

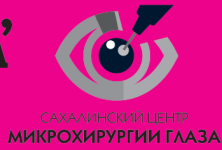
№9
(1229)
2 марта
2022
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 279 А
www.sakhglaz.ru
@sakh_glaz



УДАЛЯЕМ КАТАРАКТУ БЕЗ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

**ПЛАТНО
И ПО ПОЛИСУ ОМС
290-440, 266-220**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257
выдана 20.03.2019 ТО Росздравнадзора по Сахалинской области

"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

**ПРАЧЕЧНАЯ
САМООБСЛУЖИВАНИЯ**
с промышленным оборудованием

Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.
Ул. Тихая, 104 **47-03-47**
(заезд с ул. Западной)

САМЫЕ ПИШИСТЫЕ - ДЛЯ САМЫХ ОБЯТЕЛЬНЫХ!
ПОЛОТЕНЦА от мала до велика к празднику!
Домашняя одежда, халаты, пижамы
Изделия из гобелена
Шкатулки-сейфы
Комплекты штор для кухни и кухни
Корешки выбор принадлежностей для сна:
постельное белье (комплекты и штучно), одеяла, подушки, матрасники.
Фартуки, прихватки и много-много приятных мелочей для дома
Микрорынок «Ганеша», ул. Крюкова, 83 (за бывшим «Лунным светом»), павильон 21, п/р. Новоалександровск, пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж. Тел. 8-962-114-58-69

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
Вывод из запоя на дому
КОДИРОВАНИЕ
ежедневно до 21.00
25-81-55, 733-222
АНОНИМНО
Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г. выд. мин. здравоопр. 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

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:
ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА
Удаление папиллом, кондилом, родинок
Тел. 48-03-77
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БАБУШКИН КОМОД
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ
В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ
МЕБЕЛЬ
Спальни, горки, диваны, кровати, банкетки, комоды, столы обеденные, туалетные столики, тумбы под ТВ, светильники, торшеры
ТЦ «Мегаград», ул. Железнодорожная, 50 (2-й эт.), тел.: 29-12-66, 77-06-06 (доб. 111) **СКИДКА НА ВСЁ 20%***
* Скидка до 31.03.2022г. Организатор ИП Боню Кат Хен
Подробности по тел. 77-0608 (доб. 111)

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
ШАКАФЫ-КУПЕ
САЛОН КУХНИ
Стиль Купе
от дизайн-проекта до монтажа
СКИДКИ от 5 до 10%*
Рассрочка платежа
* До 31.03.2022 г. Подробности по тел. 5-000-88.
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Гле Ю. Д.).
г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

Артём Михалков: «Я хотел пройти этот путь самостоятельно»

7



В День защитника Отечества на экраны страны вышла спортивная драма «Мистер Нокаут» молодого режиссера Артёма Михалкова. Фильм повествует о судьбе великого советского боксера Валерия Попенченко. Роль обладателя Кубка Вэла Баркера исполнил «последний богатырь» России Виктор Хориняк, а образ его наставника Григория Кусикьянца, который помог сомневающемуся юноше завоевать олимпийское золото, - воплотил на экране блистательный Сергей Безруков. Накануне премьеры мы побеседовали с Артёмом Михалковым о работе над фильмом, мистике и о многом другом.
- Почему вы решили обратиться к жанру спортивной драмы, основанной на реальных событиях - своеобразному тренду современного отечественного кино?
- Однажды я случайно увидел по телевизору документальный фильм о Попенченко, и меня заинтересовала судьба этого человека. Я купил его книгу «И вечный бой», начал читать и понял, что это очень кинематографичная история...

Масленица: обычаи и традиции

стр. 6

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»
Полный комплекс услуг по доступным ценам
АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Апу One + коронка под ключ **70 000 руб.**
• Терапия от 3 000 руб.
• Металлокерамика 9000 руб. - все включено
• Хирургия
• Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
• Профессиональная гигиена полости рта + фторирование - комплекс 6 000 руб.
• Полная диагностика полости рта
• Удаление от 2 500 руб.
УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

СБТ65
Тел. 390-111, сайт: Сбт65.рф
E-mail: 278266@mail.ru
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА И ПОГРУЗЧИКА

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

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

[ЗДОРОВЬЕ]

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Детские неврологи мануальные терапевты, остеопаты	Лечение последствий родовых травм, неврологических синдромов (гипотонус, гипертонус, гиперактивность, гиперинезия, плохой сон и т.д.), нарушения осанки (сколиоз, сутулость и т.д.)	735-999, 42-00-30 <small>Лин. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.</small>
Программа АНТИТАБАК	Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии.	735-999, 42-00-30 <small>Лин. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.</small>
Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты, массажисты	Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.	735-999, 42-00-30 <small>Лин. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.</small>
Врач-онколог высшей категории	Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.	735-999, 42-00-30 <small>Лин. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.</small>

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич

Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

ТАТУАЖ

губ, глаз, бровей, перерисовка старых работ, удаление татуажа

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

40-40-76, 8-962-580-40-76

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

2, 3, 4 СОРТА по СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ ОПТОМ и в РОЗНИЦУ

www.pilomat.tonsakh.ru

267-789

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

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

СКИДКИ

индивидуальный подход

Пр. Мира, 57, оф. 213. Тел.: 444-777

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов БЕСПЛАТНО. Цены приемлемые. Пенсионерам скидка.

41-41-50
8-962-581-41-30

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Большой опыт работы

8-900-428-17-88

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

Megapolis

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 76-14-00
megapolistc@yandex.ru www.megapolistc.ru

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

Чартером на Байкал

Областные власти по поручению губернатора Валерия Лимаренко расширяют географию перелетов для жителей региона по доступным ценам в рамках чартерных программ. Эта работа ведется совместно с Ростуризмом, Министерством по развитию Дальнего Востока и Арктики, а также с руководством крупнейшего в стране туроператора TUI Россия.



27 февраля стартовала межрегиональная чартерная программа «Москва – Улан-Удэ – Южно-Сахалинск – Улан-Удэ – Москва», которая позволяет не только повысить туристическую привлекательность Сахалина и Курильских островов, но и даёт возможность островитянам по доступной цене посетить другие регионы.

- По поручению губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко мы развиваем чартерную программу, позволяющую сахалинцам и курильчанам посетить самые популярные туристические места нашей страны, - рассказал министр туризма Сахалинской области Артем Лазарев. - Байкал – одно из таких мест. Жители нашего региона смогут отправиться в недельное путешествие по Бурятии. Старообрядцы, буддийские ламы, архитектура дацанов, знакомство с духами Байкала – все это предложат островитянам в рамках туристической поездки.

Первый борт по маршруту Южно-Сахалинск – Улан-Удэ отправился 27 февраля. Следующий рейс запланирован на 6 марта.

Сахалинцам и курильчанам предлага-

ются три эксклюзивных экскурсионных турпакета продолжительностью от 7 дней и стоимостью от 32 912 рублей за одного человека при двухместном размещении. Каждый тур продуман под ключ: в него входит не только перелет, но и проживание, трансфер и базовые экскурсии. В рамках предложенных программ поездка на Байкал сахалинским туристам обойдется значительно дешевле. Низкая стоимость сформирована благодаря

субсидии, выделяемой правительством РФ. Также в рамках чартерной программы предусмотрен прямой перелет, без пересадок, предполагаемых регулярным рейсом. Кроме того, на туры действует программа туристического кешбэка, позволяющая вернуть 20% от поездки.

Программа действует в двух направлениях, поэтому предусмотрены туристические пакеты и для жителей Бурятии в Сахалинскую область.

Заправиться по-быстрому

35 быстрых зарядных станций для электромобилей установят в Сахалинской области в 2022 году. Чтобы «заправить» электрокар на 100 километров, потребуется всего 10 минут. Развитие инфраструктуры для экологически чистого транспорта идет по инициативе губернатора Валерия Лимаренко.



- Мы хотим, чтобы больше сахалинцев и курильчан выбирали электротранспорт, - отметил Валерий Лимаренко. - Он в разы экономичнее и не наносит вред окружающей среде. Поэтому мы создаем сеть современных зарядных станций, вводим меры поддержки для владельцев электрокаров.

Соглашение об установке быстрых электрозаправочных станций было подписано между министерством энергетики Сахалинской области, ООО «Иви-Тайм» (компания-инвестор займется установкой ЭЗС), ООО «Парус электро» (будет производить ЭЗС в регионе).

- Речь идет об электрозарядных станциях мощностью 150кВт на постоянном токе, - рассказал министр энергетики Сахалинской области Михаил Гузенко. - Основное их преимущество – быстрая скорость заряда. 35 таких ЭЗС большой мощности планируется установить в южных районах Сахалина уже в этом году.

Сегодня на островах установлена уже 81

зарядная станция для экологически чистого транспорта.

Сахалинская область включена в перечень пилотных территорий в рамках реализации концепции по развитию производства и использования электрического автомобильного транспорта в Российской Федерации. Это позволит воспользоваться в 2022 году мерами поддержки из федерального бюджета и получить федеральное финансирование на создание зарядной инфраструктуры.

Напомним, что по инициативе Валерия Лимаренко полностью обнулили транспорт-

ный налог для владельцев электрокаров на островах. Ранее этот платеж был снижен в два раза.

Налоговая льгота – не единственная мера поддержки, действующая в Сахалинской области. Автовладельцам также организуют специальные парковочные места для электромобилей возле зарядных станций. А для владельцев электрических зарядных станций тариф на электроэнергию снижен на 30%, что в конечном итоге снижает стоимость зарядки электромобилей для сахалинцев и курильчан.

Область поддержала Донбасс

Члены сахалинского правительства, сотрудники органов исполнительной власти и администрации муниципальных образований присоединились к сбору денежных средств в помощь пострадавшим гражданам из Донецкой и Луганской народных республик, которые вынуждены были покинуть свои жилища из-за обстрелов.

общих собраниях в региональных и муниципальных органах власти: коллективами было принято решение о добровольных пожертвованиях в размере однодневных заработных плат.

Также организован сбор денежных средств. Деньги будут направлены в единый гуманитарный центр в Ростовской области, который является федеральным оператором по оказанию гуманитарной помощи. Люди, эвакуированные из Донбасса, остро нуждаются в еде, одежде и предметах быта.

Вопрос оказания поддержки беженцам обсудили сегодня на



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



В администрации Южно-Сахалинска кадровые изменения

Александр Гринберг стал первым вице-мэром. Директор департамента внутренней политики Дмитрий Хайбриев утверждён на должность вице-мэра, а Вячеслав Кожухов с 1 марта осуществляет функции управляющего делами муниципалитета.

Перераспределение функций, кадровые перестановки в администрации Южно-Сахалинска, по мнению мэра Сергея Надсадина, направлены прежде всего на повышение эффективности работы муниципальной власти.

Внесение изменений в структуру администрации не повлекло корректировок общей штатной численности муниципальных служащих и финансирования фонда оплаты труда.

- Структура администрации города – живой организм, - отметил Сергей Надсадин. - Она должна адаптироваться под те изменения, которые происходят в жизни согласно новым запросам и задачам, становиться более эффективной и более работоспособной.

Алексей Фризюк, который на протяжении ряда лет занимал пост первого вице-мэра, руководителя аппарата администрации, с 1 марта возглавил новый муниципальный орган – контрольно-счётную палату Южно-Сахалинска.

С 1 марта в должность вице-мэра Южно-Сахалинска вступил Дмитрий Хайбриев, ранее

возглавлявший департамент внутренней политики. На новом посту он продолжит курировать данное направление, а также будет контролировать работу департамента общественной безопасности и контроля и информационную политику.

Департамент по работе с обращениями граждан и организационной работе теперь будет представлен двумя структурными единицами: соответственно, департаментом по работе с обращениями (сообщениями) граждан и департаментом по организационной работе. Первый также уходит под контроль вице-мэра Дмитрия Хайбриева.

Курировать деятельность второго будет управляющий делами администрации. Муниципалитетом принято решение восстановить эту должность. В неё вступил Вячеслав Кожухов, который возглавлял МКУ «Управление делами администрации города Южно-Сахалинска». Отметим, что управляющий делами также будет курировать проверку исполнения поручений, работу отдела международных и межрегиональных связей, а также департамент кадровой политики.

Изменения структуры администрации связаны с перераспределением полномочий между вице-мэрами города. Так, координация и контроль деятельности департамента финансов возлагается на вице-мэра Виталия Данилова,

который в настоящий момент также курирует работу департамента экономического развития.

За вице-мэром Ильдаром Ахтариевым, курирующим МКУ «Управление капитального строительства» закрепляется и МКУ «Управление жилищной политики города Южно-Сахалинска».

Первый вице-мэр Андрей Ковальчук будет координировать работу департамента архитектуры и градостроительства и департамента землепользования. Как отметил Сергей Надсадин, это важное решение в том числе и в рамках работы над генеральным планом Южно-Сахалинска. Оно позволит улучшить взаимодействие между департаментами. Добавим, что также Андрею Ковальчуку переходит контроль за деятельностью правового департамента.

Прежним останется функционал вице-мэра Елены Федоровой, которая продолжит курировать социальное направление. Без изменений останется сфера, за которую отвечает Александр Гринберг. В том числе, как и прежде, он будет курировать работу департамента городского хозяйства, департамента дорожного хозяйства и благоустройства. Это важнейшие направления, от которых во многом зависит жизнедеятельность города. С 1 марта Александр Гринберг утверждён на должность первого вице-мэра.



В областном центре принимаются заявки на конкурс «Мы и наш город»

В областном центре продолжается прием заявок на участие в ежегодном конкурсе на предоставление муниципального гранта «Мы и наш город».

Цель конкурса – стимулирование и поддержка значимых для горожан инициатив по таким направлениям, как благотворительность и волонтерская деятельность, пропаганда здорового образа жизни, охрана окружающей среды и защита животных, развитие местного самоуправления, содействие предпринимательской деятельности молодежи, деятельность в сфере патриотического воспитания и другие. Максимальная сумма муниципального гранта на один проект составляет 250 тыс. руб.

Заявки на участие в конкурсе «Мы и наш город» принимают до 21 марта по адресу: **ул. Карла Маркса, 51, каб. 214, 211**. Задать интересующие вопросы можно по телефону **300-814 (добавочные 1 и 3)**. Также подробная информация о конкурсе размещена на официальном сайте администрации города.

Волонтеров наградили



Мэр областной столицы Сергей Надсадин выразил благодарность волонтерам поисково-спасательного отряда «СОВА», которые во время двух прошедших метелей помогли пожилым южносахалинцам и инвалидам.

В условиях ЧС отряд оказывал содействие администрации города в устранении последствий циклона, в частности занимался расчисткой частных домовладений пенсионеров и людей с ограниченными возможностями здоровья, помогал с покупкой и доставкой продуктов питания, лекарств на дом, а также принимал активное участие в уборке снега с территорий детских садов и Сахалинского областного Дома ребенка.

- Вы выполняете очень важную миссию. Волонтерское движение – один из маркеров, определяющих зрелость общества. И мы гордимся тем, что в нашем городе добровольческая деятельность имеет такие масштабы, - подчеркнул Сергей Надсадин и вручил членам поисково-спасательного отряда «СОВА» благодарственные письма администрации Южно-Сахалинска.

В торжественной церемонии награждения так-

же принял участие депутат Сахалинской областной думы Александр Шарифулин. Он отметил, что волонтерство в областной столице сегодня активно развивается и очень важно популяризировать это движение и поощрять бескорыстный труд людей, которые приходят на помощь тем, кто в этом нуждается.

Напомним, Сахалинская региональная общественная организация «Поисково-спасательный отряд «СОВА» создана в 2015 году. Сегодня в ее состав входят 135 волонтеров, которые участвуют в организации и проведении поисковых мероприятий пропавших людей, оказывают помощь пострадавшим в результате стихийных бедствий, экологических, техногенных и иных катастроф, а также беженцам и вынужденным переселенцам. В условиях пандемии волонтеры отряда регулярно оказывали всестороннюю помощь инвалидам и гражданам старше 65 лет.

- Равнодушных нет, - сказала руководитель поисково-спасательного отряда «СОВА» Евгения Тучкова. - Я думаю, помогать тем, кто в этом особенно нуждается, должно быть нормой жизни. Людям необходимо ощущать уверенность, что в сложных ситуациях к ним всегда придут на выручку и не оставят наедине с их бедой.

Более двух тонн вещей собрали горожане для жителей ДНР и ЛНР

В областной столице продолжается сбор вещей и предметов первой необходимости для прибывших в страну жителей ДНР и ЛНР, пострадавших в ходе военной операции на Украине. К акции присоединяются как неравнодушные горожане, так и предприниматели.

По информации министерства социальной защиты Сахалинской области, всего за несколько дней удалось собрать более 2 тонн предметов первой необходимости, включая одежду и обувь для взрослых и детей, постельное белье, пеленки, подгузники, детские бутылочки, игрушки, школьные принадлежности, одноразовую посуду и прочее. По окончании акции гуманитарную помощь доставят самолетом к местам размещения эвакуированных граждан.

- Как только я узнала о работе пункта приема гуманитарной помощи, решение пришло незамедлительно, - сказала координатор проекта «Единой России» «Крепкая семья», директор школы № 32 Светлана Бетнарская. - Я работаю в системе

образования. Понимаю, что учебный год продолжается, ребятам необходимы школьные принадлежности, канцелярия. Чужих детей не бывает. И мы должны помогать друг другу в трудную минуту. Думаю, каждый разумный человек обязательно примет такое решение, чтобы как-то поддержать и помочь семьям, которые прибыли из ДНР и ЛНР.

К общему сбору присоединилось и местное отделение партии «Единая Россия». Представители партии привозят в пункт приема вещи, средства личной гигиены, книги, школьные тетради, канцелярию и др.

Напомним, в Южно-Сахалинске пункт приема вещей, расположенный в ГБУ «Сахалинский областной реабилитационный центр для инвалидов» (ул. Больничная, 34), работает с 11.00 до 20.00 до 5 марта включительно.

Кроме того, продолжает работу контактный центр поддержки жителей Сахалинской области, организованный правительством региона. Получить консультацию или поддержку в решении проблемного вопроса можно по телефону **8-800-201-00-99**.

Перехватывающие парковки готовят к возможной метели

В администрации Южно-Сахалинска состоялся штаб. По предварительным данным, к концу текущей недели в южных районах острова, в том числе в Южно-Сахалинске, ожидается метель. Участники штаба обсудили подготовку к предстоящей непогоде.

Первый вице-мэр Андрей Ковальчук поставил перед дорожными службами задачу в кратчайшие сроки подготовить перехватывающие парковки. Напомним, что их в Южно-Сахалинске около 20, все они бесплатные.

Кроме этого, будет проведена проверка большой автостоянки у городского парка по ул. Венской. Также он поручил рассмотреть вопрос о возможности дополнительно организовать парковки в тех районах города, где жители традиционно массово оставляют машины на время непогоды.

Администрация Южно-Сахалинска обращает внимание автомобилистов на недопустимость бросать транспорт вдоль городских улиц. Машины, мешающие работе снегоочистительной техники, будут принудительно эвакуированы.

- Хотим обратиться к жителям, чтобы по возможности машины не оставляли на дворовых территориях, на проезжей части, а воспользовались специально организованными площадками, - заключил Андрей Ковальчук. - Это повысит скорость и качество расчистки города. Думаю, южносахалинцы с пониманием отнесутся к предпринимаемым мерам.

Углубленное обследование для мужчин старше 55 лет

В Сахалинской области мужчины старше 55 лет теперь могут пройти углубленное медицинское обследование. Возрастные рамки программы углубленного медицинского обследования увеличили по поручению губернатора Валерия Лимаренко. Расширенное комплексное обследование позволяет выявить не только запущенные угрожающие состояния, но и раннюю стадию патологического процесса.

- Забота о здоровье сахалинцев и курильчан остается одной из наших ключевых задач, - отметил Валерий Лимаренко. - Поэтому мы стремимся развивать диагностику и как можно раньше выявлять заболевания. Особенно у тех, кто находится в группе риска – это люди в возрасте от 65 лет. Не секрет, что мужчины, как правило, реже следят за своим здоровьем, поэтому для них возрастную планку снизили. Уже есть хороший накопленный опыт, показывающий, что ранняя диагностика действительно помогает спасти жизни людей. Поэтому мы будем развивать эту практику и дальше, совершенствуя ее.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, урологического спектра – к пожилому возрасту эти проблемы настигают большинство мужчин.



Предотвратить их на этапе возникновения помогает современная комплексная диагностика. В отличие от женского здоровья, внимание которому уделяется в специализированных консультациях, для мужчин ранее не создавались специальные условия. Как отмечают врачи, для представителей сильной половины человечества своевременная диагностика не менее важна - своевременное лечение поможет заметно повысить качество жизни и увеличить ее срок.

- Мужчины часто не обращают

внимания на сигналы организма, - рассказал заместитель главного врача поликлиники №4 Южно-Сахалинска Евгений Порешнев. - Врач поможет составить программу обследования, которая необходима конкретному пациенту. Возможно, нужно заострить внимание на сердечно-сосудистой системе или мочеполовом профиле, либо пройти комплексную диагностику – это решит специалист на основании данных анамнеза и имеющихся симптомов.

Аналогичные программы разрабо-



таны для всех пациентов в возрасте 65+. Чтобы пройти углубленное обследование, не обязательно ехать в областной центр. Расширенная диагностика проводится в 15 медицинских учреждениях абсолютно бесплатно.

- От обычной диспансеризации углубленное обследование отличается большим спектром исследований и персонализированным подходом к каждому пациенту, - отметила директор лечебного департамента регионального минздрава Мила Тен. - По результату составляется

индивидуальная карта дальнейшего наблюдения и при необходимости лечения.

Записаться на углубленное обследование можно у лечащего врача в поликлинике или по телефону 1300. Жителям удаленных районов оказывается помощь в доставке до медицинского учреждения.

Отметим, в 2021 году углубленное медицинское обследование прошли более 70 тысяч жителей области. С начала этого года диагностику сделали уже около 10 тысяч островитян.

Количество спецбригад скорой помощи увеличится



В Южно-Сахалинске увеличивается количество специализированных бригад скорой медицинской помощи. Для оказания экстренной помощи в учреждении сформированы 20 медицинских бригад, в том числе специализированная реанимационная. В начале весны к работе приступит еще одна профильная бригада.

В прошлом году было принято решение о создании специализированной бригады – реанимационной. Она состоит из опытных врачей и направляется на самые сложные вызовы, связанные с угрозой жизни.

- ДТП, инсульты, травмы – в таких ситуациях важно, чтобы квалифицированная помощь оказывалась с первых минут, - прокомментировала главный врач станции скорой помощи Южно-Сахалинска Ирина Салахутдинова. - В течение суток реанимационная бригада неоднократно направляется к самым тяжелым больным, эффективность ее создания несомненна.

В связи с острой необходимостью сейчас на станции идет подготовка к созданию еще одной специализированной бригады – психиатрической. В течение суток на станцию поступает немало вызовов для помощи людям с нарушениями психического здоровья. Спецбригада будет оказывать помощь не только в Южно-Сахалинске, но и в Корсакове, Долинске, Аниве.

Большая нагрузка - от 15 до 20 вызовов в течение смены выпадает и на обычную бригаду. В период повышения уровня заболева-

емости ОРВИ и коронавирусом у медиков не всегда находилось время на перерыв между вызовами. От одного адреса до другого они направлялись, не заезжая на станцию. Сегодня коллективу преподнесли подарок – по поручению губернатора Валерия Лимаренко приобрели кофемашину и мультиварку. С таким пожеланием медики обратились к главе региона в ходе личной встречи в начале недели, когда Валерий Лимаренко приехал на станцию скорой помощи поздравить фельдшеров с профессиональным праздником.

- В прошлом году переехали в новое здание, - рассказал фельдшер Александр Харечко. - Очень важно, чтобы в напряженный период было свое место передохнуть, собраться с мыслями, заполнить документы. В прежнем здании делили одно маленькое помещение на всех. Мы действительно рады вниманию со стороны властей. Когда закрыты многие бытовые вопросы, работать гораздо легче и приятнее. Губернатор оказался человеком слова: буквально через несколько дней после просьбы мы получили обещанную бытовую технику.

Напомним, вызов скорой помощи осуществляется по номерам 103, 112. Также в регионе действует телефонный сервис по различным вопросам здравоохранения – 1-300. Позвонив по этому номеру, можно записаться на плановый прием к специалисту или видеоконсультацию, вызвать врача на дом, получить консультацию психолога и решить другие медицинские вопросы.



Медики из Приморья проконсультируют островитян

Телемедицинские консультации по вопросам ОРВИ и коронавируса с помощью телефонного сервиса 1-300 получили уже почти 10 тысяч сахалинцев и курильчан. С прошлой недели к системе «видеоврач» дополнительно привлечены 10 специалистов из Приморья.

Ранее поручение привлечь «видеоврачей» из других регионов дал губернатор Валерий Лимаренко. В пик подъема заболеваемости новый формат работы сделал квалифицированную медицинскую помощь более доступной для пациентов и разгрузил островные поликлиники.

Во Владивостоке открылся кол-центр для консультирования жителей островного региона по вопросам ОРВИ и коронавируса. Все привлеченные специалисты имеют высшее медицинское образование, прошли подготовку для работы в медицинской информационной системе, используемой в Сахалинской области.

- Ежедневно наши врачи принимают от 10 до 30 звонков, - сообщила декан факультета общественного здоровья Тихоокеанского государственного медицинского университета, куратор работы кол-центра Валерия Скварник. - Как правило, это вопросы по лечению ОРВИ

или легких форм коронавируса, корректировка лечения основного заболевания. Даются консультации по другим формам недомогания, к примеру, боли в спине.

Видео- или аудиоконсультация помогает в случаях, когда человек не может самостоятельно посетить поликлинику. На дистанционном приеме врач дает рекомендации по тактике лечения. При наличии угрожающих симптомов к пациенту направляют медработника для забора анализов и проведения очного осмотра. Такой формат помогает равномерно распределить нагрузку на первичное звено здравоохранения, чтобы врачи могли оказывать помощь и по другим направлениям, а не только по ОРВИ.

- Специалисты по 1-300 оказывают полноценную консультативную помощь, имеют возможность скорректировать лечение, - подчеркнул заместитель министра здравоохранения Сахалинской области Станислав Алтухов. - Все данные вносятся в электронную карту пациента. «Видеоврачи» имеют доступ к медицинской информационной системе БАРС.

Телемедицинские консультации по вопросам ОРВИ и коронавирусной инфекции будут работать еще в течение месяца. Решение о продлении программы может быть принято в зависимости от эпидситуации на островах.

Фестиваль любительской рыбалки собрал на реке Найбе в Долинском районе 178 команд, в том числе из Приморского края, Бурятии и Иркутской области. Участников соревнований поприветствовали заместитель руководителя Росрыболовства Василий Соколов, руководитель областного агентства по рыболовству Иван Радченко и региональный министр туризма Артем Лазарев.

- Дорогие друзья, от всей души поздравляю вас с этим замечательным праздником, - обратился к собравшимся Василий Соколов. - Желаю всем отличного настроения, достойной борьбы и хороших уловов.

- От имени губернатора Валерия Лимаренко хочу поздравить всех с праздником рыбацкого азарта, который стал для нашего региона доброй традицией, - поприветствовал присутствующих Иван Радченко. - Чемпионат проходит на Сахалине уже в одиннадцатый раз. Желаю участникам хорошего улова и отличного настроения. Пусть эта борьба будет честной.

На старт вышли участники в составе команд. В каждой – по четыре человека. Их общая задача – поймать как можно больше наваги. В зачет идет только рыба длиной не менее 19 сантиметров – это промысловый размер.

- Свежий воздух и море положительных эмоций, настоящий праздник, - делится эмоциями участник команды «Скромные пескари». - Принимаю участие в этих замечательных соревнованиях уже в третий раз. Как всегда – все проходит очень весело и интересно. Есть первый улов – поймал две крупные наваги. Уверен, что победим. В прошлые годы занимали призовые места.

- Участвуем в соревнованиях регулярно, - рассказала жительница областного центра Ольга. - Выступаем как группа поддержки общества инвалидов из Лугового. В прошлом году сшили костюмы матрешек. Для этого чемпионата выбрали образ пингвинов. Такие события – настоящий праздник для сахалинцев.

После взвешивания 50 команд с лучшим уловом прошли во второй этап - «Рыбацкий биатлон», в котором каждый сам за себя. Участники бурят поочередно четыре лунки, к следующей можно переходить только после того, как вытянул рыбу из первой.

В этом году «Сахалинский лед» впервые проходил при поддержке регионального министерства туризма. К месту проведения фестиваля организовали тур. Туроператоры обеспечили рыбакам-любителям трансфер, питание, предоставили удочки. В числе туристов – 50 человек.

- Я приехал на Сахалин с Черного моря, - рассказал один из участников соревнований. - Впервые на зимней рыбалке. Эмоции переполняют. У вас круто, очень нравится. Приехали компанией. Это нас очень объединяет.

В рамках соревнований состоялся мастер-класс по приготовлению блюд из наваги и корюшки от шеф-поваров сообщества Chefs Team Russia. В нем принял участие министр туризма Бурятии Алдар Доржиев, который сегодня впервые поймал и приготовил корюшку.

- Рыбалка – супер, - отметил Алдар Доржиев. - Первые двадцать минут ничего не мог поймать. Подошел один добрый человек и дал мне хороший совет. После этого я за семь минут выудил пять рыб, в том числе – одну корюшку. Вообще рыбалка похожа на ту, что происходит у нас на Байкале, так же весело, на драйве. Люди общаются, отдыхают, набираются сил, выигрывают отличные призы. Это очень здорово. Буду рекомендовать жителям



В «Сахалинском льду» приняли участие более 700 человек



Бурятии приезжать на Сахалин и участвовать в этих соревнованиях.

Главный приз соревнований – квадроцикл – достался жителю Анивы Вадиму Пояркову, который стал лидером в рыбацком биатлоне. В женском рыбацком биатлоне победила Наталья Мартынюк из Южно-Сахалинска. Самую крупную рыбу удалось добыть команде из областного центра «Сахалиночка» - размер наваги составил 43,6 сантиметра. В командном зачете первые места взяли «Шахтер» из села Быков и «Фишка без мэнOff» из островной столицы.

Кроме того, в честь 10-летия проведения конкурса «Рыбацкий биатлон» было организовано состязание между победителями прошлых лет. Лидером соревнований в соответствующей

номинации стал чемпион 2020 года Дмитрий Дидковский.

Для всех участников и болельщиков были предусмотрены бесплатное горячее питание, места для обогрева, выездная торговля, культурно-развлекательная программа.

Рыбалка – одно из любимых хобби в островном регионе, а рыба – важная часть рациона питания. По инициативе губернатора Валерия Лимаренко в островном регионе реализуют дары моря по ценам ниже рыночных. Каждую неделю в районах области организуют продажи свежельвленной рыбы напрямую от рыбопромышленников. В этом году главе региона удалось достичь договоренности с предприятиями о сохранении цен на навагу на уровне прошлого года.



Праздник Масленицы: обычаи и традиции

Масленица - один из самых интересных, долгожданных, весёлых и самых «вкусных» праздников в году. По сложившейся традиции отмечают праздник семь дней, хотя известно, что ранее Масленицу отмечали две недели. Многим людям полюбился этот праздник, и его можно назвать народным, или даже международным, так как отмечают его не только в России, но и в других странах. Например, в Западной Европе Масленица проводится как общенародный карнавал. Предполагается, что во время празднования карнавала необходимо устанавливать добрые отношения, примиряться. Споры и ссоры утихают, люди радуются и веселятся, устраивают совместные трапезы и, конечно же, кушают блины.

По традиции раньше устраивали походы в гости друг к другу и угощение дома. На улицах городов и сёл разворачивались ярмарки, где торговали блинами, лепёшками, пирогами и всевозможными другими яствами.

Как бы ни называли праздник Масленицы в других странах и как бы его ни отмечали за границей, но только в России этот праздник отмечают с особым размахом и колоритом. Именно поэтому многие иностранцы стараются попасть на Масленицу в Россию, чтобы узнать о ней больше и погрузиться в атмосферу этого торжества.

Откуда пошло название

До XVI века в летописях не было упоминаний о Масленице, но в летописи XI века впервые указывается Мясопуст. Мясопуст - пост, который запрещает употребление какой-либо мясной пищи. К тому же в этот период переходного времени между зимой и весной телились коровы, поэтому молоко, масла, сыра и творога было в достатке. Название «Масленица» появилось от слова «масло», которое произошло от «мазало» и обозначало сливочную массу, получаемую при сбивании молока. Мазало символизировало достаток, изобилие, сытые времена, богатый урожай. Возможно, именно поэтому в некоторых странах Европы существует особый день празднества - «жирный вторник».

Масленицу называют мясопустной из-за поста, который запрещает употребление мяса, сырной или жирной называют из-за того, что в это время едят много масла и сыра.

Считается, что у этого праздника древние корни и что отмечали его задолго до принятия христианства на Руси. Празднование Масленицы начиналось строго в одно и то же время - с 21 марта по 28 марта, что было обусловлено днём весеннего равноденствия. Празднование Масленицы в этот день, когда длина дня равнялась длине ночи, знаменовало собой окончание зимы и начало весны. Природа пробуждалась от зимнего сна, начиналась таяние снегов, начинался новый жизненный цикл.

Ранее славяне отмечали «Проводы зимы», которые были посвящены богу Велесу - покровителю скотоводства.



Олицетворением Велеса на земле считался медведь, которого называли комом. С приходом весны медведи пробуждались после глубокого зимнего сна. Женщины пекли лепёшки, изготовленные из ржаной, гречневой и другой муки, затем эти лепёшки относили в лес и оставляли хозяину леса - кому, тем самым задабривая его. Так и появилось выражение «первый блин - комам».

Славяне большое значение уделяли почитанию солнца как бога. С отступлением холодов и первыми тёплыми солнечными днями люди радовались тому, что солнце набирает силу и дни становятся теплее. Изначально пекли круглые лепёшки, формой похожие на солнце, а со временем им на смену пришли блины. Блин символизировал свет и тепло, и считалось, что люди, которые кушают блины, получают солнечную живительную энергию.

С течением времени праздник претерпел некоторые изменения, но не потерял своей привлекательности. С приходом христианства разгульные торжества и пиршества, гулянья и хороводы, проводимые во время Масленицы, стали совпадать с днями Великого поста. Но в это время верующие соблюдают различные аскезы: отказываются от употребления мясных продуктов, питаются умеренно, не сквернословят, посвящают время молитвам Всевышнему, соблюдают обеты. Поэтому Масленицу стали отмечать раньше - за 56 дней до начала Пасхи, в период между 3 февраля и 15 марта, и даже дали прозвище «полползуха» за то, что она как бы ползает по календарю.

Календарь Масленицы до 2030 г.

- 2022 год - с 28 февраля по 6 марта;
- 2023 год - с 20 февраля по 26 февраля;
- 2024 год - с 11 марта по 17 марта;
- 2025 год - с 24 февраля по 2 марта;
- 2026 год - с 16 февраля по 22 февраля;

- 2027 год - с 8 марта по 14 марта;
- 2028 год - с 21 февраля по 27 февраля;
- 2029 год - с 12 февраля по 18 февраля;
- 2030 год - с 4 марта по 10 марта.

Обряды и обычаи

Как упоминалось ранее, праздник пришёл к нам из древности. Лейтмотив Масленицы - смена времён года: осень и зима символизируют увядание и смерть, а весна и лето - рождение и жизнь. Во многих традиционных религиях ритуалы, службы и празднества также связаны с сотворением мира, новым годом, природными циклами, отрешением от прошлого. Обрядовое значение Масленицы заключается в уничтожении всего старого и стимуляции возрождения и плодородия.

Готовиться к празднику начинали заранее, примерно за пять дней до наступления масленичной недели. Обязательно проводили тщательную уборку жилища, избавлялись от всего старого и ненужного, считалось, что нельзя оставлять мусор в доме или во дворе, поэтому его сжигали или выметали за ворота.

Природные явления получили своё воплощение в форме антропоморфного существа - большого соломенного чучела, облачённого в женское тряпье, иногда со сковородкой или с блином в руках. В первый день масленичной недели жители наряжали чучело Масленицы, которое устанавливали на самом видном месте поселения. Люди пели песни, устраивали пляски и хороводы, катали чучело на конных упряжках-тройках или с ледяных гор, забавлялись играми на снегу.

Во все времена почитанию предков уделялось особое внимание, поэтому, по традиции, полагалось первые блины раздавать нуждающимся людям, на поминки усопшим.

В Масленицу большое внимание уделялось теме семьи и продолжения рода. Плодородие ассоциировалось с созданием новых семей и рождением

детей. Поэтому во вторник проводили смотрины невест, сватались, планировали, как после Великого поста сыграть свадьбу. Вторник получил название «Заигрыш», потому что начиналось время забав, различных игр на снегу и катания с горок.

В среду вовсю пекли блины и пироги, приглашали на угощение друзей, близких и знакомых. Оттого среду называли «Лакомка». Зять навещал тещу, которая готовила и угощала его блинами. Эта традиция актуальна и сохранилась и в наше время. Тёще полагалось готовиться к приходу зятя и гостей и потчевать их блинами и вкусными блюдами, да так, чтобы никто не остался в обиде - важно было показать доброжелательное расположение.

«Разгульный четверг», или «Разгуляй», получил такое название из-за массовых забав, развлечений и пиршеств. Масленицу называли широкой: люди повсеместно присоединялись к праздничным гуляньям, играм и водили хороводы вокруг чучела Масленицы, разводили костры и прыгали через огонь. Дети ходили по дворам и колядовали, читали разные стихи хозяевам, а взамен просили сладости и угощения. Люди собирались на площади, устраивали соревнования и кулачные бои, забеги, штурм и взятие снежного городка.

Пятница называлась «Тёщины вечерки». Зятья приглашали тещ к себе в гости и потчевали их различными блюдами, сладостями и обязательно блинами, выказывали уважение. Ответственность за приготовление всех кушаний непременно возлагалась на супругу зятя.

В субботу продолжалось общение между родственниками, невестка накрывала стол и приглашала в гости сестру или сестёр мужа - золовок, отсюда и название «Золовкины посиделки». В качестве угощения к чаю обязательно подавались блины. В благодарность сёстры мужа дарили невестке различные украшения и одежду.

В субботу на масленичной неделе Русская православная церковь празднует единственный день памяти по всем святым преподобным отцам и жёнам.

Завершалась суббота ритуальным расставанием с зимой: разводили большой костёр, вокруг которого устраивали хороводы и веселились, пили чай из самовара с блинчиками, пирогами и другими лакомствами, а также прыгали через огонь. В конце дня провожали зиму: сжигали на костре чучело Масленицы.

Пепел, оставшийся после костра, разбрасывали по полям для обеспечения плодородия почвы и богатого урожая.

Седьмой день масленичной недели носил название «Прощёное воскресенье», или «Проводы». Люди старались проявлять самые добрые чувства и просили прощения за причинённые неудобства и неприятности, сами прощали все обиды и невзгоды. Крепко обнимались и троекратно целовались в знак примирения. По обычаю субботу посвящали прощанию с умершими, поминали блинами усопших и посещали кладбища. Считалось важным и необходимым начать Великий пост прощёнными и чистыми, поэтому вечером ходили в баню. Тщательно убирали дома, мыли посуду, сжигали остатки еды и ненужные вещи, которые не пригодились бы в новом году.

Разноцветные блины

Натуральные красители для приготовления разноцветных блинов:

- для жёлтых - добавить 1 ст. л. куркумы;
- для коричневых - добавить растопленный шоколад, какао или несколько ложек кэроба;
- для голубых - сок краснокочанной капусты - 3 ст. л. Капусту мелко шинковать или измельчить в блендере, отжать сок через марлю;
- для розовых - измельчить небольшую свёклу, отжать сок и использовать как краситель. Также подойдёт клубничное или малиновое пюре или сок;
- для зелёных - 50 г шпината. Если используете замороженный, то необходимо предварительно его обдать кипятком в течение 30 секунд. Также можно использовать измельчённую сухую петрушку;
- для красных - добавить томатный сок. При добавлении внимательно следите за консистенцией, чтобы тесто не оказалось слишком жидким;
- для фиолетовых - в тесто добавить перетёртые ягоды ежевики или черники;
- для оранжевых - мелко натираем 1 среднюю морковь и отжимаем сок через марлю в тесто;

Для придания интересного вкуса вашим блинам можно использовать различные пряности: корицу, ваниль, кардамон, сушёный имбирь, апельсиновую или лимонную цедру.

Теперь блинчики не только заиграют новыми красками, но и удивят оригинальными вкусами! Подавайте блины горячими к столу вместе с мёдом, вареньем, ягодами или фруктами, сметаной или творогом. Приятного аппетита и славной Масленицы!

В День защитника Отечества на экраны страны вышла спортивная драма «Мистер Нокаут» молодого режиссера Артёма Михалкова. Фильм повествует о судьбе великого советского боксера Валерия Попенченко. Роль обладателя Кубка Вэла Баркера исполнил «последний богатырь» России Виктор Хориняк, а образ его наставника Григория Кусикьянца, который помог сомневающемуся юноше завоевать олимпийское золото, - воплотил на экране блистательный Сергей Безруков. Накануне премьеры мы побеседовали с Артёмом Михалковым о работе над фильмом, мистике и о многом другом.

- Почему вы решили обратиться к жанру спортивной драмы, основанной на реальных событиях - своеобразному тренду современного отечественного кино? И чем вас заинтересовала судьба Валерия Попенченко - спортсмена, чье имя не было культивировано в советское время?

- Однажды я случайно увидел по телевизору документальный фильм о Попенченко, и меня заинтересовала судьба этого человека. Я купил его книгу «И вечный бой», начал читать и понял, что это очень кинематографичная история, наполненная разными перипетиями судьбы. Здесь было все: и спортивные достижения, и отношения с тренером, и отец-фронтвик, и военно-инженерное училище, и такая интересная география его жизни - Ташкент, Ленинград, Москва, Токио... Все это привлекло меня с точки зрения кино, и я загорелся этой историей. Я обратился к известным драматургам братьям Пресняковым, с которыми дружил. Хотя на тот момент они еще не работали в подобном жанре, я решил рискнуть. Они написали заявку, я понял, что мы смотрим в одну сторону, и мы стали работать над сценарием, «зазернались» этой историей с точки зрения драматургии. На раннем этапе мы общались с Татьяной Игоревной и Максимом Попенченко (вдова и сын спортсмена), и это нам очень помогло в работе. Мы благодарны семье Валерия Владимировича за искренность и личные истории, которыми они поделились с нами.

- Фигурируют ли в картине аутентичные объекты, связанные с жизнью Попенченко?

- Нам очень повезло: мы снимали в том самом зале спорткомплекса «Динамо» в Санкт-Петербурге, где тренировался Валерий Владимирович. С того времени он практически не изменился, чему вся творческая группа была очень рада.

- Сколько времени заняла работа над фильмом?

- Весь цикл работы над картиной занял у нас три с половиной года. Мы прошли большой путь. У нас были остановки, мы открепляли группу, прикрепляли другую. Во многом это происходило из-за занятости артистов. Сергей Витальевич работал параллельно в нескольких проектах. Виктор Хориняк на тот момент играл три главных роли в разных картинах. Он снимался в других городах - и нам было очень сложно свести графики. Но я шел на это сознательно, потому что не видел другого артиста в этой роли.

- Почему выбор пал именно на Виктора Хориняка - артиста с простым образом?

- Сам Валерий Владимирович обладал довольно простой внешностью. Мне было важно передать внутреннее состояние человека, его характер, его энергию и мужество, которые есть в Викторе. Валерий Попенченко - сильный, образованный человек, который шел к своей цели. И мы хотели понять, как это происходило - такой герой важен для будущего поколения. Мы создаем миф о герое, подкрепляя его фактами из жизни. Это не документальное кино. Нами были приняты художественные решения, которые дополнили реальность. У Попенченко в жизни было 213 боев. 200 из них он выиграл. Валерий Владимирович был единственным советским спортсменом, удостоенным Кубка Вэла Баркера за самый красивый бой. При этом он прекрасно говорил на английском языке, знал литературу, писал стихи. И нам хочется, чтобы каждый зритель нашел своего героя в этом фильме.

- Как в пару к Виктору появился Олег Чугунов?

- А с Чугуновым как раз произошло хорошее совпадение. Он реально похож на Виктора. Кроме того, он талантливый, очень интересный, думающий молодой артист. И то, что он оказался в чем-то мягче, воздушнее в сценах юности, - это именно то, что мы хотели. Когда наши съемки стали затягиваться, я боялся, что мы не успеем снять все, что хотим, так как процесс взросления детей остановить невозможно. У Олега начал меняться



Кадр из фильма «Мистер Нокаут»



Артём Михалков

- Мне важно было завершить картину его победой. Любое упоминание его ранней загадочной смерти увело бы нас в сторону. А нам хотелось сделать зрительское кино. Но вообще на протяжении всей работы нас сопровождали какие-то мистические вещи. Жизнь Попенченко была связана с нумерологией, и мы этого коснулись в фильме. Знаки нас сопровождали всюду. К примеру, когда мы снимали в Санкт-Петербурге, наша

Артём Михалков: «Я хотел пройти этот путь самостоятельно»

голос. И Андрей Титченко, который играет Валеру в детстве, - тоже неумолимо рос. Дети в этом возрасте за полгода могут измениться до неузнаваемости. Но мы каким-то чудом, невзирая на все остановки и протомы, успели снять их такими, какими они были нам нужны в кадре.

- В вашем фильме важнейшую роль играют спортивные сцены, и они здорово сделаны. Как организуется работа над сценарием подобных эпизодов? Каким образом происходит техническое соединение драматургии и спортивной правды?

- Бои - одна из основ нашего фильма. Мы с оператором-постановщиком Юрием Никогосовым перед съемками очень много думали, как их снимать. Потому что рядовому зрителю неинтересно смотреть на двух человек на ринге. Надо было как-то это оживлять. Мы смотрели много разных фильмов про бокс, и, как правило, там видно, где удар наносит артист, а где дублер его заменяет. В нашем случае Виктор сам выполнил 95% связок - это оказалось сложнопостановочной задачей. Мы изначально заложили одно время на подготовку и съемки этих боев, а в реальности оказалось, что нужно потратить значительно больше времени и сил.

Технически это происходило так. Сначала Федор Старык - наш постановщик трюков - ставил рисунок боев. Для этого нам нужен был настоящий ринг. Первоначально мы ставили эти бои в Академии бокса, которая бесплатно предоставила нам эту возможность, за что мы очень благодарны дирекции Академии. Потом мы переехали в «Крылья советов».

Финальный бой мы ставили полтора месяца: это девять минут фильма. Здесь есть несколько составляющих. Во-первых, должна быть драматургия боя, во-вторых - важен принцип съемок, и, в-третьих, мы хотели максимально приблизиться к боксерам, оказаться внутри этой схватки, показать, насколько спортсмену становится тяжелее к концу боя. Одним словом, чтобы зритель, как в компьютерной игре, почувствовал себя внутри ринга. И эта концепция на практике оказалась невероятно сложной. Каждую связку мы синхронизировали с движением камеры. Работа велась буквально по миллиметрам. Для меня это оказалось невероятным вызовом. Когда ты снимаешь кино про командную игру, тебе есть где спрятаться, а тут у тебя два человека в кадре и не так много визуально эффектных ударов.

- Сколь тщательно приходится готовить артистов к съемкам подобного рода?

- Виктор тренировался для роли. Поскольку у него был детский опыт боксирования, он легко схватывает разные элементы, связки. До съемок он занимался с тренером Константином Николаевичем Копцевым, заслуженным тренером СССР, работавшим в свое время со сборной Союза по

боксу. Когда мы входили в проект, думали, что это будет легко, а в итоге это оказалось самым сложным. Финал мы снимали очень долго. После каждой связки актеры устают. После десяти минут съемок артистам приходилось восстанавливаться. Работа была проделана колоссальная. Но нам было важно, чтобы актер практически весь путь на ринге прошел сам.

- В фильме Сергей Безруков создал очень интересный образ тренера-фанатика. Как он появился в этой картине и какие моменты роли были придуманы им?

- Сергей Витальевич появился в этом фильме очень точно, со всеми его оценками. В нем есть потрясающая сила - и человеческая, и актерская. Я ему благодарен за то, что он прошел этот путь вместе с нами. Он большой артист, но что очень важно - он настоящий товарищ. Ни разу на съемках он на правах народного артиста не потребовал к себе какого-то особого отношения. Он очень скромный и неприхотливый на площадке, его обожала вся группа. Он профессионал, любит заниматься творческим поиском образа. Ведь у Кусикьянца с Попенченко была уникальная методика, которую, кстати, переняли наши американские коллеги в работе над фильмом «Роки». Кусикьянец водил Валерия на балет, они играли в шахматы. Это были сложные люди. Злые языки звали Попенченко «корявый боксер», а Кусикьянец был в конфронтации со всеми. И диалог этих необычных людей, который смог привести к столь высоким результатам, был очень интересен для нас.

- Картина невольно стала прощальным приветом замечательного артиста Игоря Савочкина. Его герой в финале уходит в свет. Это монументальное решение было придумано изначально или сложилось уже после его смерти?

- Вся эта история изначально была придумана по-другому. Тот финал, который в итоге есть в картине, - он мне приснился уже во время работы над фильмом. Игорь Юрьевич был открытым, добрым человеком, очень чистым, без злобы и агрессии. Благодаря этому сцена прощания с батей стала в итоге кульминацией всего фильма. Мы долго работали над ее монтажом. Лишь когда фильм был готов, я узнал, что Игоря Юрьевича не стало. И был потрясен!

- Сам Валерий Попенченко погиб в возрасте 37 лет при загадочных обстоятельствах. Его нашли упавшим с большой высоты лестничного пролета недостроенного дома. У вас в фильме есть сцена на лестнице, где работающий на стройке Валерий смотрит вниз с лестничного марша без перил. И ее истинный смысл поймет лишь человек, хотя бы поверхностно знакомый с биографией Попенченко. Однако вне контекста она выглядит странно. Почему вы решили никак не закольцовывать этот момент в финале?

группа арендовала костюмерный цех, который располагался на третьем этаже. И однажды случилось ЧП. Приехала полиция, так как на пульта поступил сигнал, что кто-то пробрался внутрь. А там 400 этнических костюмов огромной ценности. В итоге полицейские нашли человека, который сидел одетый в спортивный костюм Попенченко. Почему из 400 самых разных костюмов он выбрал именно этот - осталось загадкой.

- Как на финальных титрах появилась «Песня о сентиментальном боксере» Владимира Высоцкого?

- Когда у нас возник вопрос, какую песню ставить на «барабан», мы решили обратиться к самим боксерам. И это они посоветовали нам взять песню Владимира Семёновича, сказав, что в боксерских кругах она и по сей день очень популярна.

- Структурно сценарий фильма напоминает «Легенду № 17». Это произошло случайно или вы намеренно брали за основу схему успешно спортивно-исторического фильма?

- Я не думал о «Легенде № 17» во время работы над фильмом. Если вы имеете в виду то, что и у нас и в «Легенде» тренера не выпускают из страны, то в нашем случае Кусикьянца действительно не взяли на соревнования (не знаю, как это было на самом деле с Тарасовым). Кусикьянец самостоятельно на корабле пришел в Токио и тайно жил у Попенченко в номере. Он играл с ним в шахматы, настраивал его - и в итоге помог ему выиграть Олимпиаду. Мы пошли дальше и привели тренера в зал, где на самом деле он оказаться не мог. Но в картине нам важно было передать, насколько поддержка наставника была необходима спортсмену. Это наша художественная правда.

- В титрах картины есть благодарность продюсеру Леониду Верещагину. Чем Леонид Эмильевич помог вам в работе над фильмом?

- На этапе постпродакшн у меня возник ряд профессиональных вопросов. Я не знал, как поступить, и обратился к Леониду Эмильевичу за советом. Я показал ему фильм, и он дал очень точные рекомендации. Он человек с огромным опытом, большой профессионал. Если бы я раньше к нему обратился, мог бы избежать многих шишек, которые набил в процессе работы над картиной. Мы ведь останавливались в съемках и из-за пандемии, и из-за нехватки денег, и из-за многих факторов, которые не предусмотрели на старте. Теперь я понимаю, что с самого начала нужно иметь последовательный план. Неправильно ввязываться в проект, не понимая до конца всех нюансов. Есть правила, которым надо следовать.

- Почему вы решили делать картину не на студии ТРИТЭ, имеющую богатый опыт производства спортивных исторических фильмов, а предпочли окунуться в эту ледяную реку без поддержки отца?

- Я хотел пройти этот путь самостоятельно.



Гороскоп на неделю

с 7 по 13 марта



Овен. Сейчас для вас распахнуты ворота счастья, вы смело можете бросаться в авантюры, воплощать в жизнь новые начинания, смелые идеи, которые только на первый взгляд кажутся нереальными.



Весы. Весам не повезет в карьере. Вы сейчас можете совершить большую ошибку, что приведет к проблемам в период этой недели. Поэтому будьте внимательны и осторожны.



Телец. В течение данного отрезка времени вы можете и встретиться, и потерять свой идеал любви. События будут возникать под влиянием недоразумений и вашей интуиции.



Скорпион. Вам будут сопутствовать вдохновение, любовная связь, успех и популярность. Это лучшая неделя месяца для того, чтобы «наставить молодое поколение на истинный путь».



Близнецы. Вы должны оберегать свой кошелек от непредвиденных расходов. Возможно, возобновится ваша страсть к кутежам и проматыванию средств. Вы сейчас как сжатая пружина – нужно немного ослабить механизм.



Стрелец. На этой неделе у вас есть возможность изменить сложившиеся стереотипы семьи и превратиться в двух друзей – это равноправный совещательный союз, когда обоим хорошо быть вместе.



Рак. Вам пора заняться своей фигурой! Параметры «90-60-90» должны сейчас стать планкой, которую реально можно взять. Используйте метод раздельного питания, перейдите на вегетарианскую пищу.



Козерог. На этой неделе вам рекомендуется остановиться и подумать о будущем, сориентироваться не только в текущей неделе, но и наперед. Сейчас можно поменять страховую компанию или оформить права на наследство.



Лев. Вы сейчас находитесь на пике своего энергетического состояния, душевного комфорта, расслабленности, вдохновения. Удачная неделя для личной жизни, для ведения бизнеса.



Водолей. Положение планет на этой неделе не приветствует авантюризм и не любит риск, поэтому вам следует быть осторожным во всем, что касается азартных игр, развлечений, спекуляций и финансовых авантур.



Дева. В понедельник вы полностью выложитесь и будете довольны как собой, так и полученным результатом, а вот во вторник вы ощутите непреодолимый приступ лени и «отнекаетесь» от работы.



Рыбы. Это время как нельзя лучше подходит для самореализации в творчестве - вы становитесь эгоцентричнее, не видите ничего дальше своего носа, но это не мешает вам создавать.

понедельник, 7 марта

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.25 Фильм «Карнавал» (0+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Фильм «Карнавал» (0+)</p> <p>08.25 Фильм «Будьте моим мужем» (12+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.15 Жизнь других (12+)</p> <p>11.15 Видели видео? (0+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (0+)</p> <p>14.05 Порезанное кино (16+)</p> <p>15.15 Фильм «Любовь земная» (12+)</p> <p>17.05 Кино в цвете. Фильм «Весна на Заречной улице» (12+)</p> <p>18.55 Юбилейный концерт Олега Газманова (12+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Голос. Дети. Новый сезон (0+)</p> <p>22.55 «Мэри Куант». Док. фильм (16+)</p> <p>00.40 Андрей Миронов. «Скользить по краю» (12+)</p> <p>01.35 Наедине со всеми (16+)</p> <p>02.20 Модный приговор (0+)</p> <p>03.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>03.50 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.25 Фильм «Невезучая» (12+)</p> <p>07.05 Фильм «Женитьба» (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Фильм «Мама поневоле» (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.30 Фильм «Самая любимая» (12+)</p> <p>16.55 Фильм «Москва слезам не верит» (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>21.20 Фильм «Я всё начну сначала» (12+)</p> <p>01.30 Фильм «Женщины» (12+)</p>	<p>06.40 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Сериал «Заповедный спецназ» (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Сериал «Заповедный спецназ» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>21.00 Маска. Новый сезон (12+)</p> <p>00.30 Основано на реальных событиях (16+)</p> <p>03.25 Их нравы (0+)</p> <p>03.45 Сериал «Гастролеры» (16+)</p>	<p>07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.30, 02.30, 04.30, 06.30 Наш день (16+)</p> <p>07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+)</p> <p>07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+)</p> <p>07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 ДВ блиц (12+)</p> <p>07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+)</p> <p>07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+)</p> <p>00.00, 01.00, 02.00, 03.00, 04.00, 05.00, 06.00 Готовим просто (12+)</p> <p>00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостя (12+)</p> <p>00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Наши в YouTube (12+)</p> <p>00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Yandex всплески (12+)</p> <p>01.30, 03.30, 05.30 Спичка</p>	<p>06.00 Мультфильмы (0+)</p> <p>07.30 Фильм «Гусарская баллада» (6+)</p> <p>09.20 Сериал «Баллабол» (16+)</p> <p>11.00 Новости</p> <p>11.10 Сериал «Баллабол» (16+)</p> <p>17.00 Новости</p> <p>17.15 Сериал «Баллабол» (16+)</p> <p>20.00 Новости</p> <p>20.15 Сериал «Баллабол» (16+)</p> <p>02.30 Фильм «Женитьба Бальзаминова» (12+)</p> <p>03.55 Фильм «Дон Сезар де Базан» (12+)</p>	<p>06.00 Фильм «Небесные ласточки» (12+)</p> <p>08.50 Сериал «Благословите женщину» (16+)</p> <p>13.15 Фильм «Демидовы» (12+)</p> <p>16.35 Сериал «Граф Монте-Кристо» (16+)</p> <p>18.00 Новости дня (16+)</p> <p>18.20 Сериал «Граф Монте-Кристо» (16+)</p> <p>01.10 Фильм «Жестокый романс» (12+)</p> <p>03.35 Фильм «Летучая мышь» (12+)</p>	<p>07.30 Фильм «Волшебная лампа Аладдина» (0+)</p> <p>08.05 Фильм «Приезжая» (16+)</p> <p>10.10 Фильм «Между небом и землей» (16+)</p> <p>12.00 Сериал «Вспомнить себя» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «Не хочу тебя терять» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Непрекрасная леди» (16+)</p> <p>00.00 Фильм «Привидение» (16+)</p> <p>02.30 Фильм «Неукротимая Анжелика» (16+)</p> <p>04.00 Фильм «Приезжая» (16+)</p> <p>05.35 Восточные жёны (16+)</p> <p>06.20 Фильм «Королевство кривых зеркал» (0+)</p>	<p>06.00 Сериал «Временно недоступен» (16+)</p> <p>06.05 Сериал «Временно недоступен» (16+)</p> <p>06.55 Сериал «Временно недоступен» (16+)</p> <p>07.45 Сериал «Временно недоступен» (16+)</p> <p>08.40 Фильм «Не могу сказать «прощай» (12+)</p> <p>10.20 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>11.25 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>12.35 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>13.40 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>14.50 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>15.55 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>17.00 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>18.05 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>19.05 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>20.15 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>21.20 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>22.25 Сериал «Большое небо» (12+)</p> <p>23.30 Сериал «Игра с огнем» (16+)</p> <p>00.25 Сериал «Игра с огнем» (16+)</p> <p>01.20 Сериал «Игра с огнем» (16+)</p> <p>02.20 Сериал «Игра с огнем» (16+)</p> <p>03.10 Сериал «Мама в законе» (16+)</p> <p>03.50 Сериал «Мама в законе» (16+)</p> <p>04.35 Сериал «Мама в законе» (16+)</p> <p>05.15 Сериал «Мама в законе» (16+)</p>

РЕМОНТ СОЦИАЛЬНЫЙ

- электрика
- сантехника
- стяжка пола
- укладка напольных покрытий
- установка м/н дверей
- поклейка обоев
- малярные работы

8-924-191-60-26

Приглашаем на службу в полицию. Подробная информация на официальном сайте УМВД России по Сахалинской области по адресу 65.мвд.рф. Контактные телефоны: 789-236, 780-267.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПОКУПКА

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

Солнце ТВ

07.00 Сахалинская неделя (16+)

13.00 Сахалинская неделя (16+)

20.00 Сахалинская неделя (16+)

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы

09.15 Интервью

13.00 Вести. События недели

16.00 Вести. Сахалин – Курилы

16.15 Уримал Бансон

19.00 Вести. Сахалин – Курилы

19.15 Интервью

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

- Площадки, площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/п до 25 т
- Контейнеровозы
- Фронтальные погрузчики (ковш 2,2 куб. м)
- Самосвалы (20 - 25 т)
- Рефрижератор (86 куб. м, г/п 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку)
- Автокран (г/п 25 т)

ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ (Автофургон (2 т) + грузчики)

РАСЧИСТКА И ВЫВОЗ СНЕГА

Т. 27-41-69

УСЛУГИ

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

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

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**

вторник, 8 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.30 Фильм «Моя любовь» (12+) 06.00 Новости 06.10 Фильм «Невероятные приключения итальянцев в России» (0+) 08.05 Фильм «Три плюс два» (0+) 10.00 Новости 10.10 «Будьте счастливы всегда!» Праздничный концерт в Кремле (12+) 12.00 Новости 12.10 «Девчата». 60 лет знаменитой комедии (0+) 14.00 Фильм «Королева бензоколонки» (0+) 15.30 Праздничный концерт «Объяснение в любви» (12+) 17.05 Фильм «Бриллиантовая рука» (0+) 19.00 Фильм «Любовь и голуби» (12+) 21.00 Время 21.20 Фильм «Красотка» (16+) 23.35 «Женщина». Док. фильм (18+) 01.40 Наедине со всеми (16+) 02.25 Модный приговор (0+) 03.15 Давай поженимся! (16+) 03.55 Мужское/Женское (16+)	05.40 Фильм «Завтрак в постель» (12+) 09.40 Фильм «Москва слезам не верит». 1-я серия (12+) 11.00 Вести 11.30 Фильм «Москва слезам не верит». 2-я серия (12+) 13.05 Фильм «Большой» (12+) 17.00 Фильм «Служебный роман» (12+) 20.00 Вести 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 21.20 Фильм «Северные коньки» (16+) 00.00 Фильм «Лёд-2» (6+) 02.20 Фильм «Служебный роман» (12+)	06.35 Сериал «Морские дьяволы. Судьбы» (16+) 08.35 Сериал «Морские дьяволы. Дальние рубежи» (16+) 09.00 Сегодня 09.20 Сериал «Морские дьяволы. Дальние рубежи» (16+) 11.00 Сегодня 11.20 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Заповедный спецназ» (16+) 23.10 «Все звезды для любимой». Праздничный концерт (12+) 01.20 Фильм «Я - Ангина!» (16+) 04.30 Сериал «Гастролеры» (16+)	07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Готовим просто (12+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостя (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30, 15.30, 17.30, 19.30, 21.30, 23.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Наши в YouTube (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Yandex воллески (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 08.30, 10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30, 20.30, 22.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Минута урбанистики (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+)	06.00 Фильм «Дон Сезар де Базан» (12+) 06.10 Мультфильмы (0+) 07.50 Фильм «Сказка о потерянном времени» (6+) 09.20 Сериал «Красная королева» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Красная королева» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Красная королева» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Красная королева» (16+) 23.10 Фильм «Неуловимые мстители» (12+) 00.40 Фильм «Новые приключения неуловимых» (12+) 02.05 Фильм «Корона российской империи, или Снова неуловимые» (12+) 04.20 Фильм «Сердца четырех» (12+) 05.55 Сериал «Балабол» (16+)	06.00 Не факт! (12+) 06.25 Фильм «Трембита» (12+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Трембита» (12+) 08.30 Фильм «Небесный тихоход» (12+) 10.00 Сериал «Маргарита Назарова» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Сериал «Маргарита Назарова» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Сериал «Маргарита Назарова» (16+) 00.15 Сериал «Граф Монте-Кристо» (16+)	07.30 Фильм «Королевство кривых зеркал» (0+) 07.35 Фильм «Молодая жена» (16+) 09.35 Фильм «Привидение» (16+) 12.00 Сериал «О чем не расскажет река» (16+) 16.00 Сериал «Как извести любовницу за 7 дней» (16+) 20.00 Сериал «Принцесса из Горошино» (16+) 23.55 Фильм «Между небом и землей» (16+) 01.55 Фильм «Ангелика и султан» (16+) 03.45 Восточные жены (16+) 06.10 6 кадров (16+) 06.15 Фильм «Молодая жена» (16+)	06.00 Фильм «Принцесса на бобах» (12+) 07.45 Фильм «Три орешка для Золушки» (0+) 09.20 Фильм «Морозко» (0+) 10.55 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 12.00 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 13.00 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 14.00 Фильм «Классик» (16+) 16.05 Фильм «Гений» (16+) 19.20 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 20.10 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 21.10 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 22.05 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 23.00 Фильм «Ворошиловский стрелок» (16+) 01.00 Фильм «Жги!» (12+) 02.50 Фильм «Три орешка для Золушки» (0+) 04.15 Фильм «Принцесса на бобах» (12+)

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

Солнце ТВ

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

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА»
49-16-06

среда, 9 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (0+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Янычар» (16+) 23.25 Большая игра (16+) 00.20 Кто такой этот Кустурица? (16+) 02.10 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Зацепка» (16+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Годунов. Продолжение» (16+) 02.55 Сериал «Пыльная работа» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Первый отдел» (16+) 00.20 Сегодня 00.40 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Гастролеры» (16+)	06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 06.23, 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Минута урбанистики (12+) 06.25, 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 06.50, 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 06.55, 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Готовим просто (12+) 06.57, 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостя (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в YouTube (12+)	06.00 Сериал «Балабол» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Балабол» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 19.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.55 Слабое звено (12+) 22.55 Слабое звено (12+) 23.55 Назад в будущее (16+) 00.50 Сериал «Свои» (12+) 03.00 Фильм «Девушка спешит на свидание» (12+) 04.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 05.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 05.55 Сериал «Балабол» (16+)	05.20 Сериал «Граф Монте-Кристо» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.30 Фильм «Сверстницы» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.35 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 14.05 Сериал «Отдел С.С.С.Р.» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Освобождаю Родину». Док. сериал (16+) 19.40 Главный день. Московский международный фестиваль мира-89 и Стас Намин (16+) 20.25 Секретные материалы (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Из жизни начальника уголовного розыска» (12+) 01.30 Фильм «Женщин обижать не рекомендуется» (12+) 02.55 «Зоя Воскресенская. Мадам «совершенно секретно». Док. фильм (12+) 03.40 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 03.50 Сериал «Отдел С.С.С.Р.» (16+)	07.30 Фильм «Молодая жена» (16+) 07.55 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Сериал «Непрекрасная леди» (16+) 20.00 Сериал «Уроки жизни и вождения» (16+) 00.05 Сериал «Женский доктор-2» (16+) 02.55 Понять. Простить (16+) 03.50 Порча (16+) 04.15 Знахарка (16+) 04.40 Верну любимого (16+) 05.05 Тест на отцовство (16+) 05.55 6 кадров (16+) 06.15 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Фильм «Морозко» (0+) 07.40 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 08.40 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 09.40 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 11.00 Фильм «Гений» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Фильм «Гений» (16+) 14.40 Фильм «Оружие» (16+) 16.25 Фильм «Ворошиловский стрелок» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.20 Известия (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ

Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
39-12-66

Солнце ТВ

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

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Интервью

четверг, 10 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (0+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Янычар» (16+) 23.25 Большая игра (16+) 00.20 Александр Зацепин. «Мне уже не страшно...» (12+) 01.25 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Зацепка» (16+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Годунов. Продолжение» (16+) 02.55 Сериал «Пыльная работа» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 12.00 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Первый отдел» (16+) 00.20 Сегодня 00.40 ЧП. Расследование (16+) 01.15 Поздняков (16+) 01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Гастромеры» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в YouTube (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Минута урбанистики (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Сериал «Балабол» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Балабол» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.10 Мировое соглашение (16+) 19.05 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.10 Игра в кино (12+) 21.55 Слабое звено (12+) 22.55 Слабое звено (12+) 23.55 Назад в будущее (16+) 00.50 Сериал «Свои» (12+) 02.20 Сериал «Красная королева» (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью	05.20 Сериал «Отдел С.С.С.Р.» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «Ульзана» (12+) 11.20 Открытый эфир (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.35 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 14.05 Сериал «Отдел С.С.С.Р.» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Освобождая Родину». Док. сериал (16+) 19.40 Легенды науки (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Конец императора тайги» (12+) 01.25 Фильм «В полосе прибоя» (12+) 02.55 Фильм «Просто Саша» (12+) 04.05 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 04.15 Сериал «Отдел С.С.С.Р.» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.10 Тест на отцовство (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Верну любимого (16+) 16.05 Сериал «Принцесса из Горошино» (16+) 20.00 Фильм «Чужое счастье» (16+) 00.15 Сериал «Женский доктор-2» (16+) 03.05 Понять. Простить (16+) 03.55 Порча (16+) 04.20 Знахарка (16+) 04.45 Верну любимого (16+) 05.10 Тест на отцовство (16+) 06.00 6 кадров (16+) 06.05 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Сериал «ИП Пирогова-2» (16+) 06.20 Сериал «ИП Пирогова-2» (16+) 06.50 Сериал «ИП Пирогова-2» (16+) 07.10 Сериал «ИП Пирогова-2» (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 Кондитер (16+) 09.10 Кондитер (16+) 10.20 На ножах (16+) 11.30 На ножах (16+) 12.30 Четыре свадьбы (16+) 14.00 Любовь на выживание (16+) 15.40 Четыре свадьбы (16+) 17.20 Четыре свадьбы (16+) 18.50 Четыре свадьбы (16+) 20.00 Четыре свадьбы (16+) 21.30 Четыре свадьбы (16+) 22.50 Четыре свадьбы (16+) 00.30 Сериал «Я не шучу» (18+) 01.00 Сериал «Я не шучу» (18+) 01.30 Сериал «Я не шучу» (18+) 02.10 Сериал «Я не шучу» (18+) 03.00 Пятница News (16+) 03.40 Адская кухня (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.45 Фильм «Оружие» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Обмен» (16+) 11.20 Сериал «Обмен» (16+) 12.20 Сериал «Обмен» (16+) 13.15 Сериал «Обмен» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Обмен» (16+) 14.40 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 15.35 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 16.35 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 17.30 Сериал «Отпуск по ранению» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-4» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 03.05 Сериал «След» (16+) 03.45 Сериал «След» (16+) 04.20 Известия (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

В КОМПАНИЮ «ПИЛЕНГА» ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА.
Тел. 8-914-766-00-63
КАПИТАН-НАСТАВНИК (с опытом работы).
Тел. 8-924-482-60-75
г. Южно-Сахалинск, пер. Алтайский, 15

пятница, 11 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (0+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Голос. Дети. Новый сезон (0+) 23.05 Фильм «Убийства в стиле Гойи» (16+) 01.00 Лариса Голубкина. «Прожить, понять...» (12+) 01.55 Наедине со всеми (16+) 02.40 Модный приговор (0+) 03.30 Давай поженимся! (16+) 04.10 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Зацепка» (16+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Фильм «Серебряные коньки» (16+) 03.20 Фильм «Ночная фиалка» (16+)	05.55 Сериал «Возвращение Мухтара» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 12.00 Сериал «Морские дьяволы. Смерч судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 18.55 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня 21.00 Следствие вели... (16+) 22.00 Сериал «Первый отдел» (16+) 00.10 Своя правда 02.05 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 02.35 Квартирный вопрос (0+) 03.25 Их нравы (0+) 03.55 Сериал «Гастромеры» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Минута урбанистики (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.27, 01.25, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Готовим просто (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+)	06.00 Сериал «Красная королева» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 Сериал «Красная королева» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Фильм «Вий» (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.15 Игра в кино (12+) 22.00 Всемирные игры разума (12+) 22.40 Фильм «Ты - мне, я - тебе» (12+) 00.25 Сериал «Гараж» (12+) 02.05 Фильм «Лузер» (16+) 03.55 Фильм «Подкидыш» (12+) 05.05 Мультфильмы (0+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин – Курилы 09.15 Интервью 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	05.45 Сериал «Отдел С.С.С.Р.» (16+) 08.20 Сериал «Гаишники. Продолжение» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Сериал «Гаишники. Продолжение» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Сериал «Гаишники. Продолжение» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.55 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 19.10 Сериал «Жагда» (16+) 21.15 Новости дня (16+) 21.25 Сериал «Жагда» (16+) 23.10 Десять фотографий (12+) 00.00 Фильм «Ульзана» (12+) 01.45 Сериал «По данным уголовного розыска...» (12+) 02.55 Фильм «Внимание! Всем постам...» (12+) 04.15 «Резидент Мария». Док. фильм (12+) 05.00 «Москва фронту». Док. сериал (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.50 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.05 Понять. Простить (16+) 14.10 Порча (16+) 14.40 Знахарка (16+) 15.15 Верну любимого (16+) 15.50 Сериал «Уроки жизни и вождения» (16+) 20.00 Фильм «Игра в дочки-матери» (16+) 00.15 Про здоровье (16+) 00.35 Сериал «Женский доктор-2» (16+) 03.25 Понять. Простить (16+) 04.15 Порча (16+) 04.40 Знахарка (16+) 05.05 Верну любимого (16+) 05.30 Тест на отцовство (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Сериал «ИП Пирогова-3» (16+) 06.20 Сериал «ИП Пирогова-3» (16+) 06.50 Сериал «ИП Пирогова-3» (16+) 07.10 Сериал «ИП Пирогова-3» (16+) 07.40 Пятница News (16+) 08.00 Кондитер (16+) 09.10 Кондитер (16+) 10.20 Кондитер (16+) 11.50 Кондитер (16+) 13.10 На ножах (16+) 14.10 На ножах (16+) 15.20 На ножах (16+) 16.20 На ножах (16+) 17.30 На ножах (16+) 18.40 На ножах (16+) 20.00 Фильм «Робин Гуд: начало» (16+) 22.20 Фильм «Маска Зорро» (16+) 00.50 Фильм «Легенда Зорро» (16+) 03.20 Пятница News (16+) 03.40 Адская кухня (16+) 05.30 Пятница News (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Большое небо» (12+) 07.15 Сериал «Большое небо» (12+) 08.10 Сериал «Большое небо» (12+) 09.10 Сериал «Большое небо» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Большое небо» (12+) 10.40 Сериал «Большое небо» (12+) 11.50 Сериал «Большое небо» (12+) 12.55 Сериал «Большое небо» (12+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Большое небо» (12+) 15.25 Сериал «Большое небо» (12+) 16.30 Сериал «Большое небо» (12+) 17.40 Сериал «Большое небо» (12+) 18.45 Сериал «Большое небо» (12+) 19.50 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.45 Сериал «Условный мент-2» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.10 Сериал «След» (16+) 00.00 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Они потрясли мир (12+) 02.35 Сериал «Свои-2» (16+) 03.20 Сериал «Свои-2» (16+) 03.55 Сериал «Свои-2» (16+) 04.35 Сериал «Свои-2» (16+) 05.15 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 05.50 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

суббота, 12 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 Иммуниет. Идеальный телохранитель (12+) 11.20 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 14.10 Фильм «Ширли-мырли» (16+) 16.55 Кто хочет стать миллионером? (12+) 18.30 Точь-в-точь. Лучшее (16+) 21.00 Время 21.20 Фильм «Экипаж» (12+) 00.05 Фильм «Стендапер по жизни» (16+) 01.50 Наедине со всеми (16+) 02.35 Модный приговор (0+) 03.25 Давай поженимся! (16+) 04.05 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 08.55 Формула еды (12+) 09.20 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Доктор Мясников (12+) 12.30 Фильм «Синдром недосказанности» (12+) 14.30 Сериал «Я всё помню» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Срок давности» (12+) 01.10 Фильм «Любить и верить» (12+)	06.05 ЧП. Расследование (16+) 06.30 Фильм «Должок» (16+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.45 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.20 Ты не поверишь! (16+) 22.20 Секрет на миллион. Галина Коньшина (16+) 00.25 Международная пилорама (16+) 01.20 Квартирник НТВ у Маргулиса. Юта (16+) 02.35 Дачный ответ (0+) 03.40 Сериал «Гастролеры» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.25, 09.25, 11.25, 13.25, 15.25, 17.25, 19.25, 21.25, 23.25 Минута урбанистики (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50, 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Готовим просто (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в YouTube (12+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 07.40 Фильм «Гараж» (12+) 09.30 Исторический (12+) 10.00 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Ты - мне, я - тебе» (12+) 12.50 Сериал «Лютый» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Лютый» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Лютый» (16+) 21.35 Сериал «Лютый-2» (16+) 05.00 Фильм «Лузер» (16+)	05.20 Фильм «На златом крыльце сидели...» (6+) 06.35 Фильм «Опасно для жизни!» (12+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Опасно для жизни!» (12+) 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Круиз-контроль (12+) 10.15 Легенды цирка (12+) 10.45 Загадки века (12+) 11.40 «Война миров». Док. сериал (16+) 12.30 Не факт! (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.05 Фильм «Личный номер» (16+) 16.20 Фильм «Вабанк» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Задело (16+) 18.30 Фильм «Вабанк» (12+) 19.00 Фильм «Вабанк-2, или Ответный удар» (12+) 21.00 Легендарные матчи. Хоккей. ОИ-1984. СССР-Чехословакия. Решающая игра (12+) 00.30 Фильм «Василиса» (16+) 02.20 Фильм «Опасно для жизни!» (12+) 03.50 Фильм «Право на выстрел» (12+)	07.30 Сериал «Прошу поверить мне на слово» (16+) 11.45 Сериал «Пропавшая невеста» (16+) 19.45 Скажи, подруга (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.50 Скажи, подруга (16+) 01.05 Сериал «Никогда не бывает поздно» (16+) 04.40 Сериал «Пропавшая невеста» (16+)	06.00 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 06.30 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 07.10 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 07.45 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 08.25 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 09.15 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир (12+) 11.55 Сериал «Стажер» (16+) 12.50 Сериал «Стажер» (16+) 13.50 Сериал «Стажер» (16+) 14.50 Сериал «Стажер» (16+) 15.45 Сериал «Стажер» (16+) 16.30 Сериал «Стажер» (16+) 17.15 Сериал «Стажер» (16+) 17.55 Сериал «Стажер» (16+) 18.40 Сериал «След» (16+) 19.35 Сериал «След» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.05 Сериал «След» (16+) 23.00 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.50 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

воскресенье, 13 марта

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
04.50 Фильм «Ты у меня одна» (16+) 06.00 Новости 06.10 Фильм «Ты у меня одна» (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других (12+) 11.15 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 14.00 Фильм «Батальон» (12+) 16.25 Леонид Дербенев. «Этот мир придуман не нами...» (12+) 17.20 Гала-концерт к 90-летию со дня рождения поэта Леонида Дербенева «Между прошлым и будущим» (12+) 19.10 Две звезды. Отцы и дети. Праздничный выпуск (12+) 21.00 Время 22.00 Фильм «Тень звезды» (16+) 23.40 Фильм «Пряности и страсти» (12+) 01.50 Наедине со всеми (16+) 02.35 Модный приговор (0+) 03.25 Давай поженимся! (16+) 04.05 Мужское/Женское (16+)	05.25 Фильм «Гостья из прошлого» (12+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Доктор Мясников (12+) 12.30 Фильм «Счастливая серая мышь» (12+) 14.30 Сериал «Я всё помню» (12+) 17.50 Танцы со звездами. Новый сезон. (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Альпинист» (16+) 03.10 Фильм «Гостья из прошлого» (12+)	05.50 Фильм «Когда я брошу пить...» (16+) 07.35 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Маска. Новый сезон (12+) 00.20 Звезды сошлись (16+) 01.50 Основано на реальных событиях (16+) 04.25 Сериал «Гастролеры» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 Готовим просто (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн Шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Наши в YouTube (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ блиц (12+)	06.00 Фильм «Лузер» (16+) 06.45 Мультфильмы (0+) 08.30 Фильм «Вий» (16+) 09.55 «Остров Таймыр». Док. фильм (12+) 10.25 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Ночные ласточки» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Ночные ласточки» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Лютый» (16+) 01.00 Итоговая программа «Вместе» 02.00 Сериал «Лютый» (16+) 05.40 Сериал «Лютый-2» (16+)	05.00 Фильм «Солдаты» (12+) 06.50 Фильм «Личный номер» (16+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 Сериал «Нулевая мировая» (16+) 18.00 Главное (16+) 19.25 Легенды советского сыска (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Инспектор-разиня» (16+) 01.40 Фильм «Ссора в Лукашах» (12+) 03.10 «Сквозной удар. Авиабазы особого назначения». Док. фильм (12+) 03.55 Сериал «Жагда» (16+)	07.30 Сериал «Пропавшая невеста» (16+) 07.35 Сериал «Не хочу тебя терять» (16+) 11.20 Сериал «Чужое счастье» (16+) 15.35 Фильм «Игра в дочку-матери» (16+) 19.45 Пять ужинов (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 00.40 Про здоровье (16+) 01.00 Сериал «Пробуждение любви» (16+) 04.30 6 кадров (16+) 04.35 Сериал «Пропавшая невеста» (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+) 07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+) 08.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+) 08.50 Сериал «По следу зверя» (16+) 09.40 Сериал «По следу зверя» (16+) 10.40 Сериал «По следу зверя» (16+) 11.40 Сериал «По следу зверя» (16+) 12.35 Сериал «Чужое» (12+) 13.25 Сериал «Чужое» (12+) 14.20 Сериал «Чужое» (12+) 15.15 Сериал «Чужое» (12+) 16.05 Сериал «Условный мент-2» (16+) 17.00 Сериал «Условный мент-2» (16+) 18.00 Сериал «Условный мент-2» (16+) 18.55 Сериал «Условный мент-2» (16+) 19.50 Сериал «Условный мент-2» (16+) 20.40 Сериал «Условный мент-2» (16+) 21.35 Сериал «Условный мент-2» (16+) 22.30 Сериал «Условный мент-2» (16+) 23.25 Сериал «Условный мент-2» (16+) 00.20 Сериал «Условный мент-2» (16+) 01.15 Сериал «По следу зверя» (16+) 02.05 Сериал «По следу зверя» (16+) 03.00 Сериал «По следу зверя» (16+) 03.45 Сериал «По следу зверя» (16+) 04.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+) 05.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31



Время перемен. Что необходимо знать, чтобы сохранить здоровье?

Вот и закончился самый продолжительный холодный, сырой зимний период. Уже длиннее день, радуют солнечные, но еще морозные дни. В переходный период начала весны погода неустойчивая, часто переменчивая от заморозков к теплу, с дождями и ветром, но весенняя, пробуждающая. Жизнь возрождается. Увеличивается световой день, активность в природе и нашем настроении. Солнце постепенно прогревает землю, пробуждая природу. Наступает время перемен.

Ранняя весенняя оттепель - это, пожалуй, время самой большой сырости. Нужно правильно пережить ее, пройти этот период, не ухудшив свое состояние.

Восточная медицина учит нас, что похожие качества усиливают друг друга, а противоположные создают баланс. Если человек мерзнет и выходит на холод в морозный день, одетый недостаточно тепло, ему становится еще холоднее. Если, когда холодно, выпить согревающий медовый напиток с имбирем и лимоном, то тепло разливается по всему телу, согревая каждую клеточку организма. Но многие не чувствуют связи изменений состояния в организме с изменениями во внешней среде и едят мороженое зимой, пьют напитки со льдом, не надевают головных уборов и «правильной» обуви... Сырость и сквозняки ощущают вообще уже только очень ослабленные здоровьем люди. Весной как никогда необходимо ориентироваться на погоду и одеваться по погоде. Земля прогревается очень медленно, отдавая свою прохладу весеннему теплу воздуха. Повышение дневной температуры обманчиво.

Остается актуальным держать ноги в тепле и не промокать.

За предшествующий период мы накопили в организме холод и сырость, кто-то с ними не справился и весь зимний сезон не переставал болеть простудными заболеваниями, обострениями хронических болезней, связанных с сыростью (ревматоидный артрит, заболевания почек и легких и др.). Снижение жизненной активности кого-то ввело в депрессивное состояние или психоэмоциональный дисбаланс. А важно просто понять и принять, что смена сезонов влечет за собой изменения и в нашем организме. Что природу мы не можем контролировать, но можем изменять свои взгляды и привычки. Чтобы понять, как прийти к балансу в организме, нужно понять, что происходит в природе и откорректировать свое поведение и образ жизни.

За зимний период, пребывая в малоактивном «энергосберегающем» сонном состоянии и переизбытке сладкой и жирной пищи, мы накопили «Слизь» и «Сырость», «Застои», Амо (токсины), «Холод» в виде лишнего веса, различного характера слизистых выделений - респираторные заболевания и заболевания мочеполовой системы (циститы, пиелиты, вагиниты, простатиты); нарушения в пищеварении и, как одно из проявлений, чувствительность ко многим продуктам (аллергические заболевания и дерматиты); инертность и лень-усталость, эмоциональную нестабильность.

И сейчас наступает время очищения, пробуждения, возрождения, время помочь организму освободиться от накопленного за зиму и принять здоровую энергию. Приготовиться к «наполне-

нию» новым, чтобы двигаться в новый годовой жизненный цикл с легкостью, с хорошо работающим пищеварением, с внутренним балансом и в гармонии с окружающей нас средой.

Весна - это время пересмотреть свои взгляды, свои привычки, свою Жизнь. И здесь Природа нам в помощь.

Сегодня, живя в достатке, имея возможность купить все необходимое в магазине «шаговой доступности», независимо от сезона, сидя за «небедно» накрытым столом и, непременно, что-то критикуя и ругая, мы любим поговорить о наших предках, которые ели «все»... и ничем таким не болели... Правда, как часто оказывается, в разговорах жизнь «предков» рассматривается за последние 2-3 поколения. Но те же предки, которые жили намного раньше, а вернее, выжили во всех смыслах, к весне уже не имели «запасов» еды и заготовок. Они взывали и молились природным силам и богам.

Человек, как «хищник» (последние десятилетия любят люди в разговорах приравнять себя к таковому, правда, упуская факт того, что хищники не едят с мясом сладкое, мучное, жареное, не запивают напитками со льдом, не принимают алкоголь), зачастую не мог ничего найти и принести с охоты, так как природа еще спала. Это был период естественного очищения организма. Люди доедали зерна - продукт, хранящийся максимально долго, но к весне уже часто прогорклый, сушеные травы и коренья (также горьковатого вкуса), консервированные естественным брожением продукты, часто с добавлением горько-вяжущих специй и компонентов: можжевеловых ягод, трав и корений. Все это уже было не питательно и способствовало «высушиванию» «накоплений» и отложений в организме. Новые же весенние, свежие листья, зелень, коренья, богатые витаминами, ферментами и другими полезными нутриентами, помогали очиститься и восстановиться кишечнику и обитающим в нем микроорганизмам.

Преобладание горечи в еде способствует очищению. Горький вкус убирает «Слизь».

Так что у наших предков была естественная, обычная практика очищения организма, необходимого для выживания и естественного отбора.

Позже во многих религиях на это время стал приходиться самый строгий пост, когда призывают избавиться от всякого рода мирских и материальных «зацепок», в том числе от чревоугодия, и подумать о чем-то более главном и глубоком. А в восточных практиках рекомендуют проводить очищающие процедуры: «панчакарма» в Аюрведе, различные очищающие диеты, личные практики воздержания и уединения.

В каждом сезоне нам необходимо менять питание, поведение, чтобы оставаться в гармонии с окружающей нас средой и сохранять внутренний баланс, то есть здоровье.

То, что мы ели зимой, не может быть нам полезным весной и летом, так же как и одежда. Если продолжать питаться «тяжелой» жирной, жареной едой, есть шоколад, пить сладкие напитки и не двигаться с приходом весны, то мы входим в дисбаланс и в этот ли сезон или позже болеем, вступаем в Весну с заложенными носами, аллергиями, дисфункциями желудочно-кишечного тракта, повышенной отечностью тканей. А если это происходит из года в год, когда кто-то, имея конституционально хорошее пищеварение не ощущает дисбаланса, то токсины накапливаются в тканях, и становится все сложнее выводить их естественным образом, и со временем случается «вдруг» гипертония, инфаркт, камни и т.д.

В восточной медицине считается, что органы, сезонно связанные с пятью первоэлементами, лучше балансировать, укреплять в тот период, когда они больше проявляются.

Весной мы должны укреплять печень (первоэлемент Дерево), которую в зимний период мы перегружали (в традиционной китайской медицине) или устранять избыток Капхи - накопленные сырость и слизь/токсины Амо (в Аюрведе).

Суть элемента Дерево проявляется в природе «малого Ян» весны. Его движение вверх способствует быстрому прорастанию и росту семян растений.

Элемент «Дерево» Органы - печень и желчный пузырь. Климатический фактор - ветер/движение. Вкус - кислый (содержится во всех ферментированных продуктах), усиливает «огонь» пищеварения. Важен баланс в питании

этого вкуса, при его избытке нарушается баланс в работе печени. Эмоции - гнев и раздражение.

Это означает, что ветер и гнев негативно влияют на печень. Постоянные раздражительность и эмоциональное напряжение говорят о возможном «истощении» печени, ее функциональном дисбалансе. Головные боли и мигрени, конъюнктивиты и аллергические заболевания, ишиасы и невриты, артриты - это некоторые проявления дисбаланса печеночной системы. Воспаление желчного пузыря - это признак застоя Ци в печени, который ведет к накоплению Жара в желчном пузыре. Застои в печени и желчном пузыре ведут к дефициту «Крови» и «Соков», одним из проявлений которого может быть и сгущение крови.

Весной «соки» и жидкости тела только формируются. Организм нужно питать. Освежающие продукты элемента Дерево (не холодные) помогают установить внутреннее равновесие, ослабить беспокойства и усталость.

Все зерновые культуры, особенно пшеница и спельта, пшено питают печень. Горький вкус первоэлемента «Огонь» оказывают благоприятное, очищающее действие. Успокаивает Ян печени и стимулирует образование и выделение желчи. Полезны все зеленые продукты: зелень, листовая салат, овощи (термически обработанные), травы, специи, коренья, побеги и ростки.

Но горечь, получаемая в процессе жарки, сушки и гриля; сигареты, кофе, черный чай и напитки, содержащие кофеин, высушивают ткани наиболее сильно и их следует исключить также, как и потребление мясных, колбасных, сырных и других тяжелых продуктов, истощающих печень, приводящих как минимум к внутреннему беспокойству и нарушению сна.

Съеденные вечером легкие овощные блюда помогут расслабиться.

Горько-освежающие продукты, такие как руккола, грейпфрут (2-3 дольки), одуванчик, цикорий, противостоят высушиванию. «Правильные» горькие продукты способствуют улучшению пищеварения, стимулируют выделение желчи и переваривание жира. Полезны свежий базилик, орегано, розмарин, петрушка, тимьян, куркума, артишоки, одуванчик и другая зелень.

Горький вкус присутствует во всей зелени и большинстве овощей.

Весной в рационе остаются:

Зерновые крупы (60-70%), обязательный завтрак из круп: пшеница/полба/булгур/спельта, ячмень/перловка, рис, пшено, греча, репе овес и другие.

Добавляем больше овощей (термически обработанных) и зелени до 30-35%. Зелень, салатные листья, травы, проростки можно употреблять свежими или слегка обработанными горячей водой. Можно использовать специи и приправы, рисовый уксус (для лучшего переваривания зелени) в небольших количествах; соевый соус «Тамари», хрен, имбирь, горчицу.

Немного бобовых до 10%, лучше зеленый маш (азиатский горошек), который хорошо усваивается, зеленую чечевицу. Замачивайте их перед приготовлением и используйте для лучшего пищеварения асафетиду (специя, продается в магазинах «Индийские специи»). Не рекомендуется есть бобовые на поздний ужин.

Максимально убираем мучное и сладкое, включая фрукты и сухофрукты (ограничить количество).

Немного орешков, семечек можно добавлять в блюда.

Исключаем продукты животного происхождения или максимально ограничиваем мясо (предпочтение отдаем белой рыбе).

Пить воду не меньше 2 л, всегда теплую (30-40 градусов Цельсия), обязательно утром перед завтраком и через 1-1,5 часа после, до еды за 30 минут для пищеварения. Во время еды «твердую» пищу можно запивать небольшим количеством теплой воды (100 мл) мелкими глотками.

У кого слабое пищеварение, можно выпить напиток из имбиря с лимоном и медом (гвоздику, корицу, кардамон, фенхель добавлять по желанию) для активизации пищеварительных соков в первой половине дня.

Еда все еще должна быть теплой, согревающая, но подсушивающая и очищающая.

Природа дала человеку прекрасную пищу, насыщенную энергией, которая и есть лучшее лекарство, если мы знаем, как правильно ее употреблять.

Словосочетание «весенняя уборка» уже набило оскомину. И тем не менее, как только погода становится лучше, многим сразу хочется разобрать накопившиеся завалы, избавиться от пыли и привести помещение в порядок. А если вы сейчас, как и многие, выбрали режим самоизоляции, стараетесь ограничивать перемещения и чаще оставаться дома, самое время заняться и окружающим пространством. Мы предлагаем не останавливаться только на уборке дома, а разобрать жизнь в целом - рассказываем, как и на что обратить особенное внимание.

Дом

У того, как привести квартиру в порядок, есть несколько простых принципов. Например, начинать советуем со спальни или других комнат, а заканчивать - ванной или туалетом: скорее всего, в процессе вам придётся много раз сливать грязную воду, а делать это в чистый унитаз попросту бессмысленно. Ещё стоит двигаться сверху вниз - то есть сначала протирать пыль, а затем пылесосить. Да, пылесос поднимает пыль, но при уборке вы всё равно непреднамеренно будете стряхивать что-то на пол - так что лучше сразу собрать всё пылесосом, а не проходить им дважды.

Не забывайте перевернуть матрас, почистить шторы, плинтусы и занавеску для душа, протереть ручки дверей, выключатели и кнопки на бытовой технике, где нередко скапливается грязь и так далее.

Кухня

Кухня - особая зона домашней уборки: даже если вы привыкли держать в чистоте и порядке рабочие поверхности, всё равно в вашем доме наверняка скопились просроченные приправы и лишнее содержимое морозилки. Если возможности позволяют, самое время провести генеральную уборку и добраться до поверхностей, до которых обычно не доходят руки. Например, почистить духовку, постирать прихватки и фартуки, помыть микроволновку, отчистить кухонную технику от пыли и жира, разобрать ящики со столовыми приборами и другими мелочами, хорошенько помыть дверные ручки и ручки кухонных шкафов.

Посмотрите, не пора ли менять кастрюли и сковородки (а заодно хорошенько помойте их не только внутри, но и снаружи), не скопились ли кухонные приборы, которые пригодятся кому-то больше, чем вам. Обратите внимание на полки холодильника и морозилки, а также на мусорное ведро - все они склонны пачкаться быстрее, чем хотелось бы. Честно оцените срок годности продуктов - не только в холодильнике, но и в морозилке, а также крупы и приправы: не всё, что хранится долго, может храниться вечно.

Одежда

Проведите инспекцию обуви (и при необходимости отнесите в ремонт), почистите и уберите зимнюю одежду, продумайте, как организовать систему хранения (может быть, пора наконецкупить более надёжные вешалки и освоить более необычные способы складывать вещи в шкафах).

Подумайте, какой одежды не хватает (можно даже составить список покупок), а от чего, наоборот, пора избавиться (когда-то мы об этом уже подробно рассказывали). Например, стоит ли хранить одежду, которая больше не подходит по размеру? Или любимую вещь, которая за годы потеряла товарный вид? Радуют ли вас все вещи, которые хранятся дома, - и если нет, не пора ли от них избавиться? Весенняя уборка - отличный повод перебрать в

Пришла весна — наводим порядок



шкафы и понять, что можно продать, раздать друзьям на свопы, отдать на благотворительность или переработку. Раздавать вещи и устраивать своп-вечеринки, правда, советуем, когда схлынет эпидемия нового коронавируса и не нужно будет соблюдать режим самоизоляции.

Косметика

Призываем вас всерьёз относиться к срокам годности косметики: как бы сильно вы ни любили определённое средство, если срок годности истёк, оно принесёт скорее вред, чем пользу (а если речь, например, о санскрине, он может просто не справиться с основной функцией). Помните, что, если вы воспользовались кремом несколько раз, а затем он год пролежал без дела, от него лучше избавиться - он может привести к непредсказуемым результатам.

Трезво оцените, насколько часто пользуетесь теми или иными средствами: если розовые тени или помада так и не нашли применения, лучше отдать их подругам и друзьям, которым они будут нужнее (не забывая, конечно, о гигиене).

Обратите внимание, достаточно ли удобно организовано хранение косметики: если карандаши или небольшая палетка теней лежат на дне косметички, велика вероятность, что рано или поздно вы забудете об их существовании.

Аптека

Периодически разбирать аптечку - полезное занятие: мы часто не замечаем, как накапливаем просроченные или ненужные лекарства. Нужно избавляться от таблеток, которые выпали из блистера или флакона и у которых стёрлись названия на блистерной упаковке. Даже если вы абсолютно уверены, что знаете, что за таблетка скрывается в анонимной

упаковке, рисковать не стоит. Кроме того, не стоит хранить просроченные лекарства, а также жидкие средства, которые изменили внешний вид - например, расслоились или изменили цвет.

Работа

В нынешней экономической ситуации не все могут позволить себе думать о смене работы - но это не повод не присматриваться к тому, что происходит в вашей карьере. Нравятся ли вам все задачи, которыми вы занимаетесь, - и если нет, можно ли как-то повлиять на ситуацию? Чувствуете ли вы, что вам удастся полностью реализоваться? Интересно ли вам то, чем вы занимаетесь? Не забывайте о принципе Парето: 20 % усилий дают 80 % результата, а остальные 80 % усилий - только 20 % результата. Не призываем бросать 80 % дел, которыми вы ежедневно занимаетесь, но посмотреть, на что вы тратите усилия и стоит ли переживать, что за неделю вы не успели закрыть весь список дел, точно пригодится.

Если всё спокойно и вы чувствуете себя комфортно, можно просто присмотреться к тому, как вы организовали работу. Устраивает ли вас ваша система планирования. Подходит ли вам нынешняя организация задач? Не пора ли разобрать рабочий стол и почистить электронную почту? Как давно вы обновляли резюме и портфолио? Даже если они не нужны вам прямо сейчас, всегда полезно иметь новую версию.

Окружение

Присмотритесь, нравится ли вам ваше окружение, не токсично ли оно для вас? Чувствуете ли вы себя на равных и равноценно важными? Не манипулируют ли вами, не изводят ли ревностью и не обсуждают ли вас с другими? Весна - идеальный период,

чтобы присмотреться, насколько вас устраивают отношения в вашей жизни. Даже если это долгие отношения, которые раньше всегда приносили только радость, это ещё не значит, что стоит цепляться за них до последнего. Заодно предлагаем подумать, насколько другим комфортно с вами - и не делаете ли вы сами чего-то, за что осуждают других.

Подписки

С постоянно растущими курсами валют привычные ежемесячные подписки вроде Netflix рискуют превратиться из мелкой траты в более заметную сумму - самое время к ним присмотреться. Базовых правил несколько. Во-первых, подумайте, не дублируют ли друг друга сервисы, на которые вы подписаны. Во-вторых, прикиньте, насколько часто вы пользуетесь всеми сервисами, на которые подписаны: если за последние три месяца вы прочли в книжном сервисе только одну книгу, возможно, дешевле было бы купить только её. Или, например, в приложении для медитации вам вполне хватает бесплатных функций и нет смысла платить больше. В-третьих, подумайте, можно ли без потерь заменить то, чем вы пользуетесь, бесплатным и легальным аналогом? Наконец, есть ли смысл сразу оформлять подписку на год - да, часто они позволяют экономить, но в этом есть смысл, только если вы будете пользоваться программой регулярно.

Соцсети

Когда вы в последний раз проверяли, сколько у вас друзей в социальных сетях - и со сколькими из них вам действительно интересно поддерживать контакт (или по крайней мере наблюдать за их фотографиями)? Коллеги с прошлой работы, которых вы уже пару лет не видели, бывшие

партнёры друзей, одноклассники и одногруппники, которых вы последний раз видели на встрече выпускников, - так ли вам нужны все эти люди в фейсбуке и инстаграме? А что насчёт бесконечных магазинов и прочих аккаунтов сервисов?

Не менее строго и честно советуем подойти и к подпискам. Все ли сториз, попадающие в ленту инстаграма, вы действительно смотрите - или стоит замьютить часть из них? Действительно ли вам интересны все телеграм-каналы, на которые вы подписались, или единственное, что вы открываете регулярно, - мемы с котами? Вокруг и так много информационного шума - здорово, если его станет чуть меньше.

Телефон

В первую очередь советуем присмотреться к уведомлениям: действительно ли вам нужны ежедневные напоминания Tasty, Pinterest и фитнес-приложений? Не пора ли закрыть особенно активные, но не слишком важные чаты?

Подумайте, все ли приложения так сильно нужны вам в телефоне. Игры, скачанные для ситуаций, когда будет скучно, которые вы не трогаеете месяцами, медиа, которые вы собирались читать, но до которых никак не дойдут руки, приложения для путешествий, которыми вы точно не будете пользоваться до следующего отпуска, онлайн-магазины, которым вы по привычке предпочитаете обычный сайт, - вы наверняка найдёте что-то лишнее. Не забудьте просмотреть медиафайлы: подкасты, скачанную музыку и фотографии из прошлого отпуска. Вас приятно удивит количество освободившейся в телефоне памяти.

Почта

Электронные письма, за исключением, пожалуй, рабочих, всё больше вытесняют переписки в мессенджерах. Тем не менее у большинства из нас необъяснимым образом набирается полный почтовый ящик. Во многом, конечно, это происходит из-за имейл-рассылок - тех, на которые вы подписываетесь осознанно или, например, чтобы получить скидку в онлайн-магазине.

Ненужные рассылки можно почистить вручную - искать в каждой из них кнопку, чтобы отписаться.

Вы сами

Не призываем к самокопанию и самобичеванию - но время от времени замедлиться и спокойно подумать, чего вы хотите от жизни и во всём ли вам комфортно с самими собой,件оздно. Можно, например, провести чистку целей - коротких и более долгосрочных: подумать, по-прежнему ли вы ставите себе те же карьерные цели, хотите ли и дальше учить иностранный язык и не пора ли бросить смотреть надоевший сериал. А ещё всегда件оздно подумать, заботитесь ли вы о себе - и в достаточном ли объёме. Например, действительно ли вам помогает расслабиться алкоголь - или стоит вместо этого принять ванну с хорошей книгой.

Сахалинские полицейские задержали наркоторговцев

Следственной частью по расследованию организованной преступной деятельности СУ УМВД России по Сахалинской области окончено расследование двух уголовных дел о покушении на сбыт наркотиков в особо крупном размере. Данные деяния инкриминируются двум жителям Камчатского края: 33-летнему жителю города Елизово и 22-летнему жителю города Петропавловска-Камчатского.



Установлено, что в июле 2020 года 33-летний фигурант захотел продавать наркотические средства через тайники-закладки. Для этого он создал учетную запись в теневого сегменте сети Интернет и подпольный интернет-магазин по продаже синтетических наркотиков. Там же он вступил в переписку с лицом, у которого решил приобрести партию запрещенных к обороту веществ, чтобы расфасовать на разовые дозы, выставить на продажу в Сети и сбыть с прибылью через тайники-закладки. Догово-

рившись о незаконной сделке, фигурант перевел денежные средства в размере 1 050 000 рублей, конвертированные в криптовалюту на электронный кошелек продавца за 1 400 граммов наркотика, после чего стал ждать координаты местонахождения партии.

Организовать незаконный бизнес по аналогичной схеме решил и 22-летний обвиняемый. Он также вступил в переписку с пользователем теневого сегмента

сети Интернет, чтобы приобрести партию наркотиков для последующего сбыта. Обговорив условия, обвиняемый перевел злоумышленникам 750 тысяч рублей за полкилограмма наркотиков синтетического производства.

В это время сотрудниками УКОУ УМВД России по Сахалинской области при выезде в Московскую область для проведения комплекса оперативно-разыскных мероприятий, направленных на пресечение контрабанды наркотических средств на территорию островного региона, была получена информация о том, что вышеуказанные лица намереваются приобрести крупные партии запрещенных к обороту веществ. В результате проведенной операции тайники с «товаром» были установлены и изъяты сотрудниками сахалинской полиции, а фигуранты в дальнейшем задержаны. Общий объем изъятых наркотиков синтетического происхождения составил почти два килограмма.

В отношении обвиняемых в суд направлены уголовные дела.

Кража из квартиры

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску обратился 41-летний житель областного центра. Мужчина сообщил, что из его квартиры пропала мужская сумка, в которой находились банковские карты, 35 тысяч рублей, документы и ключи от квартиры и машины. Также из коридора пропали детская куртка и пальто. Сумма ущерба составила 42 тысячи рублей.

По данному факту было возбуждено уголовное дело.

В результате проведенных оперативно-разыскных мероприятий сотрудниками уголовного розыска УМВД России по городу Южно-Сахалинску были задержаны двое граждан, подозреваемых в совершении целой серии краж. Молодые люди промышляли тем, что ходили по подъездам и искали незапертые двери. Обнаружив такую, злоумышленники похищали всё, до чего могли дотянуться, после чего скрывались. Как правило, люди всегда оставляют в коридоре свои ценные вещи – сумки, кошельки, банковские карты, ключи, в том числе от автомобилей. Либо преступники успевают обыскать карманы в верхней одежде, висящей в коридоре.

На сегодняшний день полицейскими задокументирована причастность указанных лиц еще к нескольким аналогичным эпизодам, отрабатывается причастность фигурантов уголовного дела к другим имущественным преступлениям. В настоящее время подозреваемые находятся под арестом.

Раскрыто ранее совершенное преступление

Сотрудникам уголовного розыска отдела МВД России по Поронайскому городскому округу поступила оперативная информация, в результате проверки которой был задержан 49-летний житель Поронайска. Выяснилось, что в конце сентября гражданин похитил велосипед стоимостью 15 тысяч рублей со двора дома по улице Октябрьской. Подозреваемый проживает в этом же доме. Он увидел у подъезда оставленный без присмотра велосипед, который не был оборудован противоугонными средствами, и решил забрать его с целью перепродажи.

Хозяин тогда не стал обращаться в правоохранительные органы с заявлением. Однако оперативники сами установили владельца и вернули ему похищенное.

В настоящий момент по факту кражи возбуждено уголовное дело.

УМВД России по Сахалинской области напоминает, что скоро начнется весна, а вместе с потеплением учащаются кражи велосипедов, самокатов и гироскутеров. В целях предупреждения преступлений, свя-

занных с хищениями, следует соблюдать следующие простые правила:

1. Единственный гарантированный способ защиты от кражи – не оставлять имущество без присмотра. Различного рода замки, сигнализации и прочие ухищрения будут лишь временным препятствием на пути вора.

2. Не оставляйте данное имущество в подъездах, в общих коридорах, на лестничных площадках подъездов. Даже наличие домофонов на входных дверях не всегда может уберечь от хищения.

3. Никогда не оставляйте мобильный транспорт около подъездов своих домов на ночь, даже если у вас имеется специальное запирающее устройство. Забирайте его домой и храните в квартире или на балконе.

При этом полиция напоминает, хранение в подъездах велосипедов, колясок и других вещей запрещено правилами пожарной безопасности! По Правилам противопожарного режима размещение и хранение на путях эвакуации: в лифтовых холлах, в лестничных клетках и поэтажных коридорах, в тамбурах выходов и на лестничных площадках личных вещей, в том числе колясок, велосипедов, является грубейшим нарушением требований пожарной безопасности и влечет за собой привлечение владельца имущества к административной ответственности, предусмотренной статьей 20.4 КоАП РФ.

4. По возможности не оставляйте самокаты, велосипеды или гироскутеры без присмотра, даже если вы отлучаетесь ненадолго. При этом обязательно пристегивайте его специальным запирающим устройством (велозамком с тросом, имеющим металлический стержень). Пристегивая транспорт к ограждению, перилам или подобной конструкции, убедитесь в ее надежности и устойчивости.

- Храните документы, полученные вами в магазине при покупке мобильного транспорта;

- Сделайте гравировку на деталях, колесах, раме, либо на скрытых деталях велосипеда или скутера специальным маркером, видимым при ультрафиолете.

- Если документов по каким-то причинам нет, обязательно перепишите или сфотографируйте серийный номер. Также желательно сделать фотографию целиком «в профиль». В случае кражи эти меры значительно помогут в поиске и могут быть решающими для доказательства вашей собственности.

Также полицейские напоминают: покупая велосипед, скутер или самокат без документов, вы рискуете стать хозяином краденого имущества.

Сотрудники полиции еще раз предупреждают: будьте бдительны и соблюдайте элементарные правила безопасности, принимайте все необходимые меры для сохранности своего имущества.

Если вы стали жертвой преступления незамедлительно сообщите о случившемся в ближайшее отделение полиции или по телефону 102.

Три миллиона в пользу мошенников

25 февраля в дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 49-летней жительницы областного центра. Женщина сообщила о том, что 22 февраля неизвестные похитили у неё путем обмана 2 миллиона 72 тысячи рублей.

Установлено, что потерпевшей поступил звонок от мужчины, который представился сотрудником банка. Звонивший сообщил, что по её паспортным данным кто-то пытается оформить кредит в сумме 650 тысяч рублей через онлайн-приложение. Через 30 минут ей позвонил работник уже другого банка и сообщил, что для предотвращения мошеннических действий необходимо самой срочно оформить заем. Женщина взяла кредиты, а также имеющиеся личные сбережения и перевела на «безопасный счет».

В этот же день в полицию обратилась 62-летняя жительница областного центра. 23 февраля неизвестные путем обмана похитили у нее 1 миллион 52 тысячи рублей.

Потерпевшей сообщили о поступлении заявки о смене ее номера телефона для привязки к мобильному банку и на взятие кредита. В ходе разговора мужчина представился менеджером банка и предложил перейти в программу с видеосвязью. Далее менеджер сообщил, что ей одобрили кредит на 1 миллион 52 тысячи рублей. Когда женщина получила деньги на счет, её убедили, что для безопасности необходимо провести операции по переводу средств и сообщить все данные карты и пароли, что заявитель и сделала.

На следующий день жертвой аферистов стала 19-летняя жительница Южно-Сахалинска. У девушки похитили около 22 тысяч рублей.

Установлено, что матери заявительницы поступило сообщение о том, что по указу президента всем, кто старше 40 лет, положена социальная выплата в размере 5 тысяч рублей. Для её перечисления необходимо предоставить реквизиты банковской карты. Так как у женщины отсутствовала своя карта, она попросила ее у дочери. Далее смс-сообщениями она отправила реквизиты кредитки и код, поступивший в сообщении, после чего произошло списание 21732 рублей.

По всем фактам возбуждены уголовные дела. Ведется следствие.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

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

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

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

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Томатная курица карри

Ингредиенты: куриное филе - 400 г, томатный сок - 250 мл, лук репчатый - 1 крупный, сметана - 3 ст. л., чеснок - 4 зубчика, карри - 1,5-2 ч. л., сахар - 1 ч. л., мука - 1 ч. л., масло растительное - для обжаривания, соль и перец - по вкусу.

Приготовление: куриное филе обрабатываем и нарезаем на кусочки для обжаривания и тушения. Кусочки курицы солим-перчим или посыпаем приправой для курицы. Одну большую луковицу нарезаем кубиками. Несколько зубчиков чеснока натираем на мелкой тёрке. В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем кусочки курицы до золотистой корочки. Курицу вынимаем на тарелку. В ту же сковороду отправляем нарезанный лук, при необходимости добавив масла. Лук обжариваем до лёгкой золотистости. Добавляем чеснок и жарим до золотистости чеснока. Добавляем полторы-две чайные ложки карри, хорошо перемешиваем.

Добавляем стакан томатного сока, чайную ложку сахара, опять хорошо перемешиваем. Ни в коем случае не солим! В конце попробуете и досолите. Если томатный сок достаточно сладкий, то и сахара можно не добавлять. Убавляем огонь до



минимального, накрываем сковороду крышкой и варим соус при небольшом кипении минут 5. Через 5 минут выкладываем в соус курицу, перемешиваем, снова накрываем сковороду крышкой и снова тушим 5 минут. Через 5 минут добавляем в сковороду 3 столовых ложки сметаны. Снова накрываем сковороду крышкой и снова тушим 5 минут. Если в итоге соус кажется вам жидковатым, то можно добавить чайную ложку муки, хорошо перемешать и ещё несколько минут потушить.

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

325 рублей.

Куриное филе – 220 руб.

Томатный сок - 40 руб.

Лук репчатый – 15 руб.

Сметана – 50 руб.

Приправы, сахар, мука, масло и соль – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательной сертификации

Шнельклопс (быстрая отбивная)

Ингредиенты: мясо - 500 г, лук репчатый - 1 шт., сметана - 100 мл, сливки - 50 мл, мука пшеничная - 3 ст. л., зелень петрушки - по вкусу, масло растительное - для обжаривания, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Приготовление: мясо разрезать на порционные кусочки. Каждый кусочек мяса отбить, посолить и поперчить. Каждую отбивную запанировать в муке.

В сковороде разогреть масло, выложить мясо в сковороду. Обжарить каждый кусочек мяса сначала с одной, затем с другой стороны до золотистой корочки.

Обжаренное мясо переложить на тарелку и накрыть.

Лук очистить, нарезать кубиками. Обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. В сковороду к луку выложить обжаренные отбивные.

Влить немного горячей воды, чтобы мясо



было покрыто. Довести до кипения и тушить мясо с луком на медленном огне 30 минут. Затем добавить мелко нарезанную петрушку.

Сметану развести сливками или просто водой. Влить сметану в сковороду к мясу с луком, аккуратно перемешать. Попробовать соус на вкус, если нужно - приправить солью и перцем. Готовить отбивные в сметанном соусе на минимальном огне еще 20-30 минут, до мягкости мяса.

Парфе с халвой

Ингредиенты: сливки 30%-ные - 250 мл, сахар - 65 г, вода - 65 г, желток - 2 шт., халва - 100 г, миндаль - 50 г.

Приготовление: в кастрюльку насыпаем 65 граммов сахара и наливаем 65 граммов воды. Ставим на огонь, перемешиваем, доводим до кипения и варим сироп до прозрачности. Готовый сироп остужаем.

100 граммов халвы измельчаем и отставляем в сторону.

250 миллилитров холодных сливок жирностью не менее 30% взбиваем в крепкую пену и ставим в холодильник.

В миску наливаем остывший сироп, добавляем два желтка и перемешиваем. Ставим сироп с желтком на водяную баню и нагреваем до температуры 45-50 градусов.

Снимаем с огня, добавляем подготовленную халву и взбиваем, пока масса не остынет до комнатной температуры.

Вынимаем из холодильника взбитые сливки



и в два приёма добавляем их в полученную смесь, аккуратно перемешивая в одном направлении, до получения однородной массы.

Раскладываем мороженое в мороженицы. Украшаем миндалём или другими орешками. Отправляем на несколько часов в морозильник, чтобы мороженое замёрзло.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



БУДНИ
07.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00
Новости
07.20, 07.40, 08.20, 08.40, 09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.10, 08.10, 09.10, 10.10
Гороскоп
07.15, 09.25 ЭкстраТрек
07.30, 17.15 ИнтерШум
07.50 Игра «Вот так факт»
08.35, 14.35 На старте

09.30 Афиша
09.45, 14.50, 18.50
Информационный выпуск о транспортной обстановке
10.30 О май гаджет
10.50 Игра «Финалити»
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.15 Игра «Мужское и женское»
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн), 12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (вт, ср, пт), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 19.43, 21.43 (чт)
Легенда на Радио АСТВ
13.00-14.00 Открытая студия
16.00 - 17.00 (ср) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР

16.50 (вт) Крупным планом
18.00 - 19.00 (чт) От первого лица
20.00 - 21.00 Алоха-чат
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов

ВЫХОДНЫЕ

09.00 - 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб), 12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс) Легенда на радио АСТВ
13.00-14.00 Открытая студия
Алоха-чат
14.30 Игра «Главная роль»



Чтобы подкова над дверью приносила удачу и защищала, нужно её снять и взамен установить камеру видеонаблюдения.

Организаторы «Евровидения» заявили, что Россия не сможет принимать участие в конкурсе в этом году. Тот момент, когда непонятно: это так Россию наказали или наградили?

- Женщина, вы знаете, кто такой ленивец?
- Конечно, я за него вышла замуж.

Если верить российской рекламе, то лучше всего в банковской сфере разбираются актёры, спортсмены и звёзды шоу-бизнеса.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



СТРАННИК
ЦЕНТР

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

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

