

№48
(1164)
2 декабря
2020
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

«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

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

Искусство красивого письма 6



Что приходит вам в голову при упоминании о каллиграфии? Думаете ли вы, что это нечто восхитительное, имеющее непосредственное отношение к искусствам, требующее правильного душевного настроения и самообладания? Или вам кажется, что речь об устаревшем и бессмысленном занятии для бездельников? Подробнее поговорить об этом предмете мы смогли с переводчиком и преподавателем иностранных языков и культур Евгением Пасюком.

- Основная моя деятельность – преподавание. Этим я занимаюсь с 2009 года и по сей день, - рассказывает Евгений. - Мое знакомство с языком Страны восходящего солнца началось лет с пяти, когда в субботнее утро по телеканалу ГТРК «Сахалин» шла передача «Здравствуй, японский язык», которую я смотрел с большим удовольствием. В тот момент возникло желание изучить и понять этот язык. В 14 лет я начал всерьез изучать японский и в дальнейшем поступил на факультет иностранных языков.

Как сахалинцам спасти свою кожу от холодов

Подробности на стр. 12

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ООО «Ломбард Изумруд»
ОГРН 1146501010391
ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

СТАВКИ СНИЖЕНЫ!
РЕАЛИЗАЦИЯ ИМУЩЕСТВА
ЗОЛОТО ДОРОГО
600-888

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

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

салон-магазин **«ТИС»**

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

Подлежит обязательной сертификации

ИП Дзёбисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604
ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ

УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ БУРЫЙ

Доставка по городу **БЕСПЛАТНО**

Т.: 8-914-757-08-48,
27-08-48

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

г. Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 279а
www.sakhglaz.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

ВСЁ ИЗ ДЕРЕВА

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

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ
ДВЕРИ
ФОРТОЧКИ
ОКОННЫЕ БЛОКИ

Для НАРУЖНОЙ И ВНУТРЕННЕЙ ОТДЕЛКИ
Сосна, лиственница, липа, осина, бук, ясень

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

Масло «Живица»

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!
* До 31.12.2020 г. Подробности по тел. 5-000-88
Организатор – магазин «Стиль-купе» (ИП Пя Ю. Д.).
Подробности по тел. 77-06-06 (доб. 111).

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

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

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 31.12.2020 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 «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

СКИДКИ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Пр. Мира, 57, оф. 213. E-mail: novsmu@mail.ru
Тел.: 444-777, 47-45-47, 8-962-118-43-20

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.
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.
735-999 42-00-30
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Массаж Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.
72-00-30, 735-999
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Онколог высшей категории
Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.
735-999 42-00-30
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ООО «Мегаресурс благополучия человека»
МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН
Подлежит обязательной сертификации
ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3
Т.: 22-08-79, 46-82-50
E-mail: mbch_sakh@mail.ru

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Лиц. №77-01-001935 от 10.08.2008 г.
Инд. Доп. Запрещено в Москве, признается недействительным на основании лицензионного плана до 28.04.2021 г. №6987.
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

Лиц. NO 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сас. 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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

Котельные для Тымовского



фото sakhalin.gov.ru

В Тымовском районе до конца года запустят сразу 5 газовых котельных. Муниципалитет сделал мощный рывок по выполнению программы газификации.

До Нового года три новых объекта ЖКХ должны заработать в Тымовском, еще по одному – в селах Красная Тымь и Кировское. Это позволит закрыть действующие угольные котельные и улучшить в районе экологическую обстановку, а также сделать отопление более удобным и доступным для владельцев частных домов. Такая информация прозвучала в ходе недавней рабочей поездки губернатора Валерия Лимаренко в муниципалитет.

– Для нас важно, чтобы жители области чувствовали себя максимально комфортно, – отметил глава региона. – Этого невозможно добиться без запуска современных газовых котельных. Ведь использование голубого топлива – это чистый воздух, удобство а, в случае с частными домами – еще и

экономия семейного бюджета. Запуск этих объектов в Тымовском районе – очень большой шаг. Однако нам предстоит сделать еще многое. Наша задача – как можно скорее отказаться от угольных котельных и перейти на сетевой и сжиженный газ.

В ближайшие годы три новых газовых котельных заработают в селах Кировское, Ясное и Зональное. А строительство еще одного такого объекта в Тымовском позволит полностью отказаться от использования угля в районе.

Запуск новых котельных стал возможным благодаря строительству в Тымовском районе газораспределительной станции (ГРС). Объект возвела компания «Газпром». Он оснащен по последнему слову техники. Здесь используется автоматизированное оборудование, для управления которым достаточно одного человека. Причем контролировать работу систем специалист может даже из дома с помощью компьютера.

От ГРС провели четыре газопровода к населенным пунктам муниципалитета. Среди них

– Тымовское, а также села Воскресеновка, Восход, Зональное, Кировское, Красная Тымь и Ясное. Это позволит газифицировать более 3,2 тысячи домов и квартир, 82 объекта промышленности и малой энергетики. Всего к сегодняшнему дню в районе было проведено 196 километров сетей.

– Я живу в Кировском, приход газа в наше село для меня и



Новоселье для поронайцев

90 семей в Поронайске отметили новоселье. Ключи от квартир в новостройках по улице Сахалинской вручили жителям по программе переселения из аварийного жилфонда.

Супруги Наталья и Петр Цоцко переезжают в районный центр из села Восток. Вместо аварийного жилья они получили просторную трехкомнатную квартиру.

– Такие перемены пока, конечно, непривычны, – говорит Наталья Цоцко. – В селе осталась дача, гараж, знакомые. Но новая квартира нам очень понравилась. В первый раз мы ее увидели при подписании акта приема-передачи. Она большая и просторная. Хороший ремонт, остается только обустроить чуть-чуть.

Долгожданным стало новоселье и для Ларисы Дмитриевой с мамой-пенсионеркой. Почти 50 лет они прожили в Востоке. Но несколько лет признали непригодным для



фото sakhalin.gov.ru

проживания.

– Теперь мы счастливые владелицы двухкомнатной квартиры, – рассказала Лариса Дмитриева. – Мы не против переехать в город. Новое жилье у нас замечательное, ремонт свежий. Начнем потихоньку обустраиваться, и Новый год встретим уже на новом месте.

Новоселью поздравила исполняющая обязанности министра строительства Сахалинской области Татьяна Стаценко.

комнатных – площадью 58 и 68 «квадратов». Строительные работы и ввод в эксплуатацию новостроек осуществляло ООО «СЗ «Рыбоводстрой».

До переезда все будущие жильцы осмотрели свои квартиры. Такую традицию с этого года ввел губернатор Валерий Лимаренко, чтобы новоселы могли высказать пожелания и замечания подрядчику. Строители, учитывая мнения жителей, обязаны устранить недостатки перед финальной сдачей объекта.

Добавим, что Сахалинская область первой в стране завершает программу расселения аварийного жилья, признанного таковым до 1 января 2017 года. На следующем этапе необходимо будет ликвидировать фонд, признанный непригодным для проживания после этого периода. Для ускоренного решения вопроса планируется привлечь дополнительное федеральное финансирование по линии Фонда содействия реформированию ЖКХ.

Отметим, что в новых пятиэтажных домах 30 двухкомнатных квартир площадью 50 квадратных метров и 60 трех-

моей семьи – большой праздник, – поделился эмоциями житель частного дома Андрей Агафонов. – Теперь не будет грязи и сажи, а дом не придется топить углем и дровами. Да еще и экономим.

Тымовская газораспределительная станция также обеспечит голубым топливом Александровск-Сахалинский район.

Отметим, строительство современных котельных в регионе ведется по программе «Чистые острова». Другие ее направления – ликвидация незаконных свалок и создание инфраструктуры для зарядки электрокаров и заправки автомобилей экологически чистым топливом.

Полностью газифицировать Сахалинскую область власти региона и компания «Газпром» намерены до 2025 года. 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.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Южный станет более уютным

Южносахалинские общественники считают, что дизайн-код позволит городу выйти на новый этап развития. Жители Южно-Сахалинска активно принимают участие в обсуждении концепции дизайн-кода.

Встречи с жителями

Уже проведена серия встреч: гражданам рассказали о новых принципах благоустройства городского пространства. Своим мнением о дизайн-коде поделились и южносахалинские общественники.

Член Общественного совета при администрации Южно-Сахалинска Елена Реутская считает, что с внедрением дизайн-кода город выйдет на принципиально новый этап развития. Единые правила благоустройства позволят ему стать еще более красивым, современным, комфортным для горожан и гостей областной столицы.

- Казалось бы, такая мелочь, как лавочки, тротуарная плитка, рекламные световые короба... По замыслу архитекторов, эти привычные нам элементы городской среды будут выполнены в едином дизайне, выдержанной и гармоничной стилистике. Город станет более гостеприимным и уютным, - поделилась мнением Елена Реутская.

Как отметила член правления отделения «Союз женщин России», многие микрорайоны города застраивались



в разные периоды, а в последние десятилетия Южно-Сахалинск переживает стремительное развитие. Это не могло не сказаться на внешнем облике областной столицы. Разнообразие фасадов, вывесок, элементов входных групп, порой чрезмерно ярких и вычурных, образуют так называемый визуальный шум.

- Дизайн-код позволит воспринимать город совершенно по-другому, подчеркнет его красоту, индивидуальность, особое настроение, - считает Ольга Викулова. - Помимо обновленного вида улиц, Южно-Сахалинск получит и новые возможности. Город, у которого есть изюминка, создает положительное впечатление у гостей. О нем хочется рассказывать, в него хочется возвращаться. Безусловно, это благо-

приятно скажется на туристической и инвестиционной привлекательности, будет способствовать экономическому росту.

Напомним, дизайн-код - это свод правил и рекомендаций, который определяет принципы благоустройства. Ряд российских городов, в числе которых Ижевск, Курск, Калининград, Санкт-Петербург, Москва, имеют успешный опыт разработки и применения дизайн-кода. Его внедрение стало отправной точкой в улучшении их внешнего облика.

Подключилась и молодежь

В это же время городские школьники и студенты представят свое видение городских улиц. С 1 декабря

стартовали конкурсы для учащихся школ и студентов в рамках разработки дизайн-кода. Молодое поколение южносахалинцев представит свои варианты оформления городских улиц и фасадов зданий.

Прием творческих работ продлится до 17 декабря. Как отметила заместитель директора департамента архитектуры и градостроительства областного центра Яна Ермакова, заинтересованность в участии уже проявили многие школы города, а также воспитанники детского технопарка «Кванториум».

- Задание для учащихся простое и одновременно очень интересное. Школьникам предложат представить свои колористические решения оформления фасадов городских

зданий. В перечень объектов, которые они могут взять за основу, входят так называемые архитектурные доминанты Южно-Сахалинска, в том числе здания гостиниц «Дальневосточник» и «Сахалин-Саппоро», магазина «Современник», бывшего «Тихоокеанского Внешторбанка» (Коммунистический проспект, 79), а также ряд жилых домов по улице Ленина. Их внешний облик давно требует обновления, - рассказала Яна Ермакова.

Помимо палитры фасадов, участники должны будут разработать варианты размещения рекламных вывесок, декоративных элементов, предложить идеи благоустройства прилегающих территорий (озеленение, расположенные скамейки, урны и т.д.).

Для студентов разработано конкурсное задание повышенного уровня сложности. Им нужно будет создать проект оформления одного из центральных перекрестков областного центра. Обязательное условие - применение принципов нового дизайн-кода, разработанного архитектурным бюро RTDA (Москва), включающих в частности соблюдение единой выдержанной стилистики.

Как отмечают организаторы, наиболее интересные решения участников в будущем могут найти воплощение в городской среде. С положением конкурсов для школьников (<http://yuzhno-sakh.ru/dirs/2433/18617>) и студентов (<http://yuzhno-sakh.ru/dirs/2433/18618>) можно ознакомиться на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска.

Школьникам показали, где лепят пельмени



В рамках гастрономического марафона «Пельмень и его друзья» учащиеся школы № 1 провели экскурсию на производство полуфабрикатов.

Как рассказала директор департамента продовольственных ресурсов и потребительского рынка Римма Кузенкова, мероприятие - профориентационное, где ребята смогли не только познакомиться с профессией, но и получить полезный опыт.

- В рамках подготовки к уже всеми любимому предновогоднему празднику Дню пельменя в Южно-Сахалинске проходит много интересных тематических мероприятий, в том числе и в формате «дня открытых дверей». Также мы стараемся вовлекать подрастающее поколение в профориентационную направленность, чтобы ребята смогли сами увидеть производственный процесс, узнать, какие существуют нормы и требования в этой сфере. И им действительно интересно. Они с удовольствием принимают участие, пробуют что-то новое, - отметила Римма Кузенкова.

Семиклассникам рассказали историю развития компании «Ханаан», а также о технологии пригот-

ления фирменной продукции и секретах рецептуры. Показали производственные цеха, а также провели мастер-класс, на котором школьники попробовали самостоятельно слепить пельмени.

- Я никогда раньше не была в производственном цеху. Очень интересно было узнать, как же готовят пельмени, которые мы потом покупаем в магазине. Тут такая атмосфера - все так слаженно работают. Особенно мне понравилось оборудование, на котором делают фаршированные блинчики, - поделилась учащаяся школы № 1.

По окончании профориентационного мероприятия ребят угостили горячим обедом и вручили вкусные фирменные подарки.

Напомним, гастрономический марафон «Пельмень и его друзья» продлится до 10 декабря. Оценить различные вариации этого блюда южносахалинцы могут в заведениях общественного питания, участвующих в фестивале пельменей. Их перечень представлен на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска в тематическом разделе «Фестиваль пельменей». Традиционно завершающим этапом фестиваля станет празднование Дня пельменя. Он состоится 19 декабря на ярмарке возле Дома торговли (пр. Мира, 106а).

В городе открываются «точки роста»

В городском округе «город Южно-Сахалинск» на базе сельских школ № 18 в Синегорске и № 34 в Березняках запустили работу центров образования гуманитарного и цифрового профиля «Точка роста». Проект реализуется в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

Аналогичные образовательные пространства сегодня открывают в сельских школах по всей стране. Они нацелены на подготовку детей по цифровому, естественно-научному, техническому и гуманитарному профилям и представляют собой специализированные аудитории с современной технологичной начинкой. Основная задача проекта - обеспечение доступности качественного образования детям независимо от места их проживания.

В рамках повышения квалификации новые форматы и технологии освоили и педагоги, которым предстоит заниматься с ребятами. Переподготовка шла как в режиме дистанционных занятий, так и очно на базе действующих в Южно-Сахалинске кванториумов.

- Я считаю, это огромный шаг в будущее, новые возможности. Я этому очень рада. Хочу участвовать в этом процессе, - поделилась своим впечатлением от реализации проекта учитель русского языка и литературы школы № 18 Инга Белова.

Оборудование необходимо для более качественной подготовки ребят по таким направлениям, как технология, информатика, ОБЖ. В арсенале средств в учреждениях Синегорска и Березняков теперь 3D-принтеры, мощные компьютеры и квадрокоптеры, наборы конструкторов, макеты для освоения

навыков первой помощи пострадавшим и многое другое. В дополнение - теперь тут начнет работу еще и шахматный кружок.

- Очень люблю шахматы. Но учился играть самостоятельно, в чем-то помогал папа. Вот сейчас здорово, что могу попробовать свои силы и развить знания здесь, в школе, - рассказал ученик 5 класса школы № 18 Кирилл Розин.

Коллектив и учащиеся школы Синегорска с важным событием поздравила вице-мэр Елена Федорова:

- Любознательные и талантливые дети всегда должны получать поддержку - это важная задача для образовательного процесса. Уверена, что новый центр станет настоящим местом притяжения и развития. Здесь вы не только сможете совершенствовать свои знания и навыки, но и на должном уровне готовиться к участию в региональных и федеральных интеллектуальных состязаниях.

К словам поздравлений присоединилась и министр образования Сахалинской области Анастасия Киктева. Она отметила, что первая «Точка роста» на карте образования региона появилась в прошлом году. Сегодня центры работают в 32 школах 16 районов области. В 2021-м к проекту присоединятся еще 50 образовательных учреждений.

Директор школы № 18 Вера Шелохаева рассказала, что в рамках создания центра оборудованы два комплексных пространства - для цифровых и гуманитарных компетенций и для проектной деятельности:

- Наш коллектив уже использовал определенные современные наработки в образовании, но создание у нас нового центра станет отчетной датой для всего села. Это большие возможности для развития детей. Педагоги и ребята уже оценили созданные условия.

Медицина должна стать более доступной



Глава региона Валерий Лимаренко поручил расширить доступность медицинской диагностики для сахалинцев и курильчан. С этой целью в дополнительном корпусе поликлиники № 4 Южно-Сахалинска заработает современный высокотехнологичный центр медосмотров. Накануне губернатор проверил ход строительства здания – работы ведутся в плановом режиме, объект возведен уже на треть.

[МАРИЯ КРАСНОВА]

Вне зависимости от места проживания

В этом году возможность досконально проверить свое здоровье появилась у сахалинцев старше 65 лет. В областном центре на базе КДЦ начал работать высокотехнологичный центр медосмотров. Сейчас в течение дня он принимает 56 человек.

- В будущем мы увеличим количество посетителей до 100, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий ЛИМАРЕНКО во время посещения строящегося медицинского объекта. - Однако и этого недостаточно. Необходимо проработать вопрос открытия аналогичного центра в новом корпусе четвертой поликлиники Южно-Сахалинска.

Также мы создаем центр углубленного обследования пациентов на базе тымовской больницы. Важно, чтобы сахалинцы и курильчане могли получать качественную медицинскую помощь вне зависимости от места проживания.

В новом здании четвертой поликлиники вместе с центром медосмотров начнут работать рентгенографический, флюорографический и маммографический кабинеты, кабинет компьютерной томографии, отделения стоматологии, функциональной и ультразвуковой диагностики.

- Планируем открыть здесь также дневной стационар, - рассказал областной министр здравоохранения Владимир КУЗНЕЦОВ. - При необходимости будем делать малоинвазивные операции. А самое главное – появится возможность проведения физиотерапии и ранней реабилитации. Здесь будет работать действующий медперсонал учреждения. Кроме того, трудоустроим новых ординаторов, которые сейчас получают необходимое профильное образование.

Строительство второго поликлинического корпуса началось в этом году. К сегодняшнему дню возведена

«коробка» пятиэтажного здания, проведены тепловые и наружные сети водоотведения. Сейчас рабочие подводят к зданию инженерные коммуникации, монтируют перегородки внутри помещений, бетонируют лифтовые шахты и лестничные марши.

- Мы закончили работы по монтажу кровли, - отчитался главный строитель компании-подрядчика Игорь КУЗНЕЦОВ. - Обеспечены всеми необходимыми ресурсами. Идем в графике. Здание строится в соответствии с современными стандартами и способно выдержать даже сильное землетрясение. Важная особенность – новый корпус соединит с действующим. Это позволит пациентам и медработникам свободно перемещаться между ними.

Более 400 человек за смену

Необходимость возведения нового поликлинического корпуса связана с большой востребованностью учреждения у жителей островной столицы. Сейчас к нему прикреплено более 45 тысяч сахалинцев. В связи с активным строительством домов в южной части города их количество будет только расти. Новое здание, оснащенное самым современным оборудованием, поможет разгрузить медиков. Общая площадь объекта – семь тысяч квадратных метров. Это почти в два раза больше действующего корпуса. Он сможет принимать более 400 человек в смену.

- Очень нравится поликлиника, уже 20 лет ее посещаю, - поделилась мнением жительница Южно-Сахалинска Инна МИХАЙЛОВА. - Врачи хорошие, никогда не подводили. Медицину, я считаю, просто необходимо развивать. И нужна хорошая диагностика, особенно для пожилых, которые много и часто болеют. Правильное направление работы.

На строительство медицинского объекта из областного и федерального бюджетов направлено 1,7 миллиарда рублей. Его сдадут в 2022 году.

- Строительство ведется под ключ, - рассказал и. о. главного врача четвертой поликлиники Алексей ЕФИМОВ. - Все его оборудование будет подключено к единой цифровой системе. Это позволит медикам из других учреждений области оперативно получать необходимую информацию о пациентах.

Сегодня второй корпус также строят для консультативно-диагностического центра, расширяется вторая поликлиника Южно-Сахалинска. В следующем году начнут возводить новые здания для поликлиник в Холмске и Дальнем.



На Сахалине будут производить крафтовый сыр

Предпринимательница из Южно-Сахалинска Мария ФЕДОТОВА намерена в полтора-два раза увеличить выпуск уникальной для островного региона продукции – крафтовых сыров. Для этого, считает она, необходимо перенести производственные мощности на новую инвестиционную площадку, которая создается в северной части областного центра.

[МИХАИЛ ОСИПОВ]

Более трех лет назад Мария решила превратить хобби – изготовление мягких сыров – в бизнес. Зарегистрировалась в качестве индивидуального предпринимателя, арендовала помещение, закупила сырье, набор специального оборудования и приступила к работе. Дело пошло на лад не сразу. Надо было отработать технологию, найти покупателей. Среди жителей области оказалось немало ценителей вкуса и аромата крафтовых сыров. Так называют продукцию, которую вручную изготавливают небольшие фермерские производства и частные сыроварни.

Спрос на продукцию Марии Федотовой стал быстро расти. Сегодня сыроварня в день перерабатывает 250 литров свежего козьего или коровьего молока, закупленного у местных фермеров. Выход – 20-25 килограммов готовой продукции. В ассортименте – около 60 видов твердых и мягких сыров, сыры с белой и голубой плесенью. В последнее время среди жителей области стало модным везти в подарок друзьям на материке не только икру или крабов, но и изделия из молока.

- Выпуск сыра – показатель того, что в нашем регионе развивается сельское хозяйство, которое дает качественное молоко, внедряется глубокая переработка продукции животноводства, растет культура производства, – уверен председатель правительства Сахалинской области Алексей БЕЛИК. – Важно также, что пищевики не только вносят большой вклад в обеспечение продовольственной безопасности островного региона, но и расширяют ассортимент.

В дальнейшем производство сыров будет развернуто на базе агропромышленного парка.

- В северной части Южно-Сахалинска по поручению регионального правительства мы формируем инвестиционную площадку, – рассказал генеральный директор акционерного общества «Корпорация развития Сахалинской области» Андрей МЕДВЕДЕВ. – Резиденты агропарка смогут воспользоваться офисными и производственными помещениями, отвечающими всем санитарным требованиям. Также на территории парка будут возведены мультитемпературный складской комплекс, лаборатория и торгово-выставочный центр. Здесь будут созданы все условия, чтобы наша пищевая промышленность производила вкусные и качественные продукты для жителей области.

- Сейчас наши сыры вызревают только в четырех небольших камерах, в которых поддерживается заданный уровень температуры и влажности, – рассказала Мария Федотова. – Две из них предназначены для твердых сыров, которым требуется больше времени. Поэтому мы пока не можем увеличить производство. На площадке агропромышленного парка можно будет установить несколько более объемных камер. Тогда мы могли бы летом готовить и закладывать в камеры для созревания больше твердых сыров. А в холодное время года выпускать мягкие сыры. Это позволит сделать производство более ритмичным и в итоге нарастить объемы выпуска продукции в полтора-два раза.

Резиденты агропромышленного парка смогут воспользоваться различными льготами, в том числе и в рамках территории опережающего социально-экономического развития «Южная».

Островитян призывают к благотворительности

Сахалинцев приглашают участвовать в благотворительной акции «Щедрый вторник», которая проводится 1 декабря.

[ЕЛЕНА СОБОЛЕВА]

Принять участие в акции могут представители бизнеса, некоммерческих организаций (НКО), государственных и муниципальных учреждений, редакции СМИ, а также частные лица. Цель «Щедрого вторника» – вовлечь как можно больше людей в добрые дела – сбор средств в пользу благотворительных организаций, участие в волонтерских акциях, флешмобах в сети Интернет.

Участники свободны в выборе формата мероприятий, целей и механизмов сбора средств. Социально ответственным компаниям «Щедрый вторник» позволяет проинформировать общество о своей социальной деятельности, активизировать добровольчество среди сотрудников. НКО используют этот день для привлечения волонтеров и внимания к своей деятельности.

В общей сложности в период 2016-2019 годов к инициативе #ЩедрыйВторник присоединилось более четырех тысяч организаций из всех регионов страны, которые провели более семи тысяч благотворительных событий. Важно, что в дни проведения акций объем пожертвований в благотворительные организации возрастает в среднем в два раза.

Лучшие примеры мероприятий, организованных участниками кампании «Щедрый вторник» в предыдущие годы, представлены в сборнике, размещенном на сайте правительства Сахалинской области и на сайте <https://www.givingtuesday.ru>.

Вы склонны брать на себя всю ответственность за жизнь семьи? Финансы, отпуск, пошаговое расписание на неделю для каждого лоботряса - все на вас? Не принимайте на себя чужой ответственности. Каждый, даже ребенок, должен сам отвечать за свои поступки. Будьте готовы подставить ближнему плечо, но не предлагайте сесть на шею. Семейный психолог расскажет, как вежливо ссадить удобно на ней пристроившихся и снять лишний груз с души. Сегодня мы беседуем с психологом Олесей ИСАЕВОЙ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Соблюсти баланс

- Когда ответственность за близких - норма?

- Если ответственности избегает мама малыша, ребенок может даже не выжить! Потому что он полностью зависит от матери. Если ответственность и эмоциональная связь сформирована должным образом, то отношения и малыш в них развиваются гармонично: ребенок знает, что мама есть, что она рядом, и доверяет этому миру. В детсадовском возрасте он не боится некоторое время остаться без родителей: ему хорошо в группе без мамы, ему будет хорошо, когда мама заберет его из сада домой. Это идеальная модель сформированных отношений.

Если же мама чрезмерно ответственна, у нее рождается тревожность за жизнь своего отпрыска, когда в каждом чихе видится серьезная болезнь. Медицинская карта таких детей похожа на многотомное собрание сочинений какого-нибудь классика. Это не приносит добра ни маме, ни ребенку. Первые годы жизни дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию матери, и если она тревожна и гиперответственна за все, то ребенок не ощущает себя гармоничным и спокойным.

Соблюсти баланс непросто. Хорошо, если рядом с мамой надежный мужчина, участвующий в процессе содержания, сохранения семьи, если от него исходит спокойствие. Ответственность в такой семье обычно разделяется по мере возможности каждого ее члена эту ответственность на себя принять. На папе - доходы, жилье, питание, мама несет ответственность за то, что происходит в доме. Задача ребенка - радовать своих родителей, он никому еще ничего не должен, его появление на свет вообще произошло не по его воле. Мы должны принимать своих детей такими, какие они есть (но без перегибов, когда по первому зову удовлетворяется любая прихоть малыша). Ребенок должен иметь возможность проявлять свои чувства, эмоции, желания - плакать, кривляться, беситься, не выходя за периметр безопасности.

Отправляя дитя в садик, мы часть ответственности за него делегируем воспитателю. Одни мамы не готовы переложить ответственность на чужую тетю, тревожатся и истерят, некоторые же - сплавляют «бремя» с радостью, ни о чем не беспокоясь.

- Что такое ответственность с точки зрения семейных отношений?

- На этот вопрос каждый ответит по-своему. Кто безответствен? Тот, кто не берет на себя обязательств? Тот, кто формально принял обязательства, но не выполняет их? Есть лишь условные показатели, на которые мы можем ориентироваться.

- Когда самое время начать перекладывать на ребенка ответственность за себя и свое развитие?

- Дошкольник пяти-шести лет хочет гулять, отдыхать и веселиться. Это самые нормальные для него занятия! Но «ответственные» родители начинают возлагать на него обязательства: усердно учиться, готовиться к школе, чтобы предстать там не хуже других. Начинаются сравнения, якобы мотивирующие его стараться. Это - неэффективный и болезненный для ребенка путь. Можно обучать мягко, используя проверенные методики или профессиональных педагогов, играя, обогащая словарный запас, давая знания об окружающем мире, но не доводить муштру дошколенка до абсурда! Чрезмерные усилия по образованию своего ребенка могут довести последнего до нервного тика, заикания, желания избегать любого общения со взрослыми.

Важно понимать, что ответственность родителя - вырастить эмоционально и психически здоровых детей! Задача воспитания - научить детей жить без нас, давая возможность познавать мир, но не



Как распределить ответственность в семье

насилуя их при этом.

- Как маме понять, что она «переответствовала»?

- Когда становится очевидно, что с ребенком что-то не так. Когда мамы вступают в соревнования «чей ребенок круче» (зачастую это оборачивается травлей собственного дитя).

Кто в доме хозяин?

- Как делить ответственность за семью между взрослыми ее членами?

- В норме мужчина социально активен, обеспечивает семью, а женщина - занята детьми, хозяйством и своей реализацией в профессии. Когда роли женщины и мужчины в семье меняются и мама «успеивает» на трех работах, чтобы «всего хватало», у мужчины опускаются руки. Не всякий мужчина хочет соперничать со своей прекрасной половиной, ее следует носить на руках, а не мять с ней крутостью... Часто ошибка кроется в поведении самих женщин, которые взваливают на себя чрезмерную ответственность за семью (финансы, снабжение, строительство, ремонт, планирование будущего). Тогда мужчина сдастся, уйдет на второй план.

Правда, женщины стали хорошо зарабатывать. Но это не повод меняться с мужем полом.

- Что стоит за желанием женщины взять все в свои руки? Не всегда же это происходит вынужденно, часто женщине самой нравится эта роль.

- Есть женщины - природные руководительницы, которые хотят всех «строить», им важно управлять процессами. Они способны двигать бизнес. Но проблема в том, что этот механизм переносится в семью, где отношения должны быть устроены по-иному. Если вы хотите остаться женщиной, научитесь переключаться! Но это сложно - руководство вошло в привычку, оно никак не хочет «выключаться» дома. Если я словно мужик беру ответственность за всю семью на себя и волоку эту телегу добра, не расставаясь с этой ролью и дома, это никому счастья не принесет.

- Но ведь есть мужчины, которые рады присоседиться к активной женщине?

- Действительно, есть мужчины, которые согласны находиться в таком союзе, гармонично



Олеся Исаева

при этом себя ощущая. Они перераспределяют ответственность по-своему: берут на себя хозяйство, уют, заботу. Сегодня все больше чувственных мужчин и мальчишек. Они любят общаться, умеют говорить о тонких материях, обладают развитым эмоциональным интеллектом. И это то, что может быть нужно сильной женщине! Это мужчины, с которыми комфортно, с которыми отдыхаешь душой.

- Что сигнализирует о чрезмерности взятой на себя ответственности?

- Когда мы берем на себя слишком много, люди вокруг начинают странно себя вести. Если это дети, то они вредничают, капризничают, залазят нам на голову, агрессивны и всячески выходят за грани. Это те, кто сами лидеры от природы, и им хочется проявлять себя, демонстрировать свои способности и умения (а их блокирует чрезмерная забота мамы или бабушки). Другие дети начисто теряют мотивацию, за них все решают старшие, они превращаются в управляемых «джойстиком» аморфных существ. «Ему ничего не надо» - слышим мы в таких случаях от очень предприимчивых родителей.

Кроме того, чрезмерно ответственный человек рано или поздно устает, выдыхается. Женщина начнет много плакать, капризничать, выговаривать свои обиды.

Загляните внутрь себя

- Как изменить ситуацию? Как отказаться от части своего бремени?

- Расставить приоритеты. Почему я наконец перестану контролировать то-то и то-то? Зачем мне отдыхать (мне же приятно осознавать, что я такая молодец)? Зачем перепоручать дело другим, если я все сделаю лучше?

Честно ответьте сами себе на эти вопросы. Может быть, я боюсь потерять контроль над людьми и ради этого согласна перенапрягаться и переутомляться? Может быть, отдыхая, я перестаю чувствовать свою ценность, теряю веру в себя? Может быть, я не доверяю ребенку приготовление обеда, потому что не хочу тратить время и силы на уборку кухни? Часто выходит, что истинные причины нашего трудолюбия и ответственности не так и хороши в действительности! Придется решить для себя, что все-таки важнее: например, чистая кухня или ваш успешный ребенок завтра? Ведь кухня - это не только еда, это творчество, смелость экспериментов, это умение соблюсти меру, это планирование, организация сложного процесса, это восхищение своим умением.

Получается, что, предъявляя претензию другим: «Что ж вы сели ко мне на шею?», вы предъявляете претензию себе: «Зачем я так все устроила? Как это допустила?»

Остановитесь. Дайте себе немного времени, чтобы «вкопаться в ситуацию». Спросите себя: «Что со мной не так? Почему и чем я недовольна?» Ответы всплывут сами, просто в повседневной суете мы к себе не прислушиваемся. Через способность тормозить себя во времени люди научаются приходить к самому себе (не в шаблонном смысле этой фразы).

Конечно, легче обвинить детей в том, что они не учатся и плохо себя ведут, а мужа - в том, что он невнимательный и незаботливый. Но поищите все же причины в себе.

- Как дать членам семьи понять, что с сегодняшнего дня я снимаю с себя часть ответственности? Чтобы это не было воспринято ими как вызов или как наказание.

- Самое верное - искренний разговор. Хорошо, если это для вас обычная практика. Тогда можно объяснить, что вы устаете, не чувствуете удовлетворения от сделанного, предложить попробовать разобраться вместе (без наездов и обвинений). Но зачастую мы не разговариваем, а ограничиваемся банальными вопросами: «Как школа (работа)? Что получил?» Или в семье вообще не принято обсуждать проблемы, разговоров боятся, уходят от контактов. Но так или иначе нужно выходить на диалог, учиться делать это всем вместе, ведь мы не читаем мыслей других людей, не можем делать «сброс настроек» как в компьютере. Разговаривайте друг с другом и будьте внимательны к себе.



| Евгений Пасюк

Что приходит вам в голову при упоминании о каллиграфии? Думаете ли вы, что это нечто восхитительное, имеющее непосредственное отношение к искусству, требующее правильного душевного настроя и самообладания? Или вам кажется, что речь об устаревшем и бессмысленном занятии для бездельников? Подробнее поговорить об этом предмете мы смогли с переводчиком и преподавателем иностранных языков и культур Евгением ПАСЮКОМ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Для души

- Расскажите, что такое японская каллиграфия и как вы сами подпали под ее обаяние?

- Основная моя деятельность – преподавание. Этим я занимаюсь с 2009 года и по сей день. Мое знакомство с языком Страны восходящего солнца началось лет с пяти, когда в субботнее утро по телеканалу ГТРК «Сахалин» шла передача «Здравствуй, японский язык», которую я смотрел с большим удовольствием. В тот момент возникло желание изучить и понять этот язык. В 14 лет я начал всерьез изучать японский и в дальнейшем поступил на факультет иностранных языков.

Мне очень нравилось, когда в институте проводили уроки по каллиграфии. Даже не успел понять, как меня это захватило! Я принял участие в конкурсе по японской каллиграфии и занял первое место, что мотивировало на дальнейшее развитие. В тот же период сбылась моя мечта побывать в Японии – это был город Саппоро. Там я приобрел все нужные материалы для каллиграфии и по приезде приступил к тренировкам.

Каллиграфия – одна из отраслей изобразительного искусства. Ее еще часто называют искусством красивого письма. Но японская каллиграфия – это не просто письмо, это медитация для души. Через кисть вы выражаете свое внутреннее состояние. Здесь в первую очередь нужно расслабиться (как телом, так и душой). Обязательна правильная посадка! Если вы работаете сидя, то непременно сохраняя прямую осанку и не скрещивая ног. Дело в том, что человек – это некий сосуд, который принимает или выпускает потоки энергии. Поэтому важно не перекрывать их. Можно писать и стоя. Тогда у вас получается своего рода танец, так как все тело свободно для движений. Кисть становится продолжением вашей руки, и ты уже видишь, как на белую бумагу выходят первые линии.

Что касается взгляда на предмет с медицинской точки зрения, то каллиграфия активизирует мозговую активность, развивает малую и большую моторику, проекции головного мозга, предотвращает многие заболевания, снимает стресс и депрессию, укрепляет волю и терпение. Действительно, здесь можно быстро проверить, насколько вы терпеливый человек!

- Можно ли сказать, что каллиграфия – для людей с тонкой душевной организацией? Каждый ли способен самовыражаться таким образом?

- Раньше каллиграфией занимались только богатые люди, так как у них было достаточно свободного времени. Соответственно, крестьянам было не до этого, нужно было выживать. И сейчас эта модель жизни общества в какой-то мере сохраняется, так как бешеный ритм нынешних



Искусство красивого письма



реалий забирает у людей все внимание, лишает возможности развиваться, заставляет служить одной цели – обеспечить свое существование. А места для увлечений почти не остается!

Но если вы находите время и возможности заниматься любимым делом, развиваться в этом, вы – счастливый человек. «Примерив» эти рассуждения на себя, могу смело утверждать – я счастлив!

Творить красоту

- Как вы решились преподавать каллиграфию?

- Почему учу других? Тут есть несколько аспектов. В первую очередь, наверное, хочется дать людям возможность уйти от обыденной суеты, забот, проблем. Воспользоваться моментом, чтобы заглянуть в себя, побыть наедине с собой. Важно уделить это время только себе. Наконец-то остановиться, хотя бы на миг почувствовать себя творцом! Понять, что все в твоих руках. Белая бумага – ваш мир, а кисть – это ваши активные действия, где вы творите красоту своей жизни. Нужно попытаться полностью расслабиться, довериться себе. Отбросить блокировки, которые мешают нам в жизни, по типу: «Я не могу, не знаю, не уверен, у меня не получится».

- А у всех ли с первого раза получается «почувствовать себя творцом»?

- По опыту, ученики сразу концентрируются на красивом письме, появляется напряжение, скованность, а отсюда и неудовлетворение от своей работы.

Некоторые впадают в ступор, со страхом смотрят на белую рисовую бумагу и не могут к ней притронуться, боясь испортить, написать некрасиво. Подобные страхи нас преследуют и в жизни. Здесь мы учимся избавляться от страхов, работаем с проблемой. Учимся расслабляться и слышать себя. На мой взгляд, каллиграфия – не только медитация, но и полноценная психотерапия.

- Сколько времени требуется, чтобы достичь определенных высот в каллиграфии?

- Конечно, как и в любом деле, для получения результата занятию нужно уделять достаточно времени. Сколько? Примерно 15-20 минут в день.

И это еще одна причина, по которой я стал преподавать новичкам. Я такой же, как и все, мне так же порой не хватает времени или сил для любимого дела. Поэтому прохожу этот путь вместе со своими учениками, которые меня тоже мотивируют. Можно сказать, что одним выстрелом убиваю двух зайцев. Этому искусству, как любому другому, можно учиться всю жизнь, нет предела совершенству.

Кроме того, у меня есть такая потребность – делиться знаниями с людьми, для меня это важно. Обмен навыками, энергиями, новые знакомства. Это заряжает. Оказалось, что есть люди, которым это также интересно. Многие ничего подобного не делали, никогда не видели рисовую бумагу и весь инвентарь, который используется во время письма. Для них это действительно что-то необычное, они, затаив дыхание, наблюдают за процессом.

Есть такое желание – создать сообщество или клуб по интересам, где могли бы собираться все любители и желающие провести свое время за медитацией, познакомиться с новыми людьми, пообщаться, потусоваться, как сейчас говорят.

Я также использую японскую каллиграфию на своих занятиях по японскому языку (в дополнение к основному материалу). Это знакомит учеников с культурой того языка, который они изучают, обеспечивает настоящее погружение! Вроде бы люди развлекаются... Но вы даже не представляете, какую титаническую работу выполняет наш организм в этот момент. Вдобавок вы обучаетесь новому ремеслу! Ведь каллиграфия в Японии занимает не последнее место – до сих пор этот предмет изучается в школе. Думаю, не мешало бы вернуть русскую каллиграфию в российские школы. По опыту знаю, что у большинства детей

проблемы с письмом, родители не уделяют этому должного внимания, а это – моторика и здоровье! Самое главное, навык будет сказываться на дальнейшей успеваемости ребенка в школе.

Некоторые японские компании приглашают учителей по каллиграфии для своих сотрудников во время обеденного перерыва.

Попробуйте, вам понравится!

- Можно ли заниматься у вас каллиграфией, не имея даже базовых знаний о японском языке?

- В основном каллиграфией занимаются те, кто изучает японский, те, кому интересно попробовать что-то новое для себя, либо те, кому нравятся подобные виды медитаций. Есть люди, которые приходят разово, много и занимающихся систематически. Сейчас свои занятия я провожу в интеллектуальном баре «Чердак» или выезжаю на мастер-классы. Также японскую каллиграфию проводят при поддержке консульства Японии в областной библиотеке Южно-Сахалинска. Сам с удовольствием посещаю подобные мероприятия!

На самом деле японскую каллиграфию можно использовать не только как медитацию, но и в других сферах. Сейчас поступают заказы на татуировки, то есть я пишу нужный иероглиф, затем тату-мастер, с которым сотрудничаю, делает композицию, интегрируя иероглиф в общую композицию. Получается работа в стиле «якудза». В этом случае заказчик получает индивидуальную и авторскую работу, не скачанную из Интернета. Такой композиции больше не будет ни у кого, ведь даже я сам не смогу воспроизвести один и тот же иероглиф одинаково – каждый раз это новое состояние, новые линии. Японскую каллиграфию также можно использовать в стилизации и оформлении помещений, допустим, суши-баров или японских ресторанов. Например, мои работы уже можно посмотреть в «Асахикава рамен» в ТЦ «Рояль», на третьем этаже.

Кстати, бесплатное посещение моего занятия можно выиграть на игре «Мозгобойня».

- Что необходимо раздобыть, чтобы приступить к занятиям каллиграфией?

- На первых порах вам потребуется минимальный набор: кисть, рисовая бумага, тушь. Все это можно заказать на российских сайтах, которые посвящены восточной каллиграфии. На Сахалине, к сожалению, с этим проблема – специализированных магазинов нет. Самое главное – купить кисть. Бумагу можно использовать и офисную, это, конечно, не то что нужно по структуре, но для тренировок сойдет. Тушь можно приобрести в канцелярских магазинах. Дальше вы и сами поймете, есть ли смысл заказывать остальные принадлежности. А можно прийти ко мне на разовое занятие, попробовать и решить для себя, лежит ли у вас душа к каллиграфии.

Кроме того, всегда можно найти приличные онлайн-курсы.

29 ноября россияне отмечают самый нежный праздник - День матери. Посвященную этой теме беседу глава нашей островной епархии неожиданно начал с песни о маме из советского детского мюзикла. Итак, сегодня мы говорим об образе матери в христианстве и в традиции Русской православной церкви с архиепископом Южно-Сахалинским и Курильским, владыкой АКСИЕМ.

[Юлия Глухова]

Образ связан с Богородицей

- Материнство, конечно, великий дар, который Бог преподнес человеку.

- Все религии мира сходятся в этом. Естественно, что христианство относится к материнству с такой же позиции. Самое главное, самое важное, что мы имеем, - жизнь (и собственная, и жизни других людей).

И ветхозаветное и новозаветное время дает нам много образцов добрых семей и добрых матерей. Сам Господь сказал о том, что женщина спасается через чадородие. Нужно заметить, что для Адама и Евы, пребывавших в Раю, образ (способ) рождения детей еще не был определен. Как будет происходить появление человека в этот мир, на этот свет, был определен после грехопадения и стал связан с перенесением тягот и болей. Но у апостола Иоанна Богослова (который никогда не был женат и оставался девственником от чрева матери и до своей кончины) есть замечательные слова о том, что жена, рождая, терпит боль и страх, но затем от радости рождения уже не помнит ни боли, ни страха. И это действительно так!

Христианский образ матери в первую очередь связан с Богородицей, поскольку она явилась Матерью самого Бога, пройдя все этапы материнства: выносила во чреве, родила и воспитала. Евангелие свидетельствует, что ее сердце даже временами возмущалось поведением Сына, например, когда двенадцатилетний Христос без спроса ушел от своих родителей в синагогу поучать иудейских старцев. О воспитании Христа родителями Евангелие умалчивает, но Богородица, разумеется, несла все те заботы, которые ложатся на материнские плечи. Но самое тяжелое, что ей пришлось перенести - это увидеть смерть собственного Сына. Когда мы рассуждаем о страданиях Христа, мы порой забываем о скорби и сердечной боли Его Матери. А ведь когда она узнала, что станет матерью Бога, сердце ее необычайно взволновалось (до этого она лишь мечтала служить той, что удостоится этой великой чести). Согласно ветхозаветному законодательству, на сороковой день младенец должен был быть принесен в храм для проведения обряда посвящения Богу (сейчас в честь этого события установлен великий праздник - Сретение Господне). Так вот, трехсотлетний старец Симеон, взяв на руки младенца Иисуса и сказал: «Настал тот момент, когда я могу уйти из жизни». Он сам перевел слова Священного Писания о том, что «дева во чреве зачнет и родит сына», и, усомнившись, хотел переправить слово «дева» на слово «жена». Но явившийся ему ангел велел переводить текст точно. Матери же Симеон сказал следующее: «Тебе же самой сердце пройдет оружие!» И все эти 33 года Божья Матерь жила в ожидании момента, когда ее сына подвергнут истязаниям и отдадут на распятие. То, как она внутренне смирилась с этим, раскрывает истинный христианский образ матери во всей его полноте, красоте и святости. Это

Счастье быть мамой



и радость, и боль, и печаль, и принятие всех ошибок своих чад как своих собственных... Думаю, этот отголосок образа материнства, частичка ее духа есть в каждой родительнице, в каждой, даже будущей матери.

Связь не должна рваться

- И ничего не меняется со временем?

- К сожалению, меняется. Сегодня некоторые вообще не хотят становиться матерями и иметь детей. Много говорят о саморазвитии, зачастую подменяя этим словом эгоистическое стремление к покою и максимально возможной материальной обеспеченности своего существования. Конечно, все это противоречит самому замыслу Бога. Одно дело, когда семейная пара не имеет возможности родить, например, по медицинским показаниям. Но и здесь Церковь говорит о том, что можно взять ребенка на воспитание. Да, биологически он не будет вашим ребенком, но существует даже такая молитва - когда родители берут в свою семью малыша, он им становится родным духовно. Все зависит от вашего отношения к младенцу или отроку: лежит ли к нему ваше сердце, или же вы всегда будете считать его неродным. Когда вы видите, что можете подарить счастье и радость еще одной человеческой жизни, устроить ее и воспитать - это ли не подвиг материнства?!

- С какого момента начинается материнство: с рождения ребенка, с момента зачатия, или это приходит в процессе воспитания?

- Каждый человек волен думать так, как ему нравится. Но православное исповедание говорит нам о том, что человек является таковым уже в момент зачатия. Следовательно, и матерью женщина становится в этот момент. Душа наша рождается так же, как и тело, заимствуя частицу от отца и частицу от матери. Но свою индивидуальность, то, что отличает нас от собственных отца и матери, вновь рожденная душа приобретает от самого Бога. Именно поэтому православное вероучение придает такое высокое значение моменту зачатия - в



нем присутствует своей благодатью, своей волей сам Господь.

Попробуйте сказать матери, что у нее во чреве пока еще не человек, не существо, наделенное душой! Да ни одна мать не согласится так считать! Это вещи, которые, слава Богу, нам объяснять не нужно. С самого момента зачатия мы можем говорить уже о двух живых существах: матери и ее чаде. И эта связь сохраняется достаточно долго. Нередко молодая мамочка, рассказывая о своем ребенке, даже выражается особым образом: «А мы уже пошли. А мы уже поели». Мать не разделяет себя и малыша, по-прежнему считая себя и его одним целым. Быть может, это говорит о глубинном соединении душ матери, отца и их чада.

- Должна ли эта связь сохраняться в течение всей жизни? Или это нормально, когда она ослабевает и рвется?

- То, что она ослабевает, естественно. Но если рвется - печально. Это вопрос воспитания, внутреннего доверия, авторитета родителей. Важно, если даже взрослые дети могут принести в семью свои переживания, поделиться мыслями и сомнениями. Уважайте в подрастающем ребенке самостоятельную личность, терпеливо

принимайте проявления юношеского максимализма, и тогда связь с ним не порвется никогда. Все доброе помнится охотнее. А если выросший ребенок вспоминает плохое, видимо, все детство его только из этого дурного и состояло...

Если цели правильные, то они не земные

- У нас по региону, да и в России в целом удручающая статистика по абортам, по отказникам, и это только официальные цифры. Почему такое происходит? Связано ли это с тем, что в общественном сознании исказился, «затерся» правильный образ матери?

- Для большинства россиян образ матери по-прежнему неприкосновенен. Но противоположные мнения и взгляды все же набирают силу, и это говорит о духовной и нравственной деградации их носителей.

Образ матери будет сохраняться на высоте при условии, что у нас будут нормальные, добрые, крепкие семьи. Существует много сложнейших жизненных ситуаций, которые испытывают нас. Не хочу никого устрашить или напугать, но, общаясь с мамами больных онкологией детей, я узнаю, что большинство из них делали аборт... Я ни в коем случае их не сужу, но говорю о фактах... Каждый пусть делает свой вывод.

Русская православная церковь очень много трудится для укрепления авторитета семьи и материнства. Поле для деятельности огромно, существует много трудноразрешимых проблем. Но институт семьи сегодня нуждается в этом новом дыхании, иначе пошатнутся основы всей человеческой цивилизации.

- Среди сахалинской паствы много ли женщин, которые соответствуют христианскому образу матери?

- Конечно. И среди моих прихожан, и даже среди знакомых, не ведущих столь регулярной церковной жизни, есть такие женщины. На Сахалине немало многодетных семей, имеющих по трое, по четверо детей. Можно пуститься в рассуждения, что в нашем

регионе оказывается достаточная поддержка молодым семьям, но главное решение-то принимается супругами!

Я всегда радуюсь, когда вижу детей. На литургии в воскресный день у нас причащается около 30 ребят, которые приходят на службу вместе с семьей.

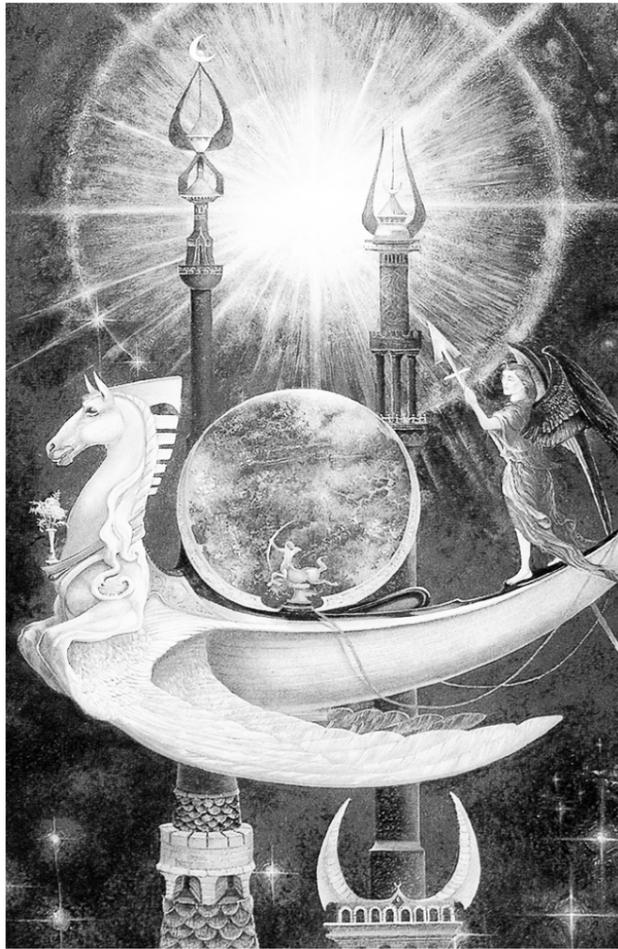
Помимо добрых, счастливых примеров, к сожалению, есть и печальные. Для мам в трудной ситуации в нашей епархии в течение долгих лет действует антикризисный дом в селе Троицком. Мы принимаем мамочек, помогаем выправить документы, найти жилье, пристроить детей в детсады, с ними работают психологи и другие специалисты. Главное, поддержать семью в трудную минуту, оградить от принятия неверного, губительного решения.

- Многие женщины объясняют свое нежелание иметь ребенка тем, что это мешает их самореализации. Так ли это на самом деле, или это навязанный стереотип?

- Я общаюсь со стариками, детьми послевоенных лет. Большинство вспоминает: «У мамы было пятеро (шестеро, семеро, восьмеро и т. д.) детей. И она одна нас подняла, всех вывела в люди». Это ли не самореализация для женщины? Это и есть реализация полноты семейного счастья... Важно, чтобы такая преемственность ценностей сохранялась.

Наверное, в старости, вас больше будут радовать дети, внуки и правнуки, собравшиеся вокруг вас на праздничные торжества, чем воспоминания о карьерных успехах или посещении множества экзотических стран...

А сегодня весь вопрос заключается в целеполагании конкретной женщины. Если ваши цели правильные, христианские, то они не земные, не материальные. Это не значит, что не надо стремиться к успеху в обществе, в карьере, в бизнесе. Но не это должно ставиться во главу угла. Ответьте себе на вопрос, а для чего все это? Чему служат эти краткосрочные цели, есть ли в вас более важные, основополагающие стремления? От ответов на эти вопросы зависит, приблизитесь ли вы к идеалу материнства и создадите ли полноценную семью.



Гороскоп на неделю

с 7 по 13 декабря



Овен. Непростая неделя ожидает Овнов, они будут чувствовать усталость. В целом в этом периоде им рекомендуется заняться собой. А выходные дни лучше провести в компании родных и близких людей.



Весы. Женщинам желательно перестать сомневаться в собственной привлекательности. Если вы хотите заинтересовать выбранного мужчину, смелее проявляйте симпатию. Вероятны хорошие новости в финансовой сфере.



Телец. Эта неделя станет успешной для Тельцов, появятся перспективы для развития в профессиональной сфере. Финансовое положение будет радовать и позволит побаловать себя подарками.



Скорпион. Этот период предоставит Скорпионам возможности для улучшения материального положения, в отношении карьеры и бизнеса также все будет складываться крайне удачно.



Близнецы. В первой половине недели настроение и работоспособность будут не в лучшем виде. Ваша обычная общительность и позитивный настрой будут сильно снижены. Конец недели расположит к спокойным видам отдыха.



Стрелец. Убывающая фаза Луны не лучшим образом повлияет на Стрельцов, вы будете невнимательны и неорганизованны. Из-за этого можете получить выговор или даже штраф.



Рак. На этой неделе вы сможете завершить массу важных дел и достичь желаемых целей. Эти дни будут успешными для финансовых операций и крупных покупок. Женщинам следует быть внимательными к своему мужчине.



Козерог. Успешными окажутся деловые поездки и встречи, этот период максимально располагает к анализу работы и планированию будущих целей и задач. В целом работа будет на первом месте.



Лев. Довольно удачная неделя. Появится возможность дополнительного заработка, не исключены премии или прибавка к зарплате. Ближе к выходным рекомендуется быть помягче с близкими и родными людьми.



Водолей. Для Водолеев этот период будет сложным и проблематичным, различные обстоятельства будут мешать в работе и достижении поставленных целей. Вам можно позволить себе отдохнуть, собраться с мыслями.



Дева. Будьте решительнее и смелее, пришло время для серьезных изменений в жизни, и это касается различных областей жизнедеятельности. Вероятно, пора перестать общаться с негативными людьми.



Рыбы. Рыб постигнет большое разочарование в сфере личных взаимоотношений и в области профессиональной деятельности. Начиная с середины недели ситуация начнет выправляться, возможны улучшения в финансах.

понедельник, 7 декабря

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро	05.00 Утро России	06.15 Сериал «Юристы» (16+)	07.00 ТНТ. Best (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Леон» (16+) 23.35 Водить по-русски (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 08.35 Сериал «Соня Суперфрау» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». 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 «Полицейский участок» (16+) 02.50 Фильм «Земля, до востребования» (12+) 05.15 «Западная Сахара. Несуществующая страна». Док. фильм (12+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	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+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Фильм «Процесс» (16+) 20.00 Фильм «Снайперша» (16+) 00.15 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 02.10 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+)	13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон
09.00 Новости	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	07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 10.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Чужая стая» (12+) 00.30 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.15 Сериал «Вышибала» (16+) 05.15 Агентство скрытых камер (16+)	12.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 12.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.50 Сериал «Саша-Таня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Идеальная семья (16+) 21.30 Идеальная семья (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Патриот (16+) 00.00 Патриот (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Леон» (16+) 23.35 Водить по-русски (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 08.35 Сериал «Соня Суперфрау» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». 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 «Полицейский участок» (16+) 02.50 Фильм «Земля, до востребования» (12+) 05.15 «Западная Сахара. Несуществующая страна». Док. фильм (12+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	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+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Фильм «Процесс» (16+) 20.00 Фильм «Снайперша» (16+) 00.15 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 02.10 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+)	13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон
10.50 Модный приговор (6+)	09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.25 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Чужая стая» (12+) 00.30 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.15 Сериал «Вышибала» (16+) 05.15 Агентство скрытых камер (16+)	12.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 12.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.50 Сериал «Саша-Таня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Идеальная семья (16+) 21.30 Идеальная семья (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Патриот (16+) 00.00 Патриот (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Леон» (16+) 23.35 Водить по-русски (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 08.35 Сериал «Соня Суперфрау» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». 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 «Полицейский участок» (16+) 02.50 Фильм «Земля, до востребования» (12+) 05.15 «Западная Сахара. Несуществующая страна». Док. фильм (12+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	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+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Фильм «Процесс» (16+) 20.00 Фильм «Снайперша» (16+) 00.15 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 02.10 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+)	13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон
12.00 Новости	09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.25 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Чужая стая» (12+) 00.30 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.15 Сериал «Вышибала» (16+) 05.15 Агентство скрытых камер (16+)	12.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 12.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.50 Сериал «Саша-Таня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Идеальная семья (16+) 21.30 Идеальная семья (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Патриот (16+) 00.00 Патриот (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Леон» (16+) 23.35 Водить по-русски (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 08.35 Сериал «Соня Суперфрау» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». 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 «Полицейский участок» (16+) 02.50 Фильм «Земля, до востребования» (12+) 05.15 «Западная Сахара. Несуществующая страна». Док. фильм (12+) 05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	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+) 14.55 Знахарка (16+) 15.30 Фильм «Процесс» (16+) 20.00 Фильм «Снайперша» (16+) 00.15 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+) 02.10 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+)	13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон
12.10 Время покажет (16+)	09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.25 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Чужая стая» (12+) 00.30 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.15 Сериал «Вышибала» (16+) 05.15 Агентство скрытых камер (16+)	12.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 12.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 13.45 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.15 Сериал «Саша-Таня» (16+) 14.50 Сериал «Саша-Таня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 16.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Идеальная семья (16+) 21.30 Идеальная семья (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Патриот (16+) 00.00 Патриот (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Леон» (16+) 23.35 Водить по-русски (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.15 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 08.35 Сериал «Соня Суперфрау» (16+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Паршивые овцы» (16+) 17.00 Военные новости 1		

вторник, 8 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.50 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 14.10 Гражданская оборона (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Скажи что-нибудь хорошее» (16+) 22.35 Док-ток (16+) 23.40 Вечерний Ургант (16+) 00.20 На ночь глядя (16+) 01.15 Время покажет (16+) 02.55 Наедине со всеми (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	06.15 Сериал «Юристы» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 10.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Чужая стая» (12+) 00.30 Сегодня 00.40 Основано на реальных событиях (16+) 02.15 Сериал «Вышибала» (16+) 05.15 Агентство скрытых камер (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Где логика? (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Бородина против Бузовой (16+) 12.15 Золото Геленджика (16+) 13.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.50 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Идеальная семья (16+) 21.30 Идеальная семья (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Импровизация (16+) 23.30 Патриот (16+) 00.00 Патриот (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 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+) 17.00 112 (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 «Маска» (16+) 23.00 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Загадки человечества (16+) 01.30 Сериал «Спартак. Кровь и песок» (18+) 04.15 Фильм «Буря столетия» (16+) 05.35 Территория заблуждений (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.15 Специальный репортаж (12+) 08.35 Не факт! (6+) 09.15 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (12+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Военная разведка. Северный фронт» (12+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». 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 «Полицейский участок» (16+) 02.50 Фильм «Шел четвертый год войны...» (12+) 04.15 Фильм «Право на выстрел» (12+) 05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.25 Давай разведемся! (16+) 10.30 Тест на отцовство (16+) 12.40 Реальная мистика (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 14.45 Порча (16+) 15.15 Знахарка (16+) 15.50 Фильм «Отрабление по-женски» (16+) 20.00 Фильм «Вероника не хочет умирать» (16+) 23.55 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 01.55 Порча (16+) 02.25 Знахарка (16+) 02.55 Понять. Простить (16+) 03.50 Реальная мистика (16+) 04.40 Тест на отцовство (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+) 07.10 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультифильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Мультифильмы (6+) 08.50 Сериал «Такая работа» (16+) 09.30 Бактерии (12+) 10.00 Мнимый больной (12+) 10.30 Опыты дилетанта (12+) 10.55 Сериал «В лесах и на горах» (16+) 11.45 Сериал «Майор и магия» (16+) 12.25 Мировой рынок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Такая работа» (16+) 14.40 Мнимый больной (12+) 15.05 Опыты дилетанта (12+) 15.45 Сериал «Байки Митяя» (16+) 16.10 Бактерии (12+) 16.40 Мировой рынок (12+) 17.25 Сериал «Майор и магия» (16+) 18.10 Сериал «В лесах и на горах» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Мнимый больной (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Уцелевший» (16+) 22.40 Фильм «Пришельцы-3» (12+) 00.45 Центр внимания. Сахалин (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.10 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Интервью 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.25 Сериал «Литейный» (16+) 07.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.50 Сериал «Литейный» (16+) 08.45 Ты сильнее (12+) 09.00 Сериал «Литейный» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Один против всех» (16+) 11.20 Сериал «Один против всех» (16+) 12.15 Сериал «Один против всех» (16+) 13.15 Сериал «Один против всех» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Один против всех» (16+) 14.40 Сериал «Один против всех» (16+) 15.35 Сериал «Один против всех» (16+) 16.35 Сериал «Один против всех» (16+) 17.25 Сериал «Один против всех» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «След» (16+) 19.40 Сериал «След» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.25 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

**ТРЕБУЮТСЯ
АВТОМОЙЩИКИ
3/п хорошая,
плавающий график
790-242
28-65-54**

среда, 9 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.40 Жить здорово! (16+) 10.50 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 14.10 Гражданская оборона (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Скажи что-нибудь хорошее» (16+) 22.35 Док-ток (16+) 23.40 Вечерний Ургант (16+) 00.20 На ночь глядя (16+) 01.15 Время покажет (16+) 02.55 Наедине со всеми (16+) 03.35 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Морозова» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+) 23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.20 Сериал «Каменская» (16+) 04.05 Сериал «Версия» (12+)	06.15 Сериал «Юристы» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 10.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 ДНК (16+) 19.30 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.20 Сериал «Чужая стая» (12+) 00.30 Сегодня 00.40 Поздняков (16+) 00.50 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 01.20 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.15 Сериал «Вышибала» (16+) 05.15 Агентство скрытых камер (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 Импровизация (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Бородина против Бузовой (16+) 12.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 12.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 13.45 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.15 Сериал «СашаТаня» (16+) 14.50 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+) 21.00 Идеальная семья (16+) 21.30 Идеальная семья (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Двое на миллион (16+) 23.30 Патриот (16+) 00.00 Патриот (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.30 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 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 «Дикий, дикий Вест» (16+) 23.05 Смотреть всем! (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Загадки человечества (16+) 01.30 Сериал «Спартак. Кровь и песок» (18+) 04.10 Фильм «Буря столетия» (16+) 05.35 Военная тайна (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.25 Специальный репортаж (12+) 08.55 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (12+) 13.00 Новости дня 13.15 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Военная разведка. Первый удар» (12+) 18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день. Михаил Таль (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Сериал «Полицейский участок» (16+) 02.50 Фильм «Пропавшие среди живых» (12+) 04.10 Фильм «В небе «ночные ведьмы» (6+) 05.30 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.25 Давай разведемся! (16+) 10.25 Тест на отцовство (16+) 12.35 Реальная мистика (16+) 13.35 Понять. Простить (16+) 14.45 Порча (16+) 15.15 Знахарка (16+) 15.50 Фильм «Снайперша» (16+) 20.00 Фильм «Лучик» (16+) 00.35 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимно» (16+) 03.15 Порча (16+) 03.40 Знахарка (16+) 04.05 Понять. Простить (16+) 04.55 Реальная мистика (16+) 05.40 Тест на отцовство (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультифильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Мультифильмы (6+) 08.45 Сериал «Такая работа» (16+) 09.30 Бактерии (12+) 10.00 Мнимый больной (12+) 10.25 Опыты дилетанта (12+) 10.55 Сериал «В лесах и на горах» (16+) 11.45 Сериал «Майор и магия» (16+) 12.25 Мировой рынок (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2019 (16+) 13.55 Сериал «Такая работа» (16+) 14.40 Мнимый больной (12+) 15.05 Опыты дилетанта (12+) 15.45 Сериал «Байки Митяя» (16+) 16.10 Бактерии (12+) 16.40 Мировой рынок (12+) 17.25 Сериал «Майор и магия» (16+) 18.10 Сериал «В лесах и на горах» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Форпост (12+) 19.40 Жизнь без границ (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Параллельные миры» (16+) 22.30 Фильм «Уцелевший» (16+) 00.40 Центр внимания. Сахалин (16+)	16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Спецрепортаж 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.25 Сериал «Литейный» (16+) 07.05 Сериал «Литейный» (16+) 07.55 Фильм «Белый тигр» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Дознаватель» (16+) 11.20 Сериал «Дознаватель» (16+) 12.20 Сериал «Дознаватель» (16+) 13.15 Сериал «Дознаватель» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Дознаватель» (16+) 14.40 Сериал «Дознаватель» (16+) 15.35 Сериал «Дознаватель» (16+) 16.35 Сериал «Дознаватель» (16+) 17.25 Сериал «Дознаватель» (16+) 18.30 Известия 18.45 Сериал «След» (16+) 19.40 Сериал «След» (16+) 20.35 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.15 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
**49
16
31**

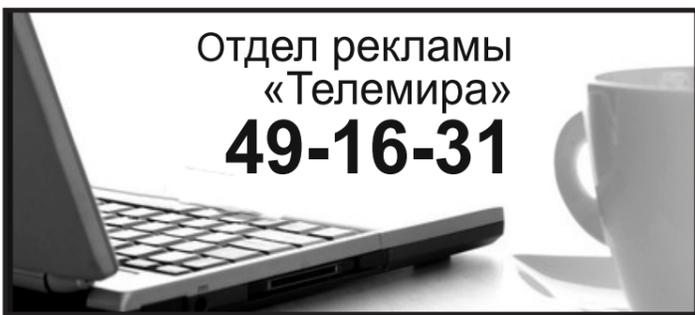
четверг, 10 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ДОТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.15 Доброе утро</p> <p>09.40 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.50 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Время покажет (16+)</p> <p>14.10 Гражданская оборона (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 На самом деле (16+)</p> <p>19.45 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Скажи что-нибудь хорошее» (16+)</p>  <p>22.35 Большая игра (16+)</p> <p>23.40 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.20 На ночь глядя (16+)</p> <p>01.15 Время покажет (16+)</p> <p>02.55 Наедине со всеми (16+)</p> <p>03.40 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Сериал «Морозова» (12+)</p>  <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>18.40 60 минут (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+)</p> <p>23.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.20 Сериал «Каменская» (16+)</p> <p>04.05 Сериал «Версия» (12+)</p>	<p>06.15 Сериал «Юристы» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>10.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+)</p>  <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 ДНК (16+)</p> <p>19.30 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «Чужая стая» (12+)</p> <p>00.30 Сегодня</p> <p>00.40 ЧП. Расследование (16+)</p> <p>01.10 Кругая история (12+)</p> <p>02.05 Сериал «Вышибала» (16+)</p> <p>05.15 Агентство скрытых камер (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>08.00 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>08.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.00 Двое на миллион (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Lite (16+)</p> <p>11.15 Бородина против Бузовой (16+)</p> <p>12.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>12.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>13.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>13.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.50 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>21.00 Идеальная семья (16+)</p> <p>21.30 Идеальная семья (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Шоу «Студия «Союз» (16+)</p> <p>23.30 Патриот (16+)</p> <p>00.00 Патриот (16+)</p> <p>00.35 Патриот (16+)</p> <p>01.05 Дом-2. Город любви (16+)</p>	<p>06.00 Военная тайна (16+)</p> <p>07.00 Док. проект (16+)</p> <p>08.00 С бодрым утром! (16+)</p> <p>09.30 Новости (16+)</p> <p>10.00 Док. проект (16+)</p> <p>12.00 Как устроен мир (16+)</p> <p>13.00 112 (16+)</p> <p>13.30 Новости (16+)</p> <p>14.00 Загадки человечества (16+)</p> <p>15.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>16.00 Неизвестная история (16+)</p> <p>17.00 112 (16+)</p> <p>17.30 Новости (16+)</p> <p>18.00 Тайны Чапман (16+)</p> <p>19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>20.00 112 (16+)</p> <p>20.30 Новости (16+)</p> <p>21.00 Фильм «Kingsman. Золотое кольцо» (16+)</p> <p>00.00 Новости (16+)</p> <p>00.30 Загадки человечества (16+)</p> <p>01.30 Сериал «Спартак. Кровь и песок» (18+)</p> <p>04.15 Фильм «Буря столетия» (16+)</p> <p>05.40 Военная тайна (16+)</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.20 Специальный репортаж (12+)</p> <p>08.50 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Сериал «Военная разведка. Западный фронт» (16+)</p> <p>18.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>18.50 «Русские саперы. Повелители взрыва». Док. сериал (12+)</p> <p>19.40 Легенды кино (6+)</p> <p>20.25 Код доступа (12+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Сериал «Полицейский участок» (16+)</p> <p>02.50 Фильм «Неподсуден» (6+)</p> <p>04.15 Фильм «Пропащие среди живых» (12+)</p> <p>05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)</p> <p>Солнце ТВ</p> <p>07.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>13.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя (16+)</p>	<p>07.30 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>09.25 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.30 Тест на отцовство (16+)</p> <p>12.40 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.50 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.55 Порча (16+)</p> <p>15.25 Знахарка (16+)</p> <p>16.00 Фильм «Вероника не хочет умирать» (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Скажи только слово» (16+)</p> <p>00.25 Сериал «Дыши со мной. Счастье взаимны» (16+)</p> <p>03.00 Порча (16+)</p> <p>03.30 Знахарка (16+)</p> <p>03.55 Понять. Простить (16+)</p> <p>04.45 Реальная мистика (16+)</p> <p>05.40 Тест на отцовство (16+)</p> <p>07.20 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.45 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>09.30 Бионика (12+)</p> <p>10.00 Мнимый больной (12+)</p> <p>10.25 Опыт дилетанта (12+)</p> <p>10.55 Сериал «В лесах и на горах» (16+)</p> <p>11.45 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>12.25 Мировой рынок (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Федерация-2019 (16+)</p> <p>13.55 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>14.40 Мнимый больной (12+)</p> <p>15.05 Опыт дилетанта (12+)</p> <p>15.45 Сериал «Байки Митяя» (16+)</p> <p>16.10 Бионика (12+)</p> <p>16.40 Мировой рынок (12+)</p> <p>17.25 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>18.10 Сериал «В лесах и на горах» (16+)</p> <p>19.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>19.30 Free talk (16+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 Фильм «Джек и Джилл. Любовь на чемоданах» (12+)</p> <p>22.15 Сериал «Байки Митяя» (16+)</p> <p>22.40 Фильм «Параллельные миры» (16+)</p> <p>00.40 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.15 Спецрепортаж</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Интервью</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Известия</p> <p>06.25 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>07.05 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>07.50 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>08.40 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>09.35 День ангела (0+)</p> <p>10.00 Известия</p> <p>10.25 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>11.20 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>12.20 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>13.15 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>14.00 Известия</p> <p>14.25 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>14.40 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>15.40 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>16.35 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>17.30 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>18.30 Известия</p> <p>18.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>19.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Великолепная пятерка-3» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.30 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.30 Известия</p> <p>04.45 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.10 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.50 Сериал «Детективы» (16+)</p>

пятница, 11 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ДОТВ	РОССИЯ 24
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.15 Доброе утро</p> <p>09.40 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.50 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Время покажет (16+)</p> <p>14.10 Гражданская оборона (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 Человек и закон (16+)</p> <p>19.45 Поле чудес (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Голос. Новый сезон (12+)</p> <p>23.25 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.20 Памяти великого музыканта. «Джон Леннон: последнее интервью». Док. фильм (16+)</p> <p>01.25 Наедине со всеми (16+)</p> <p>02.55 Модный приговор (6+)</p> <p>03.45 Давай поженимся! (16+)</p> <p>04.25 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Сериал «Морозова» (12+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+)</p> <p>18.40 60 минут (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 Сериал «Тайны следствия-19» (12+)</p> <p>01.50 Фильм «Пропавший жених» (12+)</p>	<p>06.15 Сериал «Юристы» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>10.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Глаза в глаза» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 ДНК (16+)</p> <p>18.25 Жди меня (12+)</p> <p>19.20 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «Чужая стая» (12+)</p> <p>00.25 Своя правда</p> <p>02.10 Квартирный вопрос (0+)</p> <p>03.05 Фильм «Горчаков» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>08.00 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>08.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.00 Битва дизайнеров (16+)</p> <p>10.00 Дом-2. Lite (16+)</p> <p>11.15 Бородина против Бузовой (16+)</p> <p>12.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>12.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>13.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>13.45 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.15 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>14.50 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.00 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>16.30 Сериал «СашаТаня» (16+)</p> <p>17.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>18.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>19.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>20.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>21.00 Однажды в России. Спецдайджест (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Комеди Клаб (16+)</p> <p>23.30 Открытый микрофон (16+)</p> <p>00.30 Импровизация. Команды (16+)</p> <p>01.30 Дом-2. Город любви (16+)</p>	<p>06.00 Военная тайна (16+)</p> <p>07.00 Док. проект (16+)</p> <p>08.00 С бодрым утром! (16+)</p> <p>09.30 Новости (16+)</p> <p>10.00 Док. проект (16+)</p> <p>12.00 Как устроен мир (16+)</p> <p>13.00 112 (16+)</p> <p>13.30 Новости (16+)</p> <p>14.00 Загадки человечества (16+)</p> <p>15.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>16.00 Засекреченные списки (16+)</p> <p>17.00 112 (16+)</p> <p>17.30 Новости (16+)</p> <p>18.00 Тайны Чапман (16+)</p> <p>19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>20.00 112 (16+)</p> <p>20.30 Новости (16+)</p> <p>21.00 «Кому должен, всем прощаю! Как расквитаться с долгами?». Док. спецпроект (16+)</p> <p>22.00 Фильм «Быстрый и мертвый» (16+)</p> <p>00.10 Фильм «Викинги против пришельцев» (16+)</p> <p>02.25 Мини-сериал «Стивен Кинг. Красная роза» (16+)</p>	<p>06.05 Дело декабристов (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.20 Дело декабристов (12+)</p> <p>08.55 Фильм «Горячая точка» (12+)</p> <p>10.30 Сериал «Звездочет» (12+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.20 Сериал «Звездочет» (12+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Сериал «Звездочет» (12+)</p> <p>17.35 Сериал «Звездочет» (12+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Сериал «Звездочет» (12+)</p> <p>23.10 Десять фотографий (6+)</p> <p>00.00 Сериал «Узник замка Иф» (12+)</p> <p>03.50 Фильм «Проект «Альфа» (12+)</p> <p>05.15 «Выбор Филби». Док. фильм (12+)</p> <p>05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p> <p>Солнце ТВ</p> <p>07.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>13.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя (16+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.35 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>08.35 Давай разведемся! (16+)</p> <p>09.45 Тест на отцовство (16+)</p> <p>11.55 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.00 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.05 Порча (16+)</p> <p>14.40 Знахарка (16+)</p> <p>15.15 Сила в тебе (16+)</p> <p>15.30 Фильм «Выбирая себя» (16+)</p> <p>00.25 Фильм «Жизнь взаимны» (16+)</p> <p>02.20 Порча (16+)</p> <p>02.45 Знахарка (16+)</p> <p>03.15 Понять. Простить (16+)</p> <p>04.05 Тест на отцовство (16+)</p> <p>05.45 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>06.35 Давай разведемся! (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Мультфильмы (6+)</p> <p>08.45 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>09.30 Бионика (12+)</p> <p>10.00 Мнимый больной (12+)</p> <p>10.25 Опыт дилетанта (12+)</p> <p>10.55 Сериал «В лесах и на горах» (16+)</p> <p>11.45 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>12.25 Мировой рынок (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Федерация-2019 (16+)</p> <p>13.55 Сериал «Такая работа» (16+)</p> <p>14.40 Мнимый больной (12+)</p> <p>15.05 Опыт дилетанта (12+)</p> <p>15.45 Сериал «Байки Митяя» (16+)</p> <p>16.10 Бионика (12+)</p> <p>16.40 Мировой рынок (12+)</p> <p>17.25 Сериал «Майор и магия» (16+)</p> <p>18.10 Сериал «В лесах и на горах» (16+)</p> <p>19.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>19.30 Вперемешку (6+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 Фильм «Секретные агенты» (12+)</p> <p>22.30 Сериал «Байки Митяя» (16+)</p> <p>22.55 Фильм «Джек и Джилл. Любовь на чемоданах» (12+)</p> <p>00.40 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.15 Интервью</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Известия</p> <p>06.30 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>07.20 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>08.10 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>09.05 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>10.00 Известия</p> <p>10.25 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>10.30 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>11.30 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>12.25 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>13.30 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>14.00 Известия</p> <p>14.25 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>14.55 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>15.55 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>16.55 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>17.55 Сериал «Дознаватель» (16+)</p> <p>18.55 Сериал «След» (16+)</p> <p>19.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.55 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.45 Светская хроника (16+)</p> <p>01.45 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.30 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.10 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.40 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.05 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.30 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.25 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.50 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



суббота, 12 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
<p>06.00 Доброе утро. Суббота</p> <p>09.00 Умницы и умники (12+)</p> <p>09.45 Слово пастыря (0+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 101 вопрос взрослому (12+)</p> <p>11.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>14.10 К 95-летию Владимира Шаинского. «Достояние Республики» (0+)</p> <p>16.10 Кто хочет стать миллионером? (12+)</p> <p>17.50 Ледниковый период. Новый сезон (0+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Сегодня вечером (16+)</p> <p>23.00 Фильм «Все в твоих руках» (16+)</p> <p>01.00 Наедине со всеми (16+)</p> <p>01.45 Модный приговор (6+)</p> <p>02.35 Давай поженимся! (16+)</p> <p>03.15 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России. Суббота</p> <p>08.00 Вести. Сахалин - Курилы</p> <p>08.20 Местное время. Суббота (12+)</p> <p>08.35 По секрету всему свету</p> <p>09.00 Формула еды (12+)</p> <p>09.25 Пятеро на одного</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)</p> <p>12.30 Доктор Мясников (12+)</p> <p>13.40 Фильм «Пока смерть не разлучит нас» (12+)</p> <p>18.00 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>20.00 Вести в субботу</p> <p>21.00 Фильм «Кровная месть» (12+)</p> <p>01.00 Фильм «Смягчающие обстоятельства» (12+)</p>	<p>06.05 Фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона» (0+)</p> <p>08.25 Смотр (0+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Готовим (0+)</p> <p>09.45 Кто в доме хозяин? (12+)</p> <p>10.25 Едим дома (0+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Главная дорога (16+)</p> <p>12.00 Живая еда (12+)</p> <p>13.00 Квартирный вопрос (0+)</p> <p>14.05 Детская «Новая волна-2020» (0+)</p> <p>16.00 Своя игра (0+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 По следу монстра (16+)</p> <p>20.00 Центральное телевидение</p> <p>21.20 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>22.20 Секрет на миллион. Юлия Савичева (16+)</p> <p>00.25 Международная пилорама (16+)</p> <p>01.15 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа SNOO (16+)</p> <p>02.35 Дачный ответ (0+)</p> <p>03.30 Фильм «Жажда» (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Развлекательная программа (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>08.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>09.00 Где логика? (16+)</p> <p>10.00 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>10.30 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>11.00 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>11.30 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>12.00 Битва дизайнеров (16+)</p> <p>13.00 Однажды в России (16+)</p> <p>14.00 Однажды в России (16+)</p> <p>15.00 Однажды в России (16+)</p> <p>16.00 Однажды в России (16+)</p> <p>17.00 Однажды в России (16+)</p> <p>18.00 Битва экстрасенсов (16+)</p> <p>19.30 Битва экстрасенсов (16+)</p> <p>21.00 Фильм «1+1» (16+)</p> <p>23.20 Секрет (16+)</p> <p>00.20 Женский стендап (16+)</p> <p>01.20 Дом-2. Город любви (16+)</p>	<p>06.00 Невероятно интересные истории (16+)</p> <p>08.25 Фильм «Мистер Крутой» (12+)</p> <p>10.15 Минтранс (16+)</p> <p>11.15 Самая полезная программа (16+)</p> <p>12.15 Военная тайна (16+)</p> <p>16.20 «Засекреченные списки. 11 открытий, которые изменят всё!». Док. спецпроект (16+)</p> <p>18.25 Фильм «Дракула» (16+)</p> <p>20.10 Фильм «Звездный десант» (16+)</p> <p>22.35 Фильм «Звездный десант-2. Герой Федерации» (16+)</p> <p>00.20 Фильм «Звездный десант-3. Мадридер» (18+)</p> <p>02.15 Серил «Британия» (18+)</p>	<p>06.05 Фильм «Новогодние приключения Маши и Вити» (0+)</p> <p>07.25 Фильм «Золотой гусь» (0+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.15 Фильм «Золотой гусь» (0+)</p> <p>09.00 Легенды музыки (6+)</p> <p>09.30 Легенды телевидения (12+)</p> <p>10.15 Загадки века (12+)</p> <p>11.05 Улика из прошлого (16+)</p> <p>11.55 Не факт! (6+)</p> <p>12.30 Круиз-контроль (6+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 Специальный репортаж (12+)</p> <p>13.35 СССР. Знак качества (12+)</p> <p>14.25 Морской бой (6+)</p> <p>15.25 Фильм «Без права на ошибку» (12+)</p> <p>17.10 «Битва оружейников. Противотанковые САУ». Док. фильм (12+)</p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.10 Задело!</p> <p>18.25 Легендарные матчи. Кубок Канады 1987 г. Финал. Игра первая (12+)</p> <p>22.30 Фильм «Дорогой мой человек» (0+)</p> <p>00.40 Фильм «Разные судьбы» (12+)</p> <p>02.20 Фильм «Аты-баты, шли солдаты...» (12+)</p> <p>03.45 Фильм «Особо опасные...» (0+)</p> <p>05.05 «Военные врачи. Военный врач Александр Сахаров. Вера длиною в жизнь». Док. фильм (12+)</p> <p>05.45 «Оружие Победы». Док. серил (6+)</p>	<p>07.30 Фильм «Украденная свадьба» (16+)</p> <p>11.10 Серил «Родные люди» (16+)</p> <p>12.55 Жить для себя (16+)</p> <p>13.00 Серил «Родные люди» (16+)</p> <p>20.00 Серил «Любовь против судьбы» (16+)</p> <p>23.55 Сила в тебе (16+)</p> <p>00.10 Фильм «Сумасшедшая любовь» (16+)</p> <p>02.05 Серил «Родные люди» (16+)</p> <p>05.40 Восточные жёны (16+)</p> <p>07.20 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>07.30 Медицина будущего (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Серил «Семья 3D» (16+)</p> <p>08.55 «Нездоровый сезон». Док. фильм (12+)</p> <p>09.40 Сокровища нации (12+)</p> <p>10.10 Серил «Две зимы, три лета-2» (16+)</p> <p>11.45 Непростые вещи (12+)</p> <p>12.40 Серил «Только один взгляд» (16+)</p> <p>14.35 Серил «Семья 3D» (16+)</p> <p>15.00 Непростые вещи (12+)</p> <p>15.55 Фильм «Вне времени» (16+)</p> <p>17.50 Мультфильмы (6+)</p> <p>18.00 Открытие главной ёлки Сахалинской области (6+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Фанфан Тюльпан» (16+)</p> <p>21.45 Серил «Только один взгляд» (16+)</p> <p>23.35 Серил «Две зимы, три лета-2» (16+)</p>	<p>Круглосуточный информационный канал</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>06.25 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>06.50 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>07.20 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>07.45 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>08.10 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>08.40 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>09.20 Серил «Детективы» (16+)</p> <p>10.00 Светская хроника (16+)</p> <p>11.00 Серил «Свои-3» (16+)</p> <p>11.55 Серил «Свои-3» (16+)</p> <p>12.40 Серил «Свои-3» (16+)</p> <p>13.30 Серил «Свои-3» (16+)</p> <p>14.20 Серил «Свои-3» (16+)</p> <p>15.15 Серил «След» (16+)</p> <p>16.00 Серил «След» (16+)</p> <p>16.50 Серил «След» (16+)</p> <p>17.40 Серил «След» (16+)</p> <p>18.25 Серил «След» (16+)</p> <p>19.20 Серил «След» (16+)</p> <p>20.05 Серил «След» (16+)</p> <p>20.55 Серил «След» (16+)</p> <p>21.45 Серил «След» (16+)</p> <p>22.35 Серил «След» (16+)</p> <p>23.20 Серил «След» (16+)</p> <p>00.10 Известия. Главное</p> <p>01.55 Серил «Позднее раскание» (16+)</p> <p>02.50 Серил «Позднее раскание» (16+)</p> <p>03.35 Серил «Позднее раскание» (16+)</p> <p>04.15 Серил «Позднее раскание» (16+)</p> <p>05.00 «Моё родное. Рок-н-ролл». Док. фильм (12+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»

49 16 31

воскресенье, 13 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
<p>05.15 Фильм «Русское поле» (12+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Фильм «Русское поле» (12+)</p> <p>06.55 Играй, гармонь любимая! (12+)</p> <p>07.40 Часовой (12+)</p> <p>08.10 Здоровье (16+)</p> <p>09.20 Непутевые заметки (12+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.10 Жизнь других (12+)</p> <p>11.10 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>14.05 К 70-летию Людмилы Сенчиной. «Хоть поверьте, хоть проверьте» (12+)</p> <p>15.10 К 90-летию Николая Рыбникова. Фильм «Высота» (0+)</p> <p>17.00 Клуб веселых и находчивых. Высшая лига (16+)</p> <p>19.25 Лучшее всех! Новый сезон (0+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>22.00 Что? Где? Когда? Зимняя серия игр (16+)</p> <p>23.10 Метод 2 (18+)</p> <p>00.10 Самые. Самые. Самые (18+)</p> <p>01.55 Модный приговор (6+)</p> <p>02.45 Давай поженимся! (16+)</p> <p>03.25 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>04.20 Фильм «Поздняя любовь» (12+)</p> <p>06.00 Фильм «Приговор» (12+)</p> <p>08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели</p> <p>08.35 Устами младенца</p> <p>09.20 Когда все дома</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Парад юмора (16+)</p> <p>13.50 Фильм «Дорогая подруга» (12+)</p> <p>18.15 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»</p> <p>20.00 Вести недели</p> <p>22.00 Москва. Кремль. Путин</p> <p>22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>23.40 «Опасный вирус. Первый год». Док. фильм (12+)</p> <p>00.20 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+)</p> <p>02.20 Фильм «Поздняя любовь» (12+)</p>	<p>05.10 Фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона. Собака Баскервилей» (0+)</p> <p>07.40 Центральное телевидение (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 У нас выигрывают! (12+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Первая передача (16+)</p> <p>12.00 Чудо техники (12+)</p> <p>12.50 Дачный ответ (0+)</p> <p>14.00 НашПотребНадзор (16+)</p> <p>15.05 Поедем, поедим! (0+)</p> <p>16.00 Своя игра (0+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Следствие вели... (16+)</p> <p>19.00 Новые русские сенсации (16+)</p> <p>20.00 Итоги недели</p> <p>21.10 Суперстар! Возвращение (16+)</p> <p>23.55 Звезды сошлись (16+)</p> <p>01.25 Скелет в шкафу (16+)</p>	<p>07.00 Открытый микрофон (16+)</p> <p>07.35 ТНТ. Best (16+)</p> <p>08.00 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>08.30 ТНТ. Gold (16+)</p> <p>10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды</p> <p>09.00 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>09.30 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>10.00 Новое утро (16+)</p> <p>11.00 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>11.30 Серил «Саша-Таня» (16+)</p> <p>12.00 Перегрузка (16+)</p> <p>13.00 Где логика? (16+)</p> <p>14.00 Где логика? (16+)</p> <p>15.00 Где логика? (16+)</p> <p>16.00 Где логика? (16+)</p> <p>17.00 Где логика? (16+)</p> <p>18.00 Идеальная семья (16+)</p> <p>18.30 Идеальная семья (16+)</p> <p>19.00 Идеальная семья (16+)</p> <p>19.30 Идеальная семья (16+)</p> <p>20.00 Золото Геленджика (16+)</p> <p>21.00 Пой без правил (16+)</p> <p>22.00 Однажды в России (16+)</p> <p>23.00 Stand up (16+)</p> <p>00.00 Talk (16+)</p> <p>01.00 Дом-2. Город любви (16+)</p>	<p>06.00 Серил «Британия» (18+)</p> <p>09.05 Фильм «Разборки в маленьком Токио» (16+)</p> <p>10.30 Фильм «Дикий, дикий Вест» (16+)</p> <p>12.30 Фильм «Быстрый и мертвый» (16+)</p> <p>14.40 Фильм «Звездный десант» (16+)</p> <p>17.05 Фильм «Телохранитель киллера» (16+)</p> <p>19.25 Фильм «Код доступа «Кейптаун» (16+)</p> <p>21.40 Фильм «Паркер» (16+)</p> <p>00.00 Добров в эфире (16+)</p> <p>01.05 Военная тайна (16+)</p> <p>04.40 Самые шокирующие гипотезы (16+)</p> <p>05.25 Территория заблуждений (16+)</p>	<p>06.05 «Сделано в СССР». Док. серил (6+)</p> <p>06.20 Фильм «Днепровский рубеж» (12+)</p> <p>09.00 Новости недели</p> <p>09.25 Служу России (12+)</p> <p>09.55 Военная приемка (6+)</p> <p>10.45 Скрытые угрозы (12+)</p> <p>11.30 Секретные материалы (12+)</p> <p>12.20 Код доступа (12+)</p> <p>13.10 Специальный репортаж (12+)</p> <p>13.25 Война в Корее (12+)</p> <p>18.00 Главное</p> <p>19.25 Легенды советского сыска (16+)</p> <p>22.45 «Сделано в СССР». Док. серил (6+)</p> <p>23.00 Фетисов (12+)</p> <p>23.45 Дело декабристов (12+)</p> <p>01.40 Фильм «Горячая точка» (12+)</p> <p>02.50 Фильм «Днепровский рубеж» (12+)</p> <p>05.05 «Военные врачи. Военный врач Валентин Войно-Ясенецкий. Святитель-хирург». Док. фильм (12+)</p> <p>05.45 «Оружие Победы». Док. серил (6+)</p>	<p>07.30 Фильм «Привет, киндер!» (16+)</p> <p>09.35 Фильм «Жизнь взаимь» (16+)</p> <p>11.30 Фильм «Скажи только слово» (16+)</p> <p>12.55 Жить для себя (16+)</p> <p>13.00 Фильм «Скажи только слово» (16+)</p> <p>15.40 Пять ужинов (16+)</p> <p>15.55 Фильм «Выбирая себя» (16+)</p> <p>20.00 Серил «Любовь против судьбы» (16+)</p> <p>23.55 Фильм «Украденная свадьба» (16+)</p> <p>03.25 Серил «Родные люди» (16+)</p> <p>06.55 Домашняя кухня (16+)</p> <p>07.20 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Мультфильмы (6+)</p> <p>07.30 Добавки (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>08.30 Открытие главной ёлки Сахалинской области (6+)</p> <p>10.00 Серил «Семья 3D» (16+)</p> <p>10.25 Не факт! (12+)</p> <p>10.55 Еугомахх. Окно в Европу (16+)</p> <p>11.20 Серил «Две зимы, три лета-2» (16+)</p> <p>13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>13.25 Концерт Ирины Аллегровой «Перегрузка» (12+)</p> <p>15.00 Федерация-2019 (16+)</p> <p>15.30 Серил «Семья 3D» (16+)</p> <p>15.55 «Нездоровый сезон». Док. фильм (12+)</p> <p>16.45 Добавки (12+)</p> <p>17.15 Не факт! (12+)</p> <p>17.40 Фильм «Фанфан Тюльпан» (16+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Развод по-французски» (12+)</p> <p>21.25 Концерт Ирины Аллегровой «Перегрузка» (12+)</p> <p>23.00 Серил «Две зимы, три лета-2» (16+)</p> <p>00.30 Еугомахх. Окно в Европу (16+)</p>	<p>16.00 Вести. Сахалин - Курилы. События недели</p> <p>16.30 Спецрепортаж</p> <p>5 ПЯТЫЙ КАНАЛ</p> <p>06.00 Серил «Литейный» (16+)</p> <p>06.45 Серил «Литейный» (16+)</p> <p>07.25 Серил «Литейный» (16+)</p> <p>08.10 Серил «Литейный» (16+)</p> <p>09.05 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>09.55 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>10.50 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>11.35 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>12.20 Серил «Испанец» (16+)</p> <p>13.20 Серил «Испанец» (16+)</p> <p>14.20 Серил «Испанец» (16+)</p> <p>15.15 Серил «Испанец» (16+)</p> <p>16.10 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>17.15 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>18.15 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>19.20 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>20.25 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>21.30 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>22.40 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>23.40 Серил «Балабол» (16+)</p> <p>00.40 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>01.30 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>02.20 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>03.05 Серил «Напарники» (16+)</p> <p>03.45 Серил «Пуля Дурова» (16+)</p> <p>04.35 Серил «Пуля Дурова» (16+)</p> <p>05.20 «Моё родное. Хобби». Док. фильм (12+)</p>

Солнце ТВ



| Эльвира Юркевич

Женские разговоры о косметике нескончаемы. Мы возлагаем такие надежды на тюбики и баночки, что у стороннего наблюдателя мужского пола порой возникают сомнения - а в здоровом ли уме его супруга? Но и девушки и бабушки несправимы - ждут волшебного преображения, нанося, вбивая и вколачивая в кожу новые косметические средства. О том, как подойти к этому делу здраво, мы поговорили с косметологом Эльвирой ЮРКЕВИЧ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Что выбрать

- Давайте расскажем читателю, почему мы можем положиться на ваше мнение в вопросах косметологии.

- Я - действующий косметолог с медицинским образованием (химик в косметике и косметцевтике, окончила институт имени Менделеева), а также бьюти-блогер, рассказывающий на своей странице в «Инстаграме» @jrblog о способах и правилах ухода за собой. Я также являюсь победителем премии Интершарм (interCHARM) 2020 года в номинациях «Эксперт идеальной кожи» и «Бьюти-прорыв года». Веду сеть собственных магазинов корейской косметики.

- Итак, чем руководствоваться, выбирая косметику?

- Каждая женщина не должна забывать, что вся косметика без исключения подбирается по типу кожи и с учетом её состояния. Невзирая на регион и свойственный ему климат, мы опираемся на тип кожи. Таким образом, выбирать косметику, например, «по возрасту» - неверно, это просто-напросто маркетинговый ход. На самом деле косметика не делится по возрастам. Конечно, в нее могут быть включены антиэйдж-компоненты (антивозрастные), но именно тип кожи - то, от чего мы будем отталкиваться при выборе косметических средств. Так, в 35 лет у вас может быть комбинированная кожа, склонная к высыпаниям. А кремы с пометкой «35 лет» часто содержат много масел, которые оказывают комедогенный эффект (загрязняют и закупоривают поры), то есть будут ухудшать состояние кожи.

Также мы не смотрим на пометки, разделяющие косметику на дневную и ночную, это тоже маркетинговые уловки.

Не забываем про солнце

- Что должен включать ежедневный уход за кожей?

- Вечерний этап демакияжа игнорировать нельзя ни в коем случае, особенно если вы использовали BB, CC-кремы, тональные основы, декоративную косметику. Все это нужно растворить и убрать с лица. Здесь многие совершают такую ошибку - используют мицеллярную воду и не смывают ее (этот совет дают сами производители). Между тем в мицеллярной воде очень много жестких ПАВ (поверхностно-активных веществ, очищающих кожу от загрязнений), которые еще и сильно обезвоживают кожу. Кроме того, ПАВ не растворяют, а как бы размазывают грязь по поверхности. И если их не смывать, липидный слой разрушается, что приводит к нарушениям работы функций кожи. Поэтому для демакияжа советую использовать специальную воду для снятия макияжа либо гидрофильные масла, либо крем-щербет для очищения кожи.

Помоги своей коже справиться с холодами



Вторым этапом выступает пенка для очищения, подобранная в соответствии с вашим типом кожи. Следующий этап - этап тонизирования, когда мы восполняем липидный баланс, немного нарушенный во время очищения. Тонер подбирается и по типу кожи, и с учетом ее состояния. В идеале неплохо иметь сразу два тонера: одним регулировать тип, другим - состояние кожи лица. Например, к жирной коже можно подобрать тонер с себорегулирующими и(или) противовоспалительными компонентами. Если есть пигментация, вам нужны осветляющие компоненты.

На этапе увлажнения мы используем крем или эмульсию (подобранную по типу кожи). Изучаем текстуры и составы - избегаем спирты на активных позициях в составе средства. Ни в коем случае не забываем про уход для области вокруг глаз (многие его почему-то пропускают).

Что касается распаренного этапа ухода в виде сыворотки вместо крема, скажу следующее: сыворотка - это этап дополнительного ухода, работающий по проблеме, а не по типу кожи! То есть мы подключаем сыворотку лишь тогда, когда нужно справиться с какой-либо сложностью, неполадкой. Допустим, это очень сильная обезвоженность, тогда мы вводим в уход увлажняющую сыворотку. При выраженной пигментации подключаем сыворотку, направленную на решение этого вопроса. Если сыворотка идет на водной основе, она обязательно «закрывается» кремом, особенно если в ней содержится популярная гиалуроновая кислота. Если такую сыворотку оставить на поверхности, не запечатав кремом, то она не сработает - образует пленку на лице и делает кожу еще хуже. Поэтому не доверяйте рассказу визажиста о том, что после нанесения сыворотки можно сразу приступать к нанесению макияжа!

- Что меняется в уходе за кожей лица с наступлением холодов?

- Мы можем подключить дополнительные этапы ухода.

Если кожа сухая и нуждается в питании, используем питательные маски. Но при этом не забываем, что и жирная и комбинированная кожа нуждается в увлажнении. Увлажняющие маски могут быть тканевыми. В это время года также придется очень кстати курс из альгинатных масок (десять процедур два-три раза в неделю), тем более что в широком доступе

имеются альгинатные маски для самостоятельного применения, позволяющие обойтись без дорогостоящих салонных процедур.

Поскольку сахалинцы любят горные лыжи и другой активный отдых на свежем воздухе, нужно не забывать про защиту от солнца - она также актуальна и в холодное время года. Ультрафиолет приводит к онкологическим заболеваниям (в России раковые заболевания кожи находятся на одной из лидирующих позиций, и с каждым годом этот показатель растет). Кроме того, ультрафиолетовые лучи разрушают нашу кожу, что способствует ее преждевременному старению. А когда свет еще и преломляется о снег, увеличивается опасность получения солнечных ожогов. Так что обязательно используем кремы с SPF!

- Когда можно довериться консультанту в магазине, а когда все же следует посетить косметолога?

- Если существуют серьезные проблемы с кожей (например, акне), лучше обратиться к косметологу-дерматологу, а не пренебречь к косметике, обещающей все исправить. Акне именно лечится: и системными ретиноидами (прием препаратов внутрь), и наружной терапией. А косметика идет лишь как дополнительный уход и помощь лечению.

Также если возрастные изменения слишком заметны, а консультант обещает, что крем разгладит глубокие морщины, не верьте - морщины уже сформировались, и вам помогут только инъекционные процедуры у косметолога. То же касается сильной пигментации: есть косметика с отбеливающими и выравнивающими тон компонентами, но серьезную проблему она не решит.

Чайные пакетики - в прошлом

- Всегда ли высокая цена косметического средства гарантирует его качество?

- Конечно же нет! Я, как химик в косметике и косметцевтике, могу утверждать, что есть очень известные, раскрученные бренды, продукция которых имеет обычные, довольно посредственные компоненты в своем составе. Такой же состав можно обнаружить в заурядной, совсем недорогой косметике. Поэтому необоснованно высокая цена - это плата за бренд, за рекламу и ничего больше.

Но слишком дешевая косметика заставляет

предположить, что для ее производства использовалось сырье не самого высокого качества. Многое зависит от «активов» в составе: ретинол, кислоты и т. д., которые априори не могут стоить дешево.

- А нельзя ли вообще обойтись сметанной маской и примочками из чайных пакетиков? Что прогресс в косметологии нам подарил на самом деле?

- Конечно, сметанная маска и примочки из чайных пакетиков - это уже прошлый век. Сегодня есть косметические продукты, которые стоят не дороже сметаны. Цена тканевой маски хорошего качества - 25-30 рублей. И она, в отличие от сметаны, принесет пользу. Нанося на лицо пищевые продукты, вы не можете быть уверены, какие бактерии заселяете на кожу. Известны случаи заражения сальмонеллезом при использовании масок домашнего приготовления и попадании их на слизистую. Кроме того, в обычных продуктах нет компонентов-проводников, которые оказывают на кожу нужный нам эффект. А в косметике самое главное - чтобы она была действенная!

- Как оценить состав крема?

- Читая этикетку, учитывайте, что все ингредиенты в концентрации выше 1% указываются в порядке убывания, и обращайте внимание на первую треть компонентов (в основе любого средства - вода). Оцениваем положение консервантов, отдушек, красителей. Ищем глазами активные средства и их место в составе - они не всегда на самом верху, потому что ретинол, гиалуронат натрия, аминокислоты и пептиды работают в низких концентрациях. Не забываем про свои аллергии!

Что касается упаковки, то крем с дозатором гарантирует, что вы не занесете в него бактерии своими же руками. Отдавайте предпочтение вакуумным флаконам - свободный доступ кислорода облегчает жизнь бактериям, способствует окислению ингредиентов крема. Средства с ретинолом, витамином С, базовые и эфирные масла должны находиться в затемненных или светонепроницаемых флаконах, а эфирные масла - в стекле! Из дешевого пластика в состав средства со временем могут проникать вредные соединения. Учитывая все это, не советую приобретать косметику в сомнительных местах.



I Василий Самарин



30 ноября мы отмечаем день домашних животных. Социальные сети полны трогательных фото и видео, посвященных нашим питомцам. Все это вызывает естественное желание сегодня же обзавестись пушистым (скольким, пернатым, лысым и т. д.) другом - благо рынок предлагает нам «братьев меньших» на любой вкус и цвет! Но нельзя забывать, что, приобретая домашнее животное, вы принимаете на себя бремя ответственности за его жизнь и здоровье. Об этом мы ведем разговор с ведущим специалистом ветеринарного центра «ЗооСфера» Василием САМАРИНЫМ.

[ЮЛИЯ ГЛУХОВА]

Декоративное разнообразие

- Какие домашние животные встречаются в вашей практике?

- Чаще всего ветеринар частной клиники имеет дело с кошками и собаками. Реже приносят кроликов, шиншилл, попугаев (волнистых или ара). Самые маленькие пациенты - это мышки и крыски, морские свинки. Видел у себя на приеме черепашек, ящериц, игуан. Радует, что пока не было змей... Помню несколько ежиков, были даже белые африканские. Приносили белочек дегу (очень социальные животные, рекомендую). Чуть не забыл упомянуть о хорьках! Хорек - не редкий пациент, но не все владельцы готовы мириться с сильным, едким и очень неприятным запахом (из параанальных желез), который стойко держится во всем доме.

- Не вызывает ли затруднений у вас такое разнообразие животных?

- Проще всего работать с людьми - они могут все сами о себе рассказать, у них одна анатомия. С животными же все сложнее, здесь необходимо научиться их понимать, «видеть» причину беспокойства. Кошки и собаки ветеринару хорошо знакомы, с ними легче. А декоративное разнообразие - это уже отдельная и очень трудоемкая специализация. Анатомия у всех видов животных абсолютно разная. Сложно лечить хронические заболевания, переломы у некоторых животных (бывает, ничего уже и сделать нельзя). Так, тяжело поддается лечению почечная недостаточность у черепах. Да и в целом лечение внутренних органов у декоративных животных - это большая проблема. С ними вообще сложно работать: лечебные препараты приходится подбирать строго индивидуально к каждому виду, в силу небольшого веса сложнее рассчитывать дозировки (не говоря уж о молодом потомстве). Маленьким декоративным животным, чтобы погибнуть, много не надо. Если кошка и собака в некотором смысле более выносливы в болезни (проще поставить капельницу, боля, они реже отказываются от пищи и воды), то перелом крыла у птицы может привести к смерти - она перестает пить и есть.

Не бери того, не зная кого

В крупных городах на материке есть ветеринарные врачи по декоративным животным, изучившие подход к определенным их видам. Для того чтобы стать таким специалистом, двух-трехмесячных курсов недостаточно. Ветврачи на Сахалине не всегда готовы принять редкого пациента (если мне принесут крокодила, то я не знаю, чем смогу ему помочь). Наша образовательная база - сельскохозяйственные (свиньи, коровы, козы, лошади, овцы и сельхозптица). В нашем регионе не обучают обращению и с мелкими домашними животными - мы нарабатываем свой опыт самостоятельно. Разве что недавние выпускники вузов изучали это достаточно основательно.

- Каких животных городскому жителю содержать относительно просто, а каких - сложно?

- Кого бы вы не вознамерились себе завести - собаку, кошку, козу или попугая, нужно обязательно изучить соответствующую литературу. Даже если это обычный щенок! Нельзя кормить и содержать животное, руководствуясь лишь своими представлениями об этом. Нужно понимать, какой питомцу требуется рацион и условия содержания. Своим незнанием и безответственностью вы можете навредить живому существу. Большинство заболеваний моих пациентов - приобретенные, а не врожденные, и болезни эти - на совести владельцев. Исключением являются вирусные заболевания, но и здесь владельцы ответственны за несвоевременное обращение к врачу, а подчас и полное игнорирование плановых вакцинаций. Особенно это касается декоративных животных, так как они более прихотливые. Например, кролику достаточно намочить, чтобы погибнуть. Среди врачей даже бытует такое выражение: «Мокрый кролик -дохлый кролик», так как мокрое животное быстро переохлаждается и умирает. А для шиншиллы даже газообразование кишечника может стать смертельным.

Собирая информацию, лучше пользоваться специализированной литературой, а не различными форумами

(почерпнуть нужные сведения на форумах может человек с опытом, уже имеющий свое понимание в этой области). Если вы, самостоятельно ставя диагнозы и определяясь с лечением, будете ориентироваться на «похожее» и «то же самое», то, скорее всего, наделаете непоправимых ошибок. При возникновении проблем ищите сайты, клиники, консультируйтесь со специалистами онлайн.

Если есть желание, можно научиться уходу за любым животным. Важно осознавать свою ответственность, потому что нечаянно погубить питомца очень легко. Поэтому к приему нового «члена семьи» нужно готовиться. Кстати, это и в ваших интересах! Например, есть такие птицы - амадины, они очень крикливые и много сорят - жить с ними непросто. И если люди наспех приобретают животное, то потом часто сами не знают, что с ним делать или, что еще хуже, разочаровываются в нем. Так, многие покупают красивую и популярную хаски, но у собак этой породы свои поведенческие особенности - ей нужно движение, нужна воля, и если вы ей этого не обеспечите, то она разнесет ваш дом!

Быть готовым к любым сюрпризам!

- Можно сделать вывод, что дарить животное, не согласовав предварительно подарок, нельзя ни в коем случае?

- Конечно нельзя. Кроме тех случаев, когда ты точно знаешь, что одаряемый очень хочет именно это животное и уже готов к этому. Детей в расчет не берем, так как самостоятельно заниматься питомцем они не в силах. Недостаточно просто хотеть и поспрашивать в зоомагазине, чем питается конкретный зверь. Нужно самостоятельно изучить вопрос, только тогда вы будете понимать характер животного, условия его содержания и кормления. Тогда есть шанс, что вы вовремя заметите назревающую проблему (потому что знаете, где проверить, на что обратить внимание и что вообще с данной особью может

приключиться) и окажете помощь.

Не надо заводить животное, если у вас нет на него времени! Если нет ни внимания, ни ухода, зачем мучить живое существо? Ради воскресной прогулки? Воздержитесь от такого решения, даже если вам очень этого хочется.

- По вашим наблюдениям, стали ли мы со временем более ответственными по отношению к своим питомцам?

- Я работаю с 2003 года. В чем-то ответственность растет. Например, владельцы начали убирать за собаками на улицах города. И если это делает молодежь (а она это делает!), значит, и последующие поколения усвоят эту привычку.

Но нельзя сказать, что люди однозначно стали добрее и ответственнее относиться к своим питомцам. Часто даже породистые и дорогие животные оказываются на улице, потому что хозяева оказались не готовы к тяготам совместного проживания. Некоторым проще избавиться от обузы и жить дальше.

Правда, в отношении декоративных животных такого не скажешь - люди готовятся к приему питомца, понимают, что мы плохо знакомы с жизнедеятельностью редких для сахалинцев видов.

- Нет у вас ощущения, что жители городов все более ленивы и избалованы и все менее склонны принимать на себя заботу о ком-либо?

- Мне кажется, дело не в лени и эгоизме. Сограждане все больше времени посвящают зарабатыванию средств к существованию (сказывается экономический кризис). В моем окружении люди действительно очень много работают. Тогда человеку не до животных - у него попросту нет свободного времени. Но мы по-прежнему хотим иметь рядом любимых питомцев! Тем более что выбор сегодня большой и вполне доступный по стоимости.

- Есть ощущение, что вырос спрос на породистых животных? Если да, то с чем это связано? Легко ли сегодня пристроить беспородного щенка?

- Сильное влияние на нас оказывают телевизор и соцсети. Мы узнаем о новых породах и хотим себе подобное. Примером может служить фильм «Хатико», героем которого стал акита-ину. Или реклама кошачьего корма «Вискас», подающая породу шотландские вислоухие как особо привлекательную. И мы опять начинаем желать сами не зная чего! Не вникаем в особенности породы, что влечет за собой проблемы и у животного с владельцем, и у владельца с животным. Да, шотландские вислоухие - необычные кошки, но при скрещивании внутри породы, геном, отвечающий за залом хрящевой ткани ушных раковин, усиливается и выливается в серьезные проблемы с костями у потомков: такие животные проживают короткую жизнь, мучаясь от боли в костях.

Найти дом беспородному щенку сегодня трудно. Появилось много зоозащитников, волонтеров, которые занимаются пристройством брошенных собак и кошек. Это насытило «рынок»: кто хотел принять животное, тот это сделал. Сами волонтеры находятся в затруднении и вынуждены организовывать частные приюты для бездомных животных.

Здравый смысл и сострадание

- Дайте совет тем, кто принимает решение завести домашнего питомца.

- Руководствуйтесь здравым смыслом, а не одними желаниями. Читайте о характере, поведении, особенностях (хронических, генетических) здоровья, условиях содержания и питания будущего друга. Оцените свою готовность к финансовым тратам. Ответьте себе на вопросы: чего вы ждете от животного и что животное может ждать от вас?

- Представляют ли наши животные опасность для человека? Могут ли они заразить человека новой коронавирусной инфекцией?

- Не вдаваясь в тонкости, скажу, что нет никаких оснований опасаться подхватить от своего питомца COVID-19. На Сахалине совсем немного заболеваний, которые передаются от животных человеку: бешенство (только теоретически, так как ни одного случая официально не зарегистрировано), глистные инвазии, лишай. Но лишай - взаимноопасное заболевание, его животному может передать и человек, который принесет домой грибок с улицы, из транспорта и т. д. Поэтому, приходя домой, рекомендую не ласкать пребывающее в счастливой истерике животное, а сначала тщательно вымыть руки. Это, кстати, снизит уровень истеричности питомца (особенно это касается мелких пород) и сохранит здоровым его впечатлительное сердце.

- Какие животные сегодня живут в вашем доме?

- По понятным причинам у меня этот процесс текущий. Сейчас в семье есть собака и взрослая кошка с котенком. Все мои питомцы подобраны с улицы.

- Вы любите животных или это лишь составляющая вашей профессии?

- Я с детства с животными в тесном контакте и другой жизни не представляю. Что значит «люблю»? Без ума от счастья? Нет. Для меня как врача важнее чувствовать ответственность и сострадание. Конечно, я переживаю за каждого пациента, особенно если состояние его серьезно. Но я не могу себе позволить слишком эмоциональное поведение, потому что ко мне приходят за помощью, я должен хладнокровно решать поставленные задачи. Но если бы я не любил животных, то не связал бы с ними свою профессиональную жизнь.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42

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

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

Памятники
 из природного камня
от 12 000 руб.

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

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

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

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

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

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

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

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Мошенники обманули

южносахалинца

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 37-летнего жителя областного центра о том, что с его банковской карты похитили денежные средства в сумме 67 тысяч рублей.

Днем ранее заявитель разместил на сахалинском сайте объявление о продаже лыж. С ним связался потенциальный покупатель. Он сообщил, что денежные средства за товар перевел на кошелек одного сайта. Потерпевший, зайдя на указанный сайт, ввел данные своей банковской карты. Впоследствии были списаны денежные средства. По пункту «г» части 3 статьи 158

УК РФ возбуждено уголовное дело. Ведется следствие.

Горожанина подозревают в кражах

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску обратилась 35-летняя женщина с заявлением о том, что 12 ноября из магазина одежды, где она работает, неизвестный похитил мужскую куртку стоимостью около 15 тысяч рублей.

Сотрудники полиции установили, что подозреваемый, которым оказался 40-летний житель Южно-Сахалинска, находясь в магазине, приметил куртку, с которой удалил бирку, надел на себя и покинул торговый объект, успешно преодолев противокражную систему. Затем 18 ноября он похитил из

магазина косметики и парфюмерии мужской одеколон. Но при выходе его остановили сотрудники охраны, которые вызвали полицию. Возбуждены уголовные дела.

Жителя Невельска взяли с наркотой

Сотрудниками Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области в ходе проведения в Невельске оперативно-разыскного мероприятия на улице был задержан 31-летний местный житель с личным, который намеревался изготовить из прекурсоров синтетическое наркотическое средство.

Во время обследования его места жительства - квартиры дома по улице Победы - полицейскими был обнару-



жен и изъят пакет с веществом. Согласно результатам проведенной экспертизы, вещество содержит в своем составе прекурсоры наркотического средства и психотропных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен, массой 78,5 грамма, что образует крупный размер.

Также в квартире было обнаружено

наркотическое средство (марихуана) массой 16,6 грамма и смесь измельченных частей табака и наркотического средства масло каннабиса (гашишное масло) массой 12,4 грамма. Возбуждены уголовные дела.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ



1

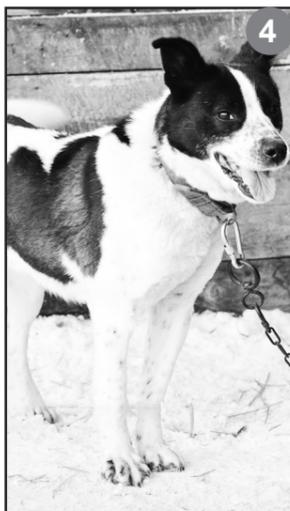


2



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.

3. Розы - ласковая и добрая кошка. Очень контактная с людьми, как только начинаешь ее гладить, сразу мурчит. Очень аккуратная кошечка, ходит строго в лоток, стерилизованная, привита. Можем оформить вет.



4

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. С самого щенячьего возраста Федор не знал теплой человеческой руки и доброго слова. День за днем, год за годом он сидел на короткой цепи в окружении собственных испражнений и всякого хлама. Что там говорить о прогулках на поводке - порой собака не каждый день ела. Не должна жить собака так! Пусть даже на цепи в будке, но в теплой, просторной и с регулярным питанием. Но Федор не озлоблен, даже порой немного робок. По характеру очень даже тихий и спокойный пес. Ненавязчивый, не пустолай. При



общении с ним понимаешь, как ему тяжело жилось все эти годы. Покорно смотрит в глаза с какой-то собачьей надеждой, что кто-то обратит на него внимание и заберет к себе. Мы ищем Феде достойное проживание в новой семье. Звонить по тел. 8-924-184-38-68.

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

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



Просто вкусно!

Рыбный день

Картофельный пирог из трески

Ингредиенты: 5 крупных картофелин, 2 больших яйца, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, 250 мл сливок, сыр пармезан, 1 лимон, 1 чайная ложка горчицы с горкой, пучок свежей петрушки, 450 г филе трески (без кожи и костей), чайная ложка мускатного ореха.

Приготовление: картофель нарезаем кубиками примерно по 2-2,5 см и варим до готовности. Достаем и охлаждаем.

Отвариваем яйца вкрутую, чистим и нарезаем на кубики. Мелко режем морковь и лук, обжариваем в небольшом количестве масла около пяти минут, после чего добавляем в сковороду сливки. Доводим до кипения, снимаем с огня и натираем туда 100 граммов пармезана, выжимаем туда же лимон, добавляем горчицу и мелко рубленную петрушку.

В отдельной посуде рыбное филе, нарезанное соломкой, перемешиваем с яйцами и тщательно мешаем, добавляя сливочно-овощной соус. Из вареного картофеля делаем толченку, добавив немного масла, соли, черного перца и мускатного ореха.



Часть пюре выкладываем в смазанную маслом емкость для запекания. Сверху выкладываем рыбную смесь и накрываем оставшимся картофельным пюре.

Духовку разогреваем до 230 градусов по Цельсию и помещаем туда наш будущий пирог. Готовится блюдо минут 30, или пока картофель не станет золотистым.

Подавать с 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

435 рублей.

5 картофелин - 40 руб.

2 яйца - 20 руб.

1 луковица - 15 руб.

1 морковь - 10 руб.

250 мл сливок - 70 руб.

пармезан - 100 руб.

1 лимон - 60 руб.

1 чайная ложка горчицы (порошок) - 10 руб.

пучок петрушки - 20 руб.

450 г филе трески - 85 руб.

мускатный орех, 1 чайная ложка - 5 руб.

Растительное масло, соль и перец - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Подарок: обязательная сертификация

Рыбные палочки из лосося

Ингредиенты: филе лосося без кожи и костей - 1,2 кг, 200 г муки, 2 яйца, 2 чайные ложки паприки, 200 г хлебной мякоти, 30 г пармезана, растительное масло для обжарки.

Приготовление: филе лосося нарезаем на 10 примерно равных ломтиков.

В глубокой тарелке слегка взбиваем яйца с паприкой, солью и черным перцем.

Раскрошенную хлебную мякоть вместе с натертым сыром, двумя ложками растительного масла, солью и перцем взбиваем блендером до получения однородной панировочной смеси.

В отдельную тарелку насыпаем муку.

Каждый кусочек рыбы обваливаем сначала в муке, затем в яичной смеси, после чего опускаем в получившуюся панировочную смесь. Хорошо обваливаем и выкладываем в накрытый пергаментом противень.

Помещаем противень в духовку, предвари-



тельно разогретую до 200 градусов Цельсия. Если рыба была свежая, запекаем 15 минут, если мороженая - 20 минут. Ну или до золотистого цвета палочек.

Лосось с овощами и соусом песто

Ингредиенты: 600 г некрупного картофеля, 200 г зеленой фасоли, 200 г брокколи, филе лосося - 0,5 кг, оливковое масло. Песто: 25 г кедровых орехов, половину небольшого зубчика чеснока, 50 г свежего базилика, оливковое масло, 15 г пармезана, 2 лимона.

Приготовление: в емкость поместите кедровые орешки, чеснок и базилик. Взбейте все это блендером. Добавьте немного оливкового масла, чтобы смесь получилась немного липкой. Добавьте натертый пармезан и еще раз перемешайте. Добавьте сок половины лимона и щепотку черного перца. Перемешайте в последний раз.

Картофель отварите в подсоленной воде, за пять минут до готовности добавьте брокколи и фасоль.

Филе лосося разрежьте на порционные кусочки, натрите маслом, солью и перцем и опустите на горячую сковороду кожей вниз, убавьте огонь до среднего и готовьте 4 минуты. После чего переверните рыбу и готовьте еще минуты три.



Снимите сковороду с огня, дайте постоять около минуты, после чего сбрызните лосось лимонным соком.

С овощей слейте воду, добавьте песто и все тщательно перемешайте, чтобы овощи полностью покрылись соусом.

Разложите лосось и овощи по тарелкам и сбрызните все еще раз лимоном.

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

08.50, 12.50, 17.50, 19.50
Елка за кофе
09.30 Афиша
09.50 «На районе», игра
10.30 «О Май Гаджет», техноновости
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 Прогноз по году

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

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
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



Если после 50-ти жизнь вас не устраивает, нужно налить еще 50.

Все средства хороши, но наличные лучше.

Если скрестить робот-пылесос и увлажнитель воздуха, то получится игрушечный паровоз.

- Теперь ты видишь, что мои оценки подтверждают полную неэффективность школьной системы! - говорит Вовочка отцу, подавая дневник.

Пожалуй, самой приятной новостью этого года станет новость о том, что он наконец-то закончился.

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

