

№7
(1175)
17 февраля
2021
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

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

Изготовление, установка окон и дверей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»

Ремонт окон

Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

Как избавиться от бессонницы 12 и 13



В век компьютерных технологий, повышенной активности и постоянных стрессов люди все чаще сталкиваются с таким неприятным явлением, как бессонница. Бессонница – это не просто невозможность уснуть. Это еще и разбитость, накапливающаяся усталость, стресс и, как следствие, ухудшение самочувствия. Она может проявляться в раннем пробуждении, позднем засыпании или же частых прерываниях ночного сна. Это один из показателей невроза.

Инсомния, или бессонница, – это обобщающее название разнообразных нарушений ночного сна. Ее основными симптомами считаются длительное засыпание, раннее пробуждение, прерывистый характер сна, а также его полное отсутствие. В зависимости от продолжительности вынужденного бодрствования выделяют полную и частичную бессонницу. Проблемы со сном могут быть обусловлены наследственностью, возникнуть в результате некоторых болезней или травм головного мозга.

Горожан предупреждают об опасности кататься на ватрушках
Подробности на стр. 3

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

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города - от 1 кг России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Врач-нарколог высшей категории
Дю Виктор Дмитриевич
ПОМОЩЬ НА ДОМУ
ЕЖЕДНЕВНО до 21.00
☎ 25-81-55, 733-222

АНОНИМНО
Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г.
выд. мин. здравоохран. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Апу Опе + 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

ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОЧКОВ? **САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА**

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ

БЫСТРО — БЕЗБОЛЕЗНЕННО — БЕЗОПАСНО

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА ПРЕДЛАГАЕТ:

- САМЫЙ БЫСТРЫЙ высокоточный эксимерный лазер ALLERGRETTO WaveLight EX500 последнего поколения, позволяющий работать в наиболее широком рефракционном диапазоне (близорукость, дальнозоркость, астигматизм);
- КОРОТКИЙ восстановительный период;
- ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ на современном офтальмологическом оборудовании;
- МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ, имеющий многолетний опыт работы в диагностике и лечении глазных заболеваний

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

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

Имеется противопоказание. необходима консультация специалиста

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000824 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
ЗАБОРЫ

23 февраля ПОДАРКИ ДЛЯ МУЖЧИН к празднику!

- Мужские халаты
- Мужские домашние костюмы
- Шапки для бани, полотенца и другие банные принадлежности
- Кружки к 23 февраля
- Шкатулки-сейфы, ключницы
- И много-много приятных мелочей для дома

Ул. Крюкова, 83, микрорынок «Ганеша», павильон 21, п/р. Новоалександровск, пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж
☎ 8-962-114-58-69

Цены вас порадуют!

Широкий перечень юридических услуг

- консультации;
- подготовка документов в суды;
- участие в судебных заседаниях;
- комплексное ведение судебных дел;
- жилищные, земельные и иные споры;
- неоформленные дачные участки от 18 лет владения;
- оспаривание отказов Администраций, иных органов, учреждений;
- обжалование судебных актов;
- приватизация земли, домов;
- оформление дарения недвижимости;
- межевание;
- иное.

Т. 8-914-74-78-183

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»

<p>Детский невролог-остеопат</p> <p>Бобровникова Тамара Валентиновна 72-00-30, 735-999</p> <p>Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гипертонусность и т.д.).</p> <p>Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»</p>	<p>Детский мануальный терапевт-остеопат</p> <p>Соколова Елена Анатольевна 72-00-30, 735-999</p> <p>Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т.д.).</p> <p>Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»</p>
<p>Программа АНТИТАБАК 72-00-30, 735-999</p> <p>Помощь в избавлении от никотиновой зависимости методом иглотерапии. Гарантийная поддержка один месяц.</p> <p>Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»</p> <p>ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ</p>	

КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

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



Срубы из бруса, круглого леса

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

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

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ

САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 28.02.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Те 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

ООО МКК «Деньги для всех» рег. номер записи в гос. реестре МФО 2120865001515 от 29 мая 2012 года выдано ЦЕНТРАЛЬНЫМ БАНКОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»

Займ наличными до 10.000 на 30 дней

До зарплаты

5-й займ - БЕСПЛАТНО*



8 (4242) 72 54 86

ТЦ «Плаза», 2-й эт.; ТЦ «Успех», 2-й эт.; м-н «Легенда», 2-й эт.

* Бесплатно - каждый пятый оформленный займ предоставляется клиентам по ставке 0% годовых

Быть на связи: Сергей Надсадин провёл оперативный штаб по циклону

Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин поставил задачу всем вице-мэрам, руководителям муниципальных учреждений, главам планировочных районов и сел, входящих в состав городского округа, управляющим компаниям, коммунальным и дорожным службам - на время прохождения циклона обеспечить полноценную работу всех городских систем жизнеобеспечения.



Так, все подрядчики, отвечающие за содержание дорожной сети, уже ночью вышли на расчистку улиц и тротуаров. Особое внимание мэр потребовал уделить дороге на Синегорск, частному сектору, а также трассам, соединяющим город с остальными отдалёнными сёлами.

Особое внимание градоначальник акцентировал на расчистке подъездных путей к объектам, работа которых связана с безопасностью горожан: скорая помощь и городская больница. Подъездные пути к ним должны быть обеспечены в первую очередь.

Вместе с тем горожан убедительно просят не оставлять личный транспорт вдоль проезжих частей, у школ и социально значимых объектов, чтобы не затруднять работу снегоуборочной техники.

Кроме того, если будут ограничения по видимости, по количеству снега или силе ветра - дороги, которые связывают центр города с микрорайонами и отдалёнными пунктами, будут закрыты. При этом в разных частях городского округа будут оборудованы пункты обогрева: это дома культуры в Весточке (жилой квартал Весточка, д. 2), Березняки (ул. Крайняя, 8 а) и Новоалександровск (2-я Красносельская ул., 14). Помещения, где можно переждать стихию, находятся в режиме ожидания и готовы к тому, чтобы принять людей в любую минуту.

Руководителю оперативного

штаба и курирующему вице-мэру Александру Гринбергу поставлена задача - взять на особый контроль планировочные районы и села городского округа: организовать круглосуточный мониторинг состояния трасс с учетом погодных условий. Кроме того, сегодня вечером необходимо проверить запасы продуктов питания и топлива в отдаленных районах. Управляющим компаниям поставлена задача - оперативно расчищать крыльца и выходы из подъездов, а также контейнерные площадки. Кроме того, все строительные организации Южно-Сахалинска проинформированы о необходимости прекращения активных работ,

а также о закреплении строительных лесов и стропил, чтобы их не снесло порывами ветра.

Ресурсоснабжающим организациям (МУП «Электросервис», МУП «Водоканал», АО «СКК») дано задание - сформировать аварийно-восстановительные бригады, удостовериться в работоспособности техники и наличии необходимых запасов топлива. Так, по словам представителя ПАО «Сахалинэнерго», предприятие полностью готово к стихии: сформировано 14 бригад - это 35 человек и 17 единиц техники.

Что касается работы южно-сахалинских школ 16 февраля, занятия там пройдут дистанционно, дети остаются

дома. Дошкольные учреждения работают в обычном режиме. Однако, исходя из понимания, что погода может ухудшиться, градоначальник поручил проработать вопрос организации дежурных круглосуточных групп на случай, если по объективным причинам родители не смогут забрать своих детей из детских садов.

О возникновении любых чрезвычайных ситуаций необходимо сообщать в единую дежурно-диспетчерскую службу по телефону 112. Кроме того, номера телефонов оперативных служб размещены на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска в разделе «Актуально».



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

ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

Лиц. №77-01-001785 от 10.08.2008 г. выд. Деп. здравоохранения г. Москвы, прилежно не исполняет лицензионного срока до 28.04.2021 г. №007.

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

Подлежит обязательной сертификации

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Удаление папиллом, кондилом, родинок

Тел. 48-03-77

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лиц. №77-01-001785 от 10.08.2008 г. выд. Деп. здравоохранения г. Москвы, прилежно не исполняет лицензионного срока до 28.04.2021 г. №007.

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

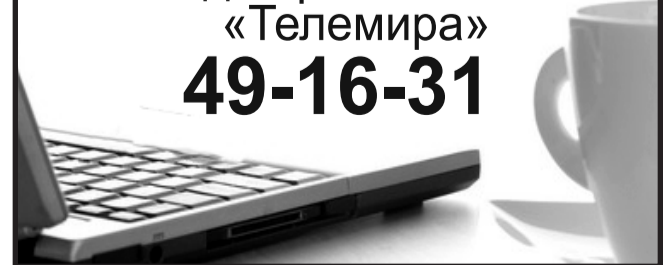
МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

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





АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Крышам приказано снять шапки

Исполнение управляющими компаниями обязательства по зимнему содержанию кровель многоквартирных домов, а также внутриквартальных проездов регулярно отслеживают отдел муниципального жилищного контроля городской администрации и государственная жилищная инспекция.

В понедельник во время инспекторского обхода были выявлены нарушения по ул. Ленина, 248, ул. Железнодорожной, 83, пр. Победы, 91. Рядом со зданиями расположены пешеходные дорожки, и образовавшиеся на крышах снежные навесы и наледь представляют непосредственную угрозу пешеходам.

Как рассказала ведущий советник отдела Светлана Панкова, в целом управляющие компании добросовестно выполняют работы по очистке крыш. Иногда для оперативности управляющие организации очищают кровли и в выходные дни. Если же в ходе мониторинга сотрудниками отдела муниципального жилищного контроля выявляются нарушения по содержанию кровель, управляющим организациям выдается предостережение с указанием срока, в течение которого нарушение должно быть устранено. Как правило, нарушения устраняются в установленные сроки.



ФОТО yuzhno-sakh.ru

В случае если нарушения правил содержания кровли со стороны управляющей организации создают реальную угрозу жизни и здоровью граждан, материалы мониторинга в обязательном порядке направляются в ГЖИ, и управляющей организацией нарушения должны устраняться в минимальные сроки. Например, как по ул. Ленина, 248, где снежная шапка нависала прямо над пешеходными зонами.

Для нас важно не количество выписанных предостережений в адрес управляющих компаний, в приоритете - безопасность жизни и здоровья граждан, - подчеркнул начальник отдела

муниципального жилищного контроля Александр Чучков.

Он добавил, что о фактах несвоевременной очистки кровли от снега и наледи жители могут сообщать в ГЖИ по телефону **505-062** или непосредственно в отдел - **300-785 (доб. 1, 2, 3, 4, 5)**, либо лично обратиться в отдел с заявлением о некачественном исполнении УК обязательств перед жителями по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Карла Маркса, **51, оф. 403**.

За недобросовестное исполнение обязательств по зимнему содержанию крыш на УК может налагаться штраф от 125 тысяч рублей.

ТОСы приглашают благоустраивать город

В Южно-Сахалинске стартовал прием заявок на конкурс социальных проектов по благоустройству территорий общественного самоуправления. Победителям будет предоставлен муниципальный грант в форме субсидии. Предельный размер на один муниципальный грант - 500 тысяч рублей.

Заявки принимаются в отделе по связям с общественностью департамента внутренней политики по адресу: Южно-Сахалинск, ул. К. Маркса, 51, кабинет № 214.

Контактный телефон **300814** (доб. 7, Первухина Татьяна Владимировна), электронная почта t.pervuhina@yuzhno-sakh.ru.

Подача документов завершается 16 марта 2021 года (в 17.15). С 30 марта по 2 апреля состоится презентация социальных проектов на предоставление муниципального гранта, а также заседание конкурсной комиссии. Итоги конкурса будут опубликованы в период с 15 апреля по 13 мая в газете «Южно-Сахалинск сегодня» и размещены на официальном сайте администрации города. Реализация проектов - с мая по октябрь.

Документы, поданные на участие в конкурсе, не возвращаются. В течение срока приема заявок на участие в конкурсе организатор консультирует участников.

Один соискатель муниципального гранта вправе представить не более одной заявки на участие в конкурсе.

Напомним, приоритетными направлениями предоставления муниципальных грантов являются:

- озеленение, художественное оформление территории;
- мероприятия по приведению в надлежащее санитарное состояние территории, в том числе демонтаж некапитальных строений;
- строительство спортивных сооружений, зон активного отдыха;
- установка парковок и пропускных систем автомобилей;
- ремонт и установка детского игрового, спортивного оборудования, ограждения;
- благоустройство скверов, парков, пешеходных дорожек;
- ремонт и установка малых архитектурных форм;
- оборудование площадок для выгула собак;
- установка видеонаблюдения;
- благоустройство транспортных проездов.

Подробнее о категориях получателей, критериях оценки проектов, требованиях, которым должны соответствовать соискатели, порядке подачи заявок и требованиях, предъявляемых к конкурсным заявкам соискателей муниципального гранта, а также перечне документов на участие в конкурсе можно ознакомиться на сайте администрации Южно-Сахалинска.

Как отпраздновать День защитника Отечества

Ко Дню защитника Отечества в Южно-Сахалинске подготовили масштабную развлекательную программу. Старт праздничным мероприятиям дала серия выставок: 12 февраля открылась выставка «Мой сын - солдат» в Доме культуры «Дальнее» и 13 февраля - «Время выбрало нас» в ДК «Родина».

На этой неделе начнутся праздничные концерты. Так, с 19 по 23 февраля в го-

родских домах культуры планировочных районов пройдут концертно-развлекательные мероприятия, старт которым положит концерт в ДК «Родина» 18 февраля. На торжественной встрече чествовать защитников Отечества будут лучшие творческие коллективы области.

Непосредственно в День защитника Отечества на территориях большинства скверов и площадей областной столицы развернутся масштабные игровые,

творческие и спортивные события. Южносахалинцев и гостей города порадуют конкурсы, тематические зоны, мастер-классы по оформлению снежных скульптур, соревнования по мини-футболу и многое другое. А с 12.00 до 14.00 на площади Славы состоится прием в ряды юнармейцев.

С афишей праздничной программы можно подробно ознакомиться на сайте городской администрации.

ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ!



Как отмечают специалисты Российского научно-клинического центра аудиологии и слухопротезирования, наследственная тугоухость - это нарушение слуха, которое передается от родителя к ребенку. Причиной этого является наследование мутировавших генов. При этом семья может знать, а может и не знать о случаях тугоухости у других поколений.

Все мы получаем по две копии каждого гена - одну от матери, другую от отца. Таким образом, каждый человек имеет два варианта одного и того же гена. Ряд генов в организме отвечает за образование и работу органа слуха. В общей сложности таких генов не менее 100. Неудивительно, что согласно данным последних исследований более 50% всех случаев врожденной и ранней

детской тугоухости связано с наследственными причинами.

Считается, что каждый восьмой житель Земли является носителем одного из генов, вызывающих рецессивную тугоухость.

При наличии слабослышащих людей в семье, важно регулярно проводить проверку слуха. Не реже раза в год. Это необходимо для своевременного выявления и решения проблемы. Специалисты по слуху при помощи современных технологий могут замедлить или вовсе остановить процесс снижения слуха.

В случае возникновения любых проблем со слухом не затягивайте с обращением к специалистам!

Телефон для записи: **8 (4242) 30-35-53**

А? БЕСПЛАТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СЛУХА

СТАТИСТИКА ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДИЗИРУЮЩЕЙ ПОТЕРЕЙ СЛУХА



К 2050 ГОДУ **900** МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК



Прогнозы неутешительные. Согласно некоторым оценкам экспертов, к 2050 году более **900 млн человек** будут страдать от инвалидизирующей потери слуха.

(4242) 30-35-53 [AUDIONIKA.RU](https://www.audionika.ru) ЮЖНО-САХАЛИНСК, УЛ. ЛЕНИНА, 242 / УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 243 А

Катайтесь осторожно!

Жителей областного центра призывают быть внимательными и осторожными во время катания со снежных горок и выбирать только специально отведенные для этого места. Одним из таких сооружений для зимних развлечений является снежная горка в городском парке.

Но ряд горожан пользуются стихийно организованными и непригодными для катания объектами. К примеру, склоном, расположенным за площадью Славы в областном центре. Как отмечают сотрудники МЧС и врачи, катание в этом месте может обернуться для детей и взрослых серьезными последствиями для здоровья. Ежедневно здесь фиксируются случаи получения ушибов, переломов, сотрясений и других травм и увечий.

В ближайшее время в районе склона за площадью Славы будут установлены информационные щиты, оповещающие об опасности катания на этом участке. С памяткой безопасности детей в зимнее время можно ознакомиться на сайте администрации Южно-Сахалинска.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Губернатор посетил Анивский район

Губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко посетил с рабочей поездкой Анивский район, где побывал на некоторых предприятиях и встретился с жителями.

Наш бренд

Рабочую поездку в Анивский район губернатор начал с посещения фабрики «Золотой теленок». Это одно из основных мясоперерабатывающих предприятий на островах. С помощью субсидии из областного бюджета здесь закупили оборудование и начали выпускать новые сырокопченые и сыровяленые колбасы.

- На полках сахалинских магазинов хочется видеть как можно больше местной продукции, - отметил Валерий Лимаренко. - Люди доверяют ее вкусу и качеству. «Золотой теленок» - это наш местный бренд. Предприятие поставляет продукцию в больницы, школы и детские сады. Развивает собственную торговую сеть. Строит планы по экспорту. Дает работу жителям нашего региона. Это важно для экономики и комфортной жизни на островах.

В прошлом году фабрика получила из областного бюджета 7,3 миллиона рублей - эти средства возместили часть затрат на обновление производственной линии. Также «Золотой теленок» пользуется льготными тарифами на электроэнергию.

Как рассказал генеральный директор предприятия Алексей Плотников, на фабрике трудятся 137 человек. Сегодня выпускается более 150 наименований колбас и мясных деликатесов.

Продукция «Золотого тельника» встречается в трех сотнях торговых точек Сахалинской области. Мясные изделия поступают в медицинские и образовательные учреждения в областном центре, южных, центральных и северных районах острова.

В этом году планируется расширить географию поставок, открыть еще два фирменных магазина и закупить новое оборудование.

Новые квартиры

Также губернатор встретился с анивчанами, которым в ближайшее время предстоит переселиться в новое жилье. Диалог проходил на площадке, где по программе переселения готовятся строить два многоквартирных дома.

- Дайте каждой семье равнозначную площадь и создайте комфортные условия, - потребовал Валерий Лимаренко от главы района Артема Лазарева. - Перед заселением покажите людям квартиры, а если выскажут замечания - устраните недоработки. Эта практика в Сахалинской области распространена повсеместно, неукоснительно этому требованию надо следовать. Придомовые территории должны отвечать современным требованиям - дворы без машин, оборудованные зоны отдыха, детские площадки и парковка неподалеку.

Для расселения анивчан выбрали площадку на пересечении улиц Пудова и Транспортной. Здесь построят два пятиэтажных дома - 60-квартирный и 40-квартирный. Каждый будет состоять из двух блок-секций. Уже ведется проектирование.

- Завершить строительство домов планируем в ноябре этого года, - сообщил представитель компании-подрядчика.

- Новое жилье жду с нетерпением, - рассказала жительница Анивы Елена Федорова. - Пока живу в доме по улице Ленина, 17, который признан аварийным. У нас часто затапливает подвал, постоянная сырость, грибок. Но скоро все изменится.

К слову, Сахалинская область первой в России завершает программу расселения аварийного фонда, признанного таковым до 1 января 2017 года. Так, в прошлом году в регионе расселили 126 тысяч квадратных метров такого жилья. Теперь по инициативе Валерия Лимаренко островной регион становится пилотным в реализации новой программы. До конца 2026 года планируется расселить свыше 640 тысяч аварийных «квадратов».

Социальные объекты

На встрече с жителями Анивского района обсудили множество вопросов, одним из которых стало строительство новых социальных объектов.

ФОТО: SAHALIN.GOV.RU



Здесь с опережением возводят спорткомплекс и школу искусств. В этом году начнется строительство школы на 1200 мест.

- Комфортную жизнь нельзя представить без спорткомплексов, домов культуры, школ и детских садов, - убежден глава региона. - Все стройки будут завершены, несмотря на изменения сахалинского бюджета.

Осенью в Новотроицком будет сдан Дом культуры с библиотекой и киноконцертным залом на 290 мест. Почти на 80 процентов готов физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном в Аниве. Построить объект планируется в первом квартале 2022 года. Тогда же собираются открыть детскую школу искусств. Сегодня там обустраивают фасад.

Несколько строек начнутся в этом году в Троицком. Готовы проекты школы на 1200 мест и лыжной базы. Завершить работы планируется в течение двух-трех лет.

На частные средства в Новотроицком возводится детский сад - муниципалитет собирается выкупить его в этом году. Учреждение рассчитано на 240 мест, предусмотрены ясельные группы. Этот объект позволит решить вопрос с дошкольным образованием для ребят из Новотроицкого и Троицкого.

На встрече с губернатором жительница Анивы высказала благодарность: в прошлом году она послала отремонтировать дом детского творчества, сегодня там ведутся работы.

- Видим, что поручения выполняются, - рассказала пенсионерка. - Фасад приводят в порядок, как вы и обещали. Скоро будем любоваться на обновленный дом детского творчества.

екты жилищного строительства и модернизации инженерной, транспортной и общегородской инфраструктуры.

- Рассчитываем получить первые деньги уже в этом году, чтобы приступить к модернизации очистных сооружений, - прокомментировала Наталия Куприна, министр ЖКХ области.

Отметим, очистные сооружения в Аниве, Таране и Новотроицком устарели и требуют модернизации. Вместе с их заменой предлагается присоединить к централизованной сетям водотока района канализационные системы войсковых частей Анивы и Троицкого. Все это в комплексе позволит улучшить экологическую ситуацию.

Эх, дороги

Коснулась беседа и содержания местных дорог. Автолюбители и пешеходы отмечают, нынешней зимой стали лучше чистить снег.

- Деньги на ремонт и содержание трассы Южно-Сахалинск - Оха теперь будем получать из федерального бюджета, - сказал Валерий Лимаренко. - А высвободившиеся областные средства направляем на приведение в порядок дорог в районах. Это те участки, по которым каждый день ходят и ездят люди. Дороги нужно быстро расчищать и вывозить снег, постоянно следить за качеством полотна.

В этом году на содержание дорог в Анивском районе выделили 77 миллионов рублей - в восемь раз больше, чем в прошлом. Повышенные требования предъявляются к состоянию главных для жителей участков. По новому стандарту содержат более 60 километров трасс местного значения.

- Дорожная проблема обостряется весной. Повышенное финансирование позволит нам с наступлением тепла провести большой объем работ и сделать дороги лучше, - отметил глава Анивского района Артем Лазарев.

С 2021 года в Сахалинской области действует стандарт содержания автодорог местного значения. Расходы на них выросли с 252 миллионов до 1,5 миллиарда рублей.

Сроки установлены

Губернатор поставил задачу разобраться по каждой из проблем, о которых жители района говорили во время встречи. Для областных министерств и местной администрации установлены сроки выполнения поручений. На состоявшейся встрече с главой региона анивчане чаще всего говорили о проблемах в сферах ЖКХ, дорожного хозяйства и экологии.

- Мы получили обратную связь, и теперь важно разобраться по каждой проблеме, помочь людям. Много бытовых вопросов. У анивчан сложности с печным отоплением, в некоторых квартирах - сквозняк или сильная влажность. Это недопустимо. Отдельные вопросы потребуют более длительной проработки. Например, по расчистке канав, улучшению качества сотовой связи в Песчанском. Будем этим заниматься, - отметил Валерий Лимаренко.

О проблеме подтопления дач на встрече рассказала владелица одного из участков, расположенного возле Анивского залива. Там происходит заболачивание - вода перестала уходить после ремонта дороги. Чтобы решить проблему, надо расчистить кюветы. Губернатор поставил задачу главе района выполнить эту работу до 1 мая. В этот же период схожую операцию проведут в селе Песчанском, где восстановят дренажную систему у дороги.

Министерству здравоохранения поручено в течение двух месяцев установить в центральной районной больнице дополнительные водонагреватели. По словам местных жителей, сейчас горячая вода есть только в специализированных кабинетах. Людям, которые лежат в палатах, её не хватает - слишком маленький объем бойлера.

Другая важная задача - предоставить помещения местной организации, которая обучает детей с ментальными нарушениями. Ребята посещают логопедов и дефектологов. Участвуют в тренировках по адаптивной физкультуре. Занятия проходят в стесненных условиях. Найти варианты решения вопроса поручено до 1 апреля.

На контроль губернатор взял и личные просьбы анивчан.

Женщина рассказала, что анивчане активно участвуют в проектах инициативного бюджетирования. Благодаря неравнодушным жителям в селах обустроили спортивные и детские площадки, в Аниве появился стадион за всеячим мостом. Теперь там планируется создать парковую зону с беговыми дорожками, детской площадкой и пешеходными тропами. В 2020 году победу на областном конкурсе одержали еще два проекта анивчан - строительство набережной Лютоги и лыжероллерной трассы в Троицком.

С очистными разберутся

В трех населенных пунктах округа - Аниве, Таране и Новотроицком - планируют модернизировать очистные сооружения.

- Мы работаем над тем, чтобы сделать наши острова чистыми, - отметил Валерий Лимаренко. - Чтобы люди жили в комфорте и безопасности. Боремся со свалками, переводим на газ города и села. В Анивском районе, считаю, настала пора навести порядок с очистными сооружениями. Чтобы улучшилась экология и любимый жителями Анивский залив стал чище.

Для решения проблемы областные власти рассматривают все возможные варианты финансирования. Это, прежде всего, федеральные средства госкорпорации «Фонд содействия реформированию ЖКХ», а также Минсельхоза РФ по программе «Развитие сельских территорий».

Кроме того, предложено использовать инфраструктурные облигации - новый механизм заимствования средств, который федеральное правительство одобрило для регионов. На Сахалине и Курилах он позволит реализовать про-

Самомассаж является альтернативным методом проведения массажа, который можно использовать в походных условиях, во время тренинга или в любой другой ситуации, когда проведение обычного массажа невозможно. самомассаж также используют как часть системы восстановления, даже в условиях проведения спортивного массажа массажистом.

Вообще, массаж полезен тем, что он улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, предотвращая «закишение» мышц, благодаря чему удается избежать крепатуры, ускоряет движение лимфы, способствует гиперплазии мышечных клеток и растяжению мышечных фасций, восстанавливает центральную нервную систему и, в общем, способствует восстановлению организма. Подробнее о том, как можно использовать спортивный массаж для восстановления, повышения силовых показателей, о видах массажей, опытах, подтверждающих эффективность этого метода ускоренного восстановления и способов внедрения массажа в тренировочный процесс, мы поговорим в отдельной статье. В данном же случае речь идет о методах самомассажа и практических рекомендациях по их применению в бодибилдинге, пауэрлифтинге и других силовых видах спорта.

Правила применения самомассажа

1) Человек должен быть чист, поэтому перед массажем рекомендуется принять теплый душ или же, если это допустимо, контрастный душ, что не только обеспечит чистоту кожи, но также и расслабит массируемого.

2) Массаж запрещен во время острых лихорадочных состояний, при температуре выше 37,5 градуса, при кожных заболеваниях и воспалительных процессах, воспалении лимфатических и кровеносных сосудов, а также нельзя массировать живот во время беременности, грыже и менструации.

3) Нельзя проводить массаж после чрезмерного утомления и возбуждения, вызванных физической работой, поскольку такой массаж только усугубит переутомление центральной нервной системы.

4) Массаж рекомендуется делать в течение 25-30 минут, на конечности следует расходовать 3-5 минут, на спину, грудь и живот 5-10.

5) Все движения производятся по ходу лимфатических путей к ближайшим лимфатическим узлам, соответственно, руки массируются по направлению к локтям, ноги к коленным и паховым узлам, грудь от солнечного сплетения в стороны, спина – от позвоночника в стороны, шея – книзу, к подключичным узлам.

6) Во время выполнения самомассажа необходимо максимально расслабить массируемую мышцу, что достигается путем самоконтроля и тренировок, поэтому не расстраивайтесь, если сразу расслабиться не получится.

7) Лимфатические узлы не массируются, если же по какой-то методике массажа и допускается массаж лимфатических узлов, то только в том случае, если вы уверены, что в узлах нет какого-то заразного начала, которое могло бы поступить в кровь.

Методы самомассажа

Поглаживание: этим приемом следует начинать массаж и его же использовать между переходами от одного метода массажа к другому. Поглаживание осуществляется ладонью или подушечками пальцев, движения мягкие, едва ощутимые, поглаживания необходимо совершать



Сам себе массажист



ритмично, спокойно и медленно. Поглаживания могут быть продольными, поперечными спиралевидными и круговыми.

Растирание: осуществляют одной или двумя руками основанием ладони, пальцами, бугром большого пальца, в отличие от предыдущего метода, рука не просто скользит по коже, а сдвигает её, но давить нужно обеими руками равномерно. Можно растирать кожу прямолинейными движениями или круговыми, для повышения эффективности этого метода самомассажа его можно проводить после бани или в горячей ванне.

Разминание: осуществляется путем захвата мышцы и её оттягивания вверх, после чего её сдавливают и отжимают, при этом руки продвигаются вперед. Разминания бывают продольными, поперечными, круговыми и спиралевидными. В зависимости от мышечных групп разминания могут быть как восходящими, так и нисходящими, что обусловлено расположением лимфатических узлов. Обратите внимание на то, что разминания ни в коем случае не должны быть болезненными, поэтому этот прием могут применять только те, кто уже научился расслаблять массируемую мышечную группу.

Направление лимфоузлов

Вибрация: этот метод бывает беспрерывным и прерывистым; когда

используется непрерывная вибрация, то в том случае, когда производится массаж места выхода нерва, он выполняется концевой фалангой одного пальца, в остальных случаях большим и указательным или указательным и средним. В случаях когда необходимо провести более глубокий массаж, то вибрацию можно проводить всеми пальцами, ладонью или кулаком. Прерывистую вибрацию также называют поколачиванием, когда легкими ударами согнутыми пальцами или ладонью, либо кулаком производится массаж той или иной мышечной группы. Соответственно, в зависимости от величины мышечной группы и выбирается конкретный метод массажа.

Пассивно-активные движения – это сгибания и разгибания, вращения суставов, которые способствуют глубокой проработке суставно-связочного и мышечного аппарата. Суть в том, что суставные поверхности костей обильно снабжены нервными окончаниями, поэтому, когда они друг о друга трутся, нервные окончания раздражаются, благодаря чему вырабатывается огромный поток нервных импульсов, который, в свою очередь, вызывает рефлекторные реакции, ведущие к улучшению кровообращения и питания суставной сумки. Желательно производить пассивно-активные движения в большой амплитуде, но увеличивать её нужно постепенно, поскольку

главным правилом массажа является отсутствие болевых ощущений.

Самомассаж: стопы

Немассируемая нога выпрямлена, а массируемая согнута и упирается пяткой в кушетку; применяются приемы поглаживаний и растираний, движения совершаются от пальцев ноги к пятке. Пальцы массируются большим, указательным и третьим пальцами руки спиралевидными или круговыми энергичными движениями. Совершаются также вращательные движения приподнятой вверх стопы. Растирать стопу удобно кулаком: положим массируемую ногу крестом на немассируемую, чтобы пятка свободно свисала.

Ахиллово сухожилие

Немассируемая нога слегка выпрямлена, немного согнута и отведена в сторону, а массируемая согнута в коленном суставе практически под прямым углом, ступня массируемой ноги положена на ребро стопы смежной ноги, а пятка упирается в кушетку. Массаж производится двумя руками: одна обхватывает плотно ногу с одной стороны, а с другой стороны вторая, при этом большой палец всегда находится сверху, а остальные пальцы снизу, как бы образуя тиски. Движения производят от пятки вверх, затем руки возвращают в исходное положение и повторяют движение ещё раз.

Икроножные и берцовые мышцы

Лучшим положением ног для самомассажа икроножных будет то же положение, которое используется при массаже ахиллового сухожилия. Для массирования берцовых мышц обе ноги сгибают под прямым углом, а массируемая нога упирается ступней в ступню и пальцы другой ноги. Голеностоп растирают прямолинейно к ахиллову сухожилию, затем выполняется 5-10 вращательных движений ступней. Икроножную мышцу предварительно поглаживают одной или двумя руками, затем следует растирание и разминание, заканчивающиеся прерывистой вибрацией. Для массажа берцовой кости применяются те же приемы, все движения производят к коленному суставу.

Мышцы бедра

Квадрицепс массируют, сидя на кушетке, когда одна нога опущена вниз, а массируемая лежит вдоль кушетки. Бицепс бедра массируют, сидя на стуле, когда массируемая нога поднята на возвышенность, например на стол. Соответственно, приемы массажа изменятся те же и в такой же последовательности, как и при самомассаже других больших мышечных групп, а движения идут в сторону паха или ягодиц в зависимости от того, массируете вы квадрицепс или бицепс бедра.

Ягодицы и поясница

Массаж ягодиц и поясницы выполняется стоя, но центр тяжести переносится на немассируемую ногу, но для этого массируемую ногу нужно отвести вперед и немного в сторону. Правую сторону всегда массируют правой рукой, а левую – левой. Поглаживания, разминание и вибрация выполняются одной рукой снизу вверх, иногда добавляют и растирания, после чего переходят к пояснице. Для самомассажа поясницы необходимо корпус чуть наклонить вперед, затем назад, постоянно производя такие движения во время массажа, чтобы лучше прощупывать связки. Таким образом самомассаж спины сводится к энергичным растираниям вперемешку с пассивно-активными движениями.

Грудь, живот и спина

При самомассаже груди можно занимать как сидячее, так и лежачее положение. самомассаж производится обязательно противоположной рукой, благодаря чему достигается максимальное расслабление массируемых мышц. Разминания обязательно делаются сидя, а растирания межреберных мышц лежа. Все массажные приемы производятся от солнечного сплетения в стороны. Живот нужно массировать обязательно лежа с согнутыми ногами, пресс максимально расслаблен, а основным движением является разминание, поскольку целью массажа являются мышцы, а не внутренние органы. самомассаж широчайших мышц также осуществляется сидя, а массажные движения производят снизу вверх к подмышечной области.

Положение сидя – это лучший вариант для самомассажа верхних конечностей, поскольку при таком положении достигается наибольшее расслабление мышц. Вообще, особых проблем во время самомассажа верхних конечностей не наблюдается, вы можете применять любые методы массажа. Предплечье массируют в сторону локтя, бицепс, трицепс и дельтовидную мышцу так же вверх в сторону плеча. Для максимального расслабления предплечья его ставят на квадрицепс, во время работы с бицепсом и трицепсом руку прижимают к внутренней поверхности бедра, а во время самомассажа дельт ногу сгибают и руку упирают в коленный сустав.

Трапеция, шея и голова

Трапециевидную мышцу массируют сидя, но перед её самомассажем обязательно нужно тщательно размять плечевой сустав. Массаж производят от шеи к плечу, используя поглаживания, растирание и разминание. Шею спереди можно массировать только поглаживаниями, сзади выполняются поглаживания, растирания и разминания, все движения производят сверху вниз. Сонные артерии ни в коем случае массировать нельзя! Для самомассажа головы нужно голову опустить вперед, а затем поглаживаниями и растираниями круговыми движениями производят массаж.

Каждый родитель сталкивался с ситуацией, когда ребенок в магазине вцепляется в игрушку и отказывается уходить без неё. Он плачет, орёт, ситуация накаляется, а женщина в очереди явно осуждает вас как жадного человека и плохого родителя. В своей новой книге, вышедшей в издательстве «Эксмо», врач-невролог Татьяна Стецкая объясняет, как правильно вести себя в такой ситуации и почему никогда нельзя реагировать на реплики окружающих.

[MEL.FM]

Истерика в магазине

Было воскресное утро. Женщина примерно тридцати лет вместе с маленькой дочкой шли не спеша в ближайший продуктовый магазин. Маша любила ходить за покупками с мамой. Для девочки это был целый аттракцион: забраться в продуктовую тележку и ездить между рядами, рассматривая ассортимент, попутно набирая продукты. Еще мама почти всегда покупала для Маши что-то вкусненькое, когда та об этом просила.

В магазине было очень людно. Покупатели суетливо набирали продукты в свои корзинки. Мама помогла Маше взобраться в продуктовую тележку, и они направились за молоком, попутно проезжая стенд с игрушками.

- Мама, хочу вон ту игрушку!

- Доченька, мы пришли за молоком для каши, - спокойным голосом объяснила мама.

- Хочу игрушку! - продолжила Маша, будто не слыша.

Они уже подошли к стенду с молоком, но девочка перешла на плач, повторяя про игрушку.

- Маша, если ты себя будешь так вести, больше мы никогда не придем в магазин. Посмотри, вон там охранник стоит, - показывая пальцем на несуществующего охранника, мама продолжила объяснять дочке. - Он забирает непослушных детей! - грозным тоном добавила мама.

Девочка на секунду замерла, но потом еще громче стала плакать, повторяя сквозь слезы: «Купи, ну купи игрушку!»

В магазине было весьма душно, покупатели магазина стали коситься на маму с рыдающей девочкой.

- Хочу игрушку! Хочу! - вопила девочка почти на весь магазин.

Когда мама поставила дочку на пол, та стала размахивать руками и стучать ногами, непрерывно повторяя сквозь крик: «Купи, купи!»

В очереди осуждающе смотрели на женщину. Кто-то из пожилых даже выкрикнул: «Бессердечная, да купи ты ребенку игрушку!» Мама, не выдержав, быстрым шагом добралась до злополучного стенда, не разбирая, схватила первую попавшуюся.

- Держи и прекращай кричать. Дома еще поговорим! - громко сказала девочка маме, протягивая желанную игрушку.

Истерика тотчас прекратилась, и девочка, довольная выполнением требования, стала рассматривать долгожданный трофей.

Посещения магазинов, торговых центров плотно вошли в нашу жизнь. Обилие товаров, манящая реклама по телевидению добавляет стимул к покупке. Порой даже взрослым сложно удержаться от необдуманных трат и спонтанных приобретений.

Один из частых запросов от родителей: как объяснить маленькому ребенку, что кошелек не резиновый, а очередная машинка через 5 минут будет заброшена в корзину с игрушками. И, пожалуй, самое главное, как предотвратить или максимально быстро прекратить истерику в магазине. Попробуем разобраться.



Мама, купи!

Самый простой выход из ситуации - проанализировать тактику поведения и реакцию на просьбы. Например, в вышеописанной истории есть ключевой момент - вторичная выгода. Ребенок знает, что, если устроить истерику, в итоге он получит желаемое, потому что ранее у него закрепилась такая модель поведения. Родитель готов успокоить малыша любым способом, потому что «стыдно» перед окружающими. Однако такая непоследовательная тактика в будущем приводит к тому, что истерика становится способом манипуляции при любом отказе.

Что НЕ НАДО делать в магазине?

Подолгу задерживаться у полок со сладостями.

Сначала отказывать в покупке, а потом покупать этот товар.

Ходить в магазин, когда вы или ребенок голодны.

Пугать охранниками, полицейскими.

Говорить, что только плохие дети устраивают истерики в магазине.

Слишком часто покупать игрушки, пытаясь компенсировать вину за свою занятость и отсутствие в жизни ребенка.

Не иметь в семье четкой договоренности по стратегии воспитания: папа разрешает, мама запрещает или наоборот.

Обращать внимание на осуждающие взгляды и неуместные советы окружающих.

Как себя вести, если истерика случилась?

Для начала медленно выдохните и постарайтесь абстрагироваться от

осуждающих взглядов и неуместных советов. Можно громко и четко обозначить собственную позицию - что вам не требуются непрошенные советы.

Как бы вам сложно и стыдно ни было, нужно проявить твердость в своих намерениях.

Для ребенка младше трех лет стоит попробовать тактику переключения внимания: «Смотри, а вон собачка пробежала», «А ты знаешь, что у меня для тебя есть сюрприз» и достать из сумочки какую-то вещь.

Для ребенка старше трех лет единственной тактики в поведении нет.

Важно обращать внимание на темперамент. Если это высокочувствительный ребенок - обнимаем, располагаемся на уровне глаз и практикуем проговаривание эмоций, пытаемся найти компромисс: «Ты расстроилась из-за того, что я не купила эту игрушку? Ты выбрала отличную игрушку, но она очень дорого стоит, если мы ее сегодня купим, то не сможем покупать еду в течение недели. Мы с папой будем работать и, когда получим зарплату, обязательно вместе сходим и выберем тебе новую игрушку. Согласна?»

Другой вариант: предлагаете дома записать эту игрушку в список желанных подарков на день рождения или Новый год, пообещав купить за хорошее поведение. Таким образом, вы разделяете чувства малыша, поддерживаете его выбор и предлагаете альтернативу.

В случае если ребенок не реагирует на предыдущие методы успокоения, стоит унести его в сторону в более спокойное место, крепко

обнять и помочь выйти из аффективного состояния с помощью телесного взаимодействия. В этот момент не стоит ничего объяснять. Главное - через объятия дать понять ребенку, что он в безопасности и его чувства принимаются по умолчанию. Если перестал плакать, это сигнал к возможному диалогу, только не в виде крика со стороны родителя и обвинений: «Как ты посмел меня позорить перед людьми! Как тебе не стыдно! Бессовестный!»

Никогда не стыдитесь своих детей

Важно спокойным голосом выйти на нейтральный диалог, предложив ту тему, на которую всегда откликается ребенок. Например: «Мы сейчас пойдем домой или на площадку?», «Когда мы придем домой, мы сначала прочитаем книгу или поиграем в твою любимую игру?» Важно, чтобы ребенок вступил в диалог. Лучше всего справляется с этим метод альтернативы.

Довольно распространена ситуация, когда взрослые идут в магазин детских товаров и игрушек за подарком на день рождения знакомому ребенку, а на выходе получают истерику от собственного.

Маленькие дети слабо понимают, что это подарок для другого ребенка и что у родителей нет лишних денег. Не надо обижаться на малыша за это, просто старайтесь не провоцировать такие ситуации. Благо в современном мире есть возможность онлайн-покупки. Либо покупайте подарок в одиночестве, чтобы не рисковать.

Слишком частые покупки подарков,

игрушек стирают у детей меру насыщения.

Детская комната может помиться от сотни одинаковых машинок, но, придя в магазин, ребенок все равно будет настойчиво требовать сто первую. Обычно они находятся в поле зрения ровно один день, потом забрасываются в дальний ящик.

Взрослые порой сами не замечают, как иницируют перенасыщение. Сначала обещают, что вот эта уж точно последняя машинка, но проходит пять минут и гнев сменяется на милость. Если хотите полностью уйти от перенасыщения - проявляйте твердость. Заранее обговаривайте, что в магазине ничего не покупается из игрушек, только важные вещи. Дома можно читать терапевтические сказки на эту тему, где главный герой - это прототип вашего ребенка. Бессмысленно говорить: «Я не куплю тебе этого робота, у тебя их слишком много». Для ребенка игрушки различаются, и такое высказывание может вылиться в новую волну протеста.

Довольно часто за просьбой о покупке новой игрушки стоит не просто желание, а попытка привлечь внимание. Ребенок посредством просьбы проверяет, насколько эффективно мы его слышим и готовы исполнить желание. Поэтому очень важно не обесценивать просьбы фразами: «Много хочешь», «Перехочешь». Даже в случае если вы не можете приобрести сейчас игрушку, это не говорит о том, что ребенок не имеет права ее хотеть.

Наша задача, как мудрых взрослых, - развернуто объяснить причину отказа с примерами, а затем принять чувства ребенка, выразив свое сочувствие.

Звезда «Баффи» обвинила Уидона в непрофессиональном поведении

Актриса Харизма Карпентер заявила, что Джосс Уидон неоднократно злоупотреблял властью во время работы шоураннером над сериалами «Баффи» и «Ангел». Карпентер опубликовала в Twitter заявление, в котором рассказала о жестоком поведении режиссера на площадке. По ее словам, он неоднократно угрожал ее уволить, унижал и назвал толстой, когда она была на четвертом месяце беременности.

Большую часть текста Карпентер рассказывает о реакции Уидона, когда он узнал о ее беременности во время съемок «Ангела». Она утверждает, что Уидон отказался общаться с ее представителями, которые пытались сообщить о беременности, а когда узнал о ситуации лично, то провел с актрисой встречу за закрытыми дверями.

- Он спросил меня, собираюсь ли я оставить ребенка, и пытался использовать материнство и мою религиозность против меня, - пишет Карпентер. - Он начал критиковать меня, высмеивать мои религиозные убеждения, обвинять в саботаже шоу, а затем бесцеремонно уволил, когда я родила.

В обоих сериалах Карпентер играла Корделию Чейз, которая впервые появилась в пилотном эпизоде «Баффи» и выступала в качестве школьной антагонистки главной героини в первых трех сезонах. После этого Корделия стала постоянной участницей «Ангела», присоединившись к детективному агентству главного героя. В последний раз персонаж появился в сериале в 2004 году в сотом эпизоде.

По словам Карпентер, после «Ангела» она чувствовала себя «бессильной и одинокой», особенно в качестве основного кормильца своей семьи: «К сожалению, все это произошло в один из самых замечательных периодов нового материнства. Из меня высосали радость ожидания. И вампиром был Джосс».



Карпентер решила выступить со своим заявлением в качестве поддержки Рэя Фишера, который одним из первых заговорил о непрофессионализме Уидона на площадке. В июле 2019-го актер обвинил режиссера в оскорбительном поведении на съемках «Лиги справедливости» и позже добавил, что тот хотел изменить оттенок кожи некоторых актеров на постпродакшене.

В 2017-м с критикой Уидона выступила его бывшая жена Кай Коул. Она написала открытое письмо, в котором рассказала, что режиссер несколько раз изменял ей и, представляя себя ярким профеминистом, неоднократно действовал вразрез с идеологией феминизма.

В декабре Warner объявила, что расследование, начатое после обвинений Фишера, завершено, а все необходимые меры приняты. Незадолго до этого Уидон покинул сериал «Невероятные», который разрабатывал для НВО. Он объяснил свой уход усталостью.

Выступление Карпентер поддержали и другие звезды «Баффи» - Мишель Трахтенберг,

Эмбер Бенсон и исполнительница главной роли Сара Мишель Геллар.

- Хотя я горжусь, что мое имя связано с Баффи Саммерс, я больше никогда не хочу ассоциироваться с именем Джосса Уидона, - написала Геллар. - Сейчас я занята своей семьей и выживанием во время пандемии, так что пока не планирую делать других заявлений. Но я поддерживаю всех, кто пережил абьюз, и горжусь тем, что они заговорили о случившемся.

Трахтенберг поделилась постом Геллар в своем аккаунте, а Бенсон написала в Twitter, что атмосфера на съемках «Баффи» была чрезвычайно токсичной.

«Площадка «Баффи» была токсичной средой, и все шло от верхушки. Харизма Карпентер говорит правду, и я поддерживаю ее на все 100%. В то время было нанесено немало вреда, и многие из нас все еще разбираются с этим двадцать с лишним лет спустя».

Представители Уидона пока никак не прокомментировали заявление Карпентер.

Новости мира кино

«Мистер и миссис Смит» станут сериалом

Amazon объявил актеров, которые снимутся в сериале по мотивам экшен-комедии «Мистер и миссис Смит». Главные роли исполнят звезда «Дряни» Фиби Уоллер-Бридж и создатель «Атланты» Дональд Гловер, в качестве музыканта известный под сценическим псевдонимом Childish Gambino.

Гловер и Уоллер-Бридж также выступят шоураннерами проекта вместе с Франческой Слоун, соавтором сериалов «Фарго» и «Стартап».

Оригинальные «Мистер и миссис Смит» вышли в 2005 году и рассказывали о супругах, которые тайне друг от друга путешествуют по миру и выполняют опасные миссии. Картину поставил Даг Лайман («Грань будущего»), а главных героев сыграли Брэд Питт и Анджелина Джоли. Фильм стал хитом в прокате, собрав 487 млн долларов при бюджете в 110 миллионов.

В 2007-м Лайман поставил для ABC пилот сериала-сиквела, главные роли в котором исполнили Мартин Хендерсон и Джордана Брюстер, однако канал не стал заказывать на его основе полноценный сезон.

Ранее Гловер и Уоллер-Бридж работали вместе над фильмом «Хан Соло: звездные войны. Истории». Они сыграли Лэндо Калриссиана и дроида L3-37 соответственно.

Сериал по «Мистеру и миссис Смит» должен выйти в 2022 году.

Звезда «Бархатной бензопилы» сыграет злодейку

Зави Эштон, известная по фильму «Бархатная бензопила» и сериалу «Преступления прошлого», снимется в сиквеле «Капитана Марвел». Как сообщает Deadline, актрисе досталась роль главной злодейки.

О чем будет «Капитан Марвел-2», пока не известно, но Deadline не исключает, что героиня Эштон - не единственный антагонист фильма.

Кроме Эштон и звезды первой части Бри Ларсон, в сиквеле появятся Тейона Паррис («Ванда/Вижн») и Иман Веллани, звезда будущего сериала «Мисс Марвел».

Ранее Marvel объявила, что картину снимет Ниа ДаКоста («Лесок», «Кэндимен») по сценарию Меган МакДоннелл, соавтора «Ванды/Вижна».

«Капитан Марвел» вышел в 2019 году и заработал в прокате 1,12 млрд долларов при бюджете в 175 миллионов. Лента рассказывала о пилоте Военно-воздушных сил Кэрол Дэнверс, которая обретает суперсилу после столкновения с инопланетными расами. Позднее героиня появилась в фильме «Мстители: финал». «Капитан Марвел-2» выйдет 8 июля 2022 года.

Как звучат «Топпи»

На Яндекс.Музыке вышел официальный саундтрек сериала «Топпи», созданный группой АИГЕЛ. В альбом вошли 10 треков, включая композиции «Тебе кажется», «Топпи» и «Посмертие», которые музыканты написали специально для сериала.

Айгель, солистка группы АИГЕЛ, призналась, что до этого никогда не работала с песнями на основе чужих произведений, но сценарий Дмитрия Глуховского произвел на нее столь сильное впечатление, что песню «Топпи» она написала за одну ночь, как только дочитала текст.

Также вышло видео с открывающими титрами сериала, где играет трек «Тебе кажется». По словам исполнительницы, песню придумали внезапно после беседы с Глуховским. Изначально АИГЕЛ планировали написать лишь одну композицию.

В центре сюжета - пять молодых москвичей, которые едут в чудотворный монастырь под деревней Топпи, надеясь найти там ответы на свои вопросы. Однако поездка оборачивается погружением в зловещую хтонь русской глуши, где не работают законы современного мира.

Главные роли в сериале исполнили Иван Янковский, Тихон Жизневский, Катерина Шпица, Софья Володчинская и Анастасия Крылова.

Звезды «Из машины» получили роли в приквеле «Игры престолов»

Рис Иванс («Господин Никто», «Новый Человек-паук»), Стив Туссэн («Молокосось»), Ив Бест («Сестра Джеки») и Соноя Мидзуно («Программисты», «Из машины») присоединились к актерскому составу сериала «Дом дракона» - приквела «Игры престолов». Они появятся на экране вместе с Мэттом Смитом, Оливией Кук, Эммой Д'Арси и Пэдди Консайденом.

«Дом дракона» основан на романе Джорджа Р. Р. Мартина «Пламя и кровь», действие которого происходит за 300 лет до событий «Игры престолов». В центре истории - дом Таргариенов, члены которого оставили обреченную Валирию и отправились на запад, где обнаружили большую территорию с враждующими королевствами.

Туссэн сыграет Корлиса Велариона, лорда одного из самых древних и богатых домов. Известный под именем Морская Змея, Корлис - самый знаменитый морской авантюрист в истории Вестероса. Флот Веларионов считается одним из самых больших в мире.

Иванс исполнит роль Отто Хайтауэра. Десница короля, Отто преданно и верно служит как своему государю, так и его королевству. По его мнению, самая большая угроза королевству - это брат короля Деймон Таргариен и его положение наследника престола.

Бест появится в образе принцессы Рейнис Веларион. Повелительница драконов и жена лорда Корлиса Велариона, она могла стать королевой, но Великий совет отдал предпочтение Визерису - только потому, что он мужчина.

Мидзуно сыграет Мисарию, которая приехала в Вестерос ни с чем и была продана больше раз, чем она может вспомнить. Несмотря ни на что, она не сдалась, пробилась наверх и стала самой надежной и самой неожиданной союзницей принца Деймона, наследника престола.

Премьера «Дома дракона» состоится на HBO Max в 2022 году.



Звезду «Мандалорца» уволили из-за оскорбительных постов

После оскорбительных постов Джинны Карано в соцсетях студия Lucasfilm решила разорвать отношения с актрисой, которая сыграла Кару Дюн в двух сезонах сериала «Мандалорец». Актриса сравнила в TikTok современную политическую ситуацию в США с нацистской Германией. Пост был удален, но распространился в Twitter, где затем быстро набрал популярность хештег «Увольте Джину Карано» (#FireGinaCarano), с которым авторы обращались к Disney и создателям «Мандалорца».

- Евреев избивали на улицах не нацистские солдаты, а их соседи... даже дети, - написала Карано. - Поскольку историю редактируют, большинство людей сегодня не осознают, что для того, чтобы дойти до точки, когда нацистские солдаты могли легко собрать тысячи евреев, правительство сначала заставило своих соседей ненавидеть их просто за то, что они евреи. Чем это отличается от ненависти к кому-то из-за их политических взглядов?

После шумихи в соцсетях студия Lucasfilm выпустила заявление, в котором объявила, что больше не намерена сотрудничать с актрисой.

«Джина Карано в настоящее время не работает в Lucasfilm, и мы не планируем работать с ней в будущем. Ее посты в социальных сетях, порочащие людей на основании их культурной и религиозной идентичности, отвратительны и неприемлемы».

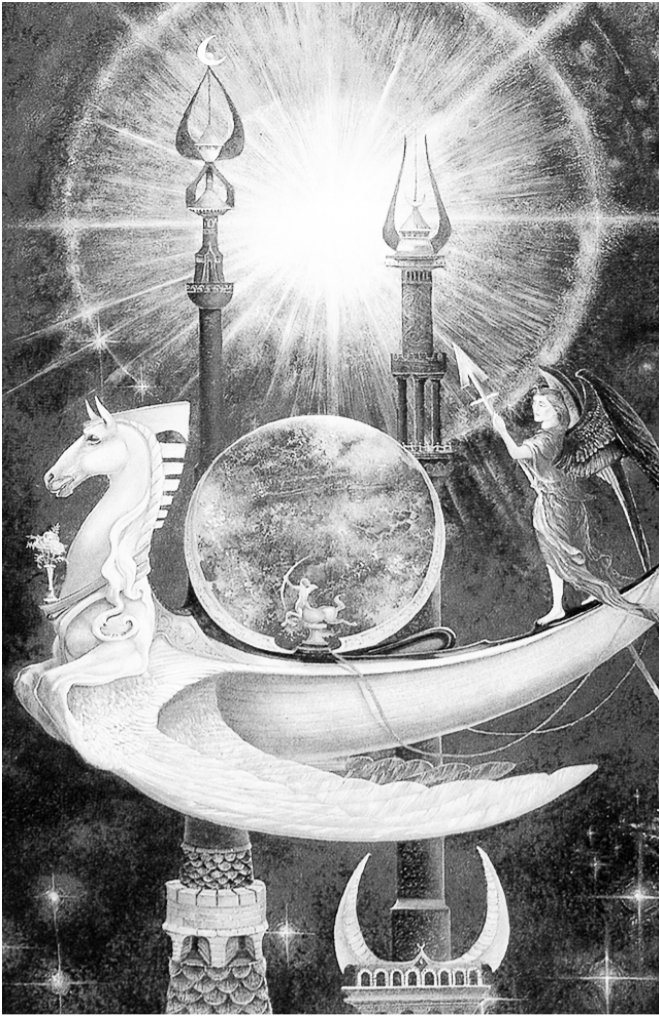
Кроме Lucasfilm, с Карано прекратило работать агентство UTA, представлявшее актрису.

Это не первый раз, когда Карано оказывается в центре скандала из-за своих высказываний в соцсетях. В августе 2020-го ее раскритиковали за блокировку аккаунтов, поддерживающих движение Black Lives Matter. После этого ее обвинили в трансфобии, когда она решила поиздеваться над практикой использования личных местоимений, добавив в профиле в Twitter «бип/боп/буп» рядом со своим именем. Карано также публиковала дезинформацию о требованиях к маскам в связи с пандемией коронавируса и выступала против вакцинации. После президентских выборов в США она поделилась теориями заговора о мошенничестве на выборах.

Карано и ее поклонники попытались изменить ситуацию, запустив в Twitter хештег «Мы любим Джину Карано» (#weloveginacarano), но он остался незамеченным большинством пользователей.

Гороскоп на неделю

с 22 по 28 февраля



Овен. В финансах многое зависит от того, насколько хороши ваши личные отношения - это касается и партнера, и коллег, и начальника. Если вы ко всем можете подобрать ключик, ваши интересы никто не ущемит.



Телец. Работа и карьера - то, что сейчас вас больше всего волнует. Во все, что вы делаете, вы привыкли вкладывать душу, и вас очень беспокоит результат. Отношения с коллегами по работе будут безоблачными.



Близнецы. Если вам нравится вытаскивать из различных передраг друзей, то этот период вам подходит. Но не только вы будете всех выручать. Когда надо, протянут руку помощи и вам.



Рак. Непростая неделя, особенно если в данный период вы попытаетесь взвалить на себя всю тяжелую ношу, которая сейчас выпала на долю ваших родных и близких. Сейчас время позаботиться о себе. Больше отдыхайте.



Лев. Семьи многих Львов испытают различные потрясения и встряски. В первую очередь это может коснуться ваших отношений с супругом. Возможно, вы внезапно узнаете то, чего не следовало знать.



Дева. Запасаться финансами на предстоящие свершения и цели - это по-вашему. Особенно если планы, которые вы формируете, требуют больших затрат. Сейчас время делать накопления.



Весы. Не пропустите интересное предложение - съездить куда-то отдохнуть в это время. Либо поездка будет деловой, но при этом можно будет легко совместить приятное с полезным - работу и отдых.



Скорпион. Хороший период для тех Скорпионов, которые намерены внести какие-то перемены в домашнюю жизнь - переставить мебель, сменить обои, перевезти бабушку или самой переехать к родным.



Стрелец. Эта неделя может подарить вам счастливую новость. Сбудется мечта, которую вы давно лелеете и исполнения которой давно ждете. Не стоит распространяться о своих чаяниях, храните тайну от всех.



Козерог. Напряженные отношения с коллегами - с одной стороны, и небольшой флирт на работе - с другой. Вы можете стать поводом для сплетен и досужих разговоров, особенно если явно закрутите служебный роман.



Водолей. Активные переговоры с деловыми партнерами и обсуждение различных вариантов сотрудничества принесут свои положительные плоды. Умение настоять на своем и чувство юмора очень пригодятся.



Рыбы. Возникнет некоторая напряженность в отношениях с партнерами и коллегами. Она будет вызвана старыми, давно накопившимися противоречиями. Выяснится, что вам уже не хочется идти на поводу у сослуживцев.

понедельник, 22 февраля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости 06.10 Россия от края до края (12+) 06.55 Сериал «Крепкая броня» (16+) 10.00 Новости 10.15 Фильм «Экипаж» (12+) 13.00 Сериал «Джунгли» (12+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «Джунгли» (12+) 21.00 Время 21.20 Фильм «Калашников» (12+) 23.15 Фильм «Турецкий гамбит» (12+) 01.35 Прерванный полет Гарри Пауэрса (12+) 02.25 Мужское/Женское (16+) 03.55 Давай поженимся! (16+) 04.35 Модный приговор (6+)	04.45 Фильм «Угрожение свекрови» (12+) 07.05 Парад юмора (16+) 09.20 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.30 Фильм «Новый муж» (12+) 15.35 Фильм «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (6+) 17.30 Танцы со звездами. Новый сезон. Суперфинал (12+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Сахалин - Курилы 21.00 Фильм «Новая жизнь Маши Солёной» (12+) 01.35 Фильм «Приличная семья сдаст комнату» (12+)	05.55 Новые русские сенсации. Колов. Седьмое доказательство Бога (16+) 06.45 Фильм «Непроценный» (16+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 12.50 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.05 Однажды... (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Сериал «Лихач» (16+) 20.00 Сегодня 20.25 Сериал «Лихач» (16+) 01.00 Квартирник НТВ у Маргулиса. КняZz (16+) 02.20 Фильм «Телохранитель» (16+) 05.20 «Две войны». Док. фильм (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 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 19.00 Вести. Сахалин - Курилы	05.15 Сериал «Приказано уничтожить» (16+) 09.00 Военная приемка (6+) 15.55 Фильм «Звезда» (12+) 18.00 Новости дня 18.20 Фильм «Коридор бессмертия» (12+)  20.35 Фильм «...А зори здесь тихие» (12+) 00.35 Сериал «Краповый берет» (16+) 03.30 Фильм «Дом, в котором я живу» (6+) 05.10 «По следам Ивана Сусанина». Док. фильм (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Порча (16+) 11.50 Фильм «Соломоново решение» (16+) 15.50 Фильм «Любовь с закрытыми глазами» (16+) 20.00 Фильм «Дочки» (16+) 00.00 Фильм «Бумажные цветы» (16+) 02.15 Сериал «Джейн Эйр» (16+) 06.30 Скажи. нет! (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильмы (6+) 07.30 Про животных и людей (12+) 08.25 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 09.15 Живые символы планеты (12+) 09.45 «Гастарбайтерши». Док. фильм (16+) 10.35 Сериал «Задания особой важности» (16+) 12.10 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.30 Сериал «Любопытная Варвара» (16+) 14.15 «Гастарбайтерши». Док. фильм (16+) 15.10 Сериал «Улетный экипаж» (16+) 16.00 Живые символы планеты (12+) 16.30 Концерт Надежды Бабкиной (12+) 17.50 Сериал «Шпион» (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Помпеи» (12+) 21.55 Фильм «Мэрайя Мунди и шкатулка Мидаса» (16+) 23.35 Концерт Надежды Бабкиной (12+)	06.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 06.40 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 07.25 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 08.10 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 09.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 09.55 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 10.50 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 11.50 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 12.40 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 13.40 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 14.35 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 15.30 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 16.25 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+) 17.20 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 18.20 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 19.20 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 20.20 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 21.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 22.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 23.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 00.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 01.15 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+) 02.05 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+) 03.00 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+) 03.50 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+) 04.35 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+) 05.15 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)

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
Пр. Мира, 57, оф. 213
Тел.: 444-777, 8-962-118-43-20

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

Т. 44-77-30.
■ 3-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
■ Частный дом. Т. 44-77-30.

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

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

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

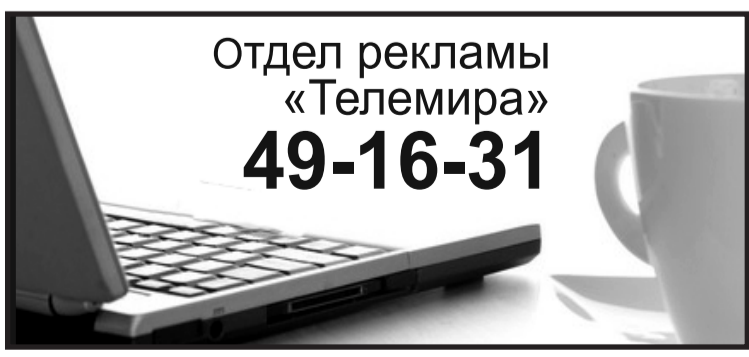
вторник, 23 февраля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>06.00 Новости</p> <p>06.10 Россия от края до края (12+)</p> <p>07.00 Сериал «Крепкая броня» (16+)</p> <p>10.00 Новости</p> <p>10.20 В День защитника Отечества. 50 лет фильму «Офицеры». Судьбы за кадром (16+)</p> <p>11.10 Василий Лановой (16+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.15 Василий Лановой (16+)</p> <p>14.30 Георгий Юматов (16+)</p> <p>15.30 Алина Покровская. Мои «Офицеры» (12+)</p> <p>16.35 Концерт к 50-летию фильма «Офицеры»</p> <p>19.15 Легендарное кино в цвете. «Офицеры» (6+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.20 Концерт ко Дню защитника Отечества (12+)</p> <p>23.10 Фильм «Батальон» (12+)</p> <p>01.20 Прерванный полет Гарри Пауэрса (12+)</p> <p>02.10 Мужское/Женское (16+)</p> <p>03.40 Давай поженимся! (16+)</p>	<p>05.15 Фильм «Ночной гость» (12+)</p> <p>07.10 Фильм «Идеальная пара» (12+)</p> <p>09.20 Пятеро на одного</p> <p>10.10 Сто к одному</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Фильм «Я подарю тебе расцвет» (12+)</p> <p>16.05 Фильм «Операция «Ы» и другие приключения Шурика» (6+)</p> <p>18.05 Фильм «Джентльмены удачи» (6+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>20.45 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>21.00 Фильм «Стрельцов» (6+)</p> <p>23.10 Фильм «Экипаж» (12+)</p> <p>01.55 Фильм «Охота на пиранью» (16+)</p>	<p>05.55 Фильм «Конвой» (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.20 Фильм «Конвой» (16+)</p> <p>10.00 «Семь жизней полковника Шевченко». Док. фильм (12+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.20 Фильм «Белое солнце пустыни» (0+)</p> <p></p> <p>13.05 Фильм «Отставник» (16+)</p> <p>15.00 Фильм «Отставник-2» (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.20 Сериал «Лихач» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.25 Сериал «Лихач» (16+)</p> <p>01.00 «Секретная Африка. Атомная бомба в Калахари». Док. фильм (16+)</p> <p>02.00 Фильм «Раскаленный периметр» (16+)</p> <p>04.50 Фильм «Белое солнце пустыни» (0+)</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>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.39 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>09.38 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>11.37 Мои острова (16+)</p> <p>11.38 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>16.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>16.38 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>19.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>19.38 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>21.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>21.38 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>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>15.00 Репортаж (16+)</p> <p>15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Репортаж (16+)</p> <p>22.10 Южно-Сахалинск сейчас</p> <p>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</p> <p>08.00 Репортаж (16+)</p> <p>08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Репортаж (16+)</p> <p>20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Репортаж (16+)</p> <p>21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>Солнце ТВ</p> <p>07.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>13.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>20.30 Спортивная неделя (0+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p>	<p>06.00 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p> <p>06.50 Фильм «Звезда» (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.15 Фильм «Звезда» (12+)</p> <p>09.00 «Непобедимая и легендарная. История Красной армии». Док. сериал (6+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.15 «Непобедимая и легендарная. История Красной армии». Док. сериал (6+)</p> <p>15.55 Фильм «В зоне особого внимания» (0+)</p> <p></p> <p>18.00 Новости дня</p> <p>18.20 Сериал «Битва за Москву» (12+)</p> <p>01.30 «Полководцы России. От Древней Руси до XX века». Док. сериал (12+)</p> <p>05.35 «Москва фронту». Док. сериал (12+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.35 Знахарка (16+)</p> <p>10.55 Фильм «Отчаянный домохозяйин» (16+)</p> <p>15.10 Фильм «Ищу тебя» (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Успеть все исправить» (16+)</p> <p>00.05 Фильм «Сердце женщины» (16+)</p> <p>02.20 Фильм «Соломоново решение» (16+)</p> <p>05.35 Звезды говорят (16+)</p> <p>07.15 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Утро на ОТВ (12+)</p> <p>07.10 «Сверхспособностями». Док. фильм (12+)</p> <p>08.00 Пищевая эволюция (12+)</p> <p>08.25 Сериал «Улетный экипаж» (16+)</p> <p>09.20 Живые символы планеты (12+)</p> <p>09.45 «Гастарбайтерши». Док. фильм (16+)</p> <p>10.35 Сериал «Задания особой важности» (16+)</p> <p>12.10 «Витязь. Без права на ошибку». Док. фильм (12+)</p> <p>13.05 Мультфильмы (6+)</p> <p>13.10 Сериал «Любопытная Варвара» (16+)</p> <p>14.00 «Гастарбайтерши». Док. фильм (16+)</p> <p>14.50 Сериал «Улетный экипаж» (16+)</p> <p>15.40 Сериал «Шпион» (16+)</p> <p>18.50 Концерт ко Дню защитника Отечества (12+)</p> <p>20.30 Фильм «Орел девятого легиона» (16+)</p> <p>22.30 Фильм «Помпей» (12+)</p> <p>00.25 Живые символы планеты (12+)</p>	<p>06.00 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>06.45 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>07.30 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>08.20 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>09.15 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>10.15 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>11.15 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>12.20 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>13.20 Сериал «Медное солнце» (16+)</p> <p>14.15 Сериал «Медное солнце» (16+)</p> <p>15.20 Сериал «Медное солнце» (16+)</p> <p>16.20 Сериал «Медное солнце» (16+)</p> <p>17.20 Сериал «Медное солнце» (16+)</p> <p>18.05 Сериал «Медное солнце» (16+)</p> <p>18.55 Сериал «Проверка на прочность» (16+)</p> <p>20.00 Сериал «Проверка на прочность» (16+)</p> <p>21.00 Сериал «Проверка на прочность» (16+)</p> <p>21.55 Сериал «Проверка на прочность» (16+)</p> <p>22.55 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>00.00 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>01.00 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>01.55 Сериал «Батальон» (16+)</p> <p>02.55 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>03.45 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>04.30 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>05.15 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p>

среда, 24 февраля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.15 Доброе утро</p> <p>09.50 Жизнь здорово! (16+)</p> <p>10.55 Модный приговор (6+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.10 Время покажет (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Давай поженимся! (16+)</p> <p>16.00 Мужское/Женское (16+)</p> <p>18.00 Вечерние новости</p> <p>18.40 На самом деле (16+)</p> <p>19.45 Пусть говорят (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.30 Сериал «Курорт цвета хаки» (16+)</p> <p>23.25 Вечерний Ургант (16+)</p> <p>00.05 101 вопрос взрослому (12+)</p> <p>01.00 Время покажет (16+)</p> <p>03.20 Мужское/Женское (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 Судьба человека (12+)</p> <p>12.40 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Фильм «Джентльмены удачи» (6+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.15 Андрей Малыхов. Прямой эфир (16+)</p> <p>18.40 60 минут (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 Сериал «Невеста комдива» (12+)</p> <p>23.50 Фильм «Метель» (12+)</p> <p>03.00 Сериал «Тайны следствия» (12+)</p>	<p>06.15 Сериал «Литейный» (16+)</p> <p>07.00 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.25 ДНК (16+)</p> <p>19.30 Фильм «Отставник-3» (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>20.40 Фильм «Отставник-3» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «Потерянные» (16+)</p> <p>00.30 Сегодня</p> <p>00.45 Поздняков (16+)</p> <p>00.55 Захар Прилепин. Уроки русского (12+)</p> <p>01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+)</p> <p>02.25 Место встречи (16+)</p> <p>04.05 Сериал «Дорожный патруль» (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 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>07.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.37 Мои острова (16+)</p> <p>08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.39 Репортаж (16+)</p> <p>09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>09.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.00 Наш день (16+)</p> <p>10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>10.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.00 Наш день (16+)</p> <p>11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>11.37 Мои острова (16+)</p> <p>11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>12.00 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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 Наш день (16+)</p> <p>15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.00 Наш день. Коротко (16+)</p> <p>16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>16.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>17.00 Наш день. Коротко (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 Наш день. Коротко (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>18.39 Репортаж (16+)</p> <p>19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>19.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>20.25 Точка зрения ЛДПР (16+)</p> <p>20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>20.37 Мои острова (16+)</p> <p>20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.00 Наш день (16+)</p> <p>21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>21.37 Сахалин в цифрах (16+)</p> <p>21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>22.37 Это Сахалин, детка (16+)</p> <p>22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.00 Наш день (16+)</p> <p>23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>23.37 Мои острова (16+)</p> <p>23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p>	<p>07.00 Наш день (16+)</p> <p>07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+)</p> <p>15.00 Наш день (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>20.25 Точка зрения ЛДПР (16+)</p> <p>22.00 Наш день (16+)</p> <p>ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК</p> <p>08.00 Наш день (16+)</p> <p>20.00 Наш день (16+)</p> <p>20.25 Точка зрения ЛДПР (16+)</p> <p>21.00 Наш день (16+)</p> <p>Солнце ТВ</p> <p>07.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>13.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>20.00 Сахалинская неделя (16+)</p> <p>РОССИЯ 24</p> <p>16.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>16.15 Интервью</p> <p>19.00 Вести. Сахалин – Курилы</p> <p>19.15 Спецрепортаж</p>	<p>06.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>08.00 Новости дня</p> <p>08.20 Фильм «В небе «ночные ведьмы» (6+)</p> <p>10.10 Фильм «Свой среди чужих, чужой среди своих» (6+)</p> <p>12.10 Фильм «В зоне особого внимания» (0+)</p> <p>13.00 Новости дня</p> <p>13.20 Фильм «В зоне особого внимания» (0+)</p> <p>14.45 Фильм «Коридор бессмертия» (12+)</p> <p>17.00 Военные новости</p> <p>17.05 Фильм «Коридор бессмертия» (12+)</p> <p>18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+)</p> <p>18.30 Специальный репортаж (12+)</p> <p>18.50 «Освобождая Родину». Док. сериал (12+)</p> <p>19.40 Последний день. Николай Щелоков (12+)</p> <p>20.25 Секретные материалы (12+)</p> <p>21.15 Новости дня</p> <p>21.25 Открытый эфир (12+)</p> <p>23.05 Между тем (12+)</p> <p>23.40 Фильм «Риск – благородное дело» (0+)</p> <p>02.55 Фильм «Жажда» (6+)</p> <p>04.10 Фильм «Мой бедный Марат» (16+)</p> <p>05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)</p>	<p>07.30 6 кадров (16+)</p> <p>07.35 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>09.35 Давай разведемся! (16+)</p> <p>10.40 Тест на отцовство (16+)</p> <p>12.50 Реальная мистика (16+)</p> <p>13.50 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.55 Порча (16+)</p> <p>15.25 Знахарка (16+)</p> <p>16.00 Фильм «Дочки» (16+)</p> <p>20.00 Фильм «Не говори мне о любви» (16+)</p> <p>00.05 Фильм «Две истории о любви» (16+)</p> <p>02.20 Порча (16+)</p> <p>02.50 Знахарка (16+)</p> <p>03.20 Понять. Простить (16+)</p> <p>04.55 Тест на отцовство (16+)</p> <p>06.35 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>07.25 6 кадров (16+)</p> <p>ОТВ-САХАЛИН</p> <p>07.00 Утро на ОТВ (12+)</p> <p>07.05 «Витязь. Без права на ошибку». Док. фильм (12+)</p> <p>08.00 Природоведение (12+)</p> <p>08.25 Сериал «Улетный экипаж» (16+)</p> <p>09.20 Живые символы планеты (12+)</p> <p>09.45 «Гастарбайтерши». Док. фильм (16+)</p> <p>10.35 Сериал «Лестница в небеса» (16+)</p> <p>11.30 Сериал «Сердце ангела» (12+)</p> <p>12.25 «Сверхспособности». Док. фильм (12+)</p> <p>13.15 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>13.30 Сериал «Любопытная Варвара» (16+)</p> <p>14.15 «Гастарбайтерши». Док. фильм (16+)</p> <p>15.10 Сериал «Улетный экипаж» (16+)</p> <p>16.00 «Сверхспособности». Док. фильм (12+)</p> <p>17.10 Сериал «Сердце ангела» (12+)</p> <p>18.00 Сериал «Лестница в небеса» (16+)</p> <p>19.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>19.30 Живые символы планеты (12+)</p> <p>20.00 Центр внимания. Сахалин (16+)</p> <p>20.30 Фильм «Время ведьм» (16+)</p> <p>22.15 Фильм «Орел девятого легиона» (16+)</p> <p>00.15 Федерация-2019 (16+)</p> <p>00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)</p>	<p>06.00 Известия</p> <p>06.30 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>07.20 Сериал «Опера. Хроники убойного отдела» (16+)</p> <p>08.10 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+)</p> <p>09.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+)</p> <p>10.00 Известия</p> <p>10.25 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+)</p> <p>11.20 Сериал «Морские дьяволы-2» (12+)</p> <p>12.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>13.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>14.00 Известия</p> <p>14.25 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>14.40 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>15.35 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>16.35 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>17.35 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>18.30 Известия</p> <p>18.45 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>18.50 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>19.50 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+)</p> <p>20.50 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Великолепная пятёрка» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>03.30 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.00 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.25 Известия</p> <p>04.35 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.10 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.35 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



четверг, 25 февраля

Table with 8 columns representing different TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles, times, and ratings for Thursday, February 25.

пятница, 26 февраля

Table with 8 columns representing different TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles, times, and ratings for Friday, February 26.

Advertisement for the advertising department of 'Телемир' (TeleMir) featuring a laptop and a coffee cup. Contact number: 49-16-31.

суббота, 27 февраля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 Анне Вески. Горячая эстонская женщина (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.20 Видели видео? (6+) 14.10 Фильм «Егерь» (16+) 15.00 Новости 15.15 Фильм «Егерь» (16+) 16.10 Фильм «Три плюс два» (0+) 18.05 Кто хочет стать миллионером? (12+) 19.40 Сегодня вечером (16+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером (16+) 23.00 Фильм «Та, которой не было» (16+) 00.55 Вечерний Unplugged (16+) 01.40 Горячий лед. Финал. Кубок России по фигурному катанию. Женщины. Пары. Короткая программа. Прямой эфир из Москвы (0+) 03.40 Модный приговор (6+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Тест (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.15 Юмор! Юмор! 12.20 Доктор Мясиных (12+) 13.20 Сериал «Акушерка. Новая жизнь» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Вторая попытка» (12+) 01.05 Фильм «Училка» (12+)	06.05 ЧП. Расследование (16+) 06.30 Фильм «Бобры» (16+) 08.25 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим (0+) 09.50 Поедем, поедим! (0+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.00 Секрет на миллион. Отар Кушанашвили (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.00 Новые русские сенсации (16+) 22.00 Ты не поверишь! (16+) 23.00 Звезды сошлись (16+) 00.30 Международная пилорама (18+) 01.25 Квартирник НТВ у Маргулиса. LOUNA (16+) 02.30 Дачный ответ (0+) 03.25 Фильм «Бобры» (16+) 04.55 Сериал «Дорожный патруль» (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 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) РОССИЯ 24 16.00 Дальний Восток ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06 ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-31	05.20 Фильм «Мама вышла замуж» (12+) 06.55 Фильм «После дождика, в четверг...» (6+) 08.00 Новости дня 08.15 Фильм «После дождика, в четверг...» (6+) 08.40 Морской бой (6+) 09.45 Легенды музыки (6+) 10.10 Легенды телевидения (12+) 11.00 Загадки века (12+) 11.55 Не факт! (6+) 12.30 Круиз-контроль (6+) 13.00 Новости дня 13.15 СССР. Знак качества (12+) 14.05 Улика из прошлого (16+) 14.55 «Битва оружейников. Зенитно-ракетные комплексы. Расплетин против Western Electric». Док. фильм (12+) 15.40 Фильм «Гений» (16+) 18.00 Новости дня 18.10 Задело! 18.25 Фильм «Гений» (16+) 19.30 Легендарные матчи (12+) 19.50 Летние Олимпийские игры 2012 года в Лондоне, Великобритания. Финал мужского волейбола между сборными России и Бразилии» (12+) 23.30 Сериал «СМЕРШ» (16+) 02.55 Фильм «Правда лейтенанта Климова» (12+) 04.25 «Атомная драма Владимира Барковского». Док. фильм (12+) 05.10 «Вторая мировая война. Возвращая имена». Док. фильм (12+)	07.30 Фильм «Зеркала любви» (16+) 11.20 Сериал «Идеальный брак» (16+) 20.00 Сериал «Моя мама» (16+) 23.00 Фильм «Письмо надежды» (16+) 02.55 Сериал «Идеальный брак» (16+) 06.30 Скажи. нет! (16+) 07.20 6 кадров (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Магия вкуса (12+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 09.15 Сериал «Последний из Магикян» (12+) 10.05 Сериал «Любопытная Варвара» (16+) 12.30 «Мая: загадки исчезнувшей цивилизации». Док. фильм (12+) 13.25 Природоведение (12+) 13.50 Мультфильмы (6+) 14.05 Сериал «Ложь во спасение» (12+) 15.40 Муж напрокат (16+) 16.35 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) 17.20 Фильм «Несносные леди» (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Война богов. Бессмертные» (16+) 22.00 Муж напрокат (16+) 22.50 Сериал «Ложь во спасение» (12+) 00.25 Eurotmax. Окно в Европу (16+)	06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.30 Сериал «Детективы» (16+) 07.00 Сериал «Детективы» (16+) 07.25 Сериал «Детективы» (16+) 07.50 Сериал «Детективы» (16+) 08.20 Сериал «Детективы» (16+) 08.55 Сериал «Детективы» (16+) 09.20 Сериал «Детективы» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 11.55 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 12.45 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 13.35 Сериал «Великолепная пятёрка-3» (16+) 14.25 Сериал «След» (16+) 15.15 Сериал «След» (16+) 16.05 Сериал «След» (16+) 16.55 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.30 Сериал «След» (16+) 19.20 Сериал «След» (16+) 20.05 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.35 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное 01.55 Сериал «Свои-3» (16+) 02.50 Сериал «Свои-3» (16+) 03.25 Сериал «Свои-3» (16+) 04.00 Сериал «Свои-3» (16+) 04.40 Сериал «Свои-3» (16+) 05.20 Сериал «Свои-3» (16+)

воскресенье, 28 февраля

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	Солнце 18	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Фильм «Егерь» (16+) 06.00 Новости 06.10 Фильм «Егерь» (16+) 06.55 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.40 Часовой (12+) 08.10 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.15 Жизнь других (12+) 11.15 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.20 Видели видео? (6+) 14.05 Горячий лед. Финал. Кубок России по фигурному катанию. Женщины. Пары. Короткая программа (0+) 16.05 Светлана. Судьба дочери вояды (12+) 17.55 Я почти знаменит (12+) 19.40 Точь-в-точь. Новый сезон (16+) 21.00 Время 21.50 Точь-в-точь. Новый сезон (16+) 23.00 Метод 2 (18+) 00.00 Их Италия (16+) 01.40 Горячий лед. Финал. Кубок России по фигурному катанию. Женщины. Пары. Произвольная программа. Прямой эфир из Москвы (0+) 03.40 Вечерний Unplugged (16+)	04.30 Фильм «Мама напрокат» (12+) 06.00 Фильм «Молодожёны» (12+) 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Устами младенца 09.20 Когда все дома 11.00 Парад юмора (16+) 13.20 Сериал «Акушерка. Новая жизнь» (12+) 17.45 Ну-ка, все вместе! (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Мама напрокат» (12+) 03.20 Фильм «Молодожёны» (12+)	06.20 Фильм «Оружие» (16+) 08.00 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 12.50 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.05 Однажды... (16+) 16.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Маска. Новый сезон (12+) 00.20 Основано на реальных событиях (16+) 03.15 Скелет в шкафу (16+) 04.40 Сериал «Дорожный патруль» (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 Репортаж (16+) 07.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Репортаж (16+) 08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Репортаж (16+) 09.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Репортаж (16+) 10.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Репортаж (16+) 11.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Репортаж (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Репортаж (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Репортаж (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Репортаж (16+) 15.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Репортаж (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Репортаж (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Репортаж (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Репортаж (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Репортаж (16+) 20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Репортаж (16+) 21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Репортаж (16+) 22.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Репортаж (16+) 23.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) РОССИЯ 24 16.00 Вести. Сахалин – Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж 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, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенной для детей. Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ»	05.35 Сериал «Внимание, говорит Москва!» (12+) 09.00 Новости недели 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (6+) 10.45 Скрытые угрозы (12+) 11.30 Секретные материалы (12+) 12.20 Код доступа (12+) 13.20 Сериал «Без права на ошибку» (12+) 18.00 Главное 19.25 «Незримый бой». Док. сериал (16+) 22.45 «Сделано в СССР». Док. сериал 6+ 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Просто Саша» (6+) 01.15 Фильм «Мама вышла замуж» (12+) 02.35 Фильм «После дождика, в четверг...» (6+) 03.50 Фильм «Крик в ночи» (12+) 05.40 «Оружие Победы». Док. сериал (6+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Фильм «Невеста из Москвы» (16+) 11.40 Фильм «Верная подруга» (16+) 15.40 Пять ужинов (16+) 15.55 Фильм «Никогда не сдавайся» (16+) 20.00 Сериал «Моя мама» (16+) 23.00 Про здоровье (16+) 23.15 Фильм «Зеркала любви» (16+) 03.20 Сериал «Идеальный брак» (16+) 06.40 Скажи. нет! (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ 07.05 Про животных и людей (12+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Мультфильмы (6+) 08.35 Все как у зверей (6+) 09.05 Eurotmax. Окно в Европу (16+) 09.35 Сериал «Последний из Магикян» (12+) 10.25 В новом теле (12+) 11.20 Сериал «Любопытная Варвара» (16+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.25 «Волонтеры». Док. фильм (12+) 14.10 Сериал «Ложь во спасение» (12+) 15.45 Свадебный размер (16+) 16.40 «Агрессивная среда». Док. фильм (12+) 17.30 Фильм «Война богов: бессмертные» (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Ангел» (12+) 22.20 Свадебный размер (16+) 23.10 Сериал «Ложь во спасение» (12+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 06.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.40 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 08.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 09.40 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 10.30 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 11.30 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 12.30 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 13.25 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 14.25 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 15.20 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 16.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 17.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 18.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 19.10 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 20.15 Сериал «Морские дьяволы-3» (12+) 21.10 Сериал «Морские дьяволы-4» (12+) 22.10 Сериал «Морские дьяволы-4» (12+) 23.10 Сериал «Морские дьяволы-4» (12+) 00.10 Сериал «Морские дьяволы-4» (12+) 01.05 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 02.00 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 02.50 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 03.35 Сериал «Криминальное наследство» (16+) 04.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 05.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)

Отдел рекламы «ТЕЛЕМИРА»
49 16 31

Как избавиться

В век компьютерных технологий, повышенной активности и постоянных стрессов люди все чаще сталкиваются с таким неприятным явлением, как бессонница. Бессонница – это не просто невозможность уснуть. Это еще и разбитость, накапливающаяся усталость, стресс и, как следствие, ухудшение самочувствия. Она может проявляться в раннем пробуждении, позднем засыпании или же частых прерываниях ночного сна. Это один из показателей невроза.

[MAMSY.RU]

Бессонница и ее последствия

Инсомния, или бессонница, – это обобщающее название разнообразных нарушений ночного сна. Ее основными симптомами считаются длительное засыпание, раннее пробуждение, прерывистый характер сна, а также его полное отсутствие. В зависимости от продолжительности вынужденного бодрствования выделяют полную и частичную бессонницу. Проблемы со сном могут быть обусловлены наследственностью, возникнуть в результате некоторых болезней или травм головного мозга. Бессонные ночи отражаются на самочувствии и работоспособности человека. Стоит отметить, что наиболее опасным для здоровья является хроническое недосыпание. Оно негативно отражается на состоянии иммунитета, приводит к преждевременному старению. Хроническая бессонница – одна из главных причин развития гипертонии, инфарктов и инсультов. На фоне постоянного недосыпания происходят нарушения обмена веществ и гормональные сбои, появляется лишний вес.

Самые распространенные жалобы после бессонных ночей:

- плохое самочувствие;
- вялость, апатия;
- проблемы с концентрацией внимания и памятью;
- мышечные, суставные и головные боли;
- расстройство кишечника и пр.

Хронические недосыпания – настоящий бич современного общества. По статистике, они наблюдаются у более миллиарда людей.

Причины бессонницы

Победить бессонницу реально. Для этого нужно выяснить факторы, которые негативно отражаются на сне. Основная проблема заключается в том, что все люди индивидуальны, соответственно бессонница может быть следствием различных причин. Постарайтесь не смотреть на часы, потому что страх не выспаться вреднее самой бессонницы. Разобраться в них можно при помощи самоанализа и самоконтроля.

Отвлекающие факторы внешней среды. Для полноценного сна человеку нужна тишина, темнота, комфортные температурные условия и удобная постель.

Отсутствие нормального отдыха. Необходимо рационально планировать свой день. Желательно отказаться от тяжелых физических нагрузок и посещения фитнес-клуба после 20.00 в пользу пешей прогулки на свежем воздухе.

Перевозбуждение и стрессовое состояние. Перед сном постарайтесь не думать о рабочих проблемах и сложностях взаимоотношений с людьми. Откажитесь от просмотра телевизора, компьютерных игр и Интернета. Стрессы и перевозбуждение на работе не дают заснуть ночью.

Вредные привычки и неправильное питание. Обратите внимание – помимо кофе и никотина, бессонницу может вызвать чересчур плотный ужин, злоупотребление жирными и мучными продуктами.

Посменный режим работы. Организуйте свой персональный график и старайтесь его придерживаться. Не забывайте о дневном сне.

Стремительная смена часовых поясов. Длительные перелеты практически всегда отражаются на режиме. Запаситесь терпением и не злоупотребляйте снотворными – нормальный ритм восстановится в течение



нескольких суток.

Ночные кошмары. Страшные сны – это своеобразный сброс негативной информации и внутреннего напряжения. Если они становятся регулярными – обратитесь к психологу или врачу-сомнологу.

У всех по-разному

Проявляться бессонница может по-разному. Иногда человек подолгу не может заснуть или его тревожат частые пробуждения. Бывает, что сон его неглубок или слишком беспокоен. Случается и так, что спит он хорошо, но проявления какого-либо заболевания просто не дают ему нормально отдохнуть. Мешать способны также затруднения дыхания, аритмия, потливость, тяжесть в желудке. Существует вариант бессонницы, когда человек быстро засыпает, но утром просыпается задолго до будильника и уже не может снова задремать. Нередко людей по ночам мучают сильные кошмары, из-за которых они потом не способны успокоиться. Настоящая беда бывает тогда, когда человек после этого не может уснуть до утра. Чаще всего это происходит из-за того, что он не способен принять удобную для себя позу, постельное белье на кровати неровно лежит, старый матрас сваялся и торчит буграми, а в квартире недостаточно тихо. После длительного пребывания человека у компьютера или перед телевизором по вечерам сон бывает неглубок, с частыми пробуждениями и тревожными яркими сновидениями.

Выделяется и такой вариант бессонницы, когда человек спит нормально, но ему снится, что он не в состоянии сомкнуть глаз. В результате утром он встает полностью разбитый с твердой уверенностью в том, что совершенно не отдохнул. Проблемы возникают в период, когда человек испытывает повышенную интеллектуальную или физическую активность. Она влечет за собой мышечное напряжение, выброс гормонов и сильное беспокойство. В это время можно заснуть, но даже во сне тревога не оставляет его. Ему снится, что он продолжает заниматься дневными делами или безуспешно бьется над решением какой-либо сложной ситуации.

Народные средства

Очень важно в вечернее время заранее подготовить свой организм к отходу ко сну. Нельзя есть тяжелую пищу ночью, но также не стоит пренебрегать ужином. Последний прием пищи должен быть за два или три часа до сна. Перед сном лучше пить успокаивающие чаи или настои из трав. И стараться избегать негативных эмоций, вызванных просмотром фильмов или получением отрицательной информации.

Это были общие рекомендации о том, как избавиться от бессонницы ночью. Но перейдем к седативным лекарственным растениям, которыми богата наша природа.

ВАЛЕРИАНА

Настои и чаи на основе корней и листьев травы валерианы лекарственной успокаивают возбужденную нервную систему и снимают спазмы. В состав настойки вместе с валерианой можно добавлять пустырник, Melissa, плоды боярышника. Они отлично сочетаются друг с другом. Их можно заваривать как вместе, так и независимо друг от друга. На литр кипяченой воды нужно взять каждого компонента по одной чайной ложке и заварить как чай. Но нужно помнить о том, что валериана имеет свойство понижать артериальное давление, поэтому лучше чередовать чаи на ее основе с другими средствами.

ХМЕЛЬ

Хмель относится к мягким успокаивающим средствам при бессоннице. Для приготовления отвара используют шишки растения. Именно они обладают лечебными свойствами. В один литр кипятка следует добавить столовую ложку шишек хмеля. Заваривать лучше в термосе, от 10-12 часов. Принимать по полстакана настойки за час до еды. Такой настой благотворно воздействует на нервную систему, успокаивая ее. Домашнюю настойку из хмеля лучше чередовать с другими успокаивающими средствами, так как она обладает выраженным мочегонным эффектом.

Более трех раз в день отвар лучше не принимать, так как он имеет противопоказания. Хмель относится к ядовитым растениям и в больших

количествах может нанести вред организму. Если вы почувствуете тошноту и недомогание, то прекратите прием настойки. Также растение повышает уровень эстрогена в крови (женский половой гормон), поэтому при гормональном нарушении следует учесть эту особенность хмеля.

ПУСТЫРНИК

Рецепты на основе этого растения подойдут тем, кто ищет способы, как избавиться от бессонницы в пожилом возрасте, причиной этому являются болезни, характерные больше людям в возрасте, хотя возрастного ограничения он не имеет: повышенное артериальное давление, неврозы, сбои в сердечно-сосудистой системе, учащенный пульс, склероз коронарных сосудов, неврастения. Симптомы этих заболеваний имеют способность активироваться именно ночью, что становится причиной бессонницы.

Заваренный пустырник можно принимать как отдельно, так и в сочетании с другими седативными растениями. Он воздействует на организм мягко, почти никогда не вызывая побочных эффектов. Единственным предостережением пустырника является способность вызывать сокращение матки, поэтому женщинам, планирующим беременность, или на первых неделях зачатия пустырник принимать опасно.

НАСТОЙКА ИЗ ПУСТЫРНИКА

Одну столовую ложку сухой травы смешать с 250 мл кипятка. Укутать и выдержать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

Собрать сбор из сухих трав: зверобоя, тысячелистника, ромашки, мяты и пустырника. Взять по 1 столовой ложке каждого растения и залить одним литром кипятка. Настаивать как чай. Принимать по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА

Такую настойку можно приобрести в аптеке, а можно приготовить и самому в домашних условиях. 100 мл медицинского спирта, 20 гр. сухой травы пустырника, выдержать две недели и процедить. Готовую настойку принимать от 30 до 40 капель 3 раза в день.

ОТ БЕССОННИЦЫ?



БОЯРЫШНИК

Ягоды боярышника – это давно испробованное средство от болезней сердца и бессонницы. Боярышник отлично снимает спазмы сосудов, что приводит к расслаблению организма. Он очень помогает при гипертонии, аритмии, понижении холестерина в крови. Женщинам, страдающим бессонницей во время менопаузы, боярышник оказывает незаменимую услугу. Он успокаивает нервную систему и успокаивает нервы. В сочетании с валерианой процесс засыпания намного ускоряется. Беременным и кормящим матерям использовать боярышник нельзя.

Настойка из боярышника. Готовится настойка из цветков боярышника. Сухие цветки – 10 г, спирт – 100 г. Настаивать две недели, после чего процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день.

Чай из плодов боярышника.

Одну столовую ложку высушенных плодов залить 250 мл кипятка и настаивать как чай, приблизительно два часа. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

МЯТА

О полезных свойствах мяты знают все. Приятный умиротворяющий аромат растения исходит из-за высокого содержания эфирных масел и ментола. Спектр лечения заболеваний мятой очень широк, одним из которых является способность успокаивать нервную систему и вызывать сонливость.

Для лечения бессонницы следует заварить чай из мяты (можно использовать как сухие, так и свежие листья) и выпить перед сном. На один стакан кипятка положить 1 чайную ложку мяты.

Способы лечения бессонницы

Многие люди часто задаются вопросом: как заснуть, если не спится? Самым хорошим способом, если бессонница вызвана не болезнью, являются малоподвижные однообразные занятия. Например, чтение книг, молитвы или вязание, но не работа за компьютером. Напряжение вызывает утомляемость глаз и нарушает сон. Можно

использовать и прочие средства от бессонницы: горячую ванну перед сном; теплое питье с медом; для борьбы с недугом необходимо много двигаться, например, во время обеда сходить в кафе или магазин, а после работы желателен немного прогуляться; плавание в бассейне и выполнение элементарных упражнений; посещение психолога; гипноз; использование методов гомеопатии.

Выбор лекарственных средств против бессонницы ограничен тем, что как такового универсального препарата от этого заболевания не существует. Лечение асомнии – это восстановление нарушенного биологического ритма сна. Изолированное от комплекса оздоровительных процедур лекарство от бессонницы не решит главную проблему агрипнии – болезненной бессонницы. Лучше всегда начинать лечение с препаратов растительного происхождения. В борьбе с бессонницей применяют несколько групп медикаментозных средств: седативные, антигистаминные препараты, транквилизаторы. Их постоянно совершенствуют, уменьшая побочные эффекты и различные противопоказания. Пилули становятся доступными для всех возрастных групп пациентов. Как правило, чтобы побороть признаки недуга, люди покупают безрецептурные препараты от бессонницы, содержащие растительную основу: Нейростабил; Орто-Таурин; Новопасит; Персен; и др. Таблетки Персен от бессонницы обладают мягким эффектом. В них содержится экстракт Melissa, валерианы. Они не вызовут днем сонливого состояния. Курс лечения составляет одну неделю. Следует в день препарат принимать 3 раза по 2 капсуле. Орто-Таурин предупреждает переутомление (физическое и умственное), налаживает засыпание. Не вызывает привыкания. Необходимо пить по 2 капсуле за час до сна, лечение – от 10 дней до месяца.

Помимо таблеток, что помогает от бессонницы? Капли! Всем, кто страдает асомнией (бессонницей), следует уделить внимание новому отечественному препарату Валемидин. В нем

содержатся лишь растительные успокаивающие: пустырник, валериана, мята. Принимать капли против бессонницы взрослым следует до еды, растворив их предварительно в воде. Дозируют по 30 капель 4 раза в день. Принимать их надо не более 10 дней. Смогут помочь от бессонницы и ландышевые капли – необходимо неделю на ночь принимать 30 капель, разведенных в воде.

Мед от бессонницы

Мед является очень хорошим снотворным.

Тщательно смешайте 1 ст.л. минеральной воды с 1 ст.л. меда и 0,5 ст.л. мякоти лимона. Получившуюся смесь необходимо принимать по утрам на протяжении 30 дней.

Перемешайте 2 ст.л. меда с 1 стаканом свежевыжатого сока лимона. Должна получиться однородная масса. Добавьте в смесь 2 ст.л. измельченного грецкого ореха. Принимайте средство на ночь по 1 ст.л.

1 стакан медовой воды, выпитый перед сном, поможет успокоиться и быстро заснуть.

1 стакан отрубей залейте 0,5 стакана воды, добавьте 0,5 стакана меда. Средство следует есть по 2 ст.л. на ночь. Курс лечения составляет 60 дней.

Эфирные масла от бессонницы

При инсомнии многие прибегают к ароматерапии. Такие ароматы, как запах базилика, гвоздики, жасмина, лаванды, ладана, розовой герани, способствуют быстрому засыпанию и крепкому сну. Лучше всего данные растения (свежие или высушенные) разместить рядом с кроватью. Помимо этого, рекомендуется принимать расслабляющую горячую ванну с маслами или добавьте их в аромалампу.

Советы от сильной бессонницы

Проводите больше времени на солнце, гуляйте днем в парках и скверах. Ночью же избегайте или хотя бы ограничьте «пребывание» в зоне искусственного освещения. Мелатонин является

гормоном, который способствует регулированию цикла сна и бодрствования. Длительные посиделки перед телевизором или компьютером уменьшают его выработку. Поэтому не стоит перед сном проводить время перед экранами мониторов своих гаджетов, выключите свет и дайте глазам отдохнуть.

Гуляйте перед сном, особенно при луне. После примите теплый душ либо теплую ванну с хвойным экстрактом. А затем выпейте слабый ромашковый чай с медом или чай из щепотки порошка мускатного ореха.

Непосредственно перед сном рекомендуется сделать мягкий массаж стоп с любым растительным маслом. Проведите мягкий массаж по часовой стрелке в области «третьего глаза», а также между первым и вторым пальцами рук на тыльной стороне кисти.

Послушайте перед сном легкую расслабляющую музыку или «звуки природы».

Придерживайтесь графика сна. Помните, что своевременное засыпание – это рефлекс на определенные внешние (природные) и внутренние (биологические) ритмы. Очень важно ложиться спать в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к «распорядку» и уснуть будет проще. Кроме того, не приучайте себя к лежанию без сна, например, не стоит читать лежа.

При борьбе с бессонницей также могут помочь цвета. Старайтесь использовать в интерьере, домашней одежде и постельном белье спокойные оттенки.

Очень интересно, что на производительность гормона сна – мелатонина – оказывает влияние синий цвет, который идет от экранов компьютеров, телефонов и телевизоров. Он уменьшает количество данного гормона, в результате чего возникает бессонница. Поэтому старайтесь за 1,5-3 часа до сна отключать все свои гаджеты.

Ароматерапия для спокойного отдыха

Использовать ароматерапию от тревоги и для лечения бессонницы не только полезно, но и приятно. Определенные запахи расслабляюще воздействуют на нервную систему и весь организм. Наполнив ими спальню, вы быстро и легко уснете и полностью восстановите силы к утру.

Использовать для этого можно специальные масла для аромаламп: лавандовое, пихтовое, анисовое, розовое, апельсиновое, гвоздичное, масло ландыша, кипариса или мелиссы.

Также можно сделать для себя ароматический мешочек, который помещается рядом с кроватью или под подушкой. Вы можете использовать одну или несколько трав, которые нужно поместить в тканевый мешочек и зашить.

Фитонциды (летучие компоненты эфирных масел) будут благотворно воздействовать на весь ваш организм, они помогут быстро уснуть, сделают сон крепким и спокойным.

Релаксация

Перед сном очень полезными будут процедуры, которые расслабляют нервную систему. Они помогут отвлечься от хлопот, настроиться на отдых и быстро уснуть. Рассмотрим, что делать для борьбы с бессонницей.

Лепка из глины. Лепка – это отличный антидепрессант, она задействует мелкую моторику и благотворно сказывается на работе нервной системы. Перед сном рекомендовано лепить фигурки с закругленными краями, это стабилизирует эмоциональный фон и способствует качественному отдыху.

Ванны. Вода также оказывает успокаивающее воздействие на организм, потому ванна перед сном – обязательный ритуал. Вода должна быть не слишком горячей, 40° С, не более. Добавить в нее можно настои расслабляющих трав, из которых делают мешочки для сна, или 3-4 капли эфирных масел, применяемых для ароматерапии. Нежиться в воде нужно 10-15 минут.

Массаж. Расслабляющий массаж также поможет вам быстрее уснуть. Он снимет мышечную усталость, мозг автоматически переключится в режим отдыха, и вы сможете хорошо выспаться ночью.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО:
48-02-42

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

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

Памятники
 из природного камня
от 12 000 руб.

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

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

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

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

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

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

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

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

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

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Житель Ноглик будет наказан за серию преступлений

Следственным отделом ОМВД России по Корсаковскому городскому округу завершено расследование уголовного дела по обвинению 22-летнего жителя Ноглик в совершении кражи, двух угонов и умышленного повреждения чужого имущества.

В ходе следствия установлено, что ранее судимый фигурант январь прошлого года начал с хищений чужого имущества. Находясь рядом с территорией одного коммерческого общества, работником которого на тот момент он являлся, он встретился со своим знакомым и предло-

жил ему совершить хищение с частной территории, на что тот согласился. В поздний вечерний час они прошли через калитку на участок местности, подошли к одному из контейнеров и, сорвав с помощью лома навесной замок, проникли внутрь. Из контейнера злоумышленники похитили более 500 шоколадных батончиков, свыше 30 газированных напитков. Затем они отправились к другому контейнеру, откуда похитили 5 упаковок морепродуктов.

С похищенным имуществом они скрылись, распорядившись им впоследствии по своему усмотрению, причинив организации материальный ущерб на сумму более 18 тысяч рублей.

В следующем месяце он же, находясь в состоянии алкогольного опьянения в квартире знакомого, воспользовавшись тем, что хозяин спит, взял ключи от его автомобиля. Затем он вышел с ними на улицу, подошел к припаркованной во дворе дома иномарке, открыл водительскую дверь и запустил двигатель. После чего направился на машине в областной центр.

Уже в июле пришел во двор дома по улице Тихоокеанской города Южно-Сахалинска, где были припаркованы два автомобиля, принадлежащие его знакомому. С целью умышленного повреждения этих транспортных средств из-за личной неприязни к собственнику он порезал кухонным

ножом 2 задних колеса на одном автомобиле и 4 на другом. Тем самым потерпевшему был причинен значительный материальный ущерб на общую сумму 37 тысяч рублей.

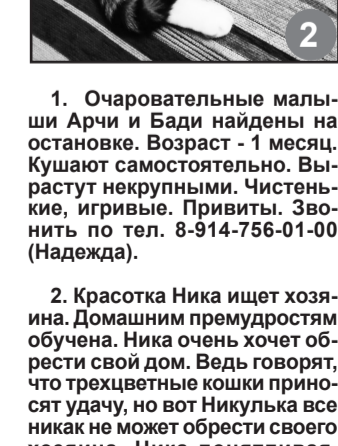
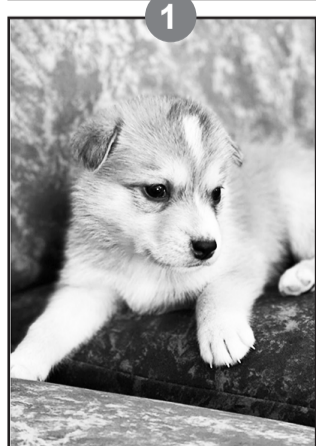
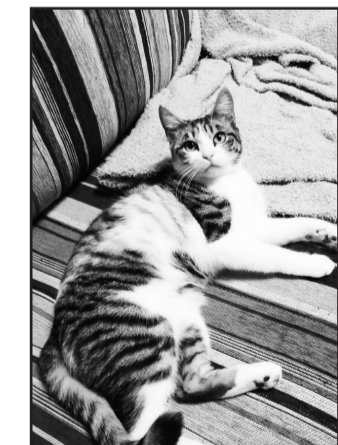
Также в июле, находясь в состоянии алкогольного опьянения в сквере областного центра, он предложил знакомому поехать в поселок Охотское Корсаковского района, чтобы покататься в море. Для этого они вызвали такси. Добравшись, они передумали идти в воду, поскольку она была холодная, и решили вернуться обратно в Южно-Сахалинск. По пути попросили водителя остановить автомобиль. Затем против воли последнего, угрожая расправой,

фигурант потребовал его перебраться на заднее пассажирское сиденье, при этом силой стал вытаскивать потерпевшего из салона. Мужчина, опасаясь насилия, подчинился. Злоумышленник сел на водительское сиденье и направился домой на чужой машине. По прибытии в Южно-Сахалинск остановил автомобиль во дворе дома по улице Анкудинова и с места происшествия скрылся.

Таким образом, обвиняемый совершил преступления, предусмотренные п. а, б ч. 2 ст. 158, ч. 1 ст. 166, ч. 1 ст. 167, п. в ч. 2 ст. 166 УК РФ. Уголовное дело будет рассмотрено в суде, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



ласковая, беспроblemная, в еде непривередливая. Не шkodливaя. Стерилизованная. Звоните 8-914-767-59-41 (Лия).

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 грозный вид, Шеф очень нежен с теми, кого любит. А любить он умеет. А как он улыбается! На его мордочке отражаются 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 пункт - не выносит посторонних кобелей и может задраться! Но в остальном Шеф очень

добрый и нежный, особенно с детьми. Он сообразителен, легко схватывает на лету все новое и очень ориентирован на человека. Поэтому ему подойдет 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. Дора родилась на улице. Мать убила живодеры. Ее брату Патрику очень повезло - он сейчас живет на материке в семье и его просто обожают. А вот Дора испытала все «преlestи» бездомной жизни. Голодала, мерзла. Однажды ее сбила машина. Собака более месяца провела в аппарате. Из дикаренка Дора постепенно превращалась в доверчивую собаку. Надо отметить, что она еще и красавица. После стерилизации было решено выпустить собаку на прежнее место, но это опять обречь на голодное бродячее

существование и, возможно, гибель. Неужели тогда все было зря? Дора только начала доверять, она еще немного осторожна с людьми, но это поправимо. Она уже умеет ходить на поводке. Дора заслужила любящую семью и достойные условия. В ее глазах такая тоска и надежда! Присмотритесь к этой рыжей красотке! Не дайте Доре вновь оказаться бездомной. Она ждет. Звоните по телефону +7-902-811-91-46 (Любовь).

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

мишурный 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. Ищут хозяев очаровательные черные обереги в возрасте трех месяцев. Низкая и средняя пушистость (на выбор). Только для ценителей, которые знают, что черные кошки, по поверьям, своего рода тотемные животные, приносящие в дом мощную защиту от зла, сглаза и порчи. Звонить по телефону +7-924-281-15-99 (Нина).



Просто вкусно!

Для мужчин на 23 февраля

Куриное филе с тушенными овощами в томатном соусе

Ингредиенты: куриное филе - 300 г, перец сладкий болгарский - 40 г, морковь - 40 г, лук репчатый - 40 г, зелень свежая - 1 пучок, перец чили - 1 шт., соус соевый - 2 ст. л., томатная паста - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 1 ч. л., перец черный и красный молотый и соль по вкусу.

Приготовление: куриное филе нарежьте небольшими кусочками (по 3-4 см). Добавьте соль, перец черный и красный молотый. Хорошо перемешайте кусочки филе со специями. Отставьте в сторону. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками. Перец болгарский помойте, удалите плодоножку и семена. Нарежьте перец небольшими брусочками. Морковь почистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Толстостенную сковороду разогрейте, налейте пару ст. ложек масла. Лук обжарьте на сильном огне в течение 4-5 минут, до мягкости и легкой золотистости. Добавьте в сковороду к луку болгарский перец



и ст. ложку масла. Обжарьте на сильном огне, помешивая, 5-6 минут. Достаньте лук и перец со сковороды. На сковороду добавьте пару ложек растительного масла, выложите кусочки куриного филе. Обжарьте на сильном огне в течение 7-8 минут, помешивая. Добавьте к филе морковь, лук с болгарским перцем. Хорошо перемешайте.

Добавьте в сковороду томатную пасту, воду, перец чили (по желанию). Тушите на среднем огне под крышкой, помешивая, 20-30 минут (до готовности курицы). В конце приготовления спрессуйте очищенный чеснок (по желанию).

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

255 рублей.

- Куриное филе - 150 руб.
- Перец сладкий болгарский - 45 руб.
- Морковь - 15 руб.
- Лук репчатый - 20 руб.
- Зелень свежая - 25 руб.

Перец чили, соевый соус, томатная паста, чеснок, оливковое масло, перец черный и соль - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Подарок обладательнице сертификата

Запеченные свиные отбивные с сыром и грибами

Ингредиенты: свинина - 1 кг, шампиньоны - 400 г, сыр твердый - 200 г, масло сливочное - 50 г, лук репчатый - 6 головок, чеснок - 4 зубчика, перец черный молотый, итальянские травы, вино белое сухое, орегано, сметана, майонез, соль.

Приготовление: мясо необходимо порезать на куски и отбить. Чтобы не порвать волокна при отбивании, следует на кухонный молоток надеть кулек и отбивать несильно, так чтобы мясо не рвалось, а слегка мялось. Отбивные посолить и поперчить по вкусу.

Противень для запекания смазать сливочным маслом и вылить сухое вино. Затем выложить слой лука, порезанного кольцами. На лук выложить свиные отбивные. Если кусочки получились толстыми, тогда мясо выкладывать немного на расстоянии, чтобы не накладывались один на один.



Мясо посыпать приправами и снова выложить слой лука. На лук выложить слой жареных грибов и посыпать все давленным чесноком. Все следует залить соусом из сметаны и майонеза в равных количествах и посыпать тертым сыром.

Запекать в духовке при температуре 190 градусов до образования золотистой корочки. Отбитая свинина очень быстро готовится, но, если куски толстые или мясо жесткое, тогда время готовности стоит увеличить.

Стейк из свинины с соусом

Ингредиенты: шея свиная - 700 г, помидоры очищенные в собственном соку - 100 г, соус соевый - 20 мл, соус чили - 1 ст. л., масло растительное - 30 г, масло сливочное - 10 г, соль, перец черный молотый, специи для мяса - по вкусу.

Приготовление: свинину тщательно промываем, обсушиваем и срезаем лишний жир. Разрезаем мясо вдоль на 2 части. Солим с обеих сторон и несильно отбиваем. Даем замариноваться в течение нескольких минут. В сотейник выкладываем помидоры. Вливаем соевый соус. Добавляем кетчуп чили. Доводим до кипения, затем солим и перчим. Обязательно смазываем свиные стейки растительным маслом со всех сторон, чтобы в процессе жарки они не прилипли к сковороде. Сковороду разогреваем до температуры 180 градусов (огонь чуть больше среднего), смазываем растительным маслом. Выкладываем стейки на сковородку и обжариваем с одной стороны 1,5 минуты.

Переворачиваем, посыпая черным перцем и



жарим стейки из свинины на сковороде еще 3,5 минуты. Снова переворачиваем, жарим еще 3,5 минуты с другой стороны. Спустя время опять переворачиваем и готовим еще 3,5 минуты. Ту же операцию проделываем еще один раз и посыпая сверху специями. И последний раз переворачиваем свиные стейки и смазываем сверху сливочным маслом, чтобы корочка размягчилась. Оставляем стейки из свинины на сковороде еще на 3,5 минуты. Томаты со специями перебиваем погружным блендером и переливаем в соусницу. Подаем свиные стейки с острым соусом.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



ПО БУДНЯМ
7.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.20, 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
ИнтерШум 7.50 «Фейк-ньюз», игра 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00

Новости
08.35, 14.35 На старте 08.45, 14.50, 18.50 Информационный выпуск о транспортной обстановке 09.30 Афиша 10.30 «О Май Гаджет», техноновости 10.50 «Рака Мака Фо», игра 11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости 11.45 (вт, чт) Актуальный разговор 12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых 13.00 - 14.00 Открытая студия

16.00-17.00 (чт) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР
20.00 - 21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (вт - чт) Ловец снов

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
09.00 - 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт 09.20, 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 12.23, 14.43, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23 21.23, 22.23 Шоу шепелявых 13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём» 22.00 - 00.00 (вс - чт) Ловец снов



Цивилизация - это когда экстрим из повседневности превращается в развлечение.

Приходит дама к врачу:

- Доктор, а можно вирус удалить, а корону оставить?

Мы одни во Вселенной, и все остальные нам завидуют.

- А мы уже давно работаем на удаленке.

- Вы программисты?

- Нет, космонавты.

Чем тоньше вкус, тем меньше выбор и в винном магазине, и на сайте знакомств.

- Как коронавирус изменил вашу жизнь?

- Я потерял работу, семью, дом.

- А какие положительные моменты?

- В маске я стал лучше выглядеть.

Пройдет не так много времени, и каждый анекдот, который вы придумали или рассказали, а то и просто выслушали, будет учтен в вашем социальном рейтинге.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

