

№13
(1129)
1 апреля
2020
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

Поднимемся над ситуацией и обретем спокойствие!

5



В регионе появились больные новым коронавирусом! Кто-то по этому поводу пожимает плечами. Кто-то срывается в истерику. А разве мы рассчитывали, что нас обойдет пандемия? Разве не готовились к тому, что ситуация неминуемо осложнится? Именно о душевном здоровье человека в условиях эпидемии мы поговорим сегодня с психологом Сахалинского областного центра медицинской профилактики Марией ГОРИНОЙ.

- Когда человеку что-то неизвестно, когда появляется что-то новое, к такой информации всегда возникает особый интерес, - рассказывает специалист. - В случае с нынешней обстановкой во всем мире ясно, что речь идет о коронавирусе. Первое, что включается в тревожные моменты, - это наши эмоции. Выражая их, мы освобождаемся от негативных мыслей, тем самым оберегаем себя от стресса.

Кто сегодня посещает библиотеки Южно-Сахалинска

Подробности на стр. 4

"Мега Транс Сервис"
Транспортно-экспедиционная компания

г. Южно-Сахалинск

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

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

ул. Пуркаева, 65

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

**АЛКОГОЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ**

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

☎ 25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

Лицензия ЛС-65-01-000562 от 09.09.2013 г.
выд. Мин. здравоохр. Сах. обл.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

**СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
СТОРОЖА НА АВТОСТО-
ЯНКУ В Г. ЮЖНО-САХА-
ЛИНСКЕ. Т.: 8-914-768-45-
33, 31-21-55.**

ООО «Ломбард Успех»
ОГРН 1146501010391
ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

ПОКУПКА И ПРОДАЖА
ИМУЩЕСТВА

600-888

Золото
ДОРОГО

Заходите, господа,
деньги есть
у нас всегда!

Пр. Мира, 239 г (напротив ТЦ «Рай»); ул. Ленина, 218;
ул. Ленина, 213 (Дом Быта), т. 600-800; ул. Ленина, 180.

ООО «Ломбард АСК» ОГРН 1146501005430

ул. Ленина 168, (ТЦ «Современник») **ЛОМБАРД** «АСК» ул. Ленина, 171 (рядом с «Мельницей»)

ЗАЙМЫ, СКУПКА - ПРОДАЖА

РАСПРОДАЖА ЗОЛОТА ПРИЕМ НА КОМИССИЮ

Тел.: 60-62-62, 8-914-754-08-07, 60-32-32

ИП Шторы Н.П., ОГРНИП 318650100007233

Выставочный зал-магазин
"РЕКОРД-СЕРВИС" Тел.: 72-27-36, 50-10-64

РЕСИВЕРЫ DVB-T/T2
для приема цифрового ТВ
от 1300 рублей

Подлежит обязательной сертификации

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

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 30.04.2020 г. Подробности по тел. 5-000-88.
Организатор - магазин «Стиль-Купе» (ИП П. Ю. Д.)

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

Витомо bitomo.travel@gmail.com
туристическая компания Адрес: ул. Сахалинская, 1, тел.: 72-68-89, 30-02-30 bitomo.ru

Горящий тур в Саппоро на майские праздники!
Со 2 по 6 мая 2020 г.

Групповые туры: любование сакурой в Токио или Саппоро! **Экскурсионные туры:** в Южную Корею!

Медицинское обследование в Южной Корее и Японии

Оформление виз в Японию!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

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

Срубы из бруса, круглого леса

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

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

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
- СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
- АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
- ЗАБОРЫ

МЫ СТИРАЕМ, ВЫ ОТДЫХАЕТЕ!

ПРАЧЕЧНАЯ ООО «Айна»

Оказываем услуги по стирке населению и организациям: белья, спецодежды, диванных чехлов, одеял и прочего текстильного инвентаря.

Наши цены Вас приятно удивят.

☎ 727-609 г. Южно-Сахалинск, ул. Крайняя, д. 57

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИИН 121107373604 ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ

УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ **БУРЫЙ** ШЕБЕНЬ ГРУНТ ПЕСОК

ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ БЕСПЛАТНО

Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта + коронка под ключ **55 000 руб.**

- Теряпия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 8 600 руб. - все включено
- Хирургия
- Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
- Профессиональная гигиена полости рта + фторирование - комплекс 6 000 руб.
- Полная диагностика полости рта
- Удаление от 2 500 руб.

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

- СТИРКА ОДЕЖД, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ (от 2 дней)
Чистяковъ

47-03-47 30-30-43
Приедем, заберем, постираем, привезем!

| одной строкой

В СОЧИ подведены итоги Кубка России по мини-волейболу по-японски. Одним из победителей стали представители Сахалинской области. В группе «Микс» (два мужчины + две женщины). Первое место заняла команда из Корсакова.

ДОСРОЧНЫЕ каникулы в регионе завершились, студенты и школьники приступили к учёбе, но уже в удаленном режиме. Специалисты от образования уверяют, что переход на домашнее обучение не отразится на его качестве.

187,3 МИЛЛИАРДА рублей – объем валового регионального продукта Сахалинской области за первые два месяца 2020 года. Промышленное производство выросло на 6,1 процента, до 179,5 миллиарда рублей.

БОЛЬШЕ сотни несанкционированных свалок должны исчезнуть с лица островной земли к июлю этого года. Эта важная миссия поручена министерству экологии области и региональному оператору по обращению с отходами.

БОЛЕЕ МИЛЛИАРДА рублей из внебюджетных источников поступят в распоряжение Фонда развития Дальнего Востока и Арктики для борьбы с коронавирусом.

В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ приступили к обработке помещений дезинфицирующими средствами. Поручение о необходимости проведения внеплановой мойки мест общего пользования в многоквартирных домах дал мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин.

НА ДОРОГЕ Дальнее - Елочки проведены работы для сброса воды. С помощью грейдера там были обустроены небольшие канавки, которые помогут быстрее освободить дорогу от обводненности.

ПО ПОРУЧЕНИЮ Сергея Надсадина администрация Южно-Сахалинска оперативно проработала вопрос организации пошива масок с рядом городских предприятий. ООО «Вера» готово производить в день по 1000 штук марлевых масок многократного действия.

Прилетел? Сиди дома!

Все прибывшие в Сахалинскую область и их семьи обязаны находиться в домашней обсервации. Предписание касается не только пассажиров заграничных и российских авиарейсов, паромной переправы, но и тех, с кем они проживают. Такое решение было принято на заседании оперативного штаба в правительстве Сахалинской области, которое провел губернатор Валерий Лимаренко.

На 14 дней

Еще в пункте вылета пассажиров будут предупреждать, что в островном регионе их и членов их семей ждет двухнедельный карантин – без возможности выйти из дома. В воздушной или морской гавани каждый должен сдать анализ и оставить свою подпись под соответствующим предписанием главного санитарного врача РФ. Сейчас по поручению губернатора создается база данных жителей региона, которые должны находиться в самоизоляции.

Чтобы усилить контроль над соблюдением режима, в островной области начали использовать цифровые технологии. Сахалинцы, которые обязаны находиться на карантине, дают свое официальное согласие на использование персональных данных – фотографий, транспортных номеров, данных мобильного телефона. Система «Безопасный город» и телефонная связь позволяют отслеживать тех, кто выходит из дома и представляет опасность для здоровья окружающих. За нарушение грозит ответственность, вплоть до уголовной.

– От всех жителей нашей области сейчас требуется железная дисциплина, только так мы



справимся с опасным заболеванием. Большинство людей проявляют сознательность, дают свое добровольное согласие и спокойно переживают карантин дома. Они не хотят ставить под удар своих родных, друзей, соседей, коллег. Но есть также люди, которые не соблюдают режим и рискуют здоровьем окружающих. Они будут находиться в лагере «Юбилейный» и других обсерваторах, – сказал Валерий Лимаренко.

Проверят всех

Региональный минздрав и Управление Роспотребнадзора по Сахалинской области работают с каждым пассажиром. Уже проверили около 200 человек с московского рейса, с которым 19 марта на остров попала коронавирусная инфекция. Все пассажиры и их ближайшее окружение находятся на домашнем карантине.

Также проверяют более 900 человек, прибывших на Сахалин за последние дни из других регионов. Чтобы эта работа шла быстрее, губернатор поручил направить в помощь Роспотребнадзору сотрудников областного правительства и подведомственных учреждений. Всех пассажиров обойдут по домам и возьмут экспресс-

анализ на коронавирус.

На заседании оперативного штаба было дано еще одно важное поручение – сформировать базу данных жителей, которые обеспечивают жизнедеятельность региона. Это работники органов власти, правоохранительных органов, медицинских и экстренных служб, предприятий пищевой промышленности, продовольственных магазинов, аптек и других жизненно важных организаций. Они получают специальные QR-коды, разрешающие выходить на работу и перемещаться по городу.

– Это временные неудобства. Чем добросовестнее мы будем относиться ко всем предписаниям, тем быстрее вернемся к прежнему образу жизни, – отметил губернатор.

Министр здравоохранения области Владимир Юшук рассказал, что сахалинские лаборатории в сутки исследуют на коронавирус анализы 600 человек. На заседании штаба было принято решение усилить медицинские службы, оснастить еще восемь рабочих мест – это позволит дополнительно исследовать анализы еще 1000 человек за день.

Пациенты с подозрением на COVID-19 направляются в

областной кожно-венерологический диспансер, там специально предусмотрено 85 коек. Также подготовлено 200 мест в Долинской центральной районной больнице. Инфекционный госпиталь (55 коек) разворачивается в санатории «Синегорские минеральные воды».

В качестве обсервационных пунктов используются оздоровительно-досуговый центр «Юбилейный», лагерь «Юный железнодорожник», гостиница «Спортивная». Еще один медицинский обсерватор сейчас создается в санатории «Аралия». До 1000 резервных мест обустраивается на базе спортивного комплекса «Олимпия парк».

По итогам оперативного штаба было принято решение – создать ситуационный центр при областном правительстве, который будет координировать работу по предотвращению коронавирусной инфекции.

Для информирования жителей работает региональная автоматизированная система централизованного оповещения. Два раза в день, в 10 и 14 часов, сахалинцам будут напоминать о необходимости оставаться дома, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

Лиц. №07-01-001905 от 10.08.2005 г.
Инд. Дип. Специалист в области наркологии
на основании лицензирующего органа до 28.04.2021 г. №0917.

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Акушер-гинеколог	Гуржий Андрей Александрович Гинекологический прием, учет и наблюдение беременных. Заведующий отделением. Опыт работы 18 лет. Гинекологическая клиника «ГинЕС». Запись по тел. с 10.00 до 16.00	25-81-02 Лиц. 6501000054 от 12.01.06 Инд. ФС по надзору в сфере здравоохранения
Детский невролог-остеопат	Бобровникова Тамара Валентиновна Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гипертонусность и т.д.). Клиника мануальной медицины и рефлексотерапии «Целитель»	72-00-30, 735-999 Лиц. 6501000008 от 15.03.08 Инд. ССЗ общ. деят. здравоохранения
Детский мануальный терапевт-остеопат	Соколова Елена Анатольевна Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.). Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»	72-00-30, 735-999 Лиц. 6501000008 от 15.03.08 Инд. ССЗ общ. деят. здравоохранения
Программа АНТИТАБАК	Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии. Гарантийная поддержка один месяц. Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»	72-00-30, 735-999 Лиц. 6501000008 от 15.03.08 Инд. ССЗ общ. деят. здравоохранения

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. NO 6502 № 000156 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сак. обл.

ООО «ВИРГО»
ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

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

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Мегаполис ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

Цифра проследит

Сахалинцев на карантине контролируют с помощью цифровых технологий, тех, кто не соблюдает двухнедельный карантин и несет угрозу для здоровья окружающих, позволяет выявить система «Безопасный город» и телефонная связь.

Особое внимание уделяется людям, вернувшимся из-за границы и с материка. С каждого прибывающего берется добровольное согласие на использование системы «Безопасный город» – это гарантирует изоляцию пассажиров от остальных жителей области. Их фотографии загружают в систему «Безопасный город». Камеры фиксируют случаи появления граждан вне дома и передают информацию в правоохранительные органы. За нарушение режима самоизоляции граждане несут ответственность, вплоть до уголовной.

«Безопасный город» также помогает установить, кого мог заразить пациент с коронавирусной инфекцией. После



выявления заболевания у четырех сахалинцев идет работа с людьми, входящими в круг их общения. Эти граждане тоже дают разрешение на использование системы, чтобы оградить жителей области от потенциальной угрозы.

– По всему городу установлены камеры, которые не просто ведут запись, а обрабатывают данные. Например, если человек заболел, то с его официального согласия фото загружают в базу и в ретроспективе мы узнаем, с кем за

последние дни контактировал пациент и в каких людных местах бывал, – пояснил заместитель председателя правительства области Вячеслав Аленков.

Сахалинская область одна из первых среди российских регионов начала применять подобную систему для борьбы с пандемией коронавируса.

Отметим, что по распоряжению главного санитарного врача РФ все, кто за последнее время выезжал из страны, обязаны находиться в само-

изоляции не менее 14 дней со дня прибытия. В Сахалинской области это требование еще ужесточили. На домашний карантин отправляются также пассажиры, прибывшие из других российских регионов. Соответствующее предписание Роспотребнадзора сахалинцы получают прямо в аэропорту Южно-Сахалинска, а также на паромной переправе.

Все жители островной области обязаны незамедлительно сообщать о своем возвращении, месте и датах пребывания по телефону горячей линии 1-300 (добавочный 8). Больничный лист можно оформить без посещения поликлиники. Если самочувствие ухудшилось, нужно незамедлительно обратиться за медицинской помощью на дому.

О случаях несоблюдения двухнедельной самоизоляции необходимо сообщить в Управление Роспотребнадзора по Сахалинской области по телефону 8(4242)49-52-82, а также в правоохранительные органы, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Здоровье – в приоритете

Эта неделя, объявленная президентом выходной для большинства граждан страны, никак не скажется на качестве жизнеобеспечения городского округа. Все службы - дорожные, коммунальные, аптеки, продуктовые магазины - будут работать. Администрация Южно-Сахалинска продолжит функционировать, все вице-мэры и руководители профильных департаментов остаются в рабочем процессе.

Глава города Сергей Надсадин распорядился обеспечить работу администрации таким образом, чтобы на весь период вынужденных профилактических каникул дома остались сотрудники муниципального управления, имеющие детей детсадовского возраста и младших школьников. На дистанционную работу также отправлены специалисты старше 65 лет и сотрудники, имеющие серьезные хронические заболевания.

Учителя, воспитатели и другие работники сферы образования также отправлены в оплачиваемый отпуск. Одновременно в Южно-Сахалинске организована работа дежурных групп в детских садах для тех родителей, чья профессия, и это будет подтверждено работодателями, не позволяет оставаться дома.

- В этот непростой для всего мира и нашей страны период уже никто не сомневается в реальности и опасности происходящего. Уже сейчас мы задумываемся о социальных и экономических последствиях пандемии. Наш безусловный приоритет, обозначенный президентом страны и губернатором, - забота о гражданах и их здоровье,

сейчас это самое главное, - отметил мэр.

Губернатор Валерий Игоревич Лимаренко выступил со своим обращением к жителям Сахалинской области, в котором обозначил основные приоритеты областных властей на ближайшее будущее и на предстоящую неделю в частности - многие из этих процессов уже начались. При активном участии администрации города реализуется большой комплекс профилактических мероприятий.

Так, принято решение о сокращении числа единиц общественного транспорта в два раза. Пассажиры будут ежедневно проходить дезинфекцию. Такая жесткая мера необходима, чтобы побудить граждан минимизировать свои передвижения по городу: сохраняются все маршруты, но при этом уменьшается частота рейсов.

- Здоровье жителей всегда было для нас ценностью. А сейчас становится главным приоритетом. Даже в текущих условиях мы продолжим выполнять все обязательства перед вами. Всю следующую неделю я буду лично контролировать работу всех сфер жизнеобеспечения города, - подчеркнул Сергей Надсадин. - Уважаемые южносахалинцы! Я также обращаюсь к вам с просьбой минимизировать контакты и нахождение в общественных местах. Сейчас многое зависит от каждого из нас и нашей сознательности! Уроки прошлого говорят нам, что все кризисы мы преодолевали только благодаря общим усилиям. Все мы должны проявить ответственность. Сплоченность, общая сила духа, объединение всех наших ресурсов помогут нам справиться со всеми сложностями. Берегите себя, свое здоровье и здоровье своих близких!



Администрация Южно-Сахалинска до 5 апреля работает в штатном режиме

В период объявленной указом президента РФ нерабочей недели с 30 марта по 5 апреля профильные структурные подразделения администрации Южно-Сахалинска продолжают свою работу в штатном режиме.

Несмотря на то что личные приемы граждан временно ограничены, за помощью и консультациями горожане могут обратиться к профильным специалистам в рабочее время по телефонам:

Департамент по обращениям граждан и организационной работе: 300-669, 300-871;

Департамент образования: 312-680, 312-653, 312-654, 312-687 (доб. 2, 3);

Департамент социальной политики: 300-717, 300-715, 300-716, 300-714;

Департамент продовольственных ресурсов и потребительского рынка: отдел торговой политики - 300-737 (доб. 1), отдел муниципальной политики в сфере потребительских услуг - 300-743 (доб. 1);

Департамент городского хозяйства: 300-765 (доб. 1, 2), 300-475 (диспетчерская, круглосуточно);

Департамент землепользования: 312-625; Департамент архитектуры и градостроительства: 312-641;

Департамент финансов: 300-621, 300-617, 300-616;

Департамент экономического развития: 300-578;

МКУ «Управление дорожного хозяйства и благоустройства»: 300-971;

МКУ «Управление жилищной политики города Южно-Сахалинска»: 300-886;

МКУ «Управление капитального строительства»: 312-674 (доб. 2);

МУП «Транспортная компания»: 312-858;

Правовой департамент: 300-662;



МКУ «Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Южно-Сахалинска»: 723-020;

Департамент общественной безопасности и контроля: 300-809 (доб. 2), 300-967 (доб. 1), 300-967 (доб. 12);

Департамент культуры и туризма: 722-069, 312-701;

Департамент по делам молодежи и спорту: 312-614;

Департамент внутренней политики: 300-811;

Департамент контроля в сфере закупок и финансов: 300-792, 300-793 (доб. 4, 6);

Департамент кадровой политики: 300-764;

Департамент по управлению муниципальным имуществом: 300-650.

Напомним, подать заявления на предоставление муниципальных услуг жители областного центра могут через портал «Госуслуг». Их полный перечень опубликован на официальном сайте мэрии. Также на главной странице сайта городской администрации работают электронные сервисы «Прием обращений» и «WEB-приемная».

Свои вопросы и личные обращения можно остав-

лять в аккаунтах администрации Южно-Сахалинска:

- «ВКонтакте» - https://vk.com/yuzhnosakhalinsk_official;

- «ВКонтакте» - <https://vk.com/gorodkaknaladoni>;

- «Одноклассники» - <https://ok.ru/yusakhru>;

- Facebook - <https://www.facebook.com/yuzhnosakhalinsk>;

- Twitter - https://twitter.com/yusakh_ru;

- Instagram - https://www.instagram.com/yuzhnosakhalinsk_official.

Во время неблагоприятной эпидемиологической обстановки особое внимание уделяется обратной связи с жителями региона. Работают горячие линии министерства здравоохранения: 1-300 (доб. 8) и министерства социальной защиты: 8 (800) 201-00-99.

При возникновении ситуаций коммунального характера горожанам следует обращаться в аварийную службу управляющей компании или ТСЖ, обслуживающих дом. Номера телефонов обслуживающих компаний указаны на информационных стендах подъездов многоквартирных домов. Найти контакты управляющей компании также можно в разделе «Городское хозяйство». В случае если не удалось дозвониться в УК или ТСЖ или если ситу-

ация носит экстренный характер, оставить заявку можно по круглосуточным телефонам:

- единой дежурно-диспетчерской службы (служба спасения) 112,

- диспетчерской департамента городского хозяйства 300-475.

При отсутствии холодного водоснабжения следует обращаться в УК или в МКП «Городской водоканал»: 72-32-40. При отсутствии теплоснабжения и горячего водоснабжения - в оперативно-диспетчерскую службу АО «Сахалинская коммунальная компания»: 72-30-13, 72-33-89.

По вопросам электроэнергии жители просят звонить в диспетчерскую МУП «Электросервис»: 23-66-46. Также на сайте предприятия <https://www.es-sakh.su/consumers/connection> можно подать заявку на технологическое присоединение к электрическим сетям.

Информацию об аварийных и плановых ограничениях энергоснабжения можно узнать по телефону автоответчика ОАО «Сахалинэнерго»: 782-782 (доб. 1). По этому же номеру можно оставить заявку об отсутствии электричества, обрывах проводов и качестве напряжения, обслуживания трансформаторных подстанций и линий электропередачи.

Данные о перекрытии дорог областного значения горожане могут получить у диспетчера управления автомобильных дорог Сахалинской области: 72-27-93 (с 8.00 до 18.00). Вопросы дорожного и коммунального хозяйства можно адресовать в диспетчерскую департамента городского хозяйства администрации Южно-Сахалинска: 300-475 (круглосуточно).

В целях предупреждения распространения вирусных инфекций южносахалинцев просят минимизировать походы в общественные места. Информация о мерах предосторожности размещена на сайте мэрии в разделе «Актуально».

ЖИТЬ БЕЗ КНИГИ НЕВОЗМОЖНО

Может быть, все изменится уже в ближайшем будущем, но пока представить детство, взросление человека без книги невозможно. Если мама, папа или бабушка не читали тебе книжку на ночь, то что-то в твоём детстве было не так... Второго апреля отмечается Международный день детской книги. Поговорить о ней мы отправились в Сахалинскую областную детскую библиотеку.

[ЮЛИЯ ГЛУХОВА]

Главное - заинтересовать

Заместитель директора библиотеки Елена ГУК подтвердила, что современные дети читать начинают рано, а молодые родители очень заинтересованы в том, чтобы их чада были грамотными, умными, вовремя познакомились с нужной и полезной литературой.

Книжный фонд для детей дошкольного возраста скомплектован на радость юным читателям и их родителям. Отлично иллюстрированные издания, невзирая на минимум текста, зачастую открывают малышу ни много ни мало целую жизненную философию. Помимо российских авторов, на полках очень много переводной литературы. Например, стихи для чтения взрослыми детям Джулии Дональдсон «Пещерный малыш» пользуются невероятной популярностью. Вопреки устоявшемуся мнению, дети умеют очень хорошо слушать, понимать текст и, как правило, не нуждаются в дополнительных комментариях взрослого.

Елена Гук выразила сожаление, что ребята почти перестали интересоваться поэзией, выучивать стихи наизусть, читать их вслух по поводу и без. Сегодня больше в цене познавательная литература, мини-энциклопедии для малышей. Интеллект – это важно, но нельзя упускать и эмоционального развития ребенка (речь о доброте, милосердии, чувствах прекрасного).

Вот что рассказала Елена МИТЛИГИНА, непосредственно работающая с детьми 10-11 лет:

- Часто к нам приходят родители и говорят: «Мой ребенок не читает. Дайте что-нибудь такое, чтобы его заинтересовать». На это и направлены все наши усилия. Наличие гаджетов и связанных с ними интересных, динамичных развлечений усложняет работу. Ведь книга статична и чтобы заинтересовать ребенка, нужно найти и предложить ему такую «вещь», с которой он еще не знаком. Мы пробуем разные серии книг, нащупываем почву, представляющую интерес для конкретного читателя. Один из таких «абсолютно не читающих» ребят стал нашим лучшим читателем 2019 года!

Библиотека предлагает детям серию адаптированных книг. Толстенный роман Жюль Верна с большим количеством описаний и отвлеченных рассуждений – под силу далеко не каждому. Да, подобные издания немало принимают роль автора, но при этом достигаются другие цели: ребенок заинтересовался и начал читать, записываться на книги любимых авторов и даже издательств! Дети становятся все избирательнее, что воодушевляет, говорит о наличии читательской культуры.

Увы, всегда был и будет определенный контингент детей, которые не читают вообще. Но если родители сами не увлечены чтением, что спрашивать с детей?



Что такое хорошо

Татьяна КАРЕПИНА, библиотекарь с большим стажем, рассказала о том, каким критериям должна отвечать современная детская книжка:

- Если речь идет о детях семи-девяти лет, то родители хотят видеть простым и ясным языком написанное произведение. Возраст требует, чтобы читателю предельно понятно было показано: что плохо, а что хорошо. Если подобная оценка поступков, событий отсутствует или слишком завуалирована, значит, книга не годится для малыша, а предназначена более взрослым ребятам. Валентина Осеева, Любовь Воронкова, Лев Толстой, Юлия Кузнецова, Аня Добросочова, Виктор Драгунский – детские авторы, полностью отвечающие всем этим требованиям.

Сегодня очень не хватает книг современных авторов о героизме и мужестве. Родители спрашивают подобную литературу для мальчиков, а посоветовать практически нечего. Разве что переиздания книг советского времени – повести Генриха Книжника «Петька», Софьи Могилевской «Марка страны Гонделупы» о сложных детских взаимоотношениях, становлении характера и т.д.

Чтобы обучить ребенка пересказывать текст, часто просят подобрать короткие, но интересные и емкие рассказы. Повести о Гарри Поттере для этой цели не подойдут, так как содержат много сюжетных линий, иностранных имен, что затрудняет пересказ прочитанного. Возможно, еще и по этой причине возникла идея адаптации объемных произведений. Но большинство родителей все же против адаптированных книг, поскольку убеждены – чтобы привить вкус к настоящей литературе, нужно читать именно ее, а не сокращенные и упрощенные версии. Обычным делом для школьной программы сегодня является знакомство лишь с одной

главой произведения. Это вызывает недоумение со стороны наших специалистов. Отрывок, глава не дают полного представления об авторе и его творении. Единицы приходят в библиотеку за полнотекстовым произведением.

«Не, это большая, толстая», - часто пугается ребенок, видя предлагаемый ему «фолиант». Но если в книге мало текста и много иллюстраций, то юный читатель быстро на нее уговаривается, преодолевая страх и неуверенность в своих возможностях. А раз и навсегда утвердившись в своем умении читать, дети начинают все смелее и смелее исследовать предлагаемую им литературу, то и дело нарушая библиотечное правило «до пяти книг в руки»!

Татьяна Карепина рассказала о случае, когда и в девять, и в десять, и в двенадцать лет не увлеченному чтением ребенку продолжала читать вслух ответственная мама. Он сам не читал, ленился, занимался во время чтения своими делами: конструировал, рисовал и прочее. Но наступил момент, когда сын взялся за книгу сам! Так что, родители не должны терять надежду и опускать руки, усилия обязательно принесут свои плоды. То же самое можно отнести к читавшим, но утратившим интерес к чтению ребятам. Нужно не переставать искать свою книгу. Ту, которая будет звать к себе по вечерам. Выбор сегодня – огромный.

В лидерах – Гарри Поттер

О подростковой литературе для детей от 12 до 14 лет, о книгах, которые нельзя обойти стороной, рассказывает сотрудник библиотеки Наталья СТАРИКОВА:

- Просто отлично, когда досуговое чтение и серьезная литература оказались в одном переплете! Все стоящие того новинки у нас на виду, не проходят

мимо читателя. Мы проводим опросы среди ребят, они сами рекомендуют понравившееся другим пользователям библиотеки.

Самое популярное сегодня – продолжающаяся серия книг Джеффа Кинни «Дневник слабака», а также коллекция коротких комиксов Гравити Фолз. Это книги развлекательные.

Из серьезного – книга про лисенка Сары Пеннипакер «Пакс», дети читают ее с удовольствием. Даниэль Пеннак популярен как среди ребят («Глаз волка», «Собака Пес»), так и среди руководителей детского чтения (замечательное эссе «Как роман» - о десяти заповедях читателя, о том, чего не нужно делать взрослым, чтобы дети не разлюбили читать).

Лидером по количеству прочтений на протяжении многих лет остается Гарри Поттер. Но после того, как издательство «РОСМЭН» прекратило работу над проектом и его место заняло издательство «Махаон», детям пришлось разочароваться в своем выборе: слишком вольный перевод, искажение имен отталкивает от чтения любимых книг.

Есть дети, читающие классику не по принуждению, не по программе. Александр Пушкин, Сергей Есенин, Лев Толстой, Николай Гоголь, Федор Достоевский всегда на руках. Есть группа детей, принципиально читающих только новинки. Здесь чувствуется влияние соцсетей, следование рекомендациям популярных блогеров. Читать, чтобы было о чем поговорить в своем кругу – тоже неплохо.

Среди российских молодых авторов нарахват Эдуард Веркин, Андрей Жвалевский и Евгения Пастернак. Их популярность вполне сравнима с популярностью Гарри Поттера. Это разноплановые авторы, из-под пера которых выходят романы-фэнтези, серьезные проблемные произведения, исторические исследования. Хорошо читаются художественные

и психологические книги Екатерины Мурашовой.

Часть ребят стремительно эволюционирует в направлении отраслевой литературы (психология, медицина, техника, политика, военное дело). Как правило, это мальчишки, которые увлеченно занимаются самообразованием.

Все чаще вспоминаются незаслуженно забытые имена Лидии Чарской, Веры Новицкой, Надежды Тэффи. И здесь очень важна работа издателя, выпустившего привлекательные книги «под старину», с удивительной на ощупь, как будто затертой, состаренной, желтовато-матовой бумагой страниц.

Очень приятно, когда педагоги школ города прислушиваются к рекомендациям библиотеки, интересуются новинками и присоединяются к ежемесячным вебинарам, проводимым российскими экспертами детской литературы. В результате заслуживающие внимания книжные новинки включаются в школьные списки литературы на лето, все больше детей приходит к нам с просьбой их почитать. Среди таких достойных авторов - Р. Дж. Паласио и Эдуард Веркин. Последний – очень многогранен, пишет и о войне, и фэнтези, и в сюрреалистическом жанре. Особенно стоит его книга «Облачный полк» - про пионера-героя Великой Отечественной войны (про Леню Голикова, но об этом читатель узнает лишь в самом конце повествования). Написана она правдиво, смело (даже шокирующе) и очень необычно. Экцентричная манера изложения не умаляет доверия и уважения к этому ответственному автору, историю по образованию. В текущем, юбилейном году мы будем вновь обсуждать со старшеклассниками эту книгу наряду с другими, посвященными 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В регионе появились больные новым коронавирусом! Кто-то по этому поводу пожимает плечами. Кто-то срывается в истерику. А разве мы рассчитывали, что нас обойдет пандемия? Разве не готовились к тому, что ситуация неминуемо осложнится? Именно о душевном здоровье человека в условиях эпидемии мы поговорим сегодня с психологом Сахалинского областного центра медицинской профилактики Марией ГОРИНОЙ.

[АННА АНОХИНА]

Только без паники!

- В чем разница между паникой и оправданным страхом? Имеем ли мы все основания опасаться за себя и своих близких?

- Когда человеку что-то неизвестно, когда появляется что-то новое, к такой информации всегда возникает особый интерес. В случае с нынешней обстановкой во всем мире ясно, что речь идет о коронавирусе. Первое, что включается в тревожные моменты, – это наши эмоции.

Выражая свои эмоции, мы освобождаемся от негативных мыслей, тем самым оберегаем себя от стресса. Если длительное время копить все в себе и не давать выхода, если напряженность длится долго, возникает критическая ситуация, во время которой избыток эмоций может перерасти в паническую атаку.

Сегодня о пандемии коронавируса говорят везде: на мировом уровне, на уровне официальных и неофициальных источников. Мы ежедневно слышим об этой болезни и, конечно же, будем подвержены тому, чтобы начать ее бояться. И это нормально. Мы все обычные люди. Кто-то уже давно выражает беспокойство, до кого-то дойдет позже... Совсем не бояться только дураки. Но степень страха можно и нужно регулировать.

Опасайтесь, но не бойтесь

- Чем в сложившейся ситуации руководствоваться, чтобы сохранять трезвость мыслей?

- Один из советов в ситуациях, когда хочется поддаться всеобщей панике – стараться трезво оценивать происходящее и думать о том, насколько фундаментален страх.

Помимо нового коронавируса, в нашей жизни существует множество других опасностей. Они буквально подстерегают нас на каждом шагу ежедневно. Например, никто не застрахован от того, что может попасть в аварию. Мы признаем, что это может случиться, но при этом стараемся не думать о неприятных моментах ежесекундно, просто исправно предпринимаем определенные меры предосторожности: в конкретных обстоятельствах водители и пешеходы соблюдают правила дорожного движения. Почему же тогда инфекция, про которую уже довольно известно, – в нашем случае коронавирусная – вызывает столько истерии? Кто мешает вам предпринимать элементарные меры предосторожности: самоизолироваться (если так необходимо), соблюдать гигиену? Если соблюдать меры профилактики, о которых сейчас не пишут и не говорят разве только ленивые, вам вряд ли грозит серьезная опасность.

- Как удержаться от затоваривания по всем статьям?

- Каким бы сильным ни было желание запастись продуктами и лекарствами, как на случай апокалипсиса, лучше избегать крайностей. Например, можно иметь дома небольшой запас медикаментов, нужных вам регулярно, которого хватило бы на две-четыре недели – но это полезно вне зависимости от того, подвергаетесь ли вы угрозе заражения новым коронавирусом и попаданием в карантин или нет. То же самое касается и еды. В случае карантина достаточно иметь запасы продуктов на пару недель. И, кстати, у большинства людей он есть. По пачке риса, гречки, макарон, соли, сахара, чая в кухонных шкафах и некоторое количество мороженных мясных продуктов, рыбы и овощей – большинству семей этого хватит. При любом развитии ситуации возможность купить товары первой необходимости (в том числе продукты и медикаменты) будет.

Если все же мешки с крупами и ящики с консервами в доме придадут вам некое спокойствие и чувство защищенности – купите их. Однако помните, что далеко не все продукты имеют длительный срок годности. А делая запасы в переполненном магазине или аптеке, вы больше



Поднимем над ситуацией и обретем спокойствие!

рискуете заразиться – в том числе, например, и привычными простудой, гриппом.

Не ведитесь на фейки

- Как оградить себя от обилия лишних, бесполезных сведений?

- Мы живем в так называемый век информации. Причем среди доступной информации, наряду с объективной, с лихвой хватает и извращенной. В этом многообразии каждому важен эксклюзив, поэтому, узнав одну новость, при пересказе все понемногу ее дополняют от себя. Очень часто во время напряженных ситуаций сведения, даже изначально имеющие под собой хоть какую-то истину, превращаются в разряд ОБС - «Одна бабка сказала».

Простой пример применительно к Сахалинской области. Буквально на днях прошел слух: якобы всех заразившихся коронавирусом на Дальнем Востоке будут свозить на Сахалин, специально для этого в районах и областном центре подготовлены некоторые медицинские учреждения. Давайте разберемся. Действительно, часть медучреждений на время превращены в обсервации, но это нормальное действие со стороны властей, обычный алгоритм поведения в сложившейся ситуации. Медицинские учреждения подготовлены для временной изоляции сахалинцев, вернувшихся из опасных зон. Речи о заболевших коронавирусом дальневосточниках даже нет! Никто в здравом уме не повезет больных из одного региона в другой – в каждом

регионе подготовлены свои медучреждения.

Слушать в нашей ситуации лучше всего врачей, профессионалов, а не соседа, мамочек на детской площадке или верить сообщениям в соцсетях. Сейчас в мессенджерах идет массированная рассылка информации, которая в большинстве своем – фейковая, и, как показывает практика, даже здравомыслящие люди могут попасться на эту удочку.

Все сообщения, распространяемые в социальных сетях, можно и нужно проверять через официальные источники. Если же знаете, что после прочтения будете сильно волноваться, то не нужно вообще ничего такого читать, еще больше вникая в новости. Не следует подпитывать мозг, позволять ему домысливать, дорисовывать. Конечно, нам необходимо обладать информацией по профилактике, знать, чего ожидать и что при этом можно делать, но при этом не нужно подключать свои эмоции. Поэтому, слушая и читая любую информацию, нужно быть умнее: сразу выбирайте только достоверные источники.

- На что отвлечь свои мысли, чтобы не сосредотачиваться на негативе?

- Помните, что для сохранения здоровья крайне важен психологический настрой. Если просыпаясь каждое утро говорить себе, что я здоровый человек, все хорошо, от этих позитивных слов меняется физическое состояние. Правильные слова вызывают приятные эмоции, и наше тело откликается на такой посыл, повышается иммунитет, который дает мощнейший заряд энергии,

призывая организм прийти в здоровое состояние.

Постарайтесь воспринимать текущую ситуацию с юмором. Начните мыслить в сторону позитива. Помните, при желании в любой ситуации, какой бы плохой она не была, можно найти немало положительного. Например, временная изоляция позволит сделать те дела, на которые раньше вам не хватало времени. Найдите источник переключения (хобби, чтение книг, просмотр любимых фильмов, декорирование интерьера, музыка и т.д.).

Сейчас многие компании сделали промокоды и открыли свои ресурсы на один-два месяца. Можно совершенно бесплатно читать книги, пройти курсы обучения, смотреть фильмы. Из соображений безопасности отменились культурно-массовые мероприятия, но вместе с этим появилась возможность посещать многие музеи, смотреть видеоспектакли, балеты, оперы (трансляции которых были запланированы в кинотеатрах) онлайн.

Минимизируйте источники информации о коронавирусе. Не читайте все подряд. Эффект заражения на самом деле присутствует. И психологическое заражение даже страшнее, чем физическое. Говорите с позитивными людьми о хороших вещах, стройте планы, и вы будете находиться в гармонии. Но в то же время помните, что мы живем в обществе: следить за происходящим нужно, но стоит относиться к этому как взрослые люди. Соблюдайте карантинные меры и будьте здоровы.

Мяч, ракетка и светлая голова

Всемирный день настольного тенниса отмечается 6 апреля. Поклонники этого вида спорта считают его первым среди всех прочих. А тем, кто думает о настольном теннисе как о баловстве и несерьезном увлечении, стоит один раз прийти в зал и взглянуть на спортсменов-мальчишек или познакомиться с игроками в возрасте «за 70», каких в регионе немало. Подробнее о настольном теннисе рассказывает известный сахалинский тренер Геннадий КАН.

[АННА АНОХИНА]

Воспитывать любя

- В течение тринадцати лет я был президентом федерации настольного тенниса в регионе и только в прошлом году передал бразды правления детско-юношеской спортивной школе. Ассоциация настольного тенниса (ул. Полевая, 6), которой руковожу сейчас, ориентирована на массовый спорт, на детей и молодежь. Задача нашей секции – научить ребят хорошо, достойно играть. Мы не ограничиваемся любительским уровнем, ведь первый разряд – это очень приличное достижение, позволяющее уверенно сражаться в спортивном, профессиональном сообществе.

Сам я кандидат в мастера спорта и судья международной категории. Теннис – значительная часть моей жизни, и для того чтобы грамотно обучать ребят, пришлось, имея высшее техническое образование, окончить физкультурный институт и проходить стажировки и курсы тренеров в Гонконге, Харбине, два года провести слушателем курсов ведущих преподавателей по настольному теннису в московском университете физкультуры.

Увлечение теннисом для меня сродни религии. Религиозный человек счастлив своей искренней верой. И я, без всяких прикрас, люблю свое дело, стараюсь «обратить» к нему других и в этом нахожу счастье. У нас замечательный коллектив, мы вместе отмечаем дни рождения, устраиваем «домашние» турниры. Добрая, теплая обстановка никак не противоречит спортивному соревновательному духу нашего клуба.

- Ребят какого возраста вы набираете в секцию?

- В порядке эксперимента я принимал на обучение даже пятилетних мальчишек. Таких малышек тренировать очень тяжело, запретить баловаться им еще нельзя, они и «наказанные» по углам стоят – улыбаются... Чтобы воспитывать детей, их надо полюбить, а потом уже проявлять строгость и требовательность. Сегодня у меня тренируется 20 детей.

Среди обучающихся играть в клуб взрослых тоже немало моих учеников.

- Чем хорош настольный теннис, что развивает у спортсмена, какие качества позволяет проявить? Легко ли научиться играть на достойном уровне?

- Убежден, что это – спорт номер один, всем видам спорта спорт! И не только потому, что каждый кулик свалит свое болото. Объективно, настольный теннис приводит в движение и развивает все группы мышц, активно задействует моторику. Доказано, что настольный теннис очень благотворно влияет на пожилых людей со слабым зрением и склерозом. Не скажу, что вылечивает, но однозначно останавливает болезнь, не дает ей развиваться. Происходит это благодаря интенсивной работе мозга, который, наблюдая за движением мяча, принимает решения о необходимости занять то или иное положение тела, молниеносно действовать руками и ногами. Глазные мышцы тоже отлично тренируются во время непрерывного наблюдения за мячом. То есть занятие теннисом – хороший выбор для поддержания здоровья. Но и для тех, кому важна соревновательность, этот спорт открывает большие возможности для достижений. Правда, чтобы научиться достаточно хорошо играть, потребуется не менее десяти лет и соответствующие природные данные (быстрота, реакция, «физика»).

Теннис хорош тем, что игра всегда идет в удовольствие, нет необходимости заставлять,



принуждать себя. Это быстро становится жизненной потребностью. Тело привыкает к нагрузкам, к регулярной работе всех мышц. Наш спорт сочетает в себе элементы карате, бокса, шахмат. Например, разминаясь, отработывая удар, мы используем боксерскую грушу. Очень хорошие результаты в теннисе показывают футболисты – многое зависит от ног, от быстрого перемещения игрока.

Те, кто незнаком с настольным теннисом, удивятся: по затратам энергии он уступает лишь бегу по пересеченной местности и марафону. Это очень тяжелый спорт. Подготовка к одному важному соревновательному дню (чемпионату) может занимать месяц (питание, режим), а растрочена энергия будет за каких-то восемь часов.

Мы проводим около 30 турниров в году, чтобы держать спортсменов в форме. Рейтинг каждого теннисиста ревниво отслеживается им самим и его болельщиками.

Теннис против пинг-понга

- В чем специфика парной игры в теннис?

- Если ты играешь один, то надеешься только на себя, на то, что достаточно усердно тренировался. В парной игре важно учитывать возможности напарника, его сильные и слабые стороны – думать приходится больше.

- Чем от настольного тенниса отличается пинг-понг?

- Корни этих видов спорта одни. Но в современном мире у пинг-понга более любительское направление: на обе стороны ракетки клеится наждачная бумага, что предотвращает кручение мяча в полете. А в теннисе необходимо очень интенсивное вращение (до десяти тысяч оборотов в минуту), которое изменяет дугу полета, делает ее возможно более крутой. Сильный удар по касательной придает мячу идеальное движение. В пинг-понге такого нет – лишь перекидывание мяча. Спортсменов-теннисистов с высоким мировым рейтингом тоже допускают на чемпионаты по пинг-понгу, но они обязаны дать большую фору по очкам остальным участникам соревнований, чтобы уравнивать шансы на победу. Но выигрывает, как правило, профи по настольному теннису.

- Какие существуют ограничения для игрока массового спорта?

- Никаких. Мы бы принимали и обучали даже инвалидов-колясочников. Но условия нашего зала – слишком крутой подъем – не позволяют этого. Я сам неоднократно судил чемпионаты России для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Каждый может прийти и попробовать свои силы в этом замечательном виде спорта. Возраст тоже, безусловно, не помеха. Геннадий

Домиканов, девятикратный чемпион области, в свои 76 лет продолжает играть, и таких спортсменов у нас немало.

- Расскажите о том, как эволюционирует игра.

- Можно провести аналогию с машинами, на которых ездят сахалинцы: мы давно пересели с «Москвича» на «Тойоту». То же с настольным теннисом. Изменилась вся система. Прогресс науки и техники привел к появлению новых материалов, которые значительно усилили игру. С учетом этого изменилась тактика ведения борьбы, темп игры.

- Есть у вас любимый фильм про настольный теннис?

- Южнокорейский фильм «Как один» об объединении усилий Северной и Южной Кореи для совместного выступления на чемпионате мира. Женской паре тогда удалось выиграть золото.

Какой ты в жизни, такой и в спорте

- Насколько теннис популярен на Сахалине, среди каких категорий людей? Насколько он затратный? Что нужно иметь для начала (экипировка, инвентарь)?

- Играют в настольный теннис все, это очень доступный вид спорта. Но компьютеры и телефоны отвоевывают все больше внимания и времени людей. У нас в клубе телефоны под запретом, потому что оторвать ребенка от гаджета сложно. Для того чтобы бросить увлечения, человек должен быть счастлив игрой в теннис. Но сегодня популярность тенниса не убывает, она растет. Думаю, не менее двух тысяч человек в области всерьез увлечены им.

Что нужно для занятий? Наставник. Теория и видеуроки – это хорошо, но рядом должен быть тренер. Можно почитать, как управлять самолетом, но вы вряд ли решитесь взлететь без долгого очного обучения... Приходите, у нас 13 столов, есть кому подсказать и направить. Из экипировки – нескользящая обувь для спортзала. Профессиональная ракетка стоит в среднем 25 тысяч, но до профессионализма еще нужно dorasti.

- Тактика игры, в чем она заключается и от чего зависит? Как происходит деление игроков на нападающих, защитников и универсалов?

- Вам нужно выиграть – вот и вся тактика, вернее, основная тактическая цель. Нужно так сильно забить мяч, чтобы противник не успел его принять (не взял его, промахнулся, ответил мимо стола). Для этого необходимо добиться очень хорошего вращения и скорости. А оппонент должен во что бы то ни стало этот мяч взять. Борьба: один сильно бьет, другой стойко защищается – суть всей игры. Отсюда

и деление игроков на защитников и нападающих (к чему больше склонен спортсмен). Но по-настоящему хороший игрок должен быть универсалом: будучи отличным защитником, уметь нападать и наоборот. В большей мере всегда нападающий. Я тоже отношу себя к ним.

- От чего зависит твой стиль игры (защитник, нападающий)?

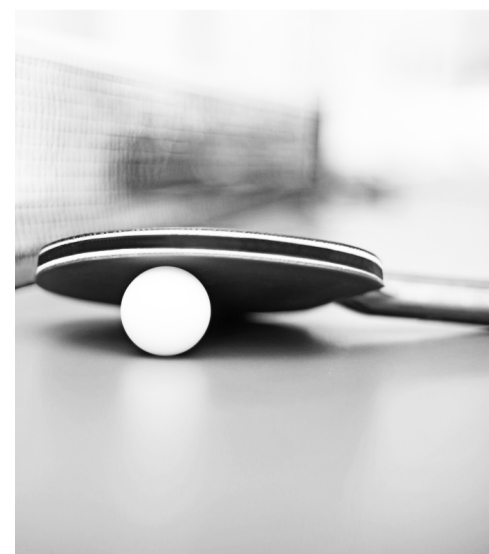
- И «физика», и психика, и черты характера, мировоззрение, мышление – все формирует стиль игры спортсмена. Ты всегда пробуешь, ищешь, и та тактика, что тебе особенно удается, становится твоим козырем, любимым элементом. С некоторой натяжкой можно сказать, что какой ты в спорте, такой и в жизни.

Для того чтобы разглядеть противника, угадать его тактику, опытному игроку достаточно первой партии, «разведки». У нас очень думающая игра: ты должен проанализировать поведение соперника, найти его сильные и слабые стороны. Но перед серьезным соревнованием информация о сопернике тщательно собирается и анализируется, здесь не может быть неожиданной встречи.

- О чем вы мечтаете?

- Сегодня мы самостоятельно, себе в убыток содержим помещение клуба, сбрасываясь на уголь, оплату труда кофегаров и другие коммунальные нужды (расходы составляют до 200 тысяч в месяц). Половина членов клуба – бесплатники: дети, инвалиды, пенсионеры.

А мечтаю я о том, чтобы у нас наконец-то был построен центр настольного тенниса, куда мы могли бы пригласить ведущих российских и иностранных тренеров, поднять наш спорт на качественно иной уровень. Депутаты и министры дают обещания, принимают решения, издают указы. Но ни во дворце спорта «Кристалл», ни в других спортивных центрах места нам пока не нашлось...



Несмотря на то что массовые мероприятия сегодня в Сахалинской области под запретом, все когда-нибудь кончается. Ну а раз уж 3 апреля – Всемирный день вечеринки, то мы поговорим о том, как ее удачно провести, как на нее правильно настроиться и как не испортить праздник другим. Консультировать нас будет профессор в области праздничных мероприятий, известный в регионе и за его пределами шоумен Дима STAR (Дмитрий Борисов).

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Люди жаждут внимания

- Назовите признаки успешной, на ваш взгляд, вечеринки.

- Вечеринка состоялась, если ее гости сделали не меньше трех-пяти публикаций в социальных сетях: Инстаграме, Тик-Токе, Твиттере, ВКонтакте, Фейсбуке, Одноклассниках. Если организатор мероприятия, ведущий либо само заведение было отмечено в публикациях, значит, вечеринка имела резонанс. Под своими постами в соцсетях люди пишут реальные, правдивые отзывы – их нельзя заблокировать и удалить.

Второй показатель успешно проведенной вечеринки – когда как минимум пять человек подошли поблагодарить за хорошее настроение. Убежден, миссия ведущего не только в том, чтобы дать людям праздник, но и в его информационном подтексте: нужно обязательно рассказать или заинтересовать чем-то новым. Если гости принялись «гуглить», задались каким-то вопросом – это высший пилотаж для всех моих коллег.

Третий пункт – люди приняли для себя решение и в дальнейшем праздновать с этим организатором, с этим ведущим, в этом заведении.

Для меня также важно, когда дресс-код заявлен и выдержан хотя бы половиной гостей. Это – гарантия успеха.

Показательно, если люди идут к тебе фотографироваться – ты для них не просто паяц, повеселил и «всего доброго», а значимая (хотя бы на этот момент) фигура.

Но определяющая для потребителя оценка вечеринки в том, появились ли у вас новые друзья! Если вы познакомились с новыми людьми и в удовольствии пообщались – моя цель достигнута. Люди идут на вечеринку за общением, поэтому крутой ведущий делает акцент на этом, а не на проведении глупых конкурсов.

- Расскажите подробнее о дресс-коде, его вариантах.

- Это очень важная составляющая праздника. При наличии дресс-кода ваши публикации в соцсетях становятся яркими и привлекают внимание. А люди хотят внимания к себе!

Естественно, дресс-код зависит от тематики вечеринки. Я заметил, что обычным людям непросто отследить дресс-код в стиле ретро, если он ограничен конкретными десятилетиями (70-е, 80-е, 90-е – это совсем не одна и та же мода). Потому я не заявляю конкретных цифр, а обхожусь всеобъемлющим «ретровечеринка» (когда девчонки в лосинах, парни в «спортивках»). Людям нравится наряжаться! Правда, не тем, кому еще «до» или только «за» двадцать – молодежь не понимает, к чему этот театр, ведь у них «подобран лук».

Если человек занимается рыбной ловлей, его вечеринка может пройти в морском стиле: тельняшки, костюмы русалок, пайетки-чешуйки и т.д.

Это может быть гангстерская вечеринка, эпоха Великого Гэтсби, стиль Чикаго (30-е, 40-е годы): короткие коктейльные пайеточные платья, боа,



1 На вечеринке Димы STAR

Как провести ударную вечеринку

женские мундштуки, каре-парики, перья в причёске и повязки на голове, полосатые мужские костюмы и шляпы, сигары...

Повторюсь, люди любят наряжаться, и любой дресс-код хорошо поддерживается. Как единые цветовые гаммы на свадьбах – объединяющий всех цвет или атрибут (красный галстук-бабочка) играет роль завершающего штриха, вишенки на торте.

- Часто ли вы требуете от гостей, помимо костюма, еще какой-либо предварительной подготовки (танец, песня, стих)?

- На каждое крупное мероприятие (свадьба, юбилей, корпоратив) создается инициативная группа в любом мессенджере, где активно обсуждается процесс подготовки. Я готов поддержать всякую задумку (помогу с костюмами, снимем видеоролики и прочее), но при этом никому ничего не навязываю. Бывает, виновники торжества переоценивают своих гостей: «Захлебнетесь от предложенных выступить», а на деле – полный штиль.

Случается, и наоборот – гость обнаруживает желание выступить максимально часто и подробно. С одной стороны, если человек этого хочет, нельзя его бить по рукам. С другой – хороший ведущий всегда найдет способ свести к финалу, вежливо подытожить затянувшийся тост.

Не нужно паники

- Нельзя не вспомнить о коронавирусе. Праздник все же продолжается?

- У большинства моих коллег отменились все мероприятия на бли-

жайший месяц: люди боятся, что на их праздник никто не придет. Я пока выступаю, даже в залах с большой вместимостью. Но что будет дальше...

Вот что я решил сделать в «эпоху COVID-19». С завтрашнего дня я объявляю о вечеринке «А я с короной рожденный!». Зал найден, в нем мы примем 49 гостей, в фотозоне разместятся короны-диадемы, по ходу действия будут разыгрываться дизайнерские тканевые маски (со стразами, шипами и прочей красотой). На вечеринку я буду ждать только позитивно настроенных людей. Кто-то непременно вспомнит про пир во время чумы – этого не избежать. Но есть те, кто хочет веселиться, радоваться жизни, жить сегодня и сейчас.

Я призываю всех (не собираться на веселые пирушки, нет!) хотя бы перестать делать рассылки с тревожными новостями и мудрыми советами, как избежать смерти. Вы сами и создаете тот ажиотаж, который вселяет в вас ужас.

- Вспомните самые необычные поводы для вечеринки, которые вам пришлось проводить.

- Злободневность, актуальность как раз и рождает необычные мероприятия. Кстати, упомянутый выше вечер «А я с короной рожденный!» будет приурочен ко Дню дурака, вскользь намекая на то, что необязательно быть дураком и верить во все, что вам навязывают.

Есть вечеринки стандартные: на ретро-вечеринку люди идут всегда. Но делать в этом стиле празднование Нового года даже грустно. Придумайте

тему! Полицейский с Рублевки. Новогодний беспредел.

Есть календарные вечеринки: 23 февраля, 8 марта и т.д. У меня это – классическая Маевка. Каждый год в начале мая мои постоянные поклонники ждут этого мероприятия. Оно посвящено пионерии, отсылает нас в Советский Союз. В этом году мы оборудуем буфет в советском стиле, фотозону с ковром и другими узнаваемыми атрибутами советской эпохи, лозунгами «Мир! Труд! Май!» и так далее.

Отдельно хочу упомянуть 14 февраля. Колоссальное количество людей повторяет, что это не наш, заграничный праздник. Да пусть же все праздники станут нашими! Что в этом плохого? Разве плохо, что есть лишний повод признаться другу в любви? В этот день делается огромное количество предложений руки и сердца, пары устраивают романтические вечера, люди посвящают день своим любимым. 8 марта ты должен уделить внимание маме, тете, сестре, всем претендующим на тебя женщинам. А День святого Валентина – только ваш праздник, он для вас двоих.

Необычными чаще всего бывают праздники на частной территории. Обеспеченные люди хотят просто веселиться, без повода и причины. И ты придумываешь что-то из ряда вон... У меня есть такое треш-шоу «Богема» – колоссально дорогая программа. Причем дорогая обоснованно, можно сказать, что здесь цена «притянута за уши». Люди при

деньгах, люди, уставшие от своей официальной личности, хотя юмора «ниже пояса», нецензурной лексики, грубого и циничного отношения к себе со стороны ведущего. Вульгарный и максимально пошлый посыл, жесткое хабальство только приветствуется, за него платят деньги. Все гости подписывают обязательство воздержаться от выкладывания происходящего в соцсети, в противном случае заказчик вечеринки несет передо мной материальную ответственность. Потому что распространение такой информации работает как антиреклама – я рискую своей репутацией, после подобного видео никто не захочет приглашать меня провести день рождения своей мамы. Иногда подобный формат бывает востребован на свадьбах, после проводов родителей, представителей старшего поколения. Гости также расписываются в том, что не могут обижаться, как бы над ними не шутили. Если же ты хочешь более снисходительного, бережного отношения – доплачивай, есть и такая дополнительная опция! На подобные мероприятия я, как правило, выезжаю за пределы Сахалина. Но об этом, по понятным причинам, тоже не могу распространяться.

Главное – комфорт

- Бывает ли так, что все довольны мероприятием?

- Я не серебряный доллар, чтобы нравиться всем. Критерии восприятия юмора у всех разные. Настроение тоже. Есть депрессивные личности, которые недовольны априори и именно из своего недовольства черпают энергию. Я даю повод и для недовольства в том числе.

Если человек не хочет принимать активного участия в веселье, я его не трогаю – он так отдыхает. Пассивному ребенку, к примеру, я могу сказать: «Сегодня ты был зрителем, практически членом жюри нашего праздника, за твоё терпение и снисходительность наша тебе благодарность!» И он будет счастлив. Каждый имеет право проявлять себя (или не проявлять), как ему угодно. Кто-то взапой участвует в конкурсах, а кто-то в это время скучает за столиком. Я могу попробовать привлечь его на какое-то минимальное действие, могу оставить в покое (некоторые заказчики приглашают меня именно затем, чтобы я их не дергал). Я – за комфорт.

В своей программе я всегда миксую и эстрадно-пародийные номера, и конкурсы, и общение. Необходимо анализировать рынок, четко понимать, что и зачем ты предлагаешь гостям.

- Должен ли гость вечеринки сам поддерживать позитивное настроение?

- Для этого существуют welcome-зоны, фотозоны, аперитивы и дресс-код. Если вы готовитесь к вечеринке, вы уже формируете подходящий настрой для веселья.

- Какая аудитория самая любимая, самая отзывчивая?

- Раньше бы я сказал – женская, потому что женщины легче на подъем. Но мужчины интереснее раскрываются, если уж решаются на это. Когда мужчины отдыхают вообще без женщин, они куражатся так, как вам и не снилось! Дети выматывают, статичный ведущий здесь не пройдет, нужно сходиться с ума, кайфовать вместе с ними.

Моя любимая аудитория – «мед» и «пед»: отдыхают как в последний раз. Они тоже имеют право снять свое «облачение» и перезагрузиться.

Мы сами загоняем себя в искусственные рамки: веселиться то рано, то поздно, то не заслужили еще... А когда же настанет то время? Давай-те начнем радоваться жизни прямо сейчас!

**«ГОРОСКОП» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«ДЕНКО»**

пр. Мира, 239в (остановка «9-й мрн.»),
тел. 235-409



**ДАЖЕ ЗВЁЗДЫ
БУДУТ ЗАВИДОВАТЬ
ВАШЕЙ УЛЫБКЕ!**
ЦЕНЫ ПРИЕМЛЕМЫЕ!
ЧАСЫ РАБОТЫ: ПН, СР, ПТ - с 9.00 до 16.00,
ВТ, ЧТ - с 9.00 до 15.00, СБ, ВС - ВЫХОДНОЙ.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Гороскоп на неделю

с 6 по 12 апреля



Овен. Представители знака смогут разобраться со своими проблемами и достичь поставленных целей. Очень неплохая неделя для общения, вероятны неожиданные встречи и приятные знакомства.



Весы. Финансовое положение может несколько ухудшиться, есть опасность потерять ценную вещь. Ситуация в личной жизни осложнится после получения неприятных известий или неожиданной встречи.



Телец. Не стоит рисковать в финансовых делах, заключать сомнительные сделки или принимать решения второпях. Досадные недоразумения будут иметь весьма серьезные последствия.



Скорпион. Неделя обещает улучшение финансового положения, возможны удачные инвестиции и покупки. Вполне реален и карьерный рост. Новые предложения следует принимать без долгих раздумий.



Близнецы. Энергетический потенциал невысок, причиной недомоганий могут быть как перегрузки, так и перепады погоды. Не беритесь за дела, требующие серьезных физических усилий. Звезды предупреждают о возможности травм.



Стрелец. Жизненный потенциал находится на высоком уровне. Звезды рекомендуют Стрельцам заняться лечением сложных заболеваний, избавиться от вредных привычек и изменить к лучшему свою внешность.



Рак. Неделя складывается весьма напряженно, необходимо сохранять выдержку и хладнокровие, чтобы одна из многочисленных мелких проблем не превратилась в настоящую катастрофу.



Козерог. Неблагоприятная неделя для путешественников и всех, кто много времени проводит в пути. Высока вероятность травм, авиакатастроф, а также семейных проблем. Жизненный потенциал нестабилен.



Лев. Жизненный потенциал нестабилен, а влияние планет противоречиво. Усиливаются энергичность и сексуальная привлекательность, но при этом не исключены головные боли, обострение хронических заболеваний.



Водолей. Нельзя давать необдуманных обещаний, нежелательно подписывать договора о долгосрочном сотрудничестве. В личной жизни многих Водолеев произойдут значительные перемены.



Дева. Ваша возрастающая с каждым днем деловая активность наверняка будет позитивно оценена окружающими. Умение брать на себя ответственность позволит преуспеть во многих делах.



Рыбы. Наиболее значительных результатов добьются самые спокойные представители знака, умеющие сдерживать эмоции и приспосабливаться к меняющимся условиям. Нежелательна излишняя деловая активность.

понедельник, 6 апреля

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 Доброе утро 09.50 Модный приговор (6+) 10.50 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости 12.05 Время покажет (16+) 14.30 Проверено на себе (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 На самом деле (16+) 19.40 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Ищейка» (12+) 	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести. Сахалин-Курилы 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 11.45 Судьба человека (16+) 12.50 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.45 Сериал «Тайны следствия» (12+) 17.25 60 минут (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 20.00 Вести 21.00 Сериал «Паромщица» (12+) 23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.40 Сериал «На дальней заставе» (12+) 	06.15 Сериал «Москва. Центральный округ» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Москва. Три вокзала» (16+) 10.15 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Основано на реальных событиях (16+) 18.10 ДНК (16+) 19.15 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.00 Сериал «Рикошет» (16+) 00.10 Сериал «Паутина» (16+) 01.10 Сегодня 01.20 Поздняков (16+) 01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.30 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 05.25 Сериал «Москва. Центральный округ» (16+)	10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 Открытый микрофон (16+) 07.35 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 ТНТ. Gold (16+) 09.30 ТНТ. Gold (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+) 14.30 Холостяк. 7 сезон (16+) 16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.30 Сериал «Ольга» (16+) 18.00 Сериал «Ольга» (16+) 18.30 Сериал «Ольга» (16+) 19.00 Сериал «Интерны» (16+) 19.30 Наш день (16+) 20.00 Сериал «Интерны» (16+) 20.30 Сериал «Интерны» (16+) 21.00 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 21.30 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Звоните ДиКаприо (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Казино «Рояль» (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Неизвестная история (16+) 01.30 Фильм «Квант милосердия» (16+) 03.20 Фильм «Исключение» (16+) 05.00 Фильм «Кошки против собак» (6+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.20 Сделано в СССР (6+) 08.40 «Резидент Мария». Док. фильм (12+) 09.45 Сериал «Краповый берет» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Краповый берет» (16+) 14.05 Фильм «Горячая точка» (12+) 15.45 Фильм «Землетрясение» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Фильм «Землетрясение» (16+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Ленд-лиз». Док. сериал (6+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.30 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «О тех, кого помню и люблю» (6+) 01.10 Фильм «Ночной патруль» (12+) 02.45 Фильм «Дочки-матери» (12+) 04.20 Фильм «Медный ангел» (12+) 05.45 Сделано в СССР (6+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)	07.30 6 кадров (16+) 08.05 По делам несовершеннолетних (16+) 09.05 Давай разведемся! (16+) 10.10 Тест на отцовство (16+) 12.10 Реальная мистика (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 15.05 Порча (16+) 15.35 Фильм «Мой личный враг» (16+) 20.00 Фильм «Кровь ангела» (16+) 00.10 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.10 Порча (16+) 03.40 Понять. Простить (16+) 05.05 Реальная мистика (16+) 05.55 Тест на отцовство (16+) ОТВ-САХАЛИН 01.00 ОТражение недели (12+) 01.45 Большая страна. Люди (12+) 02.00 100 чудес света (12+) 02.50 Юбилейный концерт Александра Добронравова (12+) 04.30 Фильм «Красотки» (12+) 06.00 Вспомнить всё (12+) 06.30 Активная среда (12+) 07.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 07.30 Евромакс. Окно в Европу (16+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Евромакс. Окно в Европу (16+) 09.00 Мультфильм (0+) 09.10 Сериал «Ева» (12+) 10.10 100 чудес света (12+) 11.00 Среда обитания (12+) 11.10 Загадочная планета (12+) 11.35 Домашние животные (12+) 12.05 Сериал «Умножающий печаль» (12+) 13.50 Активная среда (12+) 14.15 Легенды Крыма. Морской характер (12+) 14.45 Сериал «Марго. Огненный крест» (12+) 16.15 Мультфильм (0+) 16.30 Домашние животные (12+) 17.00 Большая наука (12+) 17.30 Загадочная планета (12+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Семейные ценности (12+) 18.45 Среда обитания (12+) 19.00 Новости 19.05 Активная среда (12+) 19.30 Служу Отчизне (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТражение 21.00 Новости 21.20 ОТражение 23.00 Новости 23.15 Сериал «Умножающий печаль» (12+) 01.00 Новости 01.05 ПравДа? (12+) 02.00 Новости 02.05 100 чудес света (12+) 03.00 ОТражение 04.00 Новости 04.30 ОТражение	09.00 Вести. Сахалин-Курилы 09.10 Интервью 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин-Курилы 16.17 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин-Курилы 19.07 Уримал Бансон 19.17 Спецрепортаж 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 06.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 08.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 09.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 10.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 12.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 13.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 15.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 16.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 17.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-6» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Великолепная пятерка-2» (16+) 19.35 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятерка-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 02.50 Сериал «Детективы» (16+) 03.20 Сериал «Детективы» (16+) 03.45 Сериал «Детективы» (16+) 04.15 Известия 04.25 Сериал «Страсть-2» (16+) 05.05 Сериал «Страсть-2» (16+)

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**



вторник, 7 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.10 Доброе утро</p> <p>09.50 Модный приговор (6+)</p> <p>10.50 Жить здорово! (16+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Время покажет (16+)</p> <p>14.30 Проверено на себе (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.30 На самом деле (16+)</p> <p>19.40 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Ищейка» (12+)</p> <p>22.30 Док-ток (16+)</p> <p>23.30 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.10 Право на справедливость (16+)</p> <p>01.10 Проверено на себе (16+)</p> <p>01.40 На самом деле (16+)</p> <p>02.45 Время покажет (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.00 Вести</p> <p>09.25 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>11.45 Судьба человека (12+)</p> <p>12.50 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.45 Сериал «Тайны следствия» (12+)</p> <p>17.25 60 минут (12+)</p> <p>18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.00 Сериал «Паромщица» (12+)</p> <p>23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.00 Сериал «На дальней заставе» (12+)</p>	<p>06.15 Сериал «Москва. Центральный округ» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Москва. Три вокзала» (16+)</p> <p>10.15 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 Основано на реальных событиях (16+)</p> <p>18.10 ДНК (16+)</p> <p>19.15 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>22.00 Сериал «Рикшотет» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Паутина» (16+)</p> <p>01.10 Сегодня</p> <p>01.15 Крутая история (12+)</p> <p>02.15 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</p> <p>05.25 Сериал «Кодекс чести» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>09.00 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Lite (16+)</p> <p>11.15 Дом-2. Остров любви (16+)</p> <p>12.30 Бородина против Бузовой (16+)</p> <p>13.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)</p> <p>14.30 Сериал «Реальные пацаны» (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Сериал «Реальные пацаны» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+)</p> <p>17.00 Сериал «Саша-Таня» (16+)</p> <p>17.30 Сериал «Ольга» (16+)</p> <p>18.00 Сериал «Ольга» (16+)</p> <p>18.30 Сериал «Ольга» (16+)</p> <p>19.00 Сериал «Интерны» (16+)</p> <p>19.30 Наш день (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Интерны» (16+)</p> <p>20.30 Сериал «Интерны» (16+)</p> <p>21.00 Сериал «Полицейский с Рублёвки-5» (16+)</p> <p>21.30 Сериал «Полицейский с Рублёвки-5» (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Импровизация (16+)</p> <p>23.30 Звоните ДиКаприо (16+)</p> <p>00.30 Дом-2. Город любви (16+)</p> <p>01.30 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>06.00 Фильм «Кошки против собак» (6+)</p> <p>06.20 Территория заблуждений (16+)</p> <p>07.00 Док. проект (16+)</p> <p>08.00 С бодрым утром! (16+)</p> <p>09.30 Новости (16+)</p> <p>10.00 Неизвестная история (16+)</p> <p>11.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>12.00 Как устроен мир (16+)</p> <p>13.00 112 (16+)</p> <p>13.30 Новости (16+)</p> <p>14.00 Загадки человечества (16+)</p> <p>15.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>16.00 Док. проект (16+)</p> <p>17.00 112 (16+)</p> <p>17.30 Новости (16+)</p> <p>18.00 Тайны Чапман (16+)</p> <p>19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>20.00 112 (16+)</p> <p>20.30 Новости (16+)</p> <p>21.00 Фильм «007. Координаты «Скайфолл» (16+)</p> <p>00.00 Новости (16+)</p> <p>00.30 Загадки человечества (16+)</p> <p>01.30 Фильм «007. Спектр» (16+)</p> <p>04.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>04.50 Тайны Чапман (16+)</p> <p>05.40 Территория заблуждений (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>08.50 Не факт! (6+)</p> <p>09.35 Сериал «В зоне риска» (16+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.20 Сериал «В зоне риска» (16+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Сериал «В зоне риска» (16+)</p> <p>18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>18.50 «Ленд-лиз». Док. сериал (6+)</p> <p>19.40 Легенды армии (12+)</p> <p>20.25 Улика из прошлого (16+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.30 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Караван смерти» (12+)</p> <p>01.10 Фильм «В небе «ночные ведьмы» (6+)</p> <p>02.25 Фильм «Ссора в Лукашах» (0+)</p> <p>03.55 Фильм «Дочки-матери» (12+)</p> <p>05.30 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)</p>	<p>07.30 Знать будущее. Жизнь после Ванги (16+)</p> <p>08.20 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>09.20 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.25 Тест на отцовство (16+)</p> <p>12.25 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.35 Понять. Простить (16+)</p> <p>15.25 Порча (16+)</p> <p>15.55 Фильм «Кровь ангела» (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Нити любви» (16+)</p> <p>00.00 Сериал «Дыши со мной» (16+)</p> <p>03.00 Порча (16+)</p> <p>03.30 Понять. Простить (16+)</p> <p>04.55 Реальная мистика (16+)</p> <p>05.50 Тест на отцовство (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p>	<p>09.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>09.10 Маяки Сахалина</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.18 Уримал Бансон</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.10 Интервью</p>

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

среда, 8 апреля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.10 Доброе утро</p> <p>09.50 Модный приговор (6+)</p> <p>10.50 Жить здорово! (16+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Время покажет (16+)</p> <p>14.30 Проверено на себе (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.30 На самом деле (16+)</p> <p>19.40 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Ищейка» (12+)</p> <p>22.30 Док-ток (16+)</p> <p>23.30 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.10 Проверено на себе (16+)</p> <p>00.40 На самом деле (16+)</p> <p>01.45 Время покажет (16+)</p> <p>03.25 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.00 Вести</p> <p>09.25 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>11.45 Судьба человека (12+)</p> <p>12.50 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.45 Сериал «Тайны следствия» (12+)</p> <p>17.25 60 минут (12+)</p> <p>18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.00 Сериал «Паромщица» (12+)</p> <p>23.15 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.00 Сериал «На дальней заставе» (12+)</p>	<p>06.15 Сериал «Кодекс чести» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Москва. Три вокзала» (16+)</p> <p>10.15 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 Основано на реальных событиях (16+)</p> <p>18.10 ДНК (16+)</p> <p>19.15 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>22.00 Сериал «Рикшотет» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Паутина» (16+)</p> <p>01.10 Сегодня</p> <p>01.15 Последние 24 часа (16+)</p> <p>02.10 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>05.15 Их нравы (0+)</p> <p>05.30 Сериал «Кодекс чести» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>09.00 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Lite (16+)</p> <p>11.15 Дом-2. Остров любви (16+)</p> <p>12.30 Бородина против Бузовой (16+)</p> <p>13.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+)</p> <p>14.30 Сериал «Реальные пацаны» (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Сериал «Реальные пацаны» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+)</p> <p>17.00 Сериал «Саша-Таня» (16+)</p> <p>17.30 Сериал «Ольга» (16+)</p> <p>18.00 Сериал «Ольга» (16+)</p> <p>18.30 Сериал «Ольга» (16+)</p> <p>19.00 Сериал «Интерны» (16+)</p> <p>19.30 Наш день (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Интерны» (16+)</p> <p>20.30 Сериал «Интерны» (16+)</p> <p>21.00 Сериал «Полицейский с Рублёвки-5» (16+)</p> <p>21.30 Сериал «Полицейский с Рублёвки-5» (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Однажды в России (16+)</p> <p>23.30 Звоните ДиКаприо (16+)</p> <p>00.30 Дом-2. Город любви (16+)</p> <p>01.30 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>06.00 Территория заблуждений (16+)</p> <p>07.00 Док. проект (16+)</p> <p>08.00 С бодрым утром! (16+)</p> <p>09.30 Новости (16+)</p> <p>10.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>12.00 Как устроен мир (16+)</p> <p>13.00 112 (16+)</p> <p>13.30 Новости (16+)</p> <p>14.00 Загадки человечества (16+)</p> <p>15.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>16.00 Обратная сторона планеты (16+)</p> <p>17.00 112 (16+)</p> <p>17.30 Новости (16+)</p> <p>18.00 Тайны Чапман (16+)</p> <p>19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>20.00 112 (16+)</p> <p>20.30 Новости (16+)</p> <p>21.00 Фильм «Великая стена» (12+)</p> <p>23.00 Смотреть всем! (16+)</p> <p>00.00 Новости (16+)</p> <p>00.30 Загадки человечества (16+)</p> <p>01.30 Фильм «Бен-Гур» (16+)</p> <p>03.40 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>04.30 Тайны Чапман (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>08.50 Не факт! (6+)</p> <p>09.35 Сериал «В зоне риска» (16+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.20 Сериал «В зоне риска» (16+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Сериал «В зоне риска» (16+)</p> <p>18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>18.50 «Ленд-лиз». Док. сериал (6+)</p> <p>19.40 Последний день. Тихон Хренников (12+)</p> <p>20.25 Секретные материалы (12+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.30 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Весенний призыв» (12+)</p> <p>01.25 Фильм «Приказ. Огонь не открывать» (12+)</p> <p>02.50 Фильм «Приказ. Перейти границу» (12+)</p> <p>04.20 Фильм «Право на выстрел» (12+)</p> <p>05.40 Сделано в СССР (6+)</p>	<p>07.30 Знать будущее. Жизнь после Ванги (16+)</p> <p>08.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>09.30 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.35 Тест на отцовство (16+)</p> <p>12.35 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.40 Понять. Простить (16+)</p> <p>15.35 Порча (16+)</p> <p>16.05 Фильм «Нити любви» (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Подари мне жизнь» (16+)</p> <p>00.25 Сериал «Дыши со мной» (16+)</p> <p>03.25 Порча (16+)</p> <p>03.50 Понять. Простить (16+)</p> <p>05.15 Реальная мистика (16+)</p> <p>06.05 Тест на отцовство (16+)</p> <p>06.55 Домашняя кухня (16+)</p> <p>07.20 6 кадров (16+)</p>	<p>09.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>09.06 Интервью</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.17 Док. фильм</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.10 Дискуссия</p>

Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей.

0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенная для детей.

Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».

суббота, 11 апреля

Table with TV schedules for Saturday, April 11, featuring channels like Россия 1, НТВ, АСТВ, РЕН, Звезда, ОТВ, and Россия 24. Includes program titles, times, and age ratings.

АВТОШКОЛА «За рулем»

подготовка водителей категорий А, В, ВЕ, С, СЕ, D

27-24-64, 40-66-03



воскресенье, 12 апреля

Table with TV schedules for Sunday, April 12, featuring channels like Россия 1, НТВ, АСТВ, РЕН, Звезда, ОТВ, and Россия 24. Includes program titles, times, and age ratings.



Вкусно и без сахара

Южносахалинка доказала, что полезный продукт с отличным вкусом можно приготовить в домашних условиях

Меньше года понадобилось южносахалинке Екатерине Козловой, чтобы запустить в областном центре производство натуральных фруктовых пастилы и чипсов без содержания сахара, да еще и открыть свой небольшой магазин. О том, какой путь пришлось пройти от просто здорового образа жизни до своего бизнеса, руководитель компании Pastila.sakh рассказала нашему изданию.

[ТАТЬЯНА СЕНЬЧИНА]

На воде и огурцах?

- Как все начиналось?

- Года за два-три до того, как я начала делать пастилу, я стала правильно питаться – исключила сахар, глютенсодержащие и молочные продукты. Старалась больше времени уделить спорту, хотя я с детства ходила на гимнастику, профессионально занималась горными лыжами... И вдруг я обнаружила, что у нас в Южно-Сахалинске очень мало мест для таких людей, как я, которые правильно питаются и исключили сахар из рациона. Я имею в виду специализированные магазины и кафе. А в обычном магазине мне, по крайней мере, приобрести было нечего, кроме воды и огурцов.

- А как вообще пришла в голову идея отказаться от сахара?

- Само собой получилось. Пришло какое-то осознание, круг общения поменялся... Сначала я исключила из рациона сахар, потом глютен... И сразу почувствовала улучшение самочувствия.

- Не все знают, что такое глютен и в каких продуктах он содержится. Расскажите об этом.

- Глютен – это та же клейковина. Он содержится в пшенице и ее производных – муке, крупах, макаронных изделиях... Нет же глютена в таких крупах, как пшено, рис, ячмень, амарант, киноа. Производители, как правило, указывают на своей продукции, есть ли там глютен. И даже на производствах, где занимаются расфасовкой содержащих глютен пшеничных круп, к примеру, риса, на упаковке риса пишут, что в крупе могут быть примеси глютена... Употребление клейковины может плохо влиять на организм, а у некоторых людей вообще бывает непереносимость глютена, которая сопровождается всякими неприятными симптомами – вздутием живота, высыпаниями и т.д.

- Вы говорили, что стали заниматься спортом?

- Ну это, наверное, нельзя назвать так громко. Я просто четыре раза в неделю ходила на спортивную школьную площадку возле своего дома. Там я бегала, занималась растяжкой, делала силовые упражнения. Тренера у меня не было, я решила, что справлюсь сама. Если было необходимо, обращалась за помощью к видео на Youtube. Занималась непрофессионально, но регулярно.

- Классно. Многие бы не смогли себя заставить заниматься в одиночку.

- Да. Но люди сейчас объединяются в соцсетях или в мессенджерах и вместе, например, бегают за «Сантой». Так что, я думаю, сейчас не



Пастила становится более эластичной, если добавить в состав печеные яблоки или бананы.

проблема найти человека, который разделит вашу любовь к спорту.

- Как вы считаете, сейчас наступила мода на здоровый образ жизни? Сейчас прямо много молодежи заботится о питании...

- Ну это же хорошая тенденция!

- Когда вы отказались от сахара, не было «ломки»?

- Мне было проще резко отказаться от сахара. И чтобы вообще не возникало никаких соблазнов, я начала максимально загружать свой день. Так, что у меня не было даже мысли пойти в кафе и съесть пирожное... Естественно, надо понимать, что есть еще такое понятие, как скрытый сахар, который бывает, например, в различных соусах, и мы об этом просто не знаем. Так что, если вы хотите совсем отказаться от сахара, нужно тщательно изучать этикетки... Я, кстати, примерно полгода даже была вегетарианкой, но потом все-таки решила, что мой организм лучше себя чувствует, когда я ем животный белок.

- Отслеживали свое состояние?

- Да. Я посчитала, что именно в тот период, когда я не ела мясо, у меня было очень мало энергии, казалось, что я ослабеваю. Так что я решила оставить в рационе мясо.

- Но сладкого вам все-таки хочется?

- Да. И я решила заменить булочки, пирожные и шоколадные конфеты чем-то полезным. Стала искать ре-

цепты правильных сладостей в Интернете. Помню, пыталась приготовить блины из муки без клейковины. Но с такой субстанцией вместо теста очень тяжело работать. В итоге – ничего не получилось. Тогда я обратила внимание на фрукты. Естественно, в моем рационе были свежие яблоки, груши, но я решила попробовать их посушить.

- Помните свой первый опыт?

- Да. Это было сделано не на профессиональном оборудовании, а просто в духовке. Учитывая, что в духовом шкафу нет никакой вентиляции, пришлось его приоткрыть и вставить карандаш для фиксации дверки. Помню, я готовила яблочную пастилу и процесс сушки занял у меня довольно много времени.

- Насколько я понимаю, сейчас у вас профессиональное оборудование?

- Да. Это профессиональный дегидратор (устройство для сушки), в нем со всех сторон идет циркуляция воздуха, а низкие температуры помогают влаге испаряться. В духовке же приходилось делать температуру воздуха выше, времени на сушку уходило больше. Да и электроэнергия тратилась... Когда получилась первая пастила, через несколько дней я сделала вторую партию. Угостила коллег, друзей и поняла, что у меня получается! Так продолжалось месяца два. Я была увлечена не только результатом, но и самим процессом.

Потом я в Интернете наткнулась на московских производителей пастилы и начала более детально изучать этот продукт. Поняла, что и сама могу создавать это чудо, разве что нужно обзавестись профессиональным оборудованием. Начала искать хорошего производителя профессиональных сушилок. Есть, конечно, и непрофессиональные агрегаты, но надо понимать, что у них меньше мощность. Они бы прекрасно подошли для домашнего использования, но не для моих целей. В разных дегидраторах различаются и время сушки, и количество видов температурного режима...

- А можно регулировать сухость окончательного продукта?

- Конечно. Кстати, оптимальная температура для сушки фруктов – 40-45 градусов, тогда продукт сохраняет все полезные свойства.

Эксперименты на друзьях

- Когда вы решили делать пастилу на продажу?

- Ну, сначала мы ставили эксперименты на себе и своих друзьях. Тогда я поняла, что пастила и фруктовые чипсы – это не только вкусно, но еще и очень удобно. Их можно взять с собой в парк или на природу и там перекусить не мороженым, а полезным продуктом, который еще и очень мало весит. Когда у нас еще не было

магазина и я работала офис-менеджером, у меня в сумочке всегда лежал этот легкий перекус... Так вот, после многочисленных положительных отзывов я поняла, что это мое. После этого мы сразу заказали профессиональное оборудование – блендер и дегидратор. И процесс пошел... Через полгода мы приобрели вторую сушилку, а еще через пару месяцев открыли свой магазин. Кстати, интерьер помещения – это наших рук дело. Ремонт мне помогали делать родители, друзья, близкие люди. Мы здесь все украсили, художники расписали стены, в ход пошел стабилизированный мох... Вообще, хочу сказать, что моим, да и вообще похожим бизнесом можно гордиться – он приносит пользу обществу. Кто-то берет пример с моей истории развития. Многие понимают, что можно питаться вкусно и без сахара. Кстати, близится лето и если вы хотите привести в форму свое тело, стоит отказаться от этого продукта или хотя бы ограничить его количество. Но надо внимательно изучать состав того, что мы покупаем в магазинах. Бывает, что название совершенно не соответствует содержанию. Грубо говоря, назвали продукт полезным, большими буквами написали «НЕ СОДЕРЖИТ САХАРА», а в состав включили совсем не полезный сахарозаменитель.

- Сколько времени в день у вас занимает работа?

- Вечером у меня идет процесс приготовления пастилы, чипсов, другой продукции, а днем я сама занимаюсь продажей. Получается, часов семнадцать в сутки. Но у меня пока достаточно энергии, чтобы продолжать работать в таком режиме, да еще и без выходов. В остальном же успеваю только поспать. Ну и, конечно, из моей жизни никуда не делся спорт. Обязательный минимум – ежедневная утренняя зарядка. Так что мои увлечения – это физические нагрузки, баня, я с детства катаюсь на горных лыжах и люблю ходить по горам. Все мои увлечения сводятся к поддержанию своего здоровья, чтению книг и учебе...

- Друзья придерживаются схожего с вашим образа жизни?

- Да. Большинство людей из моего окружения следят за питанием и здоровьем. И очень многие мои приятельницы одновременно являются и покупательницами моей продукции. Я этому несказанно рада, и круг моего общения, благодаря работе, постоянно расширяется...

- Что сейчас читаете?

- «Магия утра» Хэла Элрода – это бестселлер, предназначенный для людей, которым тяжело вставать по утрам. Для так называемых сов. Читая эту книгу, я поняла, что, в общем-то, и нет столь знакомого многим разделения на сов и жаворонков. Есть такие понятия, как лень и недосып. И чтобы вставать рано, нужно просто перестроиться и... немножко себя заставить. И еще – иметь мотивацию и радость. Чтобы проснуться в хорошем настроении, красиво одеться и пойти на любимую работу...

- А у вас есть любимая пастила или фруктовые чипсы?

- Я люблю всю нашу продукцию. Но если говорить о вкусах – сладкий или кисленький – все-таки выберу сладкий. Поэтому обожаю пастилу из манго и ананаса.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

Покупка

■ 1-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

■ 2-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

■ 3-к. кв. («брежневка»),

«хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

■ 1-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

■ 2-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

■ 3-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

■ Частный дом. Т. 44-

77-30.

■ 2-к. кв. («брежневка») в 9 мкрн. Т. 44-77-30.

■ 3-к. кв. в 11 мкрн. Т. 44-77-30.

■ 1-к. кв. (97, 138 серии) в 9, 11, 12, 13, 13а, 14 мкрн. Т. 44-77-30.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ» ВЕДЕТ НАБОР ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 14 ЛЕТ В ГРУППЫ НА КУРСЫ ОБУЧЕНИЯ СЧЕТУ; ЧТЕНИЮ; СКОРОЧТЕНИЮ; МЕНТАЛЬНОЙ АРИФМЕТИКИ. ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ, ОГЭ, ЕГЭ, АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, КАЛЛИГРАФИЯ. ПРИГЛАШАЕМ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ К СОТРУДНИЧЕСТВУ. ТЕЛ. 8(4242) 61-57-61.

УСЛУГИ

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

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ
ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ
ПРОДАНО
DOMINANTA65.RU
39-88-11

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

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ
Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

РАБОТА И ОБРАЗОВАНИЕ
Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

В "Сахалинский бекон-2" СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
✓ слесарь-электрик
✓ грузчик
✓ продавец-кассир
✓ свиновод
Оформление по ТК РФ, соцпакет, оплата проезда в отпуск
Отдел кадров: 8-924-888-60-78

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Как выбрать медицинскую маску?

Одноразовые медицинские маски для защиты верхних дыхательных путей от инфекций – это необходимая вещь как в больницах, так и на производствах. Иногда нужна она и в обычной жизни, например в быту, если дома вдруг оказался носитель вируса. О том, как правильно выбрать хорошую маску, мы и расскажем в нашей статье.

Обратите внимание

Итак, главные критерии выбора масок – это необходимый уровень фильтрации, степень воздухопроницаемости, комфорт ношения.

Неправильно, если вы выбираете маску по принципу «легко/нелегко дышать». Легко дышится в марлевой повязке, однако от бактерий и вирусов она вас не защитит. А если вы считаете, что чем плотнее маска прилегает к лицу, тем лучше, то и тут вы не правы – такая маска мало чем отличается от кляпа в рот, поэтому уже на 3-4 вдохе вы выйдете из себя и сорвете ее с лица.

То, насколько хорош фильтр, зависит от трех показателей:

- количество слоев – их должно быть три;
- материал фильтра;
- плотность прилегания маски к лицу.

Какими должны быть три слоя маски?

Находящийся у лица внутренний гидрофильный слой (впитывающий жидкость). Средний фильтрующий слой. Наружный гидрофобный (отталкивающий жидкость).

Современные трехслойные маски обеспечивают надежную защиту от инфекций, попадающих в верхние дыхательные пути. Количество слоев и тип материалов, из которых они сделаны, определяют степень фильтрации. Поэтому при покупке маски обязательно поинтересуйтесь у поставщика на этот счет. Про количество слоев мы сказали выше, поэтому перейдем к материалам. Сегодня наиболее эффективными в плане защиты от бактерий считается мейлблаун. Ещё есть спанбонд и СМС. Далее – немного расскажем обо всех трех.

Трехслойные медицинские маски

Мейлблаун – мелкозернистая сетка из полипропиленовых нитей, задерживающая любые, даже самые мелкие бактерии. Толщина полипропиленовых волокон составляет от 0,01 до 0,2 дтекс.

Спанбонд – микропористый полипропиленовый паронепроницаемый материал нетканого типа. Он устойчив к воздействию кислот и щело-



чей, хорошо реагирует на стерилизацию.

В спанбонд также можно добавлять волокнообразующий полимер и другие химические агенты. В итоге получается материал с гидрофобной или гидрофильной поверхностью, с повышенными антибактериальными свойствами. Спанбонд очень прочный, поэтому формирует надежный каркас маски. Поэтому ниже, говоря про комфорт ношения, мы ещё расскажем про этот материал.

СМС – композитный материал из нескольких слоев спанбонда и мейлблауна. Бактериологическая проницаемость низкая. Вместе со спанбондом также используется в качестве каркаса масок.

Надежность фильтрации маски можно определить по сочетанию материалов. Лучше всего, если оно не будет однообразным, то есть, к примеру, чтобы все 3 слоя были из спанбонда или мейлблауна. В этом случае защита от бактерий составит всего 50-60%. Оптимально, если сочетание следующее – спанбонд/мейлблаун/спанбонд. В этом случае в маске будет ком-

фортно дышать, а уровень защиты от бактерий будет практически стопроцентным – до 99,99% бактерий и вирусов до вас не доберутся.

Воздухопроницаемость

То, насколько в маске комфортно дышать, зависит от её типа сборки и от показателя Delta-P. Самый оптимальный тип сборки – это «Омега». При нем формируется самый оптимальный воздушный карман и дополнительный фиксатор формы, поддерживающий этот карман и не позволяющий маске соприкоснуться со ртом. От характера сборки зависит и комфорт ношения, о чем мы тоже скажем ниже.

Что касается величины Delta P, то от неё зависит, насколько комфортно дышится в маске. Чем выше этот показатель, тем хуже маска пропускает воздух. Если этот показатель низкий, то дышать будет легко, но степень защиты будет очень низкой.

Что такое величина Delta-P в медицинской

маске?

Величина Delta P – это коэффициент сопротивления дыханию в мм H₂O/см². Величина «Дельта Р» от 1,7 до 1,9 считается оптимальной. Поэтому обязательно уточняйте у поставщика эту величину.

Если в описании маски величина Дельта Р вдруг не указана, то, напомним, количество слоев и тип материалов вам подскажут все необходимое. Повторимся – оптимальным является сочетание трех слоев – спанбонд/мейлблаун/спанбонд.

Комфорт ношения

Маска должна максимально плотно прилегать к лицу, а не «висеть». Это достигается за счет носового и дополнительного фиксаторов, находящихся посередине. Чтобы они надежно фиксировали маску, важно обращать внимание на тип сборки этих приспособлений.

Наиболее эффективен тип «Омега», который мы упомянули выше. Он повторяет анатомическую форму лица и способствует плотному прилеганию по краям.

Другой тип сборки – «Ёлочка». Он менее надежен.

Оба типа можно распознать визуально. «Ёлочка» – все складки маски расходятся вниз от носового фиксатора. «Омега» – верхняя складка уходит в сторону носового фиксатора, а ещё 2 складки уходят вниз.

Что касается воздухопроницаемости, то об этом мы уже сказали выше.

В маске должно быть удобно. Она не должна колоться или раздражать кожу, а также прилипать ко рту при каждом вдохе. Спанбонд, из которого как раз и делают внутренний слой, соответствует этим требованиям. Он по тактильным ощущениям напоминает хлопок. К тому же сегодня активно используется спанбонд третьего поколения, который по своим характеристикам напоминает хлопковые ткани.

Комфорт ношения также зависит от ушных петель. Лучше, если для петель будет использоваться плоская резинка. Она, в отличие от круглой, куда меньше давит на ушную раковину, чем круглая.

Итак, какая же одноразовая медицинская маска является наиболее эффективной. Ответ прост – это маска со срединным слоем из мейлблауна, с типом сборки «Омега» и с металлическим носовым фиксатором. Тем не менее вариант этот далеко не единственный. У нас есть большой ассортимент масок, в котором вы найдете оптимальные разновидности.

Реклама

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 И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ПАМЯТЬ В КАМНЕ
ПАМЯТНИКИ

ИЗ ГРАНИТА
 Изготовление и установка
 ● ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ по природному камню
 ● ХРАНЕНИЕ БЕСПЛАТНО
 РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

Ветеранам Великой Отечественной войны и приравненным к ним постоянные СКИДКИ 40% от компании.

СЕЗОННОЕ СНИЖЕНИЕ ЦЕН ОТ 3 000 ДО 13 000 РУБ.
8-963-289-55-35,
47-55-35, 42-57-35

ул. Пограничная, 826 (41-й км)

Памятники
 из природного камня
от 12 000 руб.

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

Вазы, столы, лавочки из гранита
 Обработка портретов средством «Антидождь»
 Скидки участникам ВОВ
 Рассрочка платежа до 18 месяцев

Наш адрес:
 ул. Колхозная, 8,
 тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

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

«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 информации «Телемира»
49-16-06

В Сахалинской области активизировались мошенники

27 марта в ОМВД России по городскому округу «Александровск-Сахалинский район» поступило заявление от 37-летней жительницы села Виахту о том, что неизвестное лицо обманным путем похитило ее денежные средства в сумме более 20 тысяч рублей.

Установлено, что заявительница разместила на сайтах различных банков заявки на оформление кредита. Ей позвонил неизвестный, представился сотрудником банка и сообщил, что женщине одобрен кредит на сумму 800 тысяч рублей. Однако ей необходимо внести предоплату за услуги курьера в сумме 6 тысяч 500 рублей и страховки вклада в сумме более 14 тысяч рублей. После чего гражданка пришла в банк и осуществила перевод денежных средств на счет, который ей сообщили мошенники. После этого телефон аферистов стал

недоступен, а гражданка поняла, что ее обманули.

В этот же день, но уже в долинскую полицию обратился 28-летний житель села Взморье. Заявитель сообщил, что ему позвонил неизвестный и представился сотрудником службы безопасности банка. Злоумышленник рассказал, что его банковские счета заблокировали в связи с мошенническими действиями неизвестных лиц. Для разблокировки необходимы биометрические данные (сказать слово «нет») и назвать номер карты и коды, которые поступят по смс. После выполнения данных действий со счетов заявителя произошло списание денежных средств на общую сумму более 40 тысяч рублей. Заявитель о подобном виде мошенничества знал из средств массовой информации, но все равно попался на уловки злоумышленников.

Таким же образом злоумышленники выманили более 6 тысяч рублей у житель-

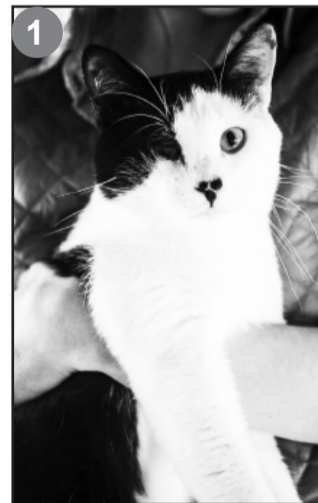
ницы Корсакова. На другой день в ОМВД по городскому округу «Долинский» с заявлением обратилась 61-летняя местная жительница. Женщина сообщила, что неизвестный, который по телефону представился сотрудником банка, обманным путем пытался снять с ее счета денежные средства в сумме более 46 тысяч рублей. Однако денежные средства перевести не представилось возможным, так как у заявительницы была подключена услуга защиты от мошеннических действий.

Номера, с которых мошенники звонили сахалинцам, зарегистрированы в Московской области. По всем фактам возбуждены уголовные дела, ведется следствие.

Полиция Сахалинской области просит граждан быть бдительными и не сообщать свои персональные данные, а также данные банковских карт и счетов посторонним лицам, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



1. Знакомьтесь, это - Оливер! Этот ласковый кот с пятнистым носом очень любит обниматься и встречать людей. Ему около четырех лет. Кастрирован, ходит в лоток. Нет одного глаза, но это не проблема. Он ждет вас! Т. 8-962-581-42-40 (Ирина).

2. Славная, добрая, домашняя - это всё про Зайку! Только с виду она собака.

В душе это милый и доверчивый зайчонок. Она станет идеальным членом семьи и лучшим другом вашим детям! У Зайки небольшая деформация таза при рождении, но это незаметно. Она скачет, резвится и радуется жизни - заражает всех вокруг своей энергией! Если хотите внести в свою жизнь ещё больше радостных моментов - звоните. Т. 8-924-280-55-80.

3. Пэррис, для своих Пеппа, длинноногая малышка с необычной внешностью. Она всегда весела, жизнерадостна и всегда излучает радость. Даже когда вы расстроены, Пеппе достаточно просто подойти и взглянуть вам в глаза, повиливать хвостиком, и сразу становится легче и сразу неприятности отступают. Вы скажете, что это золото, а не собака? Именно так, но пока у Пеппы нет своей семьи. Но она не сдаётся (это не в ее характере) и продолжает поиски семьи, которой сможет подарить всю свою любовь и в которую обязательно принесет счастье. Пеппа молода (около двух лет), умная и сообразительная, ее невозможно не любить.

Стерилизована, привита. Приучена к выгулу. Если вы готовы подарить Пеппе дом и пустить в свое жилище счастье, звоните, пишите. Т. 8-914-759-3737 (Алена).

4. Посмотрите на этого небольшого и вроде ничем непримечательного песика! Мишка наш мал да удал! Громче всех лает при появлении чужака. В его маленьком тельце бьется храброе и чуткое сердце. Мишаню совсем крошкой выкинули в канаву у дороги. Он там и умер бы от голода, но его заметила добрая женщина и забрала в свой так называемый приют. Условий у нее не было, и Мишка с детства сидел на цепи в дырявой конуре. Сейчас, конечно, у него хорошая будка и

регулярное питание, но это все не то. Мишане нужна семья, нужно, чтобы его любили. Он почти никогда не покидал стен приюта и не видел другой жизни. Подарите Мишане дом и взамен получите море любви и преданности! Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

5. Знакомьтесь - это Шеф! Давно к нам не попадали собаки с такой харизмой и обаянием. Этот пес - любовь с первого взгляда. Шеф пришел к нам сам из военного гарнизона. Как только он появился, то сразу обозначил, что он тут будет главным! С важным видом он делает обход территории и проверяет, все ли в порядке. Чужака на территорию не пустит. Шеф

ненавязчив, самостоятелен, внешне очень серьезный, но в душе он сама нежность. Ищем Шефу семью, которая ценит в собаке личность и понимает, что это член семьи. Если вам запал этот красавчик, то будем рады познакомиться. Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

6. Малышка Пуговка ищет дом. Её история похожа на истории многих других таких животных. Пуговка - бывший подкидыш. В приюте кошечка показала себя компанейской, контактной девочкой. Любит ласку. Обладает отменным аппетитом. Пуговке примерно семь месяцев, и она мечтает о семье и доме, где ее будут любить. Т. 8-924-281-12-20.



Просто вкусно!

Картофельные метаморфозы

Драники (картофельные оладьи)

Ингредиенты: очищенный картофель - 500 г, мука - 2 столовые ложки, лук - 1 шт., яйцо - 1 шт., растительное масло - 2 столовые ложки, молоко - 2-3 столовые ложки, соль, перец - по вкусу.

Приготовление. Картофель натрите на терке, полученную массу хорошенько отожмите. Выложите ее в большую миску, добавьте лук, яйцо, муку, соль, молоко, масло и перец.

Нагрейте масло на сковороде. Выложите немного картофельной массы на сковороду столовой ложкой. Жарьте драники 2-3 минуты с одной стороны, затем такое же количество времени - с другой.

Подать драники можно горячими со сметаной.



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

88 рублей.

Картофель - 50 руб.

Лук - 10 руб.

Яйцо - 8 руб.

Мука, растительное масло, молоко - примерно 20 руб.

Соль и перец - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Подарок собственной сервизации

Винегрет



Ингредиенты: вареный картофель - 6 шт., вареная морковь - 2 шт., соленые огурцы - 2 шт., вареная или запеченная свекла - 2 шт., кислое яблоко - 1-2 шт., квашеная капуста - 100 г, лук - 1 шт., растительное масло - по вкусу.

Приготовление. Картофель, морковь,

яблоки, свеклу и огурцы порезать кубиками. Измельчить лук (это не обязательный ингредиент, поскольку его не все любят). Перемешать подготовленные овощи с мелко порубленной квашеной капустой. Заправить сахаром, солью, перцем и растительным маслом по вкусу.

Картофель, запеченный на шпажках (торнадо)



Ингредиенты: картофель - 3 крупных клубня, сыр пармезан - 200 граммов, растопленное сливочное масло - 100 граммов, паприка - 1 ст. ложка, соль, перец.

Приготовление. Тщательно промыть клубни картофеля и нанизать по одной на шпажку. Ножом сделать спиралевидные разрезы по

всему клубню - от начала и до конца. Смочить картофель растопленным маслом. Приготовить посыпку из сыра и специй. Ложкой присыпать этой смесью картофель на шпажках. Поставить в духовку на 20-25 минут. Подрумяненный картофель на шпажках выглядит очень аппетитно и презентабельно.

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 - постные рецепты

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

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

СТРАННИК ЦЕНТР

РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

п/р. Луговое, ул. Дружбы, 56, тел. 799-308;
п/р. Новоалександровск, пер. Железнодорожный, 20 Б, тел. 797-289;
г. Южно-Сахалинск: ул. Ленина, 316, тел. 24-50-90, ул. Украинская, 107

А можно удалить 2020 и установить заново? Эта версия с вирусом. * * *

Как говорят электрики, лучше уж изоляция, чем заземление. * * *

В это трудное время нам как никогда надо держаться порознь! * * *

После недели карантина вирусологи уступят место наркологам. * * *

А школьникам будущего на ЕГЭ по истории мы оставим вопрос с подвохом: в каком году была Олимпиада-2020? * * *

Пятый день лежу на диване, кот уже видит во мне конкурента. * * *

Сара встала на весы. Муж заглядывает на шкалу и мерзко хихикает.

Она ему спокойно говорит:

- Яша! А как ты думал? Таки люди с золотым сердцем, железным здоровьем и стальными нервами лёгкими не бывают! * * *

- Если из-за коронавируса салоны красоты будут закрыты пару месяцев, производители навороченных смартфонов будут завалены претензиями и исками... - С чего бы? - Смартфоны перестанут узнавать своих хозяек. * * *

Чем сильнее человек советует книгу, тем больше вероятность, что он читал только ее. * * *

Не могу понять, чего хотят эти банкиры: раньше кричали, когда я заходил в маску, теперь кричат, когда захожу без

маски. * * *

Парень читает своей девушке в сборнике анекдотов: «Женщине много не надо, ей надо всё!»

Девушка в ответ: - На самом деле девушке надо совсем немного: чуть-чуть золота - чтобы блестело, пара-тройка подружек - чтобы поболтать по вечерам, работа - чтобы не сойти с ума от безделья, своя квартирка с евроремонтом - чтобы удивлять знакомых, машина - чтобы быть современной, ну и мужчина - чтобы это... ну, чтобы он оплачивал всё вышеперечисленное. * * *

Недавно перечитал Анну Каренину, а сейчас наслаждаюсь Анной Ахматовой. Кстати, они обе мои любимые писательницы.

АСТВ РАДИО

РУССКОЕ РАДИО 89.9

ROCK FM 102.9

АВТО РАДИО САХАЛИН 87.9

САХАЛИН ДОРОЖНОЕ РАДИО 106.5 FM

RECORD DANCE RADIO САХАЛИН

Номер единой рекламной службы 49-15-38

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**

Крупнейшие российские библиотеки перешли в онлайн



Ведущие российские библиотеки подготовили для своих посетителей широкую онлайн-программу.

Основные электронные ресурсы Российской государственной библиотеки – Национальная электронная библиотека и Электронная библиотека РГБ, объем фонда которой около 1,5 млн единиц хранения (период охвата с XVIII века по настоящее время). Также читатели могут ознакомиться онлайн с различными выставочными проектами библиотеки.

В рамках национального проекта «Культура» библиотека запустила программу повышения квалификации «Создание муниципальных модельных библиотек», в которой дистанционно участвуют свыше 250 человек.

Российская государственная детская библиотека предлагает своим юным читателям и их родителям иллюстрированный каталог рекомендованной литературы. Материалы интернет-журнала рассказывают о разных аспектах детского чтения. Ресурс будет интересен всем, кто интересуется детской книгой: родителям, учителям, педагогам, психологам, исследователям детской литературы, литературным обозревателям, критикам, издателям, а также авторам книг для детей.

Кроме того, детской библиотекой запущены несколько новых интерактивных циклов – «Исторический лекторий», «Человек с большой буквы» и «Читайте с нами». По мере записи материалы будут доступны для просмотра на YouTube-канале РГДБ. За актуальными анонсами мероприятий рекомендуем обращаться на сайт библиотеки.

Российская государственная библиотека для молодежи подготовила цикл лекций, которые

будут доступны на официальном сайте учреждения. 26 марта на лекции «Что такое научный метод и как его использовать в обычной жизни?» все желающие смогут познакомиться с краткой историей науки и техники, а также с методами использования научного метода в обыденной жизни. 30 марта на лекции «Гвинейский кепле, или Зачем изучать экзотические языки?» лингвист, преподаватель РГГУ и НИУ ВШЭ Мария Коношенко расскажет о необычных согласных, «задвинутых назад» гласных, о выражении прошедшего времени при помощи тонов и многих других языковых явлениях. 14 апреля состоится лекция ко Дню мецената и предпринимателя об основных представителях дворянских и купеческих династий: Морозовых, Щукиных, Рябушинских, Терещенко, Нечаевых-Мальцовых, Тенишевых и других. С 28 марта по 11 апреля РГБМ проведет Всероссийскую образовательную акцию «Цифровой диктант». В рамках «Цифрового диктанта» пройдет ряд онлайн-трансляций, посвященных цифровой грамотности: лекции о VR-технологиях, искусственном интеллекте и платформе Unity для создания 2D- и 3D-игр, а также мастер-классы по работе с 3D-ручкой и многое другое.

Российская государственная библиотека искусств предлагает своим посетителям творческие встречи в режиме онлайн. В рамках проекта «Библиотечная площадь искусств» гостями студии станут ректор Театрального училища имени М. Щепкина Борис Любимов (3 апреля в 15.00), народный артист России Игорь Ясулович (10 апреля в 15.00) и доктор искусствоведения, шекспировед Алексей Бартошевич (24 апреля в 15.00), сообщает министерство культуры архивного дела Сахалинской области.

Теперь в прямом эфире!

Сахалинский Международный театральный центр имени А.П.Чехова приглашает сахалинцев посмотреть архивные спектакли онлайн. Первый показ комедии «Скупой» состоялся накануне в YouTube-канале театра и был приурочен к празднованию Всемирного дня театра.

– Мы благодарны нашим зрителям за то, что они с большим позитивом отнеслись к переходу театра в видеоформат. Конечно, мы понимаем, что ничто не сравнится с живым просмотром спектакля, когда артисты на сцене отдают зрителям частичку себя, но мы получили большое количество слов благодарности, люди присылали фотографии, как они смотрят спектакль всей

семьей дома, на даче, с телефона, и это прекрасно, – отметила директор Чехов-центра Татьяна Корнеева. – Это было правильное решение показать запись именно архивных спектаклей, потому что у зрителей появилась уникальная возможность увидеть то, что они уже не смогут посмотреть на сцене.

Первый показ набрал 916 просмотров. Сахалинцы активно комментировали трансляцию, обменивались мнениями, оставляли пожелания на будущие просмотры. Среди зрителей была и профессор СахГУ, филолог Елена Иконникова: «Театр отличается от кинематографа тем, что дает живые эмоции. Они идут и от актеров, и от зрителей в зале. Но в нынешних обстоятельствах надо готовиться к тому, чтобы воспринимать актерское

искусство через прямые трансляции. «Скупого» я смотрела третий раз, но по-прежнему с любопытством следила за всем тем, что происходит на сцене. Искренне благодарю наш театр за такой новый опыт. Знаю, что вместе со мной смотрели спектакль не только сахалинские студенты-филологи, но и мои знакомые иностранного друга. С нетерпением жду нового дистанционного показа».

Собрав предпочтения зрителей, Чехов-центр составил онлайн-репертуар на ближайшую неделю:

2 апреля, 19.00 – драма «Наследство»;

5 апреля, 19.00 – комедия «Шум за сценой».

Трансляция видеозаписи является бесплатной. Ссылка на канал Чехов-центра <https://www.youtube.com>.



Что финиш грядущий нам готовит?

Чемпионат России по волейболу среди мужских команд высшей лиги «Б» переведён в режим «пауза». Сколько она продлится, пока неизвестно. Однако это не может помешать нам подвести промежуточные итоги и, погадав на коронавирусной гуще, прикинуть шансы участников на медали.

Напомним, что в турнире участвуют одиннадцать команд, играющих друг с другом спаренные матчи на своей и чужой площадке. Таким образом, каждому из участников предстоит провести по 40 матчей.

На сегодняшний день положение команд в лидирующей группе выглядит так (остальные намного отстали и уже не претендуют на место под волейбольным солнцем):

1. «Кама» (Пермь) – 32 победы (95 очков, 34 матча).
2. «Волжанин» (Кострома) – 29 побед (88 очков, 34 матча).
3. «Элвари-Сахалин» (Южно-Сахалинск) – 26 побед (73 очка, 32 матча).
4. «ИжГТУ-Динамо» (Ижевск) – 25 побед (76 очков, 34 матча).
5. «Кристалл-Черкизово» (Воронеж) – 24 победы (71 очко, 36 матчей).

При этом «Каме» осталось сыграть дома с «Волжанином» и «Элвари-Сахалин», в гостях – с «Дагестаном» (Махачкала).

«Волжанину» предстоят шесть гостевых игр – в Ижевске, Оренбурге и Перми.

«Элвари-Сахалин» примет на своей площадке «Ростов-Волей» из Ростова-на-Дону, а на выезде сыграет с «Камой», «ИжГТУ-Динамо» и «Нефтяником-УОР» (Оренбург).

«ИжГТУ-Динамо» должно съездить в Оренбург на

игры с «Нефтяником-УОР», а затем сыграть в Ижевске с «Волжанином» и «Элвари-Сахалин». «Кристалл-Черкизово» нужно будет сыграть в Воронеже с «Грозным-2» и «Дагестаном». Скорее всего, «Кама» уже вряд ли упустит чемпионский титул. Таким образом, основная интрига заключается в том, кто станет серебряным и бронзовым призером. Как ни прискорбно это осознавать болельщикам из Воронежа, «Кристалл-Черкизово» в этом сезоне останется без наград. Конечно, шансы на медали у него еще есть. Но с таким же успехом можно надеяться выиграть квартиру, купив билетик мгновенной лотереи. Вероятность выигрыша квартиры тоже есть. Можно даже сказать, что она равна 50% (или выиграешь, или нет). Но на деле всем понятно, что эти шансы не поют романсы, а играют траурный марш.

А вот «Волжанин», «Элвари-Сахалин» и «ИжГТУ» являются более реальными претендентами на подиум. Причем двум первым из них предстоит поездка в Ижевск.

«Волжанин» вроде бы находится в более выгодном положении. Однако главный его минус в том, что у него остались только гостевые игры, причем два выезда – к прямым конкурентам. И здесь наибольшее значение имеют игры «Волжанина» в Ижевске, которые должны были состояться 30 и 31 марта. Иначе чем медальными их назвать тяжело. Если костромская команда дважды выиграет, то откроет себе кратчайший путь к серебру. Мало того, при таком варианте «Элвари-Сахалин» практически обеспечит себе бронзовые медали. Но если дважды победит «ИжГТУ-Динамо», то, как писал Лев Толстой, «все смешается в доме Облонских». В этом случае предсказать что-то будет очень сложно. Можно лишь сказать, что призером станет тот, кто выиграет наибольшее количество матчей на финише. Лишь бы финиш этот вообще состоялся, сообщает пресс-служба министерства спорта Сахалинской области.

АСТВ РАДИО

ПО БУДНЯМ

07.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.03, 07.40 08.03, 08.40, 09.03, 09.40 10.03, 10.40, 11.03, 11.40 12.03, 12.40 13.03, 13.40, 14.03, 14.40, 15.03, 15.40, 16.03, 16.40, 17.03, 17.40, 18.03, 18.40, 19.03, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40, 23.00, 23.30, 24.00
Прогноз погоды 07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп 07.30 Пока ты спал. Новости Интернета 7.50 «Дай пять», 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, 14.45, 18.45 Информационный выпуск о транспортной обстановке 09.30 Афиша 10.30 Сплетница 10.50 «Мортал комбат», игра 11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости 11.45 (вт, чт) Актуальный разговор 12.15 «Время есть», игра 12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых» (ежедневно) 13.00 - 14.00 Открытая студия

16.40 (пт) МЭТР 17.10 Под прессом. Обзор прессы 20.00 - 21.00 Шоу «Приём» 22.00 - 00.00 (вс-чт) «Ловец снов», музыкальная программа

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

09.00 – 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Хитовый ТОП от радио «АСТВ» 09.00, 09.40, 10.00, 10.40, 11.00, 11.40, 12.00, 12.40, 13.00, 13.40, 14.00, 14.40, 15.00, 15.40, 16.00, 16.40, 17.00, 17.40, 18.00, 18.40, 19.00, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40, 23.00, 23.40, 00.00 Прогноз погоды 10.10, 11.10 Гороскоп 12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых 13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00 Шоу «Приём» 22.00 - 00.00 (вс-чт) «Ловец снов», музыкальная программа

«ТЕЛЕМИР», №13 (1129), 1.04.2020 УЧРЕДИТЕЛЬ - ООО ТК АСТВ ИЗДАТЕЛЬ - ООО «ТЕЛЕМИР+» И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА ИЛЬИН А.В. ТИРАЖ - 20 000 ЭКЗ. ЗАКАЗ № 96. Адрес редакции и издателя: г. Южно-Сахалинск, ул. Комсомольская, 213 Б

Распространяется бесплатно в торговых точках и организациях г. Южно-Сахалинска.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №15-0103

от 06.12.2000 г. Выдано ДВ окружным межрегиональным территориальным управлением МПТР.

Печать - ООО «Другая типография», г. Южно-Сахалинск, ул. Бумажная, 24/10.

Подписано в печать: по графику - в 13.00, фактически - в 13.00.

КОНТАКТЫ:

Отдел рекламы: 49-16-31.

Отдел информации: 49-16-06.