совершат ознакомительно-тренировочные полеты на самолете в условиях невесомости. Все это будет освещаться в эфире Первого канала.

Актеров «Вызова» выбрали в результате открытого конкурса, который стартовал в 2020 году. Предпочтение отдавалось профессиональным актрисам, хотя участвовать в кастинге могли все желающие.

Канал уточнил, что «Вызов» входит в большой научно-просветительский проект, в рамках которого снимут цикл документальных фильмов о предприятиях ракетно-космической отрасли и специалистах, которые участвуют в создании ракет-носителей, космических кораблей и наземной космической инфраструктуры.

Вместе с Первым каналом фильм разрабатывают «Роскосмос» и студия Yellow, Black and White («Последний богатырь»).

Роберт Де Ниро повредил мышцу, готовясь к съёмкам

По сообщениям портала TMZ, Роберт Де Ниро получил травму квадрицепса (четырёхглавой мышцы бедра). Актёр находился в Оклахоме и готовился к съёмкам в вестерне Мартина Скорсезе «Убийцы цветочной луны». Производство картины будет продолжено, несмотря на вывихнутого Де Ниро. Сцены с его участием начнут снимать через три недели. За это время актёр будет проходить лечение в Нью-Йорке.

«Достаточно просто перешагнуть через что-то, и вот я уже упал. Боль была мучительной, так что придётся выздоравливать. Такое случается, особенно, чем старше становишься, приходится быть готовым к разного рода неожиданностям. Но это решаемо», - рассказал актёр в интервью изданию IndieWire.

«Убийцы цветочной луны» основаны на одноимённом нон-фикшне Дэвида Гранна. По сюжету, в 1920-х годах в Оклахома-Сити происходят убийства коренных американцев из племени осейджи. Причиной является нефть, обнаруженная одним из богатых осейджей на своём участке. За дело берётся ФБР.

Следующий «Оскар» планируют провести в привычное время

По данным The Hollywood Reporter, американская Киноакадемия проведёт 94-ю церемонию вручения «Оскаров» в традиционное для мероприятия время года: в конце зимы или начале весны.

Сейчас наиболее вероятными датами являются 27 февраля и 6 марта 2022 года. Точное число станет известно позднее, когда Академия скорректирует время с Суперкубком и Зимними Олимпийскими играми в Пекине, чтобы не конкурировать с ними в эфире.

Академия также вернула прежний дедлайн для всех картин, участвующих в наградной гонке - продюсеры и студии должны успеть подать свои фильмы на рассмотрение до 31 декабря 2021 года. В прошлом сезоне дедлайн был отложен до 28 февраля из-за пандемии, а сам «Оскар» проходил 25 апреля (26-го утром по России).

Гороскоп на неделю

с 24 по 30 мая



Овен. Спокойнее всего вы будете чувствовать себя в «тихой воде», вдали от шума и мирской суеты. Ни о чем не беспокойтесь - все нужное придет к вам само и без лишних усилий с вашей стороны.



Весы. Готовьтесь много и напряженно работать. Однако достойной оплаты за свои труды придется подождать. Поэтому не спешите делить шкуру неубитого медведя. Во второй половине недели предстоят траты.



Телец. Ожидается незабываемая неделя. Главные события развернутся на любовном фронте, но по касательной заденут денежные дела. Предстоят как стремительные взлеты, так и жесткие падения.



Скорпион. У звезд большие планы на вас. Ждите всеобщего внимания и обожания. Друзья и знакомые приготовят вам много приятных сюрпризов. Готовьтесь быстро разрешить возможные спорные вопросы.



Близнецы. Предстоит много работы, в том числе и домашней. Однако помните: излишнее усердие может навредить здоровью. Поэтому звезды настоятельно рекомендуют хотя бы иногда отдыхать.



Стрелец. Притаитесь, ничего важного не предпринимайте, ни с кем не делитесь своими тайнами. Так вы избежите неприятных разговоров с близкими людьми и бурного выяснения отношений с коллегами.



Рак. Несмотря ни на что, вы везде и во всем окажетесь в выигрыше и на высоте. Не упустите свою удачу! Появятся новые перспективы в карьере, наилучшим образом сложатся финансовые дела.



Козерог. Первая половина недели - благоприятный период для решения денежных вопросов, а также для сотрудничества с зарубежными партнерами. Деловые встречи и поездки окажутся весьма удачными.



Лев. Звезды не обещают вам легкой жизни. Потребуется много сил и энергии на поддержание огня в своем домашнем очаге. Одновременно придется решать сложные рабочие проблемы и улаживать конфликты.



Водолей. Водолеи почувствуют прилив свежих сил, оптимизма и на былые проблемы будут смотреть с юмором. Вы энергичны, успешны - у вас все шансы кардинально изменить жизнь к лучшему.



Дева. Сейчас - ваш звездный час. Любовь, творчество, новые полезные знакомства, ценные материальные приобретения - и все это благодаря собственным усилиям и талантам.



Рыбы. Сейчас вы явно не в лучшей форме. Только не поддавайтесь унынию и старайтесь не реагировать на критику в свой адрес. Аккуратнее обращайтесь с деньгами: вероятны непредвиденные траты.

понедельник, 24 мая

| 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+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Анатомия сердца» (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 Познер (16+) 01.15 Время покажет (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+) | 05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 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 «Несмотря ни на что» (12+) 23.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.25 Сериал «Тайны следствия» (12+) 04.05 Сериал «Право на правду» (12+) | 05.50 Сериал «Лесник» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Ментовские войны» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Ментовские войны» (16+) 22.15 Сериал «Случайный кадр» (16+) 00.30 Сегодня 00.45 Сериал «Чернов» (16+) 04.00 Их нравы (0+) 04.15 Сериал «Пятницкий. Глава четвертая» (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+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) | 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.25 Точка зрения ЛДПР (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 «Автомобили Второй мировой войны». Док. сериал (12+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.35 Фильм «Постарайся остаться живым» (12+) 11.00 Фильм «Без права на ошибку» (12+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Война в Корею» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Война в Корею» (12+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Граница. Особые условия службы». 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+) 23.40 Сериал «Государственная граница» (12+) 02.15 Фильм «Проверка на дорогах» (16+) 03.50 Фильм «Ночные посетители» (12+) 05.20 «Бой за берет». Док. фильм (12+) | 07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.15 Давай разведемся! (16+) 10.25 Тест на отцовство (16+) 12.35 Реальная мистика (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) 16.00 Фильм «Свой чужой сын» (16+) 20.00 Фильм «Бойся желаний своих» (16+) 00.25 Сериал «Женский доктор-2» (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 Время (12+) 08.25 Сериал «Мамочки» (16+) 09.15 Планета вкусов (12+) 09.40 «Из России с любовью». Док. фильм (16+) 10.35 Сериал «Практика» (12+) 11.25 Сериал «Людмила Гурченко» (12+) 12.15 Эксперименты (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 13.55 Сериал «Отражение радуги» (16+) 14.50 «Из России с любовью». Док. фильм (16+) 15.45 Сериал «Мамочки» (16+) 16.30 Планета вкусов (12+) 17.00 Сериал «Долгий путь домой» (12+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Практика» (12+) 19.30 Эксперименты (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Жмот» (16+) 22.00 Фильм «Примадонна» (16+) 00.00 Эксперименты (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+) | 06.00 Известия 06.30 Сериал «Предатель» (16+) 07.20 Сериал «Предатель» (16+) 08.05 Сериал «Предатель» (16+) 09.00 Сериал «Предатель» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 11.20 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 12.20 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 13.15 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 14.40 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 15.35 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 16.35 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 17.25 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 19.45 Сериал «Дознаватель-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Ментозавры» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+) |

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ ПОКУПКА

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

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

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

- 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.
- Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ.
ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.

УТЕРЯН АТТЕСТАТ № 13 N 710330 на имя Шабановой Ольги Николаевны, выданный в 1995 году средней школой с. Троицкого Сахалинской области. Прошу считать недействительным.

УСЛУГИ

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

суббота, 29 мая

Table with 8 columns (1, Россия 1, НТВ, АСТВ, Солнце ТВ, Звезда, D, 5 Пятый Канал) and rows of TV programs with times and titles.

Advertisement for 'ООО «ПО САХАЛИНРЫБАКООУ» ТРЕБУЮТСЯ' with contact numbers 466-209 and 466-228.

Advertisement for 'РОССИЯ 24' featuring 'Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31'.

Advertisement for 'ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06'.

воскресенье, 30 мая

Table with 8 columns (1, Россия 1, НТВ, АСТВ, Солнце ТВ, Звезда, D, 5 Пятый Канал) and rows of TV programs for Sunday, May 30.

Advertisement for 'Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31' with an image of a woman.

Advertisement for 'Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31' with a logo and text.

Подводный мир находится всего в двух шагах от нас, но сохраняет не меньше загадок, чем самый далекий космос. Огромная глубина, лабиринты и абсолютная темнота значительно затрудняют исследование дна океанов, а невероятное давление делает невозможным хоть какое-нибудь долговременное пребывание людей, начиная уже с нескольких сот метров «под уровнем моря». Конечно, современные глубоководные аппараты и новейшая техника объемного сканирования позволяют приоткрыть завесу некоторых тайн океанов и морей, но этот подводный мир хранит еще огромное количество неразгаданных секретов. Давайте вспомним некоторые из тайн подводного мира, которые будоражат умы ученых и исследователей современности.

Идеальные круги

Идеальные круги, загадочные подводные структуры в Галилейском море и других местах планеты давно приковывают взгляды исследователей.

Американский океанограф Т. Ф. Гаскелл предсказал наличие симметричных и правильных форм на океанском дне ещё в 40-е годы XX века. Современные дроны-роботы подтверждают эту догадку ученого. Дно мирового океана покрыто подводными горами, потухшими вулканами, трещинами и объектами неясного происхождения.

В 2003 году ученые были немало удивлены, когда обнаружили массивную каменную круглую структуру под водой на глубине девять метров в Галилейском море. Эта структура состоит из базальтовых пород, имеет форму конуса и в два раза больше по диаметру, чем Стоунхендж в Великобритании.

Необычные формы подводных гор нередко давали ученым повод усомниться в естественном происхождении гайотов. Так, до сих пор не установлено, откуда взялись огромные круги, найденные на морском дне в Белизе Центральной Америки и у берегов Флориды. По одной из версий, они могут быть руинами церемониальных зданий обширных захоронений, построенных примерно восемь тысяч лет до нашей эры.

Подводная дорога Бимини

Во время экспедиций 2006 и 2007 годов с помощью гидролокатора бокового обзора и сейсмоакустического профилирования были нанесены на карту ландшафты глубинных районов к западу от островов Бимини.

Серия прямоугольных структур была обнаружена на глубине около 30 метров. Все эти структуры были выстроены в одном направлении параллельными линиями. Исследователи сообщили, что структуры очень напоминают те, что были найдены у побережья Кубы.

Позднее загадочные сооружения были обследованы более детально. Было обнаружено около 50 каменных пирамид размерами от 3 до 14 метров. Судя по глубине, на которой расположены эти структуры, им должно быть не менее 10 тысяч лет.

Камбейская подводная загадка

В 2001 году в Камбейском заливе индийского штата Гуджарай подводники нашли следы древнего города. Исследования показывают, что возраст подвальных артефактов девять тысяч лет.

Руины свидетельствуют о высоком уровне цивилизации: здесь были обнаружены дренажная система, зернохранилище и резервуары для воды. Да и сами жилые дома строились не



Неразгаданные тайны мировых океанов

хаотично, а в соответствии с планом.

Происхождение этого подводного города до сих пор не разгадано, он даже считается подводной аномалией.

Океанологи середины XX века предполагали, что здесь могла быть древняя страна «Австронезида». Камбейский подводный город находился на её границе, поэтому и сохранился.

Зоогеограф И. И. Пузанов даже описал хронологию погружения этой территории. «Некоторое своеобразие животного населения Явы объясняется тем, что она отделилась от Малайской суши первой, притом сначала порвалась ее связь с Борнео, потом с Суматрой. Борнео получил некоторые формы своей фауны с Филиппин, но, отделившись от Явы, не успел получить из Индии ни тигра, ни леопарда», - поясняет Пузанов и добавляет, что по «непрерывному мосту суши мог проникнуть до Явы знаменитый предок человека питекантроп».

Винновником этой катастрофы стал гигантский вулкан вроде современного Кракатау.

Японский подводный монумент Ионагуни

Монумент Ионагуни у берегов Японии был обнаружен в 1987 году и сразу же стал предметом культурного спора между археологами и учеными.

Одни утверждают, что этот объект был построен и украшен человеком. По версии японского ученого Терауки Иси, титаническая подводная терраса датируется 10 тысячелетием до нашей эры (в качестве аналога приводятся скальные террасы Саксайуамана). Оппоненты категорически отрицают причастность людей и настаивают на естественной природе монумента, утверждая, «мы видим то, что нам хочется видеть».

Критиков примеряет ещё одна версия: монумент относится к так называемым «терра-формированиям», то есть первоначальная естественная «основа» в дальнейшем была изменена и доработана руками человека.

Кубинский подводный город

Камбейская загадка и монумент Ионагуни могут показаться не такими сенсационными по сравнению с комплексом подводных сооружений, который был обнаружен у берегов Кубы в 2001 году.

Для океанологов, археологов и историков находка оказалась по-настоящему шокирующей, поскольку находилась на глубине 700 метров. Исследования показывают, что потребовалось как минимум 50 000 лет, чтобы поверхность земли в этом месте опустилась на такую глубину.

На снимках, сделанных геодезистами, четко видны правильные формы строений, однозначно говорящих о неестественном происхождении. В то же время однозначно утверждать, что они построены человеком, тоже рано. Научных объяснений этой загадки, к сожалению, пока нет.

Интересный факт: Фонд исследования древности и мормонского образования (Foundation for Ancient Research and Mormon Studies) объявил открытие еретическим и не рекомендует дальнейшие исследования в такой археологии, предрекая, что этот город окажется естественным образованием.

Аномалия в Балтийском море

Аномалия Балтийского моря, которая исследовалась в 2012 году, вызвала множество споров и предположений. Кто-то утверждал, что эта структура в форме диска, которая покоится на дне моря, может оказаться затопленной нацистской подводной лодкой, другие выдвигали версию, что это может быть затопленный корабль пришельцев.

Хотя шведские ученые убедили мир, что это всего лишь кусок камня, а вовсе не НЛО, их исследования подняли множество вопросов. Во-первых, этот кусок камня не имеет слоя ила сверху. Обычно илом покрывается любой камень, который лежит на дне океана достаточно долгое время.

Более того, этот камень шириной около 60 метров, похоже, покрыт линиями и подпирается высокой подушкой высотой 8 метров.

Байкальские кольца

Байкальский феномен - кольца диаметром 5-7 км, впервые обнаруженные на льду озера весной 1999 года.

Специалисты ФГУНПП «Росгеофонд» сделали предположение, что эти кольца появлялись и раньше, но не фиксировались из-за льда и своих габаритов. «Темные кольца на льду Байкала характеризуются аномально

большими размерами», - констатировали в «Росгеофонд». Начавший космический мониторинг посредством станции «УниСкан» выявил, что появляются они нерегулярно и имеют тенденцию к перемещению.

В частности, в апреле 2009 года их наблюдали уже западнее мыса Нижнее Изголовье полуострова Святой Нос.

Пока что ученые объясняют эту аномалию выделениями донного метана, но однозначного мнения о природе таинственных кругов нет.

«Стоунхендж» озера Мичиган

Хотя Стоунхендж в Великобритании является одним из самых известных в мире древних каменных памятников, он далеко не единственный. Похожие каменные сооружения были обнаружены по всему миру.

В 2007 году во время исследования дна озера Мичиган с помощью гидролокатора группа подводных археологов обнаружила серию камней, выстроенных в круг на глубине 12 метров. На одном из камней был обнаружен выгравированный рисунок.

Изображение похоже по очертаниям на мастодонта, животное, которое вымерло около 10 тысяч лет назад. Версия о древнем Стоунхендже достаточно правдоподобна, ведь ученые уже находили подобные структуры в этом районе.

Подводная страна Охотия

Интерес у океанологов вызывает также Охотия – страна, которая находилась на дне современного Охотского моря. Археолог Руслан Васильевский в монографии «Происхождение и древняя культура коряков» писал: «Созданная здесь культура «являлась своего рода посредником между внутриконтинентальными культурами и культурами морских зверобоев тихоокеанского Севера, входила в ареал первоначального формирования северо-восточных палеоазиатов и представляла одно из звеньев культурной цепи морских зверобоев, протянувшейся от Калифорнии до Японских островов. Имеются основания предполагать, что в северной части Охотского моря находился самостоятельный центр развития приморской экономики».

По предположению археолога, Охо-

тия развивалась в акватории единой речной системы - Палеоаура, частично сохранившейся в наши дни. Океанологи считают, что данная цивилизация погибла несколько тысяч лет назад в результате быстрого погружения этой территории.

Антарктический мост

По мнению ряда океанологов, самым большим мостом в мире, имеющим естественное происхождение, был Антарктический мост, соединяющий Новую Зеландию, Австралию и Южную Америку. Его основу составляли хребты Маккуори, Баллени, Маорида. Считается, что он частично был затоплен после окончания последнего ледникового периода и частично ушел под воду в результате тектонических процессов.

Об этом писал знаменитый геолог Гиллули, обнаруживший, что «древняя флора Маккуори (штат в Тасмании, Австралия), несомненно, состоит в родстве с доледниковой флорой Антарктиды».

Французский этнограф, антрополог и директор «Музея человека» Поль Риве также зафиксировал удивительные сходства во внешнем облике и культуре между жителями Южноамериканского материка и аборигенами Меланезии. В то же время есть и противники этой версии. Впрочем, те и другие называют Антарктический мост одной из удивительных загадок подводного мира.

Таинственные подводные сооружения на картах Google

Странные круглые структуры видно на снимках из космоса у берегов Флориды, Северной Каролины и Белиза. Их заметили археологи и исследователи странных мест на снимках Google Earth. Хотя подобные аномалии были замечены во многих других уголках мира, исследователи пока точно не знают, что это. Некоторые верят, что когда-то эти круглые строения могли быть могильными холмами.

Эти структуры очень похожи на каменные структуры, найденные в Саудовской Аравии. Вероятно, они лучше сохранились под водой, чем на суше, и датируются примерно 8 тысячелетием до нашей эры. Структуры, найденные в Саудовской Аравии, имеют возраст около 9 тысяч лет.

Как бросить курить в домашних условиях



Фото: metalkonarko.ru

О разнообразии способов бросить курить не знает разве что только ленивый курильщик или тот, кто вообще «не в теме». Есть способ бросить с помощью силы воли, есть - с применением лекарств, популярны различные психотерапевтические методики. А вот как бросить курить самостоятельно в домашних условиях - с минимумом материальных вложений, без нервозности и сторонних вмешательств, можно ли бросить курить, если нет желания, силы воли, просто сил...

90% бросивших курить срываются в течение одного года, 96% - если бросают самостоятельно. Это статистика, и от нее не уйти.

[NE-KURIM.RU]

Скрытые выгоды вредной привычки

Это, пожалуй, наименее затратный способ бросить курить без таблеток и других «костылей»: потребуются только время для анализа и немного честности перед собой.

Заключается способ в максимально развернутом ответе на вопрос: чем мне выгодно курение?

Вариантов ответов тут масса, они индивидуальны, хотя есть и определенные совпадения: развеять скуку (занять руки, рот, пообщаться); что-то продемонстрировать окружающим (взрослость подростка, «свойскость» с коллегами); желание скрыть что-либо или облегчить состояние в неприятных ситуациях (страх перед началом нового дела, обида на грубого чиновника) и тому подобное. Самое примечательное в этом способе, что если найти скрытые (т. н. вторичные) выгоды, то можно сразу найти приемлемые для себя варианты замены курения на другие действия, которые дадут тот же результат.

Ничего нет!

Избавиться ото всего, что напоминает о

курении, связано с ним. Все - это значит все, даже запах в квартире. То есть выбросить пепельницы, зажигалки, тематические сувениры и подарки, не покупать сигарет, изменить маршрут домой так, чтобы не проходить мимо знакомого табачного магазина, постирать шторы, вымыть стены и мебель, перестирать одежду, чтобы отовсюду убрать впитавшийся запах табака. Сигарет не покупать, в курящие компании не ходить, найти дополнительные хобби для замещения привычек.

Резинка на запястье

Нужно подобрать резинку - плотно сидящую на запястье, но не сжимающую его. Резинка должна быть достаточно тугой. От сигарет необходимо сразу и решительно отказаться, а когда накапывает желание закурить, то нужно довольно чувствительно щелкнуть по запястью резинкой. Отрезвляет мгновенно.

Чтобы «разнообразить ощущения», запястью нужно периодически чередовать, ослабевшую резинку заменять. Смысл данной процедуры - мгновенное переключение от мыслей о курении на болевой раздражитель. Конечно, если нет силы воли, а главное искреннего желания бросить курить, то метод может и не сработать. Однако при должной мотивации он вполне работоспособен.

Овсяной отвар

Лечение методами народной медицины с помощью трав и растений считается мягким, но достаточно эффективным. Один из методов подавления тяги к курению - отвар из овса. Для этого полную столовую ложку овсяных хлопьев кладут в стеклянную банку и с вечера заливают двумя стаканами теплой кипяченой воды.

Утром, не сливая воду, нужно перелить воду с набухшим зерном в кастрюлю, проварить на маленьком огне 10 минут, укутать на час. По-

сле чего в течение дня в несколько приемов выпить весь полученный объем вместе с гущей. Можно пить и процеженный отвар, если по какой-то причине гущу есть не получается.

Несмотря на то что многие народные советы, как навсегда бросить курить в домашних условиях, не блещут эффектами и сложностью компонентов, их стоит попробовать: как минимум, такие советы помогут организму быстрее вывести токсичные вещества.

Листья эвкалипта

Рецепты народной медицины предлагают также использовать для лечения табакокурения листья эвкалипта. Для этого столовую ложку эвкалиптовых листьев кладут в стеклянную емкость (металл использовать нельзя), заливают стаканом кипящей воды, накрывают крышкой и настаивают в течение часа.

Затем настой процеживают, на весь полученный объем добавляют одну столовую ложку меда и одну столовую ложку аптечного чистого глицерина. Принимают по четверти стакана семь раз в день. Курс лечения настоя эвкалипта - один месяц. На фоне приема настоя нужно сокращать количество выкуриваемых сигарет.

Замещение

Следует сразу оговориться, что заменять курение вкусняшками - вариант, однозначно приводящий к увеличению массы тела. Увы, наш мозг и тело - великие соблазнитель, и в стрессовых ситуациях просят не салатика и постной рыбки, а конфет и пирожных.

И поскольку отказ от курения для многих стресс, то проблема бросить курить и не поправиться весьма актуальна. Выход: заменить бутерброды и конфеты на кусочки овощей и несладких фруктов. Многие нарезают их палочками и используют всякий раз при возникновении желания закурить.

Резать, не дожидаясь...

Речь идет о методе постепенного снижения поступающего в организм никотина: все сигареты в пачке решительно обрезаются наполовину. Это неплохой вариант при стаже в 10-20-30 лет курения: зависимость уже сильная, организм на нехватку организма при резком отказе может выдать «сюрпризы» в виде недомоганий.

Самое главное при таком способе - не покуривать две сигареты за раз и не увеличивать число курений. То есть курили в день пачку - обрезанную пачку и нужно выкуривать. Через месяц такого укороченного курения можно начать сокращать и количество курений.

Инквизиторский способ

Сигареты нужно смочить молоком или сливками, потом тщательно высушить. Вкус «молочной» сигареты отвратителен до тошноты. Если взять себя в руки и покурить их хотя бы неделю, то отвращение возникнет даже просто к табачному дыму и вкусу обычных сигарет. Как правило, к этому методу прибегают близкие курильщика, если нет желания или охоты возиться с бросанием у него самого. У медиков способы лечения с формированием рефлекса отвращения носит название «аверсивная терапия».

Как бросить курить женщине?

Как бы странно это ни звучало, но бросить курить на силе воли, без заменителей и трюков с лекарственной поддержкой у женщин получается лучше. Конечно, без накатов не обойдется, будут и тяжелые дни, когда сигарета кажется единственным выходом справиться с нагрузкой на психику. Однако, как показывает практика, женщины меньше казнят себя за срывы и быстро возвращаются к жизни без сигарет.

На поведение женщины очень сильно влияет атмосфера семьи, дома: если есть какие-то семейные причины (например, хронически болеющий ребенок или взрослый), то женщины легче поддаются им и бросают курить.

Неплохую эффективность в женской аудитории показали психотерапевтические методики, особенно НЛП-книги по методу Аллена Карра. Бросать за компанию, с подружками или назло сопернице - тоже очень женские варианты.

Как бросить курить мужчине?

Мужчины рациональны, и поэтому им нужны убедительные факты. Книга и видео с психотерапией (тот же Аллен Карр), советы врачей - дельные, без запугиваний и кликушества, поддержка друзей и компании, - настоящие мужские методы.

Занятие спортом - бег, тренажерный зал, игровые виды спорта также мощные мужские мотивирующие и поддерживающие факторы. Многие отмечают, что если мужчина просит «помогите бросить курить!», то ему оказывают очень эффективную поддержку, без насмешек и недоуменных вопросов. Мужчины понимают: такая просьба требует большой силы духа и способности признать собственные затруднения. Дать такую поддержку может не только личное общение, но и форумы, группы в социальных сетях.

Как бросить курить подростку?

Способы, методы бросить курить, идеально подходящие взрослым, для подростков в большинстве случаев малоприменимы. Связано это с особенностью раннего курения - подростки курят не ради «физиологических» выгод (поднять артериальное давление, например), а для повышения уровня социализации, статусности в своей группе.

Незрелость мотивационной сферы, да и ЦНС в целом не позволяют использовать методы волевого отказа, в том числе с помощью резинки на запястье или замещения.

Но при этом неплохо работает лечение курения народными способами, вызывающими отвращение к сигаретам: добавление хитина в сигареты, вымачивание в молоке, использование отваров трав. Убеждение от имени авторитетного человека также воспринимается подростками адекватно. Конечно, для успешности любого метода необходим контакт родителей и подростка, их совместная работа над вредной привычкой: без укоров и скандалов, без необоснованных запугиваний (найти и проверить информацию в Интернете для подростка дело минутное).

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42

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

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

Памятники
 из природного камня
от 12 000 руб.

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

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 13 000 руб.
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

Тел. 500-639
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

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

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

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**
 Холмское шоссе, 30 Б
77-00-09
 26-49-60, 26-05-25

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Еще 700 тысяч рублей отдали сахалинцы мошенникам

Еще три факта телефонного мошенничества в отношении местных жителей зафиксировано на Сахалине. Всего мошенники похитили у потерпевших около 700 тысяч рублей.

Так, в дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску обратилась 62-летняя местная жительница. Женщина сообщила, что у нее были похищены 475 тысяч рублей.

Установлено, что ранее в этот же день потерпевшей поступил звонок с неизвестного номера. Звонивший представился сотрудником службы безопасности банка и сообщил, что кто-то пытается похитить денежные средства с банковских счетов заявительницы. Также он рассказал ей,

что для того, чтобы предотвратить действия злоумышленников, необходимо снять все деньги и перевести на продиктованные им номера. Потерпевшая последовала указаниям афериста. Она перевела 475 тысяч рублей на данные счета несколькими операциями. Когда женщина поняла, что стала жертвой мошенника, она сразу же обратилась в полицию.

В этот же день в городское управление полиции Южно-Сахалинска обратилась 50-летняя жительница областного центра. У нее злоумышленники похитили 126 тысяч рублей.

Выяснилось, что женщине также поступил звонок с неизвестного номера. В данном случае звонившая представилась сотрудником полиции города Москвы и сообщила, что бан-

ковский лицевой счет заявительницы вскрыт и произошла утечка информации. Позже потерпевшей поступил еще один звонок, уже якобы от сотрудника банка, который пояснил, что необходимо перевести деньги с имеющейся у нее кредитной карты в сумме 36 тысяч рублей на свою банковскую карту, а уже с нее на указанные лжесотрудником номера. После разговора потерпевшая направилась в один из торговых центров, где при помощи банковского терминала совершила указанные аферистом операции. Уже вечером женщине снова позвонили и сообщили, что теперь заявительнице необходимо оформить кредит и перевести деньги на номера, которые звонивший также сообщил. Женщина последовала указаниям

мошенника, всего лишившись 126 тысяч рублей.

Еще один случай произошел с 27-летним жителем Анивы. У него обманным путем неизвестные похитили около 70 тысяч рублей.

Днем ранее молодому человеку поступил звонок с неизвестного номера. Звонивший представился работником банка и предложил потерпевшему оформить выгодный кредит на 200 тысяч рублей. Заявитель согласился. Далее лжесотрудник пояснил, что необходимо перевести на указанный им номер банковской карты первоначальный взнос в размере четырех тысяч рублей, что потерпевший и сделал. Позже молодому человеку позвонили с другого номера, якобы из страховой компании, и сообщили, что его номер

счета заблокирован. Аферисты пояснили, что для того, чтобы это исправить, необходимо перевести около 15 тысяч рублей на продиктованный счет банковской карты. Заявитель последовал указаниям мошенников и совершил указанный перевод. Позже потерпевшему позвонил якобы руководитель банка, который пояснил, что к заявителю должен приехать курьер с договором на получение кредита, но для этого необходимо перевести на номер банковской карты, указанной злоумышленником, еще 17 тысяч рублей. После этого потерпевший еще несколько раз переводил деньги за разные услуги.

Возбуждены уголовные дела, ведется следствие, 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, односторонняя, но ласковая девочка. Стерилизована, приучена к лотку. Возраст около семи месяцев. Тел. 8-924-284-47-97.

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

3. Ищем семью для нашего



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

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

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



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

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

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

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



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

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

5. Неужели Харитон всю жизнь проведет в приюте?



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



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



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Макаронны, тушенные в сковороде

Ингредиенты: макаронны (рожки, перья и т.п.) – 200 г, помидор крупный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубка, специи и соль по вкусу, масло растительное – 40 мл, вода – 250 мл, зелень свежая (для подачи) - 2-3 веточки.

Приготовление: репчатый лук и чесночные зубчики очищаем, помидоры и свежую зелень промываем и обсушиваем.

Берем вместительную глубокую сковороду, разогреваем растительное масло и отправляем туда мелко нашинкованный лук.

Мелкими кубиками нарезаем помидор (при желании можно предварительно снять кожицу с помидора, опустив его в кипяток на пару минут). Измельчаем чеснок.

Добавляем чеснок и помидор на сковороду к луку. Обжариваем овощи, периодически перемешивая.

К обжаренным овощам всыпаем макаронные изделия.

Макаронны с помидорами, луком и чесноком перемешиваем,правляем по вкусу солью и любимыми специями.

Кипятим воду и заливаем водой макаронны с овощами.

Тушим макаронны в сковороде, под крышкой, до готовности.



Если вода выкипела, а макаронны еще не готовы, то подливаем еще немного горячей кипяченой воды.

Готовое блюдо из макарон с овощами при подаче присыпаем нарезанной свежей зеленью.

Партнер



рубрики

БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

155 рублей.

Макаронны – 20 руб.

Помидор крупный – 90 руб.

Лук репчатый – 15 руб.

Масло растительное – 5 руб.

Зелень – 25 руб.

Чеснок, специи и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

Пицца на сковороде за 10 минут

Ингредиенты: для теста - яйца - 3 шт., майонез - 5 ст. л., мука - 5 ст. л., соль - по вкусу. Для начинки (по вкусу): колбаса, сыр, помидор, огурцы соленые, лук репчатый, чеснок, кетчуп.

Приготовление: чтобы приготовить жидкое тесто для пиццы, хорошо перемешайте с помощью венчика яйца, майонез, муку и немного соли.

Вылейте тесто в сковороду (с антипригарным покрытием), в которой будет готовиться пицца.

Кетчуп аккуратно распределите по поверхности теста.

Овощи и колбасу нарежьте небольшими кусочками или кружочками (кому как нравится) и в произвольном порядке разложите на тесто.

Сверху, не скупясь, присыпьте все тертым сыром. Поставьте сковороду с «ленивой» пиццей на медленный огонь и накройте крышкой.

Выпекается пицца на сковороде примерно



10 минут (проверяйте готовность теста зубочисткой).

Вкусная и ароматная домашняя пицца на сковороде готова!

Картошка, тушенная с курицей в сметанно-сливочном соусе

Ингредиенты: картофель – 500 г, куриное филе – 300 г, сметана жирностью 20% - 40 г, сливки жирностью 10% - 100 мл, лук репчатый – 1 шт., соль, перец чёрный молотый – по вкусу, тимьян (чабрец) сушёный – 1 ст. ложка, масло растительное – 20 мл, вода (горячая) – 400 мл.

Приготовление: лук очищаем, промываем и нарезаем небольшими кубиками. Куриное филе нарезаем маленькими кусочками со сторонами приблизительно 2 см. В толстостенной кастрюле разогреваем растительное масло и обжариваем лук на небольшом огне около 5 минут, до мягкости. Добавляем куриное филе. Обжариваем курицу с луком, помешивая, около 7 минут.

Картофель очищаем, промываем и нарезаем небольшими кубиками или кусочками. Добавляем в кастрюлю с филе. Всё заливаем горячей водой (400 мл). Готовим на маленьком огне



под крышкой 15-20 минут, почти до готовности картофеля. В кастрюлю с картофелем и курицей добавляем соль и перец. В сливки добавляем сметану и чабрец, всё перемешиваем. Полученный соус добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам. Тушим картошку с курицей на маленьком огне ещё 7-10 минут.

Картошку, тушенную с курицей в сметанно-сливочном соусе, раскладываем по порциям и подаём к столу.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ.

Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими (на заданную тему) для публикации в газете: telemir@astv.ru

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ

07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу
07.20, 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

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

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

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



Англия уведомила страны мира, что бесплатный пробный период использования английского языка закончился и отныне все пользователи должны делать авторские отчисления в пользу британской короны. Германия и Франция в ответ потребовали себе по 30 процентов за заимствованные слова.

- Не ставь водку на стол – плохая примета!
- А что будет?
- Выпьют!

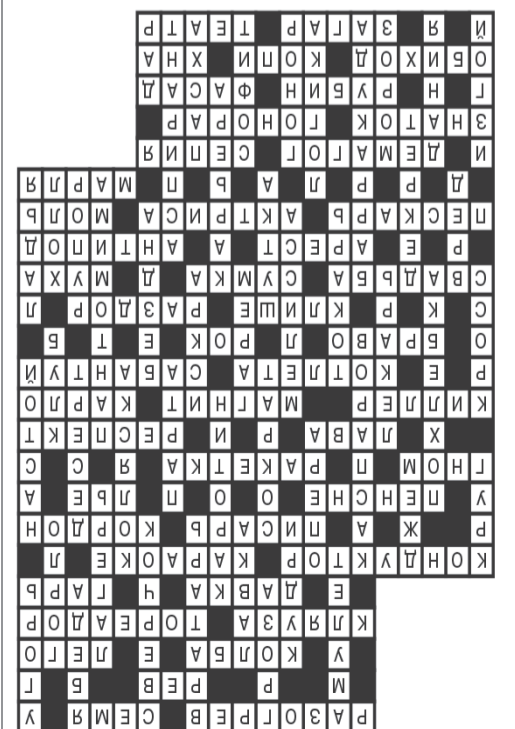
Хочу напомнить об одном гениальном стартапе. Закапываешь в землю картошку. Ждёшь. Осенью откапываешь - картошки стало больше.

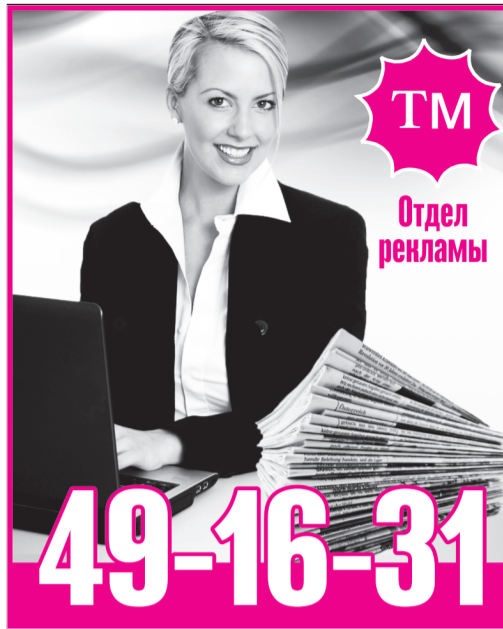
Для жены я и кот воспринимаем одинаково. Вне дома мы часто защищаем свою честь, дома отсыпаемся.

Чтобы продать плохой товар, нужна красивая упаковка. Чтобы продать плохой товар в следующий раз, нужны новая красивая упаковка и другое название.

Индийское кино без песен и танцев считается документальным.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16





| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|--|--|---|---|-----------------------------------|---|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| | | | | | | | | | Лев Яшин "на посту" | | | | Малыш, стучащий воспитателю на баловников |
| | | | | | | | | | Зернышко для рассады | | | | |
| Функция микро-волновки | | Ожерелье из клыков на шее охотника | Буйные завитушки, торчащие из-под шапки | | Майская непогода, воспетая Тютчевым | Длинная мебель для семейных в избе | | | | | Всяк... знай свой шесток | "Орленок", где жгли пионерские костры | "Змейка" с жабрами |
| Иск от злобной старушки-соседки | | Стеклянная "начинка" термоса | | | | | | | Оглушающий вопль разгневанного льва | | Лидер среди детских конструкторов | | Ухо, ..., нос |
| | | | | | | Пигмент в плодах шиповника | | | | | | | |
| Гарри, противостоявший Анатолию Карпову | | Локтевое побоище в автобусе | | | | | | | Эскамильо, сражавшийся против быка | | Прогулочный экипаж пяти-месячной принцессы | | |
| | | | | | Услуга кафе для голосящих "певичек" | | | | | | | "Аромат" белья, спасенного от пожара | Водный экстракт ромашки |
| | "Бублик" для купания | Бедняцкий супчик | Густое желе на хлебном тосте | "Евгений Онегин" с Татьяной-сопрано | | | | | Заградительный отряд силовиков | | | | |
| | "Схватившие" за носочки | | | | Штабной канцелярист | Философ, который был женат на Ксантиппе | "Камчатка" с гогочущими двочечниками | Мера длины из романов Верна | | | | | Пирожное или мороженое в финале обеда |
| | | | "Целитель" для барина | "Лопатка", которой гребет деньги теннисист | | | | "Почтение" в молодежном лексиконе | | Скетч, в котором не сказались слова | | | Злчное место для ночных тузовщиков |
| Бег на стадионе под надзором физрука | Ворчун, влюбленный в Белоснежку | Поток при извержении вулкана | | | Листики с лимонным ароматом для чая | "Женсовет" под охраной евнуха | Мельчайшая частица костра | | | | | | |
| | | | | Станочник обрабатывающий детали | Сувенир на дверце холодильника | | | | | | Шарманщик из сказки про Буратино | | |
| "Профессия" Леона от Бессона | Лепешка из фарша к макаронам | | | | | | Музыкальный стиль "ДДТ" и "Алисы" | | | | | | |
| Команда Евгения Хавтана | | | | Заезженное словосочетание | Фраза, рассчитанная на чувство юмора | | | Праздник весны по-татарски | Пропась с рекордной глубиной | Труба, повышающая громкость голоса | | "Челн" на шахматной доске | |
| Празднество в честь молодоженов | "Отпуск" со стиркой пеленок и ползунков | "Морячка" среди щук | | | | Конфликт князей на тему границ | | | | | | Шикарный "зал ожидания" в отеле | |
| | | | | | "Бездонный мешок" на женском плече | | | | Бывший студент, ведущий семинары в вузе | Жужжащая пленница паутины | | | |
| Мелкая рыбешка из карповых | Удар водки по здоровью | Взятие подозреваемого под стражу | | | | Тернистый путь в начальники | Простак по отношению к хитрецу | | | | | | |
| | | | | Дива, блистающая на сцене и в кино | | | | | | | Мелкая поедательница шубы | | |
| Отщепенец, отторгнутый обществом | Страна принца Гамлета | Дед, укутавший елочку снежком | Стройная цепь рассуждений | Открыто демонстрируемые амбиции | "Подсветка" для примы на сцене | Праздник с куличами на столе | "Сетка" между брюками и утюгом | | | | | | |
| | Дающий лживые обещания политик | | | | Тон старого нецветного фото | | | | | | | | |
| | | | | Награда в рублях за муки творчества | | | | | | | Безвозмездное приношение | | |
| | Каждый из команды Александра Друзя | Красный яхонт в царской короне | | | "Лицо" городского здания | | | | | | | | |
| | | | | Х/ф "... царя Соломона" | | | Краска для волос и временных татуировок | | | | | | |
| Жизнь, идущая по накатанной колее | Ожидаемый эффект от лежа на пляже | | | | Мариинка в Питере или "Табакерка" в Москве | | | | | | | | |

