

№40
(1156)
7 октября
2020
среда

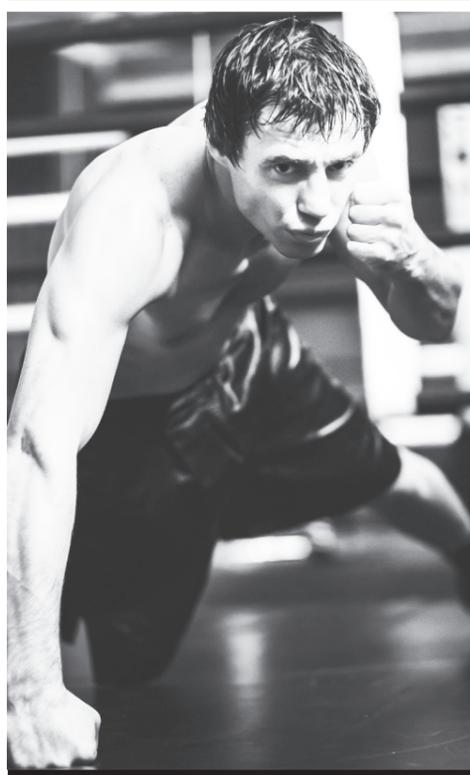
Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

Научись не пропускать удар 12



Что из себя представляет современный бокс и кому доступны тренировки? В чем преимущества этого вида единоборств? Влияют ли занятия любительским боксом на внешность девушки? Об этом и о многом другом нам рассказал сахалинский тренер по боксу мастер спорта Владимир Флейшгауэр.

- Есть балет, и есть брейк-данс, - объясняет Владимир. - И то и другое - искусство, и то и другое - танец. Но балет - это классика, внушительная история, авторитет. То же и бокс - вершина пирамиды единоборств. Бокс не просто драка, он сочетает в себе физические нагрузки с активной мыслительной деятельностью. Здесь есть острое чувство дистанции, особое место отводится технике, способам защиты. Чтобы не пропустить удар и нанести его самому, нужно не только двигаться как ветер, но и думать как гроссмейстер.

Нужно ли ставить прививки от гриппа

Подробности на стр. 7

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

Изготовление, установка окон и дверей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»

Ремонт окон

Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

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

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

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.

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279а
www.sakhlglaz.ru, @sakh_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

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)
- БЮДЖЕТНЫЕ 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-65-01-000524 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604
ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ

УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ **БУРЫЙ**

Доставка по городу **БЕСПЛАТНО**

Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

БАБУШКИН КОМОД

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ

ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ

В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ

МЕБЕЛЬ

Спальни, горки, диваны, кровати, банкетки, комоды, столы обеденные, туалетные столики, тумбы под ТВ, светильники, торшеры

ТЦ «Мегаград», ул. Железнодорожная, 50 (2-й эт.), тел.: 29-12-66, 77-06-06 (доб. 111)

Скидки от 10 до 50% на модели мебели прошлых сезонов!

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

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Any One + коронка под ключ **65 000 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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 31.10.2020 г. Подробности по тел. 5-000-88
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пя Ю. Д.)

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

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Поддержка обязательной сертификации

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

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

ОСТЕКЛЕНИЕ
ОТДЕЛКА
РАСШИРЕНИЕ
ЦЕНЫ НИЗКИЕ

от 9 000 рублей

КАЧЕСТВЕННО
Тел. 27-86-32

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

| одной строкой

1200 ДОБРОВОЛЬЦЕВ привлекут на Сахалине и Курилах для проведения Всероссийской переписи населения. Масштабная кампания стартует через полгода, а в октябре 2021-го будут опубликованы первые данные.

В ТОМАРИ торжественно открыли сквер, возведенный за 60 миллионов рублей. Накануне строители завершили обустройство территории и установку малых архитектурных форм.

ПОЧТИ 25 ТЫСЯЧ молодых деревьев высадили в Сахалинской области в рамках акции «Сохраним лес - 2020». Всероссийская экологическая акция стартовала на островах две недели назад. Сеянцы и саженцы хвойных и лиственных пород высадили на площади 8,5 га.

63 ПЛЕМЕННЫХ бычка мясного направления прибыли на Сахалин с Алтая. Их задача - улучшить генетический потенциал поголовья на островах.

ОТДЕЛ ДОЗНАНИЯ полиции Южно-Сахалинска возбудил уголовное дело в отношении 35-летнего местного жителя, который прописал у себя в квартире 35 иностранцев.

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

Лиц. 6501000008 от 15.03.08
вид. Сак. обл. деп. здравоопр.

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

Лиц. 6501000008 от 15.03.08
вид. Сак. обл. деп. здравоопр.

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

Лиц. 6501000008 от 15.03.08
вид. Сак. обл. деп. здравоопр.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. NO 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., вид. Деп. здрав. Сак. обл.

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

Отдел рекламы
«Телемира»
49-16-31

Поблизок обязательной сертификации

Megapolis

**ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР
"МЕГАПОЛИС"**

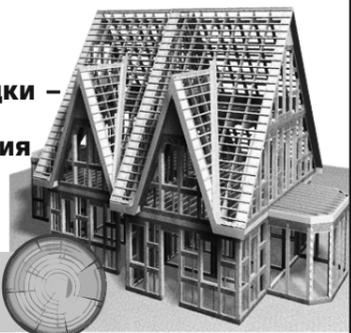
■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

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: russskiy-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

У образования - юбилей



Сахалинская система профтехобразования отмечает 80-летие. В честь юбилея состоялся концерт в конгресс-холле «Столица» Южно-Сахалинска. С праздником всех работников сферы профессионально-технического образования и студентов поздравил губернатор Валерий Лимаренко.

Глава региона поблагодарил ветеранов отрасли, мастеров и педагогов за преданность делу, мудрость и терпение. Он отметил, что сегодня перед образованием стоят новые вызовы.

«Требования к качеству профессионального образования очень высокие», - сказал Валерий Лимаренко. - На Сахалине и Курилах работают предприятия – мировые лидеры в нефтегазодобывающей, угольной отраслях, аквакультуре. И важная задача – обеспечить их трудовыми ресурсами по международным стандартам. Мы хотим, чтобы рабочие места принадлежали нашей молодежи, чтобы ребята оставались учиться, работать, создавать семьи на островах.

Губернатор вручил почетные грамоты правительства Сахалинской области специалистам, которые посвятили свою жизнь профтеху: мастеру производственного обучения техникума строительства и ЖКХ Михаилу Васильеву и руководителю физического воспитания политехнического центра № 1 Наталье Чекмаревой. Почетной грамоты удостоился также коллектив Сахалинского техникума сервиса под руководством Дениса Раздобреева.

Благодарностью губернатора поощрили мастера производственного обучения техникума механизации сельского хозяйства Алексея Власенко. Коллеги отзываются об Алексее Андреевиче как о творческом и увлеченном профессией человеке. В 2017 году он стал победителем межрегионального турнира мастеров обучения в Санкт-Петербурге, в 2018-м и 2019-м был первым на областном турнире.

Благодарность губернатора получил и Денис Глебов из Сахалинского горного техникума – преподаватель высшей квалификационной категории,

победитель регионального конкурса «Мастер года», эксперт чемпионатов профмастерства.

На празднике чествовали также победителей и призеров финала VIII Национального чемпионата «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Сахалинские студенты подняли островную область в рейтинге регионов с 32-го на 17 место. Ребята завоевали шесть медалей за профессионализм, одну бронзовую медаль, две серебряных. Впервые в истории у Сахалина – два золота. Евгений Кудряшев занял первое место в компетенции «Столярное дело», а Егор Филиппов – в «Графическом дизайне».

На торжественном мероприятии объявили победителей конкурса «Лучший работник и лучшее учреждение профессионального образования Сахалинской области». Награды забрали Алефтина Анатольевна Верещагина – старший мастер Сахалинского техникума строительства и ЖКХ, а также коллектив Сахалинского промышленно-экономического техникума под руководством Александра Лемдяева.

Благодарности и почетные грамоты регионального министерства образования глава ведомства Анастасия Киктева вручила 13 специалистам профтеху и коллективам семи учреждений.

«Я искренне рада работать с командой профессионалов», - сказала Анастасия Киктева. - Безмерно благодарна за ваш добросовестный труд, ведь вы даете человеку одно из главных благ в жизни – профессию. Сегодня мы видим высокое качество подготовки студентов профессиональных колледжей и техникумов, и это, бесспорно, ваша заслуга и ваши старания.

Завершилась торжественная часть проходки с флагами учебных заведений среднего профобразования. А после всех, кто посвятил свою жизнь развитию среднего профессионального образования на Сахалине, поздравили коллеги, близкие и друзья.

Отметим, что систему профессионального образования в островной области представляют 20 учебных заведений, где учатся более 17 тысяч ребят.

Программа утверждена

Утверждена пятилетняя программа развития газоснабжения и газификации Сахалинской области. Документ, рассчитанный на период 2021-2025 годов, подписали губернатор Валерий Лимаренко и председатель правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер. Мероприятие состоялось в рамках Дальневосточного энергетического форума «Нефть и газ Сахалина», который проходил в областном центре с 30 сентября по 1 октября.

На данный момент уровень газификации Сахалинской области составляет 38%. Благодаря реализации программы за пять лет этот показатель должен достигнуть 84%. Таким образом, будет полностью за-

вершена технически возможная сетевая газификация региона.

«Мы продолжаем совместную работу с компанией «Газпром» по газификации Сахалинской области. Задача на ближайшие пять лет – обеспечить голубым топливом всех жителей региона. Это принципиально важно как с экономической точки зрения, так и с точки зрения заботы об окружающей среде», - отметил Валерий Лимаренко.

В общей сложности планируется построить около 1200 километров газопроводов, газифицировать свыше 26 тысяч домов и 157 предприятий и котельных. Для удаленных районов предусмотрена автономная газификация за счет сжиженного природного газа.

С этой целью программой предусмотрено строительство малотоннажного СПГ-завода «Газпрома» (установка производительностью до 42 тыс. тонн в год) и объектов потребления СПГ как на Сахалине, так и на Курильских островах. Меморандум о строительстве завода уже подписан сторонами.

«Программой на 2021-2025 годы предусмотрено максимальный сценарий. Со стороны «Газпрома» финансирование газификации Сахалина увеличено почти в шесть раз – до 22,8 млрд руб. Темпы работ будут беспрецедентно высокими. По итогам реализации программы газификация региона вырастет вдвое, в том числе в сельской местности – втрое», - сказал Алексей Миллер.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Бизнесменам расскажут о переводе авто на газ

Представителей малого и среднего бизнеса приглашают на встречу по вопросам возмещения затрат на переоборудование автомобилей на газомоторное топливо.

В четверг, 8 октября, с 10.00 до 11.00 в зале заседаний администрации Южно-Сахалинска (Ленина, 174, 4 этаж) состоится встреча с субъектами малого и среднего предпринимательства по вопросам переоборудования автомобилей на газомоторное топливо.

Участникам встречи расскажут о финансовых услугах для малого и среднего бизнеса, выполняющего работы по переоборудованию автомобилей на газ (станции технического обслуживания), а также о мерах финансовой поддержки предпринимателей областного центра на возмещение затрат, связанных с переводом транспорта на газомоторное топливо.

Участие в мероприятии бесплатное. Заявки принимаются отделом поддержки предпринимательства Департамента экономического развития аппарата администрации города Южно-Сахалинска в электронной форме на официальном сайте администрации города Южно-Сахалинска <http://yuzhno-sakh.ru/dirs/1261/236>. Справки по телефону 300594 (доб. 1 - 5).

В целях поддержки личных подсобных хозяйств в областном центре предусмотрены мероприятия по предоставлению субсидий, которые реализуются в рамках программы «Развитие в городском округе «Город Южно-Сахалинск» сельского хозяйства и регулирование рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия на 2020-2025 годы».

Для граждан, имеющих поголовье коров, предусмотрена субсидия на возмещение затрат на их содержание. Предоставляется данная финансовая поддержка в соответствии с порядком, утвержденным постановлением администрации города Южно-Сахалинска от

Фермеры могут получить субсидию

11.07.2017 №1840-па два раза в год, по состоянию на 1 апреля и (или) на 1 октября. В текущем году на это мероприятие программой предусмотрено 3,3 млн руб. В первом полугодии текущего года поддержку уже получили 28 хозяйств на сумму 1,4 млн руб.

Для получения субсидии необходимо предоставить: заявление и выписку из хозяйственной книги, содержащую сведения о наличии поголовья сельскохозяйственных животных в хозяйстве по состоянию на 1 апреля и (или) 1 октября текущего года, подтвержденную государственным ветеринарным учреждением городского округа «Город Южно-Сахалинск». Прием документов за второе полугодие будет производиться с 1 по 31

октября.

Еще одна субсидия - на возмещение части затрат на производство и поставку молока перерабатывающим предприятиям. Она предоставляется в соответствии с порядком, утвержденным постановлением администрации города Южно-Сахалинска от 10.07.2017 № 1818-па.

Сумма субсидии определяется исходя из объема молока, сданного на переработку личными подсобными хозяйствами, и утвержденной ставки субсидии, выплачивается ежеквартально. В 2020 году на данное мероприятие предусмотрено 495 тыс. руб. За первое полугодие субсидию получили 7 хозяйств на сумму 146 тыс. руб. Для получения субсидии необходимо предо-

ставить:

- заявление по установленной форме;
- копию паспорта;
- копию договора на поставку молока;
- копии документов (квитанций, справок), подтверждающих объемы поставки молока в переработку (до 15-го числа месяца, следующего за отчетным кварталом);

Прием документов за третий квартал будет производиться с 1 до 15 октября.

Дополнительную информацию по вопросам получения субсидий можно получить в Департаменте продовольственных ресурсов и потребительского рынка по адресу: **пр. Победы, 62-А, 2 этаж, кабинет № 6.** Телефон для справок **300-738 (3, 5, 1).**

ДОСААФ зовет учиться на водителя

Военный комиссариат Южно-Сахалинска совместно с Южно-Сахалинской автомобильной школой ДОСААФ проводит набор учащихся выпускных курсов, подлежащих призыву 2021 г. и не имеющих судимости и годных по состоянию здоровья, на бес-

платное обучение по специальностям водителя категории:

- С;
- Д (имеющий категории С и В и не моложе 21 года);
- Е (имеющий категорию С и один год

непрерывного стажа, не моложе 19 лет).

Желающим пройти курсы обучения необходимо обращаться по адресу: **Южно-Сахалинск, ул. Чехова, 4, кабинет № 6.** **Запись ведется с 9.00 до 13.00 и с 14.30 до 16.30.** Справки по телефону **43-04-52.**

В Южном отгремела «Золотая осень Сахалина»



Сотни гостей и жителей островной столицы посетили ярмарку «Золотая осень Сахалина – 2020». Масштабное мероприятие развернулось на территории у Дома торговли. Свою продукцию здесь представили более 150 сельхозпроизводителей практически со всей области. Организации также поучаствовали в тематических конкурсах и провели мастер-классы по рукоделию. С праздником урожая собравшихся поздравил губернатор Валерий Лимаренко, который лично оценил островную продукцию.

- Ярмарка приносит людям неподдельную радость. И это здорово. У сахалинцев есть возможность закупиться нашей свежей и доступной продукцией впрок. Кстати, год выдался довольно дождливым. Однако урожайность этого сезона выше, чем в прошлом году. Для нас очень важна

продовольственная независимость, поскольку привозные товары существенно дороже местных. Именно поэтому мы продолжим развивать сельское хозяйство и фирменную торговлю, - рассказал Валерий Лимаренко.

Среди участников праздника - крестьянские и личные подсобные хозяйства, садоводы, огородники, предприятия пищевой и перерабатывающей промышленности, а также компании рыбопромышленного комплекса. Они представили широкий ассортимент продукции. На витринах - рыба, мясо, колбасные и кондитерские изделия, овощи и мед. Цены - от производителей. К примеру, кило фермерского разуба свинины можно приобрести всего за 240 рублей, а килограмм ребер - за 335.

- Я обожаю ярмарки. Причем дело даже не в экономии. Здесь собраны все наши производители, и это позволяет знакомиться с новыми товарами



буквально на одной площадке. Это удобно. К тому же многие продавцы предлагают продегустировать свою продукцию бесплатно. Я вот сало купила - ем с утра, чтобы были силы на весь день, - отметила жительница областного центра Мария Михальчик.

Традиционно на ярмарке фермеры, садоводы и огородники предлагают картофель, саженьцы ягодных кустарников и плодовых деревьев, а также сопутствующие товары - минеральные и органические удобрения, садовый инвентарь. Здесь также можно купить молодняк сельскохозяйственных животных и птицы.

А совхоз «Тепличный» организовал мастер-классы по рукоделию. К примеру, в палатке можно было научиться изготавливать тряпичную куклу-капустку. Ученикам предоставили все необходимые для этого материалы - ткань, нити и инструменты. На изготовление куклы в среднем уходит 30 минут.

- Рукоделие - это очень интересно. Правда, у меня нет на это времени из-за работы. Но тем не менее я приветствую, когда люди занимаются творчеством. Сегодня тоже решила попробовать. Интересно, что из этого получится, - поделилась жительница областного центра Галина Оганесян.

Для участников ярмарки организаторы подготовили профессиональный конкурс, победители которого были определены в 12 номинациях.

Среди лучших - совхоз «Тепличный» (Ярмарочный стандарт, Зеленый Сахалин), сельскохозяйственный производственный кооператив «Соколовский» (Оригинальное торговое место), птицефабрика «Островная» (Самое бойкое место), продавец совхоза «Заречное» Ирина Сироткина (Самый обаятельный продавец), торговая фирма «Сахалинский бекон - 2» (Ремесленная слобода), совхоз «Южно-Сахалинский» (Чудеса

на грядке), сахалинская мясоперерабатывающая фабрика «Золотой теленок» (За новаторство в организации сельского труда, ВкусноСАЛО), ООО «Фантазия» (Лакомка), островитянка Ольга Овчарук (Овощ-Великан), а также станция по борьбе с болезнями животных № 2, которая представила курицу редких пород (Птичий микс).

В рамках областной ярмарки также проходил межмуниципальный конкурс «Красота родного края». Первое место в нем занял Южно-Сахалинск, второе - Корсаковский район, а третье - Долинский.

Также для собравшихся на сцене выступили островные танцевальные и вокальные коллективы. В зоне фуд-корта от ведущих сахалинских предприятий общепита горожане попробовали блюда, приготовленные островными поварами. К примеру, всех желающих угостили картофелем с салом и зеленью.

Резидентами нефтегазового парка хотят стать 13 компаний

13 сервисных компаний подтвердили намерение стать резидентами Сахалинского нефтегазового индустриального парка. В ходе международной конференции «Нефть и газ Сахалина» была подписана серия соглашений о создании на острове новой отраслевой инвестиционной площадки.

[МАРИЯ КРАСНОВА]

Новая площадка

Добыча и переработка углеводородов обеспечивает основной объем поступлений в бюджет Сахалинской области. Между тем, пока только пять процентов сервисных работ для компаний нефтегазового сектора выполняется на территории региона. Изменить ситуацию должно создание новой инвестиционной площадки.

Сегодня в северной части Южно-Сахалинска ведется строительство производственно-технической базы компании «Сахалин Энерджи» – оператора проекта «Сахалин-2». Эта территория стала основой для создания нефтегазового индустриального парка. На площадке, обеспеченной инженерной инфраструктурой, появятся производственные, офисные и складские помещения для компаний, оказывающих сервисные услуги предприятиям нефтегазового сектора. Резиденты парка будут освобождены от налогов на имущество и прибыль в течение первых пяти лет. Страховые



взносы уменьшатся в четыре раза. С появлением нефтегазового парка снизится зависимость отрасли от поставок оборудования и комплектующих из-за рубежа. Доля сервисных работ в регионе вырастет до 25 процентов.

– Все это делается ради сахалинцев и курильчан, – сказал губернатор Сахалинской области Валерий ЛИМАРЕНКО. – За счет индустриального парка основные компании нефтегазового сектора, работающие на Сахалине, смогут сократить свои затраты и станут более конкурентоспособными. В ближайшие годы наша новая инвестиционная площадка будет наполнена перспективными проектами, компаниями с большими заказами. Уверен, процесс локализации нефтесервисного бизнеса на

Сахалине будет набирать обороты за счет компаний из других стран, которые придут к нам работать.

Как подчеркнул губернатор, создание парка укрепит позиции России в Азиатско-Тихоокеанском регионе. А также приведет к увеличению поступлений в областной бюджет, появлению новых высокопроизводительных рабочих мест для сахалинцев и курильчан.

– Компании, которые станут резидентами нефтегазового парка, не являются ключевыми игроками в добыче и переработке углеводородного сырья, но они выполняют важнейшую роль, обеспечивая производство своей поддержкой и сервисными технологиями, – отметил главный исполнительный директор «Сахалин

Энерджи» Роман ДАШКОВ. – Начало новой инвестиционной площадке положено, теперь ее нужно укреплять и поддерживать.

От перспектив кружится голова

По поручению правительства региона нефтегазовый индустриальный парк формирует Корпорация развития Сахалинской области. Реализацией проекта региональный финансовый институт развития будет заниматься вместе с управляющей компанией «Сахалинский индустриальный парк». Две организации заключили соответствующее соглашение.

– Произошло историческое событие, – сказал генеральный директор Корпорации развития Сахалинской области Андрей МЕДВЕДЕВ. – В интересах развития ключевой отрасли экономики области соединились усилия регионального правительства и компании «Сахалин Энерджи». В итоге с запуском парка регион получит дополнительные поступления в бюджеты различных уровней, новые рабочие места, более широкие возможности для дальнейшего развития.

– Создание нефтегазового индустриального парка, в котором заинтересованы крупнейшие компании, – свидетельство того, что отрасль на Сахалине имеет самые серьезные перспективы развития, – сказал генеральный директор «Сахалинского индустриального парка» Данила

ТАШЛАНОВ. – Считаю, произошедшее событие поможет нашим нефтесервисным компаниям достойно представить свой потенциал, в том числе и в странах Азиатско-Тихоокеанского региона.

Также на завершающем этапе конференции «Нефть и газ Сахалина» заключена серия соглашений с сервисными компаниями. Подписи под документами поставили руководители 13 предприятий, подтвердив намерение войти в состав резидентов нефтегазового парка.

– Наша компания занимается ремонтом и обслуживанием вращающегося оборудования, – сказал исполнительный директор ООО «ПромСистемы» Григорий ТРОФИМОВ. – Уже в следующем году мы планируем переехать на территорию парка, начать развитие сервисной службы. Сначала нам потребуется площадь около 1000 квадратных метров. В дальнейшем перечень работ будет расширяться.

Планируется, что всего в нефтегазовом парке будет работать около 40 резидентов. Ввод в строй объектов первой очереди – производственно-технической базы «Сахалин Энерджи» – намечен на 2021 год. Вторая очередь будет включать в себя учебный центр, лабораторию по неразрушающему контролю, несколько производственных баз, состоящих из цехов, складов и административно-бытовых помещений. Завершение работ – декабрь 2025 года.



Нас избавят от парниковых газов

На Сахалине создадут первый в России региональный климатический центр. Соглашение об этом в рамках конференции «Нефть и газ Сахалина» подписали представители Сахалинского государственного университета и Института глобального климата и экологии имени академика Ю.А. Израэля.

В рамках панельной дискуссии руководители федеральных органов власти по вопросам изменения климата, представители природоохранных организаций, нефтегазовых компаний и научного сообщества обсудили роль России и Сахалинской области в вопросах снижения атмосферных выбросов и реализации соглашений Парижского протокола.

– Глобальное потепление происходит, это очевидно, – отметил губернатор Сахалинской области Валерий ЛИМАРЕНКО. – Мы должны быть в общемировом тренде и бороться с выделением парниковых газов. Более того, мы намерены быть пер-

выми в этом направлении. Поэтому выступили с инициативой создания на Сахалине климатического центра. Особенно приятно, что крупные мировые компании, которые работают на энергетическом рынке острова, разделяют эту позицию. Наша задача в том, чтобы объединить их усилия и сделать Сахалинскую область углеродно-нейтральной территорией.

– Здесь и сейчас на Сахалине делается новая история российского низкоуглеродного развития, – прокомментировал советник президента России, спецпредставитель по вопросам климата Руслан ЭДЕЛЬГЕРИЕВ. – Инициатива губернатора и правительства Сахалинской области открывает международную повестку. Администрация Президента России поддерживает идею реализовать пилотный проект на Сахалине, убежден, что в дальнейшем опыт будет тиражироваться на всю страну.

Сахалинский климатический центр будет первым в стране подобным региональным научно-методическим

и образовательным центром. Он создается для оказания комплексной научно-исследовательской, образовательной и экспертной поддержки проектам устойчивого развития Сахалинской области с низким уровнем выбросов парниковых газов.

– 2 сентября 2020 года наш институт и правительство Сахалинской области подписали соглашение о подготовке и реализации таких климатических проектов, которое предусматривает наше активное и многостороннее сотрудничество с Сахалинским государственным университетом, – сказала директор Института глобального климата и экологии имени академика Ю.А. Израэля Анна РОМАНОВСКАЯ. – Сегодня мы делаем следующий шаг.

Сахалинский климатический центр должен развернуть активную работу в 2021 году. В перспективе – накопленный опыт и отработанные практики будут использовать в других регионах страны и на национальном уровне.

В области проходит выездная сессия академии наук

В течение двух дней 25 академик Российской академии наук обсуждали на Сахалине вопросы развития науки островного региона.

[МИХАИЛ ОСИПОВ]

– Сахалинская область сегодня серьезно нацелена на развитие научно-технологического направления, – отметил заместитель председателя правительства Сахалинской области Вячеслав АЛЕНЬКОВ. – Нам нужно объединять усилия и ориентироваться на современные подходы. Очень надеемся, что вместе с Российской академией наук, с нашим научным сообществом, с Сахалинским госуниверситетом такую работу мы сможем вместе осилить.

Временно исполняющая обязанности ректора СахГУ Мария Ганченкова сообщила, что университет прорабатывает ряд совместных с региональным правительством проектов. Так, в рамках конференции «Нефть и газ Сахалина» подписано соглашение о создании регионального климатического центра на площадке СахГУ. Заключено соглашение о взаимодействии с нефтегазовой компанией «Сахалин Энерджи» и Газпромбанком, запускается новая программа совместно с «РН-СахНИПИморнефть». Кроме того, обсуждается создание при вузе центра компетенций по водородной энергетике, создание биоинжинирингового центра, ориентированного на аквакультуру, агротехнологии и другие перспективные направления.

От лица Российской академии наук участников сессии приветствовал президент РАН академик Александр Сер-



геев. Он отметил, что впервые посетил остров год назад и тогда ничто не предвещало проведения здесь такого серьезного научного мероприятия.

– Науку не поднимешь, если не будет производства своих кадров, – отметил президент Российской академии наук. – Здесь должны быть крупные, интересные, яркие проекты, которые будут удерживать молодежь от того, чтобы уехать из региона. Уверен, что ситуацию удастся изменить коренным образом благодаря инициативам правительства области. Эта конференция как раз и должна показать спектр интересных научных задач на будущее Сахалина.

Сессия собрала академиков и членкорреспондентов, директоров научных институтов и российских экспертов, которые обсудят вопросы реализации нефтегазовых проектов, аспекты освоения и переработки углеводородов, геофизические исследования, методы увеличения нефтеотдачи, взаимодействие науки, образования и бизнеса, сохранение биологического разнообразия, исследование экосистем, мониторинг природных явлений и многое другое. По итогам сессии в региональном правительстве проведут совещание, посвященное перспективам научно-технологического развития.

Абьюзера могила исправит

Жили себе жили и вдруг открыли для себя новое явление - «абьюзинг»! Стали примерять на себя и обнаружили, что отношения сплошь и рядом - болезненно порочные. На какие изменения решиться? Или проще потерпеть насилие? Спросим об этом у коуча Юлии СУСЛОВИЧ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Деструктивная личность

Если использовать академическое понятие абьюзинга, то это - насилие, совершенное над третьим лицом. Оно может быть и физиологическим, и психологическим, и экономическим. Когда человек применяет к другому физическую силу - это самый очевидный вариант абьюзинга. Более сложный его вид, не сразу поддающийся диагностированию - применение психологического насилия, давления (так называемый газлайтинг). Именно о психологическом подавлении воли человека, о психологическом насилии поговорим сегодня.

Среди методов абьюзера - унижение, обесценивание, придирки, осуждение и негативная оценка любого вашего поступка, проговаривание упреков как в легкой ироничной, так и в жесткой, грубой форме. Это тотальный контроль и подчинение. Это полная финансовая зависимость, шантаж деньгами (в случае экономического абьюзинга). Это может быть сексуальный абьюзинг - принуждение к неприемлемому для жертвы поведению.

- Зачем вообще этот новый термин со старым содержанием?

- Термин вовсе не нов, в психологии он используется давно.

- Какой человек легче становится жертвой абьюзинга?

- Тот, кто склонен чувствовать вину. Практически каждый из нас - травмирован с детства, чувство вины нам прививали с детства. Сильная волевая личность, выбирающая в жизни себя и свои желания (а не стремление соответствовать чьим-то стандартам и представлениям), практически не подвержена воздействию абьюзера.

Абьюзинг - манипуляции, направленные на другого человека. Но, если этим другим манипулировать не удастся, попытки подчинить выдыхаются. Психологически здоровый человек, понимающий себя, свои реакции, мотивы своих поступков, не «подминается» абьюзером. А если человек живет в вине и в травмах - он всегда в зоне риска.

- Как выявить сам факт абьюзинга?

- Абьюзер (насилник) - всегда человек деструктивный. Он получает удовлетворение не от обычных житейских радостей, а от власти. Зачастую это происходит бессознательно - редкий человек готов сам себе признаться в том, что он кайфует от психологических манипуляций другими. Но каждый абьюзер этот кайф получает - кайф от ощущения власти над чужими эмоциями, от подавления психологического состояния окружающих.

Это распространенное заблуждение, что абьюзер выбирает жертвой слабых забитых девочек. На самом деле гораздо большее

удовольствие ему доставит сломать внешне уверенного в себе человека. Среди нас сегодня очень много девушек и женщин, отличающихся именно внешней уверенностью, самодостаточностью, но внутренне, бессознательно таковыми не являющихся. Подчинить себе искрящуюся, наполненную жизнью, веселую личность - огромное удовольствие для абьюзера. Иерархическая структура нашего мира способствует тому, что именно среди мужчин больше склонных к патологическому насилию. Особенно остро это может проявиться, когда мужчина становится сексуально недееспособен - он научается получать удовольствие иным путем. Среди абьюзеров есть и женщины, но их в разы меньше.

Еще одно заблуждение заключается в том, что абьюзер - непременно закомплексованный, ущербный человек. Ничего подобного! В отличие от неуверенных, не умеющих полюбить себя дам, он доволен собой и выглядит соответственно. У него получается удовлетворять ту потребность, которую ему необходимо удовлетворять! Он живет для себя, абьюзит других для себя и гордится собой! Да, это больные люди, но в их поведении это проявляется совсем не очевидным для всех образом. Часто абьюзер - человек зависимый (алкоголик, наркоман, игроман, трудолюбивый и т. д.).

Самое интересное (и печальное) - абьюзинг неизлечим. Даже если вы обнаружили в себе признаки абьюзера, избавиться от характерного для него поведения почти нереально. Сколько бы статей не поучало нас, как не быть абьюзером - это глубинная, главная потребность такого человека, и она неискоренима. Как человек, любящий себя и уверенный в себе, откажет себе в удовольствии властвовать?! Никак и никогда. Он может попытаться играть другую роль, но сущность будет просачиваться, проявляться. Здесь главная задача женщины - не допустить абьюзера в свою жизнь! А если вы уже попали под его власть, для начала осознайте это и утвердитесь в этой мысли (а сделать это самостоятельно не просто - когда мы подконтрольны ему, абьюзер всеми силами убеждает нас в естественности такой ситуации и в нашей ненормальности). Обычно женщина-жертва думает, что это с ней что-то не так (нерасторопна, недостаточно сообразительна, неловкая, нескладная и т. д.). Со временем такие отношения становятся для нее нормой жизни.

Благодаря тому, что тема стала популярной и ее широко освещают в прессе и соцсетях, многие женщины задумались - не абьюзер ли мой принц?! А десять лет назад никто не воспринимал этот феномен как проблему, не задумывался о том, что, может быть, это не со мной как женщиной что-то не так, а что-то не так в отношении ко мне моего мужчины... Поэтому очень важно диагностировать себя как жертву абьюзинга.

Тапки в руки - и бежать!

- Как распознать абьюзера в начале отношений, пока не стало поздно?

- Как чаще всего в начале отношений ведет себя абьюзер? Подкупает женщину щедростью и заботой, предлагает всяческую помощь (не

дожидаясь просьб). Но здесь нет благих намерений и огромной любви, насильником движет его потребность подчинить. Его поведение часто неосознанно (помним, что только пятью процентами нашей жизни управляет сознание, 95% - это наше подсознание: уже сформированные автоматизмы, привычки, реакции). Бессознательно рулит всеми процессами! И жертва попадает под контроль. Затем манипулятор позволяет жертве дотронуться до интимных струн души - снимает свой панцирь и показывает мягкость и ранимость. Женщина думает: «Он мне открылся, у меня есть власть над ним!» Но именно на этот крючок абьюзер вас и «цепляет»!

Опознать абьюзера легко по рассказам о прошлых отношениях - он никогда не скажет хорошего слова про «бывшую», он будет критиковать и жаловаться, как она ужасно с ним поступала (пытаясь вызвать больше сочувствия и формируя в голове жертвы установку: «Уж я-то так точно не поступлю!»).

Если вы чувствуете давление, когда вам указывают на недостатки, пытаются вас исправить и «улучшить» - это уже более явные признаки абьюзинга.

Кстати, абьюзером может быть и мама, и папа, и ребенок, и друг, и работодатель, и даже правительства применяют методы абьюзинга, отлично работающие в отрешении женщин. Говорят, что мужчина - голова, а женщина - шея, определяющая, куда будет смотреть ее мужчина. И в этом есть доля правды. Когда власть подает нам информация, используя методы абьюзинга, женщина воспринимает ее «на автомате», по уже сложившейся привычке - так для нее даже проще и доходчивее. А восприняв сведения, многие женщины успешно склоняют к определенной точке зрения и своего мужчину.

Абьюзер также склонен идеализировать жертву. А делать этого нельзя - идеала не существует, он рано или поздно будет разрушен. И тогда включаются истинные черты насилия. То есть, пока ты соответствуешь идеалу, отношения худо-бедно тянут на нормальные, но когда идеализация не выдерживает проверки практикой, наступает время жестокого абьюза.

- В чем выход для жертвы?

- Тапки в руки - и бежать! Исправление невозможно. Если вы думаете, что ваша любовь излечит и исправит все, вы заблуждаетесь! Никто никого не в состоянии изменить. Вы можете попытаться лишь поработать над самим собой. Но! Все люди вокруг - словно наши зеркала. И нетравмированный человек (или тот, кто проработал свои травмы, изжил негативный и получил новый эмоциональный опыт), встречая на пути абьюзеров, не поддается их влиянию, не позволит им проявить себя «во всей красе». И такая пара не сложится в принципе - насильник в таких отношениях не сможет получить желаемого (ощущения власти и превосходства).

Потенциальная жертва

- Кто больше всего склонен попадаться в такую ловушку и оставаться в ней?

- Тот, кто к психологическому насилию готов, привык к нему. Тот, кто соглашается, что он «какой-то не такой». И абьюзер, как зеркало,

качает эту внутреннюю неуверенность.

Почему жертва продолжает терпеть свое положение? Как это не парадоксально, она в каком-то смысле гармонизируется в абьюзивных отношениях: внешняя ее уверенность рушится и приходит в соответствие с внутренней растерянностью, беззащитностью. То есть не только насильник получает кайф, сломав жертву, но и сама жертва, уравнивая свое внешнее и внутреннее, успокаивается, расслабляется. Ей больше не нужно никого играть, маски падают, можно быть самой собой, настоящей - нить, жаловаться, снимать с себя ответственность. Это - ложные выгоды, когда мы получаем то, чего хотим: внимание, жалость, возможность обсудить свои проблемы. А уверенный человек не может удовлетвориться такой ситуацией, ему в этих «плюсах» ничего не ценно! Поэтому он манипуляциям не подвластен.

- Разве насилие не часть нашего мира? Не наивно ли это, пытаться вовсе исключить насилие из своей жизни?

- Такое отношение к насилию свойственно российскому менталитету (но характерно не для всех народов нашей страны). Сложившийся поколениями стереотип поведения говорит о следующем: наши женщины не готовы жить по-другому, без насилия и без чувства вины. Это свойственно всем странам третьего мира.

В современном же мире принимается за норму не терпение, не принятие насилия как чего-то должного или простительного, а стремление выйти из нездоровых, абьюзивных отношений.

Есть люди, которые спокойно существуют в подобных отношениях, имеют определенные вторичные выгоды от такого положения вещей. Для них это привычно, понятно и легко. Для них нарушение личных границ вполне допустимо. Но если в моменты прозрения человек выбирает себе другого, стремится к самопознанию и саморазвитию, для него насилие перестает быть нормой. Если человек способен увидеть, различить этот тонкий, психологический абьюзинг по отношению к себе, значит он готов жить без него. Выйти из подобных отношений очень сложно, но все же возможно. Психологи, коучи (даже в большей степени чем психологи) могут оказать вам эффективную помощь.

На мой взгляд, оставаться в отношениях и стараться «правильно» относиться к проявлениям абьюзинга - это то же приспособление. Замечать все эти проявления, понимать их природу, ощущать дисбаланс и жить так дальше - слишком болезненно для нормальной личности. Но многие так живут годами, воспитывают на этом примере детей. Считаю, патологические отношения нужно прекращать. Тем более что иногда жертва перенимает манеру поведения абьюзера и возникает такой феномен, как взаимоабьюзинг. А это те «качели», на которых плохо обним, и ужасный психологический фон для воспитания детей. Ребенку даже предпочтительнее, если мама не осознает, что является жертвой папы-абьюзера, нежели, когда мама все понимает и терпит насилие.

Еще раз, абьюзинг - не безобидное явление, оно влияет на все сферы жизни: от финансов до здоровья (жесткая психосоматика часто приводит к онкологии у жертвы).

Телемедицина В ПОМОЩЬ

С начала года в Сахалинской области провели почти 4,5 тысячи телемедицинских консультаций. Новый сервис позволяет оперативно получать медицинские консультации от лучших врачей вне зависимости от места их нахождения для оказания специализированной помощи сахалинцам и курильчанам.

Возможности телемедицины в поликлинике № 4 Южно-Сахалинска осваивают около года. За это время провели 150 сеансов связи с Первым клиническим медцентром Коврова. Примерно столько же видеоконсультаций специалисты сахалинской поликлиники организовали и с коллегами из ведущих островных медуниверситетов – онкодиспансера и областной клинической больницы.

А недавно здесь появились консультации в режиме «врач-пациент». Такая форма взаимодействия позволяет сахалинцам получать медицинскую помощь в дистанционном формате – на дому или даже рабочем месте. При этом первоначально больной должен быть осмотрен врачом очно.

Накануне в учреждении провели два сеанса связи в новом формате. Одному из пациентов потребовалась консультация участкового терапевта, другому – невролога.

В среднем в онлайн-режиме принимаю от одного до трех пациентов в неделю, – рассказала врач-невролог поликлиники № 4 Елена Монтвилишская. – Такие сеансы связи удобны для наблюдения за состоянием человека в динамике. Во время консультации узнаю, как пациент отвечает на терапию, есть ли необходимость в коррекции схемы лечения.

Потребность в телемедицинских консультациях в области растет, – отметил и. о. главного врача поликлиники № 4 Южно-Сахалинска Алексей Ефимов. – Пациенты все чаще сами обращаются с желанием организовать онлайн-прием. Чаще всего хотят услышать экспертное мнение по таким профилям, как нейрохирургия, сердечно-сосудистая хирургия и кардиология. Такие консультации полезны как для пациентов, так и для лечащих врачей.

Уровень развития цифровизации в сфере медицины в Сахалинской области достаточно высок. Такое мнение озвучили сотрудники Института цифровой медицины Сеченовского университета. На Сахалин московские специалисты прибыли, чтобы изучить опыт сахалинских коллег и уже успели побывать в нескольких медицинских учреждениях острова.

Ваш регион – один из лучших в стране в этом направлении, – считает заведующий лабораторией электронного здравоохранения Института цифровой медицины ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России Игорь Шадёркин. – Здесь создана хорошая база для развития цифровых технологий в сфере медицины. Но, конечно, это еще только начало. Необходимо внедрять современные технологии во всех медицинских объектах, в том числе первого уровня – в ФАПах, амбулаториях. Это позволит достигнуть максимальной доступности медицинской помощи для жителей.

Отметим, что развитие цифровых технологий на территории Сахалинской области стало возможным благодаря реализации национального проекта «Здравоохранение».

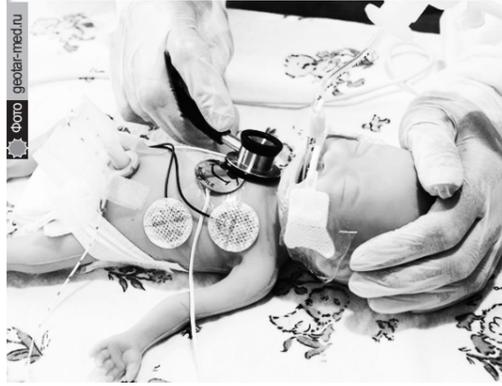
На Сахалине побывали ведущие специалисты научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В.И. Кулакова. Эксперты провели на базе областного перинатального центра обучающие симуляционные тренинги для специалистов островной службы родовспоможения.

Почти в реальных условиях

Занятия шли параллельно в разных аудиториях – сахалинские врачи повышали свою квалификацию по таким медицинским профилям, как акушерство и гинекология, неонатология и реаниматология. Практические навыки островные специалисты отработывали на специальных роботах-симуляторах – манекенах новорожденных и беременных женщин. Симуляционные технологии позволяют воспроизвести обстановку, с которой врачи могут столкнуться в родильном зале.

Практико-ориентированная направленность обучения принципиально важна при подготовке специалистов службы родовспоможения, – отмечает руководитель отдела образовательных симуляционных технологий ФГБУ «Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика

Борьба за новорожденных



В.И. Кулакова» Елизавета Хаматханова. – Но сегодня мы уже не можем позволить проводить обучение по старинке у койки пациента – в систему здравоохранения и жизнь медицинского сообщества прочно вошли высокие технологии. С их помощью мы стараемся довести до совершенства навыки, которыми должен обладать каждый доктор. На начальном этапе мы проводим тестирование и определяем исходный уровень практикующих врачей. А после можем стартовать с любого уровня, доводя до самого высокотехнологичного.

Избежать ошибок

Курс повышения квалификации прошли 42 врача. В мастер-классах принимали участие и опытные сахалинские специалисты. В ходе обучения островные медики отработывали навыки проведения первичной реанимации новорожденным, в том числе с тяжелыми патологиями, изучали алгоритмы ведения пациента при акушерских кровотечениях, отработывали клинические ситуации и учились работать в команде.

Такие тренинги очень важны, они закрепляют умения и вырабатывают навыки, которые позволят врачу принимать верные решения в экстремальной ситуации, – говорит врач-анестезиолог-реаниматолог, кандидат медицинских наук Константин Титков. – К примеру, мы разбирали все ошибки, которые могут возникнуть во время реанимации новорожденных, и выра-

батывали тактику, которая позволит их избежать. Манекены в этом очень помогают, поскольку обладают обратной связью. Если я предпринимаю какие-то действия, то вижу, насколько они эффективны.

Московские специалисты отметили высокий уровень подготовки островных врачей и заинтересованность в получении новых знаний.

Несмотря на знания и имеющиеся навыки, в работе медика важно отслеживать все последние тенденции, постоянно развиваться и учиться новым технологиям, – рассуждает врач-анестезиолог южносахалинского городского родильного дома Дмитрий Ким. – Во время занятия узнали много нового, а параллельно вспомнили забытое старое.

Несмотря на то что образовательный цикл завершился, сотрудничество с ведущим в стране научным центром в области акушерства и гинекологии для островных врачей не закончилось – в ближайшем будущем сахалинские специалисты отправятся в Москву для стажировки и обмена опытом.

Рекордное количество врачей привлекли на работу в южносахалинскую детскую поликлинику. В этом году в медуниверситет трудоустроили 11 специалистов. Благодаря этому удалось повысить доступность медицинской помощи, а главное – сократить очереди на прием.

Штат детской поликлиники пополнили педиатры, офтальмологи, ортопеды, а также гастроэнтеролог и психиатр. Среди них есть как молодые врачи, кто только начинает свою карьеру в медицине, так и доктора со стажем. Часть врачей – коренные сахалинцы, вернувшиеся на остров после окончания медицинских вузов. Другие специалисты прибыли из Нижнего Новгорода, Благовещенска, Томска, Екатеринбурга.

Офтальмолог Юлия Марьина – в профессии не новичок. На Сахалин женщина приехала из Екатеринбурга, где так же работала с ребятами в городской поликлинике.

Захотелось поменять место жительства, поработать на новом месте, познакомиться с новыми людьми, – поделилась она. – Работа здесь ничем не отличается – функциональные обязанности те же.

Работа с кадрами

Поликлиника отлично оснащена. Есть все необходимое оборудование, чтобы полностью обследовать органы зрения ребенка.

Позитивные изменения не остались без внимания посетителей поликлиники. За каждым участком теперь закреплен свой педиатр. Попасть на осмотр к узкому специалисту тоже стало гораздо проще.

Раньше на нашем участке часто менялись врачи. Теперь такой проблемы нет. У нас будет постоянный специалист, который сможет наблюдать за нашими детками в динамике. Доктор мне понравилась – отзывчивая и внимательная. И ребенку она по душе – а это самое главное, – считает южносахалинка Виктория Ганеева.

Как рассказала главный врач южносахалинской городской детской поликлиники Татьяна Колба, благодаря кадровой программе в детскую поликлинику Южно-Сахалинска с 2013 года было привлечено 73 специалиста.

Сегодня у нас полностью закрыта потребность

в отоларингологах, офтальмологах, хирургах, ортопедах, кардиологах и эндокринологах. Участковыми педиатрами поликлиника укомплектована на 99 процентов. Теперь наша главная задача – решить вопрос с недостатком кадров в дошкольном и школьном отделениях, – отметила главврач.

До конца года в поликлинике ожидают еще одного педиатра. Кроме того, уже достигнуты договоренности о трудоустройстве двух специалистов – ортопед и офтальмолог придут в следующем году, после окончания ординатуры.

Привлечение кадров – одна из важнейших составляющих медицинской реформы. Трудоустройство специалистов осуществляется в рамках развития системы оказания первичной медико-санитарной помощи национального проекта «Здравоохранение».

В островных медуниверситетах существенно сократили дефицит кадров, благодаря чему сократились очереди на прием. Дефицит узких специалистов помогают преодолеть телемедицинские консультации.

Профилактика снижения слуха у населения А?

Бесплатная программа от специалистов по слуху «Аудионика» в Южно-Сахалинске!

В связи с ухудшающейся ситуацией с тугоухостью в России и в мире специалисты по слуху «Аудионика» проводят бесплатную профилактическую работу с населением. Если вы давно не проверяли свой слух, то эта программа для вас.

Наша практика показывает, что раннее выявление тугоухости значительно облегчает процесс возвращения возможности слышать снова. Вместе с тем, если дать болезни развиваться, это может привести не только к полной глухоте, но и к раннему развитию деменции и болезни Альцгеймера.

Участвуя в бесплатной программе профилактики снижения слуха у населения, вы можете проверить свой слух, получить консультацию специалиста и индивидуальные рекомендации по сохранению или возвращению слуха! Автор программы – врач сурдолог, оториноларинголог, Елена Юрьевна Кропачева.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
(4242) 30-35-53

ЮЖНО-САХАЛИНСК
УЛ. ЛЕНИНА, 242
УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 243 А

AUDIONIKA.RU

Лицензия ЛО-25-01-004403 от 9 июня 2018 г.

Аудионика
Специалисты по слуху

открыта горячая линия по вопросам сохранения слуха: **8-800-5555-078**
звонок по РФ бесплатный

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



СЛАБОСЛЫШАЩИЕ ЛЮДИ НАХОДЯТСЯ В ОПАСНОСТИ И ТЕРЯЮТ СВЯЗЬ С МИРОМ

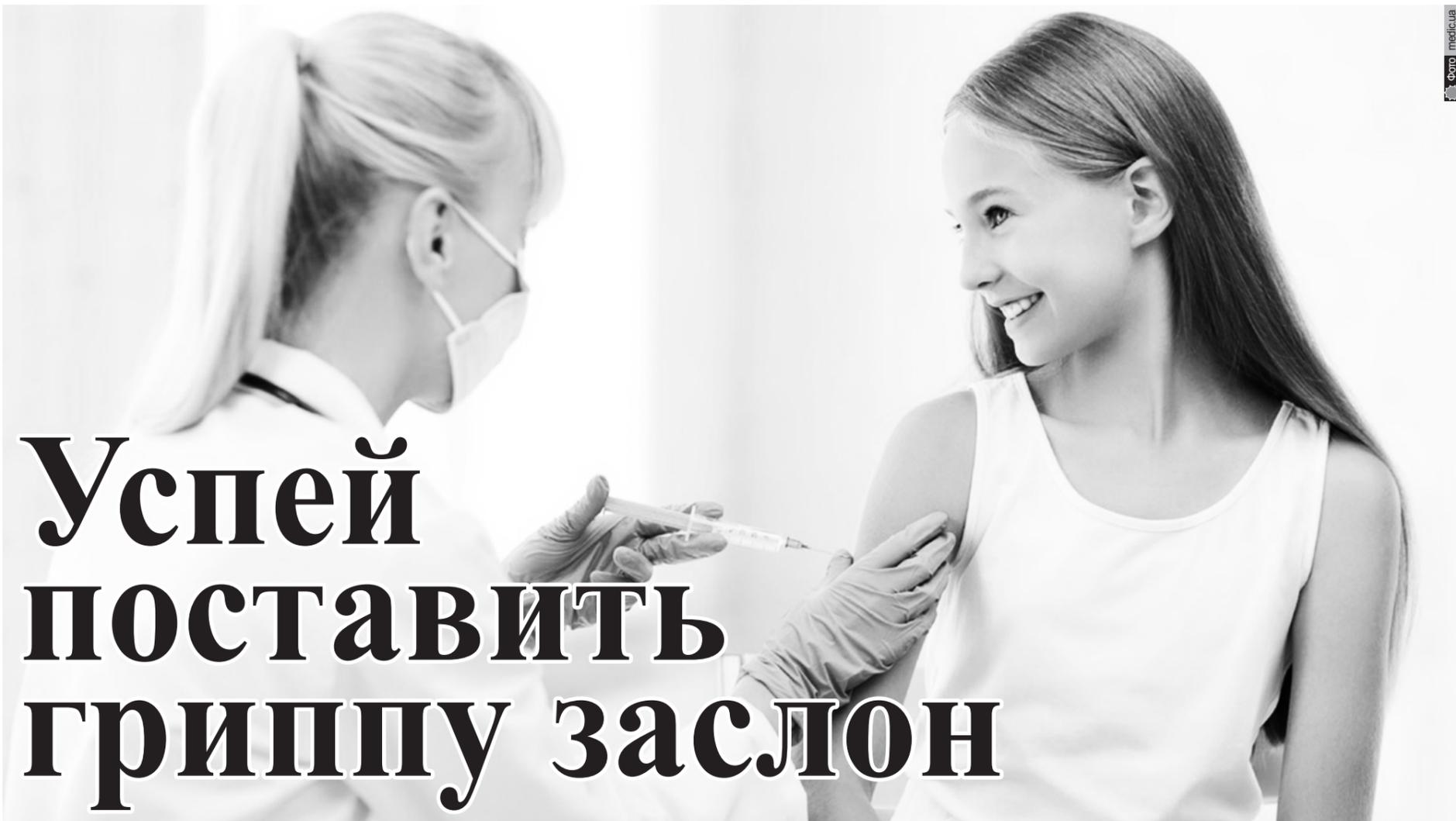


КАЖДЫЙ 10-й ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ СНИЖЕНИЕ СЛУХА



КАЖДЫЙ 4-й ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ 60 ЛЕТ СТРАДАЕТ ОТ ТУГОУХОСТИ





Успей поставить гриппу заслон

Наступила осень, и мы опять в сомнениях: прививаться от гриппа или нет? Какую вакцину выбрать? Как подготовиться к вакцинации и ее возможным побочным эффектам? С просьбой разъяснить эти и некоторые другие вопросы мы обратились к врачу по медицинской профилактике ГБУЗ «СОЦМП» Ольге САВЧЕНКО.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Вакцины бывают разные

- Чем современные вакцины от гриппа отличаются одна от другой? Есть ли среди применяемых в России вакцин более эффективные?

- Действительно, у нас в распоряжении несколько видов вакцин (и российских, и импортных). Для чего это многообразие? Существует более двух тысяч штаммов вируса гриппа. На вопрос, какой вакциной лучше привиться в этом году, однозначного ответа нет. Как нет универсальной вакцины, способной защитить вас от всех штаммов этого вируса. Каждый год вирус гриппа мутирует, и если сейчас вы привьетесь «Совигрипп», то на следующий год, возможно, лучше будет использовать «Гриппол Плюс» или «Ваксигрипп».

Важно понимать, что вакцинопрофилактика направлена не на лечение заболевания (в нашем случае - гриппа), а на облегчение течения болезни в будущем. То есть, заразившись гриппом, вы, в отличие от непривитого человека, избежите осложнений и перенесете заболевание в более легкой форме.

- Вакцины отличаются именно тем, что ориентированы на конкретный штамм?

- Грубо говоря, да. Вакцины «более эффективной» не существует. Проблема именно в том, чтобы угадать заранее, какой штамм вируса гриппа будет активен в этом сезоне. Люди почему-то больше доверяют импортным вакцинам, но я не вижу для этого никаких оснований. Отечественные вакцины отвечают всем стандартам и ни в чем не уступают зарубежным. Многое зависит от кон-

кретного производителя препарата, от степени его ответственности.

Одна из распространённых в России вакцин - «Совигрипп» - взрослая и детская». Она используется давно и показала себя как достаточно эффективное средство профилактики. Но, повторюсь, вирус гриппа непрерывно мутирует и гарантировать стопроцентное «попадание» какой-либо вакцины не может никто!

К уколу стоит подготовиться

- Как долго мы можем себе позволить тянуть с выбором вакцины и самой вакцинацией?

- Не знаю, как сложится в этом году, но обычно у нас есть выбор минимум из трех вакцин («Совигрипп», «Гриппол Плюс» и «Ваксигрипп», который используют в частных медицинских организациях).

Но срок вакцинации уже наступил. Важно получить вакцину не в сам эпидсезон, а перед ним, до первых холодов. Тогда это будет вовремя и результативно. Когда пришли холода и все вокруг болеет, прививаться поздно - иммунитет не успеет сформироваться (для этого должно пройти от 14 до 21 дня после введения вакцины).

- От чего еще зависит результативность вакцины (помимо ее собственных качеств)?

- В момент вакцинации вы должны быть здоровы (если недавно болели, то необходимо, чтобы минуло как минимум две недели после выздоровления).

Результативность прививки даже при использовании потенциально эффективных вакцин или анатоксина и правильном их введении зависит от индивидуальных особенностей человека, его возраста, питания и состояния здоровья иммунной системы.

- Как готовиться к вакцинации? И требует ли она подготовки?

- В идеале подготовка к прививке занимает около двух недель. Если иммунитет ослаблен, часто проявляются хронические заболевания, и есть высокий риск возникновения аллергических реакций, целесообразно посетить иммунолога. В день вакцинации вас осмотрит терапевт, проверит, не повышена ли температура тела, спросит о

наличии хронических заболеваний и аллергических реакций на какие-либо препараты. Безусловно, вас спросят обо всем, что имеет значение для принятия решения о вакцинации. Но вы и сами должны знать, о чем нужно обязательно упомянуть (недавно перенесенные болезни, аллергии, хронические заболевания).

- Что произойдет, если человек со слабым иммунитетом все же сделает прививку?

- Он не заболит гриппом (как думают многие). Но может появиться симптоматика в виде аллергических реакций, повышения температуры, ломоты в теле.

- Можно ли каким-то образом определить (если есть обоснованные сомнения), что иммунитет не сформирован, что прививка не дала эффекта?

- Конечно. Это становится очевидным, когда человек заболел или у вакцинируемого появились аллергические реакции после манипуляции.

Мешает коллективное внушение

- Должен ли врач поинтересоваться, как я обычно или в последний раз перенесла противогриппозную прививку?

- К сожалению, это делается не всегда. А выяснять это нужно. Когда пациент подробно опишет свою предыдущую реакцию на прививку, врач может приостановить вакцинацию для выяснения всех обстоятельств: когда, чем был привит человек и т. д. Может быть принято решение о замене вакцины. Если вы тяжело перенесли последнюю вакцинацию, возможен и медицинский отвод - это временный или полный отказ от проведения вакцинации на срок более трех месяцев.

- Должна ли я запоминать, какую именно вакцину получала, или эту информацию содержит база данных?

- Эти сведения должны сохраняться в медицинских учреждениях, но в ваших интересах знать о себе все. Существует сертификат прививок или дневник прививок (в виде книжечки), в котором должны фиксироваться все данные о прививках. Отнеситесь к своему здоровью ответственно,

храните его и приносите с собой на все последующие вакцинации. Так вы значительно облегчите работу медработников.

- Почему люди опасаются вакцинироваться? В чем они заблуждаются? И какие опасения обоснованы?

- Опасаются возможных осложнений - каждый организм индивидуален, иммунитет у всех разный. У кого-то прививка сработает, а у кого-то нет.

Люди подвержены коллективному внушению. Когда вокруг идут разговоры: «У меня началась аллергия! У него подскочила температура!», это, естественно, нервирует. Один сказал, десять подхватили.

Много рассуждают о живых и инактивированных (убитых) вакцинах. Но живая вакцина - это ослабленный вирус, который вводится в наш организм. Он никак, ни при каких условиях не может вызывать саму болезнь!

Когда взрослые не хотят прививаться сами, они отказываются прививать и своих детей. А дети больше подвержены всем инфекциям, детский организм намного слабее, чем взрослый. Родители жалеют детей, «оберегают» их от дополнительного воздействия, надеясь в случае чего на самостоятельность и возможности иммунитета.

Опять-таки все знают о большом количестве штаммов вируса гриппа и их мутациях. Но даже если вы заболели не тем штаммом, от которого вас привили, то болезнь будет протекать в более легкой форме.

В любой научной работе, посвященной иммунопрофилактике, упоминается - привитость не дает стопроцентной гарантии. Но здесь на первый план выступает такое понятие, как коллективный иммунитет. Именно поэтому перед началом эпидсезона по гриппу и ОРВИ важно привить как можно большее количество людей. Если в коллективе вакцину получили от 45 до 95% его членов, то эта общность людей достаточно надежно защищена.

Прививаться можно не всем

- Важно ли ежегодно прививаться одной вакциной или можно использовать разные?

- Это не принципиально, выбирайте ту вакцину, которую рекомендуют в конкретном эпидсезоне. Но если у вас ослабленное здоровье и вы хорошо перенесли определенную вакцину, лучше не экспериментировать и остановить свой выбор на проверенном препарате.

- Кому прививаться нельзя?

- Люди, у которых есть медицинский отвод, знают об этом. Такие вопросы решает врач. Прививаться нельзя тем, кто имеет в анамнезе следующее:

- анафилактическая гиперчувствительность к яичному белку или антибиотикам, используемым в процессе производства, или другим компонентам вакцины (если пациент подвержен высокому риску осложнений, он может получить вакцинацию против гриппа после оценки степени чувствительности к компонентам вакцины и соответствующей десенсибилизации);

- острые лихорадочные заболевания;

- острые заболевания средней и тяжелой степени, сопровождающиеся лихорадкой или без нее;

- синдром Гийена-Барре, диагностированный через шесть недель после предыдущей вакцинации против гриппа.

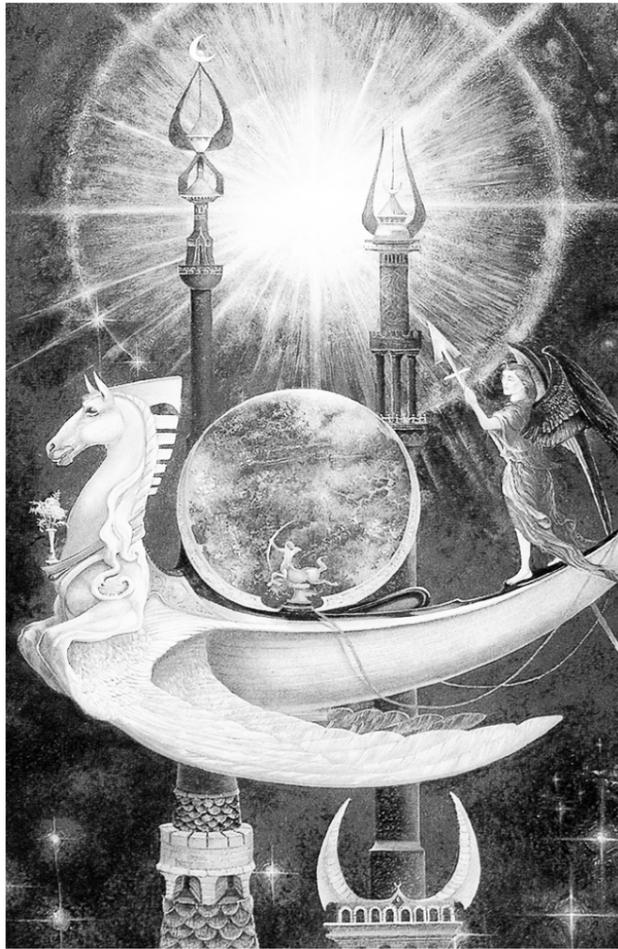
Людям, которым противопоказана прививка от гриппа, остается надеяться на свой иммунитет, поддерживая его всеми силами: есть побольше фруктов и овощей, натуральных витаминов, пропивать витаминные комплексы.

- Кто входит в группы риска по заболеваемости гриппом?

- Это дети, посещающие детсады и учебные заведения, студенты, беременные женщины (беременным показано вакцинироваться в течение второго или третьего триместра). Всем организованным коллективам предлагается плановая вакцинация, потому что их члены постоянно и тесно контактируют друг с другом.

- Можно ли совмещать прививку от гриппа с другими прививками?

- Вакцину против гриппа можно совмещать с любой другой вакциной, кроме вакцины против туберкулеза. Единственное условие - введение вакцин в разные участки тела.



Гороскоп на неделю

с 12 по 18 октября



Овен. Вас ждет размеренный период. Это время для отдыха и общения с близкими. Ни в коем случае не конфликтуйте, наоборот - миритесь! Неплохо будет сейчас уделить больше времени своему хобби.



Весы. В данный период вас не раз могут поставить в неловкое положение. Отреагируйте с юмором, чтобы выглядеть достойно. Вероятны денежные бонусы в виде прибавления к зарплате или премии.



Телец. Что бы ни произошло в вашей жизни сейчас, сохраняйте невозмутимость. Будьте спокойны внешне, и останетесь победителем. Будут нерешенные вопросы на работе, закрыть которые рекомендуется до конца недели.



Скорпион. Не торопите события и не торопитесь сами! Проверьте все документы, которые будете заполнять. 18-е число благоприятно для любовных встреч. Слова вашего избранника можно принимать за чистую монету.



Близнецы. Если хотите сделать хорошо, сделайте сами! Дома вам понадобится терпение, чтобы не разругаться с близкими в пух и прах. Материальные проблемы лучше не накапливать.



Стрелец. Не говорите того, в чем вы не уверены. Ваши слова могут быть использованы в дальнейшем против вас. Старайтесь не сидеть дома: можно отправиться на полноценный отдых.



Рак. Вы найдете время для всего, что хотели осуществить. Даже самые нереальные планы будут реализованы. 17 октября вас могут ожидать внезапные перемены в лучшую сторону. Уделяйте внимание мелочам во всем.



Козерог. На работе вам наконец-то представится шанс проявить себя. Будьте во всем впереди: это повлияет на ваше денежное вознаграждение. И держитесь увереннее! Дома стоит проявить мягкость и пойти на уступки.



Лев. Используйте свои таланты по максимуму! Это время, когда вы смело можете заявить о себе. В отношениях с коллегами будьте сдержанны: возможно, вам готовят подставу.



Водолей. Судьбоносная встреча с будущим возлюбленным может произойти именно в данный период. Не ставьте крест ни на ком! Настроение у вас будет на высоте. Будьте аккуратнее на скользкой дороге.



Дева. Сейчас вы можете попробовать разные сферы. Смена работы в данный период благоприятна. Если что-то не получается, руководствуйтесь девизом «Все к лучшему!».



Рыбы. Эта неделя окажется не самой легкой, но в дальнейшем вы будете вспоминать об этом как о бесценном опыте. Приятные события начнут происходить с 17 октября. На работе меньше разговаривайте.

понедельник, 12 октября

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро 05.40 Футбол. Лига наций UEFA, 2020-2021 г. Сборная России - сборная Турции. Прямой эфир 07.40 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+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Мозгаз». Новое дело майора Черкасова (16+) 22.25 Док-ток (16+) 23.25 Вечерний Ургант (16+) 00.00 Познер (16+) 01.05 Время покажет (16+) 03.30 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>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 «Тайны следствия» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Возвращение» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.20 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Отец Матвей» (12+)</p>	<p>06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.55 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пес» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пес» (16+) 22.20 Сериал «Старые кадры» (16+) 00.40 Сегодня 00.50 ТЭФИ - KIDS 2020. Российская национальная телевизионная премия (6+) 02.15 Место встречи (16+) 04.05 Их нравы (0+) 04.35 Сериал «Свидетели» (16+)</p>	<p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 Открытый микрофон (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 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Боролина против Бузовой (16+) 13.30 Танцы. 7 сезон (16+) 15.30 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 20.30 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 21.00 Гусар (16+) 21.30 Гусар (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Территория (16+) 00.35 Дом-2. Город любви (16+) 01.35 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>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 «После нашей эры» (16+) 22.55 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Неизвестная история (16+) 01.30 Фильм «Викинги против пришельцев» (16+) 03.35 Фильм «Мертв по прибытию» (16+) 05.05 Тайны Чапман (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 09.00 Сериал «Звонарь» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Звонарь» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Звонарь» (16+) 18.10 «ВМФ СССР. Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.50 «Неизвестные сражения 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 Сериал «Краповый берет» (16+) 02.50 Фильм «Сошедшие с небес» (12+) 04.05 Фильм «Ночной патруль» (12+) 05.40 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+)</p>	<p>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+) 15.30 Фильм «Процесс» (16+) 20.00 Фильм «Обманутые надежды» (16+) 00.15 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.15 Порча (16+) 02.40 Знахарка (16+) 03.10 Понять. Простить (16+) 04.00 Реальная мистика (16+) 04.50 Тест на отцовство (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН 07.00 Мультфильмы (6+) 07.30 Эксперименты (16+) 08.00 Eurotax. Окно в Европу (16+) 08.30 Федерация-2019 (16+) 08.55 Сериал «Развод» (16+) 09.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 10.30 Фильм «Миддлтон» (16+) 12.20 Русский след (16+) 12.45 Наука есть (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Черта» (16+) 14.45 Сериал «Чисто английские убийства» (16+) 15.35 Сериал «Развод» (16+) 16.25 Сериал «Такая работа» (16+) 17.10 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 18.00 Русский след (16+) 18.30 Наука есть (12+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Черта (16+) 19.35 Федерация-2019 (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Сериал «Чисто английские убийства» (16+) 21.20 Сериал «Черта» (16+) 22.10 Сериал «Такая работа» (16+) 22.55 Фильм «Миддлтон» (16+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин-Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин-Курилы 19.15 Уримал Бансон</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 06.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 08.10 Фильм «Беглецы» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Чужой район-3» (16+) 11.20 Сериал «Чужой район-3» (16+) 12.20 Сериал «Чужой район-3» (16+) 13.20 Сериал «Чужой район-3» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Чужой район-3» (16+) 14.40 Сериал «Чужой район-3» (16+) 15.40 Сериал «Чужой район-3» (16+) 16.30 Сериал «Чужой район-3» (16+) 17.30 Сериал «Чужой район-3» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Последний мент-2» (16+) 19.35 Сериал «Последний мент-2» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.10 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 02.55 Сериал «Детективы» (16+) 03.20 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

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

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.

УСЛУГИ
■ 2-к. кв. («брежневка») в 9 мкрн. Т. 44-77-30.
■ 3-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. 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.
Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ. ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.
Многопрофильный детский центр RazUm (Разум) ведёт набор детей от 3 до 14 лет в группы ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ по ментальной арифметике, скорочтению, каллиграфии. Репетиторство по математике, физике, подготовка к школе. Работает детский лагерь на каникулах. Тел. 8 (4242) 61-57-61.

вторник, 13 октября

<p>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 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Мосгаз». Новое дело майора Черкасова (16+) 22.30 Док-ток (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 К 125-летию поэта. Сериал «Есенин» (16+) 01.10 Время покажет (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>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 «Тайны следствия» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Возвращение» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Отец Матвей» (12+)</p>	<p>06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пес» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пес» (16+) 22.20 Сериал «Старые кадры» (16+) 00.20 Сегодня 00.30 Энергия Великой Победы (12+) 02.25 Место встречи (16+) 04.15 Их нравы (0+) 04.35 Сериал «Свидетели» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+) 07.40 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Развлекательная программа (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 09.00 Где логика? (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Золото Геленджика (16+) 14.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 20.30 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 21.00 Гусар (16+) 21.30 Гусар (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Импровизация (16+) 23.30 Территория (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.25 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Неизвестная история (16+) 11.00 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 Засекреченные списки (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 «Мстители. Эра Альтрона» (12+) 23.40 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Загадки человечества (16+) 01.30 Фильм «Огонь на поражение» (16+) 03.30 Самые шокирующие гипотезы (16+) 04.15 Тайны Чапман (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.30 Специальный репортаж (12+) 09.00 Сериал «Звонарь» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Звонарь» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Звонарь» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Док. сериал (12+) 19.40 Легенды армии (12+) 20.25 Улика из прошлого (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 03.10 Фильм «Дочки-матери» (12+) 04.45 Фильм «Подкидыш» (0+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.00 Давай разведемся! (16+) 10.05 Тест на отцовство (16+) 12.15 Реальная мистика (16+) 13.20 Понять. Простить (16+) 14.25 Порча (16+) 15.55 Знахарка (16+) 15.25 Фильм «Мама будет против» (16+) 20.00 Фильм «Одно теплое слово» (16+) 00.10 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.15 Порча (16+) 02.40 Знахарка (16+). 03.10 Понять. Простить (16+) 04.00 Реальная мистика (16+) 04.50 Тест на отцовство (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Федерация-2019 (16+) 08.50 Сериал «Развод» (16+) 09.35 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 10.25 Фильм «Хотел бы я быть здесь» (16+) 12.20 Русский след (16+) 12.45 Наука есть (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Черта» (16+) 14.45 Сериал «Чисто английские убийства» (16+) 15.35 Сериал «Развод» (16+) 16.25 Сериал «Такая работа» (16+) 17.10 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 18.00 Русский след (16+) 18.30 Наука есть (12+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Федерация-2019 (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Сериал «Чисто английские убийства» (16+) 21.20 Сериал «Черта» (16+) 22.10 Сериал «Такая работа» (16+) 22.55 Фильм «Хотел бы я быть здесь» (16+) 00.40 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.10 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Известия 06.35 Сериал «Литейный» (16+) 07.20 Сериал «Литейный» (16+) 08.05 Сериал «Литейный» (16+) 09.05 Сериал «Литейный» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Чужой район-3» (16+) 11.20 Сериал «Чужой район-3» (16+) 12.20 Сериал «Чужой район-3» (16+) 13.15 Сериал «Чужой район-3» (16+) 13.55 Билет в будущее (0+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Чужой район-3» (16+) 14.45 Сериал «Чужой район-3» (16+) 15.40 Сериал «Чужой район-3» (16+) 16.30 Сериал «Чужой район-3» (16+) 17.30 Сериал «Чужой район-3» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Последний мент-2» (16+) 19.35 Сериал «Последний мент-2» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 02.55 Сериал «Детективы» (16+) 03.20 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.15 Известия 04.25 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 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, 14 октября

<p>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+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Мосгаз». Новое дело майора Черкасова (16+) 22.30 Док-ток (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 К 125-летию поэта. Сериал «Есенин» (16+) 01.10 Время покажет (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>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 «Тайны следствия» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Возвращение» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Отец Матвей» (12+)</p>	<p>06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пес» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пес» (16+) 22.20 Сериал «Старые кадры» (16+) 00.40 Сегодня 00.50 Поздняков (16+) 01.00 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.35 Место встречи (16+) 04.30 Сериал «Свидетели» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+) 07.40 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Развлекательная программа (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 09.00 Импровизация (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Битва экстрасенсов (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 20.30 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 21.00 Гусар (16+) 21.30 Гусар (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Двое на миллион (16+) 23.30 Территория (16+) 00.20 Дом-2. Город любви (16+) 01.20 Дом-2. После заката (16+)</p>	<p>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 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 Фильм «Джек – покоритель великанов» (12+) 23.05 Смотреть всем! (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Загадки человечества (16+) 01.30 Фильм «Невероятная жизнь Уолтера Митта» (12+) 03.25 Самые шокирующие гипотезы (16+) 04.15 Тайны Чапман (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.30 Специальный репортаж (12+) 09.00 Сериал «Звонарь» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Звонарь» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Звонарь» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Неизвестные сражения Великой Отечественной». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день. Марина Попович (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 02.25 Фильм «Два долгих гудка в тумане» (0+) 03.40 Фильм «Дочки-матери» (12+) 05.15 «Выдающиеся авиаконструкторы. Николай Поликарпов». Док. фильм (12+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.00 Давай разведемся! (16+) 10.10 Тест на отцовство (16+) 12.20 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.35 Фильм «Обманутые надежды» (16+) 20.00 Фильм «Пропасть между нами» (16+) 03.05 Порча (16+) 03.35 Знахарка (16+) 04.00 Понять. Простить (16+) 04.50 Реальная мистика (16+) 05.45 Тест на отцовство (16+) 07.25 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Федерация-2019 (16+) 08.55 Сериал «Развод» (16+) 09.40 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 10.30 Фильм «Леонардо да Винчи. Неизвестные миры» (12+) 12.20 Русский след (16+) 12.45 Наука есть (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Черта» (16+) 14.45 Сериал «Чисто английские убийства» (16+) 15.40 Сериал «Развод» (16+) 16.25 Сериал «Такая работа» (16+) 17.15 Сериал «Барышня-крестьянка» (16+) 18.00 Русский след (16+) 18.30 Наука есть (12+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Федерация-2019 (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Сериал «Чисто английские убийства» (16+) 21.25 Сериал «Черта» (16+) 22.10 Сериал «Такая работа» (16+) 22.55 Фильм «Леонардо да Винчи. Неизвестные миры» (12+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Известия 06.30 Сериал «Литейный» (16+) 07.20 Сериал «Литейный» (16+) 08.05 Сериал «Литейный» (16+) 09.00 Сериал «Литейный» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 11.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 12.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 13.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 14.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 15.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 16.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 17.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-9» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «Последний мент-2» (16+) 19.35 Сериал «Последний мент-2» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.10 Сериал «Детективы» (16+) 02.55 Сериал «Детективы» (16+) 03.20 Сериал «Детективы» (16+) 03.50 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Утерянный аттестат
№06524000182959, выданный
школой-лицеем
№ 1 Южно-Сахалинска (выдан
24.06.2016) на имя Бок Ен Су,
считать недействительным.

четверг, 15 октября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ТВ	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+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Мосгаз» . Новое дело майора Черкасова (16+) 22.30 Док-ток (16+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.10 К 125-летию поэта. Сериал «Есенин» (16+) 02.00 Время покажет (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России 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 «Тайны следствия» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Возвращение» (12+) 23.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Отец Матвей» (12+)	06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пес» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пес» (16+) 22.20 Сериал «Старые кадры» (16+) 00.40 Сегодня 00.50 ЧП. Расследование (16+) 01.20 Олег Лундстрем. Жизнь в стиле джаз (0+) 02.20 Место встречи (16+) 04.15 Их нравы (0+) 04.35 Сериал «Свидетели» (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.40 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Развлекательная программа (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 09.00 Двое на миллион (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Ты как я (12+) 14.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 20.30 Сериал «Полицейский с Рублевки-5» (16+) 21.00 Гусар (16+) 21.30 Гусар (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Шоу «Студия «Союз» (16+) 23.30 Территория (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.25 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 «Возмещение ущерба» (16+) 23.05 Смотреть всем! (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Загадки человечества (16+) 01.30 Фильм «Открытое море. Новые жертвы» (16+) 03.10 Самые шокирующие гипотезы (16+) 03.55 Тайны Чапман (16+) 05.30 Военная тайна (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.35 Сериал «Звонарь-2» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Звонарь-2» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Звонарь-2» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Неизвестные сражения 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 «От Буга до Вислы» (12+) 02.15 Фильм «Золотая баба» (6+) 03.30 Фильм «Два долгих гудка в тумане» (0+) 04.50 «Выдающиеся авиаконструкторы. Олег Антонов». Док. фильм (12+) 05.25 «Раздвигая льды». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.10 Давай разведемся! (16+) 10.20 Тест на отцовство (16+) 12.30 Реальная мистика (16+) 13.35 Понять. Простить (16+) 14.40 Порча (16+) 15.10 Знахарка (16+) 15.40 Фильм «Одно теплое слово» (16+) 20.00 Фильм «Ради жизни» (16+) 00.05 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.55 Порча (16+) 03.25 Знахарка (16+). 03.50 Понять. Простить (16+) 04.40 Реальная мистика (16+) 05.30 Тест на отцовство (16+) 07.10 6 кадров (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Спецрепортаж 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью

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

пятница, 16 октября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ТВ	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 15.15 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Человек и закон (16+) 19.45 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.30 Голос. Новый сезон (12+) 23.30 Вечерний Ургант (16+) 00.25 Концерт группы Metallica с симфоническим оркестром Сан-Франциско 02.00 Наедине со всеми (16+) 02.40 Модный приговор (6+) 03.30 Давай поженимся! (16+) 04.10 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России 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 «Тайны следствия» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Юморина-2020 (16+) 00.40 Фильм «Знахарка» (12+) 04.05 Сериал «Отец Матвей» (12+)	06.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Рубежи Родины» (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 «Пес» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пес» (16+) 22.20 Сериал «Старые кадры» (16+) 00.30 Своя правда 02.25 Квартирный вопрос (0+) 03.30 Фильм «Трио» (12+) 05.15 Сериал «Свидетели» (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.40 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Развлекательная программа (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 09.00 Битва дизайнеров (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Ты как я (12+) 21.00 Импровизация. Команды (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Комеди Клуб (16+) 23.30 Открытый микрофон (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 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 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 «За гранью возможного. На что мы способны?». Док. спецпроект (16+) 22.00 Фильм «Элизум» (16+) 00.05 Фильм «Готика» (18+) 02.00 Фильм ужасов «Дневник Эллен Риммбауэр» (18+) 03.35 Фильм «Игра на выживание» (18+) 05.00 Невероятно интересные истории (16+)	06.10 Фильм «Мерседес» уходит от погоны» (12+) 08.00 Новости дня 08.35 Сериал «Звонарь-2» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Звонарь-2» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Звонарь-2» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.40 Сериал «Назад в СССР» (16+) 21.15 Новости дня 21.25 Сериал «Назад в СССР» (16+) 23.10 Десять фотографий. Александр Любимов (6+) 00.00 Фильм «В небе «ночные ведьмы» (6+) 01.35 Фильм «Конец императора тайги» (0+) 03.00 Фильм «По данным уголовного розыска...» (0+) 04.10 Фильм «Золотая баба» (6+) 05.25 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 По делам несовершеннолетних (16+) 09.05 Давай разведемся! (16+) 10.15 Тест на отцовство (16+) 12.25 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.35 Порча (16+) 15.05 Знахарка (16+) 15.35 Фильм «Пропать между нами» (16+) 20.00 Фильм «Ты мой» (16+) 00.10 Про здоровье (16+) 00.25 Фильм «Мама и медведь» (16+) 02.30 Порча (16+) 02.55 Знахарка (16+). 03.25 Понять. Простить (16+) 04.15 Реальная мистика (16+) 05.05 Тест на отцовство (16+) 05.55 По делам несовершеннолетних (16+) 06.45 Давай разведемся! (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон

Срочно требуется ПРОДАВЕЦ

на одну из точек «Сахалинского кондитера». Обслуживание покупателей, работа с кассой. Требования: ответственность, стрессоустойчивость, коммуникабельность, грамотная речь. Умение работать с электронной кассой и терминалом.

Город: Южно-Сахалинск. График работы: полный рабочий день.

89248806240 sakh.konditer@mail.ru

суббота, 17 октября

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+) 13.55 На дачу! (6+) 15.00 Из дела майора Черкасова. «Палач. Без срока давности» (16+) 16.00 Кто хочет стать миллионером? (12+) 17.20 Ледниковый период. Новый сезон (0+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером (16+) 23.00 Большая игра (16+) 00.10 Страна Советов. Забытые вожди (16+) 01.10 Наедине со всеми (16+) 01.55 Модный приговор (6+) 02.45 Давай поженимся! (16+) 03.25 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 Тест (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+) 12.30 Доктор Мясников (12+) 13.40 Фильм «Моё сердце с тобой» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Послушная жена» (12+) 01.05 Фильм «Семья маньяка Беляева» (12+)	06.00 ЧП. Расследование (16+) 06.30 Фильм «Свой среди чужих, чужой среди своих» (0+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.45 Кто в доме хозяин? (16+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.00 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 Ты не поверишь! (16+) 22.20 Секрет на миллион. Тайны бывших жён (16+) 00.25 Международная пирамида (16+) 01.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. Ансамбль «Дайте танк!» (16+) 02.30 Дачный ответ (0+) 03.30 Война и мир Захара Прилепина (16+) 04.30 Сериал «Свидетели» (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.40 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Развлекательная программа (16+) 10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 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+) 13.35 Однажды в России (16+) 14.35 Однажды в России (16+) 15.40 Территория (16+) 16.45 Территория (16+) 17.40 Территория (16+) 18.35 Территория (16+) 19.30 Битва экстрасенсов (16+) 21.00 Танцы. 7 сезон (16+) 23.00 Секрет (16+) 00.00 Женский стендап (16+) 01.00 Дом-2. Город любви (16+)	06.00 Невероятно интересные истории (16+) 08.15 Фильм «Невероятная жизнь Уолтера Митти» (12+) 10.15 Минтранс (16+) 11.15 Самая полезная программа (16+) 12.15 Военная тайна (16+) 16.20 «Засекреченные списки. Правда или миф? 11 военных секретов». Док. спец-проект (16+) 18.20 Фильм «Тор. Царство тьмы» (12+) 20.30 Фильм «Первый мститель. Противостояние» (16+) 23.20 Фильм «Земля будущего» (12+) 01.45 Фильм «Стелс» (США) (16+) 03.45 Тайны Чапман (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.20 Фильм «На златом крыльце сидели...» (0+) 08.00 Новости дня 08.15 Фильм «На златом крыльце сидели...» (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 Крузик-контроль (6+) 13.00 Новости дня 13.15 Специальный репортаж (12+) 13.35 СССР. Знак качества (12+) 14.25 Морской бой (6+) 15.30 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 16.05 Фильм «Прорыв» (12+) 18.00 Новости дня 18.10 Задело! 18.25 Сериал «Позывной «Стая» (16+) 20.25 Сериал «Позывной «Стая» (16+) 22.25 Фильм «Даурия» (6+) 01.55 Фильм «Мерседес» уходит от погоны» (12+) 03.10 Фильм «Конец императора тайги» (0+) 04.35 «Выдающиеся авиаконструкторы. Александр Яковлев». Док. фильм (12+) 05.15 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.55 Фильм «Избранница» (16+) 12.05 Сериал «Подари мне счастье» (16+) 20.00 Сериал «Любовь против судьбы» (16+) 23.45 Фильм «Миллионер» (16+) 02.00 Сериал «Подари мне счастье» (16+) 05.10 «Эффект Матроны». Док. сериал (16+) 06.50 Домашняя кухня (16+) 07.15 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Путеводитель по Вселенной (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Год на орбите (12+) 09.25 На пределе (12+) 09.50 Сериал «Ветреная женщина» (16+) 11.30 «Правила жизни 100-летнего человека. Куба». Док. фильм (12+) 12.15 Сериал «Возвращенные-1» (16+) 14.15 Год на орбите (12+) 15.10 Эксперименты (16+) 15.40 Путеводитель по Вселенной (12+) 16.05 «Правила жизни 100-летнего человека. Куба». Док. фильм (12+) 16.55 На пределе (12+) 17.20 Фильм «Веселые канкулы» (16+) 19.00 Медосмотр (16+) 19.10 Краеведы (12+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Слова» (16+) 21.40 Сериал «Ветреная женщина» (16+) 23.20 Сериал «Возвращенные-1» (16+)	<i>Круглосуточный информационный канал</i> 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.20 Сериал «Детективы» (16+) 06.50 Сериал «Детективы» (16+) 07.20 Сериал «Детективы» (16+) 07.45 Сериал «Детективы» (16+) 08.10 Сериал «Детективы» (16+) 08.45 Сериал «Детективы» (16+) 09.20 Сериал «Детективы» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Сериал «Последний мент-2» (16+) 11.55 Сериал «Последний мент-2» (16+) 12.45 Сериал «Последний мент-2» (16+) 13.40 Сериал «Последний мент-2» (16+) 14.25 Сериал «След» (16+) 15.15 Сериал «След» (16+) 16.05 Сериал «След» (16+) 16.55 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.25 Сериал «След» (16+) 19.15 Сериал «След» (16+) 20.05 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное 01.55 Сериал «Литейный» (16+) 02.50 Сериал «Литейный» (16+) 03.35 Сериал «Литейный» (16+) 04.20 Сериал «Литейный» (16+) 05.10 Сериал «Литейный» (16+) 05.55 Сериал «Литейный» (16+)

ТРЕБУЮТСЯ
* **автомойщики**
* **мастера кузовного ремонта**
790-242
28-65-54

воскресенье, 18 октября

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.10 Фильм «Весна на Заречной улице» (12+) 06.00 Новости 06.10 Фильм «Весна на Заречной улице» (12+) 06.55 Играй, 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+) 13.55 На дачу! (6+) 15.10 Ээхх, Разгуляй! (16+) 17.15 Фильм «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (6+) 19.10 Три аккорда. Новый сезон (16+) 21.00 Время 22.00 Что? Где? Когда? Осенняя серия игр (16+) 23.10 Фильм «Большая игра» (18+) 01.30 Наедине со всеми (16+) 02.15 Модный приговор (6+) 03.05 Давай поженимся! (16+) 03.45 Мужское/Женское (16+)	04.20 Фильм «Танго мотылька» (12+) 06.00 Фильм «Любовь на сене» (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 Фильм «Злая шутка» (12+) 13.35 Фильм «Забывая обо всём» (12+) 17.50 Удивительные люди. Новый сезон (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Танго мотылька» (12+)  03.10 Сериал «Отец Матвей» (12+)	06.00 Фильм «Девушка без адреса» (0+)  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 Ты супер! Новый сезон (6+) 23.55 Звезды сошлись (16+) 01.25 Основано на реальных событиях (16+) 04.30 Сериал «Свидетели» (16+)	10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 Открытый микрофон. Финал (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 Комеди Клуб (16+) 14.00 Комеди Клуб (16+) 15.00 Комеди Клуб (16+) 16.00 Комеди Клуб (16+) 17.00 Комеди Клуб (16+) 18.00 Гусар (16+) 18.30 Гусар (16+) 19.00 Гусар (16+) 19.30 Гусар (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+) 08.00 Фильм «Стелс» (США) (16+) 10.15 Фильм «Пассажир» (16+) 12.05 Фильм «Элизум» (16+) 14.15 Фильм «Земля будущего» (12+) 16.45 Фильм «Тор. Царство тьмы» (12+) 18.55 Фильм «Первый мститель. Противостояние» (16+) 21.45 Фильм «Человек-муравей и оса» (12+) 00.00 Добров в эфире (16+) 01.05 Военная тайна (16+) 04.40 Самые шокирующие гипотезы (16+) 05.25 Территория заблуждений (16+)	05.40 Фильм «Право на выстрел» (12+) 07.10 Фильм «Прорыв» (12+) 09.00 Новости недели 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (6+) 10.45 Скрытые угрозы (12+) 11.30 Секретные материалы (12+) 12.20 Код доступа (12+) 13.15 Специальный репортаж (12+) 14.00 Сериал «Операция «Тайфун». Задания особой важности» (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 «Их знали только в лицо» (12+) 01.30 Фильм «Даурия» (6+) 04.25 Фильм «На златом крыльце сидели...» (0+) 05.35 «Москва фронт». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.50 Пять ужинов (16+) 08.05 Фильм «Украденная свадьба» (16+) 11.50 Фильм «Ради жизни» (16+) 15.55 Фильм «Ты мой» (16+) 20.00 Сериал «Любовь против судьбы» (16+) 23.45 Про здоровье (16+) 00.00 Фильм «Вечерняя сказка» (16+) 02.05 Сериал «Подари мне счастье» (16+) 05.15 Фильм «Маша и медведь» (16+) 06.45 Домашняя кухня (16+) 07.10 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Мультфильмы (6+) 07.30 Настоящая история (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Год на орбите (12+) 09.25 На пределе (12+) 09.50 Эксперименты (16+) 10.50 Eurotax. Окно в Европу (16+) 11.20 Сериал «Ветреная женщина» (16+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.25 Сериал «Возвращенные-1» (16+) 15.15 Eurotax. Окно в Европу (16+) 15.45 Год на орбите (12+) 16.40 Настоящая история (12+) 17.10 На пределе (12+) 17.45 Фильм «Слова» (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Голос» (16+) 21.50 Сериал «Ветреная женщина» (16+) 23.25 Сериал «Возвращенные-1» (16+)	16.00 Вести. Сахалин - Курилы. События недели 16.30 Дальний Восток 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Сериал «Литейный» (16+) 06.40 Сериал «Литейный» (16+) 07.20 Сериал «Литейный» (16+) 08.05 Сериал «Литейный» (16+) 09.00 Сериал «Литейный» (16+) 09.55 Сериал «Литейный» (16+) 10.50 Сериал «Провинциал» (16+) 11.50 Сериал «Провинциал» (16+) 12.40 Сериал «Провинциал» (16+) 13.35 Сериал «Провинциал» (16+) 14.35 Сериал «Провинциал» (16+) 15.25 Сериал «Провинциал» (16+) 16.20 Сериал «Провинциал» (16+) 17.20 Сериал «Провинциал» (16+) 18.15 Сериал «Провинциал» (16+) 19.10 Сериал «Провинциал» (16+) 20.05 Сериал «Провинциал» (16+) 21.00 Сериал «Провинциал» (16+) 22.00 Сериал «Провинциал» (16+) 22.55 Сериал «Провинциал» (16+) 23.55 Сериал «Провинциал» (16+) 00.50 Сериал «Провинциал» (16+) 01.45 Сериал «Последний мент-2» (16+) 02.35 Сериал «Последний мент-2» (16+) 03.15 Сериал «Последний мент-2» (16+) 03.50 Сериал «Последний мент-2» (16+) 04.30 Сериал «Последний мент-2» (16+) 05.10 Сериал «Последний мент-2» (16+)

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ
- Площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/п до 25 т
- Фронтальные погрузчики (ковш 2 и 3 куб. м)
- Самосвалы (15, 20 т)
- Кран-балка 4WD
- Рефрижератор (86 куб. м, г/п 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку)
ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ
Автофургон (3 т) + грузчики
Т. 27-41-69

Солнце 



фото из архива Владимира Флейшгауэра

Научись не пропускать удар

Что из себя представляет современный бокс, и кому доступны тренировки? В чем преимущества этого вида единоборств? Влияют ли занятия любительским боксом на внешность девушки? Об этом и о многом другом нам рассказал сахалинский тренер по боксу, мастер спорта Владимир ФЛЕЙШГАУЭР.

[Юлия Глухова]

Бокс не отпускает

- Расскажите о себе в боксе. Что делаете в спорте сейчас?

- Боксом я начал заниматься во Владивостоке в 1994 году. В 1998-м попал в юношескую сборную России, затем - юниоры, молодежь, взрослые. Получив образование, принял решение оставить бокс. Но проститься с ним окончательно не получилось. Это своего рода наркотик, образ жизни, то, чему были посвящены юность и молодость. Прекратить тренировки непросто морально, это также плохо отражается на здоровье. Тогда я переключился на тренерскую деятельность: в качестве волонтера во время отпуска выезжал в труднодоступные села (север России, Камчатка), организовывал детские этнические спортивные лагеря, а одной из дисциплин всегда был бокс.

Я понял, что хорошо справляюсь с тренерской работой, что хочу этим заниматься. Так тренерство стало одним из основных направлений моей деятельности. Через несколько лет я стал главным тренером Амурской области, сейчас я главный тренер по боксу на Сахалине, в Москве у меня организован свой профессиональный клуб - пять мастеров спорта, два чемпиона России, один чемпион Европы по профессиональному боксу.

Переехав на Сахалин, помимо работы в аппарате губернатора (с 2006 по 2018 год я был чиновником в Управлении коренных малочисленных народов Севера), я занял позицию главного тренера по боксу, сумел организовать

полноценный тренировочный процесс для всех возрастных категорий (были назначены старшие тренеры). За последние три года (по сравнению с предыдущими пятнадцатью годами простоя) мы получили четырех мастеров спорта.

Я разработал и внедрил свою методику тренировок, которая успешно решает вопрос технической подготовки боксера, его тактического мастерства и специальной физической подготовки. Работаем с моральными, психологическими качествами спортсмена. Вместе со мной тренируют мои подопечные - мастера спорта сборной России. Мы набираем в группы всех желающих (без медицинских противопоказаний) любого возраста и пола.

Бокс сегодня очень актуален, находится на пике популярности. Конечно, популярен и MMA, и тайский бокс. Но классика - всегда вне конкуренции!

- Чем бокс отличается от других видов единоборств?

- Есть балет, и есть брейк-данс. И то и другое - искусство, и то и другое - танец. Но балет - это классика, внушительная история, авторитет. То же и бокс - вершина пирамиды единоборств. Бокс не просто драка, он сочетает в себе физические нагрузки с активной мыслительной деятельностью. Здесь есть острое чувство дистанции, особое место отводится технике, способам защиты. Чтобы не пропустить удар и нанести его самому, нужно не только двигаться как ветер, но и думать как гроссмейстер. Помимо всего, бокс очень зрелищный спорт.

- Но цель в боксе одна - не потренироваться как следует, не защититься, а победить в спарринге?

- В боксе ты встречаешься с равносильным соперником: по возрасту, по весу, по уровню мастерства. Конечно, твоя задача - победить. Вы не просто меряетесь силой, идет своего рода интеллектуальная игра.

Здесь становишься добрее

- Можно ли здесь обойтись без агрессии, направленной на соперника? Бить в лицо, в голову - легко ли это дается современному человеку?

- Это спортивная агрессия, спортивная злость. Такая же, как, например, в беге. Нужно настроиться, если хотите, разозлиться, чтобы выиграть. Но здесь нет гнева, ярости.

С другой стороны, что-то животное, варварское есть в каждом из нас. И

Всю информацию по тренировкам можно получить по телефону +7-900-488-66-00.

«Инстаграм»: @fleischhauer.vladimir

в правильное русло, контролируется. В результате, как это ни странно, ты становишься добрее, выплескивая энергию на тренировке, на соревнованиях. При верном воспитании, при грамотном подходе тренера, юные боксеры вырастают интеллигентными, умными, сдержанными мужчинами. Весомый плюс к этому - боксер всегда может защитить себя и других.

- Как навыки боксера применяются на практике?

- Есть два варианта: плохой и хороший. При ненадлежащем воспитании (родителями, тренером) сила может быть употреблена во зло. Но в большинстве случаев навык - это

твое искусство, твоя работа. Бездумное применение силы грозит концом спортивной карьеры, уголовным наказанием, вплоть до тюрьмы. Потому что навыки боксера - это действенное и опасное оружие. Осознание этого не только заставляет быть ответственным, но и приносит психологическую уверенность в трудных жизненных ситуациях.

- Поговорим о рисках, характерных для бокса травмах и их последствиях. Что происходит с человеком во время нокаута?

- Это жесткий, даже жестокий вид спорта, не спорю. Но травмы есть в любом профессиональном спорте, и бокс здесь далеко не на первом месте. Когда ты боксируешь на ринге, ты обладаешь всеми навыками защиты.

Нокаут - это когда боксер упал и не может продолжать бой (чаще всего из-за сотрясения головного мозга либо в результате удара по корпусу, по печени). У нас не ломают рук, как в MMA, не ударят «с колена» или «с локтя», как в тайском боксе, где травматизм зашкаливает... А сотрясение мозга - это одно из меньших зол, такое время от времени случается, но под присмотром врача. И, кстати, часто с последующим за-

третом заниматься боксом в течение какого-то времени.

Травмируются у нас чаще всего кисти, кулаки, нос, челюсть. Печень от удара быстро восстанавливается, гораздо больший урон ей наносит алкоголь, а не спорт.

- Как в боксе относятся к алкоголю?

- Алкоголь несовместим со спортом. Нет ни одного успешного боксера, который бы сочетал выпивку со спортом.

- С тех пор, как Шерлок Холмс боксировал с доктором Ватсоном, что-то в этом виде борьбы изменилось? С чем связаны изменения?

- Конечно, бокс меняется. Правила

становятся гуманнее, экипировка - менее травматичной (раньше боксерские поединки часто заканчивались трагично, в том числе смертью бойца), совершенствуется, усложняется техника. Бокс стал красивее. Можно сказать, что бокс умнеет и добрее.

Доступен всем

- Бокс для женщин - это всерьез?

- В женском боксе нет такой агрессии, конкуренции в бою, как в мужском. Девушки приходят овладеть самой техникой, для этого предназначены специальные снаряды - груши, перчатки, тренерские лапы. Мы отработываем удар, но при этом даем нагрузку на все группы мышц, тренировка получается очень динамичной. За короткое время вы классно подвигаетесь, пропотеете, почувствуете приятную боль в нагруженных мышцах.

Кроме того, бокс - отличное антистрессовое средство. Ваше настроение всегда будет отличным! А в экстренной ситуации вы сможете постоять за себя, уверенно ответить агрессору. Уже через год девушки приобретают сильные кулаки и руки, нужную технику. И негативно это на внешности никак не отражается.

Те девушки, кто желают этого, переходят в профессиональный бокс, участвуют в спаррингах.

- Расскажите о занятиях боксом для детей.

- Мальчишка должен вырасти мужчиной. Бокс здесь - мощное педагогическое средство. Детям, как и взрослым, важно давать выход агрессии, не копить ее. Иначе это чревато неконтролируемыми ее всплесками, часто преступного характера. Через некоторое время, используя шлем, перчатки, другую защитную экипировку, дети пробуют себя в спарринге.

- Занимаются ли у вас люди в возрасте?

- Конечно. Самому старшему - шестьдесят лет, и он не мыслит своей жизни без бокса. У нас достаточно мужчин за сорок, за пятьдесят.

- Что лично вам нравится в боксе?

- Бокс - это моя любовь. Это искусство, антистресс, спорт, самооборона, образ жизни, красота, мое здоровье, уверенность в себе. Правда, с появлением семьи мои приоритеты изменились. Мне 38 лет. У нас с женой пятеро детей и шестой (вернее, первый из шести) - приемный. Мальчик, которого я впоследствии усыновил, занимался у меня боксом. Он уже отслужил в армии, сегодня он мастер спорта, чемпион Дальнего Востока.

- Кто ваши кумиры, какие бои любите пересматривать?

- Как мне нравится Майк Тайсон! Костя Дзю. Мне нравятся наши выдающиеся советские боксеры. Настоящий боксер - это чистая красота!

- Что вы ответите тем, кто утверждает, что бокс - это варварство, ничем неоправданная жестокость?

- Я бы предложил позаниматься, а потом делать выводы. Так говорят люди, которые близко с боксом не знакомы. Они судят очень поверхностно, рассуждают на каком-то анекдотичном уровне. Тем более что сегодня мир перенасыщен предложениями от более травматичных видов спорта.

- О чем вы мечтаете?

- Крепкая семья, здоровье для всех близких - это все, что нужно.

Что касается тренерской деятельности, то для бокса многого не надо, достаточно минимального инвентаря. На Сахалине все для бокса есть. Хочется, чтобы вокруг меня люди были счастливыми. Чтобы я никого не обидел, не причинил боль в спешке или по вспыльчивости...

Пожилые люди желают учиться новому

Первого октября отмечается Международный день пожилых людей. Давно прошли те времена, когда сфера интересов бабушек и дедушек ограничивалась ведением хозяйства и воспитанием внуков. О том, чем еще сельский пенсионер может занять себя в свободное время, мы поговорили с куратором особого направления деятельности учебного центра «Активное образование» Светланой ПЕТЕЛИНОЙ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Пять уровней подготовки

- Для кого ваши университеты? Какого возраста люди в них обучаются?

- Университет старшего поколения - совместный проект учебного центра «Активное образование» и министерства соцзащиты Сахалинской области. Учебный центр и центр соцобслуживания населения являются операторами проекта.

Возраст участников - пенсионный, но мы его специально не ограничиваем. По положению, учиться у нас могут пенсионеры и инвалиды от 18 лет. Основной наш контингент - неработающие пенсионеры.

Если, уйдя на заслуженный отдых, вы хотите узнать что-то новое, чему-то научиться, приходите в наш университет.

- Что конкретно вы можете предложить пенсионерам?

- Мы организовали несколько курсов компьютерной грамотности. Первый уровень (или «класс», как его называют сами ученики) - базовая компьютерная подготовка.

Освоив его, можно перейти на второй уровень, где все обучение построено на пользовании Интернетом, в том числе популярными соцсетями («Одноклассники») и порталом «Госуслуги» - «Интернет и электронная почта».

Третий уровень - «Интернет. Полезные сервисы» - подробнее разбирает возможности портала «Госуслуги», портала «Пенсионный фонд», информационной системы ГИС ЖКХ, а также знакомит с более современными социальными сетями («Фейсбук», «Твиттер», «Инстаграм»).

Четвертый уровень - «Робототехника» (у нас по сей день нет сведений, что где-то еще в России ведется курс робототехники для пенсионеров). Правда, этот курс пока доступен лишь жителям Южно-Сахалинска, но в наших ближайших планах распространить его в районах (есть преподаватели, готовые взять на себя эту работу).

И самый новый, пятый курс - «Работа с устройствами на основе операционной системы «Андроид» - посвящен пользованию телефоном и планшетом. Это сегодня более чем актуально для наших бабушек и дедушек, которые имеют сенсорные устройства и желают освоить многочисленные полезные приложения (почту, соцсети и т. д.).

- На что есть запрос от самих учеников?

- Собственно, расширение программ курсов и произошло из-за того, что слушатели стали просить большего. Мы начали с азов. После этого они сказали, что хотят зайти в «Одноклассники», - мы разработали программу второго уровня. Затем они выразили желание овладеть порталом «Госуслуги» - записаться на прием к врачу и т. д. Следующий запрос: «Научите пользоваться телефоном. Дети подарили, а что с ним делать непонятно». Так мы и работаем, следуем за потребностями наших слушателей.

В Долинском и Томаринском районах очень востребован курс «Декоративно-прикладное творчество» - есть по-настоящему заинтересованные ученики, нашлись люди, готовые поделиться своими навыками. Занимаясь творчеством, пожилые люди сохраняют мелкую моторику, что очень способствует усвоению нового материала. Таким образом, декоративно-прикладное творчество удачно перекликается с другими курсами, поскольку дает развитие мозгу, не позволяет ему застаиваться.

Активные старушки

- Как удалось распространить деятельность университета по всему региону?

- Проект «Университет старшего поколения» работает с 2012 года. До 2015 года мы не выходили за пределы Южно-Сахалинска. В 2015



1 Светлана Петелина

году решили расширить поле деятельности, начав с ближайших районов: Холмского, Долинского, Корсаковского, Поронайского. Бабушки стали активно учиться. С каждым семестром мы охватывали все большее количество муниципалитетов: Тымовский, Александровск-Сахалинский, Углегорский, Томаринский, Невельский. Работали в райцентрах.

В 2017 году бабушка из села Арги-Паги, которая весь семестр три раза в неделю ездила в Тымовское на учебу (расстояние около 70 километров), обратилась ко мне с вопросом: «Я-то ездила. Но не все же так могут. Может быть, вы и в наше село придете? У меня уже есть десять подруг, хоть сегодня готовых учиться». И Арги-Паги стало первым селом, в которое мы зашли после райцентров. Нашли место, договорились с преподавателями. Эта группа бабушек закончила первый курс, друженько перешла на второй, на третий и занимается до сих пор. По этому примеру мы начали работать в других селах. Сейчас занятия идут или вот-вот начнутся (помимо самих районных центров) в селах: Арги-Паги, Молодежное, Ясное, Воскресеновка, Адо-Тымово, Кировское, Мгачи, Победино, Онор, Буюклы, Чапланово, Чехов, Правда, Горнозаводск, Соловьевка, Чапаево, Таранай, Углезаводск, Быков, Краснополье, Поречье, Ильинское, Красногорск, Березняки. Во многих из этих сел люди учатся уже не один семестр. В прошлом году к нам присоединились Курилы, точнее Южно-Курильский район, остров Кунашир, пгт Южно-Курильск. В этом году мы заходим на Шикотан, в село Малокурильское.

Есть у нас такой факультет - «Здоровье», а в рамках этого факультета - курс «Экология здоровья. Вселенная и человек». Ведет его

лично автор курса кандидат медицинских наук, врач-терапевт Тамара Кишкарева. Поэтому мы не можем размножать и тиражировать занятия в районах. Но Тамара Леонтьевна достаточно подвижный и активный человек - по возможности выезжает и проводит свой курс за пределами Южно-Сахалинска. В рамках факультета «Здоровье» мы также проводим в нескольких районах области курс «Здоровьесберегающие технологии». Проходят ли занятия в виде лекций или перемежаются практическими упражнениями, зависит от наших преподавателей-подвижников на местах.

Чемпионат по многоборью

- Расскажите о вашем опыте участия во Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

- В этом году мы участвовали в чемпионате уже шестой раз подряд. Начинается все весной с муниципального этапа чемпионата. Обычно мы проводим его там, где уже обучали людей. В конце апреля - начале мая настает время регионального этапа, на который мы собираем участников в самом Южно-Сахалинске. Например, в прошлом году в областной центр из районов приехало 68 бабушек и дедушек (по несколько человек от каждого района). Здесь их ждет торжественное открытие, само соревнование, развлекательная программа, посещение музеев. Участники знакомятся между собой, завязывают дружеские отношения. Всегда есть те, кто приехал не в первый раз.

Каждый приехавший получает сертификат участника. Выбирается несколько победителей в двух категориях: начинающий пользователь и уверенный пользователь. Помимо первых, вторых и третьих мест в обеих категориях, существуют дополнительные номинации с подарками, призами, дипломами отличившимся. Оба золотых медалиста регионального этапа (мужчина и женщина) отправляются на заключительный этап всероссийского чемпионата. Город его проведения меняется, за шесть лет мы побывали в Казани, Новосибирске, Санкт-Петербурге, Пятигорске, Кирове. Обычно на финал съезжается около 170 участников со всей России и несколько соотечественников из-за границы (отдельная категория). Федеральный этап чемпионата длится три дня. Торжественная и развлекательная программа, разумеется, соответствует уровню мероприятия. За годы участия нас, сахалинцев, отмечали не раз: первое место в 2016 году в номинации «Безопасность в Интернете», второе место в 2018 году в номинации «Поиск в Яндексе». В 2019 году мы произвели фурор в Кирове - наш участник оказался самым старшим из всех при-

ехавших, ему было 89 лет! Это был возрастной рекорд за девять лет проведения чемпионата. Вторая участница-курильчанка тогда же победила в номинации «Самый терпеливый на долгом пути».

В этом году из-за пандемии все пошло не по плану. Для проведения муниципального этапа мы выиграли президентский грант, который реализовывали совместно с региональным отделением Союза пенсионеров России. Так как собрать большое количество участников было невозможно, мы проехали по всем нашим районам, по всем точкам обучения, в каждом отдельном селе и городе провели соревнование, выявили лучших и наградили их призами за первое, второе и третье места. Всего мы задействовали 120 участников. Так как всероссийский чемпионат в этом году проходил в дистанционном формате, было разрешено представить на нем не двоих, а четырех участников. В итоге у нас есть первое, второе и третье места. То есть каждый из четверых сахалинцев занял призовое место! Обладатель первого места получит ноутбук, за второе и третье наградят смартфонами!

Во время нашего «турне» по Сахалину (муниципальный этап) Союз пенсионеров России попросил нас снять видеоматериалы для показа во время прямой трансляции проведения чемпионата. Этот ролик определенно имел успех!

- Какой может быть жизнь на пенсии, если человек не утратил любознательности и активности?

- За годы, что я занимаюсь университетом старшего поколения, я видела немало историй, когда у людей, благодаря предложенным им возможностям, качество жизни меняется. Одна из семейных пар призналась, что учеба вернула их отношениям вторую молодость. Одна бабушка, освоившись в «Одноклассниках», нашла племянницу, которую не видела больше 30 лет: «Сначала час проплакала, когда поняла, что найденный человек - действительно она! Потом час проплакала, когда, обменявшись телефонами, услышала голос племянницы». И похожих случаев очень много.

Люди расширяют круг знакомств, приезжая на наши чемпионаты, переписываются друг с другом, делятся рецептами, советами, новостями.

Очень радует, когда наши студенты четко озвучивают свой запрос: научить пользоваться Интернетом, электронной почтой, «Госуслугами» и т. д. Потому что это не легкомысленное «хочу», люди знают, как и где будут применять полученные навыки. И мы не просто предлагаем курсы на выбор, мы просим бабушек самим подумать, чего бы они хотели - может быть, у нас получится организовать обучение.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО:
48-02-42

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

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

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

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

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

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

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

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

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

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

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Памятники из природного камня от 12 000 руб.

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

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

Наш адрес: ул. Колодезная, 8.
 Тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

САХГЕМС
 изготовление и установка **ПАМЯТНИКОВ**
 из природного камня

- граниты (черные, цветные) от 10 000 руб.
- мрамор (серый) от 10 000 руб.
- вазы - оградки - столы - лавки
- весь комплекс услуг по благоустройству места захоронения
- разнообразный дизайн
- возможность индивидуального заказа

Пр. Мира 1 Д, тел. 77-94-20
 Пр. Мира 195, тел. 394-888

Рассрочка платежа, бесплатное хранение
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

Наркоторговцев задержали в Южном

Сотрудниками Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области пресечена деятельность группы лиц, подозреваемых в сбыте наркотиков.

Оперативникам стало известно, что около недели назад двое местных жителей, ранее судимых за преступления в сфере незаконного оборота запрещенных веществ, организовали на территории областного центра сбыт синтетических наркотиков. Злоумышленники делали тайники-закладки с разовыми дозами, координаты которых затем передавали за деньги «покупателям». Один из подозреваемых также

сбывал наркотики напрямую.

Сначала сотрудниками УКОН было пресечено сразу несколько фактов сбыта. В скором времени оперативники вышли и на самих злоумышленников. Как оказалось, подозреваемые обстоятельно подошли к делу и оборудовали целую сеть тайников в различных районах Южно-Сахалинска и пригороде. Полицейские выяснили, что за последние дни они подготовили более 50 тайников-закладок с наркотиками на последующую продажу.

Однако довести преступный умысел до конца им не удалось. В результате грамотно спланированного комплекса оперативно-разыскных мероприятий один из злоумышленников был задержан полицейскими при передаче дозы наркозависимому лицу. Второй, при поддержке

бойцов СОБР Росгвардии, был задержан у себя дома, когда пытался избавиться от изобличающих его доказательств.

По вышеописанным фактам сотрудниками УКОН было раскрыто более 10 преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков, в том числе 4 особо тяжких. Возбуждён ряд уголовных дел по статьям 228 и 228.1 Уголовного кодекса Российской Федерации. Ведется следствие.

Машину с марихуаной остановили в Долинске

30 сентября сотрудниками ОМВД России по городскому округу «Долинский» был остановлен легковой автомобиль. За рулем

находился 27-летний местный житель. При проверке документов водитель транспортного средства начал заметно нервничать. Было принято решение провести осмотр транспортного средства. В результате у молодого человека был обнаружен пакет с веществом растительного происхождения и со специфическим запахом.

На место была вызвана следственно-оперативная группа. Изъятые вещества направлены на экспертизу, которая установила, что изъятое является наркотическим средством каннабис (марихуана) массой 26,56 грамма.

В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите **ДРУГА** у нас!

1. Мартину очень нужна помощь! Он не заходит в будку, ничего не ест. Всё время ждёт и смотрит на дорогу, вглядывается в каждую машину и каждого человека. Собаке не объяснишь, почему он никому не нужен. Мартин очень преданный пес, поэтому ему так тяжело. Холода он точно не переживет, шерстка у него слишком тонкая. Но дело даже не в физических мучениях Мартина. Он

психологически сломлен, у него депрессия. А ведь он, по сути, еще щенок, ему и года нет. Надеемся на чудо, больше нам ничего не остается. Может, кто-то захочет спасти Мартина и подарить ему хотя бы временный дом! Т. 8-902-811-91-46.

2. Рыжий (Лева) не хочет обратно на улицу! Он находится на временной поддержке, но оставаться там навсегда он не может. Мы

верим, что для него найдется хорошая, терпеливая семья, которая примет его, полюбит и поможет ему забыть тот страх, ту боль, что он испытал на улице! У Рыжего был перелом лопатки. Семь переломов! Но, к своему счастью, он встретил на пути хороших людей! Если вы приняли решение подарить Рыжему спокойную и счастливую жизнь, то подумайте еще три раза, готовы ли к трудностям его привыкания к вам! Он до сих пор учится доверять людям. Вы готовы стать самым главным добрым человеком в его жизни?

Отдадим только в добрые руки и с правом ненавязчивого отслеживания дальнейшей его судьбы. Не в частный дом! Т. 8-962-103-39-07 (Галина), 8-962-120-16-00 (Ольга).

3. Розы – ласковая и добрая кошка. Очень контактная с людьми, как только начинаешь ее гладить, сразу забывает страх, ту боль, что он испытал на улице! У Рыжего был перелом лопатки, стерилизованная, привита. Можем оформить вет. паспорт. Доставим! Лоток и наполнитель в подарок! Подарите дом тому, кто в этом действительно нуждается. Т. 8-924-491-66-26, 8-924-281-64-92.

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

друга, самое подходящее время пригласиться 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 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. Срочно ищем дом малышам от мелкой собачки! Вырастают небольшими собачками для проживания в квартире или доме. Маму со щенками чуть не завалили при сносе дома. Их временно перенесли в заброшенный сарай. Детишки уже хорошо кушают сами. Через пару недель им можно будет переехать в семью. Если вы подыскиваете себе питомца, то присмотритесь к этим ангелочкам. Спасите их от бездомной жизни! Т. (писать в WhatsApp) 8-902-811-91-46.



Просто вкусно!

Блюда кавказской кухни

Гедлибже по-кабардински (курица, тушенная в сметане)

Ингредиенты: курица - 1 шт., сметана - 4 ст.л., лук репчатый - 1-2 шт., вода или куриный бульон - 200 мл, масло подсолнечное - 2 ст.л., чеснок - 1-2 зубчика, мука пшеничная - 0,5 ст.л., паприка молотая - 1 ч.л., базилик сушеный - 1 ч.л., зелень, соль, перец черный молотый - по вкусу.

Приготовление: курицу промойте, разберите на порционные кусочки и выложите на раскаленную сковороду с растительным маслом. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки.

Добавьте нарезанный маленькими кусочками лук, обжарьте курицу с луком пару минут, затем добавьте измельченный чеснок.

Пока мясо курицы жарится, приготовьте соус - в кипятке или курином бульоне разведите сметану и муку. Комочков быть не должно. Залейте курицу сметанным соусом и доведите его до кипения.

Высыпьте соль, черный молотый перец, сушеный базилик и молотую паприку.



Перемешайте и тушите курицу под крышкой до готовности (около 20 минут, для домашней курицы понадобится больше времени).

Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью.

Партнер



рубрики

БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

565 рублей.

Курица - 345 руб.

Сметана - 90 руб.

Лук репчатый - 20 руб.

Куриный бульон - 50 руб.

Зелень - 30 руб.

Приправы - 30 руб.

Масло подсолнечное, мука, чеснок, соль и перец - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Аджапсанда (баклажаны с перцем и помидорами)

Ингредиенты: баклажаны - 1 кг, помидоры - 700 г, перец сладкий - 500 г, морковь - 500 г, лук репчатый - 250 г, чеснок - 6 зубчиков, перец чили стручковый свежий - 1 шт., базилик свежий - 10 г, кинза - 30 г, петрушка свежая - 10 г, уцхо-сунели - 1/2 ч. л., шафран - 1/2 ч. л., перец черный молотый - 1/2 ч. л., кориандр молотый - 1/2 ч. л., соль крупная - 1 ч. л., соль - 3 ст. л., масло растительное - 80 мл.

Приготовление: баклажаны нарезать полукружиями толщиной 7-8 мм, посыпать 3 ст. л. соли и хорошо перемешать. Оставить баклажаны на 30 минут. Затем промыть под проточной водой от соли и хорошо отжать.

Лук нарезать мелкими кубиками. Морковь разрезать пополам и нарезать половинками кружочков толщиной 5 мм. Сладкий перец нарезать брусочками. Острый перец (без семян) мелко нарезать. Помидоры натереть на крупной терке, кожицу выбросить. Разогреть на сковороде 60 мл растительного масла, выложить



баклажаны и обжарить их до готовности, примерно 15 минут. Баклажаны должны быть мягкими, но не превратиться в кашу. Переложить баклажаны в отдельную посуду. На той же сковороде обжарить перец до готовности на среднем огне, примерно 10-15 минут, и снять со сковороды. Обжарить лук 3 минуты. Добавить морковь, закрыть крышкой и тушить примерно 20 минут. Морковь должна быть мягкая, но не потерять форму. Петрушку, базилик и кинзу мелко нашинковать. В ступке раздавить чеснок, добавить кинзу и 1 ч. л. крупной соли, все перемешать до однородной пасты.

В кастрюлю с толстым дном выложить обжаренные баклажаны, перец, лук с морковью, острый перец, натертые помидоры, базилик, петрушку, шафран, уцхо-сунели, молотый кориандр, молотый перец, и все хорошо перемешать. Тушить овощи на слабом огне 15 минут. Добавить кинзу с чесноком и перемешать.

Цахтони с говядиной (отварное мясо с зеленью и орехами)

Ингредиенты: говядина отварная - 250-300 г, сметана (или натуральный йогурт) - 150 мл, орехи грецкие - 100 г, кинза - 0,5 пучка, укроп - 3-4 веточки, чеснок - 2 зубчика, хмели-сунели - 3 щепотки, перец красный острый молотый - 2 щепотки, перец черный молотый - 2 щепотки, соль - по вкусу.

Приготовление: грецкие орехи измельчите в ступке (можно до крошки, можно оставить немного крупных частей). Если продукт слегка отсырел, то прокалите его в духовке - так орехи будут лучше крошиться.

Чесночные зубчики очистите от кожуры, промойте и мелко нарежьте. (При желании зубчики чеснока можно спрессовать.) Также нарежьте мелко зелень кинзы, укропа.

В глубокую емкость выложите сметану любой жирности (вместо сметаны можно использовать густой натуральный йогурт). Добавьте туда же зелень, чеснок, соль, два вида молотого перца, хмели-сунели.

Высыпьте грецкие орехи, аккуратно перемешайте соус цахтон.



Отварную говядину разберите руками на волокна или мелко-мелко нарежьте. Добавьте в емкость со сметанным соусом. Снова перемешайте, блюдо готово.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



ПО БУДНЯМ
7.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.03, 07.40 08.03, 08.40, 09.03, 09.40 10.03, 10.40, 11.03, 11.40 12.03, 12.40
13.03, 13.40, 14.03, 14.40, 15.03, 15.40, 16.03, 16.40, 17.03, 17.40, 18.03, 18.40, 19.03, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40, 23.00, 23.30, 24.00
Прогноз погоды
07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп
07.30 ИнтерШум
7.50 «Фейк-ньюз», игра
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00
Новости
08.35, 14.35 На старте

08.45, 14.45, 18.45 Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.30 Афиша
09.50 «На районе», игра
10.30 «О Май Гаджет», тех-ноновости
10.50 «Рака Мака Фо», игра
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.15 «Время есть», игра
12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых
13.00 - 14.00 Открытая студия
15.15 - Хочу стать лучше
16.00-17.00 (чт) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР

17.10 ИнтерШум
20.00 - 21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (вт - чт) Ловец снов
Свободный выход 1 раз в день - «Полный заряд», игра

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
09.00 - 10.00 (вс), 15.00 - 16.00 (сб) Топ хит-чарт
09.00, 09.40, 10.00, 10.40, 11.00, 11.40, 12.00, 12.40, 13.00, 13.40, 14.00, 14.40, 15.00, 15.40, 16.00, 16.40, 17.00, 17.40, 18.00, 18.40, 19.00, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40, 23.00, 23.40, 00.00 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
10.20 «Театральные выходные», игра
11.20, 17.20 «Раскадровка», игра
12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (вс - чт) Ловец снов



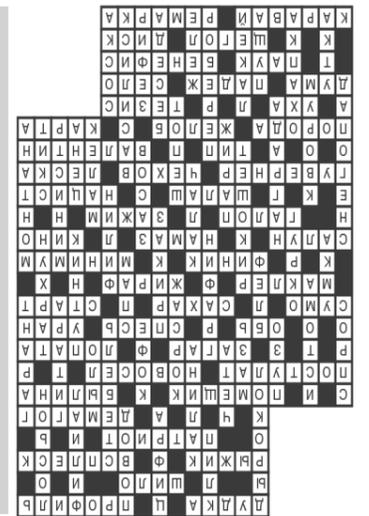
Коктейль «Секс на пляже» - возможен песок в бокале.
«Секс на даче» - с привкусом яблок и картошки.
«Секс с женой» - бармен заберёт ваши деньги и сам выпьет коктейль!

Сейчас человеку мало родиться. Надо ещё активироваться.

По результатам многочисленных опросов среди женщин лучшим сервисом доставки продуктов на дом признан муж.

Если вы считаете, что к старости приходит мудрость, то просто послушайте дебаты Трампа и Байдена.

ОТВЕТЫ НА СКАВОРД СО СТ. 16

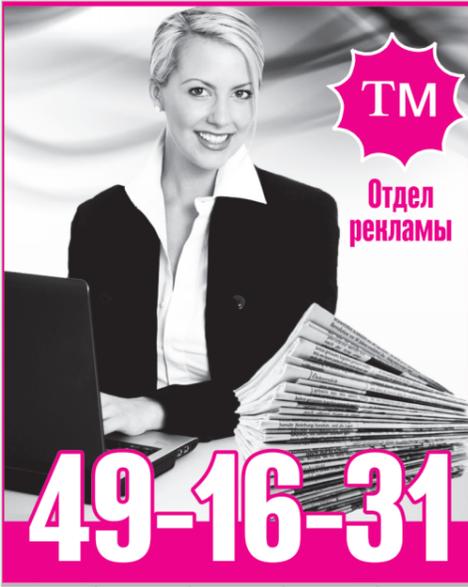


СТРАННИК
ЦЕНТР

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

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



					Один из десяти арабских знаков		Римская "поза" лица с орлиным носом								
	"Зубастый канцтовар"	Музыкальное видео			Горькая красная ягода Шукшина				Основание для слухов	"Ножка" одуванчика		Отделение европейского банка		Огуречное протирание для жирной кожи	
	Инструмент пастушка														
						Инструмент для прокалывания кожи		"Смех" потревоженной волны							
	Кличка кота с мастью лисы	Степенно гуляющая семейная пара										Брусочек, превращающийся в пену	Муз. инструмент, "идущий" в поход	Производитель на страже качества товара	
	... Вишневого для ран			Россиянин, искренне преданный Родине		Верх бального платья герцогини		Оратор, "заговаривающий зубы" публике							

	Интерес продукции	Живот пивомана						Ароматный "допинг" из джезвы	"Поэма" о русских богатырях						
	Нега после бани	"Статус" Бобчинской													
						Везунчик, обывающий квартиру						Усталый странник в сбитых башмаках	Лимонад цвета травы		
	Недоказуемое утверждение в научной теории	"Мать Би и Катуня"	Смуглость после приема солнечных ванн					Необсуждаемая команда командира	Инструмент для посадки яблонь и груш						
	Белый медвежонок, искавший друга	Дальневосточный военный ...			"Ваза" с питьевой водой	Гонимый вельможа						Дед громовержца Зевса			
			Актерское мастерство карточной шулера	Неожиданный "фортель" пули				Сомнительная реклама на просторах Интернета	"Муж" совы						
Альтернатива для растолстевшего дзюдоиста					Вредный для диабетика продукт	Тертый сосед бублика				Линия "в оппозиции" к финишу	Должность Сергея Лаврова		Штат США, "подаривший имя" джинсам		
Зимний аналог летнего ливня	Биржевой посредник	Заслуженный орден					Животное, до которого медленно доходит	Мега-задвижка на воротах							
			Плод пальмы, заменяющий конфетку		Столица, где находится Сорбонна				Прожиточная планка, ниже которой уже некуда	Голливудский шедевр	Рыбий "младенец"				
"Бар" у ковбоев	Нужное число участников заседания				Молитва, обращенная к Аллаху	Приглушенные разговоры на уроках					Информация, интересующая покупателя	Пристанище монахов в сибирской глуши			
Француз, обучавший барчука манерам	"Скачки" по бальному паркету	"Райский домик" для вас с милым						"Прищепка" в арсенале хирурга	Адепт III Рейха	Мифический змей					
					Излишек выпитого спиртного						Нить в катушке спиннинга				
Боксер в "ассортименте" собак	Ворох хвороста "в объятиях"	Высокий ранг в систематике животного мира			Писатель, давший имя МХТ	Юдашкин и Гафт	Дружеский треп								
			Графский прислужник в ливрее					Сосед бете и пастилы			Дисконтная ...	Пустышка малыша			

	Фирменный суп рыбака			Заповедный лес в Белоруссии	Полукруглая горка в акварпарке	Пункт автореферата	"Студень" в креманке								
				Именительный, родительный или дательный				"Кишлак" в европейской части России							
Место дебатов господ депутатов	Слух на странице "желтого" таблоида				Актерский юбилей на сцене										
Именинно-хорошеводная выпечка	Облик Арахны после мести Афины	"Франтоватый" "кузен" зяблика						Виниловый и платиновый							
					"Вмешательство" автора в пьесу										

