

№46
(1162)
18 ноября
2020
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

Студент, чему обучаешься ты? 6



17 ноября отмечался Международный день студентов. Какова жизнь сахалинского студента? Как он представляет себе современный процесс обучения? В чем видит свои возможности? Какие увлечения ему доступны? Об этом мы поговорили со студентом-третьекурсником Сахалинского института железнодорожного транспорта Максимом НЕМЦЕМ.

- Еще до своего студенчества я был достаточно активен: принимал участие в работе школьного ученического самоуправления, в общественной жизни школы, вместе с командой единомышленников заложил институт президентства и в 2017 году на общешкольных выборах был избран президентом школьного самоуправления, - рассказывает Максим. - Будучи старшеклассником, я не сразу определился с сахалинским вузом, но абсолютно твердо решил поступать на юридический факультет.

Как многонациональный Сахалин защищается от коронавируса

Подробности на стр. 7

«Сахалинская оконная компания»
ОКНА и БАЛКОНЫ из ПВХ **БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ**

Изготовление, установка окон и дверей

Ремонт окон

Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»

ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

«Мега Транс Сервис»
Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города - от 1 кг России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

☎ 25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г.
Выд. мин. здравоохран. Сах. обл.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН
«Универсал»

БЫТОВАЯ, ЦИФРОВАЯ ТЕХНИКА, ИНСТРУМЕНТ И ОБОРУДОВАНИЕ

ул. ЛЕНИНА, 215, ТЦ «ГЕРМЕС» (цокольный этаж)
Тел.: 25-41-25, 8-914-755-41-25

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

АКЦИЯ!*

ООО «Макаровлес» предлагает
ДОСКА 25 *150, 3 сорт,
7000 руб./1 м³
СТОЛБЫ (4 метра) -
500 руб./1 шт.

Южно-Сахалинск,
Холмское шоссе, 1 Б.

27-78-98

*До 30.11.2020 г. Подробности по тел. 27-78-98.
Организатор ООО «Макаровлес».

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ООО «Ломбард Изумруд»
ОГРН 1146501010391
ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

СТАВКИ СНИЖЕНЫ!

РЕАЛИЗАЦИЯ ИМУЩЕСТВА
600-888

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

салон-магазин **«ТИС»**

Южно-Сахалинск, пр. Мира, 56а,
тел.: 72-77-82, 600-151
www.sakhtis.ru
E-mail: tis-2004@yandex.ru

Подлежит обязательной сертификации

ВСЁ ИЗ ДЕРЕВА

- ❖ евровагонка, вагонка
- ❖ имитация бруса
- ❖ блок-хаус
- ❖ доска половая
- ❖ щиты мебельные
- ❖ комплектующие для лестниц
- ❖ погонажные изделия

- ❖ МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ
- ❖ ДВЕРИ
- ❖ ФОРТОЧКИ
- ❖ ОКОННЫЕ БЛОКИ

для НАРУЖНОЙ И ВНУТРЕННЕЙ ОТДЕЛКИ

Сосна, лиственница, липа, осина, бук, ясень

Защитно-текстурные покрытия древесины «Акватекс», «Parade», «Текстуrol»

Масло «Живица»

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279а
www.sakhalglaz.ru, @sak_glaz
тел. 290-440, 266-220

- УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ АМБУЛАТОРНО
- ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО • ОТЛИЧНЫЙ СЕРВИС • ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

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

Срубы из бруса, круглого леса

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

Сайт: russkiy-style.ru E-mail: parusnoe5-2@mail.ru

ООО «Русский стиль», Южно-Сахалинск, пл. р. Новоалександровск, ул. 2-я Хабаровская, 59
Тел.: 28-48-55, 25-26-92, факс: 79-17-82

ИП Дзевисов Рамзи Мерабович ИНН 121107373604
ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ

УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ БУРЫЙ

Доставка по городу **БЕСПЛАТНО**

Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

КОМПАНИЯ **ДОМИНАНТА**
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

ООО «Мегаполис»
 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

Отдел рекламы
 «Телемира»
49-16-31

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

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты	Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.	735-999, 42-00-30
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»		
Массаж	Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).	72-00-30, 735-999
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»		
Онколог высшей категории	Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.	735-999, 42-00-30
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»	ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ	

Оздоровительный центр «Лесное озеро»
 в с. Охотское Корсаковского района

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

ПРИНИМАЮТСЯ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЗАЯВКИ

В путёвку входит лечение, пятиразовое питание, проживание. В наличии бассейн, сауна, хамам, массаж, тренажёрный зал, солевая пещера, фитобочка.

Проводятся мастер-классы, тематические вечера.
 Телефоны: 8-924-485-40-48, 8(4242)51-00-24

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ

САЛОН **Стиль** **Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 30.11.2020 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-Купе» (ИП Пл Ю. Д.)

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

Мегаполис

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР «МЕГАПОЛИС»

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
 ■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

Рельсобусы прибыли на остров



Три новых рельсовых автобуса «Орлан» прибыли на Сахалин. Их произвели с учетом пожеланий сахалинцев. Транспорт получил удобные мягкие кресла, между которыми установлены розетки для подзарядки телефонов и ноутбуков.

Также в поездах появилась улучшенная система отопления. Модернизированные рельсовые автобусы планируют использовать на дальних маршрутах: из Южно-Сахалинска до Поронайска и Томари. Также один подвижной состав будет курсировать на западном побережье острова.

Технику рассчитывают пустить на линию уже в декабре.

- Для нас важно, чтобы сахалинцы могли с комфортом перемещаться по острову, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Потому при создании новой модификации «Орланов» мы прежде всего ориентировались на мнения и пожелания жителей. РА-3 получили комфортные кресла и розетки, в вагонах стало еще теплее. Надеюсь, все это сделает поездки по железной дороге, особенно длительные, еще более удобными.

Два трехвагонных и один двухвагонный «Орланы» произвели на предприятии

«Метровагонмаш», которое расположено в городе Мытищи Московской области. В пути на Сахалин рельсовые автобусы находились почти три с половиной недели. В ближайшие дни специалисты оснастят транспорт новым оборудованием - его доставляли отдельно, чтобы не повредить.

- Сейчас нам предстоит проверить узлы и агрегаты на работоспособность и провести обкатку техники, - пояснил сотрудник завода «Метровагонмаш» Сергей Нагорный.

Проект по обновлению подвижного состава на Сахалине

реализуется при финансовой поддержке Фонда развития Дальнего Востока и Арктики. Рельсовые автобусы переданы в лизинг «Пассажирской компании «Сахалин».

Напомним, новый для Сахалина вид транспорта начал курсировать осенью прошлого года, после перешивки узкоколейки на общероссийский стандарт. РА-3 выполняют рейсы по пригородным маршрутам: Южно-Сахалинск-Томари, Томари-Холмск, Южно-Сахалинск-Корсаков.

Кроме того, вскоре на линию Южно-Сахалинск - Ноглики встанут 18 комфортных пассажирских вагонов.

В Холмск нагрянули с проверкой

По поручению губернатора области Валерия Лимаренко в холмской больнице проведена экстренная проверка. Глава региона направил в медучреждение комиссию областного министерства здравоохранения.

Поводом для проверки стали жалобы врачей на условия работы. Специалисты минздрава встретились с коллективом больницы, уточнили наличие специальных костюмов, а также изучили уровень организации работы медперсонала.

Комиссия посетила реанимационно-анестезиологическое отделение, которое занимается лечением тяжелых больных. За последние 16 дней сюда поступили 16 пациентов с пневмонией. При этом коронавирус не был подтвержден ни в одном из случаев. Всего с начала пандемии здесь выявили трех инфицированных опасным вирусом. Они были незамедлительно направлены в ковидный госпиталь Долинской ЦРБ для прохождения дальнейшего лечения.

Комиссия подтвердила, что за оказание помощи пациентам с коронавирусом сотрудникам холмской больницы из феде-



рального бюджета выплатили 1 миллион 300 тысяч рублей. Задержки в предоставлении средств не выявлено.

Тем не менее сотрудники областного минздрава проведут дополнительные индивидуальные проверки, чтобы изучить размеры выплат каждому сотруднику больницы, работающему с пациентами с COVID-19.

Еще один установленный в ходе проверки факт - в разный период времени среди медперсонала были зафиксированы восемь случаев заболевания коронавирусной инфекцией. По каждому из них будет проведено эпидемиологическое расследование с целью установления фактов профессионального заражения.

При этом выяснилось, что средств индивидуальной за-

щиты врачей в учреждении хватит всего на двое суток. Принято оперативное решение по доукомплектации в течение суток. В ближайшее время в больницу поставят около трех тысяч костюмов повышенной защиты, тысячу респираторов и 200 очков. На период доставки сотрудников медучреждения обеспечат дополнительными средствами защиты. Также установлено, что имеется необходимый запас кожных антисептиков и дезинфицирующих средств.

- Перчатки дают нам в достаточном количестве, - рассказала заведующая клинико-диагностической лабораторией ЦРБ Ирина Баландина. - Если чего-то не хватает, мы подаем дополнительную заявку. Это рядовой вопрос, который всегда можно решить.

Члены областной комиссии отметили правильную маршрутизацию пациентов в Холмской ЦРБ. К примеру, больные с пневмонией размещаются отдельно от других пациентов, чтобы не было пересечения потоков.

- Санитарно-эпидемиологический режим соблюдается в ЦРБ в необходимом объеме, - подчеркнула заместитель областного министра здравоохранения Нина Мухина. - Санобработка ведется в соответствии с нормативами. В каждой реанимационной палате размещены дезары.

Скоро в больницу поставят еще 32 дезара - они уже в пути. В достаточном количестве имеются лекарственные препараты, в том числе антибиотики.

Среди основных причин обращения медработников Холмской ЦРБ названы низкая организация руководства медучреждения и дистанция в общении с персоналом реанимационно-анестезиологического отделения. Главврачу указано на необходимость исправления всех выявленных проблемных моментов для скорейшей нормализации ситуации.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Фото: litro-news.ru



Льготная ипотека продляется

Жителям Южно-Сахалинска напоминают о возможности воспользоваться льготными ипотечными кредитами. Правительство России приняло решение о продлении до 1 июля 2021 года программы «Ипотека с государственной поддержкой - 2020» под 6,5% годовых. Жилищный кредит предоставляется на покупку квартиры в новостройках.

Изначально программа была рассчитана до 1 ноября текущего года. За время действия она зарекомендовала себя как мощный антикризисный инструмент, позволивший многим семьям улучшить свои жилищные условия. Также инициатива помогла поддержать строительную отрасль. Напомним, по условиям программы жители регионов, в том числе Сахалинской области, могут получить кредит на сумму до 6 млн рублей на покупку квартиры в новостройке. Минимальный первоначальный взнос составляет 15%. Кредит предоставляется на срок до 30 лет. Получить льготную ипотеку могут граждане в возрасте от 21 года на момент заключения кредитного договора и до 65 лет на момент погашения кредита.

Отметим, что южносахалинцы так-

же могут воспользоваться другими мерами государственной поддержки, направленными на улучшение жилищных условий. В частности, для граждан, желающих приобрести или построить жилье в сельской местности, действует программа получения ипотечного кредита под 2,7 - 3% годовых. Размер предоставляемого кредита - до 5 млн рублей.

Также в регионе до конца 2024 года реализуется программа «Дальневосточная ипотека» для молодых семей (граждан до 36 лет включительно) и получателей «Дальневосточного гектара». Ее особенностью является беспрецедентно низкая процентная ставка на весь срок кредитования - 2% годовых. Максимальный размер кредита - 6 млн рублей.

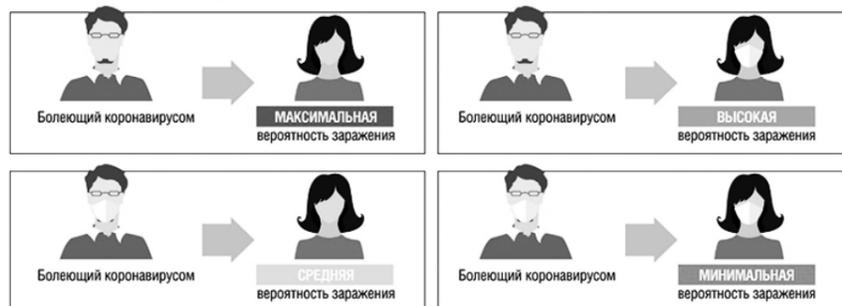
Условия участия в программах льготного ипотечного кредитования, перечень необходимых документов и другая информация размещены на сайте Сахалинского ипотечного агентства. Получить консультацию также можно по телефону 8 (4242) 31-25-31 или по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 40, оф. 610. Дни приема: вторник, четверг с 12.00 до 16.00.

Без маски не поедем

СТОП COVID-19

КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43



Администрация Южно-Сахалинска на основании постановления Роспотребнадзора в связи с ростом заболеваемости COVID-19 ужесточила меры перевозки пассажиров в общественном транспорте. Ношение маски является обязательным условием как для водителей и кондукторов, так и для пассажиров. Кроме того, в сложившейся эпидемиологической ситуации было принято решение о введении обязательного использования персоналом на линии в городских автобусах защитных перчаток.

Исключение составляют только водители, которые работают на автобусах МА3-203. В этих моделях водительская кабина полностью отделена от пассажирского салона и имеет отдельный вход.

В случае отказа пассажиров надевать маски в салоне автобусов движение приостанавливается. Возобновляется оно только после того, как нарушение будет устранено, либо нарушитель покинет транспортное средство.

Соблюдение масочного режима в автобусах мониторят как специалисты МУП «Транспортная компания», так и сотрудники МКУ «Пассажирский транспорт города Южно-Сахалинска». Инспекторы проверяют также наполненность и функционирование санитайзеров в салонах и ряд других параметров.

Проведенные рейды сразу на нескольких линиях работы общественного транспорта показали, что большинство пассажиров пользуются масками.

В ряде автобусов, где есть техническая возможность, действует звуковое напоминание о необходимости использования маски. Кондукторы и водители также напоминают пассажирам о действующих предписаниях.

Как рассказал начальник отдела контроля пассажирских перевозок Никита Воронцов, эпизодически проводятся межведомственные рейды с участием сотрудников полиции и ГИБДД.

- Работа ведется достаточно продолжительное время, и видно, что горожане стали сознательнее, - отметил Никита Воронцов. - Маска надевается

уже при входе. Есть те, кто по забывчивости остается без маски, но после напоминания устраняют нарушение. Пока прибегать к привлечению к административной ответственности физических лиц за нарушение масочного режима не приходится, хотя такая возможность существует.

В свою очередь директор МУП «Транспортная компания» Сергей Павлов отметил, что принятие предупредительных мер важно для сохранения здоровья сотрудников, работающих на линии.

- Я обращаюсь к горожанам, чтобы они отдавали себе отчет в том, что, помимо прочих важных моментов, люди без масок могут стать источником заражения для персонала автобусов, - подчеркнул Сергей Павлов. - И сейчас в сложной эпидемиологической обстановке их попросту будет нечем заменить, а соответственно, может быть скорректирована частота, например, выхода автобусов на линию. В наших с вами интересах соблюдать уважительное отношение к здоровью друг друга.

Проверки на общественном транспорте продолжаются.

Благоустройство обсудят

Проект будущего благоустройства знаменитой придомовой территории на ул. Украинской вынесли на обсуждение жителей. Жителям домов №№ 105, 111а, 111б и 113а по ул. Украинской представили проект капитального ремонта и благоустройства их дворовых территорий, которое проведут здесь в следующем году.

Как рассказали в МКП «Горархитектура», будущее благоустройство включает в себя асфальтирование, обустройство спортивных и детских площадок, зон отдыха, озеленение, установку уличного освещения. Особое внимание будет уделено обустройству дренажной системы на озелененных территориях, что позволит снять проблему с застоем дождевой воды во дворе.

Напомним, ранее жители обратились в социальные сети Сергея Надсадина по вопросу скопления воды на их придомовой территории. Мэр Южно-Сахалинска лично выехал на место и поручил профильным структурным подразделениям принять экстренные меры по водоотведению. В максимально короткий срок во дворе обустроили дополнительный дренажный колодец, обновили уличное освещение, которое ранее также просили люди.

- Представленным планом благо-



устройства остались довольны. В администрации города учли пожелания как старшего поколения, так и молодых мамочек с детьми. Диалог с мэрией предельно открыт. Мы постоянно на связи с нашим депутатом по округу Ксенией Огарковой, взаимодействуем с курирующими департаментами. Администрация прислушивается к нашим просьбам, - рассказала жительница дома № 113а Анастасия Волкова.

Участники встречи активно подключились к обсуждению проекта. Мнения разделились: кто-то преимущественно хочет детскую площадку, кому-то важнее иметь побольше парковочных мест. В итоге стороны сошлись во мнении, что у детей должно быть безопасное пространство для прогулок во дворе.

Кроме этого, планом предусмотрено благоустройство спортплощадки с

тренажерами, также люди просили место для выгула собак и дополнительные зеленые зоны.

- Такие встречи очень продуктивны. Взаимодействие органов власти и жителей сейчас проходит на высоком уровне, идет конструктивный диалог, и действительно к мнению и пожеланиям горожан администрация прислушивается. Сегодня здесь присутствуют представители Горархитектуры и департамента городского хозяйства. На все вопросы людям дают грамотные, компетентные ответы, - подчеркнула депутат городской думы Ксения Огаркова.

Следующий этап - после обсуждения жителям предстоит внести свои дополнительные предложения по благоустройству дворов, наполнению детских и спортивных площадок и пр. Их также зафиксируют и до конца недели внесут изменения в проект, затем повторно согласуют с жителями. К работам по капитальному ремонту и благоустройству территории, прилегающей к домам №№ 105, 111а, 111б и 113а по ул. Украинской, приступят уже в следующем году.

Ощути новый вкус пельменей

В областной столице продолжается гастрономический марафон «Пельмень и его друзья». 10 заведений общественного питания предлагают горожанам попробовать знаменитое блюдо, представленное в разных вариациях кухонь мира.

Суши-бар «Мацури» участвует в марафоне уже второй год. Кулинарное событие стало поводом, чтобы презентовать посетителям три новинки меню. Это манты с гороховым пюре и беконом, корейское блюдо камди токи (картофельное пянсе с начинкой из свинины и кимчи) и китайские пельмени димсамы с морепродуктами. Как отмечает шеф-повар Андрей Ким, в приготовлении каждого из них имеются свои особенности. Так, изюминка димсамов - тончайшее тесто из картофельного или кукурузного крахмала. Прекрасно дополняет блюдо овощная подушка. Каждый димсам кладется на кусочек свежего кабачка и затем отправляется в пароварку.

- Тесто запаривается кипящей водой и замешивается, в холодном состоянии ничего не получится, - рассказал о кулинарном процессе Андрей Ким. - У китайцев это очень популярная еда. В Поднебесной димсамы готовят с мясом утки, свининой, кальмаром, крабом. Все невероятно вкусно... Одну из ва-



риаций теперь смогут оценить и наши посетители.

Ценителей изысканных блюд из теста с различными видами начинки также готовы удивить в южносахалинском баре «Мусхед». Для участия в марафоне заведение обновило меню, включив в него колдуны, вонтоны и посикунчики по сахалински. Рецепт к ним была специально разработана шеф-поваром бара.

Отметим, что цена на все фестивальные блюда не превышает 350 рублей. Перечень всех участников марафона представлен на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска в тематическом разделе «Пельмень и его друзья».

Посетить вкусные места и оценить специальные рецепты можно до 10 декабря. Традиционно гастрономический марафон является одним из мероприятий, предшествующих уже любимому всем горожанам зимнему празднику - Дню пельменя. Он состоится уже 19 декабря.

В верхах обсудили проект бюджета области

Проект главного финансового документа островного региона на 2021 год и плановый период 2022-2023 годов обсудили представители исполнительной и законодательной власти. Мероприятие было организовано в формате внеочередных «нулевых» слушаний: в условиях сокращения бюджета, вызванного падением цен на нефть и пандемией коронавируса, депутаты Сахалинской областной думы смогли задать вопросы членам правительства и получили исчерпывающие ответы.

[МАРИЯ КРАСНОВА]

Социальная направленность

Губернатор Валерий Лимаренко провел в Москве серию встреч, чтобы добиться дополнительного федерального финансирования программ развития Сахалинской области. В условиях экономических сложностей на фоне пандемии оно необходимо, чтобы выполнить планы по переселению жителей из аварийного жилья, асфальтированию дорог, строительству школ и других важных социальных объектов, а также для проведения реконструкции электросетевого комплекса и компенсации из-за роста цен на газ северянам.

Объем доходов областного бюджета в 2021 году прогнозируется в размере 108 миллиардов рублей, в 2022 году – 91,1 миллиарда, в 2023 году – 86,3 миллиарда рублей. Для сравнения: доходы текущего года – 162,7 миллиарда рублей. Общий объем расходных обязательств в 2021 году должен составить 128,2 миллиарда рублей, в 2022-м – 104,1 миллиарда, в 2023 году – 98,6 миллиарда рублей. Чтобы покрыть дефицит, придется прибегнуть



к внешним заимствованиям. Поэтому разработчики проекта бюджета определили приоритетные социальные статьи расходов, чтобы обеспечить выполнение всех социальных обязательств, принятых на себя областью.

- Мы сохраним и проиндексируем размер оплаты труда отдельных категорий работников образования, здравоохранения, социального обслуживания, культуры и спорта, названных в Указах Президента РФ, - сказал *председатель правительства Сахалинской области Алексей БЕЛИК*. - Региональные власти будут по-прежнему помогать гражданам,

нуждающимся в поддержке: молодым и многодетным семьям, семьям с детьми-инвалидами, старшему поколению.

Также среди приоритетов – возведение новых школ и детских садов, медицинских учреждений. В частности, в адресную инвестиционную программу включены долгожданные поликлиники в селе Дальнем, входящем в состав Южно-Сахалинска, в Холмске, пристройка к школе в селе Луговом.

Ответы получены

Депутат Артем Круглик поднял вопрос о квартирах для переселенцев из ветхих и аварийных зданий.

И получил ответ: строительство социального жилья строится защищенной статьей расходов проекта областного бюджета. И региональные власти сделают все, от них зависящее, чтобы в дальнейшем увеличить объем средств, которые направляются на решение жилищной проблемы на островах. В частности, продолжится работа по привлечению средств в рамках соответствующих федеральных программ. Например, за последние три месяца область дополнительно получила 400 миллионов рублей на жилищное строительство. Поданы

заявки на возведение котельных на 300 миллионов.

Депутата Юрия Выголова интересовал размер бюджетной поддержки сельского хозяйства. Было подтверждено – правительство области намерено с помощью дальнейших поправок в бюджет сохранить на прежнем уровне объем финансирования отрасли, которая в условиях пандемии коронавируса обеспечивает продовольственную безопасность.

- Мы получили объективные ответы на вопросы, которые сегодня волнуют нас и наших избирателей, - сказал по завершении «нулевых» слушаний депутат **Анатолий КОЧНЕВ**. - Считаю, правительству области удалось подойти к вопросу формирования бюджета сбалансированно, поставив во главу угла решение социальных вопросов и интересы жителей.

- В условиях сокращения бюджета состоявшийся разговор был необходим, чтобы не упустить самые важные вопросы, связанные с реализацией программ в здравоохранении, образовании, социальной политике, - подвела итог депутат **Татьяна КОФМАН**. - Мы услышали, что в проекте бюджета на 2021 год они практически в полной мере сохранены. Что касается сферы образования, сокращение не затронуло расходы на капитальный ремонт зданий, зарплаты и стимулирующие выплаты, а также бесплатное питание школьников.

За три ближайших года на Сахалине и Курилах за счет областного бюджета будут построены и реконструированы 147 объектов, в основном социального и коммунального направления, сообщает департамент информационной политики правительства Сахалинской области.

Тренировочные полеты

В Сахалинской области прошли тренировочные полеты беспилотников. Несмотря на сильный ветер, операторы успешно продемонстрировали новые возможности техники. Она используется для поиска пропавших людей и при ликвидации чрезвычайных ситуаций.

[ЕЛЕНА СОБОЛЕВА]

Беспилотник самолетного типа получил современный звуковой модуль и научился оповещать жителей. С высоты хорошо слышны звуковые сигналы и голосовые сообщения. Аппарат будет в том числе предупреждать об опасности любителей рыбалки на тонком льду. Самолетный беспилотник может подниматься на высоту до пяти километров и перемещаться на расстояния до 50 километров.

Еще один летательный аппарат получил камеру высокого разрешения и тепловизор. Теперь он может обнаружить людей там, где обычной технике это сделать затруднительно. Картинка высокого разрешения напрямую передается на наземный комплекс управления летательным аппаратом и выводится на монитор. Это позволяет экипажу детализировать ситуацию на месте происшествия и сразу передавать информацию спасательным подразделениям.

- Сфера применения аппаратов достаточно широка, - рассказала **руководитель Агентства по делам гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности Сахалинской области Анна МИХЕЕВА**. - Они могут использоваться, к примеру, для мониторинга ледовой обстановки, чтобы мы могли своевременно оповещать рыбаков-любителей. С помощью беспилотников можно определять площади природных пожаров и границы других чрезвычайных ситуаций, а также искать пропавших людей. В этом году аппараты привлекались к поисковым работам четыре раза. Несомненное преимущество беспилотников в том, что они в разы экономичнее в сравнении с вертолетом. Полетный час большой техники стоит гораздо дороже.

Отметим, что в тренировочных полетах на 24-м километре автодороги Лиственничное - Охотское участвовали беспилотники вертолетного и самолетного типов, которые состоят на вооружении областного агентства по делам гражданской обороны, чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности. Все операторы прошли специальное обучение на заводе-изготовителе.

Два новых самолета прибыли на Сахалин

В Сахалинскую область прибыли два современных самолета для работы на местных авиамаршрутах. Воздушные суда будут совершать рейсы из областного центра в Александровск-Сахалинский, Зональное, Шахтерск. С пополнением островного авиапарка в аэропорту Южно-Сахалинска ознакомился губернатор Валерий Лимаренко.

[МИХАИЛ ОСИПОВ]

- Для Дальнего Востока, и особенно для нашей островной области, вопрос транспортной доступности крайне актуален, - отметил Валерий Лимаренко. - Важно летать не только в большие города, но и в малые населенные пункты. Поэтому мы развиваем местную, региональную и межрегиональную авиацию. Новые самолеты будут работать на коротких, социально значимых маршрутах. Жители Александровск-Сахалинского, Тымовского, Углегорского районов смогут летать в больницу, в театр, студенты смогут чаще приезжать домой.

Губернатор отметил: чтобы обеспечить доступность тарифов для жителей, правительство Сахалинской области планирует субсидировать авиаперевозки из регионального бюджета.

По инициативе Валерия Лимаренко на Сахалине приступили к восстановлению сети посадочных площадок, действовавших в советское время. В этом году завершится ремонт взлетно-посадочной площадки в Александровске-Сахалинском. К 1 декабря там должны появиться плоскостные сооружения и ограждения, модуль для обслуживания пассажиров.

- В Зональном тоже есть площадка, в летнее время она используется для обе-



слечения нужд лесоохраны, - рассказал **министр транспорта и дорожного хозяйства Сахалинской области Валерий СПИЧЕНКО**. - Теперь планируется использовать ее для пассажирских перевозок. В действующем аэропорту Шахтерска пассажиропоток невелик, поэтому мы будем использовать новый самолет небольшой вместимости, но увеличим число рейсов.

Прибывшие в регион новые воздушные суда рассчитаны на 19 мест и оборудованы двумя двигателями, что жизненно важно при выполнении рейсов над водными пространствами.

- Средняя скорость – 260 км/ч, самолеты оборудованы современной авионикой, - рассказал **Захар ХУДЕНКО, директор компании «Авиашельф»**, которая будет заниматься эксплуатацией новых самолетов. - Во время полета и захода на посадку используются спутниковые системы. Это

обеспечивает наибольшую безопасность для пассажиров. У воздушных судов мощные двигатели, короткое время взлета и посадки, что подходит для грунтовых полос малой протяженности.

Авиасообщение с удаленными районами Сахалинской области значительно повысит транспортную доступность. Так, сейчас из Александровска-Сахалинского в Южно-Сахалинск на машине время в пути составляет от шести часов, на автобусе – около 12 часов. На самолете по данному маршруту можно добраться примерно за два часа.

В ливрее воздушных судов отражены мотивы сахалинской природы. Технические характеристики и экономичность новых самолетов оптимальны для эксплуатации в островном регионе. Сегодня рассматривается возможность организации пассажирских перевозок не только в отдаленные районы Сахалина, но и на Курильские острова.

В ходе одной из наших бесед психолог и коуч Сергей ХЕЛИК упомянул, что еще до начала соревнований часто способен определить победителя. Сегодня мы специально встретились, чтобы подробнее побеседовать на эту тему не только потому, что спортсмен есть практически в каждой семье, но и понимая, что соревнования в нашей жизни бывают не только спортивные.

[АННА АНОХИНА]

Холистическая модель

- Насколько победа в любом соревновании зависит от психологического настроя участника?

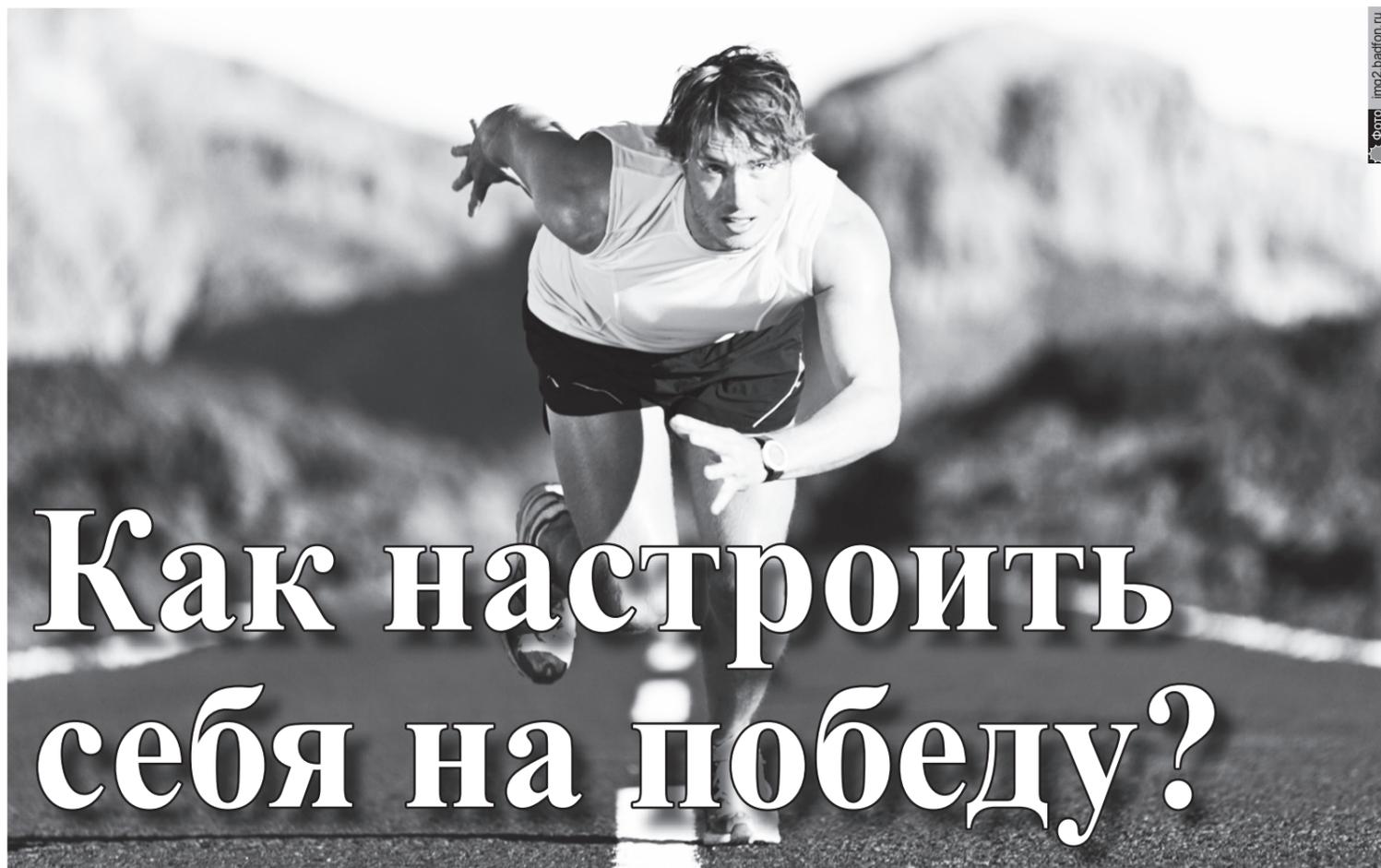
- Психологический настрой – необходимый ингредиент победы, без него она не случится, с ним возможна. Да, настрой и вдохновение важны, однако лишь при наличии таланта и необходимых умений, большой работоспособности. Ведь любая победа куется не один день. Вспоминаются слова Александра Суворова (он был уникальным военачальником, не потерпевшим ни одного поражения, абсолютным победителем): «Тяжело в учении, легко в бою...»

- Как обеспечить нужный настрой перед испытанием?

- Шаблонные советы здесь неуместны и не принесут ощутимой пользы, рекомендации могут касаться лишь общего настроя. У каждого должен быть свой подход к требованию для победы состоянию. В спорте его называют «зоной оптимального функционирования». Недавно слышал, что олимпийская чемпионка Светлана Хоркина рассказывала о том, как долго ей не спалось в ночь перед соревнованиями: раз за разом она прокручивала в уме предстоящие выступления. Засыпала спортсменка под утро и выходила на гимнастический ковер, к снарядам в состоянии некоторого физического дискомфорта. При этом блистательно выполняла все элементы. Другим спортсменам такие ночные бдения были бы, скорее всего, во вред. В ее случае речь не идет о спокойствии или покое, ставка делалась на достижение состояния глубинной уверенности и удовлетворенности, в котором можно выступить максимально качественно.

Ранее в спорте доминировала установка «Спорт - война без оружия». Сегодня мир переходит к холистической модели участия в соревнованиях, суть которой в следующем: чем ты (мы) целостнее и гармоничнее, тем больше у тебя (нас) шансов выиграть. Меняется и взгляд на саму победу: это уже не торжество над соперниками, а открытие и использование ранее недоступных внутренних ресурсов, расширение пространства возможностей, достижение уникальных состояний. За это Ника (богиня Победы) благословляет и вознаграждает своих самых преданных и самоотверженных адептов. Большинство спортсменов настраивается на то, чтобы превзойти свой собственный результат, поставить личный рекорд, сделать очередной шаг к целостности и совершенству. Великие чемпионы как раз и достигают этого состояния, уровня восприятия и существования, недоступного обычному человеку, открывают для себя иные горизонты знания и видения мира. Опыт подсказывает им, как выстроить соревновательный процесс, как достичь оптимального результата.

Близкие люди из окружения олимпийского чемпиона-легкоатлета Юрия Борзаковского свидетельствуют, что он из тех спортсменов, кто не нуждался в допинге. Во время прохождения дистанции мастер не лидировал в течение всего забега, не рвался раньше времени вперед, однако в последние



Как настроить себя на победу?



1 Сергей Хелик

секунды, когда все напрягли оставшиеся силы, на последнем вираже он как будто бы сбрасывал напряжение и раскрывался, набирал мощь и силу и огромными шагами, словно вырстая в восприятии зрителей, нагонял и легко обходил своих соперников... Как и что происходит со спортсменом в такие моменты, никому кроме, него, не известно.

Признание собственной силы

- Значит ли это, что важна исключительно внутренняя работа, работа над собой, без оглядывания на соперников, без оценки и взвешивания своих шансов?

- В современном спорте высших достижений, а также в любой ответственной сфере деятельности (бизнесе, науке, промышленном производстве, военной отрасли, финансах...) анализ возможностей и особенностей соперника (противников, конкурентов) занимают целые подразделения специалистов. Знать сильные и слабые стороны соперника важно. От этого зависит соревновательная тактика и стратегия спортсмена и команды, формулируются цели и задачи на поединок. Те, кто делает это с пониманием, спокойствием, внимательно, смогут эти знания и наработки использовать.

На уровне любительского спорта часто можно увидеть иную категорию спортсменов, тех, кто анализ подменяет суетой суждений, без конца оглядывается по сторонам, попадает в ловушку «сравнения и оценки». Даже на детских соревнованиях нередко приходится наблюдать как тот, так и другой типаж спортсмена: кто-то находится в состоянии расслабленной концентрации (на мой взгляд, идеально подходящем для победы), а

кто-то хорохорится словно «молодой петушок» или опустил плечи, или склонил голову и готов проиграть, потому что подсознательно признал величину другого, его волю и способности, уничтожая себя сравнением.

Перспективнее больше тренироваться, работать, получать удовольствие от занятий и внутренне расти. Тогда проявится собственная сила, признание этой силы в себе. Это будет легко считываться окружающими, производить благоприятное впечатление и на судей. Ведь когда нас оценивают (особенно в гимнастике, танцах, фигурном катании, синхронном плавании, прыжках с трамплина...), смотрят не только на технику, но и на то, что «проглядывает» сквозь тебя – есть ли та магия движения, присутствия, которая не позволит оторвать от тебя взгляд и заметить достоинства других.

- Что же рождает эту магию, это волшебство? Она природного происхождения или у нее есть какая-то понятная механика?

- Вероятно, есть и механика. И хороший тренер должен быть с нею знаком: как раскрыть человека, как способствовать тому, чтобы он проявил, предьявил свои лучшие стороны.

- Можно ли выигрывать, если ты не особенно нацелен на победу?

- Не могу дать однозначного ответа. На детских или любительских соревнованиях, вероятно, можно выиграть за счет одаренности. Я не встречал среди спортсменов тех, кто не хотел бы победить. Восьмикратный олимпийский чемпион Усэйн Болт – один из самых одаренных и раскрепощенных легкоатлетов последнего десятилетия – в пору расцвета своего таланта, будучи на голову выше соперников, всегда хотел победить. Он искренне наслаждался как самим состязанием, так и его результатом. Атмосфера соревнований, особенно когда настолько выдающиеся личности собираются вместе, способствует рождению этого желания и закрепляет его.

- Можно ли предвосхищать момент триумфа? Или преждевременно радоваться победе - это плохая примета?

- Есть опасность перегореть. Ты заранее пережил эмоции победы, все уже прочувствовал и вдруг терпишь поражение... Случается, что такое поражение становится тотальным: привычно выигрывал от раза к разу, но появилась новая звезда... Твоя

программа не выполнена - эмоция победы, радости запущена, а триумфа не случилось, ты к этому абсолютно не готов и... происходит сбой...

Другое дело – заняться идеомоторными тренировками, представляя свое выступление. В этих представлениях, конечно же, желательно, чтобы ты оказался лучшим, первым. Можно не испытывать той гаммы эмоций, которая присуща действительному победителю, но образно «видеть», как ты совершаешь акробатический прыжок, забиваешь гол, преодолеваешь барьер, проводишь прием, «накатываешь» перед финишем или «съедаешь» соперника - это полезный элемент подготовки. Отрабатывая идеомоторно свои навыки, мы готовим и свое мышление. Во время самих соревнований будет уже некогда думать обычным образом, а мысли, которые доходят до тебя, являются определяющими. У кого будет лучший результат? У того, кто подумал «трудно бежать», или у того, кто мыслит «бегу, бегу, бегу, терплю, открывается второе дыхание...»?

Расслабленная концентрация

- Оправдана ли для спортсмена среднего звена следующая установка: «Я лучший! Я - победитель!»

- Старая школа основывалась на убеждении: сначала одержи победу, потом хвастайся. Мне такой подход нравится. В командных видах спорта, чтобы накачать энергию, часто используются спонтанно возникающие ритуалы группового сплочения, кричалки, танцы перед игрой или выступлением, вводящие людей в определенное «боевое» состояние. И если это приносит свой результат, то почему нет? Правда и в том, что местоимение «я» в таких случаях, заменяют на другое местоимение.

Мне кажется лучше использовать другие установки. Несколько лет назад был опыт работы с футбольной командой, которая плохо начала сезон и раз за разом проигрывала матчи. Нарастало напряжение. Наши разговоры о том, как они оказались в профессиональной команде, где были до этого, как «болели» футболом в детстве и о чем мечтали, возродили прежние «мальчишеские» установки, вновь забил родник вдохновения. Футболисты по-новому стали воспринимать то место, которое занимают в настоящем, вспомнили о

значении командного духа, о необходимости сплочения. Произошло своего рода перерождение команды, и ребята начали побеждать на поле.

- Что лежит в основе спортивных суеверий, ритуалов, каково значение талисманов?

- Это довольно интимные вещи, о которых не рассказывается широкому кругу людей. Но ритуал подготовки и выхода на оптимальное для победы состояние важен. Кто-то пять минут шнурует ботинки - это своего рода медитация. Кто-то кладет монетку в ботинок - видимо, заполняет некую лакуну в восприятии и мировоззрении, придает себе устойчивость и уверенность. Кто-то использует боевой клич, звук, своеобразное движение или жест, позволяющий выйти на нужное состояние. Многие спортсмены знают, как подготовить себя к выступлению.

Всем известен ритуал Елены Исинбаевой, когда перед каждым прыжком она накрывалась полотенцем и «шаманила», скрытая от любопытных глаз... Состояние, в котором пребывают спортсмены во время соревновательного процесса явно необычное, измененное. И именно оно позволяет им достигать результатов, которые нам, нетренированным, неподготовленным людям, недоступны.

- Каким образом вы видите победителя среди всех участников соревнования?

- Такого рода видение трудно перевести на рациональный язык, но все становится понятно и определяется по глазам (в 70-80% случаев я угадываю будущего победителя сразу). Они сияют вдохновением, излучают олимпийское спокойствие и уверенность. Правда, свет и сияние во взгляде в процессе состязаний может переходить от одного участника или команды соревнований к другому, и все же энергия рано или поздно «выбирает» достойного, а у соперника глаза «заземляются».

Кроме того, состояние победителя безошибочно передает термин «расслабленная концентрация». Человек уравновешен телесно, в нем нет признаков напряжения, и в то же время он концентрирован, находится в состоянии потока, получая от этого огромное наслаждение и удовлетворение. То, что он делает, очень целостно, наполнено грацией, силой, красотой. Юрий Борзаковский – отличный тому пример.

Студент, чему обучаешься ты?

17 ноября отмечается Международный день студентов. Какова жизнь сахалинского студента? Как он представляет себе современный процесс обучения? В чем видит свои возможности? Какие увлечения ему доступны? Об этом мы поговорили со студентом-третьекурсником Сахалинского института железнодорожного транспорта Максимом НЕМЦЕМ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Студент года

- Вспомните себя-абитуриента. Так ли представляли себе студенческую жизнь и учебу? В чем действительность разошлась с мечтами?

- Еще до своего студенчества я был достаточно активен: принимал участие в работе школьного ученического самоуправления, в общественной жизни школы, вместе с командой единомышленников заложил институт президентства и в 2017 году на общешкольных выборах был избран президентом школьного самоуправления. Будучи старшеклассником, я не сразу определился с сахалинским вузом, но абсолютно твердо решил поступать на юридический факультет. Естественно, как и многие, я рассматривал СахГУ, но, придя в приемную комиссию, не почувствовал нужной мне энергетики, атмосферы, заинтересованности во мне как в будущем студенте. Кроме того, в СахГУ в этот год был возможен недобор на юридическом направлении, возникли проблемы с аккредитацией. Я узнал, что у нас есть филиал ДВГУПС - СахИЖТ, и подал документы. Здесь меня с родителями встретили тепло. Несмотря на маленькое здание (у нас нет ни актового, ни спортивного залов), атмосфера очень располагала. Конечно, я мечтал поступить в институт с современной инфраструктурой! Но сделал выбор в пользу более престижного (с моей точки зрения) учебного заведения. В СахИЖТ очень развита студенческая жизнь, это позволяет провести «золотые годы» ярко и интересно. На первом курсе мне предложили поучаствовать в конкурсе «Студент года». Я еще даже не успел сдать первой сессии, поэтому предложение (номинация для первокурсников «открытие года») польстило и заинтересовало. Я стал победителем в Сахалинской области в данной номинации.

Как я представлял себе студенческую жизнь? Думал, она будет более спокойной, чем школьная (в школе, помимо собственно обучения, много воспитательной деятельности, культурных и профориентационных мероприятий, агитационной пропаганды здорового образа жизни и т. д.). В институте с этим действительно оказалось проще - ребята уже взрослые, более-менее определились в жизни. Что касается учебы, то я ожидал, что она будет намного сложнее школьной. Это уже не поверхностные знания «все обо всем», а изучение главным образом профильных предметов, нужных мне дисциплин. Сначала я очень даже переживал за успеваемость, особенно в преддверии первой своей сессии: курсовая работа, контрольные и рефераты, экзамены - в первый раз все это вселяло тревогу. Но учеба протекала прекрасно, первая сессия была сдана на «отлично». Я понял, что в этом нет ничего сложного. И первая курсовая оказалась не настолько сложной, как я себе представлял, нужно было только сесть и начать писать (весь «труд»



! Всероссийский патриотический слёт «ОстроVa-2020»

обычно занимает полторы недели). Мне даже понравилось! Проблем в учебе я не испытываю и сегодня, потому что знал, куда и зачем иду, разбираюсь в интересующем меня материале, чувствую к нему предрасположенность.

Ради диплома или ради знаний

- Но так обстоят дела не у всех?

- Я понимаю, что большинство ребят поступает на экономистов и юристов (условно), потому что не смогли поступить туда, куда хотели, или до сих пор не определились с выбором. Многие получают высшее образование ради диплома. А приобретенные знания по большей части не актуальны. Обучать студента «в ногу со временем» сегодня невероятно сложно. Вот я - третьекурсник, на первом курсе мы изучили конституционное право, а летом этого года законодательство изменилось, знания частично устарели... Законы вообще изменяются достаточно быстро. Поэтому самообразование так же важно, как и изучение конкретной дисциплины в институте. Здесь тебя научат получать информацию, анализировать и применять ее. Остальное - сам. Дополнительная литература, конференции, курсы - возможности для саморазвития масса. Так, я участвовал в олимпиаде по избирательному праву и предполагал, что она сосредоточится на общих вопросах. Оказалось, от нас требуются более углубленные знания - например, избирательное право на территории Сахалинской области. Тем более приятно было стать победителем этой олимпиады! Важно время от времени получать подтверждение тому, что, как говорится, не зря учусь.

Некоторые ребята в моей группе откровенно признаются, что поступили на юридический, повинувшись воле родителей или чтобы не терять время. Ничего страшного в этом не вижу. Образование, как ни крути, вещь ценная. Я и сам не могу гарантировать, что стану работать юристом до конца своих дней. Жизнь устроена слишком сложно, чтобы всерьез надолго ее планировать. Плюс нынешнего студенчества в том, что нам не нужно выбирать одну-единственную стезю, один род деятельности и непреклонно следовать своему выбору до конца жизни. В СССР за людей все было решено: школа (пионерия) - вуз (комсомол) - предприятие (членство в партии).

! Максим Немец на слете Национальной лиги студенческих клубов в Казани



Сейчас никаких подобных требований к нам не предъявляется. Членство в любом сообществе никем не навязывается. Я состою в Российском союзе молодежи, эта организация кажется мне очень привлекательной - каждое второе крупное молодежное событие в области проходит под патронатом Союза.

Студенческая экосреда

- Расскажите о жизни сегодняшнего студента. В чем ее тяготы и ее радости?

- Очень много возможностей! Конкурсы, форумы и т. д. Благодаря институту я наконец-то смог объездить нашу страну: я побывал в Хабаровске, Владивостоке, Новосибирске, Ростове-на-Дону, Казани... И все это - площадки различных форумов в рамках программы Президентской платформы «Россия - страна возможностей». Для студентов это совершенно бесплатный способ ближе познакомиться с разными регионами России. Нами занимаются, это видно. Нет таких жалоб: «Я студент, мне нечем заняться, жизнь скучна и неинтересна...» По крайней мере, в отношении Сахалинской области. У нас одна из лучших в стране

форумных компаний - «ОстроVa», в этом году мы провели одноименный Всероссийский патриотический слет, который дал возможность и студентам, и школьникам, и работающей молодежи пообщаться и проявить себя.

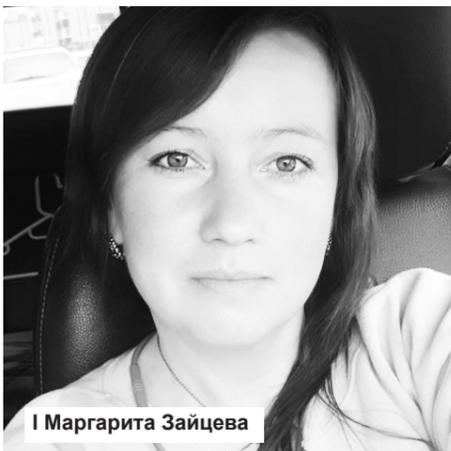
Недавно я вернулся из Казани со Всероссийского слета национальной лиги студенческих клубов (в котором участвовал как председатель студенческого совета своего института и как представитель студенчества Сахалина), став амбассадором этого слета, то есть представителем, продвигателем его идей и ценностей. Это «фишка» нынешних студентов - нам не нужно учреждать свою организацию, утверждать ее устав и т. д., можно, избегая бюрократических проволочек, войти в комьюнити, сообщество, где уже распределены роли, действуют понятные всем правила игры. И амбассадоры - неофициальные представители данного движения (НЛСК) как некой студенческой экосреды. Мы объединились, чтобы делиться опытом реализации проектов, проведения мероприятий, чтобы рассказывать друг другу о своей жизни. У нас есть свое мобильное приложение, чаты и т. д. - сейчас очень удобно общаться! Это тем более важно в

условиях пандемии. Скепсис по поводу того, что «онлайн» никогда не заменит живого общения потихоньку уходит в прошлое. Онлайн-форумы - очень хорошая практика, особенно для ребят, которые живут в удалении от административных центров. Режим «онлайн» сокращает финансовые расходы, здорово справляется с образовательными блоками форумов.

Тяготы, конечно, тоже есть. Например, проблемы с трудоустройством. Ребята, которые получают свое первое образование (в возрасте от 17 до 21 года), как правило, работают в сфере обслуживания: официантами, помощниками администраторов, менеджеров и т. д. Большинство работает нелегально, без защиты своих трудовых прав. А образование дорогое, бюджетных мест все меньше... Мое образование - не самое дорогое в стране, но когда оно измеряется суммой от 110 тысяч рублей и выше (с каждым годом сумма растет), это - весомый ущерб семейному бюджету, бремя, которое ложится на родителей. Поэтому студент всегда нуждается в деньгах, в том числе карманных. И не каждый готов взять к себе на работу неопытного молодого человека. Но тут нужно заметить, что порой студент по уровню знаний и опыту в некоторых сферах превосходит сорокалетних специалистов. Наше поколение развивается очень динамично, мы «прокачиваем» не только хард-скилы, но и софт-скилы, а это такие навыки, как коммуникабельность, умение выступать перед большой аудиторией, многие другие практические умения, помогающие нам приспосабливаться. Пандемия, самоизоляция, экономический кризис - наше поколение развивается эти вызовы, живет с ними и не боится реальной действительности. Так вот, проблему с трудоустройством студентов (пусть на три-четыре часа в день) нужно решать, но пока я не вижу приемлемых выходов из ситуации. Свой бизнес, работа фрилансера - все это легче осуществить на материке, а в условиях острова это пока не получает должного развития.

- Как вы относитесь к вошедшему в нашу жизнь дистанционному формату обучения?

- Молодежь - самая подвижная во всех смыслах категория населения, мы адаптируемся к любым изменениям. Это касается и дистанционного обучения. Его ввели - студенчество особо не пострадало, институты не закрылись, массового отчисления не последовало. Мы вошли в эту колею и быстро приспособились к новой реальности. Можно жаловаться на неудобства, но выбора у нас нет. И когда в сентябре все вышло обучаться очно, уже это показалось непривычным! Опять рано просыпаться, тащиться на пары, нести с собой учебники и тетради... Качество обучения зависит не от его формата, а от института, от преподавателя и, естественно, от самого студента. Наш институт с дистанционной справился. Есть преподаватели, которые ограничивались домашками и рефератами, но большинство - давали новые знания, творческие задания. Так, сдавая летнюю сессию, мы, по инициативе преподавателя по страхованию, беседовали с ним по телефону как страхователи с обычным клиентом, отвечали на всевозможные вопросы «обывателя», проверяя свои знания. Если бы мы учились очно, экзамен вряд ли приобрел бы такую креативную форму.



I Margarita Zaytseva

В разгар пандемии мы все чувствуем свою незащищенность перед болезнью. Но есть социальные группы, которым приходится особенно сложно - люди, которые оказались далеко от своей родины, потеряли работу или слишком стеснены в средствах. Государство не может помочь всем. И тогда начинают действовать общественные организации, подключаются активные и неравнодушные граждане. Сегодня о работе своих единомышленников рассказывает координатор команды «Многонациональный Сахалин против коронавируса» Маргарита ЗАЙЦЕВА.

[Юлия Глухова]

Здесь нет равнодушных

- Чем занимается ваше объединение? С чего все началось?

- Дружба народов - это не выдумка, а исторический факт. Во все времена была ясна значимость дружбы народов мира, их отношений, сотрудничества и культурного обмена. Россия - многонациональная страна, у каждого народа - свои традиции, культура, обычаи, проблемы. В связи с этим на Сахалине было принято решение объединиться и создать многонациональную команду, которая смогла бы содействовать национально-культурному развитию народов, проживающих в нашем регионе, сохраняла этнокультурную самобытность представителей всех национальностей, помогала в укреплении межэтнического, межконфессионального мира и согласия, способствовала сотрудничеству представителей разных народов, участвовала в культурно-просветительской и информационной деятельности. Кроме установления согласия между людьми различных национальностей, вновь созданная команда должна была оперативно реагировать и помогать людям (вне зависимости от национальности), у которых возникли жизненные трудности. Так, в начале 2019 года появилась Региональная общественная организация «Ассоциация народов Сахалина «Дом дружбы», объединившая почти все национальности, проживающие на островах, а также специалистов различных сфер деятельности.

Как говорил Джозеф Аддисон: «Дружба умножает счастье и ослабляет несчастье, удваивая нашу радость и сокращая скорбь вполнину». Эта цитата как нельзя ярче и лаконичнее описывает наш «Дом дружбы». Объединившись, мы смогли принять участие в радостных моментах и узнать о проблемах каждого народа. Наши праздники стали более многонациональными и многочисленными, а помощь, которую мы оказывали и до этого, стала более качественной - мы смогли выйти на людей в ней нуждающихся поименно. Мы стараемся услышать каждого, и это очень ценно.

«Дому дружбы» потребовались специалисты своего дела в разных отраслях, чтобы наша поддержка стала профессиональной, эффективной. Так в наших рядах появились юристы, работники социальной сферы, предприниматели, педагоги - список можно продолжать долго. Началу было удивительно, как много людей готовы абсолютно бескорыстно оказывать помощь - ради атмосферы доброжелательности, из-за заинтересованного отношения к культуре, традициям разных народов и в целях создания благоприятного климата для их взаимного духовного обогащения и взаимопомощи.

На данный момент нашей командой проведена огромная работа, и мы уверены - многое еще впереди: меняются потребности, растет количество нуждающихся в помощи. В соответствии с этим увеличивается и состав нашей команды, в которой нет равнодушных.



Многонациональный Сахалин против коронавируса

Участие в национальных праздниках и других радостных событиях - лишь одна сторона нашей деятельности. Сразу появились и людские чаяния, и проблемы. Мы начали оказывать адресную помощь. Со временем количество людей, которым нужно протянуть руку, все увеличивалось.

В прошлом году к нам обратились люди с материка, родственник которых захоронен на старом кладбище в Южно-Сахалинске, с просьбой найти его могилу. Мы организовали акцию по уборке кладбища и поиску данного захоронения. Оказалось, что большинство захоронений заброшены. Мы понимаем, что многие просто не в состоянии поддерживать могилы близких в надлежащем виде (по разным причинам). Поэтому теперь для нас это добрая традиция - следить за порядком на старом кладбище. В дальнейшем мы подключились к подобной акции и в Долинском районе.

Обращений становилось все больше, и у нас появилась возможность оказывать помощь социально уязвимым группам, а также людям с ограниченными возможностями. Мы стали организовывать дополнительный досуг для ветеранов ВОВ, инвалидов, деток из интернатов и приютов и других категорий граждан. Это были и выезды на природу, на море, и организация праздников и тематических вечеров, «акции добра», проводимые совместно с различными учреждениями Сахалинской области.

Конечно же, наша деятельность не обходится без адресной материальной помощи в виде товаров первой необходимости. Здесь оказалась неоценимой поддержка наших спонсоров и партнеров, которые помогают нам в нашем деле, - магазины «Светофор», «РЭМИ», ТД «Лидер-Сахалин», ЗАО «Агронаб» города Невельска и многие другие. Площадку для наших круглых столов и телемостов нам предоставляет Сахалинская областная универсальная научная библиотека. Без друзей мы не смогли бы осуществить многое, а вместе - вышли на международный уровень. Так, четвертого ноября состоялся международный телемост «Память сильнее времени», проведенный в честь ветеранов ВОВ. Важно, чтобы ветераны знали - мы помним о них и благодарим не только в дни праздников.

Обстоятельства сплотили

- Как получилось, что пришедшая пандемия не заставила вас временно свернуть свою деятельность, а, наоборот, придала ей новый импульс?

- В начале этого года жизнь каждого из нас изменилась из-за COVID-19. Многие потеряли работу, жилье, у кого-то возникли проблемы с документами. Обращений стало больше. Мы понимали, что тех людей, которые работают в составе Ассоциации, уже недостаточно. Так была

создана команда «Многонациональный Сахалин против коронавируса». У нас уже была сложившаяся команда, но обстоятельства сплотили нас еще сильнее. Мы расставили приоритеты в связи с изменением ситуации: социальное обеспечение для граждан в группе риска, моральная, материальная, юридическая поддержка и, конечно же, предоставление рабочих мест. Нами были сформированы и развезены продуктовые наборы для пенсионеров и участников ВОВ. В данный момент работа продолжается: собраны наборы по потребности для нуждающихся, оказана адресная помощь различного характера инвалидам, пенсионерам и прочим обратившимся гражданам. Ведется работа по поиску рабочих мест (за последнее время таковых найдено более 150), активную помощь в этом нам оказывают предприниматели Сахалинской области. Ситуацию осложняет то, что не у всех обратившихся имеется полный комплект документов, поэтому приходится прибегать и к юридической помощи. Мы сотрудничаем с риелторскими компаниями, которые помогают нам в поисках жилья.

С началом пандемии наши люди вошли в состав волонтеров, которые встречали пассажиров в аэропорту Южно-Сахалинска.

- Чем еще занимается ваша команда в данное время, помимо борьбы с пандемией и социальной помощи особо нуждающимся?

- Несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку, мы не забываем и о культурной жизни нашей области. До карантина мы организовывали или помогали в организации всевозможных спортивно-развлекательных мероприятий разных национальностей: татарские Сабантуи, детские тематические, спортивные праздники, казачьи шермиции и другие торжества, направленные на сохранение национальной самобытности каждой нации. Очень надеемся в ближайшем будущем продолжить эту работу.

Большое внимание уделяем развитию подрастающего поколения, сохранению традиций и обычаев народов, проживающих на Сахалине. Молодежь проявляет интерес к изучению родного языка и культуры, а на мастер-классы по приготовлению национальных блюд приходит с еще большим удовольствием! Мы поощряем и поддерживаем инициативу ребят по самостоятельной организации подобных мероприятий.

Очень жаль, что из-за сложной эпидемиологической обстановки многие инициативы стали недоступны (например, такие как «тарелка добра», «круглый стол»). Но в данный момент существует огромное количество мессенджеров, которые позволяют устраивать онлайн-сборы. Мы смогли, учитывая наши реалии, выйти в новый формат общения.

Поможем, но истинно нуждающимся

- Не секрет, что помощь получается не всегда (нередко по вине тех, кому эта помощь адресована). Расскажите о возникающих трудностях.

- Конечно, бывает всякое. Несмотря на наш многочисленный состав, все участники «Совета дружбы» заняты на своих основных рабочих местах, и иногда времени просто не хватает. Но, когда нужно, мы вместе! Очень радостно, что к нашим мероприятиям многие стали привлекать своих детей, других родственников.

Иногда мы сталкиваемся с недоверием. Люди отвыкли от добра, человеческого тепла и бескорыстности.

Еще одной актуальной проблемой для нас (особенно сейчас) является необходимость согласовывать со всевозможными структурами наши посещения организованными коллективами. Была ситуация, еще задолго до пандемии, когда мы везли подарки, шоу с артистами к детям за многие сотни километров от Южно-Сахалинска, прошли (как нас заверили по телефону) все согласования, а по приезде выяснилось, что заведение что-то недоговорилось со своим вышестоящим руководством. Вот и получается: возможность есть, желание есть, все организовано для того, чтобы хоть на денек сделать этот мир для деток чуточку краше, но - не получается!

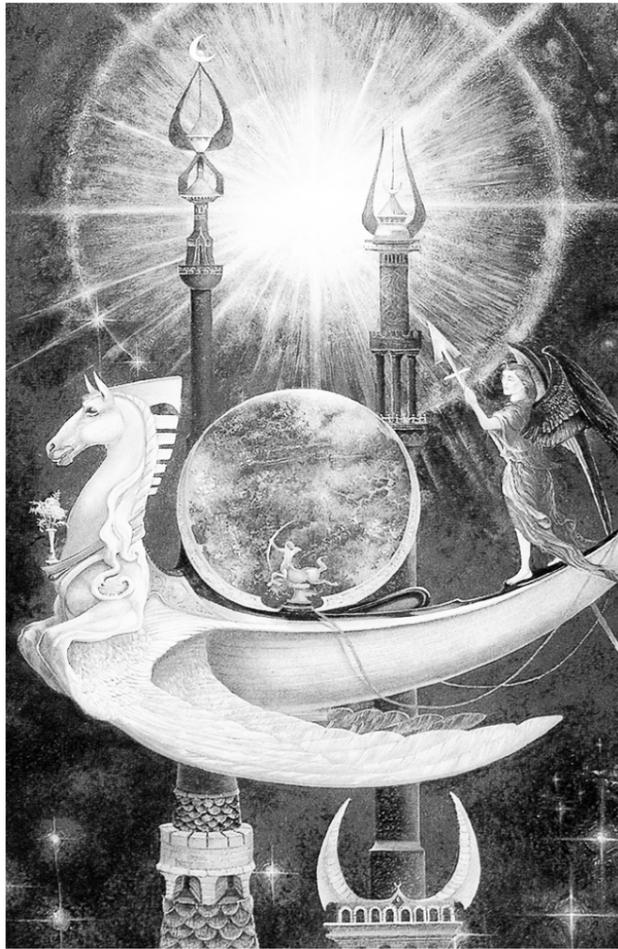
Бывает и такое, что нашей добротой злоупотребляют. Обращаются за помощью, а по факту эта помощь (например, с трудоустройством) не нужна. Мы готовы и будем оказывать поддержку только действительно нуждающимся в ней... В начале ноября одно из социальных учреждений отказалось принять от нас подарки, которых очень ждали... Это было дико и неприятно. Мы видели разное, но такое - впервые. Ситуация вызывает у нас непонимание, потому что всегда возможно договориться и найти компромисс.

Но мы не унываем. Работа только начата.

- Какую помощь принимаете сами (от бизнеса, граждан)?

- Помощь, конечно же, нужна всегда. Любая. Неоценимый вклад в нашу работу делают наши спонсоры, которых тоже всегда не хватает - большинство обращений заключается в просьбах материального характера. В данный момент очень нужна бытовая химия, продуктовые наборы. Нам очень не хватает волонтеров, поскольку, наряду с материальной помощью, людям очень часто требуется элементарная физическая помощь (у кого-то дом сгорел, нужно свалы разобрать, бабушке лежачей бульон сварить, в магазин сходить, в аптеку) или моральная поддержка. Поэтому волонтеры для нас - это самое главное!

Если вы оказались в сложной жизненной ситуации, мы всегда готовы предложить руку помощи. На дружбе народов держится мир!



Гороскоп на неделю

с 23 по 29 ноября



Овен. Овнам на этой неделе можно ни о чем не беспокоиться, они будут энергичны и способны горы свернуть. Положение планет обещает успех во всех начинаниях. Женщинам можно ожидать новых знакомств.



Весы. Этот временной отрезок будет весьма проблематичным и непростым для Весов. Эту неделю вам нужно пережить и перетерпеть, нежелательно заниматься важными делами и совершать крупные покупки.



Телец. Эта неделя будет для Тельцов успешной и продуктивной в плане работы и бизнеса, ваше упорство наконец-то даст отличные результаты. Многие порадуют себя и родных людей хорошими подарками.



Скорпион. На этой неделе Скорпионам выпадет хороший шанс наладить свою личную или семейную жизнь. В отношении карьеры и бизнеса не ожидается больших перемен. Желательно беречь здоровье.



Близнецы. Непростой период. Начало недели выдаться сложным и конфликтным, особенно сдерживать себя придется на работе 24 числа. Остальные дни постепенно позволят войти в привычную колею и настроиться на позитив.



Стрелец. Первые дни этого временного отрезка не принесут Стрельцам радости, они будут часто ссориться с друзьями, родственниками или партнером. Не лучшее время для начала отношений.



Рак. Первые дни этого периода Ракам рекомендуется потратить на решение давних дел и проблем. Наступает самое удачное время, когда задачи, сдерживаемые самими разными причинами, могут разрешиться быстро и легко.



Козерог. Этот период станет для Козерогов временем успеха в бизнесе и карьере, они смогут добиться желаемых целей и обретут уверенность в своих силах. На личном фронте также можно ждать приятных сюрпризов.



Лев. На этой неделе Львы полностью погрузятся в работу. Рабочие процессы и задачи отнимут массу времени, и на личные взаимоотношения не будет ни сил, ни желания. В выходные рекомендуется все же выйти в свет.



Водолей. Водолеям этот период сулит большие и положительные перемены в финансовой сфере. Они сумеют добиться прибавки к зарплате, получить премию или найти новые источники дохода.



Дева. Девам предстоит столкнуться с большим количеством проблем и сложностей, самые первые ее дни нужно опасаться несчастных случаев и травм, а водителям следует быть внимательными на дорогах.



Рыбы. Этот отрезок времени подарит нерешительным Рыбам большую уверенность в себе, своих силах и своей привлекательности, звезды обещают удачу на всех фронтах. Особый успех они получают в сфере личной жизни.

понедельник, 23 ноября

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.50 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 14.10 Гражданская оборона (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.40 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Доктор Преображенский» (16+) 22.30 Док-ток (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 Познер (16+) 01.15 Время покажет (16+) 02.55 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 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Грозный» (16+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.15 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Первый отдел» (16+) 00.35 Сегодня 00.45 Основано на реальных событиях (16+) 02.20 Место встречи (16+) 04.25 Сериал «Чужое лицо» (16+)	10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 ТНТ. Best (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Новое утро (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Бородина против Бузовой (16+) 12.15 Танцы (16+) 14.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.40 Сериал «Саша-Таня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Иванько (16+) 21.30 Иванько (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Перевал Дятлова (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. проект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Дежавю» (16+) 23.25 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Неизвестная история (16+) 01.30 Фильм «Западная» (16+) 03.30 Фильм «Бесславные ублюдки» (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.40 Сериал «На безымянной высоте» (12+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Смерть шпионам. Лисья нора» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Смерть шпионам. Лисья нора» (12+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Трудовой фронт Великой Отечественной». Док. сериал (12+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Тревожный месяц вересень» (12+) 01.30 Фильм «Разорванный круг» (12+) 02.55 Фильм «Рысь» (16+) 04.30 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.35 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 12.50 Реальная мистика (16+) 13.50 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) 15.55 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 20.00 Сериал «Женский доктор-5» (16+) 00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.05 Сериал «Подкидыши» (16+) 04.45 Порча (16+) 05.10 Знахарка (16+) 05.35 Понять. Простить (16+) 06.25 Реальная мистика (16+) 07.10 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Мультфильмы (6+) 07.30 Eurogtaax. Окно в Европу (16+) 08.00 Британские ученые доказали (16+) 08.35 Сериал «Такая работа» (16+) 09.20 Истории леопарда (12+) 09.50 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 10.45 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+) 11.35 Сериал «Майор и магия» (16+) 12.25 Мировой рынок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Такая работа» (16+) 14.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 15.30 Сериал «Вечный отпуск» (16+) 16.00 Истории леопарда (12+) 16.25 Мировой рынок (12+) 17.15 Сериал «Майор и магия» (16+) 18.05 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Семейные ценности (16+) 19.40 Черта (16+) 19.45 НЭП (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Игра без правил» (16+) 22.25 Сериал «Вечный отпуск» (16+) 22.50 Фильм «Где-то во времени» (16+) 00.15 Федерация-2019 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин-Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин-Курилы 19.15 Уримал Бансон 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.30 Сериал «Литейный» (16+) 07.15 Сериал «Литейный» (16+) 08.00 Сериал «Литейный» (16+) 08.55 Сериал «Нюхач-3» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Нюхач-3» (16+) 11.30 Сериал «Нюхач-3» (16+) 12.40 Сериал «Нюхач-3» (16+) 13.40 Сериал «Нюхач-3» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Нюхач-3» (16+) 15.10 Сериал «Нюхач-3» (16+) 16.15 Сериал «Нюхач-3» (16+) 17.20 Сериал «Нюхач-3» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 19.40 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятерка-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

ООО «Новосибирское строительно-монтажное управление»
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
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
Пр. Мира, 57, оф. 213. E-mail: novsmu@mail.ru
Тел.: 444-777, 47-45-47, 8-962-118-43-20

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

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

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

■ 2-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
■ 3-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
■ 1-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
■ 2-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске.

Т. 44-77-30.
■ 3-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
■ Частный дом. Т. 44-77-30.
УСЛУГИ
Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.

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

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ. ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.
Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

вторник, 24 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.15 Доброе утро</p> <p>09.40 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.50 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Время покажет (16+)</p> <p>14.10 Гражданская оборона (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 На самом деле (16+)</p> <p>19.40 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Доктор Преображенский» (16+)</p> <p>22.30 Док-ток (16+)</p> <p>23.35 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.15 К 140-летию Александра Блока. «Я медленно сходил с ума» (16+)</p> <p>01.15 Время покажет (16+)</p> <p>02.55 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Сериал «Морозова» (12+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>18.40 60 минут (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 Сериал «Грозный» (16+)</p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.20 Сериал «Каменская» (16+)</p> <p>04.05 Сериал «Версия» (12+)</p>	<p>06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 ДНК (16+)</p> <p>19.30 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «Первый отдел» (16+)</p> <p>00.35 Сегодня</p> <p>00.45 Основано на реальных событиях (16+)</p> <p>02.15 Место встречи (16+)</p> <p>04.05 Их нравы (0+)</p> <p>04.25 Сериал «Чужое лицо» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>08.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.00 Где логика? (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Lite (16+)</p> <p>11.15 Бородина против Бузовой (16+)</p> <p>12.15 Золото Геленджика (16+)</p> <p>13.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>13.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>21.00 Иванько (16+)</p> <p>21.30 Иванько (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Импровизация (16+)</p> <p>23.30 Перевал Дятлова (16+)</p> <p>00.30 Дом-2. Город любви (16+)</p> <p>01.30 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>06.00 Территория заблуждений (16+)</p> <p>07.00 Док. проект (16+)</p> <p>08.00 С бодрым утром! (16+)</p> <p>09.30 Новости (16+)</p> <p>10.00 Неизвестная история (16+)</p> <p>11.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>12.00 Как устроен мир (16+)</p> <p>13.00 112 (16+)</p> <p>13.30 Новости (16+)</p> <p>14.00 Загадки человечества (16+)</p> <p>15.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>16.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>17.00 112 (16+)</p> <p>17.30 Новости (16+)</p> <p>18.00 Тайны Чапман (16+)</p> <p>19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>20.00 112 (16+)</p> <p>20.30 Новости (16+)</p> <p>21.00 Фильм «Великий уравниль-2» (16+)</p> <p>23.20 Водить по-русски (16+)</p> <p>00.00 Новости (16+)</p> <p>00.30 Загадки человечества (16+)</p> <p>01.30 Фильм «Великий уравниль» (16+)</p> <p>03.50 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>04.35 Тайны Чапман (16+)</p> <p>05.25 Территория заблуждений (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p> <p>08.35 «Легендарные полководцы. Александр Суворов». Док. фильм (12+)</p> <p>09.30 Сериал «Оперативный псевдоним» (16+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.20 Сериал «Оперативный псевдоним» (16+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Сериал «Оперативный псевдоним» (16+)</p> <p>18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>18.50 «Трудовой фронт Великой Отечественной». Док. сериал (12+)</p> <p>19.40 Легенды армии (12+)</p> <p>20.25 Улика из прошлого (16+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Суворов» (0+)</p> <p>01.45 Фильм «Личной безопасности не гарантирую...» (12+)</p> <p>03.15 Фильм «Разорванный круг» (12+)</p> <p>04.35 Фильм «Внимание! Всем поста...» (0+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>09.30 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.35 Тест на отцовство (16+)</p> <p>12.45 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.50 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.55 Порча (16+)</p> <p>15.25 Знахарка (16+)</p> <p>15.55 Сериал «Женский доктор-5» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Женский доктор-5» (16+)</p> <p>00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+)</p> <p>03.05 Сериал «Подкидыши» (16+)</p> <p>04.45 Порча (16+)</p> <p>05.10 Знахарка (16+)</p> <p>05.35 Понять. Простить (16+)</p> <p>06.25 Реальная мистика (16+)</p> <p>07.15 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.40 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>09.20 Федерация-2019 (16+)</p> <p>09.50 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+)</p> <p>10.45 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+)</p> <p>11.35 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>12.25 Мировой рынок (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Федерация-2019 (16+)</p> <p>13.55 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>14.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+)</p> <p>15.30 Сериал «Вечный отпуск» (16+)</p> <p>16.00 Истории леопарда (12+)</p> <p>16.25 Мировой рынок (12+)</p> <p>17.15 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>18.05 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+)</p> <p>19.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>19.30 Истории леопарда (12+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 Фильм «Филомена» (16+)</p> <p>22.15 Сериал «Вечный отпуск» (16+)</p> <p>22.40 Фильм «Игра без правил» (16+)</p> <p>00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.10 Уримал Бансон</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Интервью</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Известия</p> <p>06.30 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>07.15 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>08.00 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>08.55 Ты сильнее (12+)</p> <p>09.10 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>10.00 Известия</p> <p>10.25 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>10.30 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>11.25 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>12.25 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>13.20 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>14.00 Известия</p> <p>14.25 Сериал «Группа Zeta-2» (16+)</p> <p>14.40 Фильм «Белая стрела» (16+)</p> <p>16.35 Фильм «Отпуск» (16+)</p> <p>18.30 Известия</p> <p>18.45 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)</p> <p>19.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)</p> <p>20.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.25 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.55 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.25 Известия</p> <p>04.35 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.10 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.35 Сериал «Детективы» (16+)</p>

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ

Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
488-424

среда, 25 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.15 Доброе утро</p> <p>09.40 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.50 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Время покажет (16+)</p> <p>14.10 Гражданская оборона (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 На самом деле (16+)</p> <p>19.40 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Доктор Преображенский» (16+)</p> <p>22.30 Док-ток (16+)</p> <p>23.35 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.15 К 95-летию Нонны Мордюковой. «Прости меня за любовь» (12+)</p> <p>01.15 Время покажет (16+)</p> <p>02.55 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Сериал «Морозова» (12+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>18.40 60 минут (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 Сериал «Грозный» (16+)</p> <p>23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.20 Сериал «Каменская» (16+)</p> <p>04.05 Сериал «Версия» (12+)</p>	<p>06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 ДНК (16+)</p> <p>19.30 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «Первый отдел» (16+)</p> <p>00.35 Сегодня</p> <p>00.45 Поздняков (16+)</p> <p>01.00 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)</p> <p>01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+)</p> <p>02.25 Место встречи (16+)</p> <p>04.15 Сериал «Чужое лицо» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 ТНТ. Best (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>08.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.00 Импровизация (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Lite (16+)</p> <p>11.15 Бородина против Бузовой (16+)</p> <p>12.15 Битва экстрасенсов (16+)</p> <p>13.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>21.00 Иванько (16+)</p> <p>21.30 Иванько (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Двое на миллион (16+)</p> <p>23.30 Перевал Дятлова (16+)</p> <p>0.35 Дом-2. Город любви (16+)</p> <p>01.35 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>06.00 Территория заблуждений (16+)</p> <p>07.00 Док. проект (16+)</p> <p>08.00 С бодрым утром! (16+)</p> <p>09.30 Новости (16+)</p> <p>10.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>12.00 Как устроен мир (16+)</p> <p>13.00 112 (16+)</p> <p>13.30 Новости (16+)</p> <p>14.00 Загадки человечества (16+)</p> <p>15.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>16.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>17.00 112 (16+)</p> <p>17.30 Новости (16+)</p> <p>18.00 Тайны Чапман (16+)</p> <p>19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>20.00 112 (16+)</p> <p>20.30 Новости (16+)</p> <p>21.00 Фильм «Расплата» (16+)</p> <p>23.30 Смотреть всем! (16+)</p> <p>00.00 Новости (16+)</p> <p>00.30 Загадки человечества (16+)</p> <p>01.30 Фильм «Люди Икс» (16+)</p> <p>03.20 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>04.05 Тайны Чапман (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.25 Специальный репортаж (12+)</p> <p>08.45 Не факт! (6+)</p> <p>09.30 Сериал «Оперативный псевдоним» (16+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.20 Сериал «Оперативный псевдоним» (16+)</p> <p>13.50 Сериал «Оперативный псевдоним-2» (16+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Сериал «Оперативный псевдоним-2» (16+)</p> <p>18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>18.50 «Трудовой фронт Великой Отечественной». Док. сериал (12+)</p> <p>19.40 Последний день (12+)</p> <p>20.25 Секретные материалы (12+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Шумный день» (6+)</p> <p>01.35 Фильм «Медный ангел» (12+)</p> <p>03.00 Фильм «По данным уголовного розыска...» (0+)</p> <p>04.10 Фильм «Личной безопасности не гарантирую...» (12+)</p> <p>05.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>09.30 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.35 Тест на отцовство (16+)</p> <p>12.45 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.45 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.50 Порча (16+)</p> <p>15.20 Знахарка (16+)</p> <p>15.55 Сериал «Женский доктор-5» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Женский доктор-5» (16+)</p> <p>00.05 Сериал «Дыши со мной» (16+)</p> <p>03.05 Сериал «Подкидыши» (16+)</p> <p>04.45 Порча (16+)</p> <p>05.10 Знахарка (16+)</p> <p>05.35 Понять. Простить (16+)</p> <p>06.25 Реальная мистика (16+)</p> <p>07.15 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.40 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>09.25 Истории леопарда (12+)</p> <p>09.55 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+)</p> <p>10.45 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+)</p> <p>11.35 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>12.25 Мировой рынок (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Федерация-2019 (16+)</p> <p>13.55 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>14.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+)</p> <p>15.30 Сериал «Вечный отпуск» (16+)</p> <p>15.55 Истории леопарда (12+)</p> <p>16.25 Мировой рынок (12+)</p> <p>17.15 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>18.05 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+)</p> <p>19.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>19.30 Квадратные метры (12+)</p> <p>19.40 Федерация-2019 (16+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 Фильм «Приговор» (12+)</p> <p>22.25 Сериал «Вечный отпуск» (16+)</p> <p>22.50 Фильм «Филомена» (16+)</p> <p>00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.15 Интервью</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Спецрепортаж</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Известия</p> <p>06.35 Сериал «Литейный» (16+)</p> <p>07.20 Сериал «Литейный» (16+)</p> <p>08.05 Сериал «Литейный» (16+)</p> <p>09.05 Сериал «Литейный» (16+)</p> <p>10.00 Известия</p> <p>10.25 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>11.20 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>12.20 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>13.15 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>14.00 Известия</p> <p>14.25 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>14.40 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>15.35 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>17.30 Сериал «Игра» (16+)</p> <p>18.30 Известия</p> <p>18.45 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)</p> <p>19.35 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)</p> <p>20.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.25 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.55 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.25 Известия</p> <p>04.35 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.05 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»

49 16 31

четверг, 26 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ДОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.50 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 14.10 Гражданская оборона (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.40 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Доктор Преображенский» (16+) 22.30 Большая игра (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 К юбилею Нины Гребешковой. «Я без тебя пропаду» (12+) 01.15 Время покажет (16+) 02.55 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 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Грозный» (16+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.30 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	06.00 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Первый отдел» (16+) 00.35 Сегодня 00.45 ЧП. Расследование (16+) 01.15 Крутая история (12+) 02.05 Место встречи (16+) 04.00 Агентство скрытых камер (16+) 04.30 Сериал «Законы улиц» (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 Наш день (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Двое на миллион (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Бородина против Бузовой (16+) 12.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 12.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Иванько (16+) 21.30 Иванько (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Шоу «Студия «Союз» (16+) 23.30 Перевал Дятлова (16+) 0.35 Дом-2. Город любви (16+) 0.30 01.35 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Военная тайна (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Док. проект (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Неизвестная история (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «22 мили» (16+) 22.50 Смотреть всем! (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Загадки человечества (16+) 01.30 Фильм «Люди Икс-2» (16+) 03.50 Самые шокирующие гипотезы (16+) 04.35 Тайны Чапман (16+) 05.25 Военная тайна (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.20 Не факт! (6+) 09.05 Сериал «Оперативный псевдоним-2» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Ладога» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Ладога» (12+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Трудовой фронт Великой Отечественной». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды телевидения (12+) 20.25 Код доступа (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «По тонкому льду» (12+) 02.40 Фильм «В небе Ночные ведьмы» (6+) 04.00 Фильм «Медный ангел» (12+) 05.20 «Афганский дракон». Док. фильм (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.30 Давай разведемся! (16+) 10.35 Тест на отцовство (16+) 12.45 Реальная мистика (16+) 13.50 Понять. Простить (16+) 14.55 Порча (16+) 15.25 Знахарка (16+) 15.55 Сериал «Женский доктор-5» (16+) 20.00 Сериал «Женский доктор-5» (16+) 00.00 Сериал «Дыши со мной» (16+) 03.00 Сериал «Подкидыши» (16+) 04.40 Порча (16+) 05.05 Знахарка (16+) 05.30 Понять. Простить (16+) 06.20 Реальная мистика (16+) 07.10 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Мультфильмы (6+) 08.40 Сериал «Такая работа» (16+) 09.20 Истории леопарда (12+) 09.50 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 10.45 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+) 11.35 Сериал «Майор и магия» (16+) 12.25 Мировой рынок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Такая работа» (16+) 14.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 15.30 Сериал «Вечный отпуск» (16+) 15.55 Истории леопарда (12+) 16.25 Мировой рынок (12+) 17.15 Сериал «Майор и магия» (16+) 18.05 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Сахалин. Транспортные линии (16+) 19.40 Федерация-2019 (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «За кулисами» (16+) 21.50 Сериал «Вечный отпуск» (16+) 22.15 Фильм «Приговор» (12+) 00.10 Федерация-2019 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.25 Сериал «Игра» (16+) 07.05 Сериал «Игра» (16+) 07.50 Сериал «Игра» (16+) 08.40 Сериал «Игра» (16+) 09.35 День ангела (0+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Игра» (16+) 11.20 Сериал «Игра» (16+) 12.15 Сериал «Игра» (16+) 13.15 Сериал «Игра» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Игра» (16+) 14.40 Сериал «Игра» (16+) 15.35 Сериал «Игра» (16+) 16.30 Сериал «Игра» (16+) 17.25 Сериал «Игра» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 19.35 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 20.25 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятерка-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 04.00 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

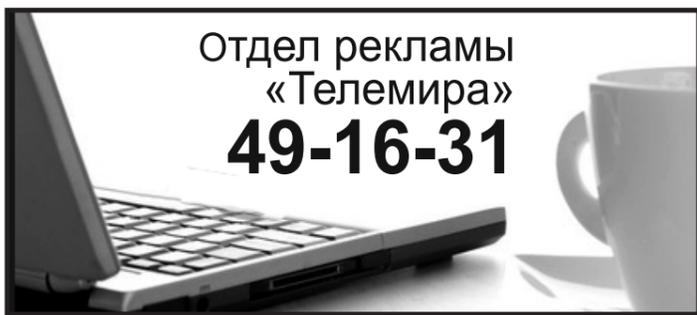
УВЕДОМЛЕНИЕ

Инициативная группа членов Садоводческого некоммерческого товарищества «Звёздочка», расположенного в г. Южно-Сахалинске, 13-15 км Холмского шоссе, на основании ст. 181.4.6 Гражданского кодекса РФ уведомляет остальных членов Товарищества о своем намерении обратиться в суд с иском о признании решений собраний СНТ недействительными и незаконными по протоколам: №1/2020 от 28.03.2020 года и № 2/2020 от 30.05.2020 года.
Желающим присоединиться к требованиям искового заявления обращаться по телефонам: 8-914-756-32-53, 8-962-123-06-23, 8-914-755-55-36.

пятница, 27 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ДОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.50 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 14.10 Гражданская оборона (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.40 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Голос. Новый сезон (12+) 23.45 Вечерний Ургант (16+) 00.40 «Юл Бриннер, великопленный». Док. фильм (12+) 01.35 Наедине со всеми (16+) 03.00 Модный приговор (6+) 03.50 Давай поженимся! (16+) 04.30 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Аншлаг и Компания (16+) 00.50 Фильм «Валькины несчастья» (12+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК(16+) 18.25 Жди меня (12+) 19.20 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Первый отдел» (16+) 00.30 Своя правда 02.20 Квартирный вопрос (0+) 03.25 Агентство скрытых камер (16+) 04.25 Сериал «Законы улиц» (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 Наш день (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Битва дизайнеров (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Бородина против Бузовой (16+) 12.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 12.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Комеди Клуб (16+) 23.30 Открытый микрофон (16+) 00.30 Импровизация. Команды (16+) 01.30 Дом-2. Город любви (16+)	06.00 Военная тайна (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Док. проект (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Засекреченные списки (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 «Старикам здесь не место? Тайсон против Джонса». Док. спецпроект (16+) 22.00 Фильм «Люди Икс. Дни минувшего будущего» (16+) 00.35 Фильм «Люди Икс. Апокалипсис» (16+) 03.10 Фильм «Солдаты фортуны» (16+) 04.35 Фильм «Затура. Космическое приключение» (6+)	05.55 «12 жизней Отто Шмидта». Док. фильм (12+) 07.20 «История морской пехоты России». Док. фильм (12+) 08.00 Новости дня 08.20 «История морской пехоты России». Док. фильм (12+) 09.40 Сериал «Цепь» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Цепь» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Цепь» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал 12+ 18.40 Сериал «Смерть шпиона. Ударная война» (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Сериал «Смерть шпиона. Ударная война» (12+) 23.10 Десять фотографий (6+) 00.05 Сериал «Ладога» (12+) 03.45 Фильм «Тревожный месяц вересень» (12+) 05.15 «Военные врачи. Военный врач Николай Пирогов. Тайный советник науки». Док. фильм (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.00 Давай разведемся! (16+) 10.10 Тест на отцовство (16+) 12.20 Реальная мистика (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.40 Сила в тебе (16+) 15.55 Сериал «Женский доктор-5» (16+) 20.00 Сериал «Женский доктор-5» (16+) 00.00 Фильм «Уравнение со всеми известными» (16+) 03.45 Порча (16+) 04.10 Знахарка (16+) 04.35 Понять. Простить (16+) 05.25 По делам несовершеннолетних (16+) 06.15 Давай разведемся! (16+) 07.05 Домашняя кухня (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Мультфильмы (6+) 08.40 Сериал «Такая работа» (16+) 09.25 Истории леопарда (12+) 09.50 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 10.45 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+) 11.35 Сериал «Майор и магия» (16+) 12.25 Мировой рынок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Такая работа» (16+) 14.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 15.35 Сериал «Вечный отпуск» (16+) 16.00 Истории леопарда (12+) 16.30 Мировой рынок (12+) 17.15 Сериал «Майор и магия» (16+) 18.05 Сериал «Белая стрела. Возмездие» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Дума. Актуально (16+) 19.40 Семейные ценности (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Женщины против мужчин» (18+) 21.55 Сериал «Вечный отпуск» (16+) 22.20 Фильм «За кулисами» (16+) 23.45 Федерация-2019 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.25 Сериал «Игра» (16+) 07.10 Сериал «Игра» (16+) 08.00 Сериал «Игра» (16+) 08.55 Сериал «Игра» (16+) 09.45 Ты сильнее (12+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Игра» (16+) 10.40 Сериал «Игра» (16+) 11.30 Сериал «Игра» (16+) 12.30 Сериал «Игра» (16+) 13.30 Сериал «Игра» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Игра» (16+) 14.55 Сериал «Игра» (16+) 15.55 Сериал «Игра» (16+) 16.55 Сериал «Игра» (16+) 17.55 Сериал «Игра» (16+) 18.55 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 19.40 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.05 Сериал «След» (16+) 23.55 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Сериал «След» (16+) 02.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.10 Сериал «Детективы» (16+) 03.35 Сериал «Детективы» (16+) 04.00 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.55 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



суббота, 28 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 101 вопрос взрослому (12+) 11.10 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.00 На дачу! (6+) 15.15 Угадай мелодию (12+) 16.10 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.45 Ледниковый период. Новый сезон (0+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером (16+) 23.00 Фильм «Красавчик со стажем» (16+) 00.45 Фильм «Лучше дома места нет» (16+) 02.25 Модный приговор (6+) 03.15 Давай поженимся! (16+) 03.55 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин - Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.25 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) 12.30 Доктор Мясников (12+) 13.30 Фильм «Ночь после выпуска» (16+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Самый лучший муж» (12+) 01.05 Фильм «Когда наступит рассвет» (12+)	06.05 Фильм «Небеса обетованные» (16+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.45 Кто в доме хозяин? (12+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.10 НашПотребНадзор (16+) 15.00 Поедем, поедим! (0+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.20 Секрет на миллион. Лариса Вербицкая (16+) 23.20 Ты не поверишь! (16+) 00.25 Международная пилорама (16+) 01.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «Отава Ё» (16+) 02.35 Дачный ответ (0+) 03.30 Агентство скрытых камер (16+) 04.30 Сериал «Законы улиц» (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Где логика? (16+) 10.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 10.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 11.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 11.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 12.00 Битва дизайнеров (16+) 13.00 Однажды в России (16+) 14.00 Однажды в России (16+) 15.00 Однажды в России (16+) 15.30 Перевал Дятлова (16+) 16.30 Перевал Дятлова (16+) 17.30 Перевал Дятлова (16+) 18.30 Перевал Дятлова (16+) 19.30 Битва экстрасенсов (16+) 21.00 Фильм «Холоп» (16+) 23.00 Секрет (16+) 00.00 Женский стендап (16+) 01.00 Дом-2. Город любви (16+)	06.00 Невероятно интересные истории (16+) 08.20 Фильм «Капитан Рон» (12+) 10.15 Минтранс (16+) 11.15 Самая полезная программа (16+) 12.15 Военная тайна (16+) 16.20 «Засекреченные списки. Изъиди, сатана! Самые страшные твари». Док. спец-проект (16+) 18.20 Фильм «Kingsman. Золотое кольцо» (16+) 21.10 Фильм «Люди Икс. Начало. Росомаха» (16+) 23.15 Фильм «Росомаха. Бессмертный» (16+) 01.40 Фильм «Во власти стихии» (16+) 03.20 Фильм «Огонь на поражение» (16+) 05.05 Тайны Чапман (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 Фильм «Матрос Чижик» (0+) 08.00 Новости дня 08.15 Фильм «Матрос Чижик» (0+) 09.00 Легенды музыки (6+) 09.30 Легенды кино (6+) 10.15 Загадки века (12+) 11.05 Улика из прошлого (16+) 11.55 Не факт! (6+) 12.30 Крузиз-контроль (6+) 13.00 Новости дня 13.15 Специальный репортаж (12+) 13.35 СССР. Знак качества (12+) 14.25 Морской бой (6+) 15.30 Сериал «Вариант «Омега» (12+) 18.00 Новости дня 18.10 Задело! 18.25 Сериал «Вариант «Омега» (12+) 23.35 Фильм «Двойной капкан» (12+) 01.55 «Зафронтовые разведчики». Док. фильм (12+) 02.30 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 02.45 Сериал «Цель» (16+)	07.30 Фильм «Коснуться неба» (16+) 09.20 Фильм «Забудь меня, мам!» (16+) 11.20 Сериал «Двойная жизнь» (16+) 12.55 Жить для себя (16+) 13.00 Сериал «Двойная жизнь» (16+) 20.00 Сериал «Любовь против судьбы» (16+) 23.50 Сила в тебе (16+) 00.05 Фильм «Ложь во спасение» (16+) 03.40 Мамина любовь 04.35 Фильм «Коснуться неба» (16+) 06.10 Эффект Матроны (16+) 07.00 Домашняя кухня (16+) 07.25 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Медицина будущего (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сериал «ЗАГС» (16+) 09.20 Британские ученые доказали (16+) 09.50 Сериал «Две зимы, три лета» (16+) 11.30 Экстремальный фотограф (12+) 12.25 Сериал «Жгучая месь» (16+) 14.20 Сериал «ЗАГС» (16+) 15.15 Меганаука (12+) 15.45 Мультфильмы (6+) 15.55 Экстремальный фотограф (12+) 16.50 Британские ученые доказали (16+) 17.20 Медицина будущего (12+) 17.50 Фильм «Любовь без правил» (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Мой любимый динозавр» (12+) 21.35 Сериал «Жгучая месь» (16+) 23.30 Сериал «Две зимы, три лета» (16+)	Круглосуточный информационный канал 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.25 Сериал «Детективы» (16+) 06.55 Сериал «Детективы» (16+) 07.25 Сериал «Детективы» (16+) 07.50 Сериал «Детективы» (16+) 08.20 Сериал «Детективы» (16+) 08.50 Сериал «Детективы» (16+) 09.20 Сериал «Детективы» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Сериал «Свои-3» (16+) 11.55 Сериал «Свои-3» (16+) 12.45 Сериал «Свои-3» (16+) 13.35 Сериал «Свои-3» (16+) 14.25 Сериал «Свои-3» (16+) 15.15 Сериал «Свои-3» (16+) 16.05 Сериал «Свои-3» (16+) 16.55 Сериал «Свои-3» (16+) 17.40 Сериал «Свои-3» (16+) 18.25 Сериал «Свои-3» (16+) 19.20 Сериал «Свои-3» (16+) 20.05 Сериал «Свои-3» (16+) 20.55 Сериал «Свои-3» (16+) 21.40 Сериал «Свои-3» (16+) 22.35 Сериал «Свои-3» (16+) 23.20 Сериал «Свои-3» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Главное 01.55 Сериал «Позднее раскание» (16+) 03.00 Сериал «Позднее раскание» (16+) 03.40 Сериал «Позднее раскание» (16+) 04.25 Сериал «Позднее раскание» (16+) 05.05 «Наша родная красота». Док. фильм (12+)

воскресенье, 29 ноября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.10 Фильм «Не может быть!» (12+) 06.00 Новости 06.10 Фильм «Не может быть!» (12+) 06.55 Игрой, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.10 Жизнь других (12+) 11.10 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (6+) 14.00 К юбилею Геннадия Хазанова. «Без антракта» (16+) 16.35 К юбилею Геннадия Хазанова. «Точь-в-точь» (16+) 19.20 Лучшее всех! Новый сезон (0+) 21.00 Время 22.00 Что? Где? Когда? Специальный выпуск к 45-летию программы (16+) 23.10 Метод-2 (18+) 00.05 Самые. Самые. Самые (18+) 01.50 Модный приговор (6+) 02.40 Давай поженимся! (16+) 03.20 Мужское/Женское (16+)	04.20 Фильм «Как же быть сердцу» (12+) 06.05 Фильм «Как же быть сердцу-2» (12+) 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Устами младенца 09.20 Когда все дома 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Парад юмора (16+) 13.50 Фильм «Завтра будет новый день» (12+) 18.15 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица» 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 К 65-летию первой советской Антарктической экспедиции. «За отцом в Антарктиду» (12+) 02.30 Фильм «Как же быть сердцу» (12+)	06.00 Фильм «Можно, я буду звать тебя мамой?» (16+) 07.40 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 12.50 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.05 Однажды... (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Суперстар! Возвращение (16+) 23.50 Звезды сошлись (16+) 01.20 Скелет в шкафу (16+) 04.15 Их нравы (0+) 04.30 Сериал «Законы улиц» (16+)	10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 ТНТ. Best (16+) 07.35 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 09.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 10.00 Новое утро (16+) 11.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 11.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 12.00 Переагрузка (16+) 13.00 Где логика? Дайджест (16+) 13.30 Где логика? (16+) 14.30 Где логика? (16+) 15.30 Где логика? (16+) 16.30 Где логика? (16+) 17.30 Иванько (16+) 18.00 Иванько (16+) 18.30 Иванько (16+) 19.00 Иванько (16+) 19.30 Иванько (16+) 20.00 Золото Геленджика (16+) 21.00 Пой без правил (16+) 22.00 Однажды в России (16+) 23.00 Stand up (16+) 00.00 Talk (16+) 01.00 Дом-2. Город любви (16+)	06.00 Тайны Чапман (16+) 06.10 Фильм «Репликант» (16+) 08.05 Фильм «22 мили» (16+)  10.00 Фильм «Власть огня» (12+) 12.00 Фильм «Константин» (16+) 13.30 Прямой эфир. Бокс. Майк Тайсон vs Рой Джонс-младший (16+) 16.00 Фильм «Константин» (16+) 16.30 Фильм «Люди Икс. Начало. Росомаха» (16+) 18.50 Фильм «Росомаха. Бессмертный» (16+) 21.15 Фильм «Логан» (16+) 00.00 Добров в эфире (16+) 01.05 Военная тайна (16+) 04.40 Самые шокирующие гипотезы (16+) 05.25 Территория заблуждений (16+)	05.35 Сериал «Цепь» (16+) 09.00 Новости недели 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (6+) 10.45 Скрытые угрозы (12+) 11.30 Секретные материалы (12+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 Специальный репортаж (12+) 13.55 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 14.05 Сериал «Танкист» (12+) 18.00 Главное 19.25 Легенды советского сыска (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Частная жизнь» (12+) 01.40 Фильм «Матрос Чижик» (0+) 03.05 Фильм «Двойной капкан» (12+) 05.15 «Брат на брата. Николай Петин - Петр Махров». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Фильм «Когда меня полюбишь ты» (16+) 09.50 Фильм «Прилетит вдруг волшебник!» (16+) 11.50 Фильм «Уравнение со всеми известными» (16+) 12.55 Жить для себя (16+) 13.00 Фильм «Уравнение со всеми известными» (16+) 15.55 Пять ужинов (16+) 16.10 Фильм «Ложь во спасение» (16+) 20.00 Сериал «Любовь против судьбы» (16+) 23.50 Фильм «Когда меня полюбишь ты» (16+) 01.55 Фильм «Забудь меня, мам!» (16+) 03.40 Фильм «Прилетит вдруг волшебник!» (16+) 05.15 «Восточные жены». Док. цикл (16+) 06.50 Домашняя кухня (16+) 07.15 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Мультфильмы (6+) 07.30 Добавки (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Сериал «ЗАГС» (16+) 09.20 Британские ученые доказали (16+) 09.55 Федерация-2019 (16+) 10.20 Не факт! (12+) 10.45 Euromaxx. Окно в Европу (16+) 11.20 Сериал «Две зимы, три лета» (16+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.25 Сериал «Жгучая месь» (16+) 15.20 Сериал «ЗАГС» (16+) 16.10 Не факт! (12+) 16.40 Меганаука (12+) 17.05 Добавки (12+) 17.35 Мультфильмы (6+) 17.50 Фильм «Мой любимый динозавр» (12+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Туз» (12+) 21.35 Сериал «Жгучая месь» (16+) 23.30 Сериал «Две зимы, три лета» (16+)	16.00 Вести. Сахалин - Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Сериал «Литейный» (16+) 06.45 Сериал «Литейный» (16+) 07.30 Сериал «Литейный» (16+) 08.10 Сериал «Литейный» (16+) 09.05 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 10.05 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 11.05 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 12.10 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 13.20 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 14.25 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 15.30 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 16.40 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 17.45 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 18.55 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 19.55 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 20.55 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 22.00 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 23.05 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 00.10 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 01.20 Сериал «Обратная сторона Луны» (16+) 03.05 Сериал «Литейный» (16+) 03.50 Сериал «Литейный» (16+) 04.35 Сериал «Литейный» (16+) 05.20 Сериал «Литейный» (16+)

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Aну One + коронна под ключ **70 000 руб.**

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

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Пандемия заставила нас в большей степени, чем обычно, опасаться за здоровье близких пожилых людей. Вирус еще не изучен в достаточной степени, и мы не знаем, какой вред он может нанести изношенному с возрастом организму. Свою историю госпитализации и лечения ковида нам согласилась рассказать корсаковская пенсионерка Татьяна Гончарова (имя и фамилия изменены по просьбе автора).

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Держать ухо востро!

- С чего все началось?

- Первым новой коронавирусной инфекцией заболел муж, и я делала все, чтобы не заболеть самой. Помимо здорового образа жизни (дыхательная гимнастика, свежий воздух, движение, питание), все, что мужу назначали врачи перед госпитализацией, я добросовестно проделала в течение восьми дней: пила Арбидол, капала и брызгала Гриппферон, принимала витамины Д, С и Магнелис В6. Кроме того, в целях профилактики пила настойку прополиса, ела чеснок, лук и хрен с медом, бесконечно делала ингаляции с теми же чесноком, луком и хреном. Но ничего не помогло... На седьмой день приема Арбидола я намерила температуру 37. При этом я чувствовала себя бодрой и совершенно здоровой. Вечером следующего дня температура поднялась до 38. На третий день я прошла КТ, показавшее двустороннюю пневмонию.

Из всего этого я сделала вывод, что пожилым людям ухо нужно держать востро! Измерять температуру и вовремя делать КТ, не дожидаясь серьезного поражения легких. Важно захватить начало заболевания. Жаль, что на практике вовремя пройти КТ для большинства оказывается очень непросто...

- Когда вы решили, что нужна госпитализация?

- Этот вопрос даже не рассматривался из-за моего возраста - забрали сразу. Поместили меня в корсаковскую инфекционную больницу (результат анализа на COVID-19 еще не был получен). Здесь меня лечили пять дней. Заведующая Гриценкова Лариса Николаевна лично вела каждого пациента, весь персонал оказался очень внимательным, чутким, отзывчивым. Всем очень благодарна за заботу и комфортную атмосферу, царящую в отделении. И это несмотря на ужасающее состояние древнего здания больницы, черную плесень, покрывающую потолки и деревянные оконные рамы, повсеместную разруху (во время дождей с потолка текла вода). Вот уж действительно место, где люди (кадры) решают все! Коллектив больницы - просто замечательный, здесь хорошо лечат и стараются для людей.

За пять дней меня благополучно вылечили от пневмонии: температура больше не поднималась, самочувствие было отличным.

- Что еще, по-вашему, помогло быстро восстановить здоровье?

- Уяснив для себя (благодаря Интернету), что легкие нужно постоянно вентилировать, особенно нижние их доли, я делала восьмиминутную зарядку Стрельниковой минимум по шесть раз в день. Еще выполняла очищающую лимфатическую гимнастику с Оксаной Роговой (тоже доступную для изучения в Интернете). Таким образом, находясь в больнице, я заставляла работать легкие, не допускала застоя лимфы (ведь лимфа, в отличие от крови, которую гоняет сердце, движется только за счет мышечных сокращений). А если вы все время лежите, то только осложняете



Личный опыт знакомства с коронавирусом

ситуацию. Хотите быть здоровыми? Тогда нужно шевелиться, не перекладывая ответственность за свое состояние целиком на врачей.

Встречи с инфекцией не избежать

- Как вы оказались в ковидной больнице Южно-Сахалинска?

- После того, как пришел положительный результат анализа на COVID-19, меня отправили долечиваться в областной кожно-венерический диспансер, где мне пришлось пролежать восемь дней. Еще пять дней мне кололи антибиотик. После, несмотря на то что чувствовала я себя абсолютно здоровой, уехать домой было никак нельзя до получения двух отрицательных результатов.

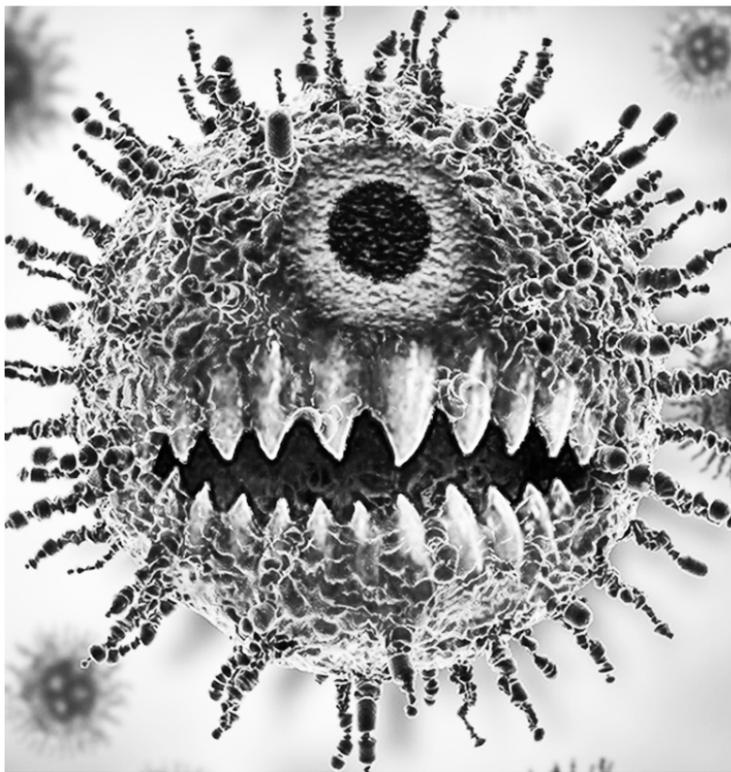
Вообще, у меня сложилось впечатление, что южносахалинский КВД - место для передержки неопасно болеющих ковидом. Здесь находятся вполне хорошо себя чувствующие зараженные до двукратного подтверждения своего выздоровления. Некоторые даже уже не получают никакого лечения. Меня же «лечили» тем же, чем я безрезультатно «спасалась» до госпитализации - Арбидолом и Гриппфероном.

Кормили в областной столице гораздо разнообразнее и обильнее, чем в корсаковской больнице. Но вот обеспечить пациентов питьевой водой не могли: утром и вечером нечего было пить. Приходилось просить дочь передавать мне воду в достаточном количестве.

- Какое у вас сложилось впечатление, насколько персонал сам боится заразиться COVID-19?

- В Корсакове медработники инфекции не боятся. В Южно-Сахалинске же - все в защите.

- Напугал ли вас подтвердившийся диагноз?



- Я инфекцию приняла как должное. Доктор Мясников сказал, что все с ней встретимся.

- Решили бы сделать противокоронавирусную прививку, если бы у вас была такая возможность?

- Прививку бы сделала. Другого выхода у нас нет - лучше уж вакцинация, потому что с инфекцией все равно встретиться придется. Не можем же мы безвылазно сидеть дома, даже если находимся на пенсии!

- Что вас удивило в поведении других ковидных пациентов?

- То, что это поведение ограничивалось нахождением в кровати с телефоном в руках! Ни в одной, ни в другой больнице мне так и не удалось никого «подбить» дышать по Стрельниковой. И я не говорю о тяжелых пациентах

с плохим самочувствием. Все хотят только принимать таблетки, закатывать глаза и возмущаться состоянием медицины. Никто не готов бороться за свое здоровье самостоятельно. И было бы понятно, если бы я занималась нелепой самодеятельностью. Но информация о пользе дыхательной гимнастики сегодня распространяется медиками через прессу и Интернет, мою активность явно одобряли наши лечащие врачи.

Еще я прочитала, что для легких важны жиры в рационе (сливочное масло, кусочек сала). Хорошо есть свеклу, богатую литием.

Лечили и жалели

- Какие вопросы появились у вас к нашей медицине вообще?

- За это время я увидела, что терапевты в поликлинике работают на износ, младший медицинский персонал трудится день и ночь, врачи в инфекционке работают тяжело. При этом сложилось впечатление, что доктора областного КВД не очень загружены - даже обход проводили не каждый день. А в КВД вроде бы нет очень серьезных больных, палаты не заполнены. Тогда мне непонятно, почему так мало внимания уделяется больным, почему с ними никто не разговаривает об их проблемах?

Доступной информации о COVID-19 уже довольно много. Все обращают внимание на то, что лечить его не просто. Есть протоколы, по которым заболевших лечат антибиотиками, чтобы предотвратить присоединение бактериальной инфекции. В этой части врачи следуют протоколам. Но уже известна и специфичность вируса - его воздействие на сердечно-сосудистую систему. Почему же этот момент не учитывается врачами вообще? Почему ковид лечат, как обычное ОРВИ? У нас не брали кровь на холестерин, не делали коагулограмму, не отслеживали риски тромбообразования... А ведь когда меня переводили в областную КВД из корсаковской инфекционки (где я легала с пневмонией), я наивно полагала, что это - место специализированное, что там будут врачи, которые специализируются на лечении ковида. На деле я увидела, что в КВД ограничиваются раздачей Арбидола с Гриппфероном и изоляцией пациентов. То есть суть даже не в наблюдении, а именно в изоляции! Задача - получить два отрицательных теста и следить, чтобы не было температуры. А основные (хронические) заболевания пациента и возможные осложнения после перенесенного COVID-19 никого не интересуют. И выходит, что болезни за время нахождения в больнице только запускаются и усугубляются, поскольку узкие специалисты не приглашаются (кардиологи, сосудистые хирурги и другие), дополнительные обследования не проводятся.

Очень жаль, что больницы не снабжены всеми нужными препаратами. У многих после серьезных курсов антибиотиков начинается понос... Но ничего, кроме Смекты, нам предложить не могли. А выздоравливающим так нужны адекватные препараты для преодоления кишечных расстройств! Тем более что люди находятся не дома, а в окружении посторонних, и в их распоряжении один туалет на этаже. Хорошо, если родные вовремя доставят Линекс, Хилак Форте, Креон или другие пробиотики и ферменты...

- Предостерегали ли вас от каких-либо осложнений после ковида при выписке, давали ли рекомендации, назначили ли поддерживающую терапию?

- В Южно-Сахалинске вообще никто не подошел с какими-либо советами или рекомендациями. Принесли бумажку, что я выписана, и все! Если врач «выгорел», из него совет не вырвешь клещами... Тем более, я высказывала свои претензии по поводу лечения мужа, который болел гораздо тяжелее меня.

- Кто следит за вашим состоянием теперь, после болезни?

- Да никто пока не интересовался... Я понимаю, что врачей сейчас не хватает. В выписке значит, что через месяц следует сделать КТ и обратиться к терапевту. Но я вряд ли пойду в поликлинику для контроля или профилактики - боюсь других инфекций.

В завершение хочу обратиться к настоящим (ответственным и совестливым) врачам: спасибо вам большое!

ШОПИНГ: НИКАКИХ ШУТОК — ВСЁ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО



Елена Тен

11 ноября отмечался Всемирный день шопинга. Что же это за явление? Для одних шопинг сводится к трате семейного бюджета и поэтому представляется злом, для других это спасение от скуки, положительные эмоции, стимул для поддержания себя в форме и зарабатывания таких денег, «чтобы хватало». Есть ли правила шопинга, а следовательно, и его ошибки? Кто помогает постигнуть эту «науку» новичку? Со своими вопросами мы обратились к сахалинскому стилисту Елене ТЕН.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Про моду и стиль

- Почему вы считаете себя экспертом по шопингу?

- Свой путь стилиста я начала как хобби. Было это очень и очень давно. Создавала образы для мамы, для подруг, для многих из близкого окружения. Просьбы помочь, порекомендовать, как сделать ту или иную покупку, мне очень льстили - обычно люди обращаются с такими вопросами, если им импонирует, как выглядит сам человек. А я всегда слышала в свой адрес, что имею врожденное чувство стиля.

Советуя, опиралась лишь на свое видение, так как обучиться на тот момент было негде. Помогать людям наряжаться, и при этом считать помощь своей работой, было в нашем городе не принято (хотя со стороны меня часто спрашивали, почему я не занимаюсь стилистикой). Скажу так: всему свое время. Вот и мое время пришло. В один прекрасный день, ощутив свою ценность и важность своих желаний и целей, приняла решение идти к своей мечте, не обслуживая чужие ожидания. Я сменила должность руководителя на стезю стилиста. Уже четко отдавая себе отчет в том, чего хочу, пошла на обучение, дабы узнать основы и нюансы работы. От курса к курсу приходило понимание, что все знания, что я впитываю, отзываются во мне, и желание заниматься любимым делом растет. Так я начала стилизовать съемки, давать личные консультации, проводить разбор гардеробов и заниматься шопинг-сопровождением.

- Шопинг - что за феномен? Что можно считать шопингом?

- Шопинг - это явление с многовековой историей, одна из составляющих моды как бизнеса. В свою очередь, мода использует шопинг как механизм управления сознанием. Моду можно рассматривать как проводник идей, она очень тонко передает любую вибрацию в изменении общества и культуры. Шопинг же несет в себе и проявление индивидуальности, и норму успешности.

Мода и стиль - это не просто про вещи. В противном случае это не мода и стиль, это - торговля.

- Как следует относиться к шопингу: серьезно или как к психологической разгрузке?

- Процесс шопинга повышает уровень гормонов, которые благотворно влияют на настроение, позволяют нам ощущать удовольствие, счастье. Наши сограждане, как никто другой, любят наря-



Instagram @e_lenaten

фото Екатерины Флоринской

жаться, и мне это нравится. В большинстве своем люди являются визуалами, а значит, стильный, со вкусом одетый человек всегда остановит на себе взгляд, вызовет восхищение. Кроме того, достойный внешний вид - прямая дорога к успешности и самореализации.

Все мы слышали словосочетание «шопинг-терапия». Как только накрывает плохое настроение, выходят на поверхность психологические травмы, запускается защитная реакция - нужно срочно чем-то себя порадовать. Но как бессмысленная трата денег и времени может решить проблему?! Совершив покупку, вы на какое-то время почувствуете себя лучше, просто потому, что что-то себе купили. Но импульсивная покупка не решит проблему, а лишь ненадолго отвлечет от нее.

Функциональность гардероба

- Зачем и кому нужно сопровождение в шопинге?

- Шопинг-сопровождение - это профессиональная помощь стилиста в подборе комплектов вещей для конкретного случая или на весь сезон. Практика показывает, что в большинстве случаев гардероб не работает на сто процентов: покупая вещь, человек чаще всего не задумывается над тем, с чем он будет ее носить, и от этого она бывает надета в лучшем случае несколько раз.

Знаете ли вы, что вещь стоит покупать только при условии, если вы придумали минимум три образа, сочетающие ее с уже имеющимся в вашем гардеробе? Только в этом случае покупка не пролежит на полке, а будет работать на вас. Сопровождение в шопинге необходимо, если вы хотите улучшить свой визуальный образ и с его помощью достичь определенных целей. Например, девушке, которая любит акцентировать внимание на своей красоте короткими юбками и глубоким декольте, но при этом упорно стремится получить высокую должность, просто необходимо шопинг-сопровождение для подбора правильно сидящего делового костюма. А девушке, мечтающей о внимании мужчин, специалист поможет подобрать женственные образы, которые будут останавливать на себе взгляд. Шопинг-сопровождение помогает избавиться от стереотипов, выбрать порой непривычные, но очень подходящие вам вещи. И не стоит думать, что стилист - слишком дорогое удовольствие. Это заблуждение. Сотрудничая со стилистом,



вы экономите свои денежные средства и время, потому что именно стилист знает, как сделать ваш гардероб максимально функциональным.

- Каковы правила и секреты шопинга? И какие ошибки мы часто допускаем?

- Отправляясь на шопинг или осуществляя его онлайн, первое, что необходимо сделать, - составить список покупок, затем определить бюджет и уже после этого грамотно распределить средства на желаемые приобретения, примерно оценивая, сколько вы готовы потратить на пальто, ботинки, костюм и аксессуары.

Не стоит бежать сломя голову по магазинам в момент распродаж! Заранее определенный бюджет и список покупок помогут вам не накопить лишнего в момент, когда вы увлечены шопингом (а если это онлайн-шопинг, то подготовить корзину, выделив из всего ассортимента именно то, что вам нравится и действительно необходимо). Еще раз повторюсь, ориентируемся на необходимость вещи, а не на цену со скидкой!

Чтобы перестать тратить денежные средства зря, нужно научиться понимать себя: знать «свои» сочетания и цвета, какие образы вам нравятся, какие вещи, стили, помогают вам эти образы воплощать и какой эффект вы хотите с их помощью производить. Также важно понимать, как работают тренды, и уметь отбирать для себя те сезонные идеи, которые подходят именно вам. Учитесь смотреть сквозь бренд на качество и функциональность вещи. Шопинг должен обеспечивать заполнение пробелов, которые на текущий момент имеются в гардеробе.

На этапе примерки вещи у вас должно сложиться четкое понимание того, как она будет работать на ваш гардероб, с чем вы можете ее

сочетать (исходя из уже имеющегося). Но никак не выстраивать вокруг новой вещи новые покупки, дабы с чем-то ее комбинировать! Один из принципов умного гардероба заключается в том, что на одно поясное изделие должно приходиться три плечевых - вы создаете новый образ, каждый день меняя плечевое изделие, но оставляя в образе то же поясное.

Не поддаваться импульсивности

- Как изменили шопинг интернет-магазины?

- Действительно, в последнее время шопинг поменял свои предпочтения в пользу онлайн-магазинов. Интернет-магазины быстро адаптируются под вкусы потребителей, обновляя свой ассортимент два раза в неделю. В свете последних событий (в связи с пандемией) даже такая крупная компания, как «Индитекс», вынуждена закрывать офлайн-магазины, тем самым делая ставку на онлайн. Считаю, что онлайн-шопинг наберет еще большие обороты, так как бренды будут все чаще обновлять ассортимент и стараться удивлять клиента.

- Однако онлайн-магазин лишает покупательницу возможности примерять вещь. Как решается эта проблема стилистом в случае шопинг-сопровождения?

- Ассортимент и цены на онлайн-площадках подкупают, но то, что нельзя произвести примерку до совершения самой покупки, это, конечно, смущает клиента. Но для этого и существует профессиональный стилист, который знает размерные сетки каждого бренда и заказывает нужный размер, согласно параметрам клиента. Это касается и качества, и в целом визуализированный образ в большинстве случаев совпадает с ожидаемым. Не скрою, случаются и промахи, тогда я оформляю возврат после примерки и возвращаю денежные средства клиенту.

Еще бывают случаи, когда необходимо провести шопинг-сопровождение к конкретному мероприятию здесь и сейчас. Тогда на помощь приходят магазины города, где я делаю прешопинг для максимального удобства, экономии времени и сил клиента, подбираю вещи для образа, а затем приглашаю его на собственно шопинг.

Конечно, с проблемой примерки можно справиться и без стилиста. Сотрудничество с онлайн-платформами хорошо тем, что курьер как доставляет вам одежду на дом (по любому, указанному вами адресу), так и забирает ее в случае, если одежда не подошла. Все это позволяет активно пользоваться услугами и стильно выглядеть даже при сравнительно невысоких доходах.

- Как совместить любовь к шопингу с тенденцией экологичности (ничего лишнего и ненужного в гардеробе)?

- Очень много сегодня говорят об экологичности, а в истории моды намечился поворотный этап. Раньше существовал дефицит вещей, но начиная с 90-х годов произошел стремительный рост их производства. Мы так быстро привыкли к изобилию дешевых товаров, что стали делать покупки просто для развлечения. Сейчас же мы наблюдаем последствия такого потребления, в том числе того, как негативно это сказалось на окружающей среде. Любое потребление так или иначе влияет на окружающий мир, но вариантов осознанных покупок много. Даже российские дизайнеры, несмотря на затратность, стараются отшивать стильные варианты одежды из экологически чистых материалов.

Среди модниц вновь набирают популярность покупки «секонд-хенд», так как гарантируют уникальность одежды, приемлемую стоимость (по сравнению с той, что вы бы заплатили за новую вещь) и отсутствие вреда для окружающей среды. По-моему, это правильный путь.

Всем читателям желаю в момент самостоятельного шопинга не поддаваться импульсивности. А работая со стилистом, прислушиваться как к мнению профессионала, так и к собственным ощущениям.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО:
48-02-42

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

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

Памятники
 из природного камня
от 12 000 руб.

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

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

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

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года
ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

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

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

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

222 куста конопли вырастил житель Макарова

Следственным отделом ОМВД России по Макаровскому городскому округу завершено расследование уголовного дела в отношении 55-летнего уроженца города Макарова. Мужчина обвиняется в незаконном культивировании растений и хранении без цели сбыта частей растений, содержащих наркотические средства в крупном размере.

Установлено, что в начале июня нынешнего года мужчина осуществил незаконный посев и выращивание запрещенных к возделыванию наркосодержащих растений рода конопли, чтобы получить в дальнейшем наркотическое средство для собственного употребления.

Он ухаживал за растениями, способствуя их благоприятному росту и развитию. Так ему удалось к концу июля вырастить 222 куста наркосодержащих растений.

Для последующего личного потребления он собрал 110 растений, поместил их в контейнер и хранил в пристройке к дому.

В дальнейшем сотрудниками полиции были обнаружены 112 кустов, которые согласно заключению эксперта являются наркосодержащими растениями рода конопли массой 43,40 грамма. А также полицейские изъяли 110 растений, которые согласно заключению эксперта являются наркосодержащими частями конопли массой 221,10 грамма.

Таким образом, гражданину вменяется незаконное культивирование в крупном размере растений, содержащих наркотические средства.

В суде уголовное дело будет рассмотрено по существу, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

Корсаковец пойдет под суд за грабеж и кражу

Следственным отделом ОМВД России по Корсаковскому городскому округу завершено расследование уголовного дела в отношении 19-летнего местного жителя, обвиняемого в грабеже и краже.

В ходе предварительного следствия установлено, что в начале августа этого года фигурант находился в районе автобусной остановки в селе Раздольном, где заметил в руках незнакомца сотовый телефон. Поняв, что мужчина находился в



состоянии алкогольного опьянения, молодой человек выхватил у него устройство и незамедлительно скрылся с места происшествия.

Также установлено, что в середине сентября этого года обвиняемый отправился к своему знакомому, проживающему в районе переулка Мирного в городе Корсакове, чтобы забрать долг. Оказавшись на месте, обнаружил,

что дверь в квартиру не заперта. Тогда он решил зайти в жилище, в котором никого не оказалось. Молодой человек, увидев ноутбук и другие предметы, решил их похитить. Сумма ущерба составила около 33 тысяч рублей.

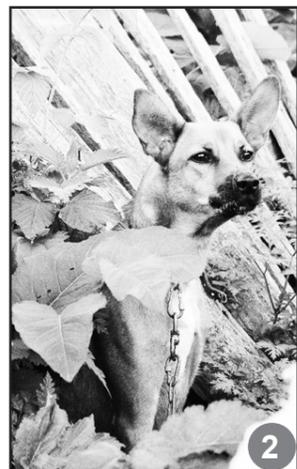
В суде уголовное дело будет рассмотрено по существу, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



1



2



3. Розы – ласковая и добрая кошка. Очень контактная с людьми, как только начинаешь ее



4

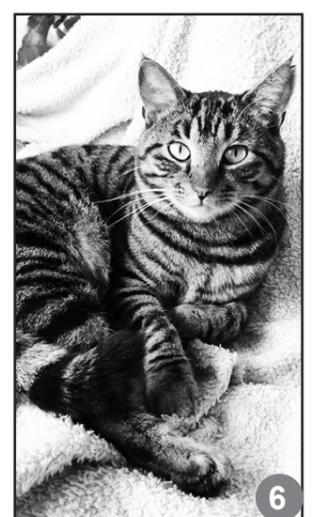
4. Брюс растет, и ему крайне необходима семья! Он ищет не просто дом, а хозяйку в качестве друга, который будет его воспитывать и любить. У «парнишки» незаурядная внешность. Шепотной, непоседливый малыш. Брюс здоров, сделаны все прививки. Возраст 6 месяцев, кастрирован. Если вы в поиске верного друга, самое под-



5

ходящее время пригласить к малышу Брюсу! Вырастить и воспитать под свой образ жизни. Т. 8-984-181-55-36 (Любовь), 8-914-749-11-06 (Елена).

5. Неужели Харитон всю жизнь проведет в приюте? Харитон (он же Жук) очень застенчив, и, может быть, именно поэтому он все еще не нашел дом. А может, ему просто не везет. И только сам Харитон знает, как очень хочет обрести семью, которая поможет ему побороть свою застенчивость, которая сможет дать Харитону то, чего у него никогда не было – свою собственную лежанку, свой мячик, свой дом. Именно любящий человек позволит



6

ему в один прекрасный момент стать обычным домашним песиком и залихватисто лаять и гордо идти рядом со своим человеком, радостно бежать, встречая хозяина после работы. Но пока вокруг приютские стены и грустный песик, теряющий надежду на дом. Харитоша – маленький песик, больше не вырастет, кастрирован. Если у вас хватит терпения и вы готовы подарить Харитону любовь и разделить с ним кров, звоните, пишите. Т. 8-924-484-91-59.

6. Котик Мотя ищет своего хозяина. Мотя очень ласковый, добродушный, компанейский. К лотку приучен. Кастрирован. Звонить на номер 8-914-767-59-41 (Лия).

