

№28
(1094)
24 июля
2019
среда

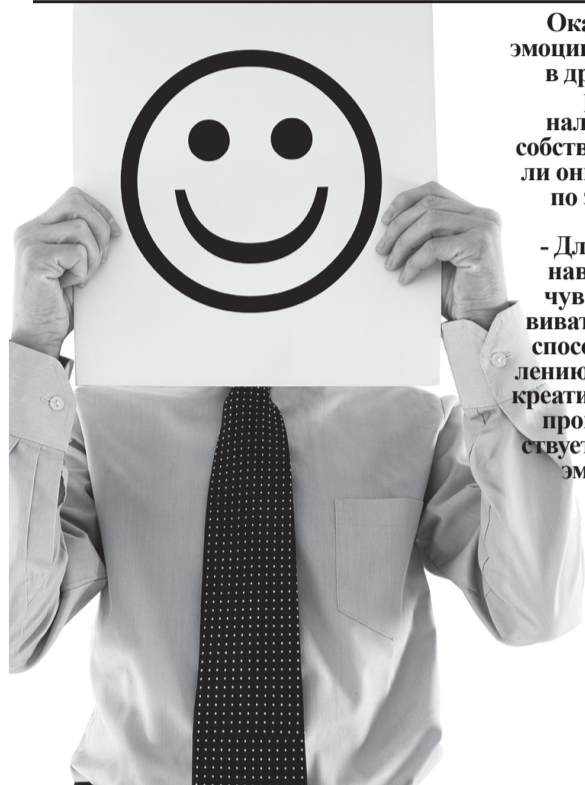
Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

Чувства способны творить чудеса 7



Оказывается, способность испытывать эмоции, управлять ими, различать эмоции в других так же важна, как способность рационально мыслить. Чем эмоциональный интеллект (EQ) отличается от собственно интеллекта (IQ), противостоят ли они друг другу, кто из них «побеждает» по значимости, расскажет сахалинский психолог и коуч Сергей Хелик.

- Для меня EQ – это способность распознавать и умение называть собственные чувства и эмоции, анализировать и развивать их, – рассказывает Сергей. – Быть способным к саморегуляции, самоуправлению в эмоциональной сфере, пробуждая креативность, стимулируя мыслительный процесс; это способность знать, что чувствует другой человек, а также управлять эмоциями других людей, выстраивать отношения и взаимодействия.

Горожан приглашают в парк на юбилей «Космоса»

Подробнее на стр. 5

Bitomo "Битомо" bitomo.travel@gmail.com
Адрес: ул. Сахалинская, 1, тел.: 72-68-89, 46-48-30 bitomo.ru

Групповой тур: Токио - Камакура - Йокогама - Хаконэ
Групповой тур: летние детские каникулы

Экскурсионные туры в Южную Корею
Экономтуры в Саппоро и в Южную Корею

Спецпредложение: авиаперелет в Токио + трансфер за 21 220 рублей!

Медицинское обследование в Японии и Южной Кореи

Оформление виз в Японию и Китай

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

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

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СТОРОЖА НА АВТОСТОЯНКУ В Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ. Т. 8-914-768-45-33, 31-21-55.

«Сахалинская оконная компания»

ОКНА И БАЛКОНЫ ИЗ ПВХ

Изготовление, установка окон и дверей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»

ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Ремонт окон

Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ

ООО «Эон», ОГРН 1028500551384, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ

на дачах и приусадебных участках

Телефоны: 25-12-25, 40-80-40

Лиц. №10-65-01-000867, выд. 13.11.2015 г. мин. здравоохран. Сах. обл.

КОСМЕТОЛОГИЯ на Есенина

Мезотерапия
Контурная пластика лица, шеи, декольте
Криопроцедуры
Чистка лица

Лечение акне
Фотоэпиляция, фотоомоложение
Пирсинг
Солярий

Ул. Есенина, 44. Т.: 22-96-44, 8-962-152-00-50
http://baly19.wix.com/kosmo E-mail: baly1@list.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

Подлежит обязательной сертификации

ВСЁ ИЗ ДЕРЕВА

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

МЕБЕЛЬ ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ ДВЕРИ ФОРТОЧКИ ОКОННЫЕ БЛОКИ

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

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

Масло «Живица»

ООО «Ломбард Изумруд+» ОГРН 1146501010391 ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

покупка и продажа ИМУЩЕСТВА

ЗОЛОТО 1 500 руб./г

600-888

Заходите, господа, деньги есть у нас всегда!

Пр. Мира, 239 г (напротив ТЦ «Рай»); ул. Ленина, 213 (Дом Быта), т. 399-400

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604 ОГРН 314650923400030

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

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ во все города России - от 1 кг

Быстро • Качественно • Надежно

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

ООО «Ломбард «АСК»» ОГРН 1146501005430

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

ЗАЙМЫ, СКУПКА - ПРОДАЖА РАСПРОДАЖА ЗОЛОТА ПРИЕМ НА КОМИССИЮ

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

РЕАЛИЗУЕМ УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ ЩЕБЕНЬ
БУРЫЙ ГРУНТ
ПЕСОК

Доставка по городу **БЕСПЛАТНО**

Т.: 8-914-757-08-48, 27-08-48

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

Гарантия

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

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Врач-нарколог высшей категории **Дю Виктор Дмитриевич** ПОМОЩЬ НА ДОМУ **ЕЖЕДНЕВНО до 21.00**

25-81-55 733-222

АНОНИМНО

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

Стоматологическая клиника **ООО «Стоматолог»**

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛИЦЕНЗИЯ ЛО-65-01-000624 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

МЫ СТИРАЕМ, ВЫ ОТДЫХАЕТЕ!

ПРАЧЕЧНАЯ **ООО «Айна»**

Оказываем услуги по стирке населению и организациям: белья, спецодежды, диванных чехлов, одежды и прочего текстильного инвентаря.

Наши цены Вас приятно удивят.

727-609 г. Южно-Сахалинск, ул. Крайняя, д. 57

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-00**

Одной строкой

ЗАМЕСТИТЕЛЬ председателя областного правительства Кирилл Подберезный после инцидента в одном из городских кафе был отстранен от должности. Решение об этом принял глава региона Валерий Лимаренко. Он заявил, что членов областного правительства должны отличать не только профессионализм, но и высокие моральные качества.

ПОДВЕДЕНА итоги социально-экономического развития региона за январь-июнь 2019 года. Объем валового регионального продукта составил 541,1 миллиарда рублей. Промышленное производство выросло на три процента – до 523,4 миллиарда рублей. Также выросли темпы жилищного строительства, добыча полезных ископаемых и производство сельскохозяйственной продукции.

В СВЯЗИ с модернизацией железнодорожной колеи на Сахалине закрыт участок железнодорожного полотна Южно-Сахалинск – Взморье. Работы продлятся до 31 августа. Между этими населенными пунктами будут ежедневно курсировать автобусы вместимостью до 43 мест.

ВОЛОНТЕРОВ, оказывавших помощь жителям Сахалинской области по подключению цифровых приставок, наградили почетными грамотами. Волонтеры помогли жителям подключить приставки, настроить каналы, устанавливать спутниковые антенны. Всего в работе приняли участие более 500 добровольцев.

ЮЖНО-САХАЛИНСК в девятый раз примет международный кинофорум «Край света», пройдет он с 23 по 30 августа. На открытии фестиваля зрители увидят «ООО «Семейный роман» – новую картину классика немецкого кинематографа, неоднократного лауреата Каннского, Венецианского и Берлинского кинофестивалей, номинанта на премию «Оскар» Вернера Херцога. Показ на Сахалине станет российской премьерой этого фильма и начнет конкурсную программу «Края света».

Супы с сахалинским ароматом

На Сахалине будут выпускать новые готовые блюда из местной сельхозпродукции. Рецепты разработали в селе Красногорск Томаринского района.

Здесь при поддержке правительства региона и учрежденной им Корпорации развития Сахалинской области запущен современный цех, где производят готовую еду без консервантов. Вскоре предприятие начнет выпуск новых блюд – куриного филе с тремя различными гарнирами.

Создание производств по переработке сельхозпродукции – логичный путь развития аграрной отрасли в нашем регионе, – сказал глава области Валерий Лимаренко. – Благодаря таким начинаниям на селе используются современные технологии, создаются новые рабочие места, а жители получают готовую пищевую продукцию, отвечающую высоким стандартам качества.

Инициатор проекта (АО «Красногорская заимка») сегодня имеет мощный тепличный комплекс. Здесь круглый год в больших количествах выращивают овощи. Новое производство по изготовлению еды запустили летом 2017 года. В просторном помещении установлены холодильники, автоклавы, оборудование для дефростации, лаборатория, а также несколько отдельных технологических линий. Сегодня в ассортименте цеха 22 вида продукции: различные супы, щи, борщ, рассольник, жаркое из говядины, рагу из свинины, творожная запеканка, несколько видов каш и многое другое.

Многие приверженцы здорового образа жизни сейчас



отказываются от употребления говядины и свинины, – рассказала технолог предприятия Наталья Горбунова. – Поэтому мы решили включить в ассортимент блюда из курицы. Сейчас проводим испытания, отработаем технологию.

Процесс производства полностью автоматизирован. Сначала отдельные ингредиенты блюда проходят подготовку в горячих цехах. Здесь, например, пассеруют лук, обжари-

вают котлеты. Далее на линии упаковки ингредиенты раскладываются в соответствии с рецептурой в подготовленную порционную тару, которую запаивают пленкой. После этого наступает завершающая стадия приготовления и стерилизации. В автоклавы загружают по три корзины, в каждой – 500 порций. После полуторачасовой обработки блюдо полностью готово.

Важная особенность та-

кой продукции – она в большинстве случаев не требует особых условий хранения. Холодильник нужен только молочным кашам и творожной запеканке. Остальные блюда можно хранить в течение полугода при комнатной температуре.

Мы используем исключительно экологически чистые продукты собственного производства, а также закупленные на других сельскохозяйственных предприятиях Томаринского района, – рассказала генеральный директор предприятия Валентина Баранская. – Весь процесс производства находится под постоянным контролем. Поэтому и качество высокое. Технология стерилизации позволяет обойтись без использования консервантов.

Перед употреблением готовое блюдо необходимо разогреть в микроволновой печи. Если ее нет под рукой, достаточно опустить порцию в упаковку в горячую воду. Через несколько минут нужно достать, вскрыть и можно приступать к еде. По вкусу и внешнему виду блюда ничем не отличаются от свежеприготовленных. Это очень удобно, когда необходимо организовать полноценное питание в социальных учреждениях, в полевых условиях. Пригодится такая еда рыбакам, охотникам и туристам, а также тем, кому некогда заниматься готовкой.

В ближайшем будущем руководство предприятия планирует расширить сбыт на территории Сахалинской области и соседних регионов Дальнего Востока, сообщает пресс-служба регионального правительства.



СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

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

Гирудотерапия 44-00-57, 505-407
Оздоровление медицинскими пиявками.
Медицинский центр «Формула здоровья», ул. Саперная, 10 (перекресток пр. Мира - ул. Хабаровской)
Запись по телефону: 44-00-57, 505-407 (вторник - пятница с 11 до 18 час.)

Мануальные терапевты, остеопаты 72-00-30, 735-999
Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Детский невролог-остеопат **Бобровникова Тамара Валентиновна** 72-00-30, 735-999
Лечение последствий родовых травм, различных неврологических нарушений (тонусные нарушения, гипертонусность и т.д.).
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

АСТВ РАДИО
RECORD
РУССКОЕ РАДИО
АВТО РАДИО
САХАЛИН
Номер единой рекламной службы 49-15-38

Лиц. А 552025 от 27.02.2008 г. выд. Сак. обл. здрав.
Новейшие лазерные технологии
ЧИСТАЯ КОЖА!
Врач-онколог высшей категории
Клиника «Целитель», тел.: 72-00-30, 735-999
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»
Полный комплекс услуг по доступным ценам
АКЦИЯ! Установка имплантов по южно-кореинской системе Dentium-Implantium-AnyOne. Оригинальная и надежная система, проверенная временем. **20 000 руб.**
• Терапия от 2 500 руб.
• Металлокерамическая коронка - 8 000 руб. (всё включено)
• Хирургия
• Удаление от 2 500 руб.
• Ортопедия
• Компьютерная диагностика
• Профессиональная гигиена полости рта - 5 000 руб.
УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010
О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. NO 6502 № 000156 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сак. обл.
ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ
ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3
Т.: 22-08-79, 46-82-50
E-mail: virgo_sakh@mail.ru
ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

На базе онкологического диспансера выполняются следующие виды услуг:
Видеоэндоскопические ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА
с помощью медицинского сна
Удаление папиллом, кондилом, родинок
Тел. 48-03-77.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лиц. №77-01-001395 от 10.08.2008 г.
Выд. Деп. здрав. Сак. обл. пр. Мира
на основании лицензирующего органа до 28.04.2021 г. №887.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ
анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00
ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич
Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Управляйка управляйке РОЗНЬ

Эксперты определили лучшие и худшие управляющие компании Сахалинской области. Около половины УК региона не допускают грубых нарушений в своей деятельности, а также не имеет долгов перед ресурсоснабжающими организациями.

[МАТВЕЙ ОСИПОВ]

Два года назад УК, получивших оценку «хорошо», было в два раза меньше. К этим выводам пришли члены общественного совета при Госжилинспекции региона.

Наибольшее количество баллов набрали «Ресурс-плюс» (Александровск-Сахалинский), «Бирюза», «Сакура-плюс», МУП «Тепло», «Корсаков-плюс», «УК «Жилой комплекс», «Александрит» (Корсаковский район), «УДТ», «Единство», «Доверие» (Оха), «УК «Бумажник» (Углегорск), «Ника плюс», МУП «Тепловые сети» (Холмск), «УК «Роз-хаус» и «УК-Прогресс» (Южно-Сахалинск).

Низкую оценку получили ООО «Районное жилищное управление» (Долинск), «УК «Корсаковское ЖКХ» и МУП «Строитель» (Макаров). Эти организации имеют протоколы с нарушениями лицензионных требований, наибольшее количество жалоб, предписаний, среди которых есть и



неисполненные. Предельно низкий уровень рейтинга не был присвоен ни одной управляющей компании области.

Рейтинг УК региона составляется с 2017 года. Цель – выявить добросовестные и менее активные организации. Результаты позволяют гражданам осознанно подходить к выбору управляющих компаний, а самим организациям исправлять недостатки в работе. На сегодняшний день в рейтинге участвуют более 130 УК.

Дать оценку управляющим компаниям и повлиять на их работу можно также через

систему «Сахалин-онлайн». Напомним, сервис был запущен 29 мая по инициативе главы региона Валерия Лимаренко. Теперь любой житель области может в онлайн-режиме сообщить властям о проблеме, с которой столкнулся в своем доме, во дворе или на улице. На специальном портале можно оставить обращение по 87 различным тематикам (вопросы благоустройства, жилищно-коммунальной и социальной сферы), сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Отдыхайте аккуратно!

В связи с установившейся теплой погодой островитяне все чаще отправляются к водоемам на отдых. Администрация Южно-Сахалинска напоминает о правилах безопасности, а также о том, как понять, что человек тонет, и вовремя прийти ему на помощь.

По статистике, утопление – одна из лидирующих причин смертности среди детей до 14 лет. И, как правило, такие трагедии происходят на расстоянии не более 20 метров от взрослых. Есть несколько признаков, по которым можно определить тонущего. Вопреки распространенному мнению, в такой ситуации человек, как правило, не размахивает руками и не кричит. Он принимает характерное вертикальное положение и широко разводит руки, думает только о дыхании, судорожно плещется и барахтается, периодически уходит под воду и возвращается на поверхность. Голова тонущего в вертикальном положении человека обычно откинута назад, волосы оказываются на лбу, глаза закрыты или полузакрыты, рот широко открыт. Ноги тонущий обычно не использует, а несмотря на движения, никуда не плывет. На то, чтобы определить и попытаться помочь тонущему, у вас есть около минуты.

Южносахалинцам также напоминают, что, находясь на отдыхе у открытого водоема – на берегах озер, рек или на морском побережье, необходимо соблюдать правила безопасности.

Если поблизости нет оборудованного пляжа, отдыхающим нужно выбрать безопасное для купания место – с твердым песчаным,

незасоренным, постепенным дном. Категорически запрещается нырять в местах, не предназначенных для этого.

После длительного пребывания на солнце в воду стоит входить с особой осторожностью: резкий перепад температур может вызвать судорогу. Также важно не допускать переохлаждения организма. Строго запрещено входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

Плывать рекомендовано только вдоль берега, желательно под постоянным наблюдением, чтобы в случае опасности кто-нибудь мог позвать на помощь. Запрещено заплывать за ограничительные знаки. Если вас захватило течением, не боритесь с ним, а постарайтесь постепенно, под небольшим углом приближаться к берегу.

Купание с маской, трубкой и ластами также требует особой осторожности – их нельзя использовать при сильном волнении моря. Надувной матрас или круг может незаметно отнести течением далеко от берега.

Ни в коем случае нельзя оставлять купающихся детей без присмотра взрослых, хорошо умеющих плавать. Играя, ребенок может отступить, упасть и захлебнуться. Как правило, тонущий человек, а особенно ребенок, не всегда способен позвать на помощь из-за паники или попавшей в дыхательные пути воды.

Соблюдение правил безопасного поведения при купании – залог сохранения здоровья и жизни. Подробнее о мерах безопасного поведения на водоемах можно ознакомиться на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска в разделе «Памятки».

Бизнес и власть поговорят откровенно

В августе в Южно-Сахалинске пройдет уже ставшая традиционной встреча мэра областного центра Сергея Надсадина с представителями городского бизнес-сообщества «Бизнес и власть: откровенный разговор. Актуальные вопросы развития потребительского рынка».

Первая встреча состоялась еще в 2016 году по инициативе мэра Южно-Сахалинска Сергея Надсадина и была призвана дополнить существующие механизмы обратной связи с предпринимателями по формированию комфортной среды для развития бизнеса в областном центре.

«Бизнес и власть: откровенный разговор» – это возможность для предпринимателей напрямую задать вопросы главе Южно-Сахалинска и получить на них ответы, а также найти совместное решение существующих проблем в интересах развития города. Все решения, принятые в ходе круглого стола, будут взяты на контроль.

В ходе очередной встречи планируется обсудить вопросы развития потребительского рынка: организация нестационарной торговли;

выдача разрешений на установку и эксплуатацию рекламных конструкций; реализация функций муниципального контроля. Обозначить интересующую тему предприниматели могут уже сейчас, направив по 8 августа (включительно) письмо на электронную почту secretary@yuzhno-sakh.ru. При этом в теме электронного письма обязательно следует сделать пометку «Бизнес и власть: откровенный разговор», а в тексте письма указать наименование компании и кратко описать суть интересующего вопроса.

Положительный опыт организации подобных мероприятий дополняет имеющиеся иные постоянно действующие площадки для взаимодействия администрации Южно-Сахалинска с бизнес-сообществом. Напомним, с 2001 года при администрации функционирует консультативный совет по вопросам развития и поддержки предпринимательства, регулярно проводятся городские форумы бизнеса, круглые столы, семинары, встречи в формате открытых дверей.

О точной дате и времени проведения мероприятия будет сообщено дополнительно.

Звони на линию!

В департаменте продовольственных ресурсов и потребительского рынка администрации Южно-Сахалинска пройдет ряд горячих телефонных линий.

Специалисты проконсультируют горожан по вопросам выдачи разрешения на участие в ярмарке в электронной форме. Звонки будут приниматься начиная с этой недели и по 30 сентября по понедельникам с 10.00 до 12.00 по телефону 300-736 (доб. 2, 3).

Кроме этого в департаменте продовольственных ресурсов и потребительского рынка (пр. Победы, 62а, каб. 3) в рабочие дни с 9.00 до 17.00 южносахалинцы могут подтвердить свою учетную запись на портале госуслуг. При себе необходимо иметь паспорт.

Диспансеризация набирает обороты

Специалисты южносахалинских поликлиник продолжают проводить выездные обследования в Южно-Сахалинске. Все желающие могут пройти диспансеризацию и профилактический осмотр, не отходя далеко от дома.

– Диагностика помогает выявлять опасные недуги на ранних стадиях, – отметил глава региона Валерий Лимаренко. – Чтобы обследовать как можно больше людей, мы запустили проект «Диспансеризация на колесах». Благодаря нему жители области могут быстро и без проблем проверить свое здоровье по месту жительства, не посещая поликлинику.

Один из последних приемов прошел в Хомутово. К девяти утра у местной амбулатории уже собрались желающие проверить свое здоровье. После анкетирования сахалинцы отправлялись в передвижной рентген-кабинет на флюорографию и маммографию. Результаты выдавались сразу после обследования.

В самой амбулатории на дверях кабинетов разместили указатели, чтобы было удобнее ориентироваться, где можно пройти ЭКГ и антропометрию, сдать анализы, проконсультироваться с терапевтом.

Если у врачей возникали по-



дозрения на серьезные недуги, пациента направляли на более детальное обследование. К слову, с начала года благодаря диспансеризации специалисты южносахалинской поликлиники № 4 выявили несколько случаев онкологических заболеваний. Обнаружение таких болезней на ранних стадиях существенно увеличивает шансы на успешное лечение.

– В этом году увеличился поток желающих пройти медосмотр, – рассказала заведующая отделением медицинской профилактики поликлиники № 4 Галина Марунчак. – Стало чаще приходиться молодые люди. Во многом это заслуга единого дня диспансеризации. Врачи ведут прием и в субботу, и в среду вечером.

Жительница Южно-Сахалинска Людмила Добрикова проверила свое здоровье в

мобильном медпункте, который специалисты консультативно-диагностического центра развернули в микрорайоне города. – Я в феврале была на диспансеризации в своей поликлинике. А сейчас, раз есть такая возможность, решила пройти и профилактический осмотр. Почему бы и нет? Быстро, удобно и близко к дому, – рассказала южносахалинка.

Напомним, проект «Диспансеризация на колесах» стартовал в июне. Осмотры в передвижных комплексах прошли уже около 450 человек. Помимо областного центра, к проекту подключились Корсаков, Анива, Томари и Ноглики.

Также с июня в сахалинских поликлиниках ввели единый день диспансеризации. Пройти медицинский осмотр можно по средам с 17 до 20 часов и в субботу – с 9 до 15.

Еще один маршрут

Южно-Сахалинск, Троицкое и Новотроицкое связал еще один автобусный маршрут. Теперь из областного центра в населенные пункты Анивского района можно добраться на автобусе № 117. Направление заработало в тестовом режиме.

В феврале этого года жители Новотроицкого рассказали главе региона о проблемах с транспортной доступностью. Тогда по поручению Валерия Лимаренко к решению вопроса подключилось министерство транспорта и дорожного хозяйства Сахалинской области. Был продлен один из маршрутов, связывающих Южно-Сахалинск и Анивский район.

– Новотроицкое и Троицкое сегодня активно развиваются. При этом многие жители учатся и работают в Южно-Сахалинске. Мы сделаем все необходимое, чтобы они не испытывали трудностей с автобусным сообщением, – отметил Валерий Лимаренко.

Запуск нового автобусного маршрута № 117 – еще один важный шаг в решении транспортной доступности анивских сел. Маршрут начинается от железнодорожного вокзала Южно-Сахалинска, проходит по улице Ленина и далее следует в Новотроицкое. Конечная точка – улица Матросова в селе Троицком. Расписание работы общественного транс-



порта на новом направлении сейчас корректируют с учетом мнений жителей Южно-Сахалинска и Анивского района. Накануне глава областного министерства транспорта и дорожного хозяйства Эдуард Ри встретился с пассажирами, чтобы выслушать их предложения.

– Новый маршрут – это здорово, ведь у нас в Новотроицком много людей, которые работают в Южно-Сахалинске, – сказала член общественного совета Анивского городского округа Мария Тутикова. – Чем больше направлений, тем проще добраться именно в ту часть областного центра, в которую нам надо. Хочется, чтобы первый рейс отправлялся раньше, а последний – позже.

Глава областного минтранс-

порушил подкорректировать график движения автобуса № 117. С сегодняшнего дня первый рейс уходит в 6:45, а последний в 20:10. Однако через месяц с учетом пожеланий островитян и это расписание может измениться. Свои замечания жители Троицкого и Новотроицкого могут оставить, позвонив по телефону: 670-795, 670-796.

Еще одно изменение, которое произошло в межмуниципальных перевозках, – номера маршрутов 256 и 256а заменили на 222 и 333. Однако расписание и схема движения автобусов остались прежними. Кроме того, жителям Южно-Сахалинска, Троицкого и Новотроицкого также доступен маршрут № 111-НТ. Он работает в прежнем режиме.

Новые «квадраты» для Ногликов

Массовое строительство жилья развернется в этом году в Ногликах. В поселке уже подготовили площадки для возведения новых домов на месте снесенных. Квартиры в новостройках получат переселенцы из аварийного жилья. Такая информация прозвучала на рабочей встрече главы области Валерия Лимаренко с северянами.

Четыре участка

В Ногликах под жилищное строительство уже выделено четыре участка по улице Петрова. Еще по двум на ул. Тымской проходит аукцион. Со следующего года дома начнут возводить по улицам Репина, Первомайской и Космонавтов. Несколько 16-квартирных домов построят также в селах Ныш и Вал.

- Жилищный вопрос решается и с помощью вторичного рынка, - рассказал Валерий Лимаренко. - Местные власти уже купили жилье для 18 ногликских семей. Вскоре приобретут еще две квартиры. Проблема аварийного жилфонда остро стоит во всех районах Сахалинской области. Затягивать с ее решением нельзя.

Врио губернатора уже посетил Ногликский район с рабочей поездкой 27 марта. По итогам поездки проведена большая работа. Например, объявлен аукцион на проектирование поликлиники. Ее планируют открыть в 2022 году.

Решается вопрос с размещением краеведческого музея. Планируется, что он разделит одно здание с кинозалом. В работе проекты по строительству центра дополнительного образования, школы, двух стадионов, лыжероллерной трассы, крытого корта и системы водоснабжения села Ныш. Все объекты должны сдать в 2021 году.

На прошлой встрече с главой региона жители жаловались на качество медицинских услуг в районе. В результате принято кадровое решение - в ногликской больнице появился новый главный врач. Алексей Ефимов ранее работал в поликлинике № 4 Южно-Сахалинска заместителем главврача. Он настроен на то, чтобы провести качественные изменения в районной медицине. Уже в этом году в Ноглики приедут эндокринолог, хирург, педиатр и кардиолог.

Прозвучал и вопрос о судьбе Дагинских термальных источников. Как стало известно, проект по благоустройству этого объекта готов и уже прошел экологическую экспертизу. В этом году проведут освещение и построят тропинки к северным и южным источникам. Работы начнутся в августе и будут идти до декабря. Благоустройство продолжится в 2021-2022 годах.



Все вопросы зафиксированы

Несколько жителей поселка пожаловались главе области на отсутствие вентиляции.

- Дома по улицам Петрова, Невельского, Лесной, Тымовской построены с нарушениями: у нас нет дымоотводов, - эмоционально высказался один из жителей поселка. - У моего ребенка уже аллергия развилась.

Валерий Лимаренко предложил муниципалитету в ближайшее время провести переговоры с подрядчиком, строившим эти дома. Если он не исправит нарушения, необходимо будет выполнить работы за счет администрации и в суде взыскать средства с компании.

Во время общения с врио губернатора области житель Ногликского района Юрий Величко поднял экологическую проблему, рассказав, что вокруг населенного пункта очень много несанкционированных свалок. Люди везут строительный мусор не на полигон, а в лес.

Валерий Лимаренко предложил бороться с мусорной проблемой при помощи системы «Сахалин.Онлайн».

- Это официальный инструмент для наведения порядка, - сказал врио губернатора. - Заходим на портал и пишем о свалках и других проблемах. Местная администрация обязана в кратчайшие сроки все убрать и отчитаться. Призываю неравнодушных жителей пользо-

ваться этой интерактивной платформой.

В продолжение мусорной темы ногликцы заинтересовались заменой контейнеров. На встрече сообщили, что в этом году областные власти выделили на покупку более 60 евроконтейнеров два миллиона рублей.

По итогам разговора главы Сахалинской области с жителями Ногликского района составлен протокол. В него внесены все вопросы, заданные в ходе общения. Районная администрация должна будет в ближайшее время приступить к решению проблем и доложить об этом главе региона, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

Пример для многих

Сахалинская область стала примером для других регионов в решении медицинских проблем. К такому выводу пришли участники выездного совещания Комитета по социальной политике Совета Федерации, которое состоялось в Южно-Сахалинске. К обсуждению вопросов присоединились руководители Министерства здравоохранения России, а также (в режиме видеоконференции) все дальневосточные регионы.

Темой совещания стали цифровые технологии, которые сейчас активно используются в медицинской сфере.

- Цифровые технологии приближают медицину к людям, - отметил глава Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Независимо от того, в каком населенном пункте проживает человек, он должен получать быструю и качественную медицинскую помощь. Телемедицинские конференции дают возможность воспользоваться консультацией специалистов с другого конца страны или мира. Электронные медицинские карты облегчают жизнь пациентов и врачей. Для нас важно, что выездное совещание по вопросам развития медицины проходит именно в Сахалинской области. Как показывают рабочие поездки по районам, это одна из самых волнующих людей сфера.

На Сахалине и Курилах уже все больницы обеспечены широкополосным Интернетом и защищенными каналами связи. Также в области внедрили единую региональную информационную систему МИС «БАРС». Планируется, что уже к концу года данные о пациентах станут доступны всем медучрежде-



ниям на островах. И каждый житель области сможет легко ознакомиться со своей цифровой медицинской картой.

По словам заместителя министра здравоохранения Российской Федерации Елены Бойко, цифровой доступ к результатам медицинских исследований побуждает людей больше заботиться о себе.

- У человека появляется ощущение вовлеченности, управления своим здоровьем, - подчеркнула она. - Национальный проект «Здравоохранение» ставит задачу - за три года создать единый цифровой контур медицины в нашей стране. Пациенты должны иметь возможность легко и быстро записаться на прием, получить справку, выписать лекарство. Условно говоря, ваш путь идет прямо, потом поворот направо, далее - налево. Но вы

понимаете, что можете пойти в два раза быстрее. То же самое происходит, когда мы внедряем цифровые технологии.

Елена Бойко отметила, что цифровизация островной медицины идет высокими темпами. Также она назвала успешным проект горячей линии «1-300». Сегодня это эффективный инструмент обратной связи с пациентами, который помогает обратить внимание на проблемы в медицине и оперативно решить их. По этому номеру теперь, например, можно отложить даже талон к стоматологу.

Кадровые задачи

На выездном совещании поднимался и кадровый вопрос. В регионе сейчас вакантны около 500 медицинских должностей. Уже до конца года планируется привлечь более 200 специалистов. Для этого по инициативе главы региона выплачиваются самые высокие в России подъемные - от 1,45 до 2,6 миллиона рублей. Также участникам кадровой программы компенсируют до двух миллионов рублей на покупку квартиры и до 25 тысяч ежемесячно на аренду жилья, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

- Благодаря выездному формату совещания мы смогли увидеть регион не только на бумаге, но и своими глазами ознакомились с работой медицинских организаций, - сказал председатель Комитета Совета Федерации РФ по социальной политике Валерий Рязанский. - Считаю, что Сахалинская область дает пример другим регионам страны в решении проблем медицины. В отрасли происходят качественные изменения, в которых нуждаются местные жители.

«Космос» зовет на юбилей



Молодежь давно облюбовала стадион в парке



Как место для отдыха «Космос» тоже на высоте

29 июля стадиону «Космос», расположенному на территории городского парка, исполняется 50 лет. Причём для определения юбилейной даты отсчёт ведётся не с момента появления стадиона как такового, а с 1969 года, когда он обрёл новую жизнь и получил своё нынешнее название - «Космос». А функционирование стадиона как спортивного сооружения началось ещё в «японскую эру» Сахалина. Об этом и об обновлённом настоящем «юбиляре» нам рассказал директор Городского парка культуры и отдыха имени Гагарина Виктор КАЛЮЖНЫЙ.

[Юлия Глухова]

Поле, изрытое ямами

Уже в японский период сахалинской истории, во времена губернаторства Карафуты, стадион был сформирован как спортивный объект для проведения всевозможных спортивных мероприятий. Помимо этого, стадион использовался при любой необходимости собрать большое количество людей: на нем проходили шествия, митинги, собрания. Поэтому он и не был вполне пригоден как стадион для футбольных матчей. На месте «Космоса» располагался велотрек (на нем проводились даже конные забеги), боковые выходы которого впоследствии были превращены в импровизированные трибуны, здесь проходило довольно много соревнований, за которыми с неподдельным интересом наблюдали тысячи японских болельщиков.

Десятилетия советской власти стадион был одной из визитных карточек Южно-Сахалинска, становился аренной проведения важнейших областных турниров. Однако это не мешало нашему стадиону пребывать в довольно неприглядном виде.

Во второй половине 1940-х годов это место стало главным спортивным объектом города. Здесь было удобно проводить физкультурные парады, очень модные в те времена. Именно парады и нанесли самому футбольному полю непоправимый вред. Но мало того, что по нему регулярно маршировали сотни физкультурников, так его еще постоянно отдавали под проведение различных массовых мероприятий: фестивалей, смотров и так далее. Если на поле невзначай и пробивалась травинка, то во время проведения ближайшего форума она обязательно затапывалась. Газетные матери-

лы тех лет так описывают состояние стадиона:

Конец 1940-х годов: «Поле изрыто ямами, которые после дождя наполняются водой».

1950-е годы: «Организаторы турнира отметили, что дирекция парка не обеспечила порядок на стадионе: зрители выходили на поле и мешали игрокам. Пора уже возвести барьер вокруг беговой дорожки».

1960-е годы: «Администрация стадиона сделала весьма мало для удобства футболистов и зрителей. Игры проходили в облаках пыли, никто не позаботился полить стадион. Ни разу не была сделана разметка поля».

Так продолжалось до 1969 года, когда футбольной команде «Сахалин» было предоставлено место в первенстве СССР по футболу среди команд класса Б. Возник вопрос: где играть команде? В городе был еще стадион ДОСА, но он не подходил для матчей такого уровня. В конце концов было принято решение о реконструкции стадиона в городском парке, где вскоре во всю кипела работа. И уже в первом матче второго круга, состоявшемся 29 июля, «Сахалин» принимал гостей на обновлённом стадионе. Тогда же стадион получил свое название «Космос», и именно поэтому 50-летний юбилей этого события город будет праздновать 29 июля.

Но после проведения чемпионата все быстро пришло в негодность. На зиму поле залили для катка, что неминуемо привело к ухудшению его состояния. И это продолжалось десятилетиями.

В начале 2000-х годов в областном центре на-

В разные годы на стадионе сооружались площадки для баскетбола, волейбола, городков, секторы для метания спортивных снарядов, совершенствовалось покрытие легкоатлетических дорожек. Здесь проходили соревнования авиамodelистов, конкурсы силачей, велогонки с выбыванием, фигурная езда на мотоциклах, но самым популярным зрелищем оставался футбол. Зимой поле стадиона превращалось в каток. Здесь же располагалась база по прокату лыж и коньков. Много раз стадион преображался в концертный зал, принимавший известных всей стране артистов. В такие дни трибуны были переполнены.

шелся человек, который взял «Космос» в аренду на срок в 31 год. На стадионе вновь, как и 36 лет назад, начались широкомасштабные работы по его благоустройству. Привели в порядок футбольное поле, южную трибуну, отремонтировали судейскую.

Наши дни

Сейчас «Космос» - это кардинально измененный современный стадион. В 2017 году его вновь реконструировали. Впервые за



А по гаревым дорожкам не только легкоатлеты бегают

долгое время серьезно подошли к восстановлению самого футбольного поля: строительной компанией «Сфера» была сделана масштабная выборка грунта; построена дренажная система отвода воды с поля; сформирована подушка, на которую положено отличное итальянское искусственное покрытие с большим ворсом; на покрытие было закачено 92 тонны специального песка, сформировавшего первый слой поля; сверху заложено 72 тонны резиновой крошки; поле было выровнено и утрамбовано спецтехникой, сделана разметка. Старые мачты освещения, уже не соответствовавшие требованиям безопасности, были снесены; был залит фундамент, привезены из Санкт-Петербурга и смонтированы новые 36-метровые опоры освещения с новыми прожекторами.

В 2018 году были проведены инженерные коммуникации, установлен самый большой в городе экран, перемонтированы новые трибуны - полторы тысячи хорошо оснащённых зрительских мест. В обновленную после капитального строительства версию стадиона «Космос» вошли уже целых два футбольных поля: одно стандартное, другое - с приставкой «мини». На радость любителям спорта объект оснастили волейбольной и баскетбольной площадками, дорожками для бега и катания на роликах, зоной для воркаута, комплексом ГТО, уличными тренажерами и камерным скейт-парком. Ещё не закончены работы по зданию туалета (осталось завершить внутреннюю от-

делку и запустить его в эксплуатацию).

Поскольку парк - привлекательное место для масштабных городских мероприятий, мы в этом году впервые попробовали провести на территории стадиона общегородской выпускной. Учтя ошибки прошлого, чтобы не разрушить покрытие футбольного поля, парк приобрёл специальное защитное покрытие, состоящее из 17 тысяч пластинок и укладываемое наподобие паркета. Укладка «паркета» - простое, но достаточно трудоёмкое занятие и, в зависимости от количества участников, занимает от полутора до двух суток. Такое покрытие выдерживает серьёзную нагрузку, позволяет установить на него трибуны и предохраняет футбольное поле от повреждений. Следом за выпускным, поскольку поле уже было подготовлено, мы провели на стадионе «Космос» общегородской День молодёжи. После разборки защитного покрытия, с помощью специальной техники, имеющейся у парка для ухода за полем, на ворс было подсыпано около четырёх тонн крошки, поверхность разровняли, подготовив для дальнейшего использования по назначению.

Зимой, заливая каток, мы применяем новые технологии и уже не повреждаем поле. Две прошедшие заливки (две зимы) подтвердили это. Нами приобретена превосходная ледозаливочная машина, которая без особых усилий до совершенства доводит поверхность катка.

Стадион никогда не пустует

Сегодня, наблюдая жизнь стадиона в выходные дни, по вечерам, невольно задумываешься, где эти люди были раньше? Чем они занимали своё время, свой досуг? Поле всегда заполнено людьми: здесь играет одна команда, там - другая; есть команды дворовые, есть - профессиональные; люди собираются по интересам, по возрастам (мы предоставляем футбольные поля всем желающим, работая по заявкам, придерживаясь расписания). На велосипедах, самокатах, бегуны - определённые группы людей начиная с раннего утра и до самого позднего вечера активно и увлечённо проводят время на территории стадиона. Мы рады, что все они нашли комфортное место для занятий спортом. С каждым годом стадион расцветает, и мы стараемся поддерживать эту городскую достопримечательность в надлежащем виде.

К 50-летию юбилею стадиона мы готовим насыщенную программу (и спортивные, и развлекательные мероприятия) для всех горожан и гостей острова. Отмечать юбилей будем, скорее всего, в субботу, 27 июля. 10 августа - День физкультурника - мы отметим следом. Мы решили не объединять праздники - сил, опыта, реквизита у нас хватит для достойного проведения обоих мероприятий.

Диабет – не новая проблема нашего общества. Современная медицина добилась изрядных результатов в ее решении. Но рост заболеваемости продолжается, а значит, граждане нуждаются в информировании на эту тему. Мы обратились за помощью к заведующей эндокринологическим центром ГБУЗ «Сахалинская областная клиническая больница», главному внештатному специалисту-эндокринологу министерства здравоохранения Сахалинской области Елене Бочериковой.

[Юлия Глухова]

Тысяча случаев ежегодно

- Насколько диабет распространен и чем опасен?

- Сахарный диабет является одним из самых распространенных заболеваний, в мире им болеет до 7% населения – 415 миллионов больных, к 2040 году прирост ожидается до 642 миллионов. По РФ на конец прошлого года количество больных диабетом достигло 4,5 миллиона человек, что составляет 3,1% от всего населения страны. Прирост идет за счет сахарного диабета 2-го типа (он составляет 93% от общего количества больных). В Сахалинской области на 1 января этого года зарегистрировано 19,5 тысячи больных сахарным диабетом (опять-таки, прирост идет за счет сахарного диабета 2-го типа). Ежегодно мы выявляем от 1000 до 1300 новых случаев заболевания.

Сахарный диабет страшен своими осложнениями: смертность об болезней сердца, инсультов – в 3 раза, слепота – в 10 раз, нефропатия – в 12 раз, гангренозная ампутация конечностей – в 20 раз чаще, чем в общей популяции. Ежегодно в мире умирает 4,6 миллиона пациентов.

Надо заметить, что сахарный диабет весьма экономически затратное заболевание: на лечение диабета и его осложнений в мире тратится до 10% бюджета развитых стран. В РФ помощь диабетикам оказывается бесплатно. В нашей области при понимании проблем, связанных с диабетом, министерством здравоохранения, администрацией области ежегодно в полном объеме выделяются средства для закупки современных сахароснижающих препаратов и тест-полосок самоконтроля гликемии.

- Что это за заболевание – диабет? Чем оно вызвано?

- Сахарный диабет – это повышение уровня сахара крови, которого в норме быть не должно. Норма сахара крови натощак – 3,3-5,5 ммоль/л, а через два часа после приема углеводистой пищи (хлеб, каши, макароны, фрукты, выпечка) у здорового человека сахар выше 7,8 ммоль/л не поднимается. У больных – сахар выше. Диагноз «диабет» мы ставим по позициям сахара выше 11,1 ммоль/л.

Если у пациента 1-й тип диабета, а им болеют дети, подростки, лица молодого возраста, это – аутоиммунное заболевание. Бета-клетки поджелудочной железы, которые должны выбрасывать инсулин в ответ на повышение сахара и транспортировать его в клетки, в силу каких-то аутоиммунных нарушений, погибают. Инсулина нет. Человек потребляет сахар, а клетками он не усваивается, сахар остается в крови. Развивается абсолютная инсулиновая недостаточность. Но в нашем распоряжении замечательные современные препараты, которые позволяют таким пациентам долго и счастливо жить. Через несколько лет мы будем отмечать столетие открытия инсулина! Это открытие спасло жизни огромному количеству людей на планете.

Диабет 2-го типа отличается тем, что там своего инсулина достаточно, но из-за очень большого веса пациента, который необходимо обеспечить энергией, и инсулина требуется все больше и больше. Количество вырабатываемого инсулина растет, а провалить глюкозу в клетки он не может, потому что количество рецепторов клетки ограничено, клетка при ожирении становится очень большой и прокормить ее невозможно. Глюкоза опять-таки остается в крови, не усвоенная голодными клетками. В этом случае мы обязательно назначаем диету и таблетированные препараты, которые заставляют периферическую тучную клетку нормально воспринимать глюкозу. Учитывая, что никакой орган в режиме повышенной функции все время работать не может, то и у больных диабетом 2-го типа со временем количество вырабатываемого инсулина снижается. Тогда им тоже приходится давать внешний инсулин.



ФОТО zozhik

Диабет: не пускать на самотек!

Важно понять, что заболевания 2-м типом диабета можно избежать. Если родственники больны диабетом, если я генетически программирован на 2-й тип диабета, я должен знать о факторе, который неминуемо запустит этот механизм – ожирение. Я не должен иметь избыточный вес!

Появляется все больше и больше детей, больных диабетом 2-го типа, потому что с учетом характера питания в семье они тоже страдают ожирением.

Факторы риска

- Поговорим о факторах риска и группах населения, наиболее подверженных заболеванию.

- Раз мы говорим о росте этого заболевания (главным образом, о росте диабета 2-го типа), то важно обратить внимание – основной причиной бедствия является избыточный вес, ожирение. При крайней степени ожирения, морбидном ожирении, сахарный диабет 2-го типа развивается практически в 100% случаев. А так как избыточный вес и ожирение характерны для людей трудоспособного возраста и Россия занимает третье место в мире по количеству людей с ожирением и избыточным весом, это на сегодняшний день очень серьезная проблема. Мы должны вести профилактику таким образом, чтобы предотвратить развитие диабета 2-го типа. Тем более что как прямые, так и косвенные расходы, связанные с медицинским сопровождением диабетиков, – очень высоки!

Факторы риска для диабета 2-го типа следующие: возраст более 45 лет, избыточная масса тела или ожирение (индекс массы тела, превышающий 25), семейный анамнез сахарного диабета (уже

больны родители, братья, сестры), привычно низкая физическая активность, нарушенная гликемия натощак (нарушение толерантности глюкозы в анамнезе), гестационный сахарный диабет (возникающий у беременных женщин – получил большое распространение в наше время), рождение крупного плода в анамнезе (более четырех килограммов) или очень маленького плода (менее 2,5 килограмма), артериальная гипертензия давления (более 140/80), наличие медикаментозной терапии высокого давления, проблемы с холестерином, синдром поликистозных яичников и наличие сердечно-сосудистой патологии. Выявление этих факторов занимают терапевты.

Любой взрослый человек с индексом массы тела более 25, к тому же имеющий еще один из перечисленных факторов риска, при нормаль-

[ПРАВИЛА СВЕТОФОРА]

Не есть

Все жареное, сало, масло (сливочное, растительное), маргарин, орехи, семечки, мясо жирное, салаты мясные с майонезом. Рыба жареная, икра, рыбные консервы в масле. Сыры жирных сортов. Сметана, сливки, мороженое. Сахар, конфеты, шоколад. Варенье, повидло, мармелад. Сладкие фруктовые напитки, какао, алкогольные напитки (водка, коньяк, крепленые вина).

Есть иногда

Крупы, бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица). Картофель (кроме жареного, особенно чипсов). Фрукты и ягоды, протертые с сахаром. Молоко, кисломолочные продукты. Сыры твердые с низким содержанием жира. Мясо постное, грудка курицы, индейки; яйца. Хлеб, макароны.

Есть сколько угодно

Овощи свежие. Зелень, салат, шпинат. Салаты зеленые, но без майонеза. Творог обезжиренный. Рыба нежирных сортов. Злаки, отруби.

ных результатах обследования (без нарушений углеводного обмена) обследуется один раз в три года. Если нарушения углеводного обмена выявлены, но диагноз «диабет» не поставлен, то обследования (сахар крови) проводятся ежегодно. В возрасте более 45 лет все без исключения граждане обследуются опять-таки ежегодно.

Немного о профилактике

- Какая профилактика в нашем случае возможна?

- Здесь важен наследственный фактор – генетически предрасположенные к болезни люди. Они могли бы не заболеть, но фактором проявляемости генетического дефекта является избыточный вес либо ожирение. А диабет, раз возникнув, уже необратим, не излечим, опасен развивающимися осложнениями. Если бы мы эффективно работали с населением и своевременно (с детства) убедили людей в том, что питание – очень важный метод профилактики социально значимых заболеваний, такого количества больных сахарным диабетом у нас бы не было. К сожалению, на сегодняшний день программ по лечению ожирения в РФ не существует (есть отдельные попытки, к примеру, «правила светофора» в крупных гипермаркетах).

Население должно знать принципы профилактики диабета:

1. Активное выявление групп риска (абдоминальное ожирение – окружность талии у мужчин более 94 см и более 80 см у женщин, семейный анамнез диабета, возраст более 45 лет, высокое давление и другие сердечно-сосудистые заболевания, гестационный диабет во время беременности, использование препаратов, которые способствуют повышению сахара).

2. Активное изменение образа жизни – главным образом, снижение массы тела. Рекомендовано умеренное гипокалорийное питание с преимущественным ограничением жиров и простых углеводов (сахаров). Голодание противопоказано. Цель – снижение массы тела на 1-2 килограмма в месяц или на 5% от исходной массы тела за три месяца. С большим обговаривается и составляется индивидуальный режим питания. При снижении веса на 5-10 кг верхнее давление также снижается без всяких препаратов, улучшается качество жизни в целом. Если достигнуть цели не удастся, присоединяются медикаменты, снижающие вес, недопускающие развитие диабета.

3. Регулярная физическая активность умеренной интенсивности. Мы против очень высокой физической активности, при ней в мышцах сгорает сахар, а не жир. В нашем случае показана ходьба (не менее 150 минут в неделю, а желательно – ежедневно проходить в спокойном темпе не менее часа, около 4000 шагов).

4. Медикаментозная терапия. Еще Гиппократ предупреждал: «Если пища не станет вашим лекарством, то лекарство будет вашей пищей».

Недаром говорят, что диабет – это образ жизни. Если ты заболел, тебе придется изменить свою жизнь, постоянно соблюдать диету, измерять физические нагрузки, регулярно принимать препараты. Но если ты не соблюдаешь диету, никакие современные сахароснижающие препараты не помогут. У нас есть школа для диабетиков, в которой мы уже обучили около 16 тысяч больных. Кто-то нуждается в повторном обучении до тех пор, пока не придет понимание: 50% успеха зависит от самого человека.



IQ против эмоционального интеллекта: кто круче?

Оказывается, способность испытывать эмоции, управлять ими, различать эмоции в других так же важна, как способность рационально мыслить. А может быть, и гораздо важнее! Чем эмоциональный интеллект (EQ) отличается от собственно интеллекта (IQ), противостоят ли они друг другу, кто из них «побеждает» по значимости, расскажет сахалинский психолог и коуч Сергей Хелик.

[АННА АНОХИНА]

Мы – не роботы

- Когда появилось это странное словосочетание «эмоциональный интеллект»? Что оно обозначает?

- Информации об эмоциональном интеллекте в наше время становится всё больше. Концепция EQ была вынесена на обсуждение и оформлена во второй половине XX века, назвать её устойчивой пока преждевременно, это достаточно молодое явление.

Для меня EQ – это способность распознавать и умение называть собственные чувства и эмоции, анализировать и развивать их, быть способным к саморегуляции, самоуправлению в эмоциональной сфере, пробуждая креативность, стимулируя мыслительный процесс; это способность знать, что чувствует, какие эмоции испытывает другой человек, а также управлять эмоциями других людей, выстраивать отношения и взаимодействия; способность вдохновлять.

- Чему противопоставляется эмоциональный интеллект?

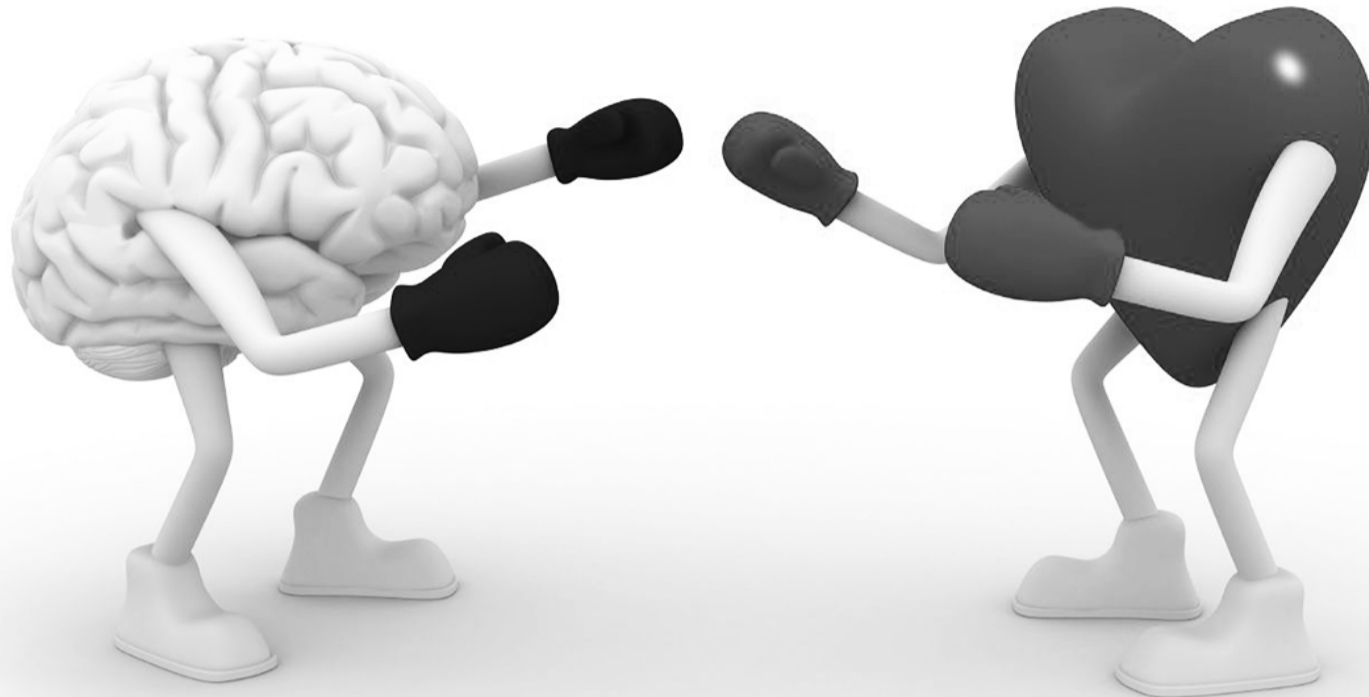
- Противопоставлением IQ и EQ, о котором вы говорите, грешит лишь популистская форма преподнесения идеи EQ. Противопоставление рационального и эмоционального ума – тоже отголоски старых, уже неактуальных дискуссий.

Интеллект и эмоциональный интеллект не противоположны друг другу; практически сразу исследователи этого вопроса пришли к согласию: и тот и другой расширяют наше представление о том, что это значит – быть умным. Учёные рассматривают IQ и EQ как инструментальный, способствующий развитию знаний о человеке.

В Америке говорят: для того чтобы устроиться на работу, нужен высокий IQ, а чтобы сделать карьеру – высокий EQ. Эмоциональный интеллект позволяет наладить взаимоотношения в коллективе, учитывать нюансы в работе с командой и т.д.

В своей практике встречаю людей, которые отказываются чувствовать, они живут в мире абстракций, сложных системных знаний, недоступных обычному человеку. Они отрешаются от своих чувств, не признают их роль и значимость в своей жизни, даже видят в эмоциональности препятствие для решения своих задач. Есть и такие, кто отрицает роль интеллекта: они руководствуются, как им кажется, только чувствами, живут исключительно эмоциями. Большинство же из нас понимает и принимает тот факт, что мы живые существа, не роботы; мы способны любить, хотим взаимодействовать с другими людьми и испытывать разнообразные эмоции.

Наверняка природа не случайно



распорядилась именно таким образом. Я причисляю себя к большинству. Это, с точки зрения русской ментальности, – «живой полюс», к которому тяготеет русская душа. Сам не способен жить на «других полюсах», но с уважением отношусь к подобным «маргиналам». Например, технический прогресс был бы невозможен без суперинтеллектуалов, а развитие искусств требует деятелей, тонко разбирающихся во всей палитре чувств и способных донести это до других.

Ценность эмоций

- Что такое эмоция, в чем её ценность, в чем отличие от чувства?

- Тут всё очень зыбко, недостаточно определённо. Иногда мы интуитивно отличаем эмоцию от чувства, потому что первая кратковременна, краткосрочна, является результатом сиюминутного возбуждения, нечто вибрирующее... А чувство – что-то более длительное, глубокое, связывающее нас с людьми, имеющее социальную природу. Иногда, чтобы пояснить разницу, пользуюсь следующей метафорой: психика – это океан, чувства – океанические течения, мощные, реальные, иногда скрытые, невидимые; а эмоции – это волны и то, что находится на поверхности или выносятся на неё. Эмоция – это прежде всего наша реакция на внешние или внутренние стимулы, раздражители. По-моему, все существующие классификации эмоций относительно, иногда даже спорны. Когда встречаю выражение «отрицательная или положительная эмоция, чувство», удивляюсь: «Как так упрощенно можно судить об этом?» Например, гнев, с одной стороны, разрушителен как для окружающих, так и для самого гневающегося, а с другой, порой очень необходимая эмоция для освобождения от пут, от оков, сдавливающих тебя и не дающих развиваться.

Ценность эмоций и чувств очевидна: они раскрашивают нашу жизнь, избавляют от пресности, однообразности, обыденности, заставляют бороться, призывают мечтать, расти...

В результате рождаются новые эмоции и чувства. Они мотивируют нас на деятельность, движение, реагирование на окружающий мир, взаимодействие с ним. А в награду за активность, успешную самореализацию мы вновь испытываем удовлетворение, восторг, экстаз.

- В чём важность EQ?

- На современном этапе развития человека EQ очень важен. Если в начале XX века акцент делался на развитии рационального мышления, теперь – пришло время уделить внимание чувствам. Эмоционально развитые люди больше не рассматриваются как люди более низкого уровня развития – они в настоящем в приоритете у общества. Эмоциональная компетентность необходима, чтобы эффективно выстраивать взаимоотношения с людьми. Сегодня очевидно, что большинство успешных руководителей наряду с высоким IQ обладают развитым эмоциональным интеллектом, способны выстраивать нужные им отношения, управлять людьми, управлять их эмоциями.

Награда или испытание?

- Что такое эмпатия? Что значит быть «эмпатичным»?

- Эмпатия – способность почувствовать, понять другого человека, его состояние, с высокой степенью вероятности предположить, что он переживает, о чём думает. Считается, что 10 процентов населения неспособно испытывать эмпатию, а какая-то часть – обладает даром быть сверхэмпатичным.

Если вы являетесь эмпатом, тогда мгновенно считываете эмоциональное состояние человека, даже если с ним не разговаривали и ничего о нём не знаете. Когда рядом кто-то смеётся или плачет, вы испытываете желание сделать то же или, например, слушая других, понимаете, кто обманывает и причину этого. У вас может проявиться интуитивный дар в непростых эмоциональных ситуациях находить нужные слова, разряжать обстановку, успокаивать и даже снимать физическую боль. В большин-

стве случаев эмпатичный человек искренне хочет помочь окружающим, и делает это.

Порой сверхэмпатичному человеку сложно выделить среди множества мнений то, которое изначально принадлежало ему. Вероятно, у него будут возникать сильные перепады настроения, зависящие от того, что чувствуют окружающие. В таких случаях эмпатия может быть нелегким испытанием, часто требуется не один год, чтобы научиться ею управлять.

Некоторые определяют эмпатию как составную часть эмоционального интеллекта.

Женское преимущество

- Что вы можете сказать про EQ у детей? Женщин?

- Родившийся ребёнок попадает в сферу влияния своих родителей. Если это холодная мать, не принимающая его, отталкивающая, то эмоциональная сфера ребёнка не получает должного развития. Он впитывает те материнские свойства, которые ему демонстрируют. Любящая же мать даёт детям больше возможностей и шансов для формирования эмоционально зрелой личности, для развития. Мне кажется, что со способностями рождается большинство. А вот в процессе воспитания может произойти некая деформация... Бывает, и нередко: мать посылает двойные сигналы ребёнку. С одной стороны, «я тебя люблю, люблю, люблю!», с другой стороны, когда он, поверив, начинает тянуться к матери, посылает отчётливый сигнал: «Ты мне не нужен». Это невероятно дезориентирует ребёнка, происходит сбой, который очень трудно исправить. Жестокое наказание детей тоже приводит к эмоциональной дезориентации. Для восстановления во взрослом состоянии потребуется работа с психиатром, психологом и другими специалистами.

Но иногда издержки воспитания могут быть восполнены в силу «счастливых» обстоятельств. Например, влюблённость – способна окрылить, помочь расцвести, стать более эм-

патичным, принимающим. Или появление своего собственного ребёнка даёт шанс полностью «очеловечиться», эмоционально раскрыться, излечиться от старых душевных травм.

Бытует мнение, которое подтверждается некоторыми исследованиями, что женщины имеют преимущество перед мужчинами в эмоциональной сфере. Есть и другая точка зрения: мужчины, будучи менее эффективными в выстраивании взаимоотношений, более эмоционально устойчивы в стрессовых ситуациях.

- Как выявить в своей среде человека, обделённого EQ? И наоборот.

- У представителей определённых профессий, в том числе психологов, подразумевается наличие высокого EQ. Общаясь, психолог может с большой долей вероятности сказать, что человек чувствует, ему понятно, что происходит у того внутри, какие эмоции он испытывает, может предвидеть реакции на различные стимулы, видит, обладает ли клиент эмпатией. Это и мой уровень компетенции.

Если человек конфликтный, негибкий, не может наладить взаимодействие с окружающими, скорее всего, его эмоциональный интеллект «хромает». То же можно сказать про людей безучастных, отстранённых от обычных жизненных процессов, испытывающих стыд, смущение, не интересующихся ничем, – они не могут защитить собственные глубинные интересы. Другой пример, так называемые «айтишники», совершенно особая категория людей, «переселившихся» в абстрактный, цифровой мир, непонятный и чуждый обывателю.

- Существует ли прямая зависимость между EQ и счастьем?

- Когда встречаешься с внутренним покоем, с редкими примерами гармонии интеллектуального и чувственного миров, ты становишься свидетелем новых, уникальных состояний, вполне синонимичных счастью. И тогда же осознаешь: страсти, что «раскрашивают» нашу жизнь, блекнут по сравнению с этим покоем и умиротворением.

«ГОРОСКОП» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«ДЕНКО»

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



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

Гороскоп на неделю

с 29 июля по 4 августа



Овен. Можете рассчитывать на новые предложения и неожиданные события, финал которых вас удивит. Планеты поддерживают там, где нужно кому-то помочь. Вы будете заняты чужими делами, но и сами получите выгоду.



Весы. Вы будете быстрыми и необычайно проницательными. На ленивых людей посмотрите с большой неприязнью, а вредные коллеги снова заставят вас понервничать. Лучше держите язык за зубами.



Телец. Новые знакомства могут оказаться полезными и помочь в карьере. Неделя благоприятствует свиданиям, покупкам. На работе можете рассчитывать на Венеру, она развяжет людям языки, ускорит важные для вас решения.



Скорпион. Начинается хороший финансовый период. С 1 августа вы также можете покупать дорогостоящую бытовую технику, а также телефоны и компьютеры. У вас будет хорошая рука на деньги.



Близнецы. Вам сопутствует удача в делах служебных и официальных. Благодаря доброжелательности важного человека вы урегулируете давнее дело. Люди, с которыми вы познакомитесь, окажутся доброжелательными и чуткими.



Стрелец. Вы будете получать много звонков и решать несколько вопросов сразу. Избегайте сплетен – в этот период вы не сможете спрятаться от любопытных глаз. В личной жизни будет происходить многое.



Рак. Вы будете очень понимающими и благодаря этому легко обретете новых друзей. Из-за неожиданных стечений обстоятельств вам удастся обнаружить решение проблемы, от которой страдает близкий вам человек.



Козерог. Используйте свое личное обаяние и интуицию так, чтобы покончить с каким-то конфликтом или распутать замысловатое дело. Можете рассчитывать на помощь знакомых, которым когда-то что-то советовали.



Лев. Рубеж июля и августа благоприятствует профессиональным успехам. Марс поможет вам получить признание и доверие некой важной персоны. Важная встреча или командировка пойдут вам во благо.



Водолей. Не позволяйте втягивать вас в ненужные ссоры, потому что испортите атмосферу. Удастся исправить то, что в ваших отношениях не работало нормально, и снова в них будут царить любовь и спокойствие.



Дева. Покажите всем, кто настоящий мастер! Планеты во всем к вам благосклонны. Вы будете быстрыми, энергичными и уверенными в себе, на работе вы легко достигнете чего-то важного для себя.



Рыбы. Вы будете философствовать и находить скрытый смысл различных явлений. На работе Венера благоприятствует финансовым вопросам, но вместо того, чтобы тратить, подумайте, как сэкономить и сберечь.

понедельник, 29 июля

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	ЭН ЭС	ЗВЕЗДА	OTB	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Модный приговор (6+) 10.50 Жизнь здорово! (16+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости (с субтитрами) 18.20 Время покажет (16+) 18.50 На самом деле (16+) 19.50 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Двое против смерти» (12+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести. Сахалин-Курилы 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 11.45 Судьба человека (12+) 12.50 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.45 Кто против? (12+) 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.50 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.00 Сериал «Рая знает всё!» (12+) 22.55 Сериал «Доктор Рихтер» (16+) 01.05 Сериал «Московская борзая» (12+)	06.15 Сериал «Кодекс чести» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (16+) 09.05 Сериал «Мухтар. Новый след» (16+)	10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 ТНТ. Best (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 ТНТ. Gold (16+) 09.30 ТНТ. Gold (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+) 14.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 16.00 Сериал «Универ. Новая общага» (16+) 16.30 Сериал «Универ. Новая общага» - «Мама Вали» (16+) 17.00 Сериал «Универ. Новая общага» - «Аппендицит» (16+) 17.30 Сериал «Универ. Новая общага» (16+) 18.00 Сериал «Интерны» (16+) 18.30 Сериал «Интерны» (16+) 19.00 Сериал «Интерны» (16+) 19.30 Сериал «Интерны» (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Сериал «Интерны» (16+) 21.00 Сериал «Ольга» (16+) 21.30 Сериал «Ольга» (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Однажды в России (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.35 Дом-2. После заката (16+)	08.40, 9.10, 13.10, 17.55, 20.55, 22.45 Прогноз погоды 07.00 Док. проект (16+) 08.00 Новости 24. Сахалин (16+) 08.30 Новости (16+) 08.35 С бодрым утром! (16+) 08.40 112 (16+) 08.45 Новости (16+) 08.50 С бодрым утром! (16+) 08.55 112 (16+) 09.00 Новости (16+) 09.05 С бодрым утром! (16+) 09.10 112 (16+) 09.15 Новости (16+) 09.20 С бодрым утром! (16+) 09.25 112 (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Военная тайна (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости 24. Сахалин (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. проект (16+) 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 Новости 24. Сахалин (16+) 20.25 Точка зрения ЛДПР (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «Механик. Воскрешение» (16+) 22.50 Водить по-русски (16+) 23.30 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.25 Загадки человечества (16+)	13.05 Фильм «Оцеола» (0+) 14.50 Фильм «Сыновья Большой Медведицы» (0+) 16.00 Новости дня 16.20 Фильм «Сыновья Большой Медведицы» (0+) 17.10 Сериал «Секретный фарватер» (0+) 21.00 Новости дня 21.20 Сериал «Секретный фарватер» (0+) 23.40 Фильм «Высота 89» (12+) 01.00 Военные новости 01.05 Фильм «Высота 89» (12+) 02.15 «Потомки». Док. сериал (12+) 02.35 «Альфа». Победить и вернуться». Док. фильм (12+) 03.15 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+) 04.05 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+) 05.00 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+) 05.50 Новости дня 06.00 Загадки века с Сергеем Медведевым (12+) 06.50 Новости дня 07.40 Фильм «По тонкому льду» (12+) 10.40 Фильм «Табачный капитан» (0+) 12.05 Фильм «Северино» (12+) 13.15 «Война машин». Док. сериал (12+)	07.00 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+) 07.30 Удачная покупка (16+) 07.40 Глохие девочки (16+) 08.40 По делам несовершеннолетних (16+) 09.40 Давай разведемся! (16+) 10.40 Тест на отцовство (16+) 11.40 Реальная мистика (16+) 13.40 Понять. Простить (16+) 16.00 Фильм «Любовь как несчастный случай» (16+) 19.00 Центр внимания (16+) 19.30 Черта (16+) 19.35 Среда обитания (16+) 20.00 Фильм «Выйти замуж за генерала» (16+) 00.00 Фильм «Любовь как несчастный случай» (16+) 01.00 Центр внимания (16+) «OTB-Сахалин» 07.00 Мультфильмы (6+) 07.25 Гении и злодеи. Конрад Лоренц (12+) 07.50 Гости по воскресеньям (16+) 08.40 «Добыча. Январь» (16+) Док. фильм 09.25 Сериал «Женская консультация» (16+) 10.15 Сериал «Спальный район» (12+) 11.15 Фильм «Вариант «Омега» (12+) 12.30 «Звездная работа» (16+) Док. фильм 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильмы (6+) 13.50 Сериал «Следователь Протасов» (16+) 14.40 Сериал «Спецотряд «Штурм» (16+) 15.35 «Звездная работа» (16+) Док. фильм 16.20 Битва ресторанов (16+) 17.10 Сериал «Женская консультация» (16+) 18.05 Сериал «Спальный район» (12+) 19.00 Центр внимания (16+) 19.30 Черта (16+) 19.35 Среда обитания (16+) 20.00 Сериал «Следователь Протасов» (16+) 21.00 Центр внимания (16+) 21.30 Сериал «Спецотряд «Штурм» (16+) 22.20 Битва ресторанов (16+) 23.10 Фильм «Вариант «Омега» (12+) 00.35 Центр внимания. Сахалин (16+)	09.00 Вести. Сахалин-Курилы 09.10 Специальный репортаж 09.20 Большая перемена 16.00 Вести. Сахалин-Курилы 16.18 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин-Курилы 19.10 Уримал Бансон 19.20 Я б в рабочие пошел 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.30 «Страх в твоём доме. Последний день» (16+) 07.10 «Страх в твоём доме. Карьеристка» (16+) 07.50 Фильм «Единичка» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 11.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 12.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 15.10 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.05 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 16.55 Сериал «Глухарь. Продолжение» (16+) 19.30 Известия 20.00 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Великолепная пятерка» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.25 Сериал «След» (16+) 02.10 Сериал «Детективы» (16+) 02.40 Сериал «Детективы» (16+) 03.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.40 Сериал «Детективы» (16+) 04.05 Известия 04.10 Сериал «Мать-и-мачеха» (16+) 05.00 Сериал «Мать-и-мачеха» (16+)



МЕБЕЛЬ-ГРАД
 г. Южно-Сахалинск
 ул. Сахалинская, 113

ВЫГОДА
10.000₽

*АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 15.07.19 ПО 14.08.19 НА ДЕТСКУЮ "СОВЫ". В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ ШКАФ (90000028701), СТОЛ (90000028702), КРОВАТЬ (90000028700), КОМОД (90000028699). ОРГАНИЗАТОР ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ ООО «АГАТ». ПОДРОБНОСТИ УТОЧНЯЙТЕ У ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ.

31.998₽
~~41.998₽~~
 Детская «Совы»

Реклама

ИП Распопин

ПРОИЗВОДСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

«ДОМСТРОЙКОМПЛЕКТ»

ТЦ «КАРАВАН», 3-й ЭТАЖ
(перекресток ул. Сахалинской и Железнодорожной)

ДОМА ИЗ СИП-ПАНЕЛЕЙ
КОТТЕДЖИ, ДАЧНЫЕ ДОМИКИ, БАНИ и др.

Мы рады видеть вас в пн. и ср. с 10 до 17 ч.,
в сб. с 10 до 14 ч.

Лиц. 2766 от 27.11.2014 г. выд. ЦБ РФ В другие дни консультации по телефону.

ХИТ ПРОДАЖ! Утепленный летний домик 3х4 м **180 000 руб.**

Т.: 60-00-58, 60-00-48 Наш сайт: www.dsk65.ru

ООО «Новосибирское строительно-монтажное управление»

СТРОИТЕЛЬСТВО

ДОМОВ, ОФИСНЫХ И ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТОВ, БАНЬ, ПРИСТРОЕК, ЗАБОРОВ, ДАЧНЫХ ДОМИКОВ, БЕСЕДОК, ВОРОТ, НАВЕСОВ, ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

Внутренняя и наружная отделка, ремонт квартир, перепланировка, водоснабжение, водоотведение, проведение электропроводки, проектирование объектов

Пр. Мира, 57, оф. 213. E-mail: novsmu@mail.ru

Тел.: 444-777, 47-45-47, 8-962-118-43-20, 8-962-417-14-64

Индивидуальный подход

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

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

Срубы из бруса, круглого леса

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

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

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

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

ОСТЕКЛЕНИЕ
ОТДЕЛКА
РАСШИРЕНИЕ
ЦЕНЫ НИЗКИЕ

от 9 000 рублей

КАЧЕСТВЕННО

Тел. 27-86-32

ООО «Ос-тат» производит

ПЕНОБЛОК

с добавками фиброволокна:

ДОСТАВКА КРАН-БАЛКОЙ

СТЕНОВОЙ 500x300x200 мм,
МЕЖСТЕНОВОЙ 500x300x100 мм - **5 600 руб./м³**

Ул. Песочная, 1, тел.: 47-97-67, 624-624 тел./факс 79-99-46

При заказе 6 м³ и более доставка по городу – БЕСПЛАТНО

Клей для газо- и пеноблока (мешок 25 кг) – 330 руб.

СБТ65

Тел. 390-111, сайт: СБТ65.рф E-mail: 278266@mail.ru

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
- СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
- АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
- ЗАБОРЫ

В зависимости от особенностей состава выделяют такие основные виды грунтовок:

Акриловая грунтовка – наиболее универсальный состав, которым можно покрывать дерево, бетон, ДСП, кирпич, старую и свежую штукатурку. Акриловая грунтовка может быть использована для обработки пористых оснований, не имеет запаха, быстро высыхает (около пяти часов), образует «дышащую» поверхность. Единственный минус – не подходит для грунтования металлических поверхностей.

Алкидная грунтовка – идеальный вариант для обработки деревянных поверхностей, которые под действием такой грунтовки приобретают немного вспученную структуру, благодаря чему достигается прекрасная адгезия с любыми отделочными материалами: от обоев и покраски до цементно-песчаных покрытий. Один слой такой грунтовки сохнет около 15 часов. В состав могут добавляться вещества, препятствующие развитию коррозии и появлению плесени.

Глифталевая грунтовка – один из немногих составов, которым можно обрабатывать металлические поверхности. Ее также иногда используют для нанесения на деревянные стены. Высыхает грунтовка в течение суток, но имеет ограничение – подходит только для относительно сухих помещений, так как при постоянном воздействии повышенной влажности теряет свои свойства.

Перхлорвиниловая грунтовка – универсальный состав, которым можно обрабатывать дерево, кирпич, штукатурку и даже металл. Сохнет быстро, и летом при высоких температурах один слой высыхает за 1 час. Внутри жилых помещений эту

Виды грунтовок



грунтовку не применяют ввиду ее токсичности, но для внешних работ она может подойти.

Поливинилацетатная грунтовка – состоит из поливинилацетатной дисперсии и латекса, может наноситься на любые поверхности и используется только как основа под поливинилацетатную краску. Сохнет быстро, до 30 минут.

Фенольная грунтовка – используется как первый слой при обработке металлических и деревянных конструкций. Сохнет состав до 15 часов, используется для проведения только наружных работ.

Полистирольная грунтовка – также не может использоваться для внутренних работ, ею обрабатываются оштукатуренные и деревянные поверхности.

Алюминиевые штукатурки – как правило, используются для обработки деревянных поверхностей и позволяют дополнительно защитить их от поражения грибком.

Эпоксидные грунтовки – подходят для

обработки металла и бетона. Металл они защищают от коррозии, а бетону позволяют лучше сцепляться с отделкой.

Шеллаковые грунтовки – используются для обработки деревянных поверхностей и препятствуют выделению смол.

Минеральные грунтовки – производят на основе гипса, извести и цемента, используют для обработки поверхности бетонных и кирпичных стен. Сохнет такой грунт от 3 до 24 часов, что зависит от толщины слоя и характера материала поверхности.

[КСТАТИ]

В продаже также можно найти универсальные грунтовки. Само название этих составов подсказывает, что использовать их можно для нанесения на любые поверхности. Они применяются для выполнения мелких строительных и ремонтных работ, когда под рукой не оказалось нужного состава со специфическими качествами, а также иногда для обработки поверхностей, состоящей из разных материалов.

Как резать стекло?

Выделяются следующие виды стеклорезов: **Алмазный стеклорез.** Для домашнего применения оптимально подходит стеклорез со скошенной режущей кромкой, он выдерживает примерно 10 км надрезов.

Стеклорез роликотый. Режущий элемент представляет собой от 1 до 6 роликов из прочного кобальто-вольфрамового сплава.

Масляный стеклорез. Имеет такую же конструкцию, как инструмент с режущим роликом, но с дополнением в виде емкости с маслом, из которого жидкость подается на разрезаемую поверхность, такой стеклорез оптимально подходит для работы с толстым стеклом. Помимо самого стеклореза, понадобится линейка, по которой будет проводиться линия резки. Если необходимо провести простой разрез на обыкновенном стекле небольшой толщины, то подойдет обыкновенный ровный и длинный предмет.

Стекло раскладывают на ровной плоскости и прижимают к нему лекало. Стеклорезом намечаются начало и конец линии надреза. При разметке необходимо учитывать отступ от режущей части до края стеклореза, так как во время проведения линии стеклорез будет упираться в линейку своим краем. Чтобы точно определить размер необходимого отступа, стеклорез испытывают на любой поверхности. Когда намечены начало и конец линии, режущим краем чиркают по краям стекла: это необходимо для того, чтобы стекло не треснуло во время резки, так как наибольшее давление создается на краях.

Стеклорезом проводят по стеклу, давление зависит от толщины материала, не следует прикладывать излишнее усилие. Чтобы понять, как правильно резать стеклорезом, необходимо научиться делать линию быстро, за один раз.

Во время работы с инструментом необходимо беречь органы зрения, так как иногда стеклорез соскакивает, бьет стекло, в результате чего образуется множество мелких осколков, способных повредить слизистую глаза.

Когда линия проведена, ее оценивают и определяют, необходимо ли добавит надрез. Если нет необходимости подводить линию, стекло аккуратно выстукивают по надрезу и разламывают. Край обрабатывают наждачной бумагой.

ВСЁ ДЛЯ ДОМА

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

Точим нож

1. Ополаскиваем точильный камень водой, а затем проводим по нему губкой с каплей жидкости для мытья посуды.
2. Садимся за стол и устанавливаем камень на деревянную доску. Можно подложить под камень и полотенце. Кому-то удобнее ставить брусок перпендикулярно к себе, а кому-то под углом примерно 45 градусов.
3. Теперь нужно определиться с углом заточки и зафиксировать положение ножа. Каким же должен быть угол? Общй принцип – чем он меньше, тем острее получается лезвие, а чем он больше – тем дольше лезвие сохраняет остроту. Обычные кухонные ножи затачивают на угол 40-45 градусов. Если вы точите филейный нож, то его стоит заточить поострее на угол 30-40 градусов. Выбранное значение нужно разделить на 2, и тогда мы получим угол, который должен быть между лезвием и

поверхностью бруска. То есть для заточки лезвия в 45 градусов нужно каждую его сторону заточить под 22,5 градуса к точильной поверхности.

4. Ставим нож поперек бруска так, чтобы верхний край рукоятки находился над нижним краем камня. Держа одной рукой рукоятку, а другой – лезвие, начинаем скользить по бруску от себя. На изгибе лезвия рукоятку ножа нужно чуть приподнимать, чтобы выдерживать выбранный угол. Помните также, что нельзя давить на лезвие, но и слабино давить не стоит. Таким образом нужно провести лезвие по камню около 40-50 раз, а именно до появления по всей длине режущей кромки «заусенца». Его появление скажет вам о том, что излишек металла истерся и дальше шлифовать смысла нет. Затем нужно перевернуть клинок и повторить те же действия.

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ САЛОН КУХНИ

Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%*

Рассрочка платежа

* До 31.07.2019 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Ты Ю. Д.)

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

Покупка

■ 1-к. кв. (в 9, 11, 12, 13-м, 13 А, 14-м мрн., 97 и 138-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 1-к. кв. («хрущевка», «брежневка», в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 1-к. кв. (новострой, 138, 97 и 102-й серии,

в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 2-к. кв. («хрущевка», «брежневка», в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 2-к. кв. (новострой, 138, 97 и 102-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 2-к. кв. («брежневка», в 9-м мрн., в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 3-к. кв. («хрущевка», «брежневка», в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 3-к. кв. (новострой,

138, 97 и 102-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ 3-к. кв. (в 11-м мрн., в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

■ Ч/дом в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

НЕДВИЖИМОСТЬ

Продажа

■ Продам земельный участок 10 соток, под строительство, в собственности. 4-й км дороги Южно-Сахалинск-Охотское. Тел. 63-23-52.

УСЛУГИ

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

РАЗНОЕ

Утерян

диплом на имя Юрия Сергеевича Урянского, по специальности «техник-механик» СПЭТ. В связи с утерей прошу считать недействительным.

КОМПАНИЯ **ДОМИНАНТА** НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



РАБОТА И ОБРАЗОВАНИЕ

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

В АВТОСЕРВИС требуются:

- ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ (с опытом работы)
- АВТОСЛЕСАРЬ ПО РАЗБОРУ АВТОМОБИЛЕЙ (с опытом работы)
- АВТОСЛЕСАРЬ ПО ЗАМЕНЕ ДВС (с опытом работы)
- КЛАДОВЩИК (с опытом работы)

Тел. 8-924-496-00-06
Зеонитъ пн.-сб. с 10.00. до 18.00.

РАБОТА ИНЖЕНЕРАМ-ПЕНСИОНЕРАМ (И НЕ ТОЛЬКО)

ВСЕДОПУСКИ.РФ

В/о более 400 направлений. Опыт работы от 10 лет.
Ул. К. Маркса, 20, каб. 320, тел. 8-924-484-29-84



ПРИНИМАЕМ ПОЧТИ ВСЕХ. НА СЕГОДНЯ ТРУДОУСТРОЕНЫ 74 ЧЕЛОВЕКА.

Государственному казенному учреждению «Сахалинские лесничества» в районные филиалы

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ИНСПЕКТОРА ПО ОХРАНЕ ЛЕСА

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ: высшее или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки (специальностям) профессионального образования: Лесное дело, Лесное хозяйство, Лесное и лесопарковое хозяйство, Природопользование, Охотоведение.

г. Долинск, ул. Лермонтова, 15 А
Тел./ф.: 8 (424-42) 28-020, sakhles3@mail.ru



Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

Как уволиться **ПРАВИЛЬНО**

Согласно Трудовому кодексу Российской Федерации, в ряде случаев инициировать разрыв договора с сотрудником может работодатель. Иногда прекращение таких отношений происходит по обоюдному стремлению с формулировкой «по соглашению сторон». Самое же распространенное основание для завершения деятельности – желание работника. Как правильно уволиться по собственному, соблюдая все правовые тонкости? И что делать, когда работодатель не отпускает?

Порядок увольнения

Об уходе по собственному желанию работник предупреждает письменно как минимум за 14 дней. Если заявление подано, например, сегодня, отработка начинается завтра. Впрочем, по договоренности сторон установленный законом срок перед расставанием может быть меньшим.

При документальном подтверждении уволиться без отработки могут лица, зачисленные в образовательные учреждения или сменившие место жительства. Это же право распространяется на пенсионеров, людей, ухаживающих за инвалидами первой группы.

Как правильно уволиться по собственному желанию? Порядок действий следующий:

- написание заявления перед увольнением. Весь срок предупреждения за работником остается право отозвать документ;
- подготовка кадровой службой приказа об увольнении;
- ознакомление с приказом работника, подтверждением чего будет подпись. Если это невозможно, на документе делают отметку, что сотрудник отказался или отсутствовал;
- произведение записи об увольнении в лицевом счете и личной карточке, трудовой книжке;
- выдача основных документов в день увольнения. По желанию работника могут быть предоставлены также копии приказа, справки (2-НДФЛ, о зарплате, страховых взносах).

В последний день работы производится финансовый расчет. Если сотрудника на месте не оказалось, вся причитающаяся сумма должна быть выплачена в течение суток после обращения. Расчетные включают зарплату и компенсацию за неиспользованный отпуск. Сюда же входят дополнительные выплаты, оговоренные в трудовом (коллективном) договоре. При увольнении сотрудника, которому ранее был предоставлен отпуск «авансом», делается перерасчет.

Сумму компенсации за неиспользованный отпуск вы можете рассчитать самостоятельно при помощи специального калькулятора.

Как написать заявление

Типовой формы заявления не существует, но оно все-таки оформляется по правилам. В документе, составленном в адрес



руководителя организации, обязательно указывают Ф.И.О. и должность работника, желающего уйти. Далее просят уволить «по собственному желанию» и пишут, какого числа это необходимо сделать. Причину ухода обозначают лишь в том случае, когда претендуют на увольнение без отработки. В конце документа указывают дату его составления, ставят подпись.

Вручать заявление начальнику лучше лично в двух экземплярах. Один лист должен остаться у руководителя, а второй (с отметкой о принятии документа) – у работника. Дубликат заявления необходим увольняющемуся лицу на случай возникновения споров с нанимателем. Альтернативный вариант подачи документа – почтой. Отправляют заявление ценным письмом, предварительно заполнив на бланках почты опись вложения (в двух экземплярах) и уведомление о вручении. Этот способ хорош тем, что начальник не сможет проигнорировать подаваемый ему документ, а у сотрудника будет документальное подтверждение факта вручения бумаг. Важно: исчислять срок отработки следует от даты вручения письма начальнику, указанной в почтовом уведомлении.

Если заявление не принимают

Если работодатель не принимает заявление и не увольняет, сотрудник может направить документы в отдел делопроизводства и документооборота организации. О том, как сделать это почтой, ранее уже говорилось. До момента, указанного в заявлении, следует исполнять должностные обязанности в полной мере. Право не выходить на работу появляется, когда срок предупреждения истек. Не получив трудовую книжку, можно обращаться в суд с требо-

ванием за все дни задержки выдачи документов взыскать с организации средний заработок (абзац 4 части 1 статьи 234). Сотруднику полагается также возмещение морального вреда (абзац 14 части 1 статьи 21, статьи 237). Бездействие руководителя подлежит обжалованию в суде общей юрисдикции. Защитить трудовые права можно посредством профсоюза организации, территориального подразделения Роструда, прокуратуры.

Существуют также юридические проблемы, связанные с незаконным увольнением по собственному желанию. Таковым оно считается, когда заявление за работника написал другое лицо или документ вовсе отсутствует. При обнаружении подлога сотруднику стоит подать иск в суд с требованием восстановить его, а также ходатайство о проведении почерковедческой экспертизы. Если же подстраховаться хочет добросовестный руководитель, он должен принимать исключительно те заявления, что написаны от руки и в его присутствии.

Еще одним условием, при котором увольнение признается незаконным, является написание заявления под принуждением. Доказать, что уход с работы был продиктован не собственным желанием, а нажимом со стороны руководства, сложно, поэтому выигрышные дела такого рода встречаются редко. Поводом для признания увольнения незаконным могут быть процедурные нарушения. О пренебрежении нормами иногда свидетельствует несоответствие дат, указанных в заявлении и приказе.

Таким образом, чтобы в дальнейшем ни одна из сторон не оспаривала увольнение по желанию, следует строго придерживаться буквы закона.

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ

ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:

- Художественные работы
- Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

Ритуал +

ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42

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

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

САХГЕМС

изготовление и установка **ПАМЯТНИКОВ** из природного камня

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

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

Рассрочка платежа, бесплатное хранение

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

ПАМЯТНИКИ из природного камня от 12 000 руб.

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

Вазы, столы, лавочки из гранита

Обработка портретов средствами антидождь

Скидки участникам ВОВ

Рассрочка платежа до 18 месяцев

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

АРТ-ГРАНИТ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

БОЛЕЕ 100 ВИДОВ ПАМЯТНИКОВ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ, СКУЛЬПТУРЫ

- Гранит - мрамор - от 8 000 руб.
- Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49, 28-15-84, Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.

Тел. 500-639

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

ПАМЯТЬ В КАМНЕ

ПАМЯТНИКИ ИЗ ГРАНИТА

Изготовление и установка

- ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ по природному камню
- ХРАНЕНИЕ БЕСПЛАТНО

РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

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

Тел. 42-57-35

ул. Пограничная, 82б (41-й км)

СТИКС

- ПАМЯТНИКИ
- ОГРАДЫ
- БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

СКИДКИ

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

Украл пилу, проходя мимо

В УМВД РФ по Южно-Сахалинску поступило заявление от местного жителя 1976 года рождения. Мужчина представился начальником строительного участка, на котором ведутся работы. Он рассказал, что с объекта кто-то похитил циркулярную пилу стоимостью 13 тысяч рублей. В ходе оперативно-разыскных мероприятий была установлена личность подозреваемого. Им оказался ранее судимый житель областного центра 1990 года рождения. Гражданина задержали и доставили в отдел полиции для дальнейшего разбирательства.

Оперативники выяснили, что злоумышленник находился в районе проспекта Мира и увидел, что там ведутся строительные работы. Воспользовавшись тем, что территория не охраняется, он беспрепятственно проник на объект. Убедившись, что за его действиями никто не наблюдает, он похитил вышеуказанное имущество и скрылся. Краденое злоумышленник перепродал третьим лицам, а вырученные деньги потратил на собственные нужды. По данному факту возбуждено уголовное дело, сообщает пресс-служба УМВД РФ по Сахалинской области.

МОНОЛИТ 62-05-49

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА **ПАМЯТНИКОВ** ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭКСКЛЮЗИВНЫХ

Художественные работы любой сложности

Ограды, вазы, столы, лавки (дерево, камень, металл, ковка)

Отсыпка, бетонирование, плитка

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ

бесплатное ХРАНЕНИЕ

РАССРОЧКА платежа

Ул. Сахалинская, 93, оф. 102
Пн-Пт 10.00 - 18.00, Сб 10.00 - 16.00

MONOLIT.TONSAKH.RU
MONOLIT65.RU

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**

ЖИВОТНЫЕ

ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите **ДРУГА** у нас!

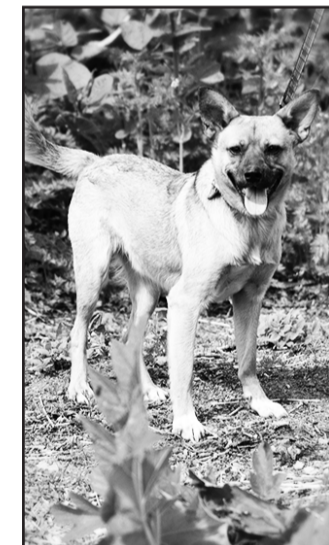


Котенок ищет заботливых родителей! Мальчик. Красивого дымчатого окраса. Возраст - около месяца. Приучен к лоточку. Кушает уже самостоятельно. Если вам приглянулся малыш, то давайте начинать знакомиться! Т. 8-914-758-10-28 (Светлана).



Замечательная девочка ищет дом. Около 2-х месяцев. Ходит в лоток! Т. 8-914-758-30-84 (Галина).

После домашней передержки Гектор приуныл. А в глазах появилась грусть. Ему очень тяжело сидеть



на цепи, без прогулок. Когда он жил на передержке, он был очень активным, бегал, прыгал. Но в один момент все прекратилось. Проживание в домашней обстановке закончилось. Мы были вынуждены посадить его в такие условия. Гектор идеален - приучен к выгулу, привит. С другими животными ведет себя хорошо. Обожает детей. В размере очень компактный, что еще нужно для счастливого проживания с соба-



кой? Ну никак не место такому песику на цепи! Спасите Гектора от тоски и одиночества! Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

Замечательная девочка Люси ищет дом! Помесь с далматинцем. Стерилизована. Очень любит людей и общение. В данный момент проходит реабилитацию после операции на лапке (перелом пятки). Т. 8-924-280-55-80 (Ольга).

Рита нуждается в сво-



ем доме и любящих хозяевах. Собаке один год. Привита и стерилизована. У Риты в роду были лайки, что отразилось на характере и повадках. Очень любит подвижные прогулки, прыгать и бегать или на кого-нибудь поохотиться в меру умения: погонять птичек или мелких лесных жителей. Отлично уживается с соседями и кошками. К незнакомым людям относится с недоверием. Не на охрану. Отдается с ненавязчивым отсле-



живанием судьбы. Т. 8-924-283-93-90 (Елена).

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



Просто вкусно!

Идеи для завтрака

Обожаю готовить завтрак по выходным. Когда не торопишься на работу, можно пофантазировать и приготовить что-то ну очень вкусное или не совсем традиционное.

Ведущая рубрики Елена Потапова

«Сборный» омлет

Ингредиенты: 4 яйца, 3-4 полоски бекона, по 100 г помидоров, кабачка и сыра, 150 г картофеля, оливки (по желанию), зелень (лук, укроп, петрушка), 2 ст. л. сметаны, растительное масло, соль.

Приготовление: картофель помыть, очистить и отварить до готовности в подсоленной воде (в идеале можно использовать картофель, который остался от ужина). Немного остудить и нарезать кружками. Разогреть сухую сковороду и обжарить на ней полоски бекона (можно целиком, а можно предварительно нарезав на небольшие кусочки). Переложить хрустящий бекон в отдельную посуду. Яйца взбить со сметаной, мелко нарезанной зеленью (оставить немного для украшения) и солью при помощи вилки или венчика. Помидоры, кабачок и зелень помыть, обсушить. Нарезать овощи полукружками или кружками в зависимости от диаметра, толщиной около 2-3 мм. Сыр натереть на крупной терке. Выложить в сковороду кабачки, слегка обжарить. Добавить нарезанный картофель и обжаривать на более сильном огне до появления золотистого цвета. Выложить в сковороду к кабачку и



картофелю помидоры. Залить всё яичной смесью. Накрывать сковороду крышкой и готовить сначала на умеренном огне примерно 2 минуты. Потом огонь уменьшить и готовить еще 1 минуту. Оливки (маслины) нарезать кольцами и выложить поверх омлета. Посыпать всё сыром. Отключить огонь, дать сыру расплавиться. Посыпать омлет раскрошенным беконом (или выложить полоску на каждую порцию) и оставшейся зеленью.

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ
•Пр. Мира, 47а •Холмское шоссе, 5/6
•ул. Анивская, 69

ЦЕНА ВОПРОСА

403.60 руб.

Яйца (десяток) – 76 руб.
Бекон (100 г) – 72 руб.
Помидоры (100 г) – 24,90 руб.
Кабачок (100 г) – 17,40 руб.
Сыр (100 г) – 46,30 руб.
Оливки (300 г) – 62 руб.
Укроп (пучок) – 35 руб.
Петрушка (пучок) – 35 руб.
Зеленый лук (пучок) – 35 руб.
Картофель, сметана, соль, растительное масло - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете «Баловень».

Подарок: Соборный стрейчиш

Бургундская яблочная запеканка

Ингредиенты: 2 средних яблока, 100 г молока, 2 яйца, 3 ст. л. муки, по 50 г сливочного масла и сахарной пудры, щепотка соли, 0,5 ч. л. корицы.

Приготовление: яблоки (лучше всего для этого рецепта, как и для шарлотки, подойдут кисло-сладкие) помыть, очистить от кожуры и семян и нарезать небольшими кубиками примерно 1,5х1,5 см. Разогреть сковороду на среднем огне и растопить в ней сливочное масло. Выложить в масло яблоки и немного потушить, помешивая, не доводя до мягкости. Кусочки должны сохранить форму и быть хрустящими. Муку просеять. Добавить в нее соль, сахарную пудру и яйца. Перемешать массу. Постепенно влить молоко. Взбить венчиком однородное тесто, по густоте похожее на тесто для оладий. Выложить в полученное тесто яблоки вместе с маслом, в котором они тушились. Аккуратно перемешать. Пергамент смочить в холодной воде, аккуратно отжать и выложить им дно и стенки формы для запекания. Переложить тесто в форму. Присыпать сверху корицей и выпекать в разогретой до 180



градусов духовке 30-40 минут до появления золотистой корочки. Дать запеканке немного остыть, нарезать порционно. Подавать яблочную запеканку можно горячей, с шариком мороженого. Но и холодная она будет очень вкусной.

Ленивые хачапури

Ингредиенты: 250 г сыра (100 г - моцареллы для пиццы и 150 г - адыгейского. Если нет такого выбора, можно взять любой твердый сыр наподобие «Голландского» или «Российского»), 200 г сметаны, 2 яйца, несколько веточек укропа, 120 г муки (6 ст. л. без горки), 100 г сливочного масла для жарки.

Приготовление: моцареллу натереть на крупной терке, адыгейский сыр раскрошить руками на небольшие кусочки разного размера. Если готовить из одного вида сыра – просто натереть на крупной терке. Муку предварительно просеять. Укроп помыть, обсушить бумажным полотенцем и мелко нарезать. В удобную глубокую миску разбить яйца. Сюда же добавить сметану, нарезанный укроп и зелень. Аккуратно перемешать ингредиенты. Продолжая вымешивать, постепенно добавив небольшими порциями муку. Хорошо разогреть сковороду на среднем огне. Растопить в ней часть сливочного масла. Выложить половину сырного теста, разровнять при помощи ложки или силиконовой лопатки, накрыть крышкой, убавить огонь и готовить примерно 3-5 минут. Аккуратно перевернуть ле-



пешку и обжаривать уже без крышки еще примерно 3-5 минут. Переложить на блюдо. Таким же способом обжарить оставшуюся часть теста. Перед подачей нарезать лепешки порционно.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - рецепты на каждый день.

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

Продуктовый магазин ул. Ленина, 246 «НАРОДНЫЙ» 63-47-73

АКЦИЯ! * С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ При покупке на СУММУ от 1 000 руб.

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
*Акция до 31.12.2019 г. Организатор - ООО «Продуктофф-1». Подробности акции по тел. 63-47-73.
ЗАКАЗЫ принимаем по будням с 10.00 до 14.00

АСТВ РАДИО
РУССКОЕ РАДИО ЮЖНО-САХАЛИНСК 89,9 FM
АВТО РАДИО САХАЛИН 53,1
ЮМОР FM В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ 102,9
ДОРОЖНОЕ РАДИО 106,5 FM
RECORD DANCE RADIO САХАЛИН
Номер единой рекламной службы 49-15-38

Сын спрашивает у психолога:
- Папа, а почему гусеница делает кокон?
- Как тебе это лучше сказать... У людей это называется кризис среднего возраста. ***

Жизнь нужно прожить так, чтобы потом все хором воскликнули: «Ну наконец-то!» ***

Как ни странно, но обычно разговор начистоту - это когда поливают друг друга грязью. ***

Интервью при приеме на работу:
- Пьете?
- Нет, даже запах терпеть не могу.
- Похоже, вы совершенно не готовы к работе в команде. ***

- Как ты открываешь купальный сезон?
- С помощью штопора. ***

Люди, выдающие на гора

фразы типа «Только в русском языке есть выражение...», - определенно не знают толком ни одного иностранного языка. ***

- Вчера жена снова на меня сорвалась!
- А что ты сделал?
- В том и дело, что ничего такого и не делал! Лежал себе спокойно на диване, никого не трогал, телик смотрел... 4 дня без передышки, кстати! ***

В ответ на рекламу мяскокомбината: «При изготовлении нашей продукции ни одно животное не пострадало» мяскокомбинат выпустил слоган: «При изготовлении нашей продукции ни одну корову не подоили». ***

Если девушка идет в наушниках, с опущенной головой, а потом резко меняет походку, то это значит, что в её

наушниках заиграла другая музыка. ***

- А вы почему расстались-то? Вроде нормальный парень был.
- Ну, я заподозрила неладное ещё тогда, когда его предыдущая девушка стала называть мне и настойчиво умолять его увести... ***

Недавно обнаружил у себя уникальную способность! Я умею умножать в уме семизначные числа. Правда, неправильно... ***

Глажу кошку после того, как руками поем жареную курицу или колбасу, чтобы ей было вкусно умыться. ***

Единственное, что могут очень убедительно сыграть на сцене или в кадре современные молодые актеры - это жадность к деньгам. Поскольку в этом они дей-

ствительно поднаторели. Всё остальное в их исполнении уже прокомментировал Станиславский. ***

С возрастом отчётливо понимаешь, что счастье - это не когда у тебя всё есть, а когда у тебя чего-то нет, и Боже упаси! ***

- Привет! Сколько лет, сколько зим! Как вообще живёшь?
- Есть проблемы, но это длинная история.
- Ты изложи в двух-трёх словах.
- А мы крепчаем! ***

- Ты не представляешь себе, какая я грязная!
- Ты хоть помылась?
- Уже который раз за день моюсь, с мылом, а всё равно грязная!
- А зеркало помыла? ***

На свете счастья нет, а есть поп-корн и вобла!

