

ТОЛЬКО У НАС - ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ОГОРОДНИКА НА МАЙ!

30 апреля 2020 года, четверг

№ 4 (56651)

Сахалинский ежемесячная газета для всех и каждого Морьяк

Розничная цена - свободная

**С 75-летием
Великой Победы!**

**ЧТОБЫ
ПОМНИЛИ...
стр. 5, 7**

**МОЯ
САМОИЗОЛЯЦИЯ
стр. 11**

**СПОРТКЛУБУ
«ГОНГ»
- 35 ЛЕТ!
стр. 13**

А ТАКЖЕ:
● гороскоп;
● кроссворд;
● анекдоты.

Позиция судов ОАО «СахИП»

**НАХОДЯТСЯ
ПОД ОБРАБОТКОЙ:**

«Саско Авача».....
.....в п. Владивосток;
«Саско Ангара».....
.....в п. Владивосток;
«Селенга».....
.....в п. Магадан;
«Симушир».....
.....в п. Корсаков;
«Шантар».....
.....в п. Корсаков;
«Кунашир».....
.....в п. Де-Кастри;

на 29.04.2020 г.

«Лев Иванов».....
.....в п. Холмск;
«Патриа».....
.....в п. Холмск.

СЛЕДУЮТ В ПОРТЫ:

«Зея».....в п. Корсаков;
«Парамушир».....
.....в п. Корсаков;
«Саско Анива».....
.....в п. Корсаков.

Д/З «САХАЛИН» РАБОТАЮТ НА ЛИНИИ ВАНИНО - ХОЛМСК

**Телефон
рекламной
службы «СМ»
66-465
С НАМИ –
ТОЧНО В ЦЕЛЬ!**



ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

Уважаемые читатели!
Наши настоящие и будущие друзья!
Спешим сообщить вам, что в отделениях
Холмского почтамта продолжается подписка
на 2020 год на газету

«Сахалинский морьяк»

ЦЕНА (С УЧЕТОМ УСЛУГ ПОЧТАМТА)

При почтовой доставке по адресу:
27 руб. 14 коп. - на месяц, 162 руб. 84 коп.
- на полгода.

При почтовой доставке на абонентский ящик
или до востребования:
25 руб. 39 коп. - на месяц, 152 руб. 34 коп.
- на полгода.

Наш подписной индекс:

00026 (на месяц, на полгода).

«Сахалинский морьяк» - ваш маяк в океане информации!

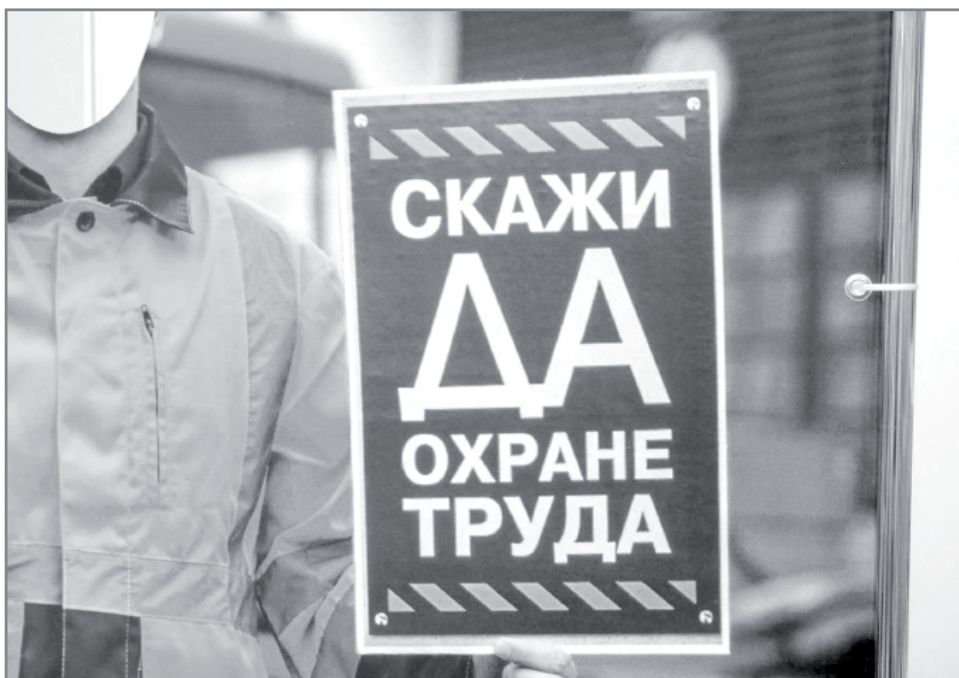
SASCO Для моряков и о моряках



Разъясняет специалист

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ

С 2003 года 28 апреля отмечается Всемирный день охраны труда. Девизы и лозунги праздника каждый год меняются, но все они связаны с обеспечением и сохранением безопасности людей на производстве: создание безопасных рабочих мест, уменьшение количества случаев травмирования, повышение безопасности при работе с вредными веществами и т.д. В Сахалинском морском пароходстве, чья деятельность связана с вышеуказанными рисками, вопросы охраны труда всегда были в приоритете, и подтверждение тому - ежегодный традиционный месячник по ОТ. Представляем сегодняшнего нашего собеседника - специалиста по охране труда ОАО «СахМП» О. ЛАНКИНА.



- Олег Михайлович, расскажите, пожалуйста, кому предоставляется сокращённая продолжительность рабочего времени?

- В соответствии со статьёй 92 Трудового кодекса РФ сокращённая продолжительность рабочего времени устанавливается:

- для работников в возрасте до 16 лет - не более 24 часов в неделю;
- для работников в возрасте от 16 до 18 лет - не более 35 часов в неделю;
- для работников, являющихся инвалидами I и II группы, - не более 35 часов в неделю;

- для работников, условия труда на рабочих местах которых по результатам специальной оценки условий труда отнесены к вредным условиям труда 3-й или 4-й степени, - не более 36 часов в неделю.

- При каких условиях возможен досрочный выход на пенсию работников плавсостава?

- Несмотря на поэтапное повышение пенсионного возраста право досрочного выхода на пенсию сохраняется для определённой категории работников. Так, мужчины по достижении возраста 55 лет и женщины - 50 лет, работающие в плавсоставе судов морского, речного флота и флота рыбной промышленности, за исключением портовых судов, постоянно работающих в акватории порта, служебно-вспомогательных и разъездных судов, судов пригородного и внутригородского сообщения могут выйти на заслуженный отдых, если у них есть:

- стаж работы в плавсоставе судов 12 лет 6 месяцев (для мужчин) и 10 лет (для женщин);
- общий страховой стаж 25 и 20 лет соответственно;
- индивидуальный пенсионный коэффициент в размере не менее 30 (с учётом переходных положений в 2019 году не ниже 16,2).

Наличие всех этих условий по стажу и коэффициенту даёт такое же право досрочного выхода на пенсию членам экипажей машинной команды служебно-вспомогательных судов и судов портового флота, постоянно работающих в акватории порта (за исключением служебно-разъездных судов, судов пригородного и внутригородского сообщения). Основанием служит Список № 2 произ-

водств, работ, профессий, должностей и показателей с вредными и тяжёлыми условиями труда, занятисть в которых также даёт право на пенсию по возрасту (по старости) на льготных условиях.

- В каком случае наступает материальная ответственность работника за ущерб, причинённый работодателю, и каковы её пределы?

- В соответствии с российским законодательством работник обязан возместить работодателю причинённый ему прямой действительный ущерб. Неполученные доходы (упущенная выгода) взысканию с работника не подлежат. Под прямым действительным ущербом понимается реальное уменьшение наличного имущества работодателя или ухудшение состояния указанного имущества (в том числе имущества третьих лиц, находящегося у работодателя, если работодатель несёт ответственность за его сохранность), а также необходимость для работодателя произвести затраты либо излишние выплаты на приобретение, восстановление имущества либо на возмещение ущерба, причинённого работником третьим лицам.

За причинённый ущерб работник несёт материальную ответственность в пределах своего среднего месячного заработка, если иное не предусмотрено настоящим кодексом или иными федеральными законами.

- В каких случаях человека могут привлекать на сверхурочные работы?

- В статье 99 Трудового кодекса РФ сказано, что сверхурочная работа - это работа, выполняемая работником по инициативе работодателя за пределами установленной для работника продолжительности рабочего времени: ежедневной работы (смены), а при суммированном учёте рабочего времени - сверх нормального числа рабочих часов за учётный период.

Привлечение работодателем работника к сверхурочной работе допускается с его письменного согласия в следующих случаях:

- 1) при необходимости выполнить (закончить) начатую работу, которая вследствие непредвиденной задержки по техническим условиям производства

не могла быть выполнена (закончена) в течение установленной для работника продолжительности рабочего времени, если невыполнение (незавершение) этой работы может повлечь за собой порчу или гибель имущества работодателя (в том числе имущества третьих лиц, находящегося у работодателя, если работодатель несёт ответственность за его сохранность), государственного или муниципального имущества либо создать угрозу жизни и здоровью людей;

- 2) при производстве временных работ по ремонту и восстановлению механизмов или сооружений в тех случаях, когда их неисправность может стать причиной прекращения работы для значительного числа работников;

- 3) для продолжения работы при неявке сменяющего работника, если работа не допускает перерыва. В этих случаях работодатель обязан немедленно принять меры по замене сменщика другим работником.

Привлечение работодателем работника к сверхурочной работе без его согласия допускается в следующих случаях:

- 1) при производстве работ, необходимых для предотвращения катастрофы, производственной аварии либо устранения последствий катастрофы, производственной аварии или стихийного бедствия;

- 2) при производстве общественно необходимых работ по устранению непредвиденных обстоятельств, нарушающих нормальное функционирование централизованных систем горячего водоснабжения, холодного водоснабжения и (или) водоотведения, систем газо-, теплоснабжения, освещения, транспорта, связи;

- 3) при производстве работ, необходимость которых обусловлена введением чрезвычайного или военного положения, а также неотложных работ в условиях чрезвычайных обстоятельств, то есть в случае бедствия или угрозы бедствия (пожары, наводнения, голод, землетрясения, эпидемии или эпизоотии) и в иных случаях, ставящих под угрозу жизнь или нормальные жизненные условия всего населения или его части.

В других случаях привлечение к сверхурочной работе допускается с письменного согласия работника и с учётом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации.

Не допускается привлечение к сверхурочной работе беременных женщин, работников в возрасте до 18 лет, других категорий работников в соответствии с настоящим кодексом и иными федеральными законами. Привлечение к сверхурочной работе инвалидов, женщин, имеющих детей в возрасте до трёх лет, допускается только с их письменного согласия и при условии, если это не запрещено им по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации. При этом инвалиды, женщины, имеющие детей в возрасте до трёх лет, должны быть под роспись ознакомлены со своим правом отказаться от сверхурочной работы.

Продолжительность сверхурочной работы не должна превышать для каждого работника четырёх часов в течение двух дней подряд и 120 часов в год. Работодатель обязан обеспечить точный учёт

продолжительности сверхурочной работы каждого работника.

- Олег Михайлович, для чего нужен коллективный договор, и что он в себя включает?

- Коллективный договор - это правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации или у индивидуального предпринимателя и заключаемый работниками и работодателем в лице их представителей. При недостижении соглашения между сторонами по отдельным положениям проекта коллективного договора в течение трёх месяцев со дня начала коллективных переговоров стороны должны подписать коллективный договор на согласованных условиях с одновременным составлением протокола разногласий. Неурегулированные разногласия могут быть предметом дальнейших коллективных переговоров или разрешаться в соответствии с настоящим кодексом, иными федеральными законами.

Коллективный договор может заключаться в организации в целом, в её филиалах, представительствах и иных обособленных структурных подразделениях. Для проведения коллективных переговоров по подготовке, заключению или изменению коллективного договора в филиале, представительстве или ином обособленном структурном подразделении организации работодатель наделает необходимыми полномочиями руководителя этого подразделения или иное лицо в соответствии с частью 1 статьи 33 настоящего кодекса. При этом правом представлять интересы работников наделается представитель работников этого подразделения, определяемый в соответствии с правилами, предусмотренными для ведения коллективных переговоров в организации в целом (части 2-5 статьи 37 настоящего кодекса).

Содержание и структура коллективного договора определяются сторонами. В коллективный договор могут включаться обязательства работников и работодателя по следующим вопросам:

- формы, системы и размеры оплаты труда;
- выплата пособий, компенсаций;
- механизм регулирования оплаты труда с учётом роста цен, уровня инфляции, выполнения показателей, определённых коллективным договором;
- занятость, переобучение, условия высвобождения работников;
- рабочее время и время отдыха, включая вопросы предоставления и продолжительности отпусков;
- улучшение условий и охраны труда работников, в том числе женщин и молодежи;

- соблюдение интересов работников при приватизации государственного и муниципального имущества;

- экологическая безопасность и охрана здоровья работников на производстве;

- гарантии и льготы работникам, совмещающим работу с обучением;

- оздоровление и отдых работников и членов их семей;

- частичная или полная оплата питания работников;

- контроль за выполнением коллективного договора, порядок внесения в него изменений и дополнений, ответственность сторон, обеспечение нормальных условий деятельности представителей работников, порядок информирования работников о выполнении коллективного договора;

- отказ от забастовок при выполнении соответствующих условий коллективного договора;

- другие вопросы, определённые сторонами.

В коллективном договоре с учётом финансово-экономического положения работодателя могут устанавливаться льготы и преимущества для работников, условия труда, более благоприятные по сравнению с установленными законами, иными нормативными правовыми актами, соглашениями.

Беседовала
Людмила ОРЛОВА.

Актуально

ПРАЗДНИЧНЫЕ ШЕСТВИЯ ОТМЕНЯЮТСЯ

В связи с угрозой распространения коронавируса областные власти приняли решение отказаться от проведения торжеств, посвящённых Празднику Весны и Труда, а также 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Как сообщается на сайте регионального правительства, 1 мая в области не будут проходить традиционные демонстрации, митинги и шествия. А 9 мая в соответствии с решением Президента РФ В. Путина о запрете масштабных уличных акций, посвящённых Дню Победы, в регионе отменили военный парад и шествие «Бессмертного полка».

— Мы обязательно проведём и парад, и шествие «Бессмертного полка» в то время, когда это станет возможным, исходя из требований безопасности. О конкретных сроках пока сказать ничего нельзя, но очевидно, что торжества пройдут в те же даты, что и по всей стране. Всё будет зависеть от решения президента, — отметил губернатор В. Лимаренко.

9 мая акция «Бессмертный полк» пройдёт в эфире телеканала «ОТВ-Сахалин». С 08.30 и в течение всего дня в тексте бегущей строки будут указаны имена героев войны. По скорректированной программе 9 мая пройдёт церемония возложения цветов и венков на мемориале Славы в г. Южно-Сахалинске. Всех ветеранов в регионе, а это около 850 человек, поздравят волонтеры. Добровольцы отправятся к ним домой с праздничными продукто-

выми наборами и цветами, соблюдая меры противозидемической безопасности.

И ещё об одном празднике. Наконец-то Президент РФ В. Путин подписал закон о праздновании Дня окончания Второй мировой войны 3 сентября. Ранее законопроект принял Госдума. Документ был одобрен Советом Федерации.

В разработке законопроекта принимали участие сенатор от Сахалинской области Г. Карасин, зампреда комитета Совета Федерации по обороне и безопасности В. Козлов, депутаты Госдумы Г. Карлов и В. Шаманов. По их мнению, он сохраняет историческую справедливость в отношении победителей Второй мировой войны, призван увековечить достойную память о погибших, а также направлен на укрепление патриотических традиций в стране.

В 1945 году Верховный Совет СССР объявил праздником победы над Японией 3 сентября. Эта же дата указана на оборотной стороне медали «За победу над Японией», которой награждали участников боёв. Тем не менее спустя два года этот день стал рабочим, а со временем праздник забылся.

К 150-летию Холмска

ХРОНОГРАФ

13 мая - 40 лет памятнику природы «Костромской кедровник» (1980 г.). Костромской кедровник представляет собой островок растительности, который не свойственен Сахалину. Статус памятника природы был присвоен ему решением исполнительного комитета Сахалинского облисполкома Совета народных депутатов «О выделении особо ценных лесных объектов на территории области» от 13.05.1980 г. № 233. Этот удивительный участок земли, занимающий площадь 5 га, находится в местности, окружённой естественными лесами.

Природный памятник «Ко-

стромской кедровник» - единственная достопримечательность, которая создавалась с целью сохранения особо ценного участка, где произрастает кедр корейский за пределами ареала своего распространения. Кроме того, в кедровнике можно увидеть берёзу Эрмана, а также иву Хульгена. Кустарниковый ярус памятника природы не выражен, а внеярусная растительность поднимается на высоту до 10 метров и представлена лианами актинидия коломикта и черешковой гортензией, которые включены в Красную книгу Сахалинской области. Поэтому это особо интересный объект для экологиче-

ского туризма на Сахалине.

14 мая - 25 лет общественной организации «Холмское объединение женщин» (1995 г.). Холмское объединение женщин вошло в региональное отделение Союза женщин России. Районная общественная организация проводит большую работу: организует благотворительные акции, решает жилищные вопросы детей-сирот, инвалидов. Холмское объединение женщин стало «скорой помощью» для тех, кто отчаялся. На протяжении долгих лет им руководила Мария Георгиевна Фоменко, почётный гражданин МО «Холмский городской округ». В 2018 году объединение возглавила Нина Степановна Ушакова. В 2013-м она была удостоена звания «Почётный гражданин муниципального образования «Холмский городской округ».

Роспотребнадзор сообщает

ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

В рамках Европейской недели иммунизации, которая проходила повсеместно с 15 по 29 апреля, в территориальном отделе управления Роспотребнадзора по Сахалинской области в Холмском и Невельском районах проводилась телефонная горячая линия по вакцинопрофилактике.

Специалисты территориального отдела не только давали всем позвонившим консультации, но и напоминали о необходимости вовремя делать прививки, рассказывали о том, что должен знать о вакцинопрофилактике каждый россиянин. Так, в соответствии со ст. 5 Федерального закона от 17.09.1998 г. № 157-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 19.12.2016 г.) «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» граждане при осуществлении иммунопрофилактики имеют право на:

- получение от медицинских работников полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последствиях отказа от них, возможных поствакцинальных осложнениях;

- выбор медицинской организации или индивидуального предпринимателя, осуществляющего медицинскую деятельность;

- бесплатные профилактические прививки, включённые в национальный календарь профилактических прививок и календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям, в медицинских ор-

ганизациях государственной системы здравоохранения и муниципальной системы здравоохранения;

- медицинский осмотр и при необходимости медицинское обследование перед профилактическими прививками, получение медицинской помощи в медорганизациях при возникновении поствакцинальных осложнений в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи;

- социальную поддержку при возникновении поствакцинальных осложнений;

- отказ от профилактических прививок.

Что касается последнего пункта, то тут необходимо дать некоторые пояснения. Отказ от профилактических прививок граждане обязаны подтверждать письменно. Между тем отсутствие профилактических прививок влечёт:

- запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых в соответствии с международными медико-санитарными правилами либо международными договорами Российской Федерации требует конкретных профилактических

прививок;

- временный отказ в приёме граждан в образовательные организации и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;

- отказ в приёме граждан на работы или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

Самое важное, что отказ от прививок создаёт угрозу здоровью не только конкретного человека, но и в целом всего населения территории, особенно людей со сниженным иммунитетом, в числе которых маленькие дети, пожилые граждане, лица с хроническими заболеваниями, беременные женщины и т.д.

Отсутствие прививок во всём мире считается свидетельством небрежного отношения к своему здоровью и здоровью своего ребёнка. Вовремя сделанная прививка предупредит болезнь!

Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по Сахалинской области в Холмском и Невельском районах.

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА



21 марта в г. Одессе на 71-м году после тяжёлой продолжительной болезни ушёл из жизни ветеран ОАО «Сахалинское морское пароходство» **ГРЫБОК Николай Васильевич.**

Грыбок Н.В. родился 1 сентября 1948 года в с. Очертяна Балка Криворожского района Днепропетровской области. С детства мечтал о море, поэтому по окончании школы в 18 лет поступил в Одесское высшее инженерное морское училище. В ноябре 1971 года выпускник ОВИМУ прибыл по распределению в г. Холмск и был принят на работу в Сахалинское морское пароходство. В течение четырёх лет Николай Васильевич трудился в должности 3-го механика на судах: «Омолон», «Смирных», «Взморье», «Победино», «Воскресенск», «Маго», дизель-электроходах «Сахалин - 2, 3». Затем был назначен 2-м механиком. В этой должности он ходил на паромах и т/х «Вятка-лес» до января 1978 года, продолжая продвижение по служебной лестнице. Грыбок Н.В. был старшим механиком на т/х «Ильинск», «Пионер Камчатки», «Мухтар Ауэзов», «Ноглики», а с февраля 1982-го по март нынешнего года трудился главным механиком на «десятке», «девятке» и «восьмёрке».

За десятилетия работы в Сахалинском морском пароходстве Николай Васильевич зарекомендовал себя высококлассным инженером-механиком, отличавшимся высокой ответственностью за порученное дело. Он умел нацелить подчинённых на выполнение поставленных задач по ремонту и эксплуатации судового оборудования, в сложных аварийных ситуациях всегда проявлял хладнокровие, твёрдость характера, вселяя в экипаж уверенность.

За добросовестный многолетний труд Грыбок Н.В. имел более сорока поощрений от руководства СахМП, награждён золотым значком «За безаварийную работу более 25 лет».

Руководство, профсоюзный комитет судоходной компании, благотворительный фонд «Марина», работники флота и береговых подразделений выражают искренние соболезнования родным и близким покойного. Светлая ему память.

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА



26 апреля 2020 года в г. Холмске на 83-м году жизни скончался капитан дальнего плавания, ветеран Сахалинского морского пароходства, лучший капитан ММФ СССР

**БОЙЧЕНКО
Эдуард Григорьевич.**

Бойченко Э.Г. родился 3 июля 1937 года на станции Завитая Амурской области в рабочей семье. В 1949-м вместе с родителями переехал в г. Шимановск, где спустя четыре года окончил восьмилетку и устроился работать в 6-е вагонное депо Амурской железной дороги.

В разговорах Эдуард Григорьевич признавался - романти-

кой покорения бескрайней синей глади «заболел» за компанию. Он с упоением слушал рассказы знакомого о работе в море и, когда ему исполнилось семнадцать, подал документы в мореходную школу ММФ г. Николаевска-на-Амуре. Окончив учебное профучреждение на отлично, выпускник получил распределение в Дальневосточное морское пароходство, где трудился матросом на грузовом судне «Иван Кулибин».

В 1960 году Э. Бойченко окончил Сахалинское морское училище, а 18 января 1961-го был зачислен в штат СахМП. Сначала ходил матросом на пароходе «Уссури», затем штурманом на т/х «Курильск». 40 лет проработал Эдуард Григорьевич в командных должностях на различных судах Сахалинского морского пароходства. Среди них п/х «Донецк», т/х «Обь», «Невельск», «Терней», «Колгуев», «Пионер Сахалина» и др.

За время работы в судоходной компании Эдуард Григорьевич зарекомендовал себя трудолюбивым, ответственным, доброжелательным человеком, всей душой преданным морю. На борту он всегда был тем, кем являлся в жизни: мог и в компании посидеть, и в трюме уголь штивать не стеснялся. Он был моряком с большой буквы.

Отдав Сахалинскому морскому пароходству большую и лучшую часть жизни, в 1999 году Эдуард Григорьевич ушёл на заслуженный отдых. Но уже в 2000-м вышел на новое место работы - в морскую квалификационную комиссию (МКК) при Администрации морских портов Сахалина, Курилы и Камчатки. Здесь он трудился 13 лет.

Мы потеряли прекрасного, чуткого, удивительного, умнейшего, отзывчивого человека, готового прийти на помощь по первому зову. Мы потеряли настоящего мастера своего дела, человека, который безмерно любил море. Но с нами навсегда останутся слова Эдуарда Григорьевича, сказанные в напутствие молодым морякам: «Я всегда говорил своему экипажу: «Хотите жить нормально, достойно, ни в чём не нуждаться — работайте на совесть». Это говорю и вам, молодая смена. Несите звание работника морского флота с честью»...

Руководство, коллектив, совет ветеранов ОАО «Сахалинское морское пароходство», профсоюз работников морского транспорта, БФ «Марина», редакция газеты «Сахалинский моряк», друзья, коллеги выражают искренние соболезнования родным и близким в связи с тяжёлой, невосполнимой утратой — смертью любимого и дорогого им человека **Бойченко Эдуарда Григорьевича**. Разделяем с вами вашу огромную горе.



Налоговые новости

ОТ МОСКВЫ И ДО ОКРАИН

Специальный налоговый режим для самозанятых будет распространён на всю страну. Вводить его или нет - региональные власти с 1 июля смогут решать самостоятельно. Закон об этом опубликован в «Российской газете». По прогнозам президента «Опоры России» Александра Калинина, к эксперименту подключится подавляющее большинство субъектов федерации.



Сейчас специальный налоговый режим для самозанятых действует в 23 регионах. Его могут применять граждане, которые не имеют работодателя и наёмных работников, создают продукт или услугу самостоятельно, без посредников, и чей доход не превышает 2,4 млн. рублей в год. Платить налог они могут безо всякой отчётности и личных визитов в налоговые органы по ставке 4% (для работающих с другими гражданами) и 6% (для работающих с

компаниями и ИП). Чтобы стать участником эксперимента, достаточно зарегистрироваться в мобильном приложении «Мой налог», разработанном Федеральной налоговой службой (ФНС).

- Официальный статус даёт возможность вступать в гражданско-правовые отношения с предприятиями и компаниями, оказывать им услуги по договорам и в случае чего обращаться за защитой своих интересов в суд, - поясняет А. Калинин.

В отношении самозанятых действуют дополнительные меры господдержки. Для вновь зарегистрировавшихся в этом статусе предусмотрен налоговый вычет - 10 тысяч рублей.

- Большинство регионов, особенно после 1 июля, присоединятся к эксперименту, - уверен глава «Опоры России». - Некоторые губернаторы ранее сетовали, что предприниматели регистрируются в соседних субъектах, где уже действует режим для самозанятых, и вместе с ними к соседям уходят налоги. Теперь они смогут исправить эту ситуацию.

Глава ФНС Даниил Егоров в феврале говорил, что к эксперименту по уплате налога на профессиональный доход в России подключились более 465 тысяч человек. Министр финансов Антон Силуанов отмечал, что 67% самозанятых, начавших платить налог на профессиональный доход, ранее никогда не регистрировались. «Мы видим реальный эффект с точки зрения «обеления» экономики», - подчёркивал глава Минфина.

Самая популярная услуга, которую оказывают зарегистрировавшиеся самозанятые, - это перевозка пассажиров. Следом идут сдача квартир в аренду, строительство, репетиторство, маркетинг и реклама.

Юлия КРИВОШАПКО.



Автовладельцам

ИЗМЕНЁН ПОРЯДОК ТО

Президент РФ Владимир Путин подписал закон, в котором устанавливается новый порядок прохождения обязательного техосмотра. В чём суть этого документа?

Как следует из данного закона, теперь раз в два года процедуру должны проходить легковые автомобили в возрасте от 4 до 10 лет, ежегодно - автомобили старше 10 лет. Полностью от прохождения процедуры освобождаются «железные кони» младше 4 лет. Что касается вступления в силу новых правил ТО (видеофиксации и других), то оно перенесено на 2021 год. А теперь подробнее.

Кто должен проходить ТО раз в полгода?

- такси старше 5 лет (раньше - все такси);
- учебные автосредства, с года выпуска в обращение которых прошло более 5 лет;
- специализированные транспортные средства и прицепы, предназначенные для перевозки опасных грузов.

Кто должен проходить ТО раз в год?

- личные автомобили стар-

ше 10 лет (прежде - старше 7 лет);

- такси моложе 5 лет;
- прицепы и полуприцепы старше 10 лет;
- автобусы;
- оборудованные для перевозки грузовики;
- грузовики грузоподъёмностью более 3,5 тонн;
- учебные автосредства, с года выпуска в обращение которых прошло не более 5 лет.

Кто должен проходить ТО раз в два года?

- личные автомобили возрастом от 4 до 10 лет (раньше - от 3 до 7 лет);
- грузовики грузоподъёмностью до 3,5 тонн;
- мототранспортные средства, прицепы и полуприцепы возрастом от 4 до 10 лет.

Кто может не проходить ТО?

- личные автомобили младше 4 лет (ранее - младше 3 лет).

Жильё моё

О НАЛОГОВОМ ВЫЧЕТЕ

На сайте Федеральной налоговой службы опубликованы разъяснения Минфина для россиян, ставших счастливыми обладателями квадратных метров и рассчитывающих на получение имущественного налогового вычета.

Минфин напоминает, что в первую очередь покупателю недвижимости необходимо знать о том, жилая она или нет. Это очень важный момент. Дело в том, что при предоставлении имущественного вычета учитываются расходы на новое строительство или приобретение жилых помещений, то есть жилого дома, квартиры либо комнаты. Если же купленное строение не имеет статуса жилого, то нет и оснований для предоставления налоговой льготы.

Справка «СМ»

Налоговый вычет – это сумма, уменьшающая размер дохода, с которого уплачивается налог на доходы физических лиц (в России - 13%). К вычету из налогооблагаемой базы можно предъявить расходы, связанные с покупкой квартиры и ипотекой, строительством дома, лечением и приобретением лекарств, обучением, страхованием, вложениями в фондовый рынок, благотворительностью. При этом важно, чтобы человек работал или получал другой доход, облагаемый НДФЛ.

Минфин поясняет, что расположенные на садовых участках объекты признаются жилыми, если сведения о них внесены в Единый государственный реестр недвижимости до 1 января 2019 года с назначением «жилое», «жилое строение». По таким объектам граждане вправе претендовать на имущественные вычеты. Однако есть одно но. Налогоплательщики получают льготу только в том случае, если приобрели недвижимость в период с 1 января 2019 года. Заменить ранее выданные документы, а также вносить корректировки в них или в запись ЕГРН в части наименования указанных объектов не требуется. Собственник может сделать это по своему желанию.

Максимальная сумма расходов на новое строительство или покупку недвижимости, с которой исчисляется налоговый вычет, ограничена - 2 млн. рублей. То есть максимальная сумма возврата, на которую может рассчитывать гражданин, исчисляется 260 тыс. рублей. Дополнительно к вычету он имеет право заявить расходы на уплату процентов по ипотеке. В данном случае предельная сумма расходов составляет 3 млн. рублей.

Кстати, в России имущественные вычеты при покупке недвижимости наиболее популярны. На втором месте - социальные налоговые вычеты по расходам на образование, благотворительность, медицину, страхование, ну а на третьем - вычеты, связанные с продажей недвижимости.

Д. АРКОВА.

ДЕНЕЖКИ ЗА... ДЕНЕЖКИ

Президент РФ поручил установить ставку НДФЛ в размере 13% в отношении дохода в виде процентов по вкладу (остаткам на счёте) в банке на территории России, а также в виде процента (купона) по ценным бумагам. Мера применяется к доходу, полученному от вложения свыше миллиона рублей в год. Срок - 20 апреля.

Об этом говорится в поручениях президента по итогам обращения к населению в связи с ситуацией, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции на территории страны.

Глава государства также указал определить перечень международных договоров РФ об избежании двойного налогообложения и обеспечить внесение в них поправок, предусматривающих налогообложение по ставке 15% доходов в виде дивидендов и процентов, выплачиваемых не налоговым резидентам РФ. В случае недо-

стижения договорённостей о внесении таких изменений необходимо прекратить действие этих договоров.

Доходы, полученные в результате обложения НДФЛ процентов (доходов) по депозитам и ценным бумагам, а также в результате налогообложения доходов в виде дивидендов и процентов, выплачиваемых не налоговыми резидентами РФ, будут направлены на выплаты семьям с детьми, безработным и временно нетрудоспособным, сообщила «Российская газета».

ЕНВД ОТМЕНЯЕТСЯ

В соответствии с Федеральным законом от 29.06.2012 г. № 97-ФЗ система налогообложения в виде единого налога на вменённый доход (ЕНВД) с 1 января 2021 года не применяется.

Организации и индивидуальные предприниматели, применявшие ЕНВД, могут перейти на следующие режимы налогообложения:

- на упрощённую систему налогообложения;
- на патентную систему налогообложения (для индивидуальных предпринимателей, привлекающих к осуществлению своей деятельности не более 15 работников);
- на применение налога на профессиональный доход (для индивидуальных предпринимателей, не имеющих наёмных работников).

Организации и индивидуальные предприниматели при применении указанных режимов освобождаются от уплаты тех же налогов, что и при ЕНВД

(налог на прибыль организаций (НДФЛ), налог на добавленную стоимость, налог на имущество



организаций (физических лиц).

Информация о существующих режимах налогообложения размещена на сайте ФНС России (www.nalog.ru). При возникновении вопросов заинтересованные лица могут обращаться в Межрайонную ИФНС России № 2 по Сахалинской области по телефонам в Холмске: **8 (42433) 5-36-50, 5-25-73.**

К 75-летию Великой Победы

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

Когда ветеран Сахалинского морского пароходства и основатель холмского яхт-клуба Михаил ХАЙРЕТДИНОВ принёс в редакцию «СМ» с десятком отпечатанных листов, мы заинтересовались - зачем так подробно было описывать ход Великой Отечественной войны? Тогда наш соавтор рассказал, что после очередных соревнований по парусному спорту среди школьников из Приморского, Хабаровского краёв и Сахалинской области он спросил ребят о том, кто победил в 1945 году, и никто (!) из детей не смог правильно ответить. Это-то и сподвигло Михаила Хайретдиновича сесть за написание статьи. Опубликованный материал он собирается раздать школьникам. Чтобы знали историю родной страны. Чтобы помнили о великих ратных и трудовых подвигах своих предков.

По данным нашей разведки мы знали почти всё о состоянии вооружённых сил противника, о командном составе, дислокации воинских формирований, техническом состоянии вооружения и другое. Но мы не знали, ЧТО ТАКОЕ РУССКИЙ СОЛДАТ.

Из показаний Германа Геринга - второго человека в гитлеровской иерархии, в Нюрнбергском трибунале для военных преступников.

КТО БРАЛ БЕРЛИН?

Итак, к 1941 году почти все страны Европы оказались тем или иным способом покорены фашистской Германией. Полчища завоевателей под немудрёную мелодию солдатской песенки «Хорст Вессель» с заученными руками промаршировали по главным площадям и бульварам европейских столиц. Вызывает удивление, с какой скоростью были покорены эти страны. Франция, имевшая современную армию, по численности вчетверо превосходившую немецко-фашистскую, сражалась всего 44 дня. Затем она сдала Париж и в обнимку с завоевателями пошла праздновать это событие. Дальше шляпки, блузки, юбочки, каблучки, сумочки, флирт - всё как прежде. А горечь поражения задабривали дополнительной ложечкой сливок к утреннему кофе. Польша сопротивлялась месяц, но была разгромлена немецко-фашистской машиной. Бельгию немцы оккупировали за 19 суток, Голландию за пять, на Данию хватило одних суток.

Но это были цветочки. Глав-

преследовали совсем другие цели - направить агрессию гитлеровской Германии против страны Советов. Они презрительно называли её отсталой, а наш народ ленивым, неумелым, грубым, некультурным, варварами, недочеловеками...

Несколько слов о культуре. В средневековых европейских городах не было ни городской, ни домовый канализации. Отходы человеческой жизнедеятельности выбрасывались из окон верхних этажей зданий на головы прохожих. Нетрудно представить себе, что творилось на улицах. Мытьё тела было только понятием. Даже коронованные особы признавались, что в жизни мылись дважды - при рождении и перед коронацией. Как тут не вспомнить, что в русских селениях возле каждого, даже подслеповатого, домика была банька, которая топила хоть по-чёрному, хоть по-белому. Отхлестав тело в сухом пару, народ принимал оздоравливающую процедуру в снежном сугробе, близлежащем озере или в протекавшей рядом речушке. Для здоровья полезно, чистота тела обеспе-

нументального искусства, архитектуры.

О неумехах. Спустя некоторое время после Победы под Москвой была построена первая в мире атомная электростанция, затем первый в мире атомный ледокол, запущен первый в мире искусственный спутник Земли, сделаны первые в мире снимки обратной стороны Луны, советский луноход первым бороздил поверхность спутника нашей планеты и взял первые образцы лунного грунта. Первый в мире космонавт, совершивший орбитальный полёт вокруг Земли, первый в мире космонавт, вышедший в открытый космос, первая в мире женщина-космонавт, первая в мире женщина-космонавт, вышедшая в открытый космос, первая в мире космическая станция «Мир», проект много-разовой космической системы «Энергия-Буря». А ещё первоклассная военная техника, лучшая система образования, подтверждённая решением ЮНЕСКО, лучшая система здравоохранения, подтверждённая ВОЗ. Этот список можно продолжать долго. И всё это сделали не заносчивые поляки, не хвастливые французы, не надменные британцы и даже не самоуверенные американцы. Сделали, создали советские, русские «неумехи»...

На рассвете 22 июня 1941 года фашистская Германия, разорвав пакт о взаимном ненападении, вторглась на территорию нашей страны от Белого до Чёрного морей. Так началась Великая Отечественная война. До недавнего времени СМИ уверяли нас, что после нападения нацистов на Советский Союз всё прогрессивное человечество начало борьбу с вероломным агрессором. Но это не совсем, вернее, совсем не так, за редким исключением. Повторяю, за редким исключением. В то время население Европы составляло около 400 миллионов человек. Население Советского Союза приближалось к 180 миллионам. В результате внезапного нападения и военных неудач

цена, и никаких вшей. А они были бичом всех сословий западноевропейских стран, и это не считалось зазорным. На хранящихся в музеях портретах санных особ кисти старых мастеров на груди персонажей изображены загадочные, богато украшенные миниатюрные ларцы, шкатулочки и коробочки. По объяснению искусствоведов, это своеобразные «мышеловки» для вшей. Туда разными привлекательными и пищевыми запахами заманивали этих насекомых. Так велась борьба с педикулёзом.

В западноевропейских странах легально существовал обычай, по которому тысячи молодых красивых женщин и девушек были обвинены в колдовских чарах и сожжены на кострах. Как тут не вспомнить о русском Серебряном веке - времени расцвета литературы, театра, изобразительного и мо-



Битва за Сталинград. 1943 год.

в начале войны в оккупации оказалась большая территория СССР с населением около 70 миллионов человек. В итоге людской баланс был почти 4:1 не в нашу пользу. Покорённые страны, стоя на коленях с петлёй на шее, оказывали всемерную помощь немецким захватчикам людскими, научными, техническими, военными ресурсами. Немцы на 100% процентов использовали высокий технический потенциал завоёванных государств. Сразу после присоединения Чехословакии бронетанковые силы Германии численно увеличились на 50% за счёт первоклассных чешских танков. В течение всей войны чехословацкие заводы на 20% восполняли потери фашистов в бронетехнике на советско-германском фронте. На 40% ту же задачу выполняли французские танковые заводы. Что говорить о покорённой Европе, если американские компании продолжали поставлять в Германию технику и материалы, ссылаясь на ранее заключённые контракты.

Боевые действия на фронтах продолжались. В них на стороне гитлеровцев орудовала 325-тысячная румынская армия. На Воронежском направлении действовала 2-я венгерская 200-тысячная армия, проявившая фантастическую жестокость в отношении местного населения. Поэтому венгров в плен практически не брали. 18 тысяч испанских добровольцев в составе «Голубой дивизии» участвовали в блокаде Ленинграда. «Громадная» Бельгия направила на советско-германский фронт две дивизии. В блокаде Ленинграда участвовали 9 тысяч человек добровольческой бригады СС «Нидерланды». Там же солидарно орудовали по десятку тысяч датчан и норвежцев. Французская 33-я гренадёрская дивизия СС «Шарлемань» была почти полностью уничтожена. Подобной участи избежали успевшие сдать в плен 85 тысяч из 130 тысяч французов, мобилизованных немцами и направленных на Восточный фронт. Но в СМ промелькнуло сообщение,

что среди оборонявших берлинский Рейхстаг были французские подразделения. Бывшая провинция Российской империи Финляндия выставила против нашей страны 200 тысяч солдат. Другая бывшая провинция - Польша - побила все рекорды помощи гитлеровской Германии. Всего в немецкой военной организации служило около одного миллиона поляков. 630 тысяч человек с оружием в руках воевали против Красной Армии. Остальные служили во вспомогательных частях гитлеровцев. На стороне немцев воевали и албанцы, и хорваты, и индусы, и арабы, и др. А те страны, что заявляли о нейтралитете, активно снабжали фашистские войска ресурсами, продовольствием и оружием.

В этих условиях наша страна, как говорят в народе, упёрлась рогом. Из западных областей 1 620 промышленных предприятий вместе с трудовыми коллективами в кратчайшие сроки были переброшены за Урал и в Сибирь. В те же сроки эти предприятия начали выпускать военную продукцию. Работали в очень сложных погодных условиях, в недостроенных корпусах, нередко под открытым небом либо в неотопляемых цехах. Ушедших на фронт мужчин заменили подростки. Страна жила в условиях материального дефицита, особенно в продовольственной сфере. Мне, 5-7-летнему мальчишке, было гарантировано 300 граммов ржаного хлеба в сутки, качество которого оставляло желать много-много лучшего. Белый хлеб полагался только грудным детям и желудочным больным. С тех пор для меня любой хлеб хороший или очень хороший. Право купить другие продукты питания или необходимые промтовары было реализовано через выдаваемые ежемесячно и ежегодно карточки. Однако товаров в магазинах не было или было мало. Всем не хватало. Но существовал лозунг «Всё для фронта! Всё для Победы!». Таким образом страна сосредотачивала ресурсы для обеспечения вояющей армии всем необходимым.

Усилия тыла и Красной Армии начали приносить желаемые результаты. В битве под Москвой зимой 1941 года немецко-фашистская армия «сверхчеловеков» впервые в своей короткой истории потерпела поражение и была отброшена от столицы на 250-300 километров. Не достигнув своей цели на московском направлении, немцы активизировали военные действия на юге СССР. Они смогли выйти к Волге в районе Сталинграда, угрожая перерезать важную транспортную артерию между югом и севером страны. Осенью и зимой 1942-1943 годов здесь происходили



Гитлер в Париже. 1940 год.

ной целью фашистской Германии было нападение на СССР, его оккупация и уничтожение нашего народа, нашей государственности. Советское правительство видело надвигающуюся опасность и предприняло ряд мер для предотвращения нежелательных событий. Между Советским Союзом и Германией был заключён пакт о взаимном ненападении. В результате зимней войны на 150 километров от Ленинграда была отодвинута советско-финляндская государственная граница. В состав Советского Союза были возвращены Западные Украина и Белоруссия, захваченные Польшей в двадцатые годы 20 века. В начале сороковых в состав СССР были приняты Латвия, Литва и Эстония. Наша страна неоднократно предлагала организовать коллективную безопасность в Европе. Но правящие круги западных стран



Венгры, воевавшие на стороне нацистской Германии.

(Окончание на стр. 7.)

Социальный ВЕСТНИК

Соцподдержка

АВТО ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ

После трёхлетнего перерыва в Сахалинской области многодетным семьям вновь начали предоставлять социальные выплаты на покупку автомобилей. По информации пресс-службы регионального правительства, в 2017 году данной мерой поддержки смогли воспользоваться 56 многодетных семей. Тогда на приобретение транспорта в их личное пользование из областного бюджета было выделено более 50 млн. рублей.



Для назначения выплаты должен быть соблюден ряд условий. Первое из них — наличие российского гражданства и проживание на территории Сахалинской области. Второе — отсутствие в собственности транспорта. Третье — обязательно наличие у кого-либо в

семье водительского удостоверения. Напомним также, что льгота в размере до 1 млн. рублей предоставляется многодетным семьям, имеющим пятерых и более детей.

— Мы проанализировали ситуацию, обращения граждан и расширили категорию получа-

телей. С этого года воспользоваться данной мерой поддержки могут семьи, дети которых рождены на территории нашей области, но вместе с тем учитываются дети, которые были рождены на территории других субъектов страны по причине нахождения матери на лечении, в отпуске либо на обучении, — отмечает начальник отдела семейной политики министерства социальной защиты Сахалинской области Галина Щёкотова.

В этом году в региональном бюджете на выплаты предусмотрено 100 млн. рублей. С января 2020 года социальную выплату получили десять многодетных семей. Из них четыре живут в Южно-Сахалинске, две — в Долинском районе. Льготы оформили семьи из Александровск-Сахалинского, Охинского, Поронайского и Углегорского районов. Ещё 15 заявлений (а среди них три — от холмчан) сейчас находятся в региональном министерстве соцзащиты на рассмотрении.

Жанна НАЛЁТОВА.



ОПФР информирует

ПЕНСИЯ ВОВРЕМЯ

Более 4,7 тыс. островных работодателей взаимодействуют с ПФР в рамках проведения заблаговременной работы и назначения пенсии своим сотрудникам. За три года благодаря такому партнёрству более чем тысяче жителей области пенсии назначены дистанционно.

Для учёта всех имеющихся пенсионных прав и своевременного назначения страховых пенсий по старости существуют два способа заблаговременной работы.

Первый способ

Сахалинцам и курильчанам предпенсионного возраста необходимо лично обратиться в органы ПФР для проведения заблаговременной работы. В этом случае гражданин за год до наступления права на назначение пенсии приходит в клиентскую службу Пенсионного фонда по месту жительства с документами, подтверждающими данные о заработной плате, страховом стаже, характере трудовой работы. Данные меры необходимы, т.к. возможны ситуации, когда на личном счёте в ПФР учтены не все периоды как трудовой деятельности, так и иные, включаемые в стаж, либо расчёт заработка за другой период времени является более выгодным человеку. Для подтверждения дополнительных обстоятельств гражданин может представить: военный билет, свидетельство о браке (при смене фамилии), свидетельства о рождении детей.

Для выбора выгодного варианта расчёта размера пенсии будущему пенсионеру действующим законодательством предусмотрены два варианта исчисления среднемесячного заработка за периоды трудовой деятельности до 2002 года. Так, пенсия может быть исчислена из среднемесячного заработка за 2000-2001 годы по сведениям персонализированного учёта ПФР либо по справке о заработке за любые 60 месяцев подряд из всей трудовой деятельности до 1 января 2002 года, представленной гражданином или запрошенной специалистами ПФР в период проведения заблаговременной работы. Напомним. Начиная с 2002 года пенсионные права граждан формируются на основе уплаченных работодателем за сотрудника страховых взносов на обязательное пенсионное страхование.

В ходе заблаговременной

работы специалистами Пенсионного фонда будет дана правовая оценка представленных и запрошенных недостающих документов, сформировано пенсионное (выплатное) дело будущего пенсионера. Когда наступит срок подачи заявления на назначение пенсии, сахалинцам и курильчанам останется только написать соответствующее заявление в ПФР лично либо в электронном виде.

Второй способ

Речь идёт об осуществлении заблаговременной работы дистанционно и установлении пенсий гражданам с помощью электронного взаимодействия ПФР с работодателями. На Сахалине и Курилах дополнительные соглашения для проведения заблаговременной работы заключены с 4 725 работодателями. Соглашение позволяет кадровой службе организации передавать в ПФР сведения о сотрудниках (списки и все необходимые документы), у которых через 12 месяцев возникает право на назначение страховой пенсии по старости. Передача данных происходит с согласия гражданина по защищённым каналам связи с использованием усиленной квалифицированной электронной подписи работодателя.

На основании поступивших документов специалисты фонда осуществляют оценку пенсионных прав будущего пенсионера, формируют макет его пенсионного дела. За месяц до наступления пенсионного возраста работника представитель работодателя по тем же каналам связи направляет в ПФР два заявления. Одно — на назначение страховой пенсии, второе — о способе её доставки. В положенный десятидневный срок гражданину будет назначена пенсия.

Ежегодно в Сахалинской области назначается около 5 000 страховых пенсий по старости. Например, в 2017-м — 5 560, в 2018-м — 5 696, в 2019-м — 3 354. В течение этих лет по данным от работодателей рассмотрено 1 075 заявлений о назначении пенсий.

ВЫПЛАТЫ БЕЗЗАЯВИТЕЛЬНО

Государственное казённое учреждение «Центр социальной поддержки Сахалинской области» информирует островитян о том, что ранее назначенные им выплаты будут продлены в автоматическом режиме. Дополнительных документов, в том числе подтверждающих доходы, не требуется.

Министерством социальной защиты Сахалинской области издано соответствующее распоряжение, согласно которому сахалинцам и курильчанам в течение полугода не нужно посещать отделения центра в районах для продления выплат. При этом приём документов от граждан, впервые претендующих на какие-либо региональные меры соцподдержки, продолжается.

Кроме того, в министерстве соцзащиты еже-

дневно, с 09.00 до 18.00, работает горячая линия **8-800-201-00-99**. Позвонив по указанному номеру, можно получить информацию о действующих мерах соцподдержки либо психологическую помощь, а также решить бытовые и другие вопросы.

Холмчане могут обращаться за консультацией к местным специалистам по следующим телефонам: **4-00-48, 4-00-53, 4-00-54, 4-00-56**.

«Доступная среда»

ЭЛЕКТРОННЫЕ УСЛУГИ И ГОЛОСОВОЙ АССИСТЕНТ

Ежегодно на Сахалине и Курилах в территориальных органах Пенсионного фонда по электронным каналам связи обращаются около 20 000 островитян. Таким образом, не выходя из дому, и люди с инвалидностью, и маломобильные граждане могут получать услуги ПФР.

Реализация государственной программы «Доступная среда» является одной из важных задач отделения и подведомственных территориальных органов ПФР по Сахалинской области. Создание условий для комфортного приёма и обслуживания людей с ограниченными возможностями здоровья и маломобильных граждан заключается не только в обеспечении удобного пребывания в клиентских службах, но и в возможности предоставлять услуги заявителям без их личного визита в ПФР.

Сегодня большинство государственных услуг можно получить в «Личном кабинете гражданина» на сайте фонда. Чтобы ими воспользоваться, нужно

быть зарегистрированным на Едином портале государственных услуг (<https://www.gosuslugi.ru>). В клиентских службах территориальных органов Пенсионного фонда при необходимости помогут произвести регистрацию.

Сайт Пенсионного фонда (<http://www.pfrf.ru>) адаптирован для людей с ослабленным зрением и слухом. Версия сайта для слабовидящих отличается большей контрастностью, позволяет задавать удобные параметры отображения текста и фона страницы.

Для перехода с основной версии сайта к версии для слабовидящих необходимо в верхней части страницы сайта ПФР кликнуть на иконку «АА». В

дальнейшем пользователь может самостоятельно выбрать размер шрифта, цвет фона, установить межбуквенный интервал, отключить картинки.

Любую текстовую информацию на ресурсе можно не только читать, но и прослушивать. Чтобы озвучить текст, в версии сайта для слабовидящих надо выделить мышкой текстовый фрагмент и нажать вверх символ «▶» (воспроизвести). Голосовой ассистент позволяет приостанавливать воспроизведение и заново проигрывать выделенный текст.

В 2019 году за получением услуг в территориальных органах Пенсионного фонда на Сахалине и Курилах различными способами обратились 116 000 островитян. Из них 16 462 гражданина направили заявления в фонд по электронным каналам связи.

Пользоваться электронными услугами ПФР удобно и в бесплатном приложении для смартфонов «ПФР Электронные сервисы». Приложение можно установить на системы Android и iOS. Для работы в приложении с использованием персональных данных гражданина необходимо осуществить вход в него, используя логин и пароль от портала госуслуг.

К 75-летию Великой Победы

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ...

(Начало на стр. 5.)

кровавопролитнейшие бои. Но в феврале 1943-го силами двух фронтов была окружена и взята в плен 6-я армия фашистов общей численностью 330 тысяч солдат и офицеров во главе с фельдмаршалом Ф. Паулюсом.

После разгрома на Курской дуге летом 1943 года немецко-фашистские войска могли только мечтать о наступлении. Руководство Германии планировало в молниеносной войне разгромить Красную Армию, оккупировать нашу страну, лишит её государственности, а ненавистный завоевателям свободолобивый, неуступчивый народ уничтожить, оставив небольшой контингент здоровых трудоспособных людей в качестве рабов для удовлетворения нужд германского государства. Для этого были разрушены и сожжены тысячи городов и сёл, замучены в застенках гестапо и концлагерях миллионы людей. Ещё миллионы погибли при массовых расстрелах. Пощады не было ни старикам, ни женщинам, ни детям. Такая жестокость по отношению к нашему народу была санкционирована немецким руководством.

В нелёкие послевоенные годы тринадцатилетним мальчишкой во время каникул мне пришлось поработать грузчиком на лесозаводе. Там я познакомился с мужчиной средних лет. Работал он на рейсмусовых станках. Я звал его дядя Сеня. Во время войны он попал в плен. Рассказывал об условиях содержания в лагере для советских военнопленных. Жили они под открытым небом, санитарных условий никаких. На весь лагерь - одна водяная колонка. Кормили абы как, часто протухшей солёной рыбой. После этого народ, естественно, тянулся к воде. А там надзиратель с плетью, угощает ею налево и направо, не подпуская к крану. Особо настойчивых часовые просто расстреливали...

Но наш народ не сдался, не сломался и в невероятно трудных условиях продолжал самоотверженную борьбу, в которой тыл и фронт были едины. Тыл обеспечивал фронт всем необходимым для успешной борьбы с озверевшим агрессором. Ну а бойцы Красной Армии... Всю войну сон в залитых дождевой водой и занесённых снегом окопах, реке в блиндажах, под солдатской шинелью. Чистое бельё только в госпиталях по случаю ранения, так же как и отпуск. Мой двоюродный брат, призванный на срочную службу в 1938 году, имел два ранения и орден Славы. Тем не менее свою жену он увидел только в 1946 году - после демобилизации. Существует такое понятие «приказ». Он не подлежит обсуждению, от него невозможно отказаться, его нельзя изменить. Он подлежит исполнению точно и в срок. Во исполнение приказа наши бойцы совершали многокилометровые марши с полной выкладкой, преодолевали по пути речные броды и болота, под артиллерийским огнём на плотах из подручных материалов переправляли пушки через водные преграды, затем на руках затаскивали их на холмы и далее на горы. Во исполнение приказа бойцы поднимались в цепь и под ливнем пуль шли на позиции врага.

В боях за Родину советские воины проявляли чудеса хра-

брости. Снайпер Василий Зайцев уничтожил более 300 гитлеровцев. Лётчик Александр Горовец в одном бою сбил девять фашистских бомбардировщиков. Старший лейтенант Зиновий Колобанов, командуя группой из трёх тяжёлых танков, грамотно разместив их на развилке дорог, разгромил вражескую танковую колонну, уничтожив при этом 22 немецкие боевые машины. Сержант-артиллерист Николай Сиротинин вместе со своим комбатом был оставлен в засаде у моста с заданием задержать наступавшую танковую колонну. На вооружении у них была одна 45-миллиметровая пушка и к ней 60 снарядов. С подходом колонны на дистанцию выстрела воины вступили в бой. После двух уничтоженных танков комбат был тяжело ранен и выбыл из боя, который Сиротинин вёл уже в одиночку. К тому времени, когда немецкая разведка обнаружила и расстреляла героического бойца, на подходах к мосту пылало 11 танков, 7 бронетранспортёров, лежало около полусотни трупов вражеских солдат. Интересный факт - по приказу гитлеровского командования тело героя с воинскими почестями было предано земле на месте боя. Можно понять, что это было сделано в назидание своим воjakам. Лётчики-испытатели, трижды Герои Советского Союза Иван Кожедуб и Александр Покрышкин сбили более 60 вражеских самолётов каждый. Экипаж подводной лодки «С-13» под командованием капитана 3 ранга Александра Маринеско в сложных зимних штормовых и боевых условиях обнаружил в море океанский суперлайнер «Вильгельм Густлофф», на борту которого было много военных раз-

городах делали жизнь оккупантов невыносимой. Партизаны в лесах уничтожали обозы, склады и целые гарнизоны. Юные 11-13-летние разведчики с гордостью носили на груди государственные награды за свои ратные дела. Не за красивые глаза 17-летний юноша получил медаль «За отвагу» - награду матёрых мужиков. Сотни километров по тылам врага, десятки боёв, множество уничтоженных оккупантов, ранения - это цена звёзды Героя Советского Союза на груди двадцатилетнего солдата-разведчика. Девятнадцатилетняя девушка несмотря на свой юный возраст в сложных боевых условиях успешно выполняла обязанности главного хирурга полевого госпиталя...

Преодолевая ожесточённое сопротивление противника, Красная Армия громила всё ещё сильного врага. Стало ясно, что наша страна способна без посторонней помощи победить фашистскую Германию и освободить свою территорию. В начале Великой Отечественной войны руководители стран антигитлеровской коалиции - США и Великобритании - обязались оказывать Советскому Союзу как материально-техническую, так и военную помощь. Если первая частично поступала, то вторую долго только обещали. Спустя почти год после Ялтинской конференции, где документально было зафиксировано соглашение об открытии второго фронта против гитлеровской Германии, дело сдвинулось с мёртвой точки. В июне 1944 года 156 000-й экспедиционный корпус англичан и американцев высадился на французском берегу Ла-Манша во главе аж с двумя командующими. В канун Нового 1945 года фашистское командование,



Маршал Советского Союза Г. Жуков на подписании акта о безоговорочной капитуляции Германии. 9 мая 1945 года.

Польша, Румыния, Болгария, Югославия, Австрия, Венгрия, Чехословакия. В то время, когда Маршал Советского Союза Георгий Константинович Жуков определял диспозицию 22 000 пушек, 4 000 танков, 5 000 самолётов для штурма Берлина, американцы находились в 90 километрах от него. Сокрушая упорное сопротивление берлинского гарнизона, наши войска продвигались к центру города, символу германского государства - Рейхстагу. За каждый этаж этого здания шли ожесточённые бои. Наконец случилось - 2 мая 1945 года на его главном куполе взвилось красное Знамя Победы, водружённое советскими бойцами Егоровым и Кантарией. Легендарный кирзовый сапог советского солдата наступил на горло фашистскому зверю, а тяжёлый приклад автомата ППП хрястнул о его хребет. После этого к Рейхстагу началось паломничество представителей полков, дивизий и других воинских формирований Красной Армии. Суровые воины, прошедшие дорожкой испытаний от Сталинграда и других цитаделей до Берлина, оставляли свои автографы на стенах логова фашизма. Приехавший вскоре к Рейхстагу Жуков спросил у бойцов батальона капитана Неустроева, штурмовавшего сердце Третьего рейха, о том, где они расписались, предполагая, что на правах хозяев те первыми оставили свои автографы. Услышав ответ командира: «Никак нет, товарищ маршал. Не успели. Пока тушили пожар в Рейхстаге, сюда забегали из разных частей расписываться. Нам не хватило места!», - Георгий Константинович улыбнулся и сказал: «Ну, это не беда. Свои имена вы и без того вписали в историю на веки вечные!».

В ночь на 9 мая в Карлсхорсте, пригороде Берлина, состоялось подписание акта о безоговорочной капитуляции Германии. Это документ, где зафиксированы условия только победившей стороны. По поручению И. Сталина капитуляцию принимал Г. Жуков. От поверженной Германии акт подписал генерал-фельдмаршал В. Кейтель. Интересный факт - в помещении, где происходило это важнейшее историческое событие, своей очереди на подписание акта ждала делегация французских военных. Кейтель, склонившись над документом, кивнул в сторону французов и с сарказмом спросил у Жукова: «Эти тоже нас победили?». Поучительная история. Фашистская Германия, ведя военные действия против европейских государств, заканчивала их победу через несколько дней, в крайнем случае недель с подписанием акта о капитуляции. С нашей страной война продолжалась 1 418 дней и завер-

шилась подписанием акта о безоговорочной капитуляции страны-агрессора. 9 мая 1945 года и стало истинным Днём Победы, а 24 июня в Москве на Красной площади состоялся Парад Победы с участием сводных батальонов всех фронтов и флотов.

...Строй школьников-спортсменов, человек 35. Построение по случаю закрытия соревнований в честь Дня Победы. На вопрос, вынесенный в подзаголовок этой статьи: «Кто брал Берлин?», не смог ответить ни один из них. По сообщениям СМИ, 80% американцев уверены, что и Берлин освободили, и Вторую мировую войну в одиночку выиграли их соотечественники. Почему бы нашим компетентным органам не собрать объективные материалы о Великой Отечественной войне и не включить их в новый учебник истории? А иначе складывается впечатление, что всё, что сделано в мире после сотворения мира, - дело рук и ума наших заокеанских заклятых друзей. Обидно, что наша молодёжь плохо знает историю своей страны, героические подвиги своих дедов и прадедов, отдавших жизнь ради будущих поколений.

За годы Великой Отечественной войны на полях сражений погибли миллионы советских солдат. Сотни тысяч могил наших бойцов разбросаны по всей Европе. На многих могилах в чешской столице указаны даты гибели - 10, 11, 12 мая, то есть уже после Победы и освобождения Праги советскими войсками 9 мая 1945 года. А сегодня чешскими властями принято решение снести памятник нашему прославленному командующему - Маршалу Советского Союза И. Коневу. Ну а верхом цинизма является решение Европарламента поставить на одну доску фашистскую Германию и нашу Родину.

Сегодня Россию и её героическое прошлое пытаются нивелировать и оболгать. Наша Победа нуждается в защите. И это обязанность молодых россиян независимо от их национальности, социального положения, вероисповедания. Не будет той Победы - нас перестанут уважать не только враги, но и друзья.

Закончить свой рассказ мне хочется бессмертными словами Александра Сергеевича Пушкина: «Гордиться славою своих предков не только можно, но и должно. Не уважение оной есть постыдное малодушие».

P.S. Автор не исследователь, не историк, тем более не участник описываемых событий, не писатель, а простой обыватель, следящий за публикациями, соответствующими теме. За возможные неточности в деталях он не ответственен.



Артиллеристы подводки «С-13».

личного ранга. Но важно было то обстоятельство, что лайнер перевозил 3 700 моряков-подводников, а это 80 подготовленных высококвалифицированных экипажей подводных лодок. Залпом трёх торпед наши подводники отправили лайнер на дно. Возвращаясь на базу, «С-13» обнаружила фашистский крейсер «Генерал фон Штойбен» водоизмещением 14 660 тонн. Стоящая цель для торпедирования, что и было сделано. Крейсер оказался на дне морском, а вместе с ним 3 600 танкистов, которых он перевозил. По численности уничтоженной живой силы противника эти победы равны целой дивизии, но квалификация уничтоженных делает их ещё значительнее. Воевали все. Подпольщики в

собрав резервы, ударило по экспедиции. Чтобы предотвратить разгром своего воинства, английский премьер-министр Уинстон Черчилль обратился к руководителю СССР Иосифу Виссарионовичу Сталину с просьбой о помощи. Верный союзническому долгу, Верховный главнокомандующий Красной Армией дал указание начать не до конца подготовленную Висло-Одерскую наступательную операцию. Экспедиция была спасена.

Ценой неимоверных усилий и огромных потерь Красная Армия полностью освободила территорию нашей Родины от немецко-фашистской оккупации и в жесточайших сражениях продолжила свой поход по странам Европы. Были освобождены



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 4.05 по 10.05.2020 г.

4.05. Понедельник



04.00, 05.10 Т/сериал «Ангел-хранитель». (16+)
05.00, 09.00, 11.00, 14.00 Новости.
05.50 Т/сериал «Петербург. Любовь. До востребования». (12+)
07.30 Х/ф «Женя, Женечка и «Катюша». (0+)
09.10 Доброе утро.
10.20, 12.10 Видели видео? (6+)
13.10, 02.45 Наедине со всеми. (16+)
14.10, 17.40 Т/сериал «По законам военного времени». (16+)
17.00 Вечерние новости.
18.50 Пусть говорят. (16+)
20.00 Время.
20.20 Т/сериал «Джужбарс». (12+)
22.15 Д/ф «Маршал Рокоссовский. Любовь на линии огня». (12+)
23.10 Х/ф «На войне как на войне». (12+)
00.35 Мужское/женское. (16+)
02.00 Модный приговор. (6+)

РОССИЯ 1

04.00, 08.30 Утро России.
08.00, 20.05 Вести. Местное

08.55 О самом главном. (12+)
10.00, 13.00, 19.00 Вести.
10.30 Большой юмористический концерт. (16+)
13.30 Т/сериал «Беглянка». (12+)
17.25 Т/сериал «Ликвидация». (16+)
20.20 Т/сериал «Чёрное море». (16+)
22.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
01.20 Т/сериал «Истребители». (12+)



06.10 Т/сериал «Москва. Три вокзала». (16+)
07.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня.
09.25 Т/сериал «Мухтар. Новый след». (16+)
11.25, 03.25 Т/сериал «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.50 Место встречи. (16+)
17.25 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)
18.10 ДНК. (16+)
19.10, 20.40 Т/сериал «Пёс». (16+)
22.00 Т/сериал «Динозавр». (16+)

23.50 Юбилейный концерт Полада Бюльбюль оглы. (12+)
01.30 Х/ф «Не бойся, я с тобой!». (12+)
04.50 Д/сериал «Алтарь Победы». (0+)



08.00 ТНТ. Gold. (16+)
10.00 Т/сериал «СашаТаня». (16+)
13.00 Т/сериал «Война семей». (16+)
23.00 Т/сериал «Бывшие-2». (16+)
00.00 Дом-2. (16+)



07.30 Письма из провинции.
08.00, 14.50, 00.05 Д/ф «Вспомнить всё. Голограмма памяти». (16+)
08.45 «Сердце стальной бабочки». (16+)
09.15, 18.55 Х/ф «В поисках капитана Гранта». (16+)
10.25, 00.45 Д/ф «Майя Плисецкая. Знакомая и незнакомая». (16+)
11.20 Война Нины Сазоновой.
11.35 Х/ф «Старики-разбойники». (16+)
13.05 «Больше, чем любовь». (16+)
13.45, 01.45 Д/сериал «Страна птиц: «Совы. Дети ночи». (16+)
14.40 Цвет времени. (16+)

15.30 Война Михаила Пуговкина.
15.45, 22.50 Т/сериал «Место встречи изменить нельзя». (16+)
16.55 Квартет 4х4.
18.35 Актеры блокадного Ленинграда.
20.00 Война Павла Луспекаева.
20.15 Х/ф «Неисправимый лгун». (16+)
22.30 Д/ф «Они шли за Гитлером. История одной коалиции». (16+)
02.35 «Безумные танцы». (16+)
03.40 «Египет. Абу-Мина». (16+)



07.00 «Ералаш». (0+)
07.25, 06.25 Мультфильм. (0+)
08.10, 04.00 Т/сериал «Отель «Элеон». (16+)
09.00 Детки-предки. (12+)
10.00 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)
11.00 Фильм «Реальная белка». (6+)
12.45 Фильм «Монстры на каникулах». (6+)
14.25 Фильм «Монстры на каникулах - 2». (6+)
16.10 Х/ф «Мег: Монстр глубины». (16+)
18.20 Х/ф «Морской бой». (12+)
21.00 Х/ф «Пираты Карибского моря: Проклятие «Чёрной жемчужины». (12+)

23.55 Т/сериал «Туман». (16+)
01.30 Х/ф «Полицейская академия». (16+)
03.10 Слава Богу, ты пришёл! (16+)



07.00 Мультфильмы. (6+)
07.30 «Планета вкусов». (12+)
07.55 Х/ф «Гномео и Джуджетта». (12+)
09.25 Т/сериал «Вечный отпуск». (16+)
09.55 Т/сериал «Развод». (16+)
10.40 «Опыты дилетанта». (16+)
11.10 Х/ф «Герой». (12+)
12.35 Д/ф «Русский след». (12+)
14.10 Т/сериал «Партнёры по преступлению». (16+)
16.10 Т/сериал «Оса». (16+)
16.50 Х/ф «Одинокая женщина желает познакомиться». (12+)
18.25 «Експерименты». (16+)
18.55 Д/ф «Русский след». (12+)
20.30 Т/сериал «Курсанты». (16+)
21.20 Т/сериал «Лучшие враги». (16+)
22.05 «Оса». (16+)
22.50 Т/сериал «Партнёры по преступлению». (16+)
00.45 «Федерация-2019». (16+)

5.05. Вторник



04.00, 05.10 Т/сериал «Ангел-хранитель». (16+)
05.00, 09.00, 11.00, 14.00 Новости.
05.45 Т/сериал «Петербург. Любовь. До востребования». (12+)
07.25 Х/ф «Танки». (12+)
09.10 Доброе утро.
10.20, 11.10 Видели видео? (6+)
13.10, 02.00 Наедине со всеми. (16+)
14.10, 17.40 Т/сериал «По законам военного времени». (16+)
17.00 Вечерние новости.
18.50 Пусть говорят. (16+)
20.00 Время.
20.20 Т/сериал «Джужбарс». (12+)
22.10 Д/ф «Маршал Казаков. Любовь на линии огня». (12+)
23.00 Х/ф «Военно-полевой роман». (12+)
00.30 Мужское/женское. (16+)

РОССИЯ 1

04.00, 08.30 Утро России.
08.00, 13.30, 20.05 Вести. Местное время.
08.55 О самом главном. (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Вести.

10.30 Т/сериал «Идеальная жертва». (12+)
13.50 Т/сериал «Тайны следствия». (12+)
16.30 Т/сериал «Ликвидация». (16+)
20.20 Т/сериал «Чёрное море». (16+)
22.30 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
00.55 Т/сериал «Истребители. Последний бой». (16+)



06.10 Т/сериал «Москва. Три вокзала». (16+)
07.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня.
09.25 Т/сериал «Мухтар. Новый след». (16+)
11.25, 02.25 Т/сериал «Морские дьяволы. Смерч». (16+)
14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.50 Место встречи. (16+)
17.25 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)
18.10 ДНК. (16+)
19.10, 20.40 Т/сериал «Пёс». (16+)
22.00 Т/сериал «Динозавр». (16+)
23.40 Сергей Лазарев. Шоу «N-Tour» в Москве». (12+)

01.30 «Крутая история» с Татьяной Митковой. (12+)
05.25 Д/с «Алтарь Победы». (0+)



08.00 ТНТ. Gold. (16+)
10.00 Дом-2. (16+)
12.30 Бородина против Бузовой. (16+)
13.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
14.30, 23.00 Т/сериал «Бывшие-2». (16+)
15.30 Х/ф «Бармен». (16+)
17.15 Х/ф «Соловей-Разбойник». (16+)
20.00 Т/сериал «Интерны». (16+)
21.00 Т/сериал «#СидЯдома». (16+)
22.00 Импровизация. (16+)
00.00 Дом-2. (16+)



07.30 Письма из провинции.
08.00, 14.35, 00.05 Д/ф «Наш второй мозг». (16+)
09.00, 18.55 Х/ф «В поисках капитана Гранта». (16+)
10.05 Цвет времени. (16+)
10.15, 01.05 Д/ф «XX век. «Вершина». (16+)
11.20 Война Алексея Смирнова.
11.35 Х/ф «Неисправимый лгун». (16+)

12.50 «Больше, чем любовь». (16+)
13.30 Цвет времени. (16+)
13.40, 02.10 Д/сериал «Страна птиц: «Год цапли». (16+)
15.30 Война Владимира Гуляева.
15.45, 22.50 Т/сериал «Место встречи изменить нельзя». (16+)
16.55 Квартет 4х4.
20.00 Война Элины Быстрицкой.
20.15 «Франция. Дворец и парк Фонтенбло». (16+)
20.30 Х/ф «Гусарская баллада». (16+)
22.10 Д/ф «Бомба для Пушкина». (16+)
03.05 Валерий Киселёв и Ансамбль классического джаза. (16+)



07.00 «Ералаш». (0+)
07.30 Мультфильм. (0+)
08.15 Т/сериал «Отель «Элеон». (16+)
09.05 Фильм «Реальная белка». (6+)
10.45 Х/ф «Полицейская академия». (16+)
12.45, 01.40 Х/ф «Полицейская академия - 2: Их первое задание». (16+)
14.30 Х/ф «Полицейская академия - 3: Повторное обучение». (16+)
16.15 Х/ф «Пираты Карибского моря: Проклятие «Чёрной жемчужины». (12+)

19.05 Фильм «Гадкий я». (6+)
21.00 Х/ф «Пираты Карибского моря: Сундук мертвеца». (12+)
00.00 Т/сериал «Туман». (16+)
03.05 Х/ф «Паутина Шарлотты». (0+)
04.30 Слава Богу, ты пришёл! (16+)



07.00 Мультфильмы. (6+)
07.30 Египет. Окно в Европу. (16+)
07.55 Х/ф «Герой». (12+)
09.20 Т/сериал «Вечный отпуск». (16+)
09.50 Т/сериал «Развод». (16+)
10.35 «Опыты дилетанта». (16+)
11.05 Х/ф «Ты у меня одна». (16+)
13.35 Д/ф «Русский след». (12+)
14.20 Т/сериал «Партнёры по преступлению». (16+)
16.20 Т/сериал «Оса». (16+)
17.05 Х/ф «Ты у меня одна». (16+)
18.50 Д/ф «Русский след». (12+)
20.25 Т/сериал «Курсанты». (16+)
21.15 Т/сериал «Лучшие враги». (16+)
22.05 Т/сериал «Оса». (16+)
22.50 Т/сериал «Партнёры по преступлению». (16+)
00.45 «Федерация-2019». (16+)

6.05. Среда



04.00, 08.05 Доброе утро.
08.00, 11.00, 14.00 Новости.
08.50, 01.40 Модный приговор. (6+)
09.50 Жить здорово! (16+)
11.10, 23.30 Время покажет. (16+)
14.10, 17.40 Т/сериал «По законам военного времени». (16+)
17.00 Вечерние новости.
18.50 Пусть говорят. (16+)
20.00 Время.
20.30 Т/сериал «Крепкая броня». (16+)
22.35 Д/ф «Маршал Баграмян. Любовь на линии огня». (12+)

02.30 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1

04.00, 08.30 Утро России.
08.00, 13.30, 20.05 Вести. Местное время.
08.55 О самом главном. (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 20.00 Вести.
10.30 Т/сериал «Идеальная жертва». (16+)
13.50 Т/сериал «Тайны следствия». (12+)
16.30 Т/сериал «Ликвидация». (16+)
20.20 Т/сериал «Чёрное море». (16+)
22.30 Вечер с Владимиром Со-

ловьёвым. (12+)
00.30 Т/сериал «Истребители. Последний бой». (16+)



06.10 Т/сериал «Москва. Три вокзала». (16+)
07.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня.
09.25 Т/сериал «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20, 11.25, 01.35 Т/сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи». (16+)
14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие. (16+)

14.50 Место встречи. (16+)
17.25 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)
18.10 ДНК. (16+)
19.10, 20.40 Т/сериал «Пёс». (16+)
22.00 Т/сериал «Динозавр». (16+)
00.00 Юбилейный концерт Сосо Павлиашвили. (12+)
04.50 Д/сериал «Алтарь Победы». (0+)



08.00 ТНТ. Gold. (16+)
10.00 Дом-2. (16+)
12.30 Бородина против Бузовой. (16+)
13.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)

14.30, 23.00 Т/сериал «Бывшие-2». (16+)
15.30 Холостяк-7. (16+)
17.00 Т/сериал «СашаТаня». (16+)
17.30 Т/сериал «Физрук». (16+)
19.00 Т/сериал «Интерны». (16+)
21.00 Т/сериал «#СидЯдома». (16+)
22.00 Однажды в России. (16+)
00.00 Дом-2. (16+)



07.30 Письма из провинции.
08.00, 14.30, 00.00 Д/ф «Правда о цвете». (16+)
09.00, 18.55 Х/ф «В поисках капитана Гранта». (16+)
10.10 Цвет времени. (16+)

10.20, 01.05 Театр зверей им. В.Л. Дурова.
11.20 Война Анатолия Папанова.
11.35 Х/ф «Гусарская баллада».
13.05 Острова.
13.50 Д/сериал «Музыка мира и войны: «Пограничная полоса».
15.30 Война Владимира Заманского.
15.45, 22.50 Т/сериал «Место встречи изменить нельзя».
16.55 Квартет 4х4.
18.35 Война Юрия Никулина.
20.00 Война Иннокентия Смоктуновского.
20.15 Открытый музей.
20.30 Х/ф «Курьер».

21.55 Цвет времени.
22.10 Д/ф «Чистая победа. Бой за Прагу».
02.05 Д/сериал «Страна птиц: «Беспокойное лето в Гранкином лесу».
02.50 Концерт оркестра Гленна Миллера.
03.40 «Франция. Дворец и парк Фонтенбло».
07.00 «Ералаш». (0+)
07.25 Мультфильм. (0+)
08.10, 05.35 Т/сериал «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
09.00 Х/ф «Паутина Шарлотты».



(0+)
10.45 Х/ф «Полицейская академия - 3: Повторное обучение». (16+)
12.25, 01.55 Х/ф «Полицейская академия - 4: Гражданский патруль». (16+)
14.10 Х/ф «Полицейская академия - 5: Задание в Майами». (16+)
16.05 Х/ф «Пираты Карибского моря: Сундук мертвеца». (12+)
19.05 Фильм «Гадкий я - 2». (6+)
21.00 Х/ф «Пираты Карибского моря: На краю света». (12+)
00.30 Т/сериал «Туман-2». (16+)
03.20 Х/ф «Ставка на любовь».

(12+)
04.45 Слава Богу, ты пришёл! (16+)
07.00 «Опыты дилетанта». (16+)
07.30 Х/ф «Два бойца». (12+)
08.55 Т/сериал «Развод». (16+)
09.40 «Федерация-2019». (16+)
10.10 Х/ф «Чтец». (16+)
12.25 Д/ф «Русский след». (12+)
13.15 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
13.30 Т/сериал «Вечный отпуск». (16+)
13.55 Т/сериал «Курсанты». (16+)
14.40 Т/сериал «Лучшие враги». (16+)

15.30 Т/сериал «Развод». (16+)
16.20 Т/сериал «Оса». (16+)
17.05 Мультфильмы. (6+)
17.15 «Федерация-2019». (16+)
17.40 «Опыты дилетанта». (16+)
18.10 Д/ф «Русский след». (12+)
19.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
19.30 «Опыты дилетанта». (16+)
20.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
20.30 Т/сериал «Курсанты». (16+)
21.20 Т/сериал «Лучшие враги». (16+)
22.05 Т/сериал «Оса». (16+)
22.50 Д/ф «Русский след». (12+)
00.25 «Федерация-2019». (16+)
00.35 «Центр внимания. Сахалин». (16+)

30.04. Четверг



04.00, 08.05 Доброе утро.
08.00, 11.00, 14.00 Новости.
08.50, 01.40 Модный приговор. (6+)
09.50 Жить здорово! (16+)
11.10, 23.20 Время покажет. (16+)
14.10 Т/сериал «По законам военного времени - 2». (16+)
17.00 Вечерние новости.
18.50 Пусть говорят. (16+)
20.00 Время.
20.30 Т/сериал «Крепкая броня». (16+)
22.20 Д/ф «Маршал Конев. Любовь на линии огня». (12+)
02.30 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1

04.00, 08.30 Утро России.
08.00, 13.30, 20.05 Вести. Местное время.
08.55 О самом главном. (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Вести.
10.30 Т/сериал «Идеальная жертва». (16+)
13.50 Т/сериал «Тайны следствия». (12+)
16.30 Т/сериал «Ликвидация». (16+)
20.20 Большой юбилейный концерт Александры Пахмутовой.
23.30 Д/ф «Великая неизвестная война». (12+)

01.25 Т/сериал «Истребители. Последний бой». (16+)



06.10 Т/сериал «Москва. Три вокзала». (16+)
07.00 Утро. Самое лучшее. (16+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня.
09.25 Т/сериал «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20, 11.25, 01.55 Т/сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи». (16+)
14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.50 Место встречи. (16+)
17.25 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)
18.10 ДНК. (16+)
19.10, 20.40 Т/сериал «Пёс». (16+)
22.00 Т/сериал «Динозавр». (16+)
23.50 Все звёзды майским вечером. (12+)
01.30 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
03.40 Квартирный вопрос. (0+)
04.50 Д/сериал «Алтарь Победы». (0+)



08.00 ТНТ. Gold. (16+)
10.00 Дом-2. (16+)
12.30 Бородина против Бузовой. (16+)
13.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)

14.30, 23.00 Т/сериал «Бывшие-2». (16+)
15.30 Т/сериал «СашаТаня». (16+)
17.30 Т/сериал «Физрук». (16+)
19.00 Т/сериал «Интерны». (16+)
21.00 Т/сериал «#СидЯдома». (16+)
22.00 Шоу «Студия Союз». (16+)
00.00 Дом-2. (16+)

КУЛЬТУРА

07.30 Письма из провинции.
08.00, 14.30, 00.05 Д/ф «Правда о вкусе».
08.50 Цвет времени.
09.00, 18.45 Х/ф «В поисках капитана Гранта».
10.10 «Германия. Шпайерский собор».
10.25, 01.00 Д/ф «Жизнь и смерть Чайковского».
11.20 Война Георгия Юматова.
11.35 Х/ф «Курьер».
13.05 Д/ф «Олег Басилашвили. Послесловие к сыгранному...».
13.50 Д/сериал «Музыка мира и войны: «Музы и пушки».
15.20 Война Леонида Гайдая.
15.35, 22.50 Т/сериал «Место встречи изменить нельзя».
16.50 Квартет 4х4.
20.00 Война Владимира Этуша.
20.15 Открытый музей.
20.30 Х/ф «Пассажирка».
22.10 Д/ф «Кукрыникисы против Третьего рейха».

01.50 Д/сериал «Страна птиц: «Лесные стражники. Дятлы».
02.30 Оркестр имени Олега Лундстрема.
03.40 «Иордания. Крепость Кусейр-Амра».



07.00 «Ералаш». (0+)
07.15 Мультфильм. (0+)
08.00 Т/сериал «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
08.50 Х/ф «Ставка на любовь». (12+)
10.40 Х/ф «Полицейская академия - 5: Задание в Майами». (16+)
12.25, 01.25 Х/ф «Полицейская академия - 6: Осаждённый город». (16+)
14.15 Х/ф «Полицейская академия - 7: Миссия в Москве». (16+)
15.55 Х/ф «Пираты Карибского моря: На краю света». (12+)
19.20 Фильм «Гадкий я - 3». (6+)
21.00 Х/ф «Пираты Карибского моря: На странных берегах». (12+)
23.45 Т/сериал «Туман-2». (16+)
02.45 Х/ф «Мстителю». (12+)
04.15 Слава Богу, ты пришёл! (16+)



07.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
07.25 Мультфильмы. (6+)
08.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
08.30 Х/ф «Рядовой Александр Матросов». (12+)
10.15 Х/ф «Их звёздный час». (18+)
12.15 Д/ф «Искусство войны». (16+)
13.15 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
13.30 Т/сериал «Вечный отпуск». (16+)
13.55 Т/сериал «Курсанты». (16+)
14.40 Т/сериал «Лучшие враги». (16+)
15.35 Т/сериал «Развод». (16+)
16.20 Д/ф «Искусство войны». (16+)
17.15 «Опыты дилетанта». (16+)
17.45 «Федерация-2019». (16+)
18.00 Д/ф «Искусство войны». (16+)
19.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
19.30 «Опыты дилетанта». (16+)
20.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
20.30 Т/сериал «Курсанты». (16+)
21.20 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
22.55 Х/ф «Их звёздный час». (18+)
00.50 «Центр внимания. Сахалин». (16+)

1.05. Пятница



04.00, 08.05 Доброе утро.
08.00, 11.00, 14.00 Новости.
08.50, 02.45 Модный приговор. (6+)
09.50 Жить здорово! (16+)
11.10 Время покажет. (16+)
14.10, 17.40 Т/сериал «По законам военного времени - 2». (16+)
17.00 Вечерние новости.
18.45 Поле чудес. Праздничный выпуск. (16+)
20.00 Время.
20.30 Т/сериал «Крепкая броня». (16+)
22.30 Х/ф «Летят журавли». (12+)
00.00 Х/ф «Мерседес» уходит от погони». (12+)
01.15 Наедине со всеми. (16+)
03.30 Мужское/женское. (16+)

РОССИЯ 1

04.00, 08.30 Утро России.
08.00, 13.30, 20.05 Вести. Местное время.
08.55 О самом главном. (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Вести.
10.30 Т/сериал «Идеальная жертва». (16+)
13.50 Т/сериал «Тайны следствия». (12+)
16.30 Т/сериал «Ликвидация». (16+)
20.20 Х/ф «Ржев». (12+)
22.40 Д/ф «Война за память».

(12+)
00.10 Х/ф «Сталинград».



06.15 Т/сериал «Москва. Три вокзала». (16+)
07.05 Х/ф «Свой среди чужих, чужой среди своих». (0+)
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня.
09.25 Т/сериал «Мухтар. Новый след». (16+)
10.20, 11.25 Т/сериал «Морские дьяволы. Северные рубежи». (16+)
14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.
14.50 Место встречи. (16+)
17.25 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)
18.15 «Жди меня». Специальный выпуск ко Дню Победы. (12+)
19.10, 20.40 Т/сериал «Пёс». (16+)
22.00 Т/сериал «Динозавр». (16+)
23.50 Д/сериал «НТВ-видение: «Конец мира». (16+)
01.10 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)
01.30 Вахта памяти газиков - 75 лет Великой Победы. (16+)
02.00 Х/ф «Звезда». (12+)
03.35 Дачный ответ. (0+)
04.30 Д/сериал «Алтарь Победы». (0+)



08.00 ТНТ. Gold. (16+)
10.00 Дом-2. (16+)
12.30 Бородина против Бузовой. (16+)
13.30 Дом-2. Спаси свою любовь. (16+)
14.30 Т/сериал «Бывшие-2». (16+)
15.30 Т/сериал «СашаТаня». (16+)
17.30 Т/сериал «Физрук». (16+)
19.00 Т/сериал «Интерны». (16+)
21.00 Comedy woman. Дайджест. (16+)
22.00 Комеди Клаб. Карантин Style. (16+)
23.00 Comedy баттл. (16+)
01.00 Дом-2. (16+)

КУЛЬТУРА

07.30 Письма из провинции.
08.00, 14.25 Д/ф «Какова природа креативности».
09.00 Х/ф «В поисках капитана Гранта».
10.15, 01.00 «Кинопанорама. Владимир Басов».
11.15 Война Зиновия Гердта.
11.30 Х/ф «Пассажирка».
13.05 Д/ф «Простой непростой Сергей Никоненко».
13.50 Д/сериал «Музыка мира и войны: «Вечный огонь».
16.20 Война Петра Тодоровского.
15.30, 22.50 Т/сериал «Место встречи изменить нельзя».
17.00 Квартет 4х4.
19.00 Х/ф «Чистое небо».

20.45 Открытый музей.
21.00 «Дорога на Ялту».
00.20 Д/ф «Цвет жизни. Начало».
02.00 Д/сериал «Страна птиц: «Весёлые камешки».
02.40 Концерт Александра Князева в Большом зале Московской консерватории.



07.00 «Ералаш». (0+)
07.25 Мультфильм. (0+)
08.10 Т/сериал «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН». (16+)
09.00 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)
09.10 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
10.40 Фильм «Мы - монстры!». (6+)
12.30 Фильм «Стань легендой! Бигфут младший». (6+)
14.20 Х/ф «Золотой компас». (12+)
16.30 Х/ф «Пираты Карибского моря: На странных берегах». (12+)
19.15 Фильм «Миньоны». (6+)
21.00 Х/ф «Пираты Карибского моря: Мертвецы не рассказывают сказки». (16+)
23.35 Х/ф «Последний бой». (16+)
02.15 Х/ф «Полицейская академия - 7: Миссия в Москве». (16+)
03.35 Х/ф «Однажды». (16+)
05.05 Фильм «Рэтчет и Кланк».

Галактические рейнджеры. (6+)



07.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
07.25 Мультфильмы. (6+)
08.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
08.30 Х/ф «Жди меня». (12+)
10.10 Х/ф «Пламя и цитрон». (16+)
12.15 Д/ф «Искусство войны». (16+)
13.15 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
13.30 Т/сериал «Вечный отпуск». (16+)
13.55 Т/сериал «Курсанты». (16+)
14.40 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
16.20 Т/сериал «Развод». (16+)
17.10 «Федерация-2019». (16+)
17.35 «Опыты дилетанта». (16+)
18.00 Д/ф «Искусство войны». (16+)
19.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
19.30 Вперемешку. (6+)
20.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
20.30 Т/сериал «Курсанты». (16+)
21.20 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
22.55 Х/ф «Пламя и цитрон». (16+)
00.55 «Центр внимания. Сахалин». (16+)

9.05. Суббота



05.00, 11.00, 14.00 Новости.
05.10 День Победы. Праздничный канал.
09.00, 11.10 Т/сериал «Диверсант». (16+)
12.30, 14.10 Песни Великой Победы. Праздничный концерт в Кремле. (0+)
14.30 Х/ф «Офицеры». (0+)
15.10, 18.20 Т/сериал «Диверсант. Крым». (16+)
18.00 75 лет Победы в Великой Отечественной войне. Обращение Президента России Владимира Путина.
20.00 Время.
20.30 Х/ф «В бой идут одни «старики». (12+)
22.00 Х/ф «Белорусский вокзал». (0+)
23.35 Х/ф «Отряд особого назначения». (12+)
00.50 Х/ф «Один шанс из тысячи». (12+)
02.05 Х/ф «Время собирать камни». (16+)

РОССИЯ 1

04.15 Х/ф «Они сражались за Родину».
07.00 Песни военных лет.
08.00, 09.00, 19.00 Вести.
08.15 Д/ф «Парад победителей». (12+)
11.00 Х/ф «Батальоны просят огня».

15.35 Х/ф «Солдатик».
17.00 75 лет Победы в Великой Отечественной войне. Обращение Президента России Владимира Путина.
17.20, 18.05 Праздничный канал «День Победы». Прямой эфир.
17.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
19.50 Вести. Местное время.
20.00 Х/ф «Т-34». (12+)
23.10 Х/ф «Балканский рубеж». (16+)
01.40 Х/ф «Мы из будущего». (12+)
03.40 Х/ф «Мы из будущего - 2». (12+)



06.00 Х/ф «Лейтенант Суворов». (12+)
07.35, 09.15, 11.20 Т/сериал «Последний бой». (16+)
09.00, 11.00, 18.20, 20.05 Сегодня.
12.20 Т/сериал «Последний день войны». (16+)
16.40, 18.40 Х/ф «В августе 44-го...». (16+)
18.00 75 лет Победы в Великой Отечественной войне. Обращение Президента России Владимира Путина.
19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
20.35 Т/сериал «Алеша». (16+)
00.00 «Белые журавли». Квартирник в День Победы. (12+)

02.10 Т/сериал «Апперкот для Гитлера». (16+)
05.15 Д/сериал «Алтарь Победы». (0+)

ТНТ

08.00 TNT music. (16+)
08.30 TNT. Gold. (16+)
10.00 Т/сериал «СашаТаня». (16+)
12.00 Народный ремонт. (16+)
13.00 Т/сериал «Патриот». (16+)
18.00 75 лет Победы в Великой Отечественной войне. Обращение Президента России Владимира Путина. (0+)
19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания. (0+)
21.10 Х/ф «Герой». (16+)
23.20 Женский стендап. (16+)
00.00 Дом-2. (16+)



07.30 Киноконцерт «И всё-таки мы победили!».
08.00 Х/ф «Небесный тихоход».
09.15 Д/ф «Старик и небо».
09.55 Д/ф «Ночь коротка».
10.50 Д/ф «Чистая победа. Битва за Берлин».
11.40 Х/ф «Был месяц май».
13.30 Д/ф «Познавая цвет войны».
14.25 Д/ф «Солдат из Ивановки».
15.05 Д/ф «Женский взгляд на войну».
15.50 Д/ф «Николай Лебедев. Война без грима».
16.35 Д/ф «Ночная ведьма»... Её

муж и сыновья...».
17.20 Д/ф «Авангард, брат Авангарда».
18.00 Д/ф «Экспозиция войны».
18.55 Д/ф «Дети войны. Последние свидетели».
19.45 Х/ф «Старый вояка».
19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
20.05 Х/ф «Поезд идёт на восток».
21.30 Романтика романа.
23.25 Х/ф «Молодые».
00.55 Д/сериал «Страна птиц: «Отшельники реки Пры».
01.35 Х/ф «Любимая девушка».
03.00 Искатели.
03.45 Цвет времени.



07.00 «Ералаш». (0+)
07.20 Мультфильм. (0+)
09.25 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)
10.00 ПроСТО кухня. (12+)
11.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)
11.40 Х/ф «Золотой компас». (12+)
13.55 Х/ф «Пираты Карибского моря: Мертвецы не рассказывают сказки». (16+)
16.30 Фильм «Кунг-фу Панда». (0+)
18.20 Фильм «Кунг-фу Панда - 2». (0+)
19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
20.10 Фильм «Кунг-фу Панда - 3».

(6+)
22.00 Х/ф «Гнев титанов». (16+)
23.55 Х/ф «Битва титанов». (16+)
01.40 Х/ф «Однажды». (16+)
03.25 Х/ф «Мстители». (12+)
04.45 6 кадров. (16+)

ОТВ САХАЛИН

07.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
07.25 Мультфильмы. (6+)
07.30 «Эксперименты». (16+)
08.00 «Центр внимания. Сахалин». (16+)
08.30 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты...». (12+)
09.55 Стихи о войне. (12+)
10.00 «Парад Победы 24 июня 1945 года». (6+)
10.45 Минута молчания.
10.55 Х/ф «Родина или смерть». (12+)
12.40 Т/сериал «Курсанты». (16+)
13.30 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
15.10 Х/ф «Великий перелом». (12+)
17.05 Х/ф «Слова». (16+)
19.00 «Шумшу. Точка Второй мировой». (12+)
19.30 «Центр внимания. Итоги недели». (16+)
20.00 Сахалин и Курилы. Минуты истории. (12+)
20.20 Т/сериал «Курсанты». (16+)
21.05 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
22.45 Д/ф «Искусство войны». (16+)
23.40 Х/ф «Аты-баты, шли солдаты...». (12+)

ОАО «САХАЛИНСКОЕ МОРСКОЕ ПАРОХОДСТВО» ТРЕБУЮТСЯ:

✓ **СУДОВЫЕ ЭЛЕКТРОМЕХАНИКИ. Условия работы: полная занятость, полный соцпакет согласно ТК РФ, зарплата достойная. Требования: высшее профессиональное образование по специальности «инженер-электромеханик», наличие рабочего диплома.**
✓ **СТАРШИЕ МЕХАНИКИ, ВАХТЕННЫЕ МЕХАНИКИ, ВТОРЫЕ И ТРЕТЬИ МЕХАНИКИ. Условия работы: полная занятость, полный соцпакет согласно ТК РФ, зарплата достойная. Требования: среднее профессиональное либо высшее образование по специальности, наличие рабочего диплома.**

Контактные телефоны: 8-914-753-52-69, 8 (42433) 66-326, 66-106, 66-215, 66-218.

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

ФГБУ «Администрация морских портов Сахалина, Курил и Камчатки» выражает искреннее соболезнование родным и близким в связи с кончиной «Почётного работника морского флота», «Заслуженного работника транспорта РСФСР», бывшего работника Холмского филиала, капитана-инструктора морской квалификационной комиссии

БОЙЧЕНКО Эдуарда Григорьевича.

Вся трудовая деятельность Эдуарда Григорьевича была связана с морем, он прошёл путь от матроса до капитана дальнего плавания, 13 лет отдал работе в ФГБУ «АМПП Сахалина, Курил и Камчатки». В составе морской квалификационной комиссии Э.Г. оказывал практическую помощь членам судовых экипажей, повышая их профессиональный уровень. Воспитывал ответственность и добросовестное отношение к выполнению своих обязанностей, самые лучшие профессиональные и человеческие качества моряков разного уровня и всех категорий морских специальностей, которые так необходимы для работы в сложных и опасных морских условиях. Все, кто работал вместе с Эдуардом Григорьевичем, будут помнить его как очень активного, яркого и жизнерадостного человека, ответственного и высокопрофессионального специалиста. Таким он запомнится навсегда. **Эдуард Григорьевич Бойченко** оставил о себе самую светлую память. Скорбим вместе с вами.



10.05. Воскресенье



04.15, 05.10 Т/сериал «Ангел-хранитель». (16+)
05.00, 09.00, 11.00 Новости.
06.05 Играй, гармонь любимая! (12+)
06.45 Часовой. (12+)
07.05 Здоровье. (16+)
08.05 Д/ф «Энергия Победы». (12+)
09.10 Д/ф «Надежда Бабкина: «Если в омут, то с головой!»». (12+)
10.10 Видели видео? (6+)
12.40 Х/ф «Белые росы». (12+)
14.15 Теория заговора. (16+)
15.00 «Кто хочет стать миллионером?» с Дмитрием Дибровым. (12+)
16.25 Юбилейный концерт Игоря Матвиенко. (12+)
18.35, 20.30 Сегодня вечером. (16+)
20.00 Время.
22.10 Х/ф «Без меня». (18+)
23.35 Мужское/женское. (16+)
01.00 Модный приговор. (6+)
01.45 Наедине со всеми. (16+)

РОССИЯ 1

05.20 Х/ф «Солнцекруг». (12+)

07.00 Местное время. Воскресенье.
07.35 Устами младенца.
08.20 «Когда все дома» с Тимуром Кизяковым.
09.10 Сто к одному.
10.00 Вести.
10.15 Аншлаг и Компания. (16+)
12.20 Т/сериал «Цветочное танго». (12+)
15.30 Танцы со звёздами. Новый сезон. (12+)
19.00 Вести недели.
21.00 Москва. Кремль. Путин.
21.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)
00.30 Т/сериал «Холодное блюдо». (12+)



06.00 Парад Победы 1945 года. (16+)
06.15 Д/ф «Вторая мировая. Великая Отечественная». (16+)
07.10 Х/ф «Сочинение ко Дню Победы». (16+)
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня.
09.20 У нас выигрывают! (12+)
11.25 Х/ф «Звезда». (12+)
13.20, 17.25 Т/сериал «Подлежит уничтожению». (12+)
18.00 Х/ф «Топор». (16+)
20.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.

21.10 Т/сериал «Дед Морозов». (16+)
01.00 Х/ф «Орден». (12+)
04.05 Х/ф «Лейтенант Суворов». (12+)
05.30 Д/сериал «Алтарь Победы». (0+)

ТНТ

08.00 TNT. Gold. (16+)
09.00 Народный ремонт. (16+)
10.00 Т/сериал «СашаТаня». (16+)
12.00 Переагрузка. (16+)
13.00 Х/ф «Герой». (16+)
15.20 Однажды в России. (16+)
20.00 Т/сериал «Солдатки». (16+)
21.30 Холостяк-7. (16+)
23.00 Stand up. Дайджест. (16+)
00.00 Дом-2. (16+)



07.30, 03.20 Мультфильм.
09.10 Х/ф «Любимая девушка».
10.40 «Обыкновенный концерт» с Эдуардом Эфировым.
11.10 Передвижки: Валентин Серов.
11.40 Х/ф «Молодые».
13.10 Д/ф «Татьяна Пельтцер. Родное лицо».
13.50 Письма из провинции.

14.20, 01.50 Диалоги о животных.
15.05 «Альтер эго русского Гамлета».
16.35 Квартет 4x4. Гала-концерт.
17.25, 02.35 Искатели.
18.10 «Те, с которыми я...». Булат Окуджава.
19.05 Романтика романа.
20.10 Х/ф «Солярис».
22.50 Спектакль «Евгений Онегин».



07.00 «Ералаш». (0+)
07.20 Мультфильм. (0+)
08.50, 14.00 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)
10.00 Рогов дома. (16+)
11.10 Фильм «Кунг-фу Панда». (0+)
13.00 Детки-предки. (12+)
14.30 Фильм «Кунг-фу Панда - 2». (0+)
16.15 Фильм «Кунг-фу Панда - 3». (6+)
18.00 Х/ф «Гнев титанов». (16+)
19.55 Х/ф «Битва титанов». (16+)
22.00 Х/ф «Джон Картер». (12+)
00.40 Стендап Андеграунд. (18+)
01.30 Х/ф «Человек в железной маске». (0+)
03.40 Фильм «Рэтчет и Кланк: Галактические рейнджеры».

(6+)
05.00 Слава Богу, ты пришёл! (16+)

ОТВ САХАЛИН

07.00 Мультфильмы. (6+)
07.30 «Планета вкусов». (12+)
08.00 «Центр внимания. Итоги недели». (16+)
08.30 Д/ф «Тайны мозга». (12+)
09.20 Х/ф «Небесный тихоход». (12+)
10.45 Д/ф «Искусство войны». (16+)
12.40 Сахалин и Курилы. Минуты истории. (12+)
13.00 «Центр внимания. Итоги недели». (16+)
13.25 Т/сериал «Курсанты». (16+)
14.20 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
15.55 Д/ф «Тайны мозга». (12+)
16.40 Eurotax. Окно в Европу. (16+)
17.10 Х/ф «Чтец». (16+)
19.30 «Центр внимания. Итоги недели». (16+)
20.00 Т/сериал «Курсанты». (16+)
20.45 Т/сериал «Жизнь и судьба». (16+)
22.25 Х/ф «Искусство войны». (16+)
23.20 Х/ф «Ожидание полковника Шалыгина». (12+)
00.45 «Федерация-2019». (16+)

Испытано на себе

МОЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ

Когда всё это закончится, из своих квартир выйдут на улицу, тихо озираясь по сторонам, сотни миллионов шизофреников с чистыми руками.

Из сети Интернет.

ДНЕВНИК САМОИЗОЛЯЦИОНЩИКА

Пятница, 27 марта

Лёгким мановением волшебной палочки президент всея Руси объявил следующую неделю нерабочей, но с сохранением зарплаты. Класс! Мини-отпуск! Наконец-то выплусь! ☺

Суббота, 28 марта

Все почему-то спрашивают, как я себя чувствую в самоизоляции? Ребята, пока у меня обыкновенная суббота: я тюленю весь день и устраиваю себе свой личный кинофестиваль...

Щёлкала каналы, на одном из них начался интересный фильм. Как он называется? Правильно, «Вирус». Как думаете, что я сделала после просмотра? Верно — скачала нашумевший и обретший в последнее время новую популярность триллер «Заражение». Он, кстати, неплох.

Воскресенье, 29 марта

Воскресенье прошло как обычно: уборка, покупка продуктов, готовка. Правда, на этот раз пакетов с провизией было чуть больше, чем вне самоизоляции недели. Но нет, гречку не брала. ☺

Карантин объединяет! С друзьями начали вовсю использовать прелести современных мессенджеров и созваниваться по видеосвязи. Особую радость испытала от общения с теми, кто живёт на материке. Как же круто видеть их счастливые лица в удобное для меня время!

Понедельник, 30 марта

О да! Не нужно бежать в ванную сломя голову. Не нужно ежедневно намывать шевелюру и сушить её феном. Кайф!

Днём попыталась поработать. Мне доказывали, что работа «на удалёнке» — это очень круто. О'кей. Сажусь, включаю компьютер, и тут... Так, что-то я давно (примерно минут десять) не заходила в Инстаграм. А что там информагентства сообщают? Ой, надо маме позвонить. О! От папы входящий. Всё, отложила телефон, собралась. Но муза ко мне упорно не шла, а ёжики на пижамных штанах вторили стоящей сзади кровати: «Давай фильмец посмотрим, а?». Ну как можно отказать пижамным ежатам? ☺

Вторник, 31 марта

Брожу по дому в поисках смысла самоизоляции... Вышла в магазин. Люди, идущие мне навстречу в масках, смотрят на меня с подозрением. Под напором пронзительных ненавидящих взглядов кутаюсь в шарф.

Лепить пельмени? Легко! Так, что тут у нас? Прямой эфир с губернатором? Надо послушать. «Почему не закрывают винно-водочные магазины?» — «Ну мы же договорились с вами, что это — антисептик». Простите, это точно не «Смехопанорама»? ☺

Среда, 1 апреля

День смеха? Нет, он был вчера в прямом эфире с губернатором. ☺

Ура! Подруга сшила мне маску (да-да, я знаю — она абсолютно не нужна здоровым людям)! Теперь и я буду смотреть на всех «безмасочных» с подозрением. ☺

Четверг, 2 апреля

Стоять в душе с нашампуненной головой сколько

душе угодно — блаженство. ☺

А вы знали, что по утрам на телеканале «Пятница» показывают по три серии «Доктора Хауса»?

По-моему, мы с друзьями друг другу надоели. При видеовызове тебя приветствуют уже не такие радостные лица, как это было ещё каких-то три дня назад. Или мне это только показалось?

Похоже, и до нас добрался коронавирусный психоз. Сегодня моя особо паникующая подруга спросила: «Зачем ты ходишь в магазин?! Ты что, серьёзно, не протираешь телефон спиртовой салфеткой?!»... Как же всё-таки здорово живётся ракам-отшельникам — забился в свой домик и изредка подёргиваешь песочек клешней. ☺

Пятница, 3 апреля

Сидеть дома ещё месяц?! Вы серьёзно?! Что вообще происходит?! Кажется, у меня начинается паника.

Сколько лет существует WhatsApp, а мы с коллегами только сейчас создали свою группу. Чудеса изоляции, да и только. ☺

Сегодня прогулялась до местного (его ещё называют «матросовским») отделения «Почты России», куда мне пришли заказанные ранее книги. В отделение пускали по одному, а вся очередь стояла на улице. Все люди в масках и соблюдают дистанцию. Какие сознательные товарищи по самоизоляции! Тридцать минут на свежем воздухе! Вот оно — счастье!

Суббота, 4 апреля

Погуляла на балконе. Так себе прогулочка, знаете ли.

Кот окончательно смирился с тем, что я круглосуточно нахожусь в его квартире. ☺

Воскресенье, 5 апреля

Плюсы самоизоляции: я наконец дочитала роман Ричарда Йейтса «Дорога перемен». Книгу всего в 300 страниц формата А5 (это сложенный вдвое лист формата А4) я не могла осилить несколько месяцев. Вот не читалась она, и всё тут. А роман-то, оказывается, прекрасный. А какая экранизация чудесная! Непривычно было наблюдать за Кейт Уинслет и Лео Ди Каприо в одном фильме и не на тонущем корабле. ☺

Моя подруга изрекла: «Подходит к концу первая неделя самоизоляции, а мне хочется выйти из квартиры и не возвращаться». Лучше и не скажешь...

Понедельник, 6 апреля

Бежать в ванную наперегонки с собственной тенью, мыть голову и сушить волосы феном. Божественно! ☺

Режим сбился окончательно. Чтобы заставить себя работать дома, пришлось обмануть мозг. Встать вовремя, конечно, не получилось. «Работу» я проспала, но всё-таки пришла на неё! ☺ Сняла пижаму и переоделась в «парадно-выходную» рабочую одежду, чтобы не было соблазна снова лечь в кровать. Завтракаю я обычно на работе, одновременно просматривая новостную ленту, поэтому тарелка с творожной запеканкой из кухни перенеслась в мой домашний кабинет. Ура! Мне удалось-таки ухватить музу за хвост. ☺ От работы отвлекать только чудесный вид из окна, за которым кружились апрельские снежинки, а вдалеке виднелось море. Просто окно моего рабочего кабинета выходит на сопку, и кроме решёток и зарослей кислицы глазу зацепиться не за что. А вот сейчас — да, сейчас — красота!



Вторник, 7 апреля

Встала на час раньше. Маленькая победа! ☺ Но вчерашний энтузиазм немного угас. Организм всё-таки понимает, что он находится дома.

Разговоры с друзьями стали очень весёлыми:

— Ты на «работе»?

— Да, но вчера было чуть легче. Сегодня даже думала не идти. ☺

Сейчас читаю книгу психолога Михаила Лабковского (ну только ленивый не знает, кто это). Вот что он пишет об истинных желаниях: «Когда вы должны принять какое-то решение, у вас куча мотиваций: «мы договорились», «давно пора», «я обещал», «так надо» и прочее, а должна быть только одна: «я хочу!». Если вам сегодня не хочется на работу — возьмите выходной. Если не хочется и завтра — возьмите ещё один выходной. А если не хочется послезавтра — меняйте работу. И дело здесь не в лени. Лени — это или проблема с волей, или проблема с мотивацией». Есть над чем задуматься, правда?

Среда, 8 апреля

Ой, мойте свою посуду сами! ☺

Теперь, прежде чем мне звонить, друзья пишут: «Ты на работе?». После моего утвердительного «да» телефон продолжает молчать. Тишина. Спокойствие. Умиротворение. ☺

Четверг, 9 апреля

Не выдержала. В 07.30, пока людей на улице совсем немного, отправилась на прогулку в город. Ох уж этот опьяняющий морской воздух! Вместе со мной по Приморскому бульвару гордо расхаживали два голубя.

— Ну что, ребят, когда всё это закончится?

— Курлы, курлы, Юль Пална, потерпи немного. Всё будет хорошо... ☺

Остальные дни были похожи друг на друга. Казалось, что мир сходит с ума, и паника реально страшнее вируса. В связи с производственной необходимостью нам, конечно, нужно было выходить на работу в офис, и эти дни, признаюсь, были наполнены счастьем, а эмоции сравнимы лишь с теми, которые человек испытывает в последний рабочий день перед отпуском. Именно тогда мы все идём на работу с несказанным удовольствием. ☺

Вместе с вами в самоизоляции
побывала Юлия КИМ.

Улыбнись!

«ВИРУСНЫЙ» ЮМОР

Как говаривал известный комедийный актёр Джим Керри: «Когда дела совсем плохи, остаётся только смеяться». Вооружившись этим высказыванием, мы подготовили для вас, дорогие читатели, подборку самых смешных картинок, появившихся за время пандемии «короны» во Всемирной паутине.



- Бэрримор, что это за вой на болотах?
- Население скупает туалетную бумагу, сэр.
- Но зачем?
- Гречка оказалась не очень, сэр.



ИДЕМ С ПАЦАНАМИ НА ПОЧТУ ЗАБИРАТЬ ПОСЫЛКИ С АЛИКА



Коронавирус особенно бурно развивается в организме ослабленном никотином, алкоголем и...

Короче,
Комаровский!

Еле влез в переполненную маршрутку. Кашлянул, говорю: «Что я в том Китае подцепил?». Теперь едем вдвоём — я и заплаканный водитель.

Кредиты пока не выплачивайте! Будут звонить — просто кашляйте!

Общепит

«ПИЦЦЕРИЯ НА СОВЕТСКОЙ»

Рады вновь приветствовать вас, дорогие читатели, в нашей рубрике «Общепит», где мы делимся своими впечатлениями от посещения того или иного заведения общественного питания в Холмске. Напомним, мы публикуем собственный, субъективный отзыв, а не стремимся кого-то очернить или кому-то польстить. Сегодня наш гастроанализ посвящён «Пиццерии на Советской».

Вы, главное, не волнуйтесь. Во время режима добровольной самоизоляции никто никаких законов и указов не нарушал. Пиццерия была закрыта, как и все остальные точки общественного питания в городе, но работала служба доставки. Мы воспользовались данной услугой за неделю до объявления всеобщих «каникул строгого режима», поэтому и рассматривать доставку пиццы будем вне ограничительных рамок типа «курьер действительно был в перчатках». Ну и, в конце концов, скоро всё заработает в прежнем режиме, и вы вряд ли когда-нибудь ещё увидите доставщика еды в маске. ☺

«Пиццерия на Советской» стала первым в Холмске заведением подобного рода. Оговорюсь, первым заведением, которое поставило изготовление фаст-фуда на поток, а не просто предложило посетителям пиццу наряду с другими хитами кухни мира. Видимо, стремление объять необъятное – отличительная черта отечественного предпринимательства ☺, и одно время в пиццерии начали крутить роллы и суши. Не скрою, было вкусно. Однако в то же время по каким-то необъяснимым причинам основное блюдо – пицца – стало, как говорит современная молодёжь, не очень. Спасибо ребятам-предпринимателям за верное

решение – акцентироваться на основном источнике своего дохода. Вместо роллов к пицце добавились бургеры. Это ли не счастье для любителей быстро и вкусно перекусить? ☺

Итак, чтобы заказать продукцию пиццерии (всё-таки здесь делают не только пиццу) на дом, можно позвонить сюда напрямую или совершить покупку на сайте заведения. Мы выбрали второй вариант. Во-первых, в современных реалиях это очень удобно: не нужно ни с кем разговаривать, тебе представлен выбор блюд, да ещё с фотографиями, ты можешь сразу соотнести свои финансовые возможности с ценовой политикой заведения и т.д. В то же время для кого-то наиболее приемлем первый вариант – телефонный звонок. Мне кажется, для таких клиентов «старой закалки» пригодились бы флаеры с меню, которые можно прикалывать к пакету с заказом. Ведь это удобно – посмотрел рекламную листовку, позвонил, чётко сформулировал диспетчеру свой заказ, а не мучаешь человека на том конце провода расспросами: «А с чем вот та пицца?» или «Что бы вы мне посоветовали? На море-продукты у меня аллергия, а много сыра и колбасы в пицце мне не нравится...» ☺.

При заказе на сайте, кстати, предоставляются бонусы.

Во-первых, бесплатная доставка пиццы (вне зависимости от способа заказа) начинается от 400 Р. Поверьте, это самый демократичный вариант в городе. Во-вторых, при заказе от 1 000 Р пиццерия дарит скидку в 10%. Данный факт высоко оценила моя сестра-студентка ☺. Как известно, студенты – народ вечно голодный, поэтому сразу после приветственных объятий мы сели изучать меню пиццерии, где представлено 19 (!) видов пиццы. Признаться честно, мы долго крутили колёсико мышки, никак не решаясь остановить свой выбор на чём-то одном. А ведь ещё можно заказать салаты, чикены, горячие блюда! Наконец наш выбор пал на пиццу «Расколбас». Она привлекла наше внимание чудесным описанием, в котором сказано: «Супер колбасная пицца! Никаких сосисек и молочных колбас! Только деликатесы!». М-м, звучит аппетитно. (Вынуждена вставить ремарку. Мне не хочется разбирать орфографические ошибки, коих в описании блюд пиццерии немало. Мы всё-таки не для этого здесь собрались. Но, товарищи, уважайте себя и своих покупателей! Ну не существует в мире сыра под названием «мАцарелла», а в русском языке – слов «супер колбасная» и «сосисЕк» ☺.)

Итак, мы заказали пиццу «Расколбас» диаметром 33 см



(650 Р). К слову, можно отдать предпочтение пицце меньшего диаметра (20 см). Также в нашу виртуальную корзину отправились сырные палочки (230 Р), фирменный гамбургер (250 Р), куриные стрипсы с соусом (190 Р). Вместе с 10%-й скидкой общий счёт составил 1 188 Р. Вполне демократичная цена для праздника живота в выходной день ☺.

Делая заказ, я была приятно удивлена двумя моментами. Во-первых, на выбор покупателя предоставлены три способа оплаты: наличными курьеру, банковской картой на сайте пиццерии и банковской картой через терминал курьеру. Холмск, конечно, идёт в ногу со временем малыми шажками... но, чёрт возьми, доставка еды с бесконтактной оплатой вызвала у нас дичайший восторг ☺. Во-вторых – наконец-то свершилось!!! Оператор сам перезванивает тебе (а не ты ему) и подтверждает заказ! ☺ Правда, мне подтвердили только сам факт заказа, не огласив позиции. Думаю, и к этому «Пиццерия на Советской» со временем придёт. ☺

Заказ доставили в течение сорока минут. И тут мы столкнулись с минусом практически

всех холмских служб доставки, над которым потешаются мои друзья из других городов, – доставка еды производится до подъезда. На мой взгляд, клиент заказывает еду на дом как раз потому, что не может или не хочет выходить из квартиры. Но, видимо, в Холмске мыслят по-другому. ☺

Конечно, я надавила авторитетом, и за пиццей отправилась моя младшая сестра. Отдав мне пакеты и отдышавшись (всё-таки бежать пришлось с пятого этажа и обратно), она невозмутимо произнесла: «Вот и аппетит нагуляла!» ☺.

Качество блюд у нас не вызвало нареканий. Всё было вкусно, и самое главное – ничего не успело остыть. Пицца действительно оказалась суперколбасной, а котлета в бургере – мощной и сочной, но мой личный кулинарный «Оскар» я вручаю поварам за куриные стрипсы.

В целом работу службы доставки «Пиццерии на Советской» можно оценить на четыре с плюсом. Воспользуемся ли мы ещё раз этим сервисом? Безусловно, да.

Юлия КИМ.
Фото автора.

Страна советов

БУДЬ В ФОРМЕ!

Находясь дома, что мы делаем чаще всего? Правильно – спим и едим. А во время самоизоляции этот процесс стал бесконечным. И вот уже в безобидных шутках типа «Одежду на весну покупать бессмысленно, а размер летней вы ещё не знаете» или «Ещё одна неделя карантина, и маска будет мне мала» слышатся грустные для всех представительниц прекрасного пола отголоски реальности. Как удержать себя в форме, сидя дома? Ответ на этот немаловажный вопрос – в нашей подборке советов.



ПИТАНИЕ

Чтобы компенсировать малоподвижный образ жизни, эксперты Роскачества советуют откорректировать пищевые привычки. Например, клинический психолог-диетолог Анна Ивашкевич считает, что для начала нужно отказаться от такого привлекательного для многих, но вредного фаст-фуда. Пицца, бургеры, картошка фри, чипсы, орешки и прочие «радости» – всё это лучше исключить из рациона. Стоит сократить и потребление алкоголя: после горячительных напитков контролировать количество еды становится сложнее, в результате человек переедает. Более того, алкоголь сам по себе достаточно калориен.

Нутрициолог рекомендует ограничить себя в жареном и жирном. Из питательных блюд стоит отдать предпочтение белковым: птице, кролику, рыбе, творогу и яйцам. А вместо того, чтобы жарить мясо, лучше отварить его, запечь или приготовить на пару.

Важно контролировать количество потребляемых жиров, при этом полно-

стью отказываться от них не стоит. Жиры помогают защищать организм, что особенно важно во время эпидемии. В период сокращения активности количество жиров рассчитывается из соотношения 1 г жиров на 1 кг веса. То есть если человек весит 60 кг, в день ему нужно употреблять 60 г жиров из разных продуктов (мяса, рыбы, авокадо, растительного масла и др.).

Чтобы поддерживать быстрый метаболизм и здоровое пищеварение, нужно добавить в рацион больше клетчатки: злаков, овощей и фруктов. Печенье, конфеты и другие сладкие снеки желательнее заменить более полезной альтернативой. Свежие овощи и фрукты можно нарезать соломкой, так их удобно будет есть, когда захочется перекусить.

Также важно помнить про водный баланс. Как правило, дома проще контролировать количество выпитой жидкости, ведь вода всегда под рукой. Не считая других напитков, диетолог советует выпивать хотя бы по три стакана воды в день. Можно добавить в неё лимон или

сделать морс (например, из клюквы или брусники).

Прежде чем пойти на кухню и съесть что-нибудь, спросите себя: действительно ли хочется есть или же нужно просто отдохнуть. Если необходим перерыв в работе, то свободные десять минут можно провести с большей пользой: например, сделать растяжку или помедитировать. А чтобы не бежать на кухню каждый раз, когда начинает чувствоваться усталость, лучше всего заранее спланировать приёмы пищи на день.

Действенный способ с постоянным желанием перекусить во время самоизоляции нашла российская певица и ведущая Анна Семенович. Девушка повесила на дверцу холодильника фотоснимок со съёмом своего клипа на песню «Хочешь». Дело в том, что во время съёмки Анна использовала специальный костюм, который визуально добавил ей не менее 40 кг. Певица иронично отмечает, что, когда она смотрит на эту фотографию, у неё сразу отпадает всякое желание поесть.

СПОРТ

Домашняя изоляция не означает, что вы должны перестать тренироваться, ведь именно физическая активность поможет защитить психику от внешних негативных факторов и сохранить центрированное, рациональное мышление. Тренироваться дома можно три-четыре раза в неделю. При этом важно чередовать функциональные тренировки (например, на конкретную группу мышц) и растяжку. Во время функциональных тренировок мышцы «забиваются» и в них может накапливаться молочная кислота. Растяжка не позволяет ей накапливаться и, следовательно, помогает избежать мышечных болей.

Как и в случае с питанием, здесь важно следовать определённому плану. Лучшее всего составить график тренировок и следовать ему. Для занятий стоит выбирать наиболее удобное время, чтобы не было лишнего повода их отложить или отвлечься на что-то другое. Хотя наиболее «правильной» считается тренировка, которая начинается с разминки, длится не менее часа и заканчивается растяжкой, однако любая активность

лучше, чем ничего. Если выделить целый час не удаётся, стоит позаниматься столько, сколько получается, будь то 5, 10 или 15 минут.

Чтобы занятия спортом не казались наказанием и обязанностью, лучше отдавать предпочтение активностям, которые действительно нравятся. Сегодня в Интернете можно найти разные руководства: танцевальные тренировки, силовые, йога, растяжка и др. Главное – выбрать что-то по душе.

Даже тем, кто совсем не дружит со спортом, фитнес-тренеры советуют каждый день хотя бы пробовать постоять в планке. Классическая планка является чуть ли не самым эффективным способом подтянуть тело, убрать живот и подкачать ягодицы. Для нас, истинных ленивцев, придумана пятиминутная тренировка в планке.

«ЗВЁЗДНЫЕ» РЕЦЕПТЫ

Салат «Любимый»
от Ангелины Вовк

Ингредиенты: зелёный горошек – 150 г; фасоль белая или красная – 150 г; огурец свежий – 1 шт.; сыр «Фета» – 150 г; масло оливковое – 4 ст. л.; чеснок – 1 зубчик; мёд – 1 ст. л.; уксус – 1 ст. л.; зелёный лук, другая зелень, перец, соль – по вкусу.

Фасоль отварить. Огурец и сыр «Фета» нарезать кубиками. Мелко порубить зелень. Приготовить соус: смешать жидкий мёд, уксус, оливковое масло и измельчённый зубчик чеснока. Посолить и поперчить по вкусу. Все ингредиенты смешать и заправить соусом.

Телятина с киви от Дэвида Бекхэма
Ингредиенты: телятина – 2 кг; киви – 500 г; соль, перец – по вкусу.

Вымыть киви, очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками. Мясо промыть, равномерно по всей поверхности сделать надрезы-кармашки. В каждый кармашек вложить по дольке киви, посолить и поперчить. Фаршированный кусок мяса сверху обмазать мякотью киви и оставить на ночь. Утром завернуть в фольгу и запекать в духовке 40 мин. Можно подавать со свежими киви.

Будьте в форме и берегите себя!



Юбилей

«ГОНГ» - СУРОВАЯ ШКОЛА ЖИЗНИ

В апреле 1985 года в г. Холмске начал работать спортивный клуб по боксу с символическим названием «Гонг», однако официальным днём его рождения считается 4 мая. С тех пор прошло 35 лет, а он продолжает функционировать благодаря такому энтузиасту, как мастер спорта по боксу Андрей ЧЕСЛАВСКИЙ.

ПОЭЗИЯ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Честно говоря, бокс мне никогда не нравился. Ну что это? Два крепких выходят на ринг в трусах и майках и начинают нещадно мутузить друг друга увесистыми кулаками в специальных перчатках. Драка, да и только, с одним лишь отличием — мордобой по правилам под пристальным вниманием судей и многочисленных зрителей. Другое дело — синхронное плавание или фигурное катание. Красиво, эмоционально. Не спорт, а искусство...

Бокс мне не нравился и был непонятен до того дня, пока во Владивостоке после лекций в университете друзья не затащили меня в какой-то спортклуб, где проходили соревнования. О, когда я вживую увидела бои, то моё представление об этом виде спорта резко изменилось. Ринг был совсем рядом от меня, практически на расстоянии вытянутой руки. Боксёры, перелезавшие через обтягивавшие периметр площадки канаты, внешне оставались спокойными. Пока объявляли их имена, они беззаботно улыбались болельщикам, поигрывали мускулами, красуясь перед публикой. Но это было напускное спокойствие. Я стояла к спортсменам так близко, что оказалась с ними, что называется, на одной волне. Я вдруг ощутила, что парни, словно до упора сжатые пружины, готовы в любой момент ринуться в бой. Это чувство напряжённости мне было прекрасно знакомо. Сама занималась лёгкой атлетикой, участвовала в лыжных гонках (без фанатизма, но результативно) и всегда перед стартом сильно волновалась.

*Выходя на ринг, всё лишнее
отбрось.
Всё лишнее - гордыню
и смирение.
Здесь свет такой, что виден
ты навсквозь.
Здесь властвует иное
притяжение.
Как будто бы в колоде
из стекла,
Ты ощущаешь, у канатов
стоя,
Как он далёк от стужи
и тепла,
Особый этот микроклимат
боя.*

(Пётр Квятковский,
боксёр.)

Я вмиг забыла свою нелюбовь к боксу. Накал страстей в зале нарастал. Пахло мужским потом, кровью и устилавшими пол ринга свежими опилками. Мелькали синие и красные боксёрские перчатки, но мне уже не казалось, что соперники бездумно молотят друг друга своими «кувалдами». Каждый их удар был выверен, отточен. Один боксёр старался просчитать другого, найти его слабое место и отправить в нокаут. Бокс — это в первую очередь работа головой, а потом уже кулаками.

ВТОРОЙ ДОМ

Как-то Пётр Квятковский написал: «Если хочешь быть сильным, современным и стильным,

то тебе прямая дорога в боксёрский зал». Не берусь сказать, по какой причине холмские мальчишки 10-15 лет выбирали для себя именно бокс, но когда в апреле 1985 года Андрей Чеславский создавал спортивный клуб «Гонг», недостатка в учениках у него не было.

Андрей Евгеньевич только приехал в Холмск из Донецка, где трудился в управлении кадров областного УВД. В портовом городе его приняли на службу в пожарную часть. Первые три дня у молодого офицера ушли на обустройство на новом месте, а потом капитан внутренних войск принялся искать подходящий для занятий боксом спортзал. Добился, чтобы ему выделили помещение. Дали не бог весть что — подвал в доме № 2 по ул. Круженштерна, который следовало ещё обустроить. В этом Чеславскому помог преподаватель детско-юношеской спортивной школы Владимир Ким. Они сами настелили полы (на бетоне тренироваться то ещё удовольствие), поставили самодельный ринг, сделали имитацию груш из мешков с песком и начали заниматься с ребятами.

Конечно, после солидного зала «Спортивного клуба армии» в Новосибирске, где в своё время тренировался А. Чеславский, подвал холмской многоэтажки был слишком мал и плохо оборудован. Но, как говорится, в тесноте, да не в обиде. Главное — здесь можно было в свободные от службы часы заниматься любимым делом. Офицер вместе с ребятами выполнял физические упражнения, потому что считал и считает, что преподаватель, независимо от возраста, обязан поддерживать себя в хорошей спортивной форме. Иначе что ты за тренер?

Занятия в клубе для многих мальчишек стали отдушиной, особенно в смутные для нашей страны времена, школой жизни для будущих мужчин. В его стенах пацаны познавали, что такое настоящая дружба и спортивное братство, духовно и физически взрослели.

В подвале клуб просуществовал до 1989 года. Потом спортсмены «гастролировали» по городу в поисках новой крыши над головой. Какой-то период тренировались в хорошо оборудованном спортзале на территории судоремзавода. Занятия посещали не только школьники, но и взрослые. Отличный зал функционировал в подвальном помещении дома № 24 по ул. Победы.

Мне посчастливилось встретить на своём пути такого человека, как генеральный директор «Сахнабфлота» В. Лупандин. Я тогда уже ушёл в отставку по выслуге лет и возглавил службу безопасности этого предприятия. Благодаря Вячеславу Николаевичу воспитанники спортклуба «Гонг» были обеспечены формой, перчатками, у мальчишек появилась возможность выезжать на соревнования за пределы региона. Конечно, мы и раньше участвовали в областных чемпионатах, но нерегулярно.



Подкинули спонсоры денег — можно заявляться на турнир, ну а на нет, как говорится, и суда нет. Между тем ребят надо вывозить, чтобы себя показали и на других посмотрели. Этот момент очень важен в подготовке будущих чемпионов, — поясняет в разговоре со мной Андрей Евгеньевич.

В 2001 году боксёры переехали в другой зал, который располагался в одном из строений целлюлозно-бумажного завода. Тут были более комфортные условия — тепло, светло, просторно.

— Это был и есть зал клуба. Мы в нём тренировались 11 лет, до того момента, пока могли платить за электроэнергию и отопление. Когда стоимость киловатта составляла три рубля, ещё как-то выкручивались. К тому же спонсоры помогали. К слову, в их числе был Алексей Анатольевич Летечин, руководивший тогда МУП «Тепло». Но вскоре стоимость подскочила до пяти рублей, и помещение пришлось освободить: не по карману нам стали такие расходы. А зал был очень хороший. Я его поддерживаю как могу. Будут деньги, мы его быстро восстановим, — надеется Чеславский.

С 2010 года тренировки частично проходили в новом спортзале восточных единоборств в доме № 93а по ул. Советской. В 2012-м спортклуб окончательно переехал сюда. Как признаётся тренер, такое новоселье его не очень-то обрадовало. Дело в том, что в зале одновременно занимаются воспитанники четырёх секций. Тут тебе и боксёры, и дзюдоисты, и каратисты. Шумно, тесно. Всё это мешает нормальному тренировочному процессу, считает Чеславский. Приходится мириться с неудобствами, других вариантов пока никто не предлагает. Когда власти округа заговорили о строительстве в Холмске физкультурно-оздоровительного комплекса, забрезжила призрачная надежда обрести иное пристанище. Но будет ли этот проект реализован или так и останется в планах? Пожалуй, сейчас вряд ли кто-то из чиновников даст чёткий ответ

на этот далеко не праздный вопрос.

И НАСТАВНИК, И ОТЕЦ РОДНОЙ

Я снова хочу отослать читателей к размышлениям Петра Квятковского, который знает мир бокса не понаслышке. В его откровениях я нашла следующую фразу: «Достойный тренер для своего ученика в большинстве своём ближе, чем родной отец». Прошу пап не обижаться, но сегодня реалии таковы, что вы большую часть своей жизни проводите на работе, стараясь обеспечить семье более-менее приличное в финансовом плане существование. По большому счёту, родителям зачастую некогда даже поговорить со своим ребёнком по душам. И тут два варианта: либо дети вырастут на улице, либо их воспитанием займётся кто-то другой, и хорошо, чтобы это был не какой-нибудь прохиндей, а настоящий педагог-наставник. Как Андрей Чеславский, который дурному не научит, но и слабину не даст. На тренировках он не позволяет своим воспитанникам работать вполсилы. Пришёл в спортзал — трудись до седьмого пота. Без этого не будет весомых результатов, к коим «прилагаются» медали, кубки и слава. «Руки работают, видят глаза. Порхай, как бабочка, жаль, как пчела», — так говорил американский боксёр-тяжеловес Мохаммед Али. Этому юных боксёров учит и Андрей Чеславский. Пусть его наставления звучат иначе, но смысл тот же.



— Был у меня один воспитанник, о котором хочется сказать особо. Это Серафим Яржемский. Он жил в Антоново, но

тренировался в нашем клубе в Холмске. Никогда не ленился. Его не надо было заставлять выполнять физические упражнения, контролировать, — вспоминает Чеславский. — Парень оказался на редкость талантливым и трудолюбивым. Прежде я не слышал, чтобы за год занятий спортсмен достигал больших высот. Сначала Сима взял первое место в своей весовой категории на областных соревнованиях, затем дорос до призёра, а потом четырежды — до звания победителя чемпионата Дальнего Востока. Выполнил норматив мастера спорта.

Не хочу умалять заслуги других не менее ярких учеников. Среди них Дмитрий Гриднев, Денис Чухно, Иван Серафимчук, Дмитрий Тарапулько, Борис Ляшенко, Дмитрий Гаврилов. Всех сейчас и не перечислить. Я тут на досуге посчитал, сколько за эти 35 лет через наш клуб прошло ребят. Более тысячи. Я имею в виду тех, кто тренировался не один год, медленно, но верно поднимаясь по ступенькам на спортивный Олимп. Гордился каждой их победой на ринге.

И спустя десятилетия А. Чеславский поддерживает добрые отношения со своими бывшими учениками. Судьба разбросала их по всему миру. Случается Андрею Евгеньевичу участвовать по приглашению в соревнованиях в качестве судьи международной категории в других регионах Российской Федерации, бывших республиках бывшего Советского Союза. Он звонит своему вчерашнему воспитаннику, что живёт в городе, где проводится турнир. Тот бросает все дела и едет в аэропорт или на железнодорожный вокзал, чтобы встретиться со своим наставником. Такими же были отношения у Чеславского с его главным наставником — заслуженным тренером Георгием Фёдоровичем Лещенко, который ещё в 1972 году растолковал ему, что бокс учит не бить соперника, а стойко держать удар. Этот урок Андрей Евгеньевич усвоил на всю жизнь и преподает его уже не одному поколению своих воспитанников.

Жанна НАЛЁТОВА.
Фото из архива
А. ЧЕСЛАВСКОГО.

Гороскоп на май



ОВЕН

Гороскоп на май обещает Овнам улучшение финансового и социального положения. Благодарить за это нужно планеты, которые положительно влияют на огненный знак зодиака, обещая ему массу возможностей добиться стабильности, открыть или продвинуть собственный бизнес. И всё же без препятствий на пути к вершине Олимпа не обойтись. Вызваны они будут желанием влиятельных вышестоящих людей противостоять вам. Невзирая на то, что вы столкнётесь с теми, кто по статусу в социуме важнее вас, борьбу за место под солнцем вы выиграете.



ТЕЛЕЦ

Тельцы могут рассчитывать на поддержку главного небесного светила. Именно Солнце заставит представителей этого знака обратиться к собственному внутреннему «я», поднять вопрос достижения важных целей и душевного равновесия. За счёт энергетического влияния Сатурна Тельцы добьются успеха на работе. Смело занимайте позицию лидера - для этого у вас есть все необходимые качества.



БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы, рождённые в 1-й декаде, должны вести себя осторожно при разговоре с приятелями. Они не оценят вашу напористость, будут возмущены вашей агрессивностью. Старайтесь выражать собственную точку зрения спокойнее. Представители 2-3-й декад должны подготовиться к напряжению. Сейчас им будет сложно придерживаться одной позиции в таких сферах, как бизнес, карьера. Близнецам покажется, что они движутся в неправильном направлении. Сейчас самое время стать предпримчивыми и решительными.



РАК

Гороскоп на май обещает прилив внутренней положительной энергии. Чем активнее вы будете себя вести, тем больше шансов покорить новые вершины в таких сферах, как наука, юриспруденция, медицина. Представители 2-3-й декад без необходимой каждому жизненной энергии тоже не останутся. Её им хватит не только на себя, но и на родных и друзей. Поделившись ею, они обеспечат близким поддержку и повысят таким образом свой авторитет.



ЛЕВ

Май порадует Львов гармонией в общении с друзьями. Совместными усилиями можно добиться многого, включая запуск успешного бизнеса. Рождённые в 1-2 декадах столкнутся с серьёзными испытаниями на работе. Сейчас они почувствуют, что обстоятельства складываются не в их пользу, но этому можно противостоять. Наберитесь терпения, действуйте уверенно и упорно - тогда вы добьётесь успеха и выйдете на новый карьерный уровень.



ДЕВА

Благодаря Солнцу май для Дев окажется лёгким месяцем. Вы поднимите показатель продуктивности своей работы, обретёте спокойствие, почувствуете прилив жизненных сил, необходимых для уверенного продвижения по карьерной лестнице. Эти же силы понадобятся вам для поиска общего языка с начальником. Девы 2-3-й декад успешно выстроят личные отношения. С большой вероятностью они встретят того, с кем в будущем захотят пойти к алтарю.



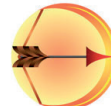
ВЕСЫ

Май станет для вас месяцем успеха в деловой сфере. Обречены на искомётные победы представители творческих профессий. Они получат интересные предложения от начальства, людей, заинтересованных в старте масштабного проекта. Весы получат поддержку со стороны поклонников, влиятельных приятелей или родителей. Наступает хороший момент для роста финансового благополучия. Деньги лучше вложить в покупку недвижимости.



СКОРПИОН

Скорпионы, чувствуя воздействие Марса, уладят все вопросы, касающиеся дел сердечных. На работе успех ждёт медиков, публичных людей и творческих личностей. Положительная энергия Нептуна даст Скорпионам шанс покорить новые вершины, при этом прикладывая много усилий им не придётся. Донжуаны станут настоящими победителями на любовном фронте. Им хватит вдохновения и для достижений в деловой сфере.



СТРЕЛЕЦ

Май вынудит Стрельцов заняться подготовительной работой в социальной сфере. Это необходимо для создания прочной основы для достижения ряда поставленных целей. Представителям этого знака не придётся тратить много сил на расширение круга общения: они обзаведутся новыми знакомыми за счёт своей привлекательности и обаяния. Рождённые во 2-3-й декадах будут подвержены внутренним терзаниям. Самое время продемонстрировать силу воли и твёрдость духа и не идти на поводу у других.



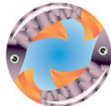
КОЗЕРОГ

Гороскоп на май предсказывает удачу на работе. Вас поддержат начальник и сослуживцы, которые будут удивлены вашей способностью генерировать множество хороших идей. Большие свершения ждут тех, кто часто выступает перед большой аудиторией, занят интеллектуальным трудом. Козерогам рекомендуется заниматься своим имиджем и следить за здоровьем. Для этого можно сходить в салон красоты или записаться в фитнес-клуб. Обновив имидж, вы улучшите своё настроение.



ВОДОЛЕЙ

В личной жизни Водолеям не нужно бояться неудач: благодаря хорошему положению планет в их жизнь будут приходить нужные им люди. Сейчас наступает отличный период не только для заключения брака, но и для подписания важных соглашений. Рождённые в 1-й декаде столкнутся с неприятным сюрпризом от Сатурна: беспричинным унынием, сомнениями, которые лишат вас покоя. Больше всего пострадают те люди, которые сейчас пытаются оглянуться назад и оценить свою жизнь, достижения. Осознав, как много времени было отдано семье, а не себе и собственным интересам, вы почувствуете разочарование.



РЫБЫ

Рыбы 1-й декады откроют для себя новые возможности для покорения вершины Олимпа. Внутри представителей этого знака зодиака бурлит мощная энергия, которой хватит для решения важных вопросов и старта новых проектов. Рождённые во 2-3-й декадах познакомятся с творческими личностями, пользующимися большим авторитетом. Эти люди сыграют важную роль в жизни Рыб. Представители 3-й декады будут в хорошем смысле слова зависеть от супруга или родителей. Близкие сделают всё для того, чтобы помочь вам открыть своё дело или продвинуться по карьерной лестнице.

Календарь поздравлений

Уважаемые сотрудники компании

ЕРЕМЕЕВА Маргарита Викторовна (1.05)
БЕЛОВ Владимир Владимирович (1.05)
ГУМАНЮК Александр Львович (2.05)
КОРОВНИКОВА Елена Михайловна (3.05)
КОНОНОВ Юрий Александрович (4.05)
ЖАРСКАЯ Юлия Михайловна (4.05)
ЗАОЗЕРСКИЙ Эдуард Григорьевич (4.05)
ГРИШУТОВ Юрий Владимирович (4.05)
ВЕНЕЦЕВА Татьяна Федоровна (4.05)
ЧЕРНЫШ Владимир Дмитриевич (5.05)
ШИРЯЕВ Георгий Иосифович (6.05)
КИРИЧЕНКО Вячеслав Александрович (7.05)
ГРИЦ Марина Николаевна (8.05)
КОТЕЛЬНИКОВ Юрий Николаевич (11.05)
МИРОШНИЧЕНКО Ольга Семеновна (11.05)
АНИКЕЕВ Александр Вячеславович (11.05)
ПИЛИПЧУК Андрей Валерьевич (11.05)
ЧЕБАЕВ Степан Иванович (11.05)
СТРЕЛЬЦОВ Евгений Александрович (14.05)
ОМЕЛЕНЧУК Сергей Андреевич (15.05)
ШЕЙНОВА Елена Юрьевна (15.05)
ПОДОЛЬСКИЙ Владимир Иванович (15.05)
ТЫЩЕНКО Алмаз Дмитриевич (16.05)
БОНДАРЕНКО Виктор Владимирович (16.05)
ПАЛИЙ Филипп Леонидович (17.05)
МИХАЙЛОВ Денис Борисович (17.05)
УСМАНОВ Марат Муратович (18.05)
МИХАЛЕВ Виктор Иванович (20.05)
МАЙЕР Николай Андреевич (22.05)
ВАСИЛЕНКО Сергей Владимирович (24.05)
БАКУН Сергей Сергеевич (25.05)
ВАСИН Леонид Александрович (26.05)
ТЕРИН Василий Сергеевич (29.05)
МАРЧУК Владимир Николаевич (30.05)
БАЧУРИН Александр Витальевич (30.05)!

Сердечно поздравляю вас с днём рождения!

А. ПАВЛОВ,
генеральный директор ОАО «СахМП».

Уважаемые ветераны ОАО «СахМП»

КОНОПЛЁВ Владимир Васильевич (1.05), **ХАЙРЕТДИНОВ** Михаил Хайретдинович (1.05), **ЛЫЧАК** Анатолий Дмитриевич (2.05), **ПРЯХИНА** Надежда Степановна (2.05), **ЯРОВАЯ** Валентина Ивановна (4.05), **КИРСАНОВ** Виктор Иванович (4.05), **ШИРЯЕВ** Георгий Иосифович (6.05), **КИСЛИЦЫНА** Любовь Евгеньевна (9.05), **ГРЕЙБУС** Наполеонас Наполеонович (10.05), **КИСЕЛЁВ** Иван Иванович (10.05), **КУЗНЕЦОВА** Светлана Николаевна (10.05), **МИХАЛЬЧЕНКО** Николай Лукич (10.05), **СИТНИКОВА** Валентина Александровна (15.05), **НАУМОВ** Виктор Иванович (15.05), **СЕРОВ** Анатолий Константинович (16.05), **АЛЬТЕРМАН** Валерий Давыдович (16.05), **БАБИНА** Ольга Сергеевна (18.05), **ПРИВАЛОВА** Майя Васильевна (19.05), **ПОЖИЛОВ** Валерий Борисович (19.05), **САМАР** Татьяна Борисовна (23.05 - юбилей), **МИЛЛЕР** Анатолий Константинович (24.05), **ЧЕРНОВ** Александр Павлович (24.05), **ПИЛИПЧУК** Валерий Иванович (25.05), **ВАСИЛЬЧЕНКО** Татьяна Алексеевна (26.05), **КАРТУШИНА** Александра Петровна (28.05 - юбилей), **КУДРЯВЦЕВ** Виктор Васильевич (28.05), **СЕМЁНУШКИНА** Галина Ивановна (28.05), **ИСАКОВ** Валерий Васильевич (30.05), **БОРИСЕНКО** Вячеслав Васильевич (31.05)!

Поздравляем вас с днём рождения!

Совет ветеранов ОАО «Сахалинское морское пароходство», благотворительный фонд «Марина».

В отделении по Холмскому району ГКУ «Центр социальной поддержки Сахалинской области» пройдут прямые телефонные линии на тему:

- 9 апреля 2020 года - «О предоставлении субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг». С 14.00 до 16.00 на вопросы позвонивших по телефону 4-00-39 ответит Бодю Елена Семёновна;

- 16 апреля 2020 года - «О предоставлении единовременной социальной выплаты многодетным семьям на приобретение жилого помещения на территории Сахалинской области». С 14.00 до 16.00 на вопросы позвонивших по телефону 4-00-49 ответит Жевлакова Ирина Павловна;

- 21 апреля 2020 года - «О предоставлении компенсации по проезду на дачные участки». С 14.00 до 16.00 на вопросы позвонивших по телефону 4-00-52 ответит Назарова Ольга Анатольевна.

Удачная дача

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ
ОГОРОДНИКА НА ИЮЛЬ

поможет вам выбрать благоприятные дни для проведения садово-огородных работ и определиться со сроками посадки овощных культур.

1 мая - растущая Луна во Льве. Неблагоприятный день для любых посадок. Прореживание всходов, прополка. Борьба с вредителями и болезнями. Не рекомендуется проращивать семена, пересаживать растения, сеять, прищипывать.

2, 3 мая - растущая Луна в Деве. Посев укропа, фенхеля. Прореживание всходов, прополка, минеральная подкормка корнеплодов. Пикировка и пересадка. Полив умеренный. Размножение ягодных кустарников отводками. Полив, обрезка. Не рекомендуется проращивать семена.

4, 5 мая - растущая Луна в Весах. Посев семян зеленных культур, огурцов, кабачков, тыкв. Посев капусты среднепоздних сортов, гороха, моркови, томатов. Посадка картофеля. Высадка рассады фасоли, перца, баклажана, белокочанной капусты. Не рекомендуется прививать и опрыскивать.

6 мая - растущая Луна в Скорпионе. Благоприятный день для посадки огурцов, кабачков, перца, баклажанов, тыквы, томатов, картофеля. Посев зеленных, цветной капусты среднепоздней, гороха, лука-батун, петрушки листовой, щавеля, сельдерея. Посадка плодовых деревьев и кустарников, малины, клубники. Укоренение усов земляники. Не рекомендуется обрезать, пикировать, делить корни и луковицы.

7 мая - полнолуние. Тревожить растения в этот день не рекомендуется.

8, 9, 10 мая - убывающая Луна в Стрельце. Посадка овощных культур на семена (морковь, свёкла, пастернак и другие корнеплоды). Огородные и садовые культуры хорошо усваивают фосфорную подкормку. Посадка саженцев, борьба с сорняками, обработка земли, удаление поросли, усов земляники. Не рекомендуются полив и обрезка.

11, 12 мая - убывающая Луна в Козероге. Благоприятные дни для посева огурцов, кабачков, тыкв, перцев, томатов, бобовых. Посадка картофеля, цветной капусты (летней). Посев свёклы, моркови, петрушки корневой, сельдерея, редиса. Органическая подкормка корнеплодов. Посадка деревьев и кустарников, прививка, санитарная обрезка, полив.

13, 14 мая - убывающая Луна в Водолее. Неблагоприятный день для посева семян и посадки растений. Формирование плетей огурцов, рыхление сухой земли. Прореживание всходов, прополка, борьба с вредителями и болезнями. Окучивание, перекопка грядок. Вырезка лишних однолетних побегов на деревьях, санитарная обрезка. Не рекомендуется поливать и подкармливать растения.

15, 16, 17 мая - убывающая Луна в Рыбах. Благоприятный день для посева семян огурцов, кабачков, тыквы, салата, редиса, свёклы, моркови. Посадка раннего картофеля. Высадка рассады томатов, огурцов, цветной капусты. Посев гороха, фасоли, зеленных культур. Не рекомендуется обрезать растения и обрабатывать от болезней, вредителей.

18, 19 мая - убывающая Луна в Овне. Неблагоприятный день для посева семян и посадки любых растений. Органическая подкормка овощей с надземными плодами. Рыхление сухой земли, прополка, борьба с вредителями и болезнями, пасынкование, формирование плетей огурцов. Не рекомендуется пересаживать растения, пикировать сеянцы, проращивать семена, поливать.

20 мая - убывающая Луна в Тельце. Благоприятное время для посева моркови (на зиму), посадки картофеля на хранение, пикировка сеянцев свёклы, посев гороха, фасоли, свёклы, огурцов, редиса. Высадка рассады томатов, огурцов. Посев семян выгонных культур. Размножение кустарников и лиан отводками, укоренение усов земляники. Посадка плодовых деревьев и кустарников. Борьба с вредителями и болезнями.

21, 22, 23 мая - новолуние. В это время все растения крайне уязвимы, поэтому работать с ними в эти три дня не рекомендуется.

24 мая - растущая Луна в Близнецах. Неблагоприятный день для посева семян, но можно сажать растения, имеющие усы, - горох и др. Борьба с вредителями, сорняками, рыхление без полива, окучивание, прореживание всходов, прополка. Полив умеренный. Не рекомендуются пересадка, пикировка и другие операции, связанные с повреждением корней.

25, 26 мая - растущая Луна в Раке. Благоприятный день для посева и посадки огурцов, помидоров, перца, капусты, баклажанов, картофеля, любой зелени, лука. Высадка рассады томатов среднеранних сортов, огурцов, цветной капусты, фасоли кустовой. Посадка плодовых деревьев и кустарников, малины, земляники, прививки. Не рекомендуется применение ядохимикатов, посадка ампельных растений.

27, 28, 29 мая - растущая Луна во Льве. Неблагоприятный день для любых посадок. Рыхление сухой земли. Прореживание всходов, прополка. Борьба с вредителями и болезнями. Обработка земли, удобрять не рекомендуется. Полив не эффективен. Не рекомендуется проращивать семена, пересаживать растения, сеять, прищипывать.

30, 31 мая - растущая Луна в Деве. Посев семян овощей с целью получения семян. Посев укропа, фенхеля. Прореживание всходов, прополка, минеральная подкормка корнеплодов. Пикировка и пересадка. Полив умеренный. Деление и пересадка многолетников. Опрыскивание деревьев от вредителей и болезней. Размножение ягодных кустарников отводками. Полив, обрезка. Не рекомендуется проращивать семена.

ПРАЗДНУЕМ! СМОТРИМ! ЧИТАЕМ!

Естественного хода вещей не может изменить никто и ничто. А посему наступает май. В воздухе витают приятные ароматы морской свежести, юной зелени и... шашлыков. Какие праздники ждут нас в грядущем месяце? Чем занять себя на досуге? Об этом в нашем традиционном обзоре.

Череду майских торжеств открывает **Праздник Весны и Труда – 1 мая**. День международной солидарности трудящихся появился в XIX веке и носил исключительно политический характер. В нашу страну Первой пришел в 1917 году после Октябрьской революции. Большевики обязали население выходить на демонстрации. Самыми популярными лозунгами на плакатах были «Мир! Труд! Май!» и «Да здравствует 1 Мая!». Тогда же зародились и маёвки - собрания рабочих на природе, где обсуждались насущные вопросы. В 1990 году Первой переименовали в Праздник Весны и Труда. В современной России он окончательно утратил свою изначальную политическую окраску. Сегодня этот день для россиян – всего лишь дополнительный выходной и начало дачного сезона. А вы уже приготовили мангал?

Любое торжество невозможно представить себе без праздничного торта. И **3 мая** у вас есть возможность поздравить с профессиональным праздником всех, кто имеет отношение к кондитерскому искусству. Считается, что **День кондитера** был учрежден в 1932 году. Именно тогда в СССР появился Всесоюзный научно-исследовательский институт кондитерской промышленности. С праздником, дорогие кондитеры! И большое спасибо за ваш труд от всех сладкоежек страны.

Конечно, главным праздником мая был, есть и будет **9 мая - День Победы в Великой Отечественной войне**. В этом



году Великой Победе над фашистскими захватчиками исполняется 75 лет. С 1995 года 9 мая в России является нерабочим днём, отмечается военным парадом на Красной площади в Москве и артиллерийским салютом. К сожалению, с каждым годом участников Великой Отечественной становится всё меньше. И пока у нас есть такая возможность, давайте низко поклонимся всем, кто дожил до Победы и подарил нам мирное небо над головой, вспомним тех, кто отдал свою жизнь ради нашего с вами будущего...

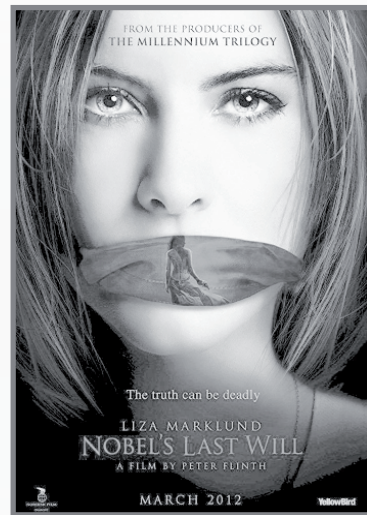
24 мая свой профессиональный праздник отмечают работники кадровых служб России. **День кадровика** в нашей стране пока носит неофициальный характер. Он был учрежден в 2005 году по инициативе Всероссийского кадрового конгресса. Отметим, что работники кадровых служб – счастливые люди, ведь

свой профессиональный праздник они отмечают дважды в год (12 октября - День кадрового работника). Так что кадры по-прежнему решают всё!

Ну а **27 мая** будут принимать поздравления работники библиотек России. **Общероссийский день библиотек** (его также называют **Днём библиотекаря**) появился в календаре праздников относительно недавно – в 1995 году, и был приурочен к 200-летию юбилею Императорской публичной библиотеки. Редакция газеты «Сахалинский моряк» от всей души поздравляет с грядущим профессиональным праздником всех сотрудников Холмской центральной библиотечной системы!

СМОТРИМ!

Любителям интриг и головоломок понравится **детективный триллер** шведского режиссёра Петера Флинта «**Последнее завещание Нобеля**»,



вышедший на экраны в 2012 году. Фильм снят по роману шведской писательницы Лизы Марклунд, которая выступила соавтором сценария. По сюжету на банкете, посвящённом присуждению очередной Нобелевской премии, совершено убийство. Журналистка Анника Бенгтсон, присутствовавшая на церемонии вручения и на банкете, возможно, видела убийцу. Поэтому полиция запрещает девушке разглашать какие-либо сведения о произошедшем, и Анника начинает собственное расследование. Слоган фильма: «Не торопись раскрыть эту тайну!». В основном критики встретили кинокартину положительно, отметив динамику, атмосферность фильма и харизму главной героини. В главной роли шведская актриса Малин Креспин.

А вы знали, что комедии бывают со смыслом? Так вот, американская **мелодраматическая комедия «Книжный клуб»** режиссёра Билла Холдермана входит в их число. Кинокартина вышла на экраны в 2018 году и получила неоднозначные отзывы критиков, хотя имела кассовый успех, заработав более \$104 млн. по всему миру против собственного бюджета в \$14 млн. Фильм рас-

сказывает о четырёх пожилых подругах, которые создали книжный клуб и ежемесячно собираются обсудить то или иное произведение. Однажды к ним в руки попадает эротический бестселлер «50 оттенков серого», после прочтения которого жизнь калифорнийских леди уже не будет прежней. Слоган фильма: «Новая глава самого скандального романа». В главных ролях: Дайан Китон, Джейн Фонда, Кэндис Берген и Мэри Стинберген.

Захватывающим сюжетом подкупает австралийский **биографический триллер** режиссёра Грегга Маклина «**Джунгли**» (2017 год) с Дэниэлом Рэдклиффом и Томасом Кречманном в главных ролях. Группа друзей отправляется в непроходимые джунгли Боливии в поисках экзотических впечатлений. Однако когда проводник внезапно исчезает, приятели остаются один на один с дикой природой, и путешествие, начавшееся как забавное приключение, превращается в борьбу за выживание. Фильм основан на реальной истории израильского путешественника Йосси Гинсберга и его книге «Затерянные в джунглях». Правдивый душераздирающий рассказ о приключениях и выживании.

ЧИТАЕМ!

Когда в воздухе уже начинают витать мечты о приближающемся лете, самое время взять в руки классическое произведение – повесть Рэя Брэдбери «**Вино из одуванчиков**», впервые изданную в



1957 году. Действие сюжета происходит летом 1928-го в вымышленном городке Грин Таун, где живут главные герои повести – братья Дуглас и Том. Повесть состоит из вереницы историй, приключившихся за три летних месяца с братьями, их родственниками и знакомыми. Дедушка мальчиков каждое лето готовит вино из одуванчиков. Дуглас часто размышляет о том, что это вино должно храниться в себе текущие события: «Вино из одуванчиков». Сами эти слова – точно лето на языке. Вино из одуванчиков – пойманное и запущенное в бутылку лето».

SASCO Сахалинский моряк

Гл. редактор - Л.А. ОРЛОВА.

Газета издаётся с апреля 1948 года.

Учредитель - коллектив открытого акционерного общества «Сахалинское морское пароходство».

Издатель - ОАО «СахМП».

Адрес ОАО «СахМП»: 694620, г. Холмск, ул. Победы, 18а.

Адрес редакции: г. Холмск Сахалинской области, ул. Победы, 18а.

Почтовый индекс: 694620.

E-mail: gazeta4@sasco.ru.

Телефоны: главного редактора - 66-465.

корреспондентов - 66-444. Тел./факс: 66-465.

Газета зарегистрирована в Комитете Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации № 500.

Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Редакция не несёт ответственности за информацию, содержащуюся в завызированных автором интервью, материалах, перепечатанных из других изданий (при ссылке) или присланных нам авторами.

Набор, макет и верстка - редакция «СМ». Компьютерный дизайн - М.Л. Новикова.

Отпечатано в ОАО «Сахалинская областная типография» (г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 34).

Объём 4 печатных листа.

Тираж 3 000 экземпляров.

Заказ № 1060.

Подписано в печать: по графику - в 10.00 30.04.2020 г., фактически - в 10.00 30.04.2020 г.



Анекдот, да и только...

- Сынок, зачем ты открыл Google Maps и рассматриваешь улицы?

- Я гуляю, мам.

☺☺☺

Офигенно быть в отпуске! Хочу - убираюсь, хочу - стираю, хочу - глажу. А захочу - психану, уеду на дачу, буду поливать, полоть, копать...

☺☺☺

Муж приходит домой и видит, что его жена читает книгу.

- Ты не скучала?

- Нет, я провела всё время в обществе Шекспира.

Посмотрев на стул, муж заметил:

- Я вижу, он головной убор забыл...

☺☺☺

- Эта долька для ежа, эта долька для чижа, эта долька для утят, эта долька для котят.

- Дед, может, ты всё-таки перепишешь завещание?

☺☺☺

Записка, прикрепленная магнитиком на холодильник: «Сынок! Деньги на новый плеер я спрятала в недрах бардака твоей комнаты. Уберись — и ты найдёшь их!».

☺☺☺

Змей Горыныч прилетел в деревню, всё пожёг, скотину сожрал, мужиков отлупцевал. Отлетел, разлёгся недалеко на горке и смущённо так говорит: «Вот такой я забавный зверёк!».

☺☺☺

Муж ждёт жену из салона красоты. Когда она вышла к нему, он посмотрел и, вздохнув, произнёс: «Ну ничего. Во всяком случае, ты хоть попыталась...».

☺☺☺

Муж жалуется на жену специалисту по семейным отношениям:

- Она ведёт дневник, в который заносит все дела и поступки, вплоть до мельчайших подробностей!

- Ну и что? Многие жёны ведут дневники. В этом нет ничего необычного.

- Да, но моя ведёт его на неделю вперёд!

☺☺☺

Жена жалуется мужу:
- Одолжила подруге 30 ты-

сяч рублей на пластическую операцию. Теперь не знаю, как она выглядит...

☺☺☺

Чистая на кухне уже сто двадцатую рыбу, жена раздражённо говорит своему мужу-рыбаку: «Дорогой, по-человечески тебя прошу - на рыбалке пей водку, ладно?!».

☺☺☺

Муж с женой смотрят фильм ужасов. На экране появляется УЖАС.

Жена: - Ой, мама!

Муж: - Тёща?! Ну да, похоже...

☺☺☺

- Я отдала тебе лучшие годы своей жизни!

- Ага. И получила взамен лучшие страницы моей чековой книжки!

☺☺☺

- Милый, я хочу быть, как швейцарские часы, — исключительной, дорогой, желанной, и чтобы меня носили на руках.

- Надеюсь, ты помнишь, что швейцарские часы никогда не ломаются?

☺☺☺

Муж с работы звонит жене домой узнать, как дела. Жена видит по определителю, что это он, берёт трубку и кокетничает:

- Алло, лучшая баба города слушает.

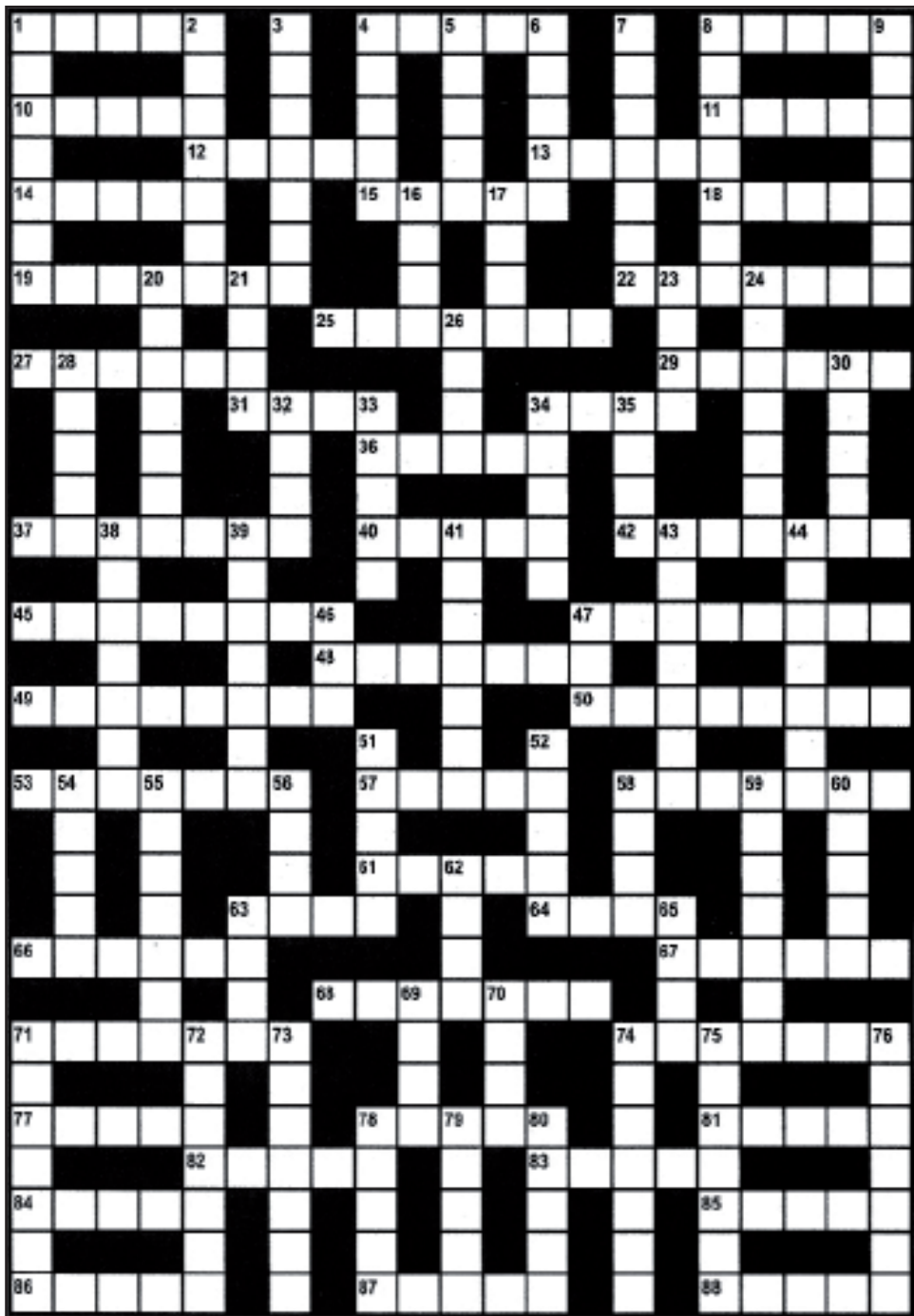
Муж растерян:
- Ой, простите! Я, кажется, ошибся номером.

☺☺☺

- Скажи мне, кто ты, и я скажу, кто твой друг.

- Я - миллионер.

- А я - твой друг!



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. След от колёс на дороге. 4. Хлеб в виде большой плоской лепёшки. 8. Документ с результатами деятельности. 10. Водитель «без тормозов». 11. Несущееся во главе с жеребцом стадо. 12. Оленевод с Ямала. 13. Барьер вдоль театральных подмостков, прикрывающий осветительные

приборы. 14. «Челюсти» на верстаке. 15. Независимая ревизия финансов. 18. Гонки длиной в несколько дней. 19. Заслуженный приз чемпиона. 22. Пользователь телефонной сети. 25. Столица Польши. 27. Поселение в сибирской глуши. 29. Отфилътрованный гудрон. 31. Младшая масть в преферансе. 34.

Упрямец круче аргумента. 36. Старый испытанный солдат. 37. Приставала и зануда. 40. Из её водохранилища пьёт Москва. 42. Расклешенная или узкая деталь брюк. 45. Остров, бывший частью материковой Австралии. 47. Комедийный персонаж Н. Мордюковой. 48. Князь, чья шапка стала одним из символов российского самодержавия. 49. Ценитель печатной продукции, завсегдатай библиотек. 50. Запретный увеличитель мышц. 53. Спортивное сооружение, куда приходят поболеть за своих. 57. Президент Чехии, преемник В. Гавела. 58. Западный ответ шашлыку. 61. Испанский живописец Пикассо по имени. 63. Мультишный белый медвежонок. 64. Топалов - тёзка Сташевского. 66. Прочная бечёвка для упаковки. 67. Столица на месте крепости Эребуни. 68. Склонная к истерии дамочка. 71. Десятиногий рак. 74. Ноша, переложённая на верблюда. 77. Кушанье в меню ресторана. 78. Древняя порода длинношёрстных борзых. 81. Самка колючего зверька. 82. Луг, где кормится скот. 83. Атлет-грек, черпавший силу от земли. 84. Миниатюрная статуэтка из Японии. 85. Щит для экспонатов на выставке. 86. ... да небось до добра не доведут. 87. Богиня счастья в мифах прибалтов. 88. Бутон королевы оранжереи.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Мороз, что стоять не велит. 2. Омлет без молока. 3. «Лаборатория» по подготовке кадров. 4. Тенор и актёр Марио. 5. Подразделение роты. 6. Плавник, держащий яхту по курсу. 7. Молекула, изображённая знаками. 8. Озеро или канадская провинция

с Торонто. 9. Член экипажа «машины боевой». 16. Плечо для ружейного приклада. 17. Актриса ... Чурикова. 20. Промысел кустаря. 21. Материя для пальто. 23. Марлевая накладка на рану. 24. Автор сценария фильма «Председатель». 26. Широкий ремень, заменяющий хомут. 28. Нечестная затея мошенников в надежде на успех. 30. Факт в аранжировке лгуна. 32. ... не стоит свеч. 33. На нём говорят в Израиле. 34. Ракурс с парадным подъездом. 35. Матрос - роль А. Смирнова в комедии «Полосатый рейс». 38. Благословляющая длань. 39. Верка Сердючка без грима. 41. Лабазникина. 43. Сапоги народов Севера. 44. Вещь по сути. 46. Двухсложный стихотворный размер. 47. Супец на карасевом бульоне. 51. Птица, охотящаяся на рыбку. 52. Областной центр на реке Великой. 54. Прыжок фигуриста. 55. Обещает много, делает мало. 56. Взятие батрака в услужение. 58. «Буки» алфавита эллинов. 59. Основной полупродукт получения камфоры. 60. Кошелёк всей страны. 62. Двухколёсный друг экстремала. 63. Место ночёвки золотой тучки. 65. Даниэль, поведавший о Робинзоне. 69. Литполовинка Е. Петрова. 70. После Сыктывкара второй по количеству жителей город Коми. 71. Среди её заключённых числились Н. Бухарин и О. Мандельштам. 72. Степень владения иностранным языком. 73. Нагнетание красок в драме. 74. Тот, кто под покровительством. 75. И «Аврора», и «Варяг». 76. Выпустил джинна из лампы. 78. Самое терпеливое божье создание. 79. «Брат» флейты. 80. Сфера интересов академика.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Колёя. 4. Лаваш. 8. Отчёт. 10. Личик. 11. Табун. 12. Ненец. 13. Рама. 14. Тиски. 15. Аудит. 18. Ралли. 19. Нарпада. 22. Абонент. 23. Бинт. 24. Нагибин. 26. Шлея. 28. Афера. 30. Обман. 32. Игра. 33. Иврит. 34. Фасад. 35. Кыпчак. 38. Десница. 39. Данилина. 41. Таволга. 43. Тобасас. 44. Издатель. 46. Ямб. 47. Уха. 51. Скипа. 52. Лсков. 54. Тулуп. 55. Дематог. 56. Наём. 58. Бета. 59. Борнеол. 60. Казна. 62. Байк. 63. Утёс. 65. Лёфо. 66. Ильяф. 70. Ухта. 71. Лубьянка. 72. Уровень. 73. Трапизм. 74. Протеже. 75. Крейсер. 76. Аладдин. 78. Ангел. 79. Гобой. 80. Наюка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Колотун. 2. Яичница. 3. Кузница. 4. Ланца. 5. Вавод. 6. Шверт. 7. Формула. 8. Онтарио. 9. Танкист. 16. Упор. 17. Инна. 20. Ремесло. 21. Дран. 23. Бинт. 24. Нагибин. 26. Шлея. 28. Афера. 30. Обман. 32. Игра. 33. Иврит. 34. Фасад. 35. Кыпчак. 38. Десница. 39. Данилина. 41. Таволга. 43. Тобасас. 44. Издатель. 46. Ямб. 47. Уха. 51. Скипа. 52. Лсков. 54. Тулуп. 55. Дематог. 56. Наём. 58. Бета. 59. Борнеол. 60. Казна. 62. Байк. 63. Утёс. 65. Лёфо. 66. Ильяф. 70. Ухта. 71. Лубьянка. 72. Уровень. 73. Трапизм. 74. Протеже. 75. Крейсер. 76. Аладдин. 78. Ангел. 79. Гобой. 80. Наюка.

Проведь себя