

№10
(1126)
11 марта
2020
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

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

Изготовление, установка окон и дверей
Ремонт окон
Балконы «под ключ»
Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

15,3% годовых*

ПРИВЛЕКАЕМ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ ПОД ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ

Тел. 8 (4242) **72-54-86**

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

Первый встречный мошенник 7



Бывает, что любовь проходит. Это грустно само по себе. Но еще более печально, когда вместе с чувством ты лишаешься энного количества средств. А ведь именно так бывает, если довериться первому встречному. Особенно в соцсетях... История южносахалинки Марии (все герои нашей публикации попросили не называть их фамилий. – Авт.) началась, как волшебный сон. В одной из соцсетей ей написал капитан дальнего плавания. Причем не из какого-то Корсакова, а из прекрасного города в Италии. Подтянутый загорелый мужчина на фотографиях на неплохом английском объяснил, что, дескать, его и Машины интересы лежат в одной плоскости и если она с ним немного пообщается и ответит на пару вопросов, то вскоре действительно будет лежать с ним в одной плоскости, но только уже не в хмуром Южно-Сахалинске, а на его личной яхте в Италии. Мария растаяла. Все ее мысли с того самого дня были о пище и спагетти...

Можно ли прожить без сладостей?

Подробно на стр. 6

«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

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА «ОМЕГА-ПЛЮС»
ТУРЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС:
экскурсионные, автобусные, медицинские, пляжный отдых, круизы!

РОССИЯ (курорты Краснодарского края, Крым, Москва, Подмосковье, Санкт-Петербург).
ЕВРОПА (курорты Средиземноморья, Турция, Болгария, Кипр).
ОАЭ.

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ: ЛЕТО-2020!

Коммунистический пр., 86. Тел.: 72-34-10, 72-17-87, 500-130

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. ЯНКУДИНОВА, 11
ТЕЛ.: 76-22-98, 60-45-45

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

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

ООО «Ломбард Инвест»
ОГРН 1146501010391
ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД
ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

ПОКУПКА И ПРОДАЖА ИМУЩЕСТВА
600-888

Заходите, господа, деньги есть у нас всегда!

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

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

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

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН «Универсал»

БЫТОВАЯ, ЦИФРОВАЯ ТЕХНИКА, ИНСТРУМЕНТ И ОБОРУДОВАНИЕ

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

ООО «Ломбард «АСК» ОГРН 1146501005430

ул. Ленина 168, (ТЦ «Современник») **ЛОМБАРД «АСК»** Ул. Ленина, 171 (рядом с «Мельницей»)

ЗАЙМЫ, СКУПКА-ПРОДАЖА РАСПРОДАЖА ЗОЛОТА ПРИЕМ НА КОМИССИЮ

Тел.: 60-62-62, 8-914-754-08-07, 60-32-32

Уголь

СЕЯНЫЙ, БЕЗ ПЕСКА - 5500 РУБ./ТОННА
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО

*** Дрова колотые: береза, лиственница * Песок охотский * Опилки россыпью и в мешках**

тел. 39-39-29

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

Подлежит обязательной сертификации

ВСЁ ИЗ ДЕРЕВА

- ❖ евровагонка, вагонка
- ❖ имитация бруса
- ❖ блок-хаус
- ❖ доска половая
- ❖ щиты мебельные
- ❖ комплектующие для лестниц
- ❖ погонажные изделия
- ❖ МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ
- ❖ ДВЕРИ
- ❖ ФОРТОЧКИ
- ❖ ОКОННЫЕ БЛОКИ

«ТИС»
56а/4
Кристалл Стекло
Травм. поликл.
Пр. Мира
Магазин «Эдем»
56а

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

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

Масло «Живица»

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604
ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ БУРЫЙ **ЩЕБЕНЬ**
ГРУНТ
ПЕСОК

ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ БЕСПЛАТНО

Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

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

* До 31.03.2020 г. Подробности по тел. 5-000-88.
Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Гю Ю. Д.).

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

| одной строкой

300 МИЛЛИОНОВ рублей на строительство рыбоперерабатывающих комплексов и приобретение оборудования получили из областного бюджета два сахалинских рыбопромышленных предприятия: ЗАО «Курильский рыбац» и ООО ПКФ «Южно-Курильский рыбокомбинат».

СИСТЕМА электронной выписки лекарств, прошедшая проверку на базе одной из поликлиник Южно-Сахалинска, с первого марта перенимается всеми учреждениями региона. Теперь рецепты будут выписываться в электронном виде.

В ЮЖНОСАХАЛИНСКОМ детском саду № 44 «Незабудка» прошел конкурс «Моя мама – лучший повар»: мама с ребенком должны были оригинально и увлекательно презентовать дружно приготовленные дома блюда.

В ДЕТСКОЙ поликлинике Корсакова очереди сократились в 5 раз. Это стало возможным благодаря программе «Эффективный регион», которая действует на принципах «бережливого» производства. Также в поликлинике усовершенствовали работу регистратуры, создали кол-центр и обновили мебель.

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

ВЕСЕННЯЯ УСТАНОВКА южнокорейского импланта + коронка под ключ 55 000 руб.

- Терапия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 8 000 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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ООО «Мегаресурс человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

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

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Акушер-гинеколог **Гуржий Андрей Александрович** 25-81-02
Гинекологический прием, учет и наблюдение беременных. Заведующий отделением. Опыт работы 18 лет.
Гинекологическая клиника «ГинЕС» запись по тел с 10.00 до 16.00

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты 735-999, 42-00-30
Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Массаж 72-00-30, 735-999
Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Онколог высшей категории 735-999, 42-00-30
Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых звездочек) новейшими лазерными технологиями.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

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

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ.

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Bitomo «Битомо» bitomo.travel@gmail.com
Адрес: ул. Сахалинская, 1, тел.: 72-68-89, 30-02-30 bitomo.ru

Горящий тур в Саппоро на майские праздники! Со 2 по 6 мая 2020 г.

Групповые туры: любование сакурой в Токио или Саппоро! **Экскурсионные туры в Южную Корею!**

Медицинское обследование в Южной Корее и Японии

Оформление виз в Японию!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Фестиваль стартовал

Церемония открытия III фестиваля многосерийных художественных фильмов состоялась в Международный женский день во дворце спорта «Кристалл» в Южно-Сахалинске. Концертную программу со световым шоу, воздушной акробатикой и искромётным юмором увидели более тысячи жителей и гостей островного региона.



Третий фестиваль «Утра Родины» будет проходить в Южно-Сахалинске с 8 по 14 марта. В конкурсной программе – 11 самых заметных сериалов, вышедших на телеэкраны в последнее время. Зрителей ждут также предпремьерные показы полнометражных новинок российского проката, встречи с Андреем Мерзликиным, Сергеем Безруковым и другими звездами.

– Сегодня у нас двойной праздник. Поздравляю прекрасных дам с Международным женским днем, а всех нас – с открытием праздника российского кино! «Утра Родины» – отличная возможность познакомиться с лучшими отечественными лентами, вживую пообщаться с талантливыми актерами, режиссерами, сценаристами, музыкантами, художниками. Хочу пожелать участникам конкурсной программы успехов, признания зрителей и жюри, а зрителям – хороших впечатлений от просмотра фильмов, – сказал губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко.

Ведущим на церемонии открытия выступил актер театра и кино Максим Лагашкин, а его виртуальными партнерами стали звезды телеэкранов – Нонна Гришаева и Сергей Светлаков. Организаторы «Утра Родины» специально сняли юмористическую короткометражку с участием Дмитрия Назарова (главная роль

в сериале «Кухня»), Сосо Павлиашвили и даже экоактивистки Греты Тунберг.

Не только на экранах, но и на сцене «Кристалла» развернулось запоминающееся зрелище. Для сахалинцев в этот вечер «Тенора XXI века» исполнили оперные арии на итальянском. Шоу-балет Todes создал хореографический образ цветка лотоса – символа «Утра Родины». Лауреат международных конкурсов Андрей Михеев продемонстрировал чудеса воздушной акробатики, а клоуны из трио «Клавы» преподали мастер-класс для одиноких девушек на дискотеке.

За Гран-при сахалинского кинофорума будут бороться 11 нашумевших сериалов: «Дылды», «Жуки», «Мертвое озеро», «Мосгаз. Новое дело майора Черкасова», «Мылодрама», «Победители», «Содержанки», «Тюль-работ», «Учитель», «Шторм», «Эпидемия».

Жюри во главе с кинорежиссером, сценаристом и продюсером Сергеем Урсуляком предстоит определить обладателей призов за лучший фильм, режиссуру и сценарий, операторскую работу и музыку, лучшую мужскую и женскую роли первого и второго плана. Кинолюбители решат судьбу приза зрительских симпатий.

На церемонии открытия уже вручили один «лотос» за особые заслуги перед киноискусством.

Специальный приз получил советский и российский режиссер, сценарист, народный артист России Александр Прошкин. Любовь зрителей завоевали многие его работы – «Холодное лето пятьдесят третьего...», экранизации «Доктор Живаго», «Живи и помни».

На фестивальной неделе для зрителей подготовили насыщенную внеконкурсную программу. На большом экране кинотеатра «Октябрь» зрители также смогут увидеть премьеры, которые только выйдут в широкий прокат. Это полнометражные картины «Один вдох», «Счастье в конверте», «Небо измеряется милями», «Смотри, как я» и «Гудбай, Америка».

– Сегодня мы уже посмотрели прекрасный фильм о сильной русской женщине – чемпионке мира по фридайвингу. Очень понравился концерт на церемонии открытия. Все жанры искусства объединились – опера, цирк, танец. На кинопоказы собираюсь ходить всю неделю, после работы, – поделилась жительница Южно-Сахалинска Наталья Карпова.

На кинофоруме можно будет пообщаться с известными режиссерами и артистами. Сахалинцы узнают, как проходили съемки криминальной комедии «Все и сразу», драмы «Сочинение ко Дню Победы», романтической

истории «Небо. Самолет. Девушка», экранизации тургеневского «Му-му» и социальной антиутопии «Дурак».

Вход на все кинопоказы – бесплатный. Для этого нужно взять приглашительные в кинотеатрах «Октябрь» и «Комсомолец», а также на сайте sakhkino.ru.

Шесть концертов во время «Утра Родины» дадут известные артисты и певцы: Лариса Долина, Сосо Павлиашвили, Андрей Мерзликин, Сергей Безруков, Олег Митяев и участники скетч-шоу «Однажды в России». Всего на третий кинофорум ожидается приезд более 200 гостей из разных регионов России и других стран мира.

Фестиваль «Утра Родины» на Сахалине проводится в рамках национального проекта «Культура». Организаторами выступают Министерство связи и массовых коммуникаций РФ, Министерство культуры РФ, «Роспечать», правительство Сахалинской области при поддержке Министерства РФ по развитию Дальнего Востока. Партнеры фестиваля – Корпорация развития Сахалинской области, Восточная горнорудная компания, компания «Далькреветка».

С подробностями можно ознакомиться на официальном сайте <http://tvfest.ru/>, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

Подарок на свадьбу

На золотую свадьбу островитянам будут вручать памятный знак. Об этом стало известно на встрече губернатора Валерия Лимаренко с представителями областного отделения общероссийской общественно-государственной организации «Союз женщин России». В мероприятии также приняли участие руководители органов исполнительной власти островного региона.



На встрече председатель корсаковского отделения «Союза женщин России» Елена Костицына заявила о необходимости поддержки семей, которым удается сохранять теплые отношения на протяжении десятилетий.

– Я считаю, что люди, которые прожили всю жизнь вместе, могли бы поделиться с нами своим бесценным опытом. Кроме того, таким людям обязательно нужно

уделять внимание, поскольку они вносят особый вклад в сохранение традиций и семейных ценностей, – заявила Елена Костицына.

В частности, островитянам, которые прожили в браке более 50 лет, предложили вручать памятный знак и направлять единовременную денежную выплату.

– Работу в этом направлении мы уже начали. Необходимые документы в областном министерстве социальной за-

щиты подготовлены. Теперь соответствующий законопроект должен пройти обсуждение в областной думе. Вероятнее всего, памятные знаки мы начнем вручать сахалинским и курильским семьям уже в этом году, – рассказала областной министр социальной защиты Елена Касьянова.

Также собравшиеся обсудили решение насущных проблем областного здравоохранения, предоставление дополнительных льгот инвалидам и пути

решения жилищного вопроса, который встает перед молодыми семьями региона. Завершая встречу, губернатор Валерий Лимаренко поздравил активистов с Международным женским днем.

– Безусловно, нам нужно продолжать совместную работу, направленную на повышение благополучия островитян. В этом плане особую роль будут играть изменения, которые сегодня вносятся в Конституцию России. Большое внимание уделено социальной тематике, – отметил глава региона. – Предлагается закрепить в основном законе регулярную индексацию пенсий, пособий и других социальных выплат, целенаправленно выстраивать политику по повышению доходов людей. Необходимо разъяснять людям значение всех этих изменений и важность личного участия в референдуме. Рассчитываю, что вы также уделите внимание этому вопросу.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Дорожные планы на год текущий

Шесть участков дорог протяженностью 8 км в нынешнем году начнут капитально ремонтировать в Южно-Сахалинске. Комплекс строительно-монтажных работ затронет Коммунистический проспект от пр. Мира до ул. Вокзальной, а также участки улиц Больничной, Ленина, Украинской, Дёповской и 2-й Центральной в Хомутово.

Появится ливневка

Работы проводятся в том числе в рамках реализации федерального национального проекта «Безопасные и качественные автомобильные дороги». В проекте Южно-Сахалинск участвует второй год подряд. Нарастание темпов строительства стало возможным благодаря инициативе главы региона Валерия Лимаренко по перераспределению средств дорожного фонда в пользу муниципалитетов.

Помимо обновления дорожного покрытия, на указанных участках заменят дорожное основание, инженерные коммуникации, дорожные сооружения, обустроят тротуары, установят освещение. На всех объектах в обязательном порядке проводится обустройство ливневой канализации — важной составляющей дорожной системы.

Стоит напомнить, что большая часть улиц областного центра была построена еще в советское время. Тогда, к сожалению, не все дороги оснащались ливневой канализацией (к примеру, улицы Тихоокеанская, Поповича, участки ул. Ленина и пр.



Мира). В городе нет единого комплекса отвода ливневых вод. Существует множество разрозненных фрагментов внутриквартальных дворовых систем водоотведения, которые местами врезаются в ливневую систему улично-дорожной сети. Более того, при укладке труб рассчитывался объем воды, собирающийся исключительно на проезжей части, прилегающие территории не учитывались. С тех пор площадь застроенных городских площадей существенно выросла, и ливневая канализация не справляется с объемами отводимой воды.

Ливневая канализация не является отдельным объектом. Система водоотведения в обязательном порядке привязана к дороге: вода собирается с проезжей части в дождеприемные колодцы, оттуда поступает в коллектор и сливается в очистные сооружения.

Соответственно, построить ливневую канализацию, не думая при этом о ремонте дорожного полотна, невозможно.

Напомним, что в нынешнем году стартуют работы по обследованию всех систем отвода воды в городском округе. Эти масштабные и дорогостоящие мероприятия проведут в течение двух лет. С помощью современного специализированного оборудования будет исследовано состояние ливневых систем без раскопок.

Выполнение этих мероприятий позволит не только максимально точно определить расположение всех систем внутридворового и внутриквартального отвода воды и создать полноценную схему, но и выявить техническое состояние сетей, а также разработать последующие мероприятия по совершенствованию, модернизации и не-

обходимой реконструкции всех сетей водоотведения городского округа.

Свыше 15 километров

Также нередким явлением на улично-дорожной сети города в весенний период является разрушение ранее уложенного асфальтобетонного покрытия. Происходит оно по нескольким причинам. Прежде всего, это связано с тем, что ранее при ремонтах улиц города не производилась замена дорожного основания. Сняв верхний слой асфальта, менялась лишь скально-щебеночная подушка, которая, в свою очередь, укладывалась на глину - пучинистый грунт, насыщенный водой. При минусовых температурах такие участки идут «волнами», образующая трещины. Попадающая в них вода при минусовых температурах замерзает, а при оттаивании разрушает дорожное полотно.

Указанные проблемы решаются с помощью современного комплексного подхода, применяемого в последние годы при капитальном ремонте или реконструкции улиц Южно-Сахалинска. Строительные работы в обязательном порядке включают полную замену дорожного основания (местами до 2,5 метра), а также устройство современной системы водоотведения, при расчете которой учитывается площадь и объем сбора воды с прилегающей территории. Подобные работы проведены на улицах Комсомольской, Пограничной, Емельянова, Украинской, Горького, Ударной в Дальнем, Октябрьской в Хомутово, а также на Коммунистическом проспекте.

С учетом не дешевой стоимости комплексных работ невозможно за короткое время отремонтировать или реконструировать все улицы областного центра. Эта работа ведется планомерно. Нормативное состояние дорог также помогает поддерживать и текущий ремонт. В этом он будет выполнен на участке в 10 км. Кроме того, запланировано продолжение реконструкции дороги Дальнее - Елочки (3 км) и строительство дорог в 25 микрорайоне (2 км), а также в Дальнем (0,3 км).

Таким образом, различными видами работ в 2020 году при поддержке регионального правительства будет охвачено свыше 15 км дорог городского округа.

Обсуждение проектов

В Южно-Сахалинске продолжают обсуждать проекты инициативного бюджетирования. Вторая встреча состоялась в Восточной гимназии. Жители обсудили два проекта: строительство многофункционального спортивного комплекса с экстрим-зоной и создание места отдыха горожан в районе реки Сууси.

На защиту первого проекта вышел Иван Бутаков. По его словам, за основу будет взят проект универсального комплекса, который уже располагается возле 11 школы. По плану более 1200 квадратных метров комплекса поделат на две зоны. Первая станет многофункциональной, где можно будет заниматься гимнастикой, мини-футболом, баскетболом или волейболом. Вторая - зона экстрим-спорта, где юные жители будут тренироваться на скейтбордах, трюковых самокатах и велосипедах ВМХ, которые предназначены для выполнения трюков и преодоления препятствий. Занятия будут проходить круглый год.

Как отметил Иван Бутаков, организация подобного ком-



плекса позволит повысить уровень вовлеченности детей в спорт. К тому же сейчас, когда развитию планировочных районов Южно-Сахалинска уделяется особое внимание, проект является более чем актуальным. Он имеет не только муниципальное значение, но и региональное, так как в спортивном комплексе предполагаются тренировки и соревнования ребят из близлежащих городов юга Сахалина.

Также автор проекта напомнил, что он был представлен в прошлом году инициативным бюджетированием, но не прошел этап городского отбора - не

хватило 1 голоса для выхода на областной уровень. В этом году активисты настроены решительно и намерены отстаивать инициативу до конца. Со своей стороны специалисты администрации города оценили проект - он соответствует всем заявленным критериям.

Вторая инициатива - создание места отдыха горожан в районе реки Сууси. Ее представил Максим Довгаль. По мнению автора проекта, в западной части города, в частности в 25 микрорайоне, имеется недостаток общественных пространств. Он предложил создать место отдыха, которое включает в

себя набережную, парк и спортивные сооружения - футбольный либо теннисный корт.

Эксперты дали свою оценку: такой проект в критерии не вписывается, так как это благоустройство, а основная идея инициативного бюджетирования по развитию территорий - строительство или реконструкция капитального объекта. Однако автору проекта предложили принять участие в обсуждениях программы комфортной городской среды.

По окончании собрания состоялось голосование. Победил проект строительства многофункционального спортивного комплекса с экстрим-зоной. Выбранные участниками встречи делегаты представят его 20 марта на городском этапе.

Напомним, встречи по выбору проектов в сфере капитального строительства территорий населенных пунктов продолжаются. С полным графиком собраний можно ознакомиться на официальном сайте администрации города (<https://yuzhno-sakh.ru/dirs/1119/20558>), сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

Автопарк отказывается от бензина

Муниципальный автопарк мэрии продолжают переводить на газомоторное топливо. Сегодня здесь используют природный газ в качестве моторного топлива более 136 автомобилей и специальной техники. Большая часть из них - это коммунальная техника, работающая на улицах города, а также автобусы, обеспечивающие внутригородское пассажирское сообщение.

Техника, работающая на газомоторном топливе, практически не оставляет вредных продуктов сгорания и соответствует всем современным экологическим требованиям. Использование природного газа в качестве моторного топлива более чем на треть сократило расходы на заправку муниципальных авто.

Отметим, что МКУ «Управление делами администрации города Южно-Сахалинска», которое в том числе курирует транспортное обеспечение администрации, начало переводить автопарк на газ еще в 2018 году. На сегодняшний день на чистое топливо было переведено 35 из 56 транспортных средств гаража мэрии. Все они используют компримированный природный газ в качестве моторного топлива.

В рамках мероприятий по содержанию транспорта на чистом топливе для работников мэрии, занимающихся эксплуатацией и ремонтом транспортных средств, было проведено обучение. Специалисты узнали особенности устройства, эксплуатации, технического обслуживания, диагностики и текущего ремонта автомобильной техники с установленным газобаллонным оборудованием.

Покупка новой и перевод на газ имеющейся техники муниципальных предприятий и учреждений продолжается. Так, в конце прошлого года в муниципалитет поступило 12 новых мусоровозов на газомоторном топливе. А в феврале нынешнего автопарк южносахалинского завода строительных материалов имени М. А. Федотова пополнили два современных газовых эвакуатора. Кроме того, на 2021 год запланирована закупка 10 автобусов, работающих на экологически чистом топливе, для МУП «Транспортная компания». Отметим, что сегодня 61 автобус предприятия из 230 в качестве топлива использует газомоторное, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

ПОКАЗАТЕЛИ НА ВЫРОСТ

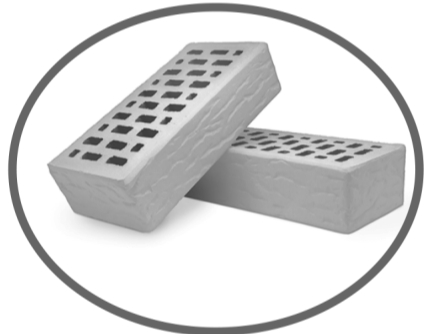
МОЛЛЮСК - КОРМИЛЕЦ



В 2019 году по сравнению с 2018-м увеличились:

- добыча моллюсков и прочих беспозвоночных - на 35,6%;
- производство рыбных пресервов - на 33,3%;
- сыра - на 30,5%;
- минеральной воды - на 19%;
- субпродуктов пищевых крупного рогатого скота - на 13,9%;
- пива - на 13,2%;
- мяса крупного рогатого скота - на 13%;
- живой морской рыбы - на 6,3%;
- масла сливочного - на 3,9%;
- кондитерских изделий - на 3,2%;
- творога - на 2,9%;
- кисломолочных продуктов - на 2,2%;
- молока - на 1,9%.

БОЛЬШЕ «КВАДРАТОВ»



1464 частных дома появилось на территории области в прошлом году.
4431 квартира была введена в эксплуатацию.

КУРЫ - МОЛОДЦЫ



310 яиц в среднем снесла в прошлом году каждая курица.

ПРИВЕТ ВЕГАНАМ



Потребление свежих овощей в 2019 году увеличилось - на 9,0%. Свежих фруктов - на 7,9%.

Пресс-конференцию, посвященную предварительным итогам ушедшего года, провели в Сахалинстате

Можно сказать, что общая тенденция позитивная – сахалинцы стали покупать больше велосипедов и свежих овощей. В регионе выросло производство мяса и сыра. Стали строить больше домов. Тем не менее продукты подорожали, а цены на санаторно-оздоровительные услуги и вовсе взлетели до небес.

ВЕЛО РУЛИТ



В прошлом году было продано на 10,5% велосипедов больше, чем в 2018-м.

ГДЕ КРИЗИС?



Продажи бытовых электротоваров в 2019 году выросли на 12,3%;
Аудио- и видеотехники – на 13,7%;
Мобильных телефонов – на 35,8%.

ТОПЛИВО



Больше всего подорожал бензин марки АИ-92 – на 3,1%. Цена поднялась до 49 рублей за литр.
Бензин АИ-95 стал дороже на 2,3%. Цена поднялась до 51 рубля за литр.

ПЛАТЕЖИ И ВЗНОСЫ



48,0 миллиардов рублей было направлено за год на оплату обязательных платежей и взносов (налоги, платежи по страхованию, проценты, уплаченные населением за кредиты). В среднем за месяц каждый островитянин заплатил 8166 рублей различных платежей и взносов.

ДЕНЬГИ



19609 рублей составила на 1 января 2020 года среднемесячная назначенная пенсия.

86564 рубля - такая средняя зарплата в Сахалинской области была в 2019 году. В среднем по России зарплата составила 47468 рублей.

62209 рублей - медианная зарплата (это показатель, выше и ниже которого получает равное количество людей).

Зарплату среднеобластного уровня и выше получают 37 тысяч работников. Зарплату ниже среднеобластного уровня получают оставшиеся 144 тысячи работников.

Значительно ниже среднеобластного уровня зарплаты:

- у работников оптовой и розничной торговли, ремонта автомобилей – 44906 рублей;
- у работников гостиниц и предприятий общепита – 45111 рублей.

НА ЧТО ЖИВЕМ



14898 рублей в месяц - величина прожиточного минимума в четвертом квартале 2019 года (в среднем на душу населения).

15854 рубля - прожиточный минимум для трудоспособного населения.

11921 рубль - прожиточный минимум для пенсионеров.

16256 рублей - прожиточный минимум для детей.

В 2018 году уровень бедности в Сахалинской области составил 8,5%. Это самый низкий показатель среди регионов ДВФО. В среднем по России этот показатель за 2018 год равен 12,6%.

ПОДОРОЖАЛИ

Подорожали	Подешевели	
Гречка – на 49,8%	Чеснок – на 20,8%	Свекла – на 11,9%
Пшено – на 45,9%	Огурцы – на 15,9%	Морковь – 7,2%
Рис – на 1,4%	Помидоры – на 14,0%	Капуста – на 5,5%
Табачные изделия – на 11,0%	Чистящие и моющие средства – на 7,7%	Телерадиотовары – на 2,4%
Иномарки – на 8,7%	Лекарства – на 6,4%	Бытовые приборы – на 0,7%

ДЕМОГРАФИЯ



За 2019 год население области сократилось на 1185 человек.

На 1 января 2020 года численность населения в регионе составляет 488,5 тысячи человек.

За 2019 год на свет появилось 5693 новорожденных, из них 2955 мальчиков и 2738 девочек.

Число родившихся по сравнению с 2018 годом снизилось на 336 человек.

Число умерших за 2019 год снизилось по сравнению с 2018 годом на 122 человека и составило 6064 человека.

ПРИЧИНЫ СМЕРТИ



Болезни системы кровообращения – 27,0%;

Новообразования – 20,1%;

Внешние причины смерти – 13,0%.

ПРО ЛЮБОВЬ



Брак в 2019 году заключили 3422 влюбленные пары. Развелись – 2640 пар. На каждые 100 браков пришлось 77 разводов.



По данным Сахалинстата подготовила Татьяна СЕНЬЧИНА.

В память о губернаторе



фото sakhalin.gov.ru



на протяжении, наверное, 20 километров нас осталось семеро. Во время подъёма началась настоящая гонка, и Иван Кириллов из сборной России стал обгонять меня, но я поднажал и вырвался вперёд, – поделился впечатлениями Иван Кустов.

Серьезные старты

Второй результат показал хабаровчанин Дмитрий Дербин, уступив сахалинцу чуть более секунды. Третью строчку пьедестала занял москвич

Иван Кириллов, член сборной страны по лыжным гонкам. Четвёртое место досталось Дмитрию Каркину из Южно-Сахалинска, пятое – представителю Камчатского края Михаилу Соснину. Олимпийский чемпион Никита Крюков пришел к финишу восьмым.

Четыре из пяти призовых мест среди женщин заняли жительницы Южно-Сахалинска. Первой стала Марина Черноусова, второй – Наталья Смирнова, третьей – Дарья Шацких. Четвёртое место заняла Мария Муратова. Пятой стала жительница Хабаровска Надежда Кузнецова.

Первым пятёркам финишировавших мужчин и женщин вручили денежные сертификаты в размере от 20 до 100 тысяч рублей.

На тридцатикилометровой дистанции золото в общем зачёте взял южносахалинец Александр Яблочников. Вторым пришел Андрей Гринштейн, также из Южно-Сахалинска. Тройку лидеров замкнул его земляк Пётр Иванцов.

Лучший результат среди женщин показала представительница Южно-Сахалинска Наталья Константинова, второе место у другой спортсменки из областного центра Татьяны Борсаковой, третьё – у Елены Юмаевой из Смирных.

Победителями в своих возрастных

группах стали Наталья Смирнова, Марина Черноусова, Марина Загрудняк, Наталья Львова, Виктория Бахромеева, Елена Кочегарова, Любовь Акишина, Зинаида Базанова, Иван Кириллов, Иван Кустов, Константин Удатов, Азат Батретдинов, Андрей Емельянов, Евгений Мишин, Николай Поляков, Владимир Скудневский, Вячеслав Агапов, Татьяна Четырина, Олеся Заболотская, Олеся Юрченко, Татьяна Борсакова, Наталья Константинова, Елена Полякова, Татьяна Лобанова, Любовь Яхович, Андрей Гринштейн, Александр Яблочников, Сергей Ивочкин, Константин Цымбал, Сергей Белозеров, Александр Зотов, Виктор Медведев и Анатолий Мартыненко.

Отметим, одновременно со стартом основной лыжной гонки в селе Лесном стартовал ежегодный детский марафон на лыжероллерной трассе Южно-Сахалинска. Ребята в возрасте 8-10 лет бежали километр, а спортсменам в возрасте 11-17 лет предстояло преодолеть пятикилометровую трассу.

XXI Международный сахалинский лыжный марафон, посвящённый памяти Игоря Фархутдинова, прошёл при поддержке главного спонсора мероприятия – Сахалинского ЛПУМТ ООО «Газпром трансгаз Томск», сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

На старт лыжного марафона памяти Игоря Фархутдинова впервые вышел олимпийский чемпион. Для участия в гонке на остров прибыл победитель и призёр Олимпийских игр, трёхкратный чемпион мира Никита Крюков. Титулованный спортсмен испытал силы на сахалинской лыжне вместе с другими атлетами из России, Австралии, Нидерландов и Норвегии. В общей сложности XXI Международный сахалинский лыжный марафон собрал более 600 любителей беговых лыж.

Начали с Лесного

– На Сахалине замечательная погода. Желаю всем быстрых лыж и попутного ветра. Получайте удовольствие от марафона, наслаждайтесь каждым метром пройденной дистанции. Удачи! – обратился перед стартом к любителям лыж олимпийский чемпион.

Накануне Никита Крюков провел мастер-класс для воспитанников островной школы олимпийского резерва. А сегодня вышел на марафонскую дистанцию, несмотря на то что специализируется на спринте. К напуганным именитого лыжника присоединился заместитель председателя областного правительства Сергей Наумов.

– Эти соревнования напрямую связа-

ны с именем бывшего руководителя области Игоря Фархутдинова – большого любителя лыжных гонок. Он заложил на Сахалине мощные спортивные традиции, и сегодня марафон его памяти стал одной из визитных карточек региона. Гонка привлекает внимание большого количества сахалинцев и именитых гостей, в том числе олимпийских чемпионов. В свою очередь губернатор Валерий Лимаренко горячо поддерживает эту традицию. От имени главы региона и от себя лично желаю спортивных побед и удачи всем участникам марафона! – сказал зампред областного правительства.

Спортсмены преодолели две дистанции: 30 и 50 километров. Старт гонке был дан в селе Лесном. Лыжня пролегла вдоль моря, через лес и перевал. Местом финиша стала территория лыжероллерной трассы в Южно-Сахалинске.

Лыжники боролись за награды в семи возрастных группах: 18-30 лет, 31-40, 41-45, 45-50, 51-55, 56-60, 61-65, а также 66 лет и старше.

Лучший результат на 50-километровой дистанции в общем зачёте показал южносахалинец Иван Кустов.

– Я очень рад своему результату – соперники были сильными и серьёзными. Со старта мы пробежали хорошим темпом около 5 километров, потом



Правительство РФ ограничило авиасообщение Сахалина и Хоккайдо из-за коронавируса. Решение принято по итогам совещания вице-премьера Татьяны Голиковой с главами регионов страны. Ранее с такой просьбой в федеральный центр обратился губернатор Валерий Лимаренко. Сегодня на японском острове действует режим ЧС – опасной инфекцией заражены около 80 человек.

Сообщение ограничить

– Полеты с Сахалина на Хоккайдо и обратно закрыты. Запрет на авиасообщение продлится до особого распоряжения. Жителям рекомендовано воздержаться от поездок на японский остров. Это вопрос безопасности сахалинцев, поэтому считаем такое решение единственно правильным. Сейчас нужно сделать всё возможное, чтобы не допустить проникновения и распространения коронавируса на территории нашей области, – отметил Валерий Лимаренко.

Островитяне, которые сегодня находятся на Хоккайдо, могут добраться до Сахалина через Токио и Сеул. Еще один способ

Береженого Бог бережет

вернуться домой – обратиться в российское консульство. Жителей области доставят на остров организованной группой.

Напомним, ранее для всех прибывающих с японского острова на Сахалине организовали карантинные мероприятия. Так, например, жители региона без признаков заболевания в течение 14 дней будут находиться дома на больничном. За состоянием их здоровья следят сотрудники минздрава и Роспотребнадзора.

А иностранных граждан было предложено размещать на указанный срок в стационарных карантинных пунктах. Для этого определены лечебные учреждения, созданы необходимые условия, организовано медицинское наблюдение и налажено взаимодействие с новосибирской лабораторией, которая проверяет анализы на предмет заражения коронавирусной инфекцией.

Также сотрудники областного минздрава проверяют пассажиров самолетов и морского транспорта, которые следуют на Сахалин из стран Юго-Восточной Азии. Для этого используются тепловизоры – у каждого человека специалисты замеряют температуру, проводят осмотр на предмет сопутствующих симптомов.

Отметим, Сахалин первый из дальневосточных регионов провел масштабные учения по профилактике коронавируса. Около 100 специалистов из медицинских учреждений, регионального минздрава, Роспотребнадзора, силовых структур и гражданских служб отработали межведомственное взаимодействие в аэропорту Южно-Сахалинска.

Проверка и еще раз проверка

В аэропорту Южно-Сахалинска началась проверка тепловизором всех пассажиров, прибывающих из других регионов страны. Ранее такой контроль действовал только на международных рейсах – для людей, вернувшихся из эпидемиологически небезопасных стран Юго-Восточной Азии.

Тепловизор установлен в зоне прилета. Аппарат автоматически определяет повышенную температуру тела. В случае поступления сигнала человек направляется на дополнительный осмотр. Сегодня зафиксировано несколько таких случаев, все они вызваны неправильным прохождением процедуры. Индивидуальный осмотр не выявил у пассажиров опасных симптомов.

– Ежедневно в аэропорту будет дежурить медицинская бригада. Если она выявит пассажиров с признаками заболевания, меры примет незамедлительно, – отметила директор лечебного департамента регионального минздрава Мила Тен.

Проверка температуры сегодня прошла уже у более 500 человек, прилетевших из Москвы и Хабаровска.

– Неожиданно – прилетел домой, а тут врачи встречают, – поделился пассажир «московского» рейса Сергей Адамов. – Думаю, это правильная мера. Всех надо проверять.

Пассажиров, прилетевших из стран с зарегистрированными случаями коронавирусной инфекции, с признаками заболевания будут незамедлительно направлять в инфекционное отделение. Тех, кто прибыл из других регионов России с симптомами болезни, поместят на домашний карантин. Данные этих людей будут передаваться в поликлинику по месту жительства для организации лечения на дому.

Сахалинская область осуществляет усиленные меры по недопущению распространения коронавирусной инфекции. Регион стал первым на Дальнем Востоке, организовавшим крупномасштабные учения по профилактике опасного заболевания. Сегодня стало известно о приостановлении воздушного сообщения между Сахалином и Хоккайдо, где из-за коронавируса введен режим ЧС. Усиленные меры безопасности осуществляются по поручению губернатора региона Валерия Лимаренко.

Чтобы жизнь медом не казалась

Впервые на самое святое - еду - я покусилась пару лет назад, на сорок дней отказавшись от мяса. Ну что сказать, жизнь частичного вегетарианца оказалась не слишком суровой. Поэтому теперь я решила провести еще один опыт над собой, также на сорок дней попрощавшись с конфетками и пирожными, тортиками и бубличками, баранками и булочками... В общем, со всем тем, что составляет счастье обычного человека.

[ТАТЬЯНА СЕНЬЧИНА]

Объясняю сразу, в чем был смысл подобного действия: мне отчаянно захотелось похудеть. Но подойти к проблеме пришлось комплексно. Я не экстремал и не хочу, например, сидеть неделю на грейпфрутах, потерять четыре килограмма 120 граммов и через пару недель набрать их снова, заедавая стресс от похудения плюшками. Поэтому я решила объединить программу детокса (очищения организма) с дыхательными упражнениями и занятиями йогой. Поскольку человек я все-таки занятой - у меня работа, семья с котом и куча домашних дел, которые, кроме меня, никто не переделает, пришлось выделить на упражнения всего пятнадцать минут в день. Забегая вперед, скажу, что рецепт оказался эффективным - я потеряла шесть килограммов, и, что самое приятное, они ко мне до сих пор не вернулись. Хотя в сладком я себе уже не отказываю.

Поэтому не надо покупать дорогие программы питания и даже тратить на абонемент в спортзал, хотя последнее не помешает. Вот вам бесплатный способ привести себя в порядок, избавившись от ненужных килограммов.

Что едим

Надо подготовиться к тому, что меню будет довольно постным. Но это не значит, что простым. Отказаться придется от сахара и продуктов, содержащих глютен, - это все то, что сделано из пшеничной муки (хлеб, булки и, увы, макароны). Также придется ограничить количество мяса - употребляем его два раза в неделю. Лучший вариант - курица, индейка. Говядину можно, но изредка. Свинину исключаем вообще. Кроме этого, стараемся ничего не жарить до корочки. Лучшие варианты приготовления блюд - варка, на пару, тушение. Едим много овощей - сырых и тушеных, крупы (бурый рис, зеленая гречка, ячневая, пшенная), фрукты. Последние - без фанатизма. Сливочное и растительное масла стараемся заменить топленым маслом гхи и кокосовым продуктом. С молочкой тоже поаккуратнее - чтобы нечасто и нежирно. Я, кстати, отказалась и от сыров. Разрешила себе только один сорт - адыгейский. А еще придется исключить кофе и алкогольные напитки. Ну или, по крайней мере, свести их употребление к минимуму.

Глядя на этот список, кажется, что и есть будет нечего, а уж пить-то и подавно. На самом деле это не так. На завтрак можно употреблять фрукты, несладкие каши, омлет (лучше всего, если он будет приготовлен на пару). В обед ваше счастье могут составить крупы, овощи, рыба и морепродукты. На ужин - то же самое. Очень сильно выручают замороженные овощи, а также гречневая и рисовая лапша - их можно быстро приготовить в случае, когда жить становится совсем невыносимо. Пить же можно воду и травяные чаи. Поклонники ЗОЖ рекомендуют отведать кэрб - это такой порошок, добытый из бобов рожкового дерева. Мне лично он не понравился. Непонятный вкус. Ну или просто непривычный.

Последнюю трапезу не устраиваем прямо перед сном. Вообще в идеале - на следующее утро вы должны проснуться с легким чувством голода...

Кстати, первый день ограничений мне запомнился больше всего. Я умудрилась практически одновременно оценить вкус кокосовой

воды, кокосового молока и кокосового масла. Чувство было неописуемое. Кокосовую воду я с тех пор не пью и, видимо, не буду этого делать до конца жизни. С заморским молоком тоже не сложилось. Единственное, что осталось в доме, - кокосовое масло. И то потому, что его в случае чего можно применять не только в пищевых, но и в косметических целях.

И да, на следующее утро (шел второй день детокса) я испытывала легкое чувство голода - хотелось съесть как минимум жареную индейку. Отчаяние захлестнуло меня настолько, что я целый час не могла оторваться от любимого дневника, которому доверяю свои мысли, и исписала восемь страниц мелким почерком. Послание состояло из немногих слов. Наиболее часто встречались «еда», «есть», «перекусить», «покушать» и что-то не очень цензурное.

Как дышим

Слышали хоть раз про какой-нибудь дыхательный комплекс? Из йоги? Бодифлекса? Ничего не припоминается? Обращаемся к «Ютьюбу». Там такого добра очень много. Нам же важно выбрать дыхательные упражнения, которые будут максимально устраивать по времени и простоте выполнения. Я рекомендую позаимствовать несколько вариантов из комплекса по бодифлексу от его основательницы Грир Чайлдерс. Рассчитываем все так, чтобы дыхательные упражнения длились минут 5-10 - больше с утра вы не выдержите. Можно, конечно, попробовать заниматься вечером, но на голодный желудок это делать правильнее. Вот в тот самый момент, когда «дикое хочу индейку».

Чем хорош бодифлекс? Этот дыхательный комплекс, собственно, и направлен на похудение. Особенно в тяжелых местах - живот, бедра и прочие прелести. По идее даже если вы будете регулярно выполнять только его - в течение минут 20-30 в день - не ограничивая себя в питании, уже есть шанс похудеть. Но лучше комбинировать.

Итак, наш конструктор потихоньку начинает складываться. Остается добавить физические упражнения.

Как двигаемся

В течение дня как минимум полчаса гуляем на свежем воздухе. Это обязательный пункт программы похудения. Также добавляем в наш конструктор десятиминутную зарядку. И что получается? Просыпаемся, открываем форточку,

чтобы проветрить помещение, идем по делам в ванную. Возвращаемся в комнату, закрываем форточку, чтобы не продуло, делаем дыхательные упражнения и разминку. Разминка должна вам нравиться. Если вы будете делать ее через силу, вряд ли что-то получится. Поэтому выберите что-то зазорное, чтобы было не слишком тяжело и чтобы быстро не надоедало. Нравится йога? Занимайтесь йогой. Танцы? Вперед - и с песней.

В принципе, это необходимый минимум. Можно добавить к нему массажи, обертывания, походы в баню, но уже и исходных данных хватит для того, чтобы скинуть несколько килограммов. И заметьте: ничего сложного - десять минут дышим, десять минут разминаемся, придерживаемся правильного питания. Но все проделываем регулярно, не сачкуем.

Кстати, о питьевом режиме. Есть мнение, что в день нужно выпивать полтора литра воды. Лично у меня это сделать никогда не получалось. И, кроме того, доктор, которому я очень доверяю, сказал, что мучить себя не нужно. Пейте по потребности - не больше.

Пережить два дня

Если вы совсем-совсем не можете без сладкого, придется изобретать варианты. Масса готовых и полезных вкусностей без сахара и глютена ждет вас в специализированных магазинах. Хотя можно и заморочиться - приготовить правильные конфеты самим. Например, из сухофруктов. Если же не можете без теста, на помощь придут оладьи из гречневой или рисовой муки. Но с продуктом без глютена придется повоевать - клейкости тесту он не придает, поэтому оладьи пытаются распасться на запчасти и ни в какую не принимают нужную форму. Я, откровенно говоря, покупала готовый безглютеновый хлеб. Этим и обходилась.

Хотелось бы порадовать вас жизнеописаниями, как мне было тяжело, но увы. Самыми жесткими оказались первые два дня. Потом организм как-то быстро втянулся в ритм. Что важно? Не скатиться до привычного питания. Если вы любите перекусывать конфетами и печеньками, запаситесь батончиками с мясли. Не забудьте положить неприкосновенный запас в сумочку. Это спасет вас от ситуации, когда вы еще не успели подумать о булочке, а она уже оказалась у вас во рту. И представляете - сама жуется! Еще один очень важный момент - ведение пищевого дневника. Этот шаг, пожалуй, вообще самый

главный в процессе эксперимента. Он столько расскажет вам о вас самих, что вы будете очень сильно удивлены. Ведь вы бы никогда не подумали, что пьете не три, а шесть чашек кофе в день, да еще и в каждую добавляете по три ложки сахара. Или что прочное место в вашей жизни заняла большая плитка шоколада, съедаемая на ночь...

Кстати, одним из самых тяжелых моментов для меня был отказ от чашки кофе с утра. Если я до эксперимента вдруг не выпивала чашку бодрящего напитка после завтрака, весь день был испорчен. Я начинала канючить, что кончился кофе или не осталось молока, или вдруг закончился сахар, нервничала, срывалась на окружающих. Результатом было одно - испорченное настроение. Причем не только у меня, но и у всей семьи, даже коту в итоге доставалось ни за что ни про что. Представляете, какая зависимость! После же эксперимента ее как рукой сняло. Нет, сейчас я продолжаю пить свой утренний кофе, но, если вдруг его не будет, не сильно огорчусь и заварю себе чай, даже без сахара.

Интересно, что во время эксперимента больше всего негативных моментов было связано с реакцией других людей. Почему-то в коллективе отказ от торта воспринимался многими как личная обида. Боюсь сказать, что приходилось вытерпеть, если ты вдруг решала проигнорировать семейный ужин из трех блюд.

Так, неожиданно простое изменение в пищевых привычках показало, кто в моем окружении наиболее консервативен и в принципе не понимает, зачем лишать себя каких-то продуктов. Кто-то прямо насильно пытался протолкнуть свою точку зрения: мол, ничего хорошего тебе этот эксперимент не принесет, и пытался дразнить печеньками. Я же в это время посмеивалась и расширяла границы своего представления о еде. В моем меню появилось больше рыбы и морепродуктов, которые я обычно игнорировала, в супермаркетах нашлись всякие интересные крупы, которые я вообще до этого не пробовала. Я и до сих пор выискиваю в магазинах новые продукты и ставлю опыты над собой - понравится или нет. Так, благодаря отказу от сахара моя жизнь стала намного разнообразнее. Причем во многих аспектах.

Безусловно, серьезно ограничивать себя в еде не стоит, если у вас есть какие-то заболевания. И в любом случае - перед длительным детоксом лучше проконсультироваться с врачом.



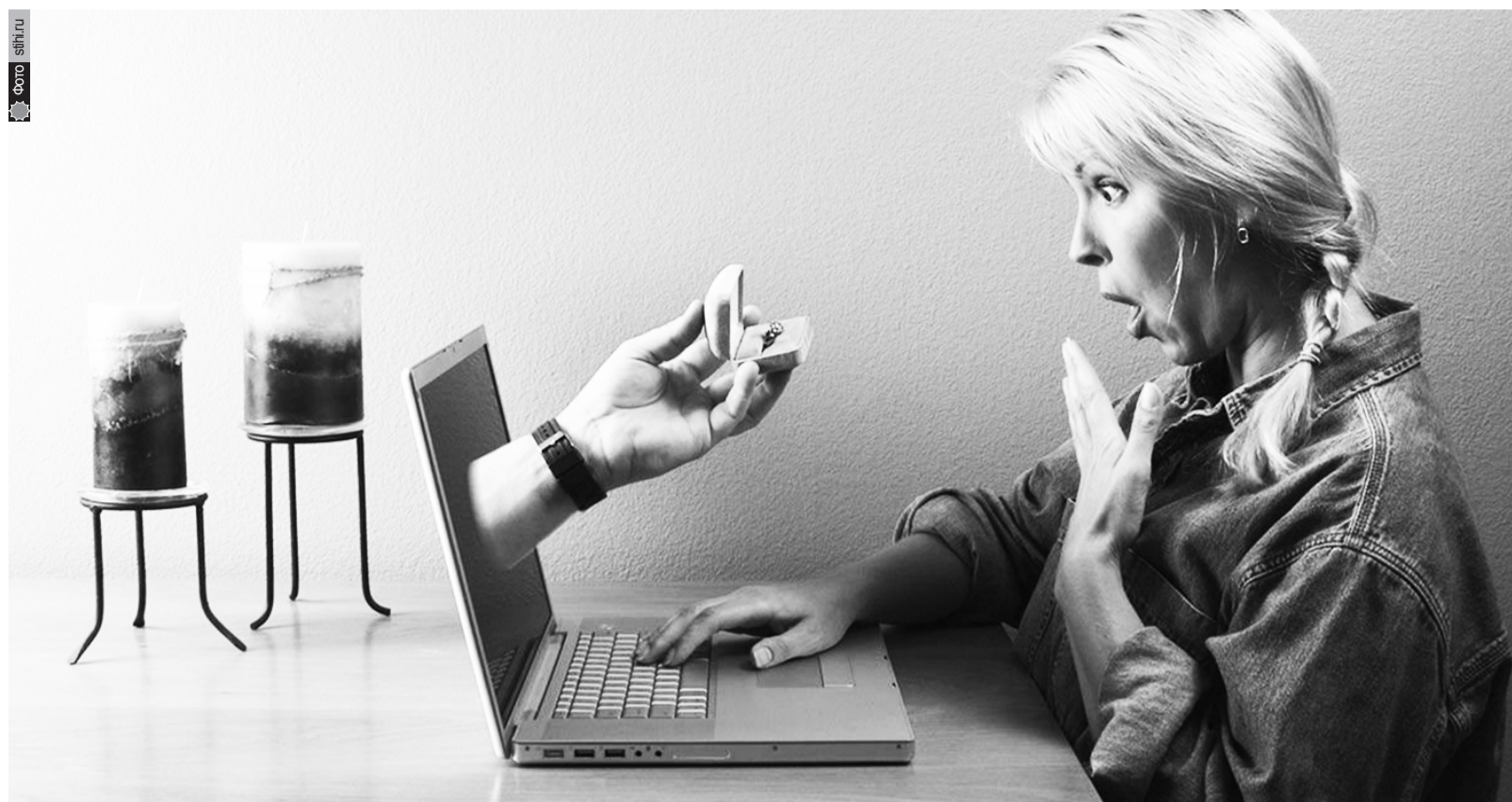
Бывает, что любовь проходит. Это грустно само по себе. Но еще более печально, когда вместе с чувством ты лишаешься энного количества средств. А ведь именно так бывает, если довериться первому встречному. Особенно в соцсетях...

[ТАТЬЯНА СЕНЬЧИНА]

Привет из Италии...

История южносахалинки Марии (все герои нашей публикации попросили не называть их фамилий. – Авт.) начиналась, как волшебный сон. В одной из соцсетей ей написал капитан дальнего плавания. Причем не из какого-то Корсакова, а из прекрасного города в Италии. Подтянутый загорелый мужчина на фотографиях на неплохом английском объяснил, что, дескать, его и Машины интересы лежат в одной плоскости и если она с ним немного пообщается и ответит на пару вопросов, то вскоре действительно будет лежать с ним в одной плоскости, но только уже не в хмуром Южно-Сахалинске, а на его личной яхте в Италии. Мария растаяла. Все ее мысли с того самого дня были о пицце и спагетти. Ну и, конечно, о прекрасном итальянском принце на белой яхте. Подкрепляемая комплиментами из-за бугра, она начала учить итальянский, готовить вяленые томаты и изучать рецепты сангрии. Переписка протекала довольно мило. «Ах, какие у тебя прекрасные локоны, - щебетал итальянский возлюбленный. – Жду не дожусь встречи...» Собственно, знакомиться молодые решились сразу в Италии, там же и жить. Единственное, что оттягивало встречу, - работа новоиспеченного жениха. Он практически постоянно был в морях. Но вот примерно через полгода чудесный день настал. Бравый капитан написал Марии, что полностью готов к созданию новой ячейки общества, но для начала хочет посетить Россию. Мол, в Италию-то мы всегда успеем съездить, а ваша страна неспокойная – вдруг какие-то волнения начнутся. «В общем, - решительно написал он Маше, - готовься. Билет планирую покупать через две недели. Только вышли мне, пожалуйста, тысячу долларов, а то мне на дорогу немного не хватает и зарплата будет только в следующем месяце...» После этого капитан пустился в пространные объяснения о том, что у него, конечно же, есть несколько счетов в банке, но снять с них деньги одномоментно не получится. И, безусловно, ему жутко неудобно просить Марию его выручить. Но иначе он просто никак не сможет приехать. Зато сразу по прибытии вернет ей все в тройном размере. Еще и привезет кучу подарков из Италии. «Какой у тебя размер?» - беспокоился капитан за женщину.

Мария слегка оторопела. Тысяча долларов у нее была, но она никак не рассчитывала отправлять эти деньги



Первый встречный мошенник

жениху. С другой стороны – никаких сомнений в его честности у нее не возникло... Так что деньги ушли. Может быть, в Италию, а может, и в какое-то другое место, потому как больше никаких сведений от возлюбленного женщина не получала, а его страница в соцсети на следующий же день оказалась заблокированной. Южносахалинка первое время все же надеялась на то, что аккаунт любимого просто взломали и он по какой-то причине не может ей позвонить или написать по электронке – все эти данные у него были. А через месяц отправилась к психологу – с потерей денег она как-то смирилась, но сердце оказалось разбито...

...или Магадана

Гораздо ближе находилось счастье южносахалинки Оксаны. Ее новый знакомый в соцсети представился

военным с Южных Курил. Красивый и здоровенный лукаво улыбался сквозь усы. Оксану впечатлила не только внешность, но и сведения о себе, в которых мужчина «честно» написал, что не курит, не пьет, придерживается исключительно здорового образа жизни, занимается спортом и просто мечтает создать крепкую семью пусть с не очень молодой, но хозяйственной женщиной.

Оксана сразу же узнала в этом описании себя. Первый брак не сложился – муж пил и иногда даже размахивал кулаками, дети как-то не случились, зато готовила женщина просто отлично – хоть пироги, хоть борщи, хоть селедку под шубой...

Переписка, а потом и общение по телефону шли бодро. Новый знакомый хвастался неплохим доходом и предстоящим получением квартиры. Оксана думала, продавать или сдавать свою квартиру. И вот – когда чемоданы были практически упакованы, а новые жильцы стояли на пороге, от будущего мужа – в этом женщина даже не сомневалась – поступило заманчивое предложение. «Слышь, Оксан, - мне тут не двухкомнатную, а «трешку» предлагают. Но за нее доплатить надо наличными триста тысяч – ну типа взятки. У меня сто есть, еще бы двести где-нибудь найти». Оксана, не раздумывая, предложила свою помощь. Поскольку квартиру свою она сдала, причем по предоплате за полгода, как раз такая сумма у нее на руках и была. Была, да сплыла. Надо ли говорить, что вскоре после перевода средств номер абонента уже не отвечал, а страница в соцсети исчезла.

Обращаться в полицию Оксане было стыдно, да и на что жаловаться:

деньги-то перевела по собственному желанию. Но через знакомых справки она все-таки навела. Военного с таким именем, фамилией и внешностью на курильском острове никто не знал. «Может, он тебе вообще из колонии писал, откуда-нибудь из-под Магадана...» - посмеивались друзья.

К счастью, от неудачного романа Оксана довольно быстро отошла, встретив того, кто оценил ее по достоинству. Кроме того, женщина до сих пор благодарит судьбу за то, что не продала квартиру. А то, может, обманули бы ее не на 200 тысяч, а на целых два миллиона...

Наивная дурочка

Как говорится, «развели» и южносахалинку Анну. Над ситуацией девушка до сих пор смеется.

– Мне в соцсети написал парень. Рассказал, что он приезжает на Сахалин из Питера. Здесь никого не знает. Знакомиться на месте у него времени нет, поэтому решил сразу в соцсетях найти человека, который бы его сопровождал дня три-четыре, показывал город, составлял компанию за обедом и ужином. Без интима. Но нужна именно девушка, причем симпатичная, потому что, возможно, будут деловые встречи в ресторане, на которых нужно будет просто присутствовать. Ну, сидеть в красивом платье, с макияжем... На все это он обещал дать денег – тысяч 20, – вспоминает Анна. – А мне на тот момент было шестнадцать лет, я только что приехала в Южный из района, вообще глупая была до ужаса. И я на это дело купилась. Типа я такая вся шикарная, буду по ресторанам ходить почти неделю в красивых платьях. Вместо этого парень попросил меня

закинуть ему на телефон 500 рублей. Сказал, что купил новую симку, с которой будет дешевле общаться на Сахалине. И я, не раздумывая, ему эти деньги перечислила. Понятно, что сумма небольшая, но до сих пор чувствую себя дурочкой... Когда я начала ему писать, спрашивать, появится он в Южном или нет, он меня просто заблокировал. Родителям я до сих пор об этом не рассказала...

Дама-невидимка

Думаете, только женщины попадают в подобные ситуации? А вот и нет. Сердобольный Александр поделился с нами «недешевой» историей своих отношений в Интернете.

– Зарегистрировался на сайте знакомств. Буквально через пару дней мне написала девушка. Рассказала, что живет в Корсакове. Недавно развелась, осталась с маленьким ребенком. Жилье приходится снимать, – делится печалью мужчина. – Через пару дней попросила закинуть рублей пятьсот ей на телефон. Для меня это не большие деньги, тем более что мне ее стало жалко. Девчонка симпатичная, судя по фотографии.

Александр признается, что он был не против встретиться, предлагал захватить за новой знакомой и, например, сводить в кино или в кафе.

– Но она постоянно отказывалась – то ребенка не с кем оставить, то на работу дернули, – рассказывает он.

В итоге за два месяца виртуальных отношений южносахалинец перевел женщине около десяти тысяч рублей. На всякие мелочи.

– То телефон, то памперсы, то смесь у ребенка закончилась, – вспоминает Александр. – В итоге я почувствовал: что-то идет не так, сказал, что хочу к ней подъехать и хотя бы посмотреть, существует она вообще или нет вместе со своим ребенком. А она ответила, что я грубиян, и заблокировала меня. Думаю, если честно, что ни от одного меня она получила какие-то деньги. Так что будьте бдительными, мужики...

Психологи считают, что жертвой мошенников чаще всего становятся одинокие люди – те, кто страдает от недостатка внимания. Их чуть-чуть помани возможностью близких отношений, и они готовы распахнуть свою душу и кошелек в придачу, доказывая, что совсем не меркантильны, и ставят любовь выше каких-то материальных ценностей. А у обманщиков на то и расчет. Им не душа нужна, а вполне себе ощутимые бумажки. И чем больше этих самых бумажек и жертв, тем лучше.



**«ГОРОСКОП» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«ДЕНКО»**

пр. Мира, 239в (остановка «9-й мрн.»),
тел. 235-409



**ДАЖЕ ЗВЁЗДЫ
БУДУТ ЗАВИДОВАТЬ
ВАШЕЙ УЛЫБКЕ!**
ЦЕНЫ ПРИЕМЛЕМЫЕ!
ЧАСЫ РАБОТЫ: ПН, СР, ПТ - с 9.00 до 16.00,
ВТ, ЧТ - с 9.00 до 15.00, СБ, ВС - ВЫХОДНОЙ.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Гороскоп на неделю

с 16 по 22 марта

-  **Овен.** Предстоит немало встреч как делового, так и личного характера. При этом в общении следует быть сдержаннее, даже если чувства ваши сильны и требуют выражения. Очень высока эмоциональность.
-  **Телец.** В первой половине недели будут преобладать позитивные тенденции, в это время вы не будете чувствовать недостатка во внимании любимого человека. Позже придется сосредоточиться на решении бытовых проблем.
-  **Близнецы.** Жизненный потенциал высок, однако нервная система уязвима, поэтому стоит поберечь себя. Соблюдайте правильный режим дня, сохраняйте верность принципам здорового питания. Возможны удачные совпадения.
-  **Рак.** Сложная неделя на работе. Финансовая ситуация нестабильна, возможны серьезные проблемы. Не давайте денег в займы, отказывайтесь от сомнительных инвестиций и покупок, без которых можно обойтись.
-  **Лев.** Финансовая ситуация непростая. Можно рассчитывать на возвращение старых долгов, но следует помнить, что и расходы вам предстоят значительные. Желание сменить обстановку заставит задуматься об отдыхе.
-  **Дева.** Энергетический потенциал невысок, в начале недели возможны заболевания и травмы. Позже ваше самочувствие улучшится. Конец недели – благоприятное время для занятий спортом.
-  **Весы.** Сложной обещает быть середина недели. В это время не следует работать с деловыми бумагами, заключать долгосрочные сделки, брать на себя какие-либо обязательства. Личная жизнь будет напряженной.
-  **Скорпион.** Время оптимизма, роста уверенности в себе, а также наиболее ярко выраженного стремления к независимости. Не исключены недоразумения в отношениях с любимым человеком.
-  **Стрелец.** Не исключены недомогания, заболевания, которые могут иметь серьезные последствия. Старайтесь направлять свою энергию в мирное русло, иначе вы нанесете себе весьма болезненный удар.
-  **Козерог.** Возможно получение выгодных предложений, заключение многообещающих сделок. Решение семейных проблем потребует такта и терпения; дамы-Козероги должны быть очень внимательны к близким людям.
-  **Водолей.** Самочувствие может ухудшиться, есть и вероятность обострения хронических заболеваний. Заботьтесь о здоровье, больше отдыхайте, не злоупотребляйте спиртными напитками.
-  **Рыбы.** Возможны серьезные финансовые трудности. Наберитесь терпения и займите выжидательную позицию: на вашем пути к цели могут возникнуть весьма серьезные преграды. Самочувствие может ухудшиться.

понедельник, 16 марта

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	РЕН	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Модный приговор (6+) 10.50 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.25 На самом деле (16+) 19.40 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Магомаев» (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести. Сахалин-Курилы 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 11.45 Судьба человека (12+) 12.50 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.45 Сериал «Тайны следствия» (12+) 17.25 60 минут (12+) 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 20.00 Вести 21.00 Сериал «В шаге от рая» (12+) 23.10 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.50 Сериал «Шаманка» (16+)	06.10 Сериал «Москва. Центральный округ» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.20 Сериал «Москва. Три вокзала» (16+) 10.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+)	10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 ТНТ. Best (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 ТНТ. Gold (16+) 09.30 ТНТ. Gold (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+) 14.30 Холостяк. 7 сезон (16+) 16.00 Сериал «Универ» (16+) 16.30 Сериал «Универ» (16+) 17.00 Сериал «Универ» (16+) 17.30 Сериал «Универ» (16+) 18.00 Сериал «Универ» (16+) 18.30 Сериал «Универ» (16+) 19.00 Однажды в России (16+) 20.00 Однажды в России (16+) 21.00 Патриот (16+) 21.30 Патриот (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Шторм (16+) 00.40 Дом-2. Город любви (16+) 01.40 Дом-2. После заката (16+)	06.00 Территория заблуждений (16+) 07.00 Док. проект (16+) 08.00 С бодрым утром! (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 112 (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Человек-муравей» (12+) 23.15 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.30 Неизвестная история (16+) 01.30 Фильм «Крокдил Данди» (16+) 03.20 Фильм «Антураж» (16+) 05.00 «Рожденные в Китае». Док. фильм (16+)	06.00 Сегодня утром (12+) 08.00 Новости дня 08.20 Сделано в СССР (6+) 08.50 Крым. Камни и пепел (12+) 09.50 Фильм «Львиная доля» (12+) 12.05 Сериал «Последний бой» (6+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Последний бой» (6+) 15.50 Фильм «Механик» (6+) 17.00 Военные новости 17.05 Фильм «Механик» (6+) 18.10 «Освобождение». Док. сериал (12+) 18.30 Специальный репортаж (12+) 18.50 «Подводный флот Великой Отечественной войны». Док. сериал (12+) 19.40 Скрытые угрозы (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.30 Открытый эфир (12+) 23.05 Между тем (12+) 23.40 Фильм «Следы на снегу» (6+) 01.20 Фильм «Деревенский детектив» (0+) 02.40 «Убить Гитлера. 1921-1945». Док. фильм (6+) 04.10 «Забайкальская одиссея». Док. фильм (6+) 05.45 Сделано в СССР (6+)	07.30 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+) 08.10 По делам несовершеннолетних (16+) 09.10 Давай разведемся! (16+) 10.15 Тест на отцовство (16+) 12.20 Реальная мистика (16+) 13.25 Понять. Простить (16+) 15.20 Порча (16+) 15.50 Фильм «Жены на тропе войны» (16+) 20.00 Фильм «Люблю отца и сына» (16+) 00.15 Сериал «Ласточкино гнездо» (16+) 03.05 Порча (16+) 03.35 Понять. Простить (16+) 05.00 Реальная мистика (16+) 05.55 Тест на отцовство (16+) ОТВ-САХАЛИН 01.00 ОТражение недели (12+) 01.45 Моменты судьбы (12+) 02.05 Прав!Да? (12+) 03.00 Фильм «Никита» (16+) 05.00 Док. фильм «Солдаты мира» (12+) 06.00 Вспомнить всё (12+) 06.30 Активная среда (12+) 07.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 07.30 Евромакс. Окно в Европу (16+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 08.30 Евромакс. Окно в Европу (16+) 09.00 Календарь (12+) 09.40 Среда обитания (12+) 09.50 Имею право! (12+) 10.05 Сериал «Метод Фрейда» (16+) 12.00 Новости 12.15 Прав!Да? (12+) 13.10 Замки и дворцы Европы (12+) 14.05 Календарь (12+) 14.45 Среда обитания (12+) 15.00 Новости 15.05 Сериал «Трое против всех» (12+) 16.40 Мультфильм «Крот и зеленая звезда» (0+) 16.50 Медосмотр (12+) 17.00 Новости 17.15 Вспомнить всё (12+) 17.40 От прав к возможностям (12+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Семейные ценности (12+) 18.40 Черта (16+) 18.45 Перекресток жизни (16+) 19.00 Новости 19.05 Прав!Да? (12+) 20.00 Новости 20.05 ОТражение 21.00 Новости 21.20 ОТражение 23.00 Новости 23.15 Сериал «Метод Фрейда» (16+) 01.00 Новости 01.05 Замки и дворцы Европы (12+) 02.00 Новости 02.05 Прав!Да? (12+) 03.00 ОТражение 04.00 Новости 04.30 ОТражение	09.00 Вести. Сахалин-Курилы 09.10 Острова православия 13.00 События недели 16.00 Вести. Сахалин-Курилы 16.17 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин-Курилы 19.10 Уримал Бансон
							

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**




Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, ЛСТВ, ПЕР, ЗВЕЗДА, ОТВ, РОССИЯ 24. Each column lists program schedules for the day of March 19th.

Advertisement for 'РЕКОРД-СЕРВИС' featuring a 'РЕСИВЕРЫ DVB-T/T2 для приема цифрового ТВ от 1300 рублей' (DVB-T/T2 Receivers for digital TV reception from 1300 rubles). Includes contact info: Тел.: 72-27-36, 50-10-64.

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, ЛСТВ, ПЕР, ЗВЕЗДА, ОТВ, РОССИЯ 24. Each column lists program schedules for the day of March 20th.

Advertisement for 'Отдел рекламы «Телемира»' (Advertising Department 'Telemira') with phone number '49-16-31' and an image of a laptop and coffee cup.

суббота, 21 марта

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, РЕН, ЗВЕЗДА, ОТВ, РОССИЯ 24. Each column lists program titles, times, and ratings for Saturday, March 21st. Includes a '5 ПЯТЫЙ КАНАЛ' section with a list of serials.

Advertisement for 'МЫ СТИРАЕМ, ВЫ ОТДЫХАЕТЕ!' (We wash, you relax!) for the 'Айна' laundry service. Includes a cartoon of a washing machine and contact info: 727-609, г. Южно-Сахалинск, ул. Крайняя, д. 57.

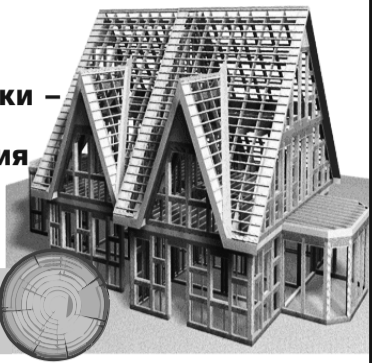
воскресенье, 22 марта

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, РЕН, ЗВЕЗДА, ОТВ, РОССИЯ 24. Each column lists program titles, times, and ratings for Sunday, March 22nd. Includes a '5 ПЯТЫЙ КАНАЛ' section with a list of serials.

КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

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

Срубы из бруса, круглого леса



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

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

СБТ65

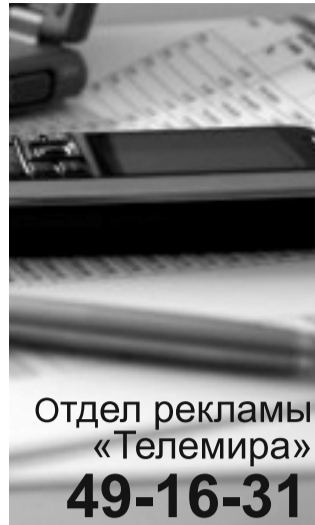
Тел. 390-111,
сайт: Сбт65.рф
E-mail:
278266@mail.ru

ВСЕ ВИДЫ
СТРОИТЕЛЬНЫХ
РАБОТ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
ЗАБОРЫ

Отдел информации
«Телемира»

49-16-06



Отдел рекламы
«Телемира»
49-16-31



Кремы для рук

Даже те, кто не уделяет внимания рукам, иногда смазывают их кремом. Поэтому крем для рук по праву считается основным средством ухода за руками. Кремы для рук выпускаются практически всеми косметическими фирмами.

Основу любого крема составляет вода (до 60-80%). К ней добавляют различные вещества, каждое из которых выполняет определенную задачу:

- удерживают влагу глицерин или диметикон;
- различные масла питают кожу рук;
- экстракты ромашки и календулы оказывают успокаивающее и бактерицидное действие;
- алоэ – заживляющее и увлажняющее;
- масло хохоба делает кожу гладкой, а витамин Е защищает естественную структуру кожи.

Если в креме водная фаза больше жировой, то крем называется эмульсионным, увлажняющим. Он быстро впитывается в кожу и не оставляет на руках жирной пленки. Рекомендуется такой крем для ежедневного ухода за руками или перед выходом из дома.

Жирные кремы хорошо использовать как самую простую маску для рук. Они хорошо питают кожу рук и восстанавливают ее эластичность за счет витаминов А, Е, F и увлажняющих добавок. Витамин А (очень трудное слово) гиалуриновая кислота дают омолаживающий эффект.

А вот для тех, кто не любит работать в перчатках, но стремится защитить кожу рук, подойдет защитный крем. Его обязательным компонентом является силикон. Он образует на коже защитную пленку, создающую барьер между кожей и агрессивной средой. Пленка не смывается и не смешивается с водой, а сам силикон не проникает вглубь кожи.

Многие кремы включают солнцезащитные фильтры, защищающие кожу от ультрафиолетового облучения. Последнее вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи.

И спальня в бежевых тонах



Думаем, что вы не станете спорить тем, что спальню можно назвать главным помещением квартиры (дома), ведь именно здесь мы можем после трудового дня расслабиться, отдохнуть и, главное, выспаться.

Цвет влияет на многое

А что нам нужно для полноценного отдыха и здорового сна? Правильно! Интерьер, который бы и создавал соответствующую атмосферу – покоя и релакса. Мы не откроем Америку, если скажем, что главным в создании такой атмосферы является цветовая гамма интерьера.

Психологи неспроста уделяют огромное внимание цвету, ведь он является мощным фактором воздействия на психоэмоциональное состояние человека.

Цвет способен как успокаивать, так и раздражать, вызывать положительные или отрицательные эмоции и, создавая в интерьере определенный жизненный климат, даже может влиять на продолжительность жизни.

А если говорить о спальне, то одни цвета действительно обеспечивают нам душевный комфорт и здоровый сон, а другие, с точностью до наоборот, ухудшают самочувствие, способствуют

нарушению сна и даже могут довести до депрессии.

А поскольку все мы хотим быть с утра выспавшимися и отдохнувшими, полными энергии и сил, давайте разбираться, какого цвета должна быть спальня, чтобы в ней было комфортно и телу, и душе.

Все дело в том, что такая цветовая палитра оказывает на нашу психику и расслабляющее, и умиротворяющее действие. А поскольку практически каждый цвет имеет пастельные оттенки, то вы можете оформить интерьер не только в правильной цветовой гамме, но и выбрать те, которые нравятся именно вам, и получать еще больше приятных эмоций.

Но надо учесть еще и такой нюанс, как расположение спальни относительно сторон света, ведь если создавать суперкомфортный дизайн, так уж идти до конца, учитывая все нюансы.

Спальня, выходящая окнами на юг и на север, – это два разных варианта цветового оформления. Безусловно, пастельная тональность у них так и остается, но...

Для «южной» спальни, которая залита солнечным светом, за счет чего в ней не только светло, но и жарко, и буквально не хватает воздуха, нужно

выбирать пастель холодных оттенков, которые обеспечат ощущение прохлады и свежести, создавая воздушный интерьер.

Это могут быть пастельные оттенки таких цветов, как синий, морской волны, мятный, зеленый, изумрудный и другие (см. палитру) в качестве основных, которые стоит дополнить белым, кремовым, светло-песочным или серебристым оттенками.

Для «северной» спальни, где чаще всего бывает сумрачно и холодно, надо выбирать теплые пастельные оттенки, которые ее «согреют», добавив ей уюта и тепла.

Это светлые оттенки таких цветов, как желтый, оранжевый, бежевый, золотистый, кофейный, персиковый, терракотовый, розовый и другие (см. палитру), к которым можно добавить более яркие цветовые акценты, но опять-таки из теплой цветовой гаммы – красный, коричневый, оранжевый или желтый.

Белый цвет

Что касается белого цвета для спальни, то тут мнение психологов расходится.

Одни категорически против него, так как считают этот цвет слишком консер-

вативным, ассоциирующимся у многих с больничными покоем, что отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии человека.

Другие допускают его использование, но обязательно советуют дополнить белый интерьер яркими акцентами, и хотя не броским, но оригинальным декором.

Яркие акценты

Оформляя спальню в пастельных тонах, вы не должны делать ее скучной, так как однотонная, даже правильная цветовая гамма, также может действовать раздражающе. Поэтому желательно сделать 1-2 акцента, не обязательно вызывающе ярких, но достаточно контрастных общему цветовому решению. Это могут быть шторы, коврик, покрывало, абажуры светильников на прикроватных тумбочках, картины, постеры и другие интерьерные аксессуары и элементы декора.

Такой подход добавит интерьеру спальни оригинальность, живую нотку и завершенность.

И напоследок хочется сказать, что, выбирая цвет для спальни, прислушайтесь к своему внутреннему голосу, ведь кто как не вы сами знаете тот цвет, в котором чувствуете себя максимально комфортно.

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

ПАМЯТЬ В КАМНЕ
ПАМЯТНИКИ

ИЗ ГРАНИТА
 Изготовление и установка
 ● ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ по природному камню
 ● ХРАНЕНИЕ БЕСПЛАТНО
 РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

Ветеранам Великой Отечественной войны и приравненным к ним постоянные СКИДКИ 40% от компании.

СЕЗОННОЕ СНИЖЕНИЕ ЦЕН
 ОТ 3 000 ДО 13 000 РУБ.
 8-963-289-55-35,
 47-55-35, 42-57-35

ул. Пограничная, 826 (41-й км)

СТИКС

- ПАМЯТНИКИ
- ОГРАДЫ
- БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

ЗИМНИЕ СКИДКИ 25%

ул. Крюкова, 64; тел.: 48-88-01, 61-30-76, 48-95-42

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

«ВЕЧНОСТЬ» 62-01-50, 8-914-645-83-55
 ул. Сахалинская, 93, офис 104, возле ТРЦ «МегаБерезка».

Принимаем оплату по карте

БЛАГОУСТРОЙСТВО ЗАХОРОНЕНИЙ

- ПАМЯТНИКИ
- ОГРАДКИ (от 1000 руб. пог. м)

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Памятники
 из природного камня
 от 12 000 руб.

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

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

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

«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

СТЕЛМА

Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):

- памятники
- ограды
- столы
- лавки
- вазы
- укладка гранитной плиткой
- бетонирование
- худ. работы и т. д.

♦ Хранение, выезд консультанта – бесплатно
 ♦ Беспроцентная рассрочка ♦ Гибкая система скидок

306-326, 62-81-26
 пр. Мира, 182 (пер. Мира - Победы)

САХГЕМС

изготовление и установка
ПАМЯТНИКОВ

из природного камня

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

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

Рассрочка платежа, бесплатное хранение

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

Отдел рекламы
 «Телемира»
49-16-31

ЖИВОТНЫЕ
 ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ



1. Знакомьтесь, это - Оливер! Этот ласковый кот с пятнистым носом очень любит обниматься и встречать людей. Ему около четырех лет. Кастрирован, ходит в лоток. Нет одного глаза, но это не проблема. Он ждет вас! Т. 8-962-581-42-40 (Ирина).

2. Славная, добрая, домашняя - это всё про Зайку! Только с виду она собака.

В душе это милый и доверчивый зайчонок. Она станет идеальным членом семьи и лучшим другом вашим детям! У Зайки небольшая деформация таза при рождении, но это незаметно. Она скачет, резвится и радуется жизни - заражает всех вокруг своей энергией! Если хотите внести в свою жизнь ещё больше радостных моментов - звоните. Т. 8-924-280-55-80.



3. Пэррис, для своих Пеппа, длинноногая малышка с необычной внешностью. Она всегда весела, жизнерадостна и всегда излучает радость. Даже когда вы расстроены, Пеппе достаточно просто подойти и заглянуть вам в глаза, повиливать хвостиком, и сразу становится легче и сразу неприятности отступают. Вы скажете, что это золото, а не собака? Именно так, но пока у Пеппы нет своей семьи. Но она не сдаётся (это не в ее характере) и продолжает поиски семьи, которой сможет подарить всю свою любовь и в которую обязательно принесет счастье. Пеппа молода (около двух лет), умная и сообразительная, ее невозможно не любить.



Стерилизована, привита. Приучена к выгулу. Если вы готовы подарить Пеппе дом и пустить в свое жилье счастье, звоните, пишите. Т. 8-914-759-3737 (Алена).

4. Посмотрите на этого небольшого и вроде ничем непримечательного песика! Мишка наш мал да удал! Громче всех лает при появлении чужака. В его маленьком тельце бьется храброе и чуткое сердце. Мишаню совсем крошкой выкинули в канаву у дороги. Он там и умер бы от голода, но его заметила добрая женщина и забрала в свой так называемый приют. Условий у нее не было, и Мишка с детства сидел на цепи в дырявой конуре. Сейчас, конечно, у него хорошая будка и



регулярное питание, но это все не то. Мишане нужна семья, нужно, чтобы его любили. Он почти никогда не покидал стен приюта и не видел другой жизни. Подарите Мишане дом и взамен получите море любви и преданности! Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

5. Знакомьтесь - это Шеф! Давно к нам не попадали собаки с такой харизмой и обаянием. Этот пес - любовь с первого взгляда. Шеф пришел к нам сам из военного гарнизона. Как только он появился, то сразу обозначил, что он тут будет главным! С важным видом он делает обход территории и проверяет, все ли в порядке. Чужака на территорию не пустит. Шеф



ненавязчив, самостоятелен, внешне очень серьезный, но в душе он сама нежность. Ищем Шефу семью, которая ценит в собаке личность и понимает, что это член семьи. Если вам запал этот красавчик, то будем рады познакомиться. Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

6. Малышка Пуговка ищет дом. Её история похожа на истории многих других таких животных. Пуговка - бывший подкидыш. В приюте кошечка показала себя компанейской, контактной девочкой. Любит ласку. Обладает отменным аппетитом. Пуговке примерно семь месяцев, и она мечтает о семье и доме, где ее будут любить. Т. 8-924-281-12-20.



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Быстрое куриное рагу

Ингредиенты: 8 куриных бедер, 300 г мелкого картофеля, 2 большие моркови, 700 мл. куриного бульона, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. зерновой горчицы, 2 ст. л. муки, сельдерей, корица, молотый черный перец и соль по вкусу.

Приготовление: куриное мясо отделим от костей и шкуры, порежем на небольшие кусочки. Картофель тщательно вымоем и разрежем каждый клубень пополам. Морковь нарежем кубиками по 1,5 см. Мелко нарубим лук и чеснок.

Поставьте на огонь кастрюлю с водой для приготовления куриного бульона. Пока он готовится, в глубокую сковородку налейте растительное масло и нагрейте его на среднем огне. Затем добавьте лук, чеснок и куриное мясо. Тщательно помешивая, жарьте две-три минуты. К курице с луком и чесноком добавьте муку, перемешайте и потихоньку влейте готовый куриный бульон.

После этого добавьте картофель, морковь, корицу, сельдерей и горчицу. Доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите огонь до среднего. Варите 15–20 минут. Снимите крышку, увеличьте огонь и готовьте еще в



течение пяти минут или до тех пор, пока курица не будет прожарена, а овощи не станут мягкими. Посыпьте зеленью, подавайте на стол.

Партнер  рубрики

БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

315 рублей.

- Куриные бедра - 200 руб.
- Картофель - 10 руб.
- Морковь - 30 руб.
- Куриный бульон - 30 руб.
- Лук - 15 руб.
- Горчица - 15 руб.
- Зелень - 15 руб.

Чеснок, мука, приправы и соль – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Подарок: Соблазнительная стриптизаша

Тушеная говядина в мультиварке

Ингредиенты: 500 г говяжьей мякоти, 150 мл красного вина, 3 зубчика чеснока, 2 средних луковицы, 1/6 часть апельсиновой корки, 1 лавровый лист, оливковое масло, 2 моркови, горсть маслин, петрушка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Приготовление: режем говядину на кусочки 2 см, помещаем в большую миску, заливаем красным вином, добавляем очищенные зубчики чеснока, лук (порезанный кубиком), натертую апельсиновую корку и лавровый лист. Приправляем солью и перцем, хорошо перемешиваем, накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник как минимум на 30 минут (а лучше на всю ночь).

На дно мультиварки налейте оливковое масло, положите половину говядины, посыпьте нарезанной кусочками морковью, сверху поместите оставшееся мясо. Закройте мультиварку и



готовьте на медленном огне порядка 8-10 часов.

Перед подачей мяса на стол посыпьте его рубленой петрушкой и маслинами. Подавать лучше с рисом.

Лимонные кексы

Ингредиенты: для кексов - 200 г несоленого сливочного масла (размягченного), сахарная пудра – 200 г, 3 яйца, мука 200 г, половина лимона (мелко натертая цедра и сок), 1 ст. л. молока. Для глазури - 250 г сахарной пудры, 125 г несоленого масла (размягченного), вторая половина лимона (мелко натертая цедра и сок), 1 столовая ложка молока.

Приготовление: разогрейте духовку до 180 градусов по Цельсию. Подготовьте формы для кексов. В большой миске взбейте масло и сахар с помощью миксера, пока смесь не станет белой и пушистой. Добавляйте яйца по одному, перемешивая до полного размешивания каждого яйца. Добавьте столовую ложку муки и добавьте лимонную цедру. Мешайте до тех пор, пока от муки не останется никаких следов. Аккуратно добавьте лимонный сок и молоко.

Заполните получившейся смесью формы и поместите в духовку. Выпекайте в течение 25



минут или до тех пор, пока пирожные не станут упругими. Оставьте остывать на 5 минут, затем достаньте до полного охлаждения.

Чтобы сделать кремовую глазурь, просейте половину сахарной пудры в миску. Добавьте размягченное масло и взбейте до получения пышной массы. Вбейте оставшуюся сахарную пудру, затем цедру лимона, сок и молоко. Распределите по столовой ложке глазури на каждый кекс.

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 для вегетарианцев

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

- Мадам, а позвольте узнать, какое у вас хобби?
- Психиатрия.
- Лечите?
- Нет, психую!

На похоронах усопшего так хвалили, что вдова два раза подходила к гробу, чтобы посмотреть кто там лежит.

- А у тебя коронавирус?
- Да.
- А он у тебя из Китая или Ирана?
- Обижаешь, чисто итальянский!

Потерял где-то гранёный стакан. Пришлось пить водку из фужера.

Взглянул на себя в зеркало случайно, чуть не вытошнило от эстетического диссонанса.

Сколько удовольствие не растягивай, а за второй всё равно бежать.

Интересно, а если утром сам себя в зеркале не уз-

наешь - это к богатству или срочно надо опохмелиться?

- Я выведу вас на чистую воду!
- О, спасибо, горяченькая пошла.

Во время учений спецназа либо никто не явился на занятия по маскировке, либо все прямо молодцы.

Объявление.
Ищу братьев по разуму с других планет. С местными договориться никак не удаётся.

Русская рулетка в наши дни: компания друзей собирается отметить день рождения, один из них только что вернулся из Италии, а другой из Китая.

- Всем стоять, не двигаться! Это ограбление!
- Ой, можно подумать, мы тут до этого по банку бегали!

Весна. Так хочется влюбиться! Подумала я и влюбилась в котлеты и тортик.

- Доктор, а можно я скажу жене, что это у меня такая форма коронавируса?
- Курортная, что ли?

Остановят сотрудники ГАИ, спросят:
- Пили?

Отвечай:
- Да, вчера с китайцами, дыхнуть?

Пассажиры поезда Калининград – Владивосток реально видят, как стареет проводница.

- В какой форме вода приобретает самую большую силу?
- В форме женских слёз.

Если таксист всю дорогу молчит, значит, он копит силы для финальной мудрости.

Сторож охранял так быстро, что воры ничего не успевали украсть.

Отвешивать комплименты женщинам надо с особой тщательностью. Если женщина заметит недовес, то скандал неизбежен.

Кто-нибудь может объяснить, почему природа решила, что мужчине с возрастом волос на голове совсем не нужно, а в носу и на бровях ой как необходимо – и чем гуще, тем лучше?!

АСТВ РАДИО

ВСЕ ВРАТ ГОРОДА
РУССКОЕ РАДИО 89.9

ROCK FM 102.9

87.9
АВТО РАДИО САХАЛИН

САХАЛИН
ДОРОЖНОЕ РАДИО 106.5 FM

RECORD DANCE RADIO САХАЛИН

Номер единой рекламной службы
49-15-38

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

