

№24
(1192)
16 июня
2021
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

КАТАРАКТА?



РЕШЕНИЕ ЕСТЬ -

АМБУЛАТОРНОЕ УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ
В САХАЛИНСКОМ ЦЕНТРЕ МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА
ПРЕДЛАГАЕТ:

- БЕСШОВНОЕ УДАЛЕНИЕ катаракты; АМБУЛАТОРНО, без необходимости пребывания в стационаре;
- АМЕРИКАНСКИЕ И ЕВРОПЕЙСКИЕ искусственные хрусталики;
- ТОЛЬКО НОВОЕ оборудование;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

НАШ АДРЕС: г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 279А
СПРАВКИ и запись по телефонам: 290-440, 266-220

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257
выдана 20.03.2019 Министерством здравоохранения Сахалинской области

Имеются противопоказания.
Необходима консультация специалиста

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. здравоохр. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

Гарантия
Требуется специалист-бурильщик
28-79-37,
8-914-758-79-37

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

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка, расширение
УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

ЦЕНЫ НИЗКИЕ
КАЧЕСТВО
☎ 27-86-32

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
- СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
- АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
- УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА И ПОГРУЗЧИКА

Женщина сейчас выходит на первый план



Интервью с актером Анатолием Белым об эротике, сексуальном воспитании и сериале «Клиника счастья».

- По жизни вы производите впечатление хорошего человека, но на удивление часто играете людей, скажем так, с гнилой...

- Вот такой мой крест, да. Предлагают, как правило, каких-то отрицательных типов. И я, честно говоря, в 99 процентах случаев отказываюсь, потому что мне это уже совершенно неинтересно играть и, вы правы, противоречит моей натуре (смеется). Понимаю еще, когда это персонаж уровня Джокера - какой-то по-настоящему яркий характер, а так... Недавно мой хороший друг-режиссер прислал сценарий, и опять что-то такое. Я говорю: «Дружище, я обожаю все, что ты делаешь, готов встретиться с тобой на площадке, но в другой роли».

Как Сахалин российским стал

Подробности на стр. 6 и 7

"Мега Транс Сервис"
Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ во все города России от 1 кг

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

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

Работаем с 10.00 до 20.00

ТЦ «Меридиан», ул. Пуркаева, д. 116, цокольный этаж, место 004

8 962 121 31 21 (Whats App)



На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Удаление папиллом, кондилом, родинок

Тел. 48-03-77

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

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

НОВЫЙ АСТВ

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА

ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

ТЕЛ. РЕДАКЦИИ: 49-15-49
☎ 8 (962) 125-15-15

Смотреть **НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ** уже можно в сетях крупнейших кабельных операторов Сахалина:

в сети кабельного оператора «Солнце Телеком» (65 канал);

в сети кабельного оператора «ТТК-Транстелеком» (65 канал);

в интерактивном телевидении ООО «Сайт» (22 канал);

в интерактивном телевидении «Ростелеком» (751 канал).

Кроме того, телеканал АСТВ – первый и единственный на Сахалине – запустил стриминговое вещание в сети Интернет

- в том числе на портале astv.ru и в собственном мобильном приложении АСТВ, доступном для скачивания в App Store и Google Play.

По вопросам настройки просмотра телеканала АСТВ обращайтесь на телефон горячей линии **8 (4242) 49-16-16**.

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

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

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

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ

САЛОН Кухне

Стиль Кухне

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 30.06.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Пе Ю. Д.).

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

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

Megapolis ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
 ■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ! Установна южнокорейского импланта по системе Апу Опс + коронка под ключ **70 000 руб.**

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

В Южно-Сахалинске отметили День России



В областном центре прошли праздничные мероприятия, приуроченные ко Дню России. В течение всего дня для южносахалинцев и гостей города проходили концерты с участием лучших творческих коллективов, мастер-классы, выставки и развлечения для всей семьи.

В Историческом парке «Россия - моя история» чествовали победителей и лауреатов масштабного регионального конкурса «Сахалинский маяк». Премией губернатора были отмечены учреждения здравоохранения, образования, спорта, социального обслуживания, патриотические объединения, выдающиеся южносахалинцы - представители самых разных профессий, почетные граждане города, всего 29 победителей и семь лауреатов. С Днем России и победой в конкурсе горожан поздравили губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко и

депутат Государственной думы Георгий Карлов.

Теплые слова благодарности прозвучали в адрес Натальи Суворовой - организатора движения «Серебряных» волонтеров в здравоохранении Сахалинской области, ветерана Великой Отечественной войны, участника Южно-Сахалинской наступательной операции Декабрины Михайловны Пушкаревой и других представителей старшего поколения южносахалинцев. Отметим, что конкурс также проводился среди глав муниципальных образований в номинации «Народное доверие». Победителем в ней признан мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин.

Большая праздничная программа развернулась на площадке перед зданием музея. Перед гостями выступили лучшие творческие коллективы города - ансамбли «Ковёр бэнд», «Белые росы», «Солнцеворот», детский народный хор «Цветень», группа «Небо», народный ансамбль танца



«Экзотика», ансамбль танца «Штрихкоды», театр песни «Филетовый слон», танцевальная группа «Анимэ», дуэт «РусБус» в сопровождении хора военнослужащих.

68-й армейский корпус представил выставку оружия, также была развернута полевая кухня с солдатской кашей. Кроме того, для горожан были организованы мастер-классы по раскрашиванию деревянных изделий, созданию тряпичной обрядовой куклы.

Традиционно, в День России в Историческом парке прошла торжественная церемония вручения паспортов южносахалинским школьникам, проявившим себя в учебной, научной, спортивной и общественной деятельности. Документ, удостоверяющий личность, получили 15 ребят. Многие ученики неоднократно становились победителями муниципальных и областных конкурсов и олим-

пиад, имеют достижения, отмеченные на общероссийском уровне.

- Это очень волнительный момент, есть ощущение особой ответственности, в том числе перед родителями, учителями, преподавателями и близкими людьми, которые верят в меня и поддерживают, - поделилась впечатлениями ученица 7Б класса лицея № 1 Диана Чун.

- Для меня это очень важный день, и особенно приятно получить свой главный документ в торжественной обстановке, - отметила ученица 7Б класса лицея № 2 Виктория Воронина.

После официальной части по случаю празднования Дня России для школьников провели тематическую экскурсию.

Большая праздничная программа, посвященная Дню России, также подготовлена для гостей городского парка. Здесь работает ряд тематических площадок.

Горожане осваивают пилатес в парке

Открытые тренировки в рамках проекта «Социальный фитнес» приобретают популярность среди горожанок. Последнее занятие по новому направлению - пилатес - собрало более 40 любителей спорта. Открыть для себя оздоровительную гимнастику приглашают всех желающих.

- Начался активный летний сезон нашего проекта, люди узнают о тренировках через своих знакомых, кто-то, придя на первое занятие, в следующий раз приводит своих друзей и родственников, - рассказала тренер проекта «Социальный фитнес» Юлия Стеблянская. - Нашим постоянным участникам в среднем от 30 до 70 лет - это прекрасные горожанки, которые стремятся быть красивыми и сохранить свое здоровье. Пилатес, основы которого мы предлагаем сегодня, это оздоровительная гимнастика, рассчитанная на проработку всех групп мышц.

Напомним, проект «Социальный фитнес» стартовал в 2013 году. Руководитель

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

ФИТНЕС И РАСТЯЖКА на стадионе школы №8 (ул. Пограничная, 18)
ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ И ПЯТНИЦА В 19:15 (с собой коврик)

ПИЛАТЕС на стадионе Космос в городском парке им. Ю.А. Гагарина
ВТОРНИК И ЧЕТВЕРГ В 18:00 (инвентарь имеется)

ЙОГА на танцевальной площадке в городском парке им. Ю.А. Гагарина
ВОСКРЕСЕНЬЕ В 9:00 (с собой коврик)

PortDeBras®

на танцевальной площадке в городском парке им. Ю.А. Гагарина
ПОНЕДЕЛЬНИК В 18:00 И ПЯТНИЦА В 13:00

ФИТНЕС И РАСТЯЖКА на спортивной площадке в Дальнем по ул. 1ая Московская
СУББОТА В 9:45, ВОСКРЕСЕНЬЕ В 11:00 СРЕДА В 19:40 в школе №20

ФИТНЕС И РАСТЯЖКА на спортивной площадке Кадетской школы (пер. Мартовский, 8Б)
ПО ВЫХОДНЫМ В 18:00 (инвентарь имеется)

инициативы Ксения Огаркова смогла объединить вокруг себя команду неравнодушных тренеров-волонтеров, которые предлагают жителям города бесплатные тренировки по различным направлениям фитнеса, а также йоге и танцам. Сегодня проект реализуется на шести площадках в Южно-Сахалинске, Дальнем. Команда «Социального фитнеса» постоянно работает над расширением видов тренировок.

- Мы хотим, чтобы абсолютно

любой житель нашего города нашел себе занятие по вкусу: танцуйте, укрепляйте тонус и мышцы, повышайте выносливость на силовых тренировках или оздоравливайтесь с помощью пилатеса, а наши тренеры всегда рады в этом помочь, - отметила Ксения Огаркова.

Уточним, пилатес - система занятий, разработанная Йо-зефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм. Автор назвал ее «контрологией», обозначив как

полную координацию между телом, умом и духом. Это специальная серия упражнений, которые выполняются в медленном темпе, что особенно подойдет старшему поколению.

Бесплатные тренировки по пилатесу проходят во вторник и четверг в 18.00 на стадионе «Космос». При себе необходимо иметь спортивную обувь, свободную одежду, полотенце, питьевую воду; коврик предоставляют организаторы.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Педагогам Южно-Сахалинска рассказали о типах вакцин от коронавируса

Для педагогических коллективов школ № 6 и № 13 Южно-Сахалинска провели необычное собрание. Учителя рассуждали об эффективности вакцинации и личном вкладе каждого в формирование коллективного иммунитета от коронавирусной инфекции. Педагоги также познакомились с возможностями единой карты сахалинца.

В настоящее время в регионе регистрируется подъем заболеваемости коронавирусной инфекцией, только за последние четыре дня выявлено 150 новых случаев заболевания. На данный момент более 500 граждан проходят лечение, переболело более 23 тысяч человек. Всплеск медики связывают с началом летнего сезона: многие сахалинцы возвращаются на остров из путешествий и привозят новые случаи инфицирования SARS-CoV-2, а также с притоком лиц, прилетевших на сезонные работы.

Помощник эпидемиолога поликлиники № 4 Южно-Сахалинска Людмила Тукарева рассказала педагогам школы № 6, что среди пациентов с признаками ОРВИ все чаще стали выявляться положительные тесты на ковид.

Граждане рано расслабились и пренебрегают масочным режимом и средствами профилактики - подытожила медик. Есть случаи повторного заражения среди переболевших. Единственным надежным способом защиты является вакцинация, особенно для групп риска, в которую входят учителя.

Лекция для педагогов прошла и в школе № 13. Врач ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Айгуль Ахметова в ходе презентации наглядно представила коллективу воздействие на организм человека COVID-19, отличия бактериологической пневмонии от вирусной, а также рассказала, что сегодня южносахалинцам доступны два вида вакцины: - «Гам-КОВИД-Вак» - вакцина, разработанная



в Национальном исследовательском центре эпидемиологии им. Н.Ф. Гамалеи, представляет из себя раствор для внутримышечного введения. Вводится двукратно, с интервалом в 21 день. Иммунитет формируется на 42-й день после проведения первого этапа и защищает человека порядка двух лет;

- «ЭпиВакКорона» - вакцина, разработанная Государственным научным центром вирусологии и биотехнологии «Вектор». Вводится двукратно, с интервалом в 2-3 недели, как правило не вызывает побочных реакций и легко переносится. Иммунитет формируется через 35-40 дней после первой вакцинации и держится на протяжении года.

Подробная информация представлена на сайте vaccina.stopkoronavirus.rf. В Сахалинской области оба этапа вакцинации прошли почти 68 тысяч человек.

Напомним, трудовые коллективы Южно-Сахалинска могут подать заявку на проведение вакцинации по месту работы по телефону **31-27-10**.

Также в ходе собраний педагогическим коллективам рассказали о возможности оформления единой карты сахалинца, ее преимуществах и способах оформления.

Неравнодушные горожане помогли приостановить незаконное строительство

Специалисты администрации Южно-Сахалинска продолжают работу с обращениями горожан. Обратная связь с жителями позволяет принимать оперативные решения по ряду вопросов.

Среди наиболее актуальных направлений – имущественные и земельные отношения, ЖКХ, социальная сфера, благоустройство дворовых территорий, переселение из ветхого и аварийного жилья, образование и другие. В течение мая в мэрию города поступило 411 обращений, в том числе 171 через web-приемную. Все они оперативно приняты в работу.

Обращения принимают также в аккаунтах администрации Южно-Сахалинска и мэра Сергея Надсадина в социальных сетях. В прошлом месяце через социальные сети администрации поступило более 1000 обращений. Все предложения и жалобы горожан передаются в профильное структурное подразделение в зависимости от тематики. Как правило, на большинство обращений ответы даются в течение суток. В отдельных, нестандартных случаях, требующих более тщательной проработки, время ответа увеличивается до нескольких дней.

В частности, после обращения жителей удалось приостановить незаконное строительство по ул. Институтской. Частная организация выполняла работы самовольно, без получения соответствующего разрешения. Другое похожее нарушение зафиксировано на ул. Есенина: владелец здания приступил к ремонту кровли, не получив всей разрешительной документации на реконструкцию. Специалисты оперативно выехали на место и указали застройщику на недопустимость таких действий. Работы приостановлены. Информация по обоим случаям передана в Государственную инспекцию строительного надзора Сахалинской области для принятия мер.

В социальных сетях работа ведется адресно с каждым пользователем. В топе обращений:



жалобы на управляющие компании, благоустройство, состояние зеленых насаждений. Так, в эти выходные люди просигнализировали Сергею Надсадину о нехватке цветочных клумб в сквере у городской поликлиники № 2. По поручению мэра туда незамедлительно выехали специалисты. Что касается планов по озеленению - цветы на этом участке высадят в ближайшее время.

Большой отклик у южносахалинцев находит практика выездных приемов. Такая форма взаимодействия для некоторых граждан является наиболее эффективной, позволяет оперативно разобраться в ситуации, на месте обсудить пути решения по многим вопросам. Ознакомиться с графиком выездных и личных приемов можно на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска.

Напомним, также свои обращения горожане могут принести лично в отдел по работе с обращениями по адресу: **Коммунистический проспект, 49 (первое крыльцо от ул. Амурской), 1 этаж, кабинет №103**. Время работы: понедельник-пятница с 9.00 до 17.00. Получить консультацию специалистов приемной граждан можно по телефонам: **300-804, 300-472, 300-669, 300-845, 300-781**. Можно воспользоваться web-приемной официального сайта мэрии или направить обращения через социальные сети администрации города, а также в аккаунты мэра города Сергея Надсадина.



Почему бездействовать опасно?

ПОТЕРЯ СЛУХА. СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Слух — это тонкий механизм, который очень легко повредить в условиях современной жизни. И хоть само по себе снижение слуха не несет угрозы жизни, человек с этим недугом получает целый комплекс проблем. И эти проблемы способны оказать колоссальное негативное влияние на качество жизни.



НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ



ШУМ В УШАХ, СЛУХОВЫЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ



АТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СЛУХОВОЙ КОРЕ



РАЗВИТИЕ ДЕМЕНЦИИ



СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

В рамках программы профилактики снижения слуха у жителей города работает телефон горячей линии: **8-800-5555-078** звонок по России бесплатный

Первичная медико-санитарная работа с населением возрастной категории 45+ в Сахалинской области

НАПРАВЛЕНИЕ НА БЕСПЛАТНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЛУХА



Разовый прием специалиста по слуху, сурдоакустика:

1. Отоскопия
2. Тональная пороговая аудиометрия слуха, без заключения
3. Речевая аудиометрия, рекомендации сурдоакустика

Дата: _____ Время: _____

Приемы по предварительной записи, уточняйте дату и время по тел.: **+7 (4242) 30-35-53**

Срок действия направления до 31 июля 2021 года

ЮЖНО-САХАЛИНСК, ул. Ленина, 242

+7 (4242) 30-35-53



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

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

Губернатор награждает победителей премии «Сахалинский маяк»

В День России чествовали людей, общественные объединения, государственные учреждения и предприятия, которые стали обладателями первой премии губернатора.

- Каждый, кто присутствует на этой церемонии, вносит значимый вклад в развитие нашей любимой страны и островного региона, - сказал Валерий Лимаренко. - И я рад в этот праздничный день вручить вам почетную награду премии «Сахалинский маяк». С такой командой в наших силах сделать все, чтобы жизнь на островах и в России в целом становилась все более комфортной и благополучной.

Во время рабочих поездок по области Валерий Лимаренко уже вручил статуэтки в виде маяков победителям и лауреатам из районов. Но больше всего маяков на счету Южно-Сахалинска - 29 победителей и семь лауреатов.

Высокое звание «Человек года» завоевала главный внештатный инфекционист Сахалинской области Оксана Солонина. Лауреатом в этой номинации стала ветеран Великой Отечественной войны Декабрина



Пушкарева. Им собравшиеся на торжественной церемонии в историческом парке «Россия – моя история» аплодировали стоя.

Самой «Доступной поликлиникой» признали детскую городскую, а «Лучшей больницей» стала детская областная. В сфере образования отличились гимназия № 1 имени Пушкина, Сахалинский промышленно-экономический техникум и дворец детского (юношеского) творчества.

Победителем в номинации «Народный педагог» стал учитель химии и биологии гимназии № 3 Лев Баранчук-Червоный. Его ученики становятся призерами Всероссийской олим-

пиады школьников, успешно сдают ЕГЭ, а одна из его учениц в прошлом году получила на экзамене максимальные 100 баллов. Лев Николаевич также обучает ребят игре в шахматы и организует интеллектуальные игры.

На церемонии чествовали также сахалинских спортсменов. В номинации «Преодоление» лучшей признали серебряного призера чемпионата России по горнолыжному спорту (спорт глухих) Карину Гайдамашук. Лучшим тренером паралимпизма стал Алексей Власов. А в номинации «Наставник» победил отличник физической культуры и спорта Ким Ден Тхе. Среди учреждений маяков удостоились футбольный клуб «Сахалин» и школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду.

Лучшими социальными учреждениями признали реабилитационный центр для детей и подростков «Преодоление» и центр социального обслуживания населения Сахалинской об-

ласти. А среди некоммерческих организаций победу одержали «Родные люди». Эта патриотическая служба организовала школу сиделок, которые потом заботятся о пожилых людях и инвалидах на дому.

Лучшим стартапом назвали туристический проект «Айна тур». Предприниматель Алексей Ткаченко возрождает эздовой спорт, оленеводство и традиционные ремесла народов Сахалина.

На «Сахалинском маяке» поощрили также благотворителей и волонтеров. Награду в номинации «Помогать просто» получила фельдшер, руководитель «Волонтеров-медиков» Ксения Величковская. Среди предприятий отметили компанию «Эксон Нефтегаз Лимитед» и ее социальный проект по приобретению оборудования для лечения детей.

Звание лучшего серебряного волонтера получила Наталья Суворова - координатор добровольческого движения в медицине.

- Это очень почетная награда, - сказала Наталья Суворова. - Но это не только моя заслуга, но и всех моих коллег. Около двух лет существует наше



объединение. И мы понимаем, насколько это важно, когда с человеком, попавшим в беду, рядом оказывается волонтер, который поможет, проводит, откликнется здесь и сейчас. Я помню, как узнала, что стала победителем. Ехала в автобусе и следила за результатами онлайн. Увидеть свое имя было невероятно радостно.

Номинация «Энергия молодых» покорила поисково-спасательному отряду «Сова» и президенту федерации армейского рукопашного боя Евгению Пряхину. В номинации «Память поколений» победу одержал военно-спортивный клуб «Десантник». Победу в номинации «Общественное признание»

одержало региональное отделение «Поискового движения России», а его руководителя признали «Лидером патриотического объединения».

На торжественной церемонии восьмерых южносахалинцев поощрили благодарственными письмами губернатора за помощь в проведении масштабного конкурса.

С 15 июня стартует «Сахалинский маяк-2021». Ежегодная премия губернатора вновь объединит лучших сахалинцев и курильчан во всех сферах жизни. Цель конкурса – раскрыть имена победителей всей области, чтобы ими гордилось не только их ближайшее окружение, но и островной регион.

Приближающийся юбилей области обсудили на форуме



2022 год станет юбилейным для островного региона. Концепцию праздничных мероприятий начали активно обсуждать с общественниками, волонтерами и всеми неравнодушными жителями области.

На форуме в областном центре народного творчества от имени главы региона Валерия Лимаренко выступил первый заместитель губернатора Сергей Байдаков. Он подчеркнул, что торжество должно стать всенародным.

- Это праздник не органов власти, а каждого жителя Сахалина и Курилы, - сказал Сергей Байдаков. - Губернатор призвал обратиться к общественности, максимально собрать предложения, проекты, идеи людей о том, как провести юбилейный год. Самое главное - это не само торжество, а содержательная часть. Во-первых, история становления и развития Сахалинской области. За освобождение островов отдали жизни более двух тысяч советских воинов. Об этом нельзя забывать. Во-вторых, юбилейный

год дает повод задуматься о будущем, о проектах, которые призваны сделать жизнь на островах комфортнее.

В юбилейный год планируется начать реализацию крупных инвестиционных проектов, нарастить объемы строительства жилья, запустить климатический эксперимент по достижению углеродной нейтральности.

Проект «Забота. Защита. Уважение» позволит существенно улучшить качество оказания услуг и вывести на новый уровень взаимодействие власти и жителей. Широкое распространение должна получить Единая карта сахалинца. С ее помощью можно будет оперативно узнавать о мерах социальной поддержки и интересных мероприятиях, получать скидки в магазинах и даже использовать вместо документов. А мобильное приложение к карте позволит оставлять отзывы о получении тех или иных услуг.

- Сахалин и Курильские острова - это наш дом, - сказал председатель Общественной палаты Сахалинской области

Владимир Иконников. - Мы все - одна семья. И сейчас мы, как настоящая семья, будем собираться и обсуждать грядущий праздник. Кого пригласить в гости, какие подарки дарить? Ждем предложений от всех жителей области от мала до велика. В юбилейный год должен быть насыщен интересными событиями как для маленьких сахалинцев и курильчан, так и для заслуженных земляков.

В честь 75-летия Сахалинской области предложено провести три больших мероприятия. Председатель областной думы Андрей Хапочкин рассказал о проекте семейной спартакиады. В команды объединятся дети, родители, бабушки, дедушки и попробуют свои силы в районных эстафетах. Лучшие семейные команды попадут в областной финал. Конкурс «Трудовые династии» призван рассказать истории семей, в которых несколько поколений живут и трудятся на благо Сахалинской области. Его предложил провести руководитель сахалинского отделения «Поискового движения России». А проект «Сахалинские аллеи» инициировала депутат городской думы Южно-Сахалинска Ксения Огаркова. Он позволит увековечить имена 75 островитян, которые внесли значительный вклад в развитие региона в разные периоды истории.

Сейчас ведется разработка сайта, посвященного 75-летию Сахалинской области, где будут собираться все предложения жителей по проведению юбилейного года и размещаться вся актуальная информация.

Бюджет остался социальным

Бюджет Сахалинской области в 2020 году сохранил социальную направленность, об этом стало известно во время состоявшихся в регионе публичных слушаний об исполнении бюджета по итогам прошедшего года. Правительство Сахалинской области отчиталось перед жителями за исполнение регионального бюджета. К участию в общественных обсуждениях главного финансового документа были приглашены представители органов исполнительной власти, депутаты, общественные деятели, жители области.

2020 год стал непростым для финансово-экономической сферы островного региона. Коррективы в жизнь сахалинцев и курильчан внесли пандемия новой коронавирусной инфекции и рекордное падение мировых цен на углеводороды. Однако комплекс антикризисных мер, предпринятых правительством региона, позволил обеспечить своевременное и полное исполнение всех расходных обязательств.

- Нам удалось сохранить качество жизни населения на высоком уровне, - отметил председатель регионального правительства Алексей Белик. - Оплата труда всех категорий работников бюджетной сферы была увеличена на 3%. Стали приводиться в порядок дворы, ремонтироваться дороги, жилищный фонд. Все это стало возможным благодаря оптимизации расходов бюджета и определению целевых приоритетов.

Самым финансово емким остался социальный блок. Расходы на социальную сферу составили половину всех расходов бюджета - 91 миллиард рублей. Большая часть была направлена на социальную политику, образование и здравоохранение. Почти на четыре миллиарда рублей были увеличены средства на социальную поддержку населения, что позволило не только сохранить все действующие меры, но и ввести новые.



По объему строительства социального жилья островной регион является одним из лидеров в Дальневосточном федеральном округе - в 2020 году введено в эксплуатацию 435,1 тысячи квадратных метров жилых домов.

Расходы на финансирование жилищно-коммунального хозяйства составили 28,5 миллиарда рублей. Из них 3,4 миллиарда рублей направлены на капитальный ремонт фасадов, внутридомовых инженерных сетей, крыш, подвалов 645 многоквартирных домов. На формирование комфортной городской среды направлено 1,9 миллиарда рублей. За счет указанных средств отремонтировано 230 дворов, 32 общественные территории.

Отремонтировано 112 км автомобильных дорог местного значения, обеспечено содержание дорожной сети муниципальных образований более 1 тысячи км. На субсидирование воздушных, морских, железнодорожных и автомобильных перевозок направлено порядка 5,8 миллиарда рублей.

- Правительству региона удалось сохранить устойчивость и сбалансированность бюджета, - резюмировала свое выступление министр финансов Сахалинской области Ольга Лопатина. - Исполнение доходов в 2020 году обеспечено практически в полном объеме - на сумму 161,8 миллиарда рублей, или 99,4 процента.

В ходе общественных обсуждений ответы на свои вопросы смогли получить все желающие. В завершение обсуждений участники рекомендовали Сахалинской областной думе принять региональный закон «Об исполнении областного бюджета Сахалинской области за 2020 год». Народные избранники планируют рассмотреть его до конца июня.

Интервью с актером Анатолием Белым об эротике, сексуальном воспитании и сериале «Клиника счастья».

[KINOREPORTER.RU]

Негодяй негодяю – рознь!

- По жизни вы производите впечатление хорошего человека, но на удивление часто играете людей, скажем так, с гнильцой...

- Вот такой мой крест, да. Предлагают, как правило, каких-то отрицательных типов. И я, честно говоря, в 99 процентах случаев отказываюсь, потому что мне это уже совершенно неинтересно играть и, вы правы, противоречит моей натуре (смеется). Понимаю еще, когда это персонаж уровня Джокера – какой-то по-настоящему яркий характер, а так... Недавно мой хороший друг-режиссер прислал сценарий, и опять что-то такое. Я говорю: «Дружище, я обожаю все, что ты делаешь, готов встретиться с тобой на площадке, но в другой роли».

- Продюсерам «Клиники счастья» тем не менее не отказали...

- Тут как-то все сошлось! Компания новая (это один из первых проектов платформы Kion), потрясающий актерский состав, необычный сценарий, жанр драмеди – правильный для разговора на эту тему. Тем более у моего героя есть причины на то, что он делает, я его оправдываю для себя. А главное, то, что происходит между ним и героиней Дарьи Мороз, – очень узнаваемая и, увы, достаточно распространенная жизненная ситуация.

- Обычно актеры говорят наоборот – негодяев играть интереснее. Герои без страха и упрека – слишком однобокие.

- Негодяй негодяю рознь! Одно дело, когда персонаж неоднозначный, как мой герой в «Клинике», а другое – просто подонок, которому нравится делать гадости. Да и вообще, в современном кино – если это фильм про повседневность, а не какой-нибудь боевик, – уже нет ни плохих, ни хороших. И это правильно: в любом из нас много чего намешано.

- И что, удается переломить продюсерские стереотипы?

- У меня полтора года назад появился новый агент, и она мне предложила избавиться наконец от негативных ролей всевозможных фээсбэшников, ментов... Я сказал: «С удовольствием!» И мы стали планомерно, с большим трудом поворачивать руль в сторону. (Изображает, как с усилием крутит «баранку».) Ну а какие еще варианты? Вот сходили в сторону «мужей». Попробовали взяться за роли мягких, скажем так, совсем не суровых мужчин. Я даже поучаствовал в одной комедии (продюсерский проект Сергея Светлакова Love). Там, правда, тоже был частный детектив, но поданный в комическом ключе – это совсем другое существование. Моя задача сейчас – уйти от устоявшегося амплуа и максимально расширить свое актерское поле.

Счастье – это что-то кратковременное

- Кстати, про мужей... Один за одним вышли сериалы «Я не шушу» и «Клиника счастья», недавно было «Садовое кольцо». Везде вы играете мужа главной героини. Как вам тренд, что в центре истории женщина, а не мужчина?

- Кино должно отражать действительность, а в России сейчас женщина выходит на первый план. И это хорошо! Потому что для нашей страны – такой жесткой, временами отвратительно мужской – очень здорово, что женщина берет все в свои руки и говорит: «Хватит! Теперь все будет



Женщина сейчас выходит на первый план

по-другому». Плюс у нас множество легендарных, героических женщин – в том числе и ныне живущих. И о них надо говорить, надо снимать!

- Константин из «Клиники счастья» во многом похож на Андрея, сыгранного вами как раз в «Садовом кольце». Вы в таких случаях используете уже найденный рисунок или начинаете с нуля?

- А почему я должен лепить образ героя с чистого листа? Мой опыт – это мой актерский багаж. Тем более что можно подходить к этому по-разному. Можно тупо повторять, а можно всякий раз находить какие-то нюансы. Я тоже сразу почувствовал переключки с «Садовым кольцом», но все равно – тут другой человек. Мне не претит использовать свои наработки, тем более что количество переходит в качество: ведь с годами тоже меняешься, и эти, если хотите, штампы трансформируются вместе с тобой. Вроде бы то же самое, а раз – (щелкает пальцами) – и из этого рождается что-то совершенно иное.

- Сериал посвящен такой непростой теме, как личное счастье. А что счастье для вас?

- Счастье – это что-то сиюминутное, краткосрочное... Вспышка, которая не может длиться долго. (Задумывается.) Если взять некое «базовое» счастье – для меня это, конечно, моя семья. Но там же тоже может быть такая амплитуда взаимоотношений, что мама не горюй! Счастье – минуты, иногда даже секунды и, понимая это, острее их ощущаешь. Вот недавно был день рождения моей жены Инессы. Поздравить ее в нашу квартиру пришли 63 человека – наши друзья, актеры, джазовые музыканты, поэты, сценаристы... И вот тот вечер – это было счастье, но мне не хотелось хватать его за хвост, сказать: «Ребята, давайте еще завтра соберемся». Счастье приходит и уходит – так и должно быть.

Свобода – дело ответственное

- «Клиника счастья» – эротическая мелодрама. Как вы относитесь к той свободе в показе секса и использованию нецензурных слов, которую предоставили производителям сериалов стриминговые платформы?

- Я считаю, что это хорошо! Вообще, свобода – дело ответственное,



по тем не менее она нужна. Если все запрещать, будет хуже, потому что все уйдет в «подполье». Просто той свободой, которая есть на стримингах, надо уметь правильно распоряжаться. И это уже зависит от уровня развития и самосознания каждого конкретного человека. И даже если подросток открывает контент «18+» и увидит сцену секса, в этом нет ничего страшного. В конце концов, мы имеем дело не с порнографией – которая, кстати, в отличие от нашего сериала, в Сети лежит в открытом доступе, а с художественным, качественно снятым произведением, посвященным реальной жизни взрослых людей. Жизни, в которой всё очень сильно завязано на эротической составляющей. Это не утрирование, не смакование, это рассказ о том, что секс – это круто, но он может иметь самые разные последствия, и это важно донести.

- Вашему сыну 14. А если он увидит контент для взрослых?

- Ну смотря что! А вообще, я в свое время сделал превентивный удар. Усадил Макса на диван и сказал, что он вступает в возраст, когда начинают определяться физиологические изменения, и я хочу ему рассказать обо всем, чтобы он не пугался, что с ним что-то не то происходит. Поговорили, мне было непросто, я сидел красный как рак. Он сидел рядом, тоже очень смущенный, я на него периодически краем глаза поглядывал. Макс – парень

любопытный, иногда даже слишком, впитывает информацию как губка, и для него это, конечно, было очень интересно и нужно. И по большому счету так и надо делать!

- А если дочь?

- Моей 11, и тут уже разговор с мамой. По крайней мере, сначала. Честно говоря, я не могу себя назвать полностью раскрепощенным человеком, и меня охватывает некоторое волнение в такие моменты. Но говорить об этом с детьми надо!

- Раз для вас даже говорить о сексе непросто, как вы снимаетесь в откровенных сценах?

- Смешно! (Смеется.) Перед дублем мне сначала надо минут двадцать прохихотаться. Особенно когда партнерша – Даша Мороз, которую я знаю с ее подросткового возраста. Она тоже очень смеялась: «Ну вот, Толик, дожили! Но что делать? Надо! Поехали!» У меня нет по поводу эротических сцен каких-то сильных предрассудков – никогда от них не отказывался. Просто проговаривается заранее, что трясти я ничем не буду. Никогда не снимался full frontal (полностью обнаженным, когда видно все, включая гениталии), но это даже на стримингах редкость.

«Мне не на что жаловаться»

- Съёмки в сериале – процесс небезопасный. Как удается совмещать с работой в театре?

- А я не так сильно загружен, как может показаться! У меня сейчас 7-8 спектаклей в месяц. Бывает, доходит до 10 – это максимум. И я сам контролирую этот процесс. Я не приверженец большой занятости в театре. Потому что считаю – играть всегда надо с максимальной отдачей, и для этого нельзя играть много. Мне сейчас в театре, как и в кино, хочется сделать что-то совершенно непохожее на то, что играл раньше. Уверен, это придет – всему свое время. Но не сейчас точно! Так что театр с кино у меня вполне сочетается. Конечно, иногда возникают форс-мажорные обстоятельства, но всегда все пытаются идти друг другу навстречу. В период первой волны пандемии и после нее в МХТ постоянно болели люди, и чехарда с расписанием стояла такая! А у меня в это время как раз шли съемки в «Даркнете»...

- А на карантине практиковали онлайн-репетиции?

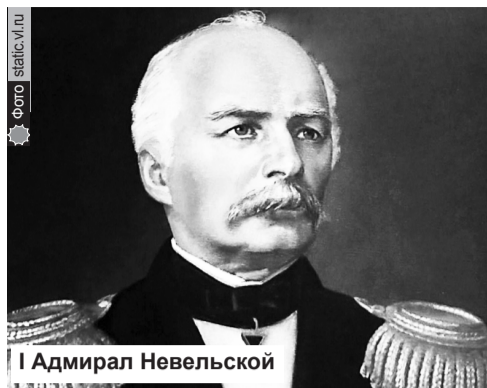
- Было такое! И это был очень интересный опыт! Мы пытались искать новые формы и в рамках акции, инициированной театром «Практика», ставили под началом Михаила Рахлина четвертый акт «Трех сестер». Мы записывали самих себя на телефон. Мне привезли костюм. Я выходил на улицу, когда уже можно было гулять во дворе, и играл Вершинина, который уезжает, а Марьяна Спивак, которая в этот момент была черти где в лесах, в роли Маши меня искала. И у меня в руке телефон как камера, в ухе режиссер, и я шел по скверу, возвращался, чтобы сделать еще один дубль... Со стороны это выглядело немного безумно. Дошло до того, что какие-то мамы, гулявшие с детьми, узнали меня, позвонили в театр в экзальтации: «SOS! Тут с Белым что-то неладное происходит!» (Смеется.) Мне завлит звонила: «Толя, у тебя все в порядке? Говорят, ты по скверу мещешься». Я говорю: «О, отлично! Значит, хорошо сыграл!» А потом Рахлин с помощью айтишников обработал все, что мы наснимали, и поместил в некое безвоздушное пространство. Получился такой синтетический VR-проект на стыке кино, театра и видеоарта. Очень неплохой эскиз!

- Вернемся к «Даркнету». Интригующее название...

- Это жанровая история. Я бы определил ее как футуристическую антиутопию, в которой показывается, что может быть, если все попадет в руки плохим людям. По сюжету Даркнет захватил все и правительство пытается через него управлять людьми. При этом в Сети потерялась дочь главного персонажа, и ее отец – Законник, по сути, полицейский (но в 2044 году) – пытается ее найти. Снимал проект молодой режиссер Динар Гарипов. Мне понравилось, что, помимо впечатляющей графики и целой феерии ярких образов, в этой истории очень хорошая драматическая составляющая. У моего героя – настоящая трагедия, и мне есть что играть. Но не только! У меня было 10 каскадерских смен. В одной из них я 12 часов провёл на ринге. Раньше такого не было никогда. Я знал об этом, специально готовился, ходил в зал и был в форме. Все равно тяжело, но очень интересно!

- Мы вот с вами столько проектов обсудили, и все – сериалы. А что у вас с полным метром?

- На самом деле мне очень редко предлагают полный метр. Честно говоря, даже не знаю, почему так происходит. Но мне, слава богу, не на что жаловаться. Сейчас сериалы на таком подъеме! Ну и согласитесь, когда история развернута минимум на 8 серий по 40 минут, а не утоптана в полтора часа экранного времени – это просто раздолье для актера!



I Адмирал Невельский

В России считали эту землю китайской, а в Китае, похоже, даже не ведали о ее существовании. И завладел бы Сахалином кто-то другой, если бы не энтузиазм, смелость и удивительная настойчивость одного человека - простого русского моряка Геннадия Ивановича Невельского. 4 октября 1853 года над островом впервые взвился российский флаг. Материал об этом подготовили «Известия» (iz.ru).

Возможно, полуостров?

О существовании Сахалина стало известно в начале 40-х годов XVII века от атамана Василия Пояркова, который с небольшим отрядом дошел до устья Амура. Правда, сам он на Сахалине не был, но слышал от местных «гиляков», что за морем есть богатая земля, где живут какие-то «волосатые люди», как они называли айнов. Потом его рассказ подтвердил Иван Москвин, даже составивший со слов местных жителей некое описание Сахалина.

Примерно в то же время, в 1643 году, голландский мореплаватель Маартен Де Фриз, направляясь по поручению Голландской Ост-Индской компании из Индонезии на север в поисках богатых земель, высадился на самом юге Сахалина в заливе Анива. На фрегате «Кастрикум» он прошел несколько сот миль вдоль восточного побережья, толком не поняв, что это за земля - голландец решил, что это продолжение острова Хоккайдо. Формально Де Фриз считается первым европейцем, нога которого ступала на сахалинскую землю, но никаких последствий это не имело - в тот момент голландцев северные территории не заинтересовали, а вскоре им стало не до заморских путешествий.

Русские тоже не смогли развить своего присутствия на Сахалине, но по иным причинам. В конце 40-х годов того же XVII века, вслед за первопроходцами Поярковым и Москвиным, по Амуру двинулись казаки Ерофея Хабарова, постепенно осваивая новые земли и облагая ясаком (пушной данью) племена местных охотников дауров и дючеров. Но в районе городка Албазин они неожиданно натолкнулись на племена, которые уже платили дань Китаю. Естественно, возник конфликт, на помощь даурам пришли войска из Маньчжурии и Китая. Война, то затихая, то возобновляясь, шла 20 лет, но в итоге русским пришлось отступить. В 1689 году был подписан Нерчинский трактат, по которому Россия отказывалась от движения по Амуру, признавая весь нынешний Дальний Восток китайской территорией. В том числе и земли в районе предполагаемого устья Амура, еще толком не разведанного. О Сахалине в Европе почти забыли.

Лишь в 1739 году подошедший с моря отряд Второй Камчатской экспедиции Витуса Беринга под командованием лейтенанта Алексея Шельтинга описал северо-восточное побережье Сахалина, но западное и южное - не успел. В 1787 году у берегов Сахалина во время кругосветной экспедиции побывал французский мореплаватель Жан-Франсуа де Лаперуз. Он открыл пролив между Хоккайдо и Сахалином и вошел в воды, отделявшие Сахалин от материка. Пройдя некоторое время вглубь (по нынешнему Татарскому проливу), он увидел, что глубина становится критической, и повернул назад, решив, что Сахалин - полуостров. Через десять лет англичанин Уильям Броутон исследовал те же воды между Сахалином и материком и тоже пришел к выводу, что сквозного пролива не существует. Летом 1805 года эти воды исследовал Иван Крузенштерн. Он тоже вошел в Татарский пролив и тоже не смог пройти до его конца, хотя ему было предписано разведать устье Амура.

Президент поручил проработать вопрос о строительстве моста, который соединит остров с «большой землей»

«Сильные течения, встреченные мною в этих местах, - писал в отчете Крузенштерн, - опасения, чтобы дальнейшими исследованиями не навле-



I Сахалинская экспедиция Г. И. Невельского, 1853 г.

подозрение китайского правительства и тем не повредить кяхтинской торговле, и, наконец, опасение, чтобы не столкнуться с китайской силой, наблюдавшей за устьем реки Амура, о чем предупреждали меня в Камчатке, были причинами, что я не в точности исполнил данные мне инструкции».

В оправдание знаменитого капитана стоит отметить, что у него не было причин сомневаться в точности выводов Лаперуза и Броутона. К тому же «Надежда» уже два года находилась в кругосветном плавании, экипаж сильно устал, и подвергать экспедицию избыточному риску в тысячах километров от возможной помощи было неразумно. Когда глубины стали критическими, чтобы не рисковать судном, Крузенштерн встал на якорь и выслал вперед шлюпку. Однако она не смогла пройти дальше из-за очень сильного встречного течения, причем вода в этом месте оказалась пресной. Это и навело мореплавателя на мысль, что устье Амура где-то рядом, а сквозного судходного пролива между Сахалином и материком нет.

Итак, к 40-м годам XIX века европейская географическая наука была уверена, что Сахалин - полуостров. А если это так, то по Нерчинскому трактату он входил в зону китайского влияния. И чиновники империи Цин поддерживали эту идею, уверяя русских послов, что в устье Амура они держат значительные военные силы. Именно на это намекал Крузенштерн в своем отчете.

Последняя попытка, расставившая все точки над і, была предпринята в 1846 году силами Российско-Американской компании, но по просьбе правительства. Морякам брига «Константин» и его командиру Александру Гаврилову при встрече с китайцами было предписано сослаться на непреодолимый ветер и поломку судна, но постараться разведать устье Амура не с юга (как все его предшественники), а с севера, со стороны Охотского моря.

По итогам похода канцлер граф Карл Нессельроде в докладе от 15 декабря 1846 года так изложил ситуацию в докладе императору: «Повеление Вашего Величества председателем главного правления российско-американской компании бароном Врангелем в точности исполнено; устье р. Амур оказалось недоступным для мореходных судов, ибо глубина на оном от 1 ½ до 3 ½ фута и Сахалин полуостров; почему р. Амур не имеет для России никакого значения».

На этом докладе Николай I собственноручно написал: «Весьма сожалею. Вопрос об Амуре, как о реке бесполезной, оставить; лиц, посылавшихся к Амуру, наградить».

Кругом вода

Казалось бы - всё, вопрос закрыт. Однако был в России человек, буквально одержимый идеей исследования Сахалина, устья Амура и Татарского пролива. Звали его Геннадий Невельский. Происходил он из костромских помещиков и потомственных морских офицеров, поэтому дорога в Морской кадетский корпус была ему уготовлена с детства. А руководил этим заведением не кто

иной, как... Иван Федорович Крузенштерн. И именно его рассказы пробудили в кадете, а потом гардемарине Невельском интерес к изучению Дальнего Востока.

По окончании учебы лейтенант Невельский попал под команду адмирала Федора Литке - тоже знаменитого исследователя и будущего президента Академии наук. Вскоре молодой офицер становится наставником юного цесаревича Константина Николаевича, которого отец отрядил обучаться морскому делу. Будучи близким к цесаревичу, молодой офицер познакомился и с государем Николаем Павловичем, что впоследствии ему пригодилось.

Все эти годы Невельский бредил Дальним Востоком. Бывая в столице, он сидел в архивах, беседовал с Крузенштерном, Литке и участниками их экспедиций. Постепенно Невельский пришел к выводу, что сведения об отсутствии пролива между Сахалином и материком по-настоящему не доказаны, да и устья Амура толком никто не видел (о тайной миссии Гаврилова он знать не мог). И тогда Невельский выходит с инициативой организации целенаправленной экспедиции к устью Амура. Проект был отвергнут из-за дороговизны и бесперспективности - канцлер Нессельроде был противником активной политики на Дальнем Востоке и сориться с Китаем не собирался. К тому же вопрос с Амуром уже считался делом закрытым.

Но Невельский не отступал. Он связался с губернатором Восточной Сибири Николаем Николаевичем Муравьевым и начальником главного морского штаба князем Александром Меншиковым и заручился их поддержкой. Как раз в это время на Дальний Восток должно было отправляться транспортное судно «Байкал» с военным грузом для Петропавловска, и Невельский приложил все усилия, чтобы его назначили

командовать кораблем. Попутно он испрашивал разрешение после завершения миссии на том же судне провести исследования в предполагаемом устье Амура. Без дополнительных ассигнований.

Прошение он отправил, но ответа до отплытия получить не успел. Тем не менее на свой страх и риск решил попробовать. 12 мая 1849 года транспорт стал на якорь в Петропавловской гавани, а уже 2 июня, разгрузившись, вышел в сторону Сахалина. Важно, что к этому времени он так и не получил письменного разрешения от правительства, имея лишь устное соображение губернатора. Капитан честно рассказал об этом своим офицерам, и они поддержали его решимость.

Поставив «Байкал» на якорь в северной части лимана, Невельский выслал вперед лодку под командованием лейтенанта Петра Казакевича - будущего военного губернатора Приморья. Когда стало ясно, что проход есть, Невельский на трех шлюпках двинулся искать пролив. С ним было три офицера (штурман подпоручик Попов, мичманы Гейсмар и Гротте), доктор Евгений Орлов, 14 нижних чинов и провизии на три недели. Плавание продолжалось 22 дня. Постоянно промеряя глубины, маленький отряд прошел до устья Амура, вошел в реку и вернулся обратно на судно. Когда «Байкал» вошел в порт Аян, губернатор Муравьев, не обращая внимания на субординацию, лично на шлюпке вышел ему навстречу. Генерал еще не успел подняться на борт, где была построена команда, как капитан Невельский громко заявил: «Сахалин остров, вход в лиман и реку Амур возможны для мореходных судов с севера и юга! Вековое заблуждение положительно рассеяно». (Здесь и далее цитата по Г.И. Невельской. «Подвиги русских офицеров на крайнем востоке России 1849–1855 годы». С.-Петербург. 1878 год.)



I Транспортное судно «Байкал»

российским стал



Сахалинские айны

Сдав судно Русско-Американской компании, Невельской и его офицеры сушей отправились назад в Петербург. Добравшись к концу января, и Невельской со всеми материалами немедленно отправился к Меншикову. Через несколько дней донесение Невельского слушалось на заседании Особого комитета. Меншиков, Муравьев и министр внутренних дел Лев Перовский считали, что нужно немедленно занимать устье Амура и Сахалин, но канцлер граф Нессельроде, председатель Государственного совета, военный министр граф Александр Чернышев, директор азиатского департамента Лев Сенявин и генерал-квартирмейстер Федор Берг были решительно против. Звучало даже мнение, что нужно наказать Невельского за самоуправство.

В дело вмешался император Николай I. Решено было провести разведку с целью:

«1. В заливе Счастья или в какой-либо местности на юго-восточном берегу Охотского моря, но отнюдь не в лимане, а тем более на реке Амур, основать зимовье.

2. В зимовье том российско-американской компании производить расторжку с гиляками, но ни под каким видом и предлогом не касаться лимана и р. Амур.

3. Для основания этого зимовья, а равно и для охранения оно взяты 26 человек матросов и казаков из Охотска».

Невельского повысили до капитана 1-го ранга и назначили руководить этим походом. Правда, лишили положенной за «кругосветку» пожизненной пенсии.

«Разжаловать в матросы»

Поднявшись на шлюпках выше по течению Амура, Невельской обнаружил здесь нескольких маньчжуров, от которых узнал, что китайские власти запрещают им спускаться к устью и они, нелегально, за взятки появляются здесь, чтобы выгодно скупать пушнину. Никаких военных сил в низовьях Амура китайцы не имеют, а еще страшно боятся, что о судоходности реки станет известно и туда нагрянут большие корабли иноземцев - англичан и французов.

Это в корне меняло ситуацию. Теперь главным конкурентом русских были уже не китайцы, а европейцы, и право первенства в таких делах становилось принципиальным. Учитывая, что после победы в Первой опиумной войне (1840-1842 годы) конкуренты получили значительную свободу действий, медлить было нельзя. Поэтому в нарушение приказа Невельской решил основать пост прямо в устье Амура, тем более что нашлось удобное место, которое он в честь действующего государя назвал Николаевским. 1 августа 1850 года над ним под ружейный салют был торжественно поднят российский флаг. В каждом по-

селении гиляков (нивхов) Невельской оставил на случай появления иностранцев документ, объявлявший эти земли российским владением.

В Николаевском порте на Амуре (там вскоре возникнет одноименный город, ныне - Комсомольск-на-Амуре) осталось шесть солдат с фальконетом, которым было велено, после того как река встанет и угроза появления иностранцев минует, вернуться в пост Петровское - «базовый» поселок экспедиции в заливе Счастья. Руководить зимовьем там остался Дмитрий Иванович Орлов - морской офицер, главный штурман в Российско-Американской компании, участник кругосветного плавания Литке, сосланный в Сибирь и лишенный чинов, прав и состояния. «Это был немногословный, неторопливый человек, небольшой, сухощавый, перенесший столько бедствий и лишений, что они уже были бессильны причинить ему какой-либо ущерб. Глаза Орлова светились живостью и энергией...», - писал о нем Невельской.

Зимой 1851 года Невельской и Корсаков снова отправились в Санкт-Петербург. На сей раз самоуправство капитана вызвало не просто гнев, а настоящую бурю - Чернышев и Нессельроде за прямое нарушение приказа требовали лишить его наград и разжаловать в матросы. Николаевск же предлагали забросить «от греха подальше». И снова Невельского спасло вмешательство императора, которому ситуацию в выгодном свете представил Муравьев. Поступок капитана Николай назвал «молодецким, благородным и патриотическим», а на доклад Особого комитета наложил резолюцию, ставшую знаменитой: «Там, где раз поднят русский флаг, он уже спускаться не должен».

Поднять флаг

Невельской был награжден орденом Владимира 4-й степени и назначен начальником созданной по императорскому указу Амурской экспедиции. Русско-Американской компании предлагалось выделить для нее людей и суда (казна обещала покрыть расходы), а генерал-губернатору Муравьеву оказывать всяческую помощь.

В условиях, когда вот-вот должна была начаться война, в которую могли вступить англичане и французы, перед губернатором возникла необходимость защиты верной территории не столько от китайцев, сколько от европейцев. Нападения можно было ждать с моря, а дальневосточные города были совершенно не укреплены. Доставлять же войска и боеприпасы в Петропавловск сухим путем было совершенно немыслимо. Другое дело водой - по Амуру и далее морем. Но для этого путь нужно было разведать, а новые земли закрепить за Россией. Сахалин же, как остров, не попадал под Нерчинский трактат, и его можно было присоединить немедленно.

Два года Амурская экспедиция постепенно продвигалась по дальневосточным землям. Отряды подпоручика Орлова (ему вернули звание), капитан-лейтенанта Петра Гаврилова, лейтенанта Николая Бошняка, поручика Алексея Воронина, мичмана Николая Чихачева, мичмана Григория Разградского, прапорщика топографа Петра Попова исследовали земли, составляли карты, основывали новые посты и поселения. Условия были тяжелейшие, Российско-Американская компания саботировала снабжение экс-

педиции, а своих средств не хватало. Достаточно сказать, что во время одной из зимовок Невельской и его супруга потеряли умершую от голода дочь, которой было около года. И всё же путь по Амуру был проложен, а в Иркутске стали готовить баржи, чтобы сплавлять войска и вооружение к дальневосточным рубежам.

В 1853 году было принято решение как можно быстрее занять остров Сахалин, у берегов которого всё чаще стали появляться суда под флагами европейских стран и Североамериканских Соединенных Штатов. Они приходили с востока и юга, тогда как русские освоили лишь северо-западную часть острова. Посему Муравьев предписывал Невельскому основать два или три поста, «но сколь возможно южнее, ибо северная часть острова и всё побережье лимана находится уже под наблюдением Амурской экспедиции и не требует поспешнейших мероприятий в этом отношении».

Летом были основаны несколько постов по обоим берегам Татарского пролива, в том числе в удобной бухте, названной Императорской - ныне Советской. К осени корабль «Николай I» под флагом Невельского вошел в пролив Анива на южном краю Сахалина.

«К 8 часам утра 4 октября «Николай» подошел к берегу на пушечный выстрел. <...> После того как на берегу были установлены два орудия и сооружен флагшток для подъема флага, команда выстроилась во фронт... Помолясь с колена преклонением богу, причем японцы и айны инстинктивно сняли шляпы, я вместе с Н.В. Буссе при криках ура и залпе из ружей и орудий поднял русский военный флаг».

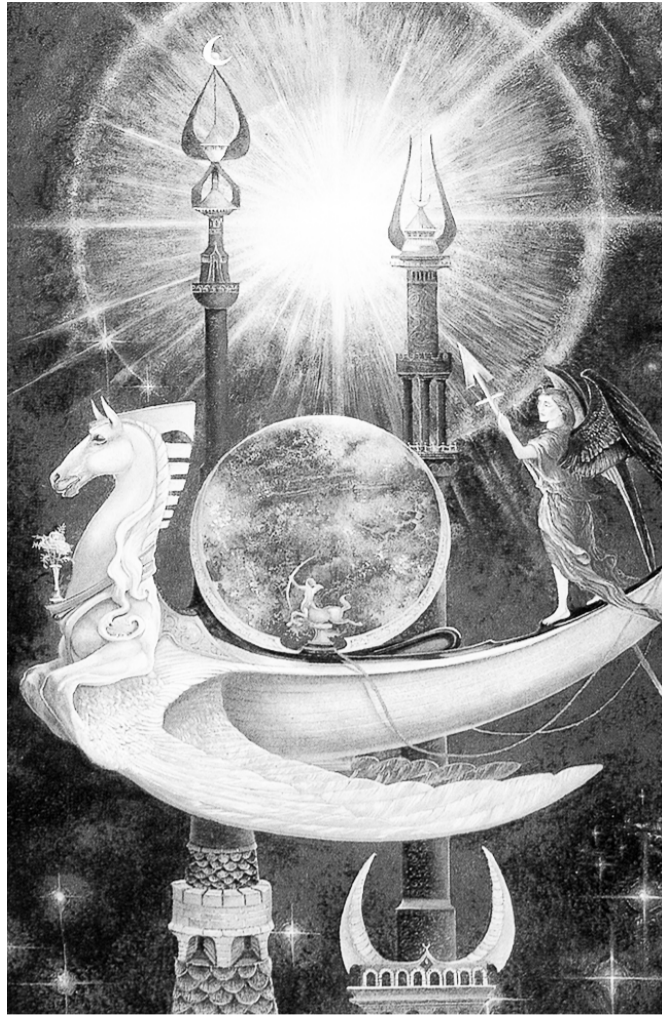
Здесь, в заливе Анива, русские моряки столкнулись с японцами. Оказалось, что еще в начале века японские чиновники обошли на лодках остров Сахалин и составили его карту, но никто за пределами острова этого не знал. Сама же Япония тогда еще вела политику изоляции, посему новые территории императора не слишком занимали.

Основанный в Аниве пост был назван Муравьевским, в честь генерал-губернатора Сибири. Сейчас это город Корсаков. В этом много символизма: Корсаков - друг и сподвижник Невельского и ближайший помощник Муравьева, а первый комендант Сахалина Буссе - товарищ Корсакова по службе в Семеновском полку, по его протекции приехавший на Дальний Восток. Все вместе они сделали Сахалин русским островом.

Уже следующей весной из Иркутска по Амуру пройдут первые баржи с войсками и пушками, благодаря которым русскому порту Петропавловску удастся отразить нападение англо-французской эскадры. А потом флот союзников не сможет перехватить наши корабли, которые эвакуировали с Камчатки героические войска под командованием Василия Завойко. Русский флот имел новейшие карты, составленные Амурской экспедицией, в тумане прошли из Сахалинского залива в Амур, а противник, не ведавший о существовании там судоходного пролива, еще долго стоял и ждал их появления.

Порт Корсаков сегодня





Гороскоп на неделю

с 21 по 27 июня



Овен. В целом все складывается удачно. Но повышенные рассеянность и забывчивость могут стать причиной маленьких недоразумений. Поэтому не надейтесь на память. Не вторгайтесь в чужие дела без спросу.



Весы. Встречи с друзьями - главное, что спасет вас в этот период. В остальном все будет несколько сложно. Здоровье может начать шалить, на работе на вас посыплются все шишки. Будьте сильными.



Телец. В вашей жизни появится непрекращаемый авторитет, к мнению которого однозначно стоит прислушиваться. Возможно, на работе вас ждет повышение. Обязательно это отметьте!



Скорпион. Вам сейчас лучше не трудиться в одиночку. В середине недели возможно получение неожиданной прибыли. Сблужив потратить деньги впустую будет велик, но вы держитесь.



Близнецы. Вам может отказать чувство меры, особенно в еде. Следите за своим питанием. Высок риск съесть что-нибудь не то с неприятными последствиями. Такие же тенденции могут наблюдаться и в покупках.



Стрелец. Не отрывайтесь от коллектива и его насущных нужд. На ближайшее время вам выпадает роль миротворца. Вам удастся разрешить застарелый конфликт. В конце недели ожидается прибыль.



Рак. Ожидается много деловых встреч. Прежде чем на что-то соглашаться, трезво оценивайте собственные возможности. Бытовых проблем будет не избежать. Домашние все время будут чем-то недовольны.



Козерог. Предстоят непростые деньки во всем, что касается отношений и договоренностей. Больше всего достанется от деловых партнеров и близких людей. Звезды рекомендуют запастись терпением.



Лев. К вашей работе сейчас будет предъявляться немало претензий. Не спорьте, а исправляйте ошибки. Не судите строго родных и близких: они сейчас особенно ранимы. Больше времени проводите на природе.



Водолей. Звезды не рекомендуют вам строить планы на будущее. Сейчас не время сеять. Зато можно проводить любые сделки с недвижимостью. Запланированные ранее поездки обещают быть удачными.



Дева. Будьте готовы к тому, что вас может ждать неприятное общение. Звезды советуют вам взять небольшой отпуск, хотя бы на 2-3 дня, чтобы восстановить силы. Вот только отдохнуть сейчас лучше в одиночку.



Рыбы. Хорошо хотя бы на неделю взять отпуск. Если это невозможно, сократите рабочую нагрузку до минимума. Сознательно уходите от непродуктивного и неприятного вам общения.

понедельник, 21 июня

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженемся! (16+) 16.10 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Призрак» (16+) 22.25 Вечерний Ургант (16+) 23.10 Познер (16+) 00.10 Время покажет (16+) 02.25 Модный приговор (6+) 03.15 Мужское/Женское (16+) 03.55 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Фильм «Елена Прекрасная» (12+) 17.00 Вести 17.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 108.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Сериал «Эксперт» (16+) 23.00 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 02.50 Футбол. Чемпионат Европы, 2020 г. Украина-Австрия. Прямая трансляция	05.45 Сериал «Лесник» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 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+) 00.30 Сегодня 00.50 Билет на войну (12+) 01.50 Фильм «Белая ночь» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	06.00 «Из всех орудий». Док. сериал (0+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.30 Сериал «Жагда» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Жагда» (16+) 13.35 Сериал «Ялта-45» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Ялта-45» (16+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Трудовой фронт Великой Отечественной». Док. сериал (12+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «О тех, кого помню и люблю» (6+) 01.20 Фильм «Бесмертный гарнизон» (12+) 02.50 «Обыкновенный фашизм». Док. фильм (16+) 05.05 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Реальная мистика (16+) 08.45 По делам несовершеннолетних (16+) 10.15 Давай разведемся! (16+) 11.20 Тест на отцовство (16+) 13.35 Понять. Простить (16+) 14.50 Порча (16+) 15.20 Знахарка (16+) 15.55 Фильм «Вчера. Сегодня. Навсегда...» (16+) 20.00 Фильм «Я заплачу завтра» (16+) 00.05 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.05 Реальная мистика (16+) 03.05 Порча (16+) 03.35 Знахарка (16+) 04.00 Понять. Простить (16+) 05.00 Тест на отцовство (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильмы (6+) 07.30 Все как у зверей (6+) 08.00 Добавки (12+) 08.25 «Секретно. Сталину. Главная загадка Великой Отечественной». Док. фильм (12+) 09.10 «Без свидетелей. Павел Фитин против Шелленберга». Док. фильм (12+) 10.00 Сериал «Мать и мачеха» (16+) 10.55 Сериал «Практика-2» (12+) 11.45 Сериал «Охота на гауляйтера» (12+) 12.45 ЕхПерименты (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 13.45 Мультфильмы (6+) 13.55 ЕхПерименты (12+) 14.20 Сериал «Убить Сталина» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Охота на гауляйтера» (12+) 19.25 Федерация-2020 (16+) 19.45 Жизнь без границ (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Рябиновый вальс» (12+) 22.15 Фильм «Дружба особого назначения» (16+) 23.55 ЕхПерименты (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 07.10 Сериал «Чужой район-2» (16+) 07.55 Сериал «Чужой район-2» (16+) 08.55 Сериал «Чужой район-2» (16+) 09.50 Сериал «Чужой район-2» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 11.15 Сериал «Чужой район-2» (16+) 12.15 Сериал «Чужой район-2» (16+) 13.10 Сериал «Чужой район-2» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 14.35 Сериал «Чужой район-2» (16+) 15.35 Сериал «Чужой район-2» (16+) 16.30 Сериал «Чужой район-2» (16+) 17.25 Сериал «Чужой район-2» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 19.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.25 Сериал «Детективы» (16+) 03.50 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ
НЕДВИЖИМОСТЬ
ПОКУПКА
■ Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

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

серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.

Разумный лагерь UM & RAZUM (Ум и Разум) приглашает детей от 6 до 10 лет увлекательно и с пользой провести время летних каникул. Даты смен: с 14.06. по 25.06., с 28.06. по 9.07., с 12.07. по 23.07., с 26.07. по 6.08., с 9.08. по 20.08. Пн. - пт. с 8.30. до 18.30. Действует система скидок по предоплате. Успевай в свой лагерь! Тел. 61-57-61. Инстаграм @razum_sakh

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ. ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.
УСЛУГИ
Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.

вторник, 22 июня

							
<p>05.00 Доброе утро 05.45 Чемпионат Европы по футболу, 2020 г. Сборная России - сборная Дании. Прямой эфир 07.55 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженемся! (16+) 16.10 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 Сегодня вечером (16+) 20.00 Москва. Возложение цветов к Могиле Неизвестного Солдата у Кремлевской стены в день 80-летия начала Великой Отечественной войны 20.30 Сегодня вечером (16+) 21.00 Время (16+) 21.30 Сегодня вечером (16+) 22.05 Сериал «Призрак» (16+) 23.00 Вечерний Ургант в Санкт-Петербурге (16+) 23.50 Время покажет (16+) 02.00 Вечерние новости 03.00 80 лет со дня начала Великой Отечественной войны. Концерт-реквием. Прямая трансляция с Поклонной горы 05.00 Док-ток (16+)</p>	<p>05.00 Фильм «Сорокапятка» (12+) 06.30 Фильм «Сталинград» (12+) 09.00 «Война за память». Док. фильм (12+) 11.00 Вести 11.30 «Альфред Розенберг. Несостоявшийся колонизатор Востока». Док. фильм (16+) 12.25 Фильм «Перевод с немецкого» (12+) 16.50 Мамаев курган. Концерт 19.00 Вести 20.00 Москва. Возложение цветов к Могиле Неизвестного Солдата у Кремлевской стены в день 80-летия начала Великой Отечественной войны 20.30 Фильм «Зоя» (12+) 22.35 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.55 Фильм «Рай» (16+) 03.20 Фильм «Сорокапятка» (12+)</p>	<p>05.00 22 июня. Ровно в 4 часа (12+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч. Судьбы» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.35 Фильм «В августе 44-го...» (16+) 20.00 Москва. Возложение цветов к Могиле Неизвестного Солдата у Кремлевской стены в день 80-летия начала Великой Отечественной войны 20.30 Сегодня 21.00 Фильм «Брестская крепость» (16+) 23.55 К 80-летию начала ВОВ. Квартирник НТВ у Маргулиса. «Брестская крепость» (16+) 02.00 Фильм «Рубеж» (12+) 03.50 ЧП. Расследование (16+) 04.15 Сериал «Карпов. Сезон второй» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) 20.30 Спортивная неделя (0+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин - Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.15 Интервью</p>	<p>06.00 «Из всех оружий». Док. сериал (0+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.20 «Оружие Победы». Док. сериал (6+) 10.05 Сериал «Застава Жилина» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Застава Жилина» (16+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Застава Жилина» (16+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.40 «Война. Первые четыре часа». Док. фильм (12+) 19.35 Легенды армии (12+) 20.25 Кремль-9 (12+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 «Забытый лагерь смерти». Док. фильм (12+) 00.40 «Несломленный». Док. фильм (12+) 02.25 Фильм «Иди и смотри» (16+) 04.50 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 05.15 «Фронтовые истории любимых актеров. Анатолий Папанов и Иннокентий Смоктуновский». Док. фильм (6+)</p>	<p>07.30 Реальная мистика (16+) 08.25 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.05 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.30 Порча (16+) 15.00 Знахарка (16+) 15.35 Фильм «Три дороги» (16+) 20.00 Фильм «Наступит рассвет» (16+) 00.00 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 02.00 Реальная мистика (16+) 02.55 Порча (16+) 03.25 Знахарка (16+) 03.50 Понять. Простить (16+) 04.50 Тест на отцовство (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.35 «1941-й. Накануне». Док. фильм (12+) 09.20 «Панфиловцы. Легенда и быль». Док. фильм (12+) 10.10 Сериал «Мать и мачеха» (16+) 11.05 «Секретно. Сталину. Главная загадка Великой Отечественной». Док. фильм (12+) 11.50 Сериал «Охота на гауляйтера» (12+) 12.45 Эксперименты (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 13.55 Эксперименты (12+) 14.20 Сериал «Убить Сталина» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Охота на гауляйтера» (12+) 19.25 Федерация-2020 (16+) 19.45 Право знать (16+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Жена смотрителя зоопарка» (16+) 22.40 Фильм «Рябиновый вальс» (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+) 06.40 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 07.20 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 08.05 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 08.55 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 09.50 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 11.05 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 12.00 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 13.00 Сериал «Последний бой майора Пугачева» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 15.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 16.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 17.25 Сериал «Последний бронепоезд» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 19.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.25 Сериал «Детективы» (16+) 03.50 Сериал «Детективы» (16+) 04.20 Известия (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 04.55 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
СТРОИТЕЛЬСТВО
ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК
Внутренняя и наружная отделка, ремонт квартир, перепланировка, водоснабжение, водоотведение, проведение электропроводки, проектирование объектов
СКИДКИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
Пр. Мира, 57, оф. 213
Тел.: 444-777, 8-962-118-43-20

среда, 23 июня

							
<p>05.45 Чемпионат Европы по футболу, 2020 г. Сборная Чехии - сборная Англии. Прямой эфир 07.55 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.30 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженемся! (16+) 16.10 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пустяки говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Призрак» (16+) 22.35 Вечерний Ургант в Санкт-Петербурге (16+) 23.25 Звезды кино. Они сражались за Родину (12+) 00.25 Время покажет (16+) 02.45 Модный приговор (6+) 03.35 Давай поженемся! (16+) 04.15 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 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 «Своя чужая» (16+) 17.00 Вести 17.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.05 Фильм «Тётя Маша» (12+) 22.40 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.20 Сериал «Тайны следствия» (12+) 02.50 Футбол. Чемпионат Европы, 2020 г. Швеция-Польша. Прямая трансляция</p>	<p>05.45 Сериал «Лесники» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 11.00 Сегодня 11.25 Сериал «Морские дьяволы. Особое задание» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 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+) 00.30 Сегодня 00.50 Поздняков (16+) 01.00 Фильм «Обмен» (16+) 04.20 Сериал «Карпов. Сезон второй» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 08.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин - Курилы 16.15 Интервью 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.10 Энергетика 19.15 Спецрепортаж</p>	<p>06.00 «Из всех оружий». Док. сериал (0+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня 09.20 Сериал «Застава Жилина» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Ладоса» (12+) 17.00 Военные новости 17.05 Сериал «Ладоса» (12+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Трудовой фронт Великой Отечественной». Док. сериал (12+) 19.40 Последний день. Владимир Турчинский (12+) 20.25 Секретные материалы (12+) 21.15 Новости дня (12+) 21.25 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Живые и мертвые» (12+) 03.10 Фильм «Дожить до рассвета» (0+) 04.25 Фильм «Это было в разведке» (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+) 07.40 Реальная мистика (16+) 08.35 По делам несовершеннолетних (16+) 10.05 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 14.45 Порча (16+) 15.15 Знахарка (16+) 15.50 Фильм «Я заплачу завтра» (16+) 20.00 Фильм «Аметистовая сержанка» (16+) 23.55 Сериал «Женский доктор-3» (16+) 01.55 Реальная мистика (16+) 02.55 Порча (16+) 03.25 Знахарка (16+) 03.50 Понять. Простить (16+) 04.50 Тест на отцовство (16+) 06.30 По делам несовершеннолетних (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Утро на ОТВ (12+) 07.40 Мультфильмы (6+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 Сериал «Два отца и два сына» (16+) 09.20 Планета вкусов (12+) 09.50 «Сесьль в стране чудес». Док. фильм (12+) 10.35 «Панфиловцы. Легенда и быль». Док. фильм (12+) 11.20 Сериал «Охота на гауляйтера» (12+) 12.15 Эксперименты (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 14.05 Сериал «Запретная любовь» (16+) 14.55 «Сесьль в стране чудес». Док. фильм (12+) 15.40 Сериал «Два отца и два сына» (16+) 16.30 Планета вкусов (12+) 17.00 Сериал «Охота на гауляйтера» (12+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Практика-2» (12+) 19.30 Эксперименты (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Тень врага» (16+) 22.05 Фильм «Жена смотрителя зоопарка» (16+) 00.20 Федерация-2020 (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+) 06.35 Сериал «Господа офицеры» (16+) 07.20 Сериал «Господа офицеры» (16+) 08.10 Сериал «Господа офицеры» (16+) 09.05 Сериал «Господа офицеры» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Господа офицеры» (16+) 10.30 Сериал «Господа офицеры» (16+) 11.30 Сериал «Господа офицеры» (16+) 12.25 Сериал «Господа офицеры» (16+) 13.30 Сериал «Господа офицеры» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Господа офицеры» (16+) 15.00 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 15.55 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 16.45 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 17.40 Сериал «Снайпер. Оружие возмездия» (16+) 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 19.45 Сериал «Морские дьяволы-4» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Детективы» (16+) 03.30 Сериал «Детективы» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия (16+) 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Аттестат об 11 классах на имя Бурова Виталия Константиновича (серия 06504, № 000009246, выданный МАОУ СОШ № 8 имени генерал-лейтенанта В.Г. Асапова гор. Южно-Сахалинска) считать недействительным в связи с утерей.

Аттестат о 9 классах на имя Бурова Виталия Константиновича (серия 0652400, № 2532415, выданный МАОУ СОШ № 16) считать недействительным в связи с утерей.

четверг, 24 июня

Table with 8 columns: Channel logos (1, Россия 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, Звезда, D, 5 Пятый Канал) and program schedules for Thursday, June 24. Includes programs like 'Наш день', 'Южно-Сахалинск сейчас', 'Сериал «Лесник»', 'Сериал «Морские дьяволы»', 'Фильм «Высота 89»', etc.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Image showing a laptop and a coffee cup.

пятница, 25 июня

Table with 8 columns: Channel logos (1, Россия 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, Звезда, D, 5 Пятый Канал) and program schedules for Friday, June 25. Includes programs like 'Наш день', 'Южно-Сахалинск сейчас', 'Сериал «Лесник»', 'Сериал «Морские дьяволы»', 'Фильм «Высота 89»', etc.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Image showing a laptop and a coffee cup.

суббота, 26 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>06.00 Доброе утро. Суббота</p> <p>09.45 Слово пастыря (0+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.15 К 80-летию легенды фигурного катания. «Тамара Москвина. На вес золота» (12+)</p> <p>11.15 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>14.00 Остров Крым (6+)</p> <p>16.30 Кто хочет стать миллионером? (12+)</p> <p>18.00 Сегодня вечером (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Клуб веселых и находчивых. Высшая лига (16+)</p> <p>23.30 Вечерний Ургант в Санкт-Петербурге (16+)</p> <p>00.20 Фильм «Спаси или погибнуть» (16+)</p> <p>02.25 «Дети Третьего рейха». Док. фильм (16+)</p> <p>03.15 Модный приговор (6+)</p> <p>04.05 Давай поженимся! (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 Юмор!!! (16+)</p> <p>11.30 Юмор! Юмор! Юмор!!! (16+)</p> <p>12.35 Доктор Мясников (12+)</p> <p>13.40 Сериал «Вместо неё» (16+)</p> <p>18.00 Привет, Андрей! (12+)</p> <p>20.00 Вести в субботу</p> <p>21.00 Фильм «Красавица и чудовище» (12+)</p> <p>01.00 Фильм «Два Ивана» (12+)</p>	<p>05.50 ЧП. Расследование (16+)</p> <p>06.15 Фильм «Всем всего хорошего» (16+)</p> <p>08.20 Смотр (0+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Готовим (0+)</p> <p>09.50 Поедем, поедим! (0+)</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>14.10 НашПотребНадзор (16+)</p> <p>15.10 Физруки. Будущее за настоящим (6+)</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>21.00 Ты не поверишь! (16+)</p> <p>22.15 Секрет на миллион. Тайны «На-На» (16+)</p> <p>00.15 Международная пилорама (16+)</p> <p>01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. Анжелика Варум (16+)</p> <p>02.30 Дачный ответ (0+)</p> <p>03.25 Сериал «Карпов. Сезон второй» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп</p> <p>07.00 Репортаж (16+)</p> <p>07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.25 Держи краба (16+)</p> <p>09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Репортаж (16+)</p> <p>10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Репортаж (16+)</p> <p>11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.25 Держи краба (16+)</p> <p>11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Репортаж (16+)</p> <p>12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.00 Репортаж (16+)</p> <p>13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.00 Репортаж (16+)</p> <p>14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.37 Мои острова (16+)</p> <p>14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Репортаж (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.25 Держи краба (16+)</p> <p>16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Репортаж (16+)</p> <p>17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.37 Мои острова (16+)</p> <p>17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.00 Репортаж (16+)</p> <p>18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.00 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.25 Держи краба (16+)</p> <p>19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.25 Держи краба (16+)</p> <p>21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p>	<p>06.00 Фильм «Северино» (12+)</p> <p>07.35 Фильм «Текумзе» (0+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.20 Фильм «Текумзе» (0+)</p> <p>09.45 Круиз-контроль (6+)</p> <p>10.15 Легенды цирка (6+)</p> <p>10.45 Улика из прошлого (16+)</p> <p>11.35 Загадки века (12+)</p> <p>12.30 Не факт! (6+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 СССР. Знак качества (12+)</p> <p>14.05 Легенды кино (6+)</p> <p>14.55 Сериал «Настоящие» (16+)</p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.15 Задело!</p> <p>18.30 Сериал «Настоящие» (16+)</p> <p>23.55 Фильм «Сашка» (6+)</p> <p>01.30 Фильм «Приказано взять живым» (6+)</p> <p>03.00 Фильм «Доживем до понедельника» (0+)</p> <p>04.40 «Гений разведки. Артур Артуров». Док. фильм (12+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.50 Фильм «Если ты меня простишь» (16+)</p> <p>11.40 Сериал «Чужая дочь» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</p> <p>23.00 Фильм «Не могу забыть тебя» (16+)</p> <p>02.55 Сериал «Чужая дочь» (16+)</p> <p>06.15 Гастарбайтерши (16+)</p> <p>07.05 Домашняя кухня (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>07.25 Мультфильмы (6+)</p> <p>07.30 Планета собак. Собачье дело (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>08.30 Ветеринары (12+)</p> <p>08.55 Человек-праздник (12+)</p> <p>09.25 Сериал «Крыша мира» (16+)</p> <p>10.15 Сериал «Мать и мачеха» (16+)</p> <p>12.05 Сериал «Запретная любовь» (16+)</p> <p>13.00 Сериал «М.У.Р.» (16+)</p> <p>14.30 Свидание для мамы (16+)</p> <p>15.25 «Юлия Меньшова. Я сама». Док. фильм (12+)</p> <p>16.15 Медицина будущего (12+)</p> <p>16.40 Мультфильмы (6+)</p> <p>16.50 Бактерии (12+)</p> <p>17.20 Фильм «Век Адалин» (16+)</p> <p>19.15 Лимаренко. Главное (16+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Голоса большой страны» (6+)</p> <p>21.45 Свидание для мамы (16+)</p> <p>22.40 Сериал «М.У.Р.» (16+)</p> <p>00.15 «Юлия Меньшова. Я сама». Док. фильм (12+)</p>	<p>06.00 Праздничное шоу «Алые паруса», 2021 г. (12+)</p> <p>09.00 Сериал «Свои» (16+)</p> <p>09.50 Сериал «Свои» (16+)</p> <p>10.40 Сериал «Свои» (16+)</p> <p>11.25 Сериал «Свои» (16+)</p> <p>12.15 Сериал «Свои» (16+)</p> <p>13.05 Сериал «Условный мент» (16+)</p> <p>13.55 Сериал «Условный мент» (16+)</p> <p>14.50 Сериал «Условный мент» (16+)</p> <p>15.40 Сериал «Условный мент» (16+)</p> <p>16.35 Сериал «Условный мент» (16+)</p> <p>17.25 Сериал «Условный мент» (16+)</p> <p>18.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>19.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «След» (16+)</p> <p>20.55 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.05 Сериал «След» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Главное (16+)</p> <p>01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>03.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>04.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>05.40 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p>

АВТОШКОЛА «За рулем»


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

27-24-64, 40-66-03



РОССИЯ 24

16.00 Дальний Восток



Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31


ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

воскресенье, 27 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.10 Фильм «Свадьба в Малиновке» (0+)</p> <p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Фильм «Свадьба в Малиновке» (0+)</p> <p>06.55 Игрый, 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>10.15 Жизнь других (12+)</p> <p>11.15 Видели видео? (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Видели видео? (6+)</p> <p>13.55 60 лет знаменитой комедии «Полосатый рейс». «Маргарита Назарова. Женщина в клетке» (12+)</p> <p>14.55 Фильм «Полосатый рейс» (12+)</p> <p>16.35 Левчик и Вовчик (16+)</p> <p>19.20 Три аккорда. Новый сезон (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>22.00 Что? Где? Когда? Летняя серия игр (16+)</p> <p>23.10 Фильм «Углерод» (18+)</p> <p>01.00 «Дети Третьего рейха». Док. фильм (16+)</p> <p>01.50 Модный приговор (6+)</p> <p>02.40 Давай поженимся! (16+)</p> <p>03.20 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>04.15 Фильм «Ты будешь моей» (12+)</p> <p>05.50 Фильм «Кружева» (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 Большая переделка</p> <p>12.00 Аншлаги и компании (16+)</p> <p>14.00 Сериал «Вместо неё» (16+)</p> <p>18.00 Фильм «Тому, что было - не býвать» (12+)</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>01.30 Фильм «Ты будешь моей» (12+)</p> <p>03.10 Фильм «Кружева» (12+)</p>	<p>05.40 Фильм «Муха» (16+)</p>  <p>08.00 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 Одняжды... (16+)</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 Основано на реальных событиях</p> <p>00.45 Звезды сошлись (16+)</p> <p>02.15 Скелет в шкафу (16+)</p> <p>04.15 Сериал «Карпов. Сезон третий» (16+)</p>	<p>07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды</p> <p>07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп</p> <p>07.00 Репортаж (16+)</p> <p>07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.00 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.25 Держи краба (16+)</p> <p>09.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Репортаж (16+)</p> <p>10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Репортаж (16+)</p> <p>11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.25 Держи краба (16+)</p> <p>11.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Репортаж (16+)</p> <p>12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.00 Репортаж (16+)</p> <p>13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>13.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.00 Репортаж (16+)</p> <p>14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>14.37 Мои острова (16+)</p> <p>14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Репортаж (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.25 Держи краба (16+)</p> <p>16.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Репортаж (16+)</p> <p>17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.37 Мои острова (16+)</p> <p>17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.00 Репортаж (16+)</p> <p>18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>18.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.00 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.25 Держи краба (16+)</p> <p>19.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Специальный Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.25 Держи краба (16+)</p> <p>21.40 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Репортаж (16+)</p> <p>23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)</p>	<p>05.30 Фильм «Всадник без головы» (6+)</p> <p>07.25 Фильм «Крепкий орешек» (6+)</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>13.15 Легенды госбезопасности (16+)</p> <p>14.05 Сериал «Краповый берет» (16+)</p> <p>18.00 Главное</p> <p>19.25 Легенды советского сыска (16+)</p> <p>22.45 Сериал «Далеко от войны» (16+)</p> <p>02.45 Фильм «Семь невест ефрейтора Збруева» (12+)</p> <p>04.20 Фильм «Когда я стану великаном» (0+)</p> <p>05.45 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>08.00 Пять ужинов (16+)</p> <p>08.15 Фильм «Не могу забыть тебя» (16+)</p> <p>12.10 Фильм «Степанная комната» (16+)</p> <p>16.00 Фильм «Утраченные воспоминания» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Чернобелая любовь» (16+)</p> <p>23.05 Фильм «Если ты меня простишь» (16+)</p> <p>03.05 Сериал «Чужая дочь» (16+)</p> <p>06.15 Гастарбайтерши (16+)</p> <p>07.05 Домашняя кухня (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Утро на ОТВ</p> <p>07.05 Все как у зверей (6+)</p> <p>07.30 Добавки (12+)</p> <p>08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>08.30 Не факт! (12+)</p> <p>08.55 Мультфильмы (6+)</p> <p>09.05 На пределе. Испытания (12+)</p> <p>09.35 Сериал «Крыша мира» (16+)</p> <p>10.25 Сериал «Запретная любовь» (16+)</p> <p>12.10 «Правила жизни 100-летнего человека». Док. фильм (16+)</p> <p>13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>13.25 Сериал «М.У.Р.» (16+)</p> <p>15.00 Свадебный размер (16+)</p> <p>15.50 Не факт! (12+)</p> <p>16.20 «Правила жизни 100-летнего человека». Док. фильм (16+)</p> <p>17.10 На пределе. Испытания (12+)</p> <p>17.40 Фильм «Голоса большой страны» (6+)</p> <p>19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Спитак» (16+)</p> <p>21.45 Свадебный размер (16+)</p> <p>22.40 Сериал «М.У.Р.» (16+)</p> <p>00.10 Ветеринары (12+)</p> <p>00.40 Бактерии (12+)</p>	<p>06.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>06.35 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)</p> <p>07.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</p> <p>08.10 Сериал «Улицы разбитых фонарей-4» (16+)</p> <p>09.00 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>09.55 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>10.55 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>11.50 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>12.50 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>13.45 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>14.45 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>15.35 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>16.35 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>17.35 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>18.30 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>19.30 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>20.30 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>21.30 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>22.25 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «Чужой район-2» (16+)</p> <p>00.15 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>01.15 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>02.10 Сериал «Холостяк» (16+)</p> <p>03.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-8» (16+)</p> <p>04.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-8» (16+)</p> <p>05.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-8» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»

49 16 31



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

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

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

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31

Как правильно бегать

Бег – один из самых популярных видов тренинга, видимо, потому, что не нужно никакого специального оборудования. Обулся и беги.

Большинство людей начинают бегать, чтобы обрести фигуру мечты, но помните, что бег – не лучший способ похудеть и в общем-то не способствует наращиванию мышечной массы, если это, конечно, не тренировки на 100-метровый спринт. Но, несмотря на радужные перспективы, бегут далеко не все. Многим невероятно трудно – болят мышцы и суставы, сводит от напряжения легкие, пересыхает во рту и возникают другие неприятные симптомы, вплоть до обмороков. А все потому, что хоть дело это очень естественное, заниматься им надо уметь – изучать и оттачивать технику и знать о массе тонкостей.

Техника безопасного бега

Попробуем описать правильную технику бега максимально просто: бег – это постоянное падение вперед, вы падаете и подставляете ноги, чтобы все же не упасть – таким образом, вы экономите силы за счет энергии падения, которая отчасти двигает вас вперед.

Подставлять ноги под ваше падающее тело надо правильно: приземляться на носочную часть стопы в идеале точно под центром тяжести вашего тела. При идеальной технике приземления вы сможете бежать даже по скользкому льду.

«Каденс» в беге (количество шагов на минуту) у новичков обычно слишком маленький (слишком длинные, размашистые шаги, слишком высоко подпрыгивают), надо стремиться передвигать ноги чаще (около 90 шагов в минуту), делать шаги меньше.

Руки должны двигаться вдоль тела, согнутые под прямым углом, как будто вы держите за края перекинутое через шею полотенце.

Как правильно бегать

На старте каждого шага:

- выносите ногу прямо перед собой;
 - смотрите вперед и держите голову параллельно земле (представьте, что на макушке стоит тарелка);
 - согните руки под углом 90 градусов или чуть меньше;
 - не сутультесь, расправьте плечи (это в том числе позволяет легким раскрыться и работать эффективнее);
 - держите колени мягкими.
- В воздухе:
- не виляйте бедрами: вы бежите, а не танцуете, бег не должен выглядеть сексуально-вызывающим;
 - работайте руками четко вперед-назад, не размахивайте ими в другие стороны;
 - держите плечи отведенными назад и не зажимайте их;
 - сгибайте коленный и голеностопный суставы под углом 90 градусов.

У земли:

- короче шаг: ступни должны приземляться точно под ягодицами;
- держите бодрый ритм (считайте, сколько раз ступня коснется земли), ваша цель – 85–90 раз в минуту;
- приземляйтесь на середину стопы, не вколачивайте пятки в землю (если бежите неспешной трусцой – мягко ставьте стопу на пятку и перекачивайтесь на носок);
- после того как ступня коснется пола, напрягите ягодицы, заводя ногу на следующий шаг.

Упражнения, которые поставят технику бега

1. Смена поз бега спиной к стене

Цель: научиться подтягивать пятку в нужном направлении – под таз, чтобы нога не оставалась сзади и не выхлестывалась далеко вперед.

Исполнение: встаньте спиной близко к стене. Перескакивайте с ноги на ногу, совершая активное движение в конечности, которую отрываете от земли, а не в той, что собираетесь поставить.

2. Бег на месте



Цель: понять, что, пока вы не придадите телу наклон, не будете двигаться вперед. И закрепить позицию, когда ноги остаются под тазом.

Исполнение: вспомните упражнение 1 и по такому же принципу просто бегите на месте: подтягивая пятки под таз и поднимая их на комфортную высоту – примерно до середины голени.

3. Падение на стену

Цель: научиться «падать» вперед, держа корпус постоянно прямым.

Исполнение: встаньте перед стеной, слегка согните колени: они должны оказаться над пальцами ног. Вес переместится на переднюю часть стопы, таз – над опорой, плечи – над тазом. Падайте на стену и упирайтесь в нее руками: следите, чтобы таз не оказался сзади.

Когда освоитесь, можете пробовать такую цепочку. Смена поз бега у стены – бег на месте – падение на стену – бег с добавлением падения вперед. Со временем прочувствуете, что, чем больше наклон падения, тем выше скорость. Следите, чтобы таз не уходил назад, плечи не заваливались вперед, ваша позиция оставалась собранной, не было раскачиваний из стороны в сторону, корпус не скручивался вместе с руками, движения были легкими и плавными. Голову держите ровно, не кивайте.

4. Бег с вытянутыми вперед руками

Цель: проконтролировать, насколько правильно работает корпус.

Исполнение: вытяните руки перед собой и сложите кисти. Если во время бега они начнут «ходить», что-то вы делаете неправильно. Выравнивайте себя, старайтесь не вилять.

Темп и продолжительность

Частенько неопытные стартуют слишком резко и быстро сходят с дистанции с травмами и уверенностью, что бег – это зло. На самом деле зло – не понимать, с какой скоростью и как долго нужно тренироваться.

Если во время бега вы можете свободно поддерживать беседу, значит нужно прибавить скорости. Но и хрипеть на отдельных словах – неправильно. Оптимальная скорость – золотая середина между этими крайностями, когда вы можете говорить, но не велеречиво, а короткими предложениями. В цифрах – это примерно от 5,5 – 7,5 минуты на километр, в зависимости от уровня подготовки.

Начинайте приобщаться к бегу с 20-минутных пробежек три-четыре раза в неделю. Не переживайте, если первые месяцы вам нужно будет переходить на шаг, когда становится тяжело.

Ваша цель – постепенное сокращение периодов отдыха и наращивание темпа бега. Если вы абсолютный новичок без противопоказаний к занятиям бегом, то через 10-12 регулярных тренировок у вас должно получиться бегать в спокойном темпе 30 минут без перерыва.

Только когда ваш темп бега будет в диапазоне 5,5-6,5 минуты на километр и вы сможете держать его не менее получаса, постепенно добавляйте беговые упражнения.

После разминки и 10 минут непрерывного бега, сделайте 20-секундное максимальное ускорение, затем 10 выпрыгиваний «лягушкой» или просто невысокие прыжки. И так четыре раза подряд. В конце тренировки выполните упражнения на динамический стретчинг (несколько маховых и амплитудных движений) и пройдитесь быстрым шагом 10 минут.

Бегите в горку 30 секунд, 10 раз невысоко прыгайте на месте или сделайте 10 выпрыгиваний, если чувствуете в себе силы. Это 1 подход, сделайте 3. После – динамический стретчинг.

Каждую неделю или две прибавляйте по 10 секунд к интенсивному интервалу. И старайтесь закончить тренировку с намерением в следующий раз пробежать на минуту дольше, а не мечтая умереть в луже пота на финише.

Когда вы бегае, то ваши легкие, сердце и мышцы трудятся на славу, но бег нагружает еще и мозг. С момента зашнуровывания кроссовок до окончания занятия серое вещество активно участвует в процессе. Чтобы оно не вынудило вас закончить тренировку раньше времени, прислушайтесь к доктору психологии Джеффу Брауну из Гарвардского университета.

Визуализируйте свой успех

Атлеты, которые представляют, как достигли высоких результатов, более требовательны к себе и интенсивнее тренируются. Перед пробежкой помечтайте, как вы с улыбкой на лице пересекаете финишную черту какого-нибудь значимого для вас соревнования.

Поддерживайте себя

Придумайте броский лозунг и твердите заветные слова, когда захочется все послать к черту. Например, «У меня были времена и потяжелее» или «Я смогу, я сделаю, у меня есть силы!». Лишь бы вы сами верили в мантру, и она вас вдохновляла.

Обманите себя. Если вам неохота не то что тренироваться, а даже на улицу выглядывать, то внушите себе, что выходите всего на 3 минуты.

Увидите: как только начнете пробежку, желание сворачивать с прямой дорожки исчезнет. А если нет, то значит ваша цель вас не вдохновляет и нужно выдумать другую.

Улыбайтесь. Если и не от души, то хотя бы задорно скальте зубы. Это добавит уверенности в собственных силах и поможет не расхныкаться на финише.

Не бегайте каждый день. Все мы знаем, что для хорошего результата нужно постоянно тренироваться. Каждое занятие – встряска для мышц, костей, суставов и связок, и чем чаще вы подвергаете их дозированному стрессу, тем выносливее они становятся. Но важно не переборщить с нагрузками. Чередуя монотонный бег с интервальным слишком часто или ускоряться сверх меры, вы рискуете заработать травму.

Идеальный режим для тех, кто начал недавно, – три забега в неделю. Если тренироваться реже, прогресс будет ползти как улитка, а вы каждый раз будете бежать как в первый. А если увеличите нагрузку, то организму может не хватить времени на восстановление. Одно «но»: тем, кто годами пренебрегал физкультурой, имеет значительный лишний вес, стоит ограничиться двумя забегами в неделю и добавить одну-две пешие или велосипедные прогулки. Но вообще, перед тем как заняться оздоровительной физкультурой, каждому человеку необходимо пройти хотя бы минимальное медицинское обследование и проконсультироваться с врачом.

Если вы уже бегае три дня в неделю в течение месяца-полтора, можете добавить четвертую тренировку. Это оптимальный режим для большинства (кроме случаев подготовки к соревнованиям). Добавлять пятый день не стоит. Лучше с полной отдачей провести 4 занятия в неделю и набраться сил для новых подвигов. Хороший атлет не тот, кто бегае ежедневно, а тот, кто без травм способен одолеть длинные дистанции. Повышая эффективность монотонных тренировок, имейте в виду, что не стоит увеличивать более чем на 10–15% в неделю ни километраж, ни количество тренировок, ни время пробежки.

И помните: излишняя беговая нагрузка так же вредна, как и ее отсутствие.

Как пить и что есть

Если собираетесь бежать час, то за 15–20 минут до начала тренировки съешьте 100–200 ккал в виде углеводов: банан или ломтик цельнозернового хлеба. За четыре часа до тренировки выпейте 350 мл обычной воды, а далее продол-



жайте пить в привычном режиме.

Если беговая тренировка длится более 60 минут, то каждый час нужно выпивать 450–500 мл спортивного напитка (изотоника), содержащего электролиты, такие как натрий и калий (не залпом, постепенно). Оптимально пить изотоник по 100–130 мл каждые 15 минут.

Изотоник можно купить, а можно сделать самому: на 400 мл воды добавьте 100 мл любого фруктового или ягодного сока, 20 г меда или сахара, щепотку соли и соды на кончике ножа.

Бегайте не раньше чем через два часа после полноценного приема пищи, чтобы кровь активнее приливалась к работающим мышцам, а не к пищеварительному тракту.

Увеличиваем дистанцию

Для многих новичков фраза «пробежать 5 километров» звучит куда страшнее, чем «15 минут бега». И наоборот, опытные марафонцы зачастую измеряют свои достижения десятками километров, не заморачиваясь, сколько там минут пролетело до первого пота. В общем, тем, кто только начинает планировать свое великое атлетическое будущее, мы советуем ориентироваться на время, а не на расстояние.

Если вы чувствуете себя усталым, то снизьте интенсивность, но продолжайте двигаться (бегом или шагом) положенные минуты. Планировать дистанции начнете позже, когда будете способны без особых проблем пробежать 40 минут и больше.

Еще один нюанс насчет времени и километров: вы не должны непрерывно наращивать ни то, ни другое. В общем, если вы 3–4 раза в неделю бегаете по 5–7 километров, мы очень за вас рады – это замечательный режим поддержки в тонусе мышц (включая сердечную). Если манят более весомые достижения – оставьте длительность той же, но добавьте высокоинтенсивные интервалы. Например, после 10 минут легкого бега в течение 20 минут чередуйте 2 минуты на «разговорной» скорости с минутой ускорения.

Если планируете «сделать» марафон (42 км) или полумарафон (21 км), то, конечно, надо увеличивать дистанцию. Но делайте это медленно и не забывайте про силовую подготовку для любителей бега. Пусть один из забегов в неделю будет длинным – добавьте к нему 2–3 километра, а время отдыха до следующего оставьте прежним.

Постепенно вы сможете прокачать таким образом все тренировки. После – снова увеличить один из забегов, и так далее. Но всегда руководствуйтесь простым правилом: количество

добавленных километров не должно превышать числа тренировок на неделе. В итоге дистанция длинной пробежки не должна быть больше половины всех собранных в твою копилку километров за неделю.

Соревнования – это весело

Не важно, каков ваш стаж на данный момент, вы можете начать готовиться к веселым стартам, которые пройдут в следующем году, и достичь там хороших результатов. Кстати, чем больше вложите средств (и моральных, и материальных) в подготовку, тем сильнее будет мотивация тренироваться с полной отдачей. Выберите дистанцию, которая вас вдохновляет, убедитесь, что времени хватит, – и приступайте к подготовке.

Новичкам лучше присмотреться к забегам на 5 – максимум 10 километров и попридержать честолюбивые мечты о марафоне. Оставьте это на отдаленное будущее, а пока запланируйте примерно два месяца на подготовку к забегу на 5 км и как минимум 3–4 месяца – на десять. Занимайтесь постепенно прибавляя время и дистанцию к одной, затем к нескольким тренировкам на неделе. Про увеличение показателей не более чем на 10–15% вы, надеюсь, запомнили.

Отменный мотиватор – дневник тренировок, который позволит через 3–4 месяца иметь перед глазами расписание всех ваших подвигов. Если в неделю вы регулярно пробегаете 15 км и меньше, то готовьтесь к 5-километровому забегу, 15–20 – к 10-километровому, 20–30 – к полумарафону, 30 и больше – ого! Настраивайся на марафон.

Выбор компании

Заниматься в компании – круто. Но что делать, если твой напарник отлично подготовлен и бежит как лось? Или, наоборот, это вы – тот самый лось, а друг пыхтит сзади?

Если у вас больше опыта, совмещайте дни, когда у тебя несложные тренировки, с интенсивными забегами напарника.

Сделайте вместе разминку, а затем идите каждый своим путем. После тренировки воссоединитесь и обсудите свои достижения или неудачи. Если друг опытнее, сделайте вместе заминку.

Сходите вместе на групповой забег своего уровня. Каждый из вас будет бежать сам за себя, но вы окажетесь в компании увлеченных общей идеей людей, на деле ощутите, что вас много и вы сила.

Когда лучше бегать

Утром или вечером? Говорят, что утром – не

экологично и вредно для сердца, а вечером – вредно для сна.

Если вы живете в мегаполисе, то фраза «утром бегать неэкологично и вредно для сердца» теряет всякий смысл. Неэкологично что утром, что вечером. Да, в начале дня скопление вредных веществ в воздухе больше, но лишь относительно. Поэтому старайтесь бегать в парковых зонах и поблизости от водоемов, а в идеале – выезжать за город. В остальных случаях единственное спасение – это фитнес-клуб, но и то не любой, а с хорошей системой вентиляции и фильтрации.

На самом деле утренняя пробежка все же самая полезная и эффективная. С ее помощью активизируются дыхание и работа сердечно-сосудистой системы, в мышцы и внутренние органы поступает больший объем крови и кислорода – разгоняется обмен веществ, организм пробуждается. Это отлично скажется на самочувствии в течение всего дня. Если занятие вечернее, организм еще не скоро придет в стадию расслабления из состояния перевозбуждения – вы просто не сможете сразу лечь спать и спокойно уснуть. Но люди все разные, попробуйте бегать и так и так.

Как пить во время бега

Пить во время бега просто необходимо. Жидкость разжижает кровь – и сердцу легче последнюю перекачивать. Не говоря уже об опасности обезвоживания и теплового удара. Если тренировки интенсивные и продолжительные, желательно пить не воду, а специальный спортивный напиток – изотоник, который восполнит потерянные с потом соли и обеспечит организм электролитами и витаминами. Выпивать нужно столько жидкости, сколько теряешь, плюс небольшой резерв. Это примерно 500–1500 мл. Постоянно и понемногу – не заливаться. Куда деть бутылку? Сейчас есть очень много футболок со специальными карманами и рюкзаков для бега, так что уж это не проблема.

Что делать, если стало плохо

При возникновении любых жалоб вроде «колет в бок», «упала в обморок, не сходя с беговой дорожки», «ноют колени», «начинаю задыхаться», «как ни выбегу – так сразу продувает спину», «защемило поясничный нерв» надо, во-первых, остановиться. А во-вторых, обратиться за консультацией к спортивному врачу и пройти фитнес-тестирование. Невозможно ездить на автомобиле, не пройдя курс обучения. Так и с

телом – невозможно бегать, не понимая его нужд, биомеханики движений, процессов, которые происходят при различных нагрузках. В идеале любой тренинг нужно начинать с оценки всех перечисленных параметров.

Бег категорически противопоказан, если случилось обострение гастрита или язвенной болезни. Когда же эти состояния находятся в стадии ремиссии, тренировки не запрещены. Такие нагрузки не могут спровоцировать переход гастрита в язвенную болезнь. Хотя, конечно, если вы регулярно занимаетесь, то нужно вдвойне серьезно подходить к диете и режиму питания.

Некоторые нюансы

Можно ли бегать при варикозе? Эта болезнь требует наблюдения врача-флеболога, который в определенных случаях может ограничить беговые нагрузки пациента. Но дать однозначные и при этом обезличенные рекомендации здесь невозможно: нужно смотреть на конкретного человека, учитывать, где он работает, сколько весит, в каком физическом состоянии находится, насколько выражены у него варикозные изменения.

Нужна ли растяжка? Растяжка нужна обязательно. В разминке применяйте динамическую, которая подготовит мышцы и связки к серьезным нагрузкам. После забега растягивайтесь статически, удерживая каждое положение 20–60 секунд.

Как правильно дышать? Вдыхайте носом: так воздух фильтруется и согревается, а выдыхайте через рот: углекислый газ должен быстро покидать легкие. И старайтесь дышать глубоко, чтобы клетки лучше насыщались воздухом и не случилось кислородного голодания.

Максимально безопасная тренировка для новичка

Бег или быстрая ходьба на протяжении 45–60 минут, с интенсивностью 50–60% частоты сердечных сокращений от максимальной, не беря в расчет разминку и заминку. Есть простая формула Карвонена: ЧСС во время тренировки = (максимальная ЧСС – ЧСС в покое) × интенсивность (в процентах) + ЧСС в покое.

Вариант интервальной тренировки – не подходит для неофитов. Рваный ритм – это довольно серьезная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

По материалам runhaven.com, sportmedicine.ru, newrunners.ru, sportinauka.com, whrussia.ru, lifehacker.com

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
- Лидерские 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

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

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

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

Рассрочка платежа, бесплатное хранение
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Сахалинец предстанет перед судом за мошенничество

Следственным управлением УМВД России по городу Южно-Сахалинску окончено расследование уголовного дела в отношении 31-летнего жителя села Новотроицкого, который обвиняется в мошенничестве. Установлено, что обвиняемый познакомился с потерпевшей еще в 2018 году. Периодически при общении с женщиной фигурант рассказывал ей о бизнесе своего отца, который занимается реализацией рыбной продукции на территории Сахалинской области. Также обвиняемый предлагал потерпевшей купить морепродукты по стои-

мости ниже рыночной. В один из дней, уже в конце июля 2019 года, женщина обратилась к фигуранту с желанием приобрести 12 кг лососевой икры и 3 кг вяленой корюшки. Мужчина сообщил, что все это будет стоить около 28 тысяч рублей. Спустя два дня женщина в ходе телефонного разговора сказала обвиняемому, что готова приобрести указанную продукцию. Тогда фигурант сообщил женщине, что необходимо внести предоплату в размере 20 тысяч рублей, которые необходимо перевести на его банковский счет. После того, как женщина перевела деньги, она решила позвонить обвиняемому, чтобы узнать, получил ли он деньги. Номер телефона оказался недоступен, а сам фигурант перестал выходить

на связь. Как выяснилось позже, денежные средства злоумышленник потратил на личные нужды, так и не доставив вышеуказанную продукцию.

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

Охинец подозревается в ложном сообщении о терроризме

В минувшее воскресенье, 6 июня, в отдел МВД России по городскому округу «Охинский» по системе вызова экстренных оперативных служб поступила информация о том, что на единый номер «112» позвонил гражданин и высказывал

суицидальные намерения. Также он сообщил, что у него есть взрывчатка и могут пострадать люди. Пока мужчина, назвав себя, беседовал с психологом, сотрудники полиции оперативно выехали по адресу его места проживания. Личность и местонахождение звонившего правоохранителям хорошо известны, ввиду того, что ранее он неоднократно был судим за совершение преступлений против личности и имущества, а также состоял на профилактическом учёте по линии участковых уполномоченных полиции.

По прибытии полицейские вступили в переговоры с гражданином, который отказался открывать входную дверь. В результате совместно с сотрудниками МЧС был обеспечен проход в жилое помещение, где полицейские застали мужчину в состоянии алкогольного

опьянения. Никаких взрывчатых веществ не обнаружено. Установлено, что данное деяние было совершено им из хулиганских побуждений. Возбуждено уголовное дело за заведомо ложное сообщение об акте терроризма. Санкция статьи предусматривает наказание в виде штрафа в размере от двухсот тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период от одного года до восемнадцати месяцев, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок от двух до трех лет.

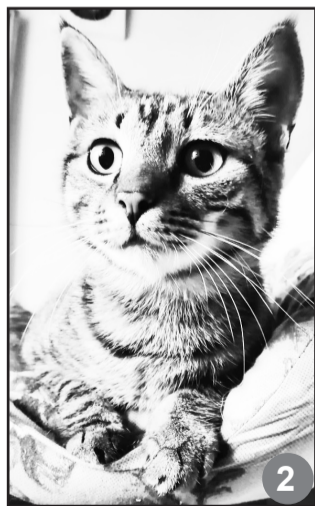
Материал подготовлен на основе предварительной информации, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



1. В поисках своих хозяев красивая кошка Пряня. Застенчивая, скромная, одноглазая, но ласковая девочка. Стерилизована, приучена к лотку. Возраст около семи месяцев. Тел. 8-924-284-47-97.



2. Немного поначалу будет стесняться, но быстро станет своим парнем. Кастрирован, ходит в лоток с наполнителем. Звонить на номер 8-962-123-58-53, Алина.



3. Ищем семью для нашего шикарного Шефа! Именно семью, а не на дачу и не на пожизненную цепь! Этот парень просто создан, чтобы быть другом и компаньоном! В приюте ему тоскливо без внимания. Он очень хочет домой! Несмотря на свой гроз-

ный вид, Шеф очень нежен с теми, кого любит. А любить он умеет. А как он улыбается! На его мордочке отражается все - от удивления до радости и грусти. Стать другом такой собаки дорогого стоит! Шеф эффектный метис разных пород, с ним вы не останетесь незамеченными, на него невозможно смотреть без улыбки. Шеф обожает прогулки, хорошо ходит на поводке. Есть у него один пунктик - не выносит посторонних кобелей и может задираться! Но в остальном Шеф очень добрый и нежный, особенно с детьми. Он общителен, легко схватывает на лету все новое и очень ориентирован на человека. Поэтому ему подойдёт семья с активным образом жизни, готовая заниматься воспитанием пса. Шеф здоров, привит и имеет ветпаспорт. Отдается только с условием обратной связи! Т. 8-902-811-91-46 (Любовь).

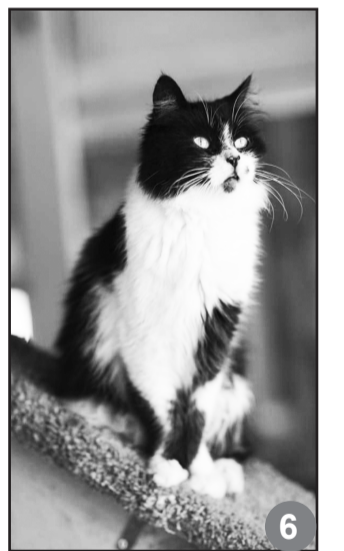


4. Красавчик Валентин очень стильный и добрый пёс, временно проживающий в приюте «Пёс и Кот», желает познакомиться с семьёй, которая готова принять нового члена семьи, и переехать в новый дом. Валентин обещает быть хорошим мальчиком и не только сопровождать вас на прогулках, но и составлять компанию тихими зимними вечерами, быть хорошим компаньоном на пикниках и поездках на море. Вы будете под надёжной защитой этого славного пёсика. Не против полежать на диване и подставить пузико под ласковую руку хозяина. Валентин молод, красив, кастрирован, приучен к выгулу. Если вам понравился Валентин, звоните по номеру телефона 8-924-190-87-07 (Катя).

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 может дать Харитону то, чего у него никогда не было - свою собственную лежанку, свой мячик, свой дом. Именно любящий человек позволит ему в один прекрасный момент стать обычным домашним песиком и залихватисто лаять и гордо идти рядом со своим человеком, радостно бежать, встречая хозяина после работы. Но пока вокруг приютские стены и грустный песик, теряющий надежду на дом. Харитоша - маленький песик, больше не вырастет, кастрирован. Если у вас хватит терпения и вы готовы подарить Харитону любовь и разделить с ним кров, звоните, пишите. Т. 8-924-484-91-59.



6. Подарите дом замечательному Котофею!!! Профессор, как и положено взрослому умудренному опытому коту, спокоен, выдержан и строг. Но в то же время он очень добрый, нежный мальчик, который очень нуждается в своём человеке и в своём доме. И хотя он старожил приюта «Пёс и Кот», но все ещё надеется, что одним прекрасным днём он уедет в свой дом, где у него будет свой уголок в доме и в сердце своего единственного человека. Котофей обследован, патологий не обнаружено, ему нужно хорошее питание, контроль, и всё... нет, пожалуй, не всё. Очень нужны любовь и внимание. Он чистоплотен (все делишки только в лоток), кастрирован. Если вы хотите впустить этого замечательного малыша в своё сердце и в свой дом, звоните на номер +7 (962) 106-69-09, Марина.



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Картофельные котлеты с куриным мясом

Ингредиенты: картофель - 1 кг, куриный окорочок - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., масло сливочное - 40 г, яйца куриные - 2 шт., масло растительное - 50 мл, мука пшеничная - 4-5 ст. л., соль и перец - по вкусу.

Приготовление: куриный окорочок вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения. Варить на небольшом огне до готовности, около 40 минут, под крышкой, после чего вынуть и охладить. Куриное мясо отделить от костей.

Вскипятить чайник. Картофель очистить, помыть, нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, посолить, залить кипятком. Варить на небольшом огне до мягкости (около 20 минут).

Воду слить, картошку растолочь в однородную массу, добавить сливочное масло. Перемешать. Добавить яйца, поперчить. Добавить муку, 2-3 ст. ложки. Хорошо перемешать. Картофельное «тесто» готово. Лук репчатый очистить, помыть, нарезать кубиками. Разогреть сковороду, налить растительное масло (2 ст. ложки). В горячее масло выложить лук. Обжарить лук на среднем огне,



помешивая, до золотистого цвета (2-3 минуты). Куриное мясо пропустить через мясорубку. Добавить в сковороду к луку. Посолить, поперчить. Обжарить на среднем огне, помешивая, 4-5 минут. Из картофельного «теста» сделать круглые лепешки, на середину лепешек положить фарш. Слепить котлеты, обвалить в муке. Разогреть сковороду. Налить растительное масло. В горячее масло выложить картофельные котлеты. Жарить картофельные котлеты с мясом на среднем огне сперва с одной стороны 2-3 минуты, до золотистого цвета. Затем перевернуть и так же жарить картофельные котлеты с мясом с другой стороны. Так пожарить все котлеты.

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

255 рублей.

- Картофель – 65 руб.
- Куриный окорочок – 130 руб.
- Лук репчатый - 15 руб.
- Масло сливочное - 25 руб.
- Яйца – 20 руб.

Масло растительное, мука, соль и перец - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Подлежит обязательной сертификации

Уха из хребтов красной рыбы

Ингредиенты: хребет красной рыбы - 1 шт., картофель - 2-3 шт., помидор - 1-2 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., лист лавровый - 2 шт., соль - 0,5 ч. ложки, перец чили - по желанию, зелень - по вкусу.

Приготовление: хребты (или один хребет) красной рыбы промойте в воде, срежьте хвост, плавники и снимите полоски кожи. Выложите рыбу в кастрюлю или казан.

Картофель, морковь, лук очистите, все овощи вымойте. Нарезьте картофель крупными кубиками. Морковь и лук - мелкими. Всыпьте все в казан.

Добавьте лавровый лист, соль и перец чили.

Влейте горячую воду, поместите кастрюлю на плиту и доведите ее содержимое до кипения. Снимите шумовкой образовавшуюся пену и убавьте нагрев до среднего. Варите суп из красной рыбы с овощами в течение 15 минут.

В это время нарежьте помидоры крупными кусочками. Добавьте их в рыбный суп.

Промойте зелень и измельчите ее. Лучше всего



для ухи использовать зелень сельдерея - она придает первому блюду неповторимый вкус, но если таковой у вас нет, то воспользуйтесь любой зеленью.

Варите рыбный суп еще 5-7 минут и выключите нагрев.

Разлейте горячую уху из хребтов красной рыбы в порционные тарелки, выложите туда же кусочки рыбы, овощи и подайте к столу с острым перцем чили, чесноком или другими приправами и приправами.

Песочное печенье на растительном масле

Ингредиенты: мука пшеничная - 1 стакан объёмом 250 мл, яйцо - 1 шт., сахар - 60 г, масло растительное без запаха - 40 мл, разрыхлитель - 1 ч. л. без горки, ванилин и соль - по щепотке.

Приготовление: в глубокой миске соедините яйцо, сахар, соль и ванилин. Взбейте всё на высокой скорости миксера примерно 2 минуты, до получения светлой пышной смеси. Влейте в неё растительное масло и ещё раз взбейте на высокой скорости примерно 10-15 секунд. В отдельной миске смешайте муку и разрыхлитель.

Частями, каждый раз перемешивая, всейте муку с разрыхлителем в миску с яично-масляной массой. Тщательно перемешайте до однородности. Тесто для печенья должно получиться достаточно липким. Включите духовку для разогрева до 180 градусов. Противень для выпечки застелите пергаментом. Руки смажьте расти-



тельным маслом, отщипните от общей массы теста небольшой кусочек размером с грецкий орех, скатайте в шарик и выложите на противень.

Точно таким же образом сформируйте остальные печенья и выложите на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Отправьте противень в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, примерно на 20 минут.

Бюджетное песочное печенье на растительном масле готово. Слегка его остудите, переложите на тарелку и подавайте к столу.

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.



БУДНИ
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20, 09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп
07.30, 17.10 ИнтерШум
07.50 «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, 14.50, 18.50
Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.30 Афиша
10.30 «О Май Гаджет», техноновости
10.50 «РакаМакаФо», игра
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн-ср)
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (чт, пт)
Золотой хит
13.00-14.00 Открытая студия
16.10 «Билетная касса», игра

16.40 (пт) МЭТР
20.00-21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов
Свободный выход 2 раза в день по будням - «Горячая 20-ка», игра

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
09.00 – 10.00 (ВС); 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 «Раскадровка», игра
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс)
Золотой хит
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00 Шоу «Приём»



Человек создан для счастья, как яблоко для утки.

Спортивные тренажёры в порядке увеличения эффективности:

- 3 место - велотренажёр.
- 2 место - беговая дорожка.
- 1 место - замок на дверь холодильника.

А вы тоже извиняетесь перед смартфоном, случайно уронив его?

Дома скучно. На улице дорого.

- Сколько стоит аренда этой шикарной квартиры?

- Девушка, это винный погреб.

- Дорогая, прямо не знаю, что тебе подарить на день рождения...

- Ну так мог бы у меня спросить, чего я хочу!

- А чего ты хочешь?

- Сюрприз!

- Говорят, Олимпиада в Японии будет проходить без зрителей.

- Хорошо хоть спортсменов допустили.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

