

№36
(1204)
8 сентября
2021
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

КАТАРАКТА?



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

РЕШЕНИЕ ЕСТЬ -
АМБУЛАТОРНОЕ УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ
В САХАЛИНСКОМ ЦЕНТРЕ МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА
ПРЕДЛАГАЕТ:

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

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

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

Имеется противопоказание.
необходима консультация специалиста

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

☎ 25-81-55.733-222

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

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

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

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

Я не знаю, что такое страх. Меня всегда ведет идея

7



На фестивале «Окно в Европу» состоялась премьера дебютного фильма Татьяны Федоровской «Белый кит», ставшего еще и первым по-настоящему фестивальным проектом онлайн-кинотеатра IVI. Фильм рассказывает об успешном юристе Филиппе, вместе с женой воспитывающем двоих приемных детей, у которых однажды обнаруживается редкое генетическое заболевание. Мы поговорили с Татьяной Федоровской о том, как она решила поднять в первом полном метре тяжелые социальные проблемы, выбрала для этого уникальный визуальный стиль, сродни, скорее, европейскому, а не отечественному гиперреалистичному кинематографу, и заручилась поддержкой не только большого онлайн-кинотеатра, но и Никиты Михалкова.

Как сахалинцы Камчатку покоряли

Подробности на стр. 5

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

ОТПРАВКА
ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города . от 1 кг
России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

ПРАЧЕЧНАЯ
САМООБСЛУЖИВАНИЯ
с промышленным оборудованием

Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.

Ул. Тихая, 104 (выезд с ул. Западной)
47-03-47 МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

КОМПАНИЯ
ДОМИНАНТА
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА
ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ
СТРОИТЕЛЬНЫХ
РАБОТ

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

Стоматологическая клиника ООО «Стоматолог»

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных участках



Телефоны:
40-80-80
40-80-40

Осень пришла, а ЛЕТНИЕ СКИДКИ на шубы ОСТАЛИСЬ!

меховая фабрика
СУДАРУШКА

До 70% на всё!

Кировская фабрика «СУДАРУШКА» объявляет о последней распродаже шуб по летним ценам! С нашими ценами вы без вреда для семейного бюджета сможете позволить себе любую шубу (и норковую в том числе!) даже в период пандемии!

Только на этой распродаже вас ждут настоящие русские шубы «Сударушка» по себестоимости!

- натуральные норковые шубы от 23000 рублей!
- мутоновые шубы от 9900 рублей!
- каракуль, астраган, овчина керли.
- меховые шапки.

Вы пенсионер, работник бюджетной сферы или студент? Купить нашу шубу может позволить себе каждый благодаря программе рассрочки «0-0-36» напрямую от фабрики:

любую шубу можно приобрести в рассрочку на срок до 36 месяцев. Без первоначального взноса и без переплаты! Шубу забираете сразу!

Но и это не всё:

- Каждому покупателю шапка из меха норки или овчины в подарок!
- Действует акция по обмену старой шубы на новую (с доплатой)!

На распродаже представлена новая коллекция 2021-2022 модельного года. Широкий ассортимент представлен моделями классического покроя, которые подойдут женщинам, ценящим меховые традиции, а также современными изысканными решениями, способными подчеркнуть образ любой модницы. В наличии широкий цветовой спектр изделий, полный размерный ряд от 38 до 72 размера.

Качество: шубы отшиваются по ГОСТу из отечественного сырья высшей категории. Шубы сертифицированы, снабжены контрольно-идентификационными знаками (чипами). Предоставляется гарантия на все изделия.



ВЫРЕЖИ ДАННУЮ СТАТЬЮ, ПРИНЕСИ НА ВЫСТАВКУ И ПОЛУЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ СКИДКУ: НА НОРКОВУЮ ШУБУ - 500 РУБЛЕЙ, НА МУТОНОВУЮ - 200 РУБЛЕЙ.

С 10 ПО 12 СЕНТЯБРЯ, ЮЖНО-САХАЛИНСК, ТРЦ «МЕГАБЕРЕЗКА»,
УЛ. САХАЛИНСКАЯ, 89, ЦОКОЛЬНЫЙ ЭТАЖ, С 10 ДО 19 ЧАСОВ.

Подробности по бесплатному номеру телефона: 8-800-101-61-64. Рассрочку предоставляет ИП Марихина Л.В.

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Неврологи, мануальные терапевты, остеопаты Лечение различных болей в позвоночнике, мышцах и суставах, в том числе при грыжах и протрузиях дисков, головных болей, головокружений, невритов и др.
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
 735-999, 42-00-30
Лиц. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

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

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

Лиц. NO 8502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здрав. Сас. обл.
ООО «ВИРГО»
ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ
ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
 Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.
 ул. Тихоокеанская, 29, оф. 3
 Т.: 22-08-79, 46-82-50
 E-mail: virgo_sakh@mail.ru

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

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА
Остекление, отделка, расширение
УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ
ЦЕНЫ НИЗКИЕ
КАЧЕСТВО
 27-86-32

Отдел рекламы «Телемира»
 49-16-31

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:
ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА
 Удаление папиллом, кондилом, родинок
Тел. 48-03-77
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лиц. №7740-001500 от 10.08.2008 г., выд. Деп. здравоохран. С. Москвы, госоргана на основании лицензионного соглашения от 28.04.2021 г. №6957.
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

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

Режим работы: пн. - пт. - с 10.30 до 17.30, обед с 14.00 до 15.00, сб. - с 11.00 до 15.00, выходной - воскресенье
КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ
 САЛОН Купе
 от дизайн-проекта до монтажа
СКИДКИ от 5 до 10%*
Рассрочка платежа
* До 30.09.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Ле Ю. Д.).
 г. Южно-Сахалинск, ул. Железнодорожная, 27 (ТЦ «Караван»), 3-й этаж, тел. 5-000-88

В ТЦ «Океан» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ
 Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду
 торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
488-424

Новые горизонты для островного региона

В конце прошлой недели во Владивостоке состоялся Восточный экономический форум, участие в котором приняли первые лица региона и страны. Прилетел в столицу Приморья и президент России Владимир Путин.

Одобрение от президента

В ходе совещания по вопросам социально-экономического развития Дальневосточного федерального округа, которое на полях Восточного экономического форума провел Владимир Путин, губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко озвучил ряд предложений по повышению транспортной доступности региона.

Как сообщил глава области в своем выступлении, сегодня из-за нехватки современных мощностей по приемке, переработке и хранению водных биоресурсов, улывы дальневосточников уходят в иностранные порты, например в корейский Пусан.

- Обновление ключевого транспортного узла на юге Сахалина, создание логистического распределительного центра для обработки рыбы и морепродуктов поможет вернуть отечественный бизнес на российскую территорию, - сказал Валерий Лимаренко. - Вместе с ним придут новые рабочие места, дополнительные поступления в бюджет, получит развитие производственная база. Есть и инвесторы, готовые вкладывать средства в модернизацию порта.

- Идея очень хорошая, мне очень нравится, - заявил Владимир Путин.

Еще одной темой выступления главы островного региона стала работа воздушного транспорта. В этом году по инициативе Валерия Лимаренко были запущены новые авиарейсы между Сахалином и материком. А федеральное финансирование позволило снизить стоимость билетов единой дальневосточной авиакомпании «Аврора» по 20 социально значимым направлениям. Теперь по доступным ценам из Южно-Сахалинска можно без пересадки улететь в Красноярск, Петропавловск-Камчатский, Комсомольск-на-Амуре и Советскую Гавань, из Шахтерска, Ноглик и Охи – в Хабаровск.

Например, прежде пассажиры из Южно-Сахалинска до Комсомольска-на-Амуре добирались с пересадками в течение суток и тратили на это до 15 тысяч рублей в одну сторону. Теперь за счет прямого рейса им требуется 2,5 часа, стоимость билета – около 4 600 рублей. Путь из Южно-Сахалинска в Петропавловск-Камчатский сократился с 8 до 3 часов. Стоимость билета снизилась в три раза. Через Красноярск жители области смогут летать в Москву, Краснодар, Сочи,



Анапу, Симферополь и Санкт-Петербург. Цена перелета в одну сторону – от 5590 рублей.

Сейчас перед единой дальневосточной авиакомпанией «Аврора» стоят масштабные задачи: за четыре года ее пассажиропоток должен вырасти до двух миллионов человек, а количество маршрутов превысить полтысячи. В дальнейшем будут выделены дополнительные финансовые ресурсы из федерального бюджета на субсидирование полетов. В 2022 году сумма по оценкам составит около 6 миллиардов рублей, в 2023 году – около семи миллиардов. На 2024 год – 7,9 миллиарда рублей. Это позволит и далее расширять маршрутную сеть, сохранить приемлемую для людей ценовую политику.

На совещании президент России поддержал предложение об открытии 130 новых маршрутов «Авроры». Также до 2025 года в парке единой дальневосточной авиакомпании за счет федерального финансирования появятся 45 новых отечественных самолетов. Это будут экономичные, комфортабельные и безопасные воздушные суда.

Во время совещания Валерий Лимаренко также отметил, что проблема транспортной доступности региона будет в полной мере решена с появлением моста между Сахалином и материком. На это министр транспорта Российской Федерации Виталий Савельев сообщил, что поддерживает проект, работу над которым продолжает АО «РЖД».

В свою очередь президент Владимир Путин заметил, что строительство моста потребует развития всей прилегающей территории. Кроме того, губернатор рассказал еще об одной важной для островного региона инициативе – по созданию на Сахалине завода, который производил бы из газового конденсата авиационный керосин, бензин и дизельное топливо. Технико-экономическое обоснование областные власти сейчас прорабатывают вместе с «Газпромом». Предварительные расчеты показывают, что цена авиакеросина сахалинского производства может быть конкурентоспособной. А

это станет дополнительным фактором в пользу формирования крупного авиационного хаба на Сахалине. Возможно, местное автомобильное топливо будет обходиться жителям области значительно дешевле завозного. До конца 2021 года стороны должны определиться с перспективами нового производства.

Поезда на водороде

По итогам рассмотрения концепции и результатов комплексной финансовой модели правительства Сахалинской области, ОАО «РЖД», Госкорпорация «Росатом» и АО «Трансмашхолдинг» подписали протокол о признании проекта организации железнодорожного сообщения с применением поездов на водородных топливных элементах на Сахалине целесообразным и технически осуществимым.

Подписи под протоколом поставили губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко, генеральный директор – председатель правления ОАО «РЖД» Олег Белозёров, первый заместитель генерального директора – директор Блока по развитию и международному бизнесу госкорпорации «Росатом» Кирилл Комаров и Кирилл Липа, генеральный директор АО «Трансмашхолдинг».

Для достижения целевых экономических показателей проекта стороны намерены принять меры по организации и проведению соответствующей работы с федеральными органами исполнительной власти, финансовыми институтами и заинтересованными организациями.

- Наступает время проектирования и изготовления опытной партии из семи поездов, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Нам предстоит создать непосредственно на Сахалине малотоннажное производство водорода и сеть топливозаправочных комплексов, сформировать пилотный полигон и запустить регулярное пассажирское железнодорожное сообщение.

Окончание на стр. 4

ИП Рахмонов

ПРОИЗВОДСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

«ДОМСТРОЙКОМПЛЕКТ»

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

СТРОИМ ДОМА, КОТТЕДЖИ, ДАЧНЫЕ ДОМИКИ ИЗ СИП-ПАНЕЛЕЙ

Мы рады видеть вас в пн. и ср. с 10 до 17 ч., в сб. с 10 до 14 ч. В другие дни консультации по телефону.

Т.: 60-00-48, 60-00-58 @sipdom_sakh



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Южный готовится к выборам в Госдуму

В Южно-Сахалинске 17-19 сентября пройдут выборы в Государственную думу РФ восьмого созыва. Вопросам подготовки к предстоящему событию, обеспечения условий открытости и прозрачности процедуры уделяется особое внимание со стороны Южно-Сахалинской городской территориальной избирательной комиссии.

Основная задача - обеспечить безопасность и бесперебойную работу всех избирательных участков. Во время выборов на территории Южно-Сахалинска будут действовать 88 избирательных участков: 82 постоянных и шесть временных. Как рассказал председатель городской ТИК Дмитрий Сангадеев, уже получены образцы бюллетеней. Напомним, избиратели получают возможность проголосовать по федеральным (партийным) спискам и персонально за кандидатов, выдвинувших свои кандидатуры по одномандатному избирательному округу. После получения из типографии все бюллетени будут распределены по участковым избирательным комиссиям.

- Действует комплексная система защиты избирательных бюллетеней, - отметил Дмитрий Сангадеев. - Бланки печатаются на специальной бумаге с защитной сеткой. Все без исключения бланки, а это более 144 тысяч бюллетеней, будут проштампованы. На каждом документе можно будет видеть специальный знак, печать избирательной комиссии, подписи членов комиссии.

Максимально защищенной делают процедуру голосования и другие меры. Напомним, на выборах используются прозрачные урны, на каждом участке присутствуют наблюдатели от политических партий, кандидатов, Общественной палаты Сахалинской области. Кроме того, в течение всех трех дней голосования через центр общественного наблюдения в режиме реального времени можно будет наблюдать за тем, что происходит на избирательных участках. Пункты будут оборудованы системой видеонаблюдения и видеозаписи. В том числе наблюдатели смогут увидеть процесс подведения итогов выборов и подписания протокола.

Работы на улице Ленина возле «Сити Молла» завершат к 11 сентября

Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин провел совещание с руководителями структур администрации города, ответственными за содержание и ремонт улично-дорожной сети, а также с подрядными организациями, задействованными на городских объектах.

Главный вопрос повестки заключался в состоянии участка ул. Ленина от кольцевой развязки с ул. Фархутдинова в южном направлении, где сегодня продолжаются работы по обустройству асфальтобетонного покрытия после прокладки газопровода.

Градоначальник потребовал от всех причастных структур тщательнее подходить к своим обязанностям и осуществлять прямой контроль за работами в городе, даже если их выполняет не муниципальный подрядчик.

- Даже если работы выполняет не наша подрядная организация, от этого задача не становится менее актуальной, - подчеркнул мэр. - Работы производятся на территории города, структуры администрации обязаны быть на месте: с графиком, с требованиями, проверкой качества и приемкой выполненного.

Напомним, заказчиком работ по прокладке газопровода через ул. Ленина является АО «Газпром газораспределение Дальний Восток». Присутствующие на встрече представители подрядной организации сообщили,



что с момента начала производства работы шли с опережением графика, исходя из этого ставились сроки открытия проезда к 1 сентября. Однако в дальнейшем в силу непредвиденных обстоятельств и осадков сроки пришлось передвинуть. Сейчас основные виды работ завершены, осталось произвести асфальтирование вторым слоем. Полностью завершить все виды работ, в том числе и нанесение

дорожной разметки, подрядчик обязуется 11 сентября. Работы будут производиться ночью.

Принимая во внимание важность этого участка для городского трафика, Сергей Надсадин поставил задачу перед руководителями курирующих департаментов держать производство работ и мероприятия по восстановлению благоустройства на круглосуточном контроле.

Вакцинация продолжается!

Жителям Южно-Сахалинска напоминают, что получить прививку против коронавирусной инфекции можно без предварительной записи в специально оборудованных мобильных пунктах.

Точки вакцинации работают:

- пл. Победы – с 9.00 до 22.00;
 - ТЦ «Мегаберезка», цокольный этаж, рядом с продуктовым магазином - с 10.00 до 18.00;
 - ТЦ «Столица», 3-й этаж - с 11.00 до 17.00
 - ТРК «Сити Молл» - с 11.00 до 17.00
 - ТЦ «Дом торговли» - с 11.00 до 17.00
 - парк им. Ю. Гагарина, возле лодочной станции - с 9.00 до 19.00.
- При себе необходимо иметь паспорт, полис ОМС, СНИЛС.

Социальная изоляция или полноценная жизнь в мире людей?

К чему может привести отказ от необходимого слухопротезирования? И что будет, если все же его пройти? На эти вопросы отвечает врач сурдолог, оториноларинголог высшей категории, главный врач клиники слуха «Аудионика», Елена Юрьевна Кропачева.

Каждый специалист, который работает в своей области не один год, отслеживает, как меняются его клиенты, пациенты, покупатели. За мою практику я увидела множество печальных и радостных человеческих историй, видела, как люди погружаются в мучительную пучину тишины, и как они вновь начинают слышать. Это как первый свободный вздох после долгой духоты, как выход на свет из темной пещеры.

Оставаясь без возможности нормально слышать, человек не может больше полноценно общаться. Разборчивость речи – вот, что страдает сильнее всего при снижении слуха. Если вы имеете снижение слуха, то вы бесконечно переспрашиваете, раздражаетесь сами и раздражаете близких. С вами трудно разговаривать по телефону, вам трудно донести информацию.

Для общения с вами человеку приходится прилагать большие усилия: терпеливо повторять одно и то же, не нервничать, не начинать кричать в попытке что-то вам объяснить. Хорошо, если в вашей жизни есть люди, готовые терпеть такие сложности

в общении ради вашей компании. Чаще всего люди просто начинают вас избегать: сознательно или нет. С вами теперь сложно. Очень часто слабослышащие люди – это люди одинокие, брошенные или самостоятельно закрывшиеся от всего мира.

Возможный итог: депрессия, расстройство личности, изменение характера, озлобленность.

Слухопротезирование меняет жизнь слабослышащего человека.

Сегодняшние технологии позволяют компенсировать практически любое снижение слуха. Существуют различные варианты для молодых и пожилых. Подобрать слуховые аппараты можно и при легком снижении слуха, и при глубоких нарушениях. Человек, вернувшийся в мир звуков после слухопротезирования, словно оживает. Он снова становится полноценным участником социальной жизни, возвращаются старые контакты, появляются новые. Просыпается вкус к жизни, появляются новые возможности. «Я как будто долго спал и видел кошмар, а теперь снова проснулся» – так сказал мне один из моих пациентов однажды. Печально лишь то, что его «кошмар» длился на протяжении 6 лет. Обратись он раньше – не пришлось бы заново учиться слышать.

Не затягивайте с обращением к специалистам, пожалуйста. Это скажет вам любой из моих коллег.

Аудионика
Специалисты по слуху

**БЕСПЛАТНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ СЛУХА**

СПЕЦИАЛИСТЫ ПО СЛУХУ «АУДИОНИКА» СПОСОБНЫ РЕШИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ СО СЛУХОМ. ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И НАЧНИТЕ СЛЫШАТЬ!

8 (4242) 30-35-53

**ЮЖНО-САХАЛИНСК,
УЛ. ЛЕНИНА, 242**

AUDIONIKA.RU



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

На правах рекламы

Новые горизонты для островного региона

Начало на стр. 2

- На базе островного университета будет создан центр компетенций для подготовки необходимых кадров, - продолжил губернатор. - Сахалинская область выходит в лидеры новой для России, очень перспективной отрасли экономики, связанной с производством и использованием водорода. Для региона и его жителей это означает увеличение налоговых поступлений, сохранение экологии, создание дополнительных высокотехнологичных рабочих мест. Для многих сахалинцев и курильчан - это шанс стать ценным востребованным специалистом в новой перспективной отрасли, в новой профессии.

- Мы системно работаем над повышением экологичности подвижного состава, - заявил Олег Белозёров. - Поезда на водороде - это уже не фантастика, а наше ближайшее будущее. Благодаря им удастся свести к нулю вредные выбросы в атмосферу. Конечно, нам предстоит ещё большой путь по отработке технологических и экономических моментов, но мы совершенно точно найдем комфортное для всех решение. Опыт показывает, что востребованные инновационные технологии предлагают приемлемые варианты реализации в достаточно короткие сроки.

- В настоящий момент мы совместно с правительством Сахалинской области прорабатываем всесторонние меры поддержки проекта, в том числе связанные с вопросом организации на Сахалине водородно-производственного комплекса, где может производиться водород для нужд транспортного сектора, - сказал Кирилл Комаров. - В рамках проекта по запуску водородных поездов на Сахалине госкорпорация «Росатом» отвечает за производство и поставку водородного топлива, организацию и эксплуатацию систем заправочной инфраструктуры для проекта водородного поезда. Принимая во внимание масштабную программу госкорпорации «Росатом» по развитию водородных технологий, мы рассматриваем перспективу применения отечественных технологий для обеспечения водородным топливом будущих поездов.

Климатический эксперимент

Меморандум о сотрудничестве в ходе Восточного экономического форума на острове Русском подписали губернатор Валерий Лимаренко и представитель компании «Мицубиси Корпорейшн».

Развитие водородной энергетики является одним из приоритетов Энергетической стратегии РФ до 2035 года. Власти островного региона ведут работу по созданию в регионе первого в стране крупного экспортного производства водорода, внедрению водородных технологий в различных секторах экономики. Это ключевой элемент политики сахалинского правительства по снижению углеродного следа. Еще одна важная составляющая работы - создание системы улавливания и хранения углекислого газа.

- Сахалинская область является первым регионом Российской Федерации, который намерен достичь



углеродной нейтральности в 2025 году, - отметил губернатор Валерий Лимаренко. - Проект федерального закона, который закрепляет особый статус островного региона, завершает необходимую процедуру согласования. Планируется, что документ будет принят Государственной думой на осенней сессии. Мы приглашаем к участию в работе по достижению углеродной нейтральности российские и международные компании. В частности, налаживаем сотрудничество с «Мицубиси Корпорейшн». Наши японские партнеры в рамках соглашения изучат возможности применения новых технологий при реализации проектов водородного кластера на Сахалине.

В свою очередь представители японской стороны выразили надежду, что сотрудничество с островным регионом будет успешным и взаимовыгодным.

Напомним, на островах создадут инфраструктуру поддержки климатических проектов, обращения углеродных единиц, внедрения технологий, направленных на сокращение выбросов парниковых газов. Участие в эксперименте гарантирует, что все проекты будут реализованы, и регион поддержат инвесторы и федеральный центр. Выгоды для жителей области - сокращение расходов на автомобильное топливо, новые рабочие места, чистая окружающая среда.

Решать задачи по улучшению экологической обстановки на островах будут комплексно. Так, к 2025 году завершат газификацию населенных пунктов. Это почти в два раза сократит выбросы парниковых газов при производстве тепла.

Кроме того, будут продолжены перевод техники на экологически чистые виды топлива, развитие электротранспорта, работа по ликвидации незаконных свалок, внедрение в районах области раздельного сбора мусора, увеличение доли возобновляемых источников в выработке энергии.

Новая жизнь общественного транспорта

На полях Восточного экономическо-

го форума во Владивостоке губернатор Сахалинской области подписал соглашение с национальным институтом развития ВЭБ.РФ и госкорпорацией «Росатом». Благодаря этому обновить автобусный парк в Южно-Сахалинске планируется в течение трех лет. В последующие годы поэтапно будет заменен весь общественный транспорт Сахалинской области.

Речь идет, в частности, о внедрении интеллектуальной транспортной системы, экологичных видов общественного транспорта, расширении электроразрядной инфраструктуры. Госкорпорация «Росатом» будет выступать в роли технологического партнера правительства Сахалинской области, ВЭБ.РФ - финансового и методологического.

- Мы намерены развивать систему общественного транспорта в Сахалинской области, повышать качество транспортных услуг для жителей нашего региона, - отметил Валерий Лимаренко. - В ближайшие годы хотим обновить муниципальный транспорт - на смену дизельным автобусам должны прийти газовые и электрические. Планируем использовать также водородные технологии. Это поможет улучшить экологическую ситуацию наших городов. Например, в Южно-Сахалинске при безветренной погоде жители вынуждены дышать выхлопными газами. Кроме того, использование новых экологичных видов транспорта позволит в разы сэкономить на топливе.

- Наше сотрудничество носит комплексный стратегический характер и затрагивает самые разные сферы экономики, - объяснил Кирилл Комаров. - Подписанным соглашением мы объединяем компетенции сторон в транспортной отрасли. Результатом совместной работы станет развитие системы общественного транспорта в регионе на современной технологической основе с применением «зеленых» технологий и современных цифровых решений.

- Сейчас уже для всех стало очевидно, что только комплексный стратегический подход к развитию общественного транспорта способен обеспечить высокое качество транспортной услуги

для горожан, - отметил заместитель председателя ВЭБ.РФ - член правления Артем Довлатов. - Что нельзя просто обновлять подвижной состав, не пересмотрев маршрутную сеть, систему контрактов с перевозчиками и т.д. Но и обновление подвижного состава, даже когда оно реализуется в рамках комплексной программы, должно соответствовать духу времени. Так, в рамках этого соглашения мы планируем способствовать развитию в Сахалинской области экологически чистых видов общественного транспорта, использующих электрическую энергию или водород в качестве топлива, а также поддерживать создание в регионе интеллектуальной транспортной системы.

Соглашение действует в течение пяти лет с возможностью пролонгации.

Курилам - особый режим

Особый налоговый режим на Курилах станет стимулом для экономики и повышения качества жизни на островах. Такое заявление сделал губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко, комментируя решение Владимира Путина о введении беспрецедентного налогового режима для бизнеса на Курильских островах. Глава государства объявил о грядущих льготах для предпринимателей на пленарном заседании Восточного экономического форума.

Бизнес, работающий на отдаленных островах, освободят от налогов на прибыль, имущество, на землю на десять лет. Также будут снижены страховые взносы.

- Надеемся, что преференциальный режим на Курилах принесет весомые результаты для развития островов, для запуска перспективных проектов, прежде всего в таких областях, как туризм, марикультура и переработка рыбы, - сказал Владимир Путин.

- Решение президента еще раз подтвердило, что Россия развивается в направлении Азиатско-Тихоокеанского региона, - сказал Валерий Лимаренко. - И Курилы станут драйвером для развития экономики всего Дальневосточного федерального

округа. Создание особого налогового режима станет мощным стимулом для бизнеса в транспортно-логистической сфере, глубокой переработке рыбы и морепродуктов, туризме, сфере ИТ-технологий. Все эти отрасли можно назвать зелеными. Это особенно важно, так как именно в Сахалинской области Россия начинает климатический эксперимент по переводу экономики на использование безопасных для природы технологий. Это еще одно направление нашей стратегии развития, которое поддержал президент. Главным результатом решений главы государства станет повышение качества жизни в нашем регионе, особенно на отдаленных Курильских островах.

Новое производство

Соглашение о сотрудничестве в реализации инвестиционного проекта между правительством Сахалинской области и компанией «Евразлес» заключено во Владивостоке. Торжественная церемония состоялась на острове Русском, где проходил Восточный экономический форум.

- На Сахалине и Курилах из года в год растут объемы возведения жилья, - сказал глава правительства Сахалинской области Алексей Белик. - Поэтому важно развивать в регионе собственную стройиндустрию. Подписанное соглашение предусматривает создание в Тымовском районе крупного предприятия, которое будет выпускать строительные материалы. От этого выиграют жители области, которые нуждаются в качественном и доступном жилье.

Реализация инвестиционного проекта позволит привлечь в экономику региона более 19 миллиардов рублей, создать 242 новых рабочих места. Заготовка леса в объеме 1,4 миллиона кубометров в год будет вестись с применением колесной экологически-безопасной сортирочной технологии. Современное лесопильное производство будет выпускать в год до 400 тысяч кубометров бруса и доски. Эти изделия пользуются высоким спросом в сфере индивидуального жилищного строительства. Предприятие будет производить и клееные стройматериалы: CLT-панели, а также плиты OSB. Отходы пойдут на изготовление древесно-полимерных композитов, древесного угля, топливных гранул и многого другого. Также «Евразлес» будет заниматься охраной, защитой и воспроизводством лесов.

- Сахалин сегодня - территория высокой экономической активности, - отметила генеральный директор компании «Евразлес» Ксения Ненашева. - Региональная администрация поддерживает создание и развитие производств, нацеленных на выпуск строительных материалов. Считаю, вместе мы создадим высокоэффективное предприятие, которое позволит нарастить объемы строительства жилья для жителей области.

Реализация проекта по созданию на Сахалине масштабного деревообрабатывающего предприятия с глубокой переработкой древесины начнется уже в текущем году.

В августе группа из 16 сахалинцев, шесть из которых были девушки, совершила спортивный многодневный пеший поход второй категории сложности в Елизовском районе Камчатского края. Камчатка - интересный и своеобразный регион: суровые огнедышащие горы, за которые цепляются облака, нетающие ледники и снежники, хрустальные горные ручьи, гейзеры, фумаролы и горячие источники, кишмящие рыбой реки, пасущиеся на ягодниках и рыбачащие в речках медведи, резкий посвист осторожных сурков. Многие притягивают сюда туристов со всей страны. И нам интересно было познакомиться с природой Камчатки поближе.

[КОНСТАНТИН ЧЕПУРНЫЙ]

Мир огнедышащих вулканов

Кроме уникальной и интересной природы, одним из аргументов в пользу этого путешествия было то, что в этом году, как и в предыдущем, Камчатка стала доступнее для сахалинцев, в связи с открытием продажи субсидированных авиабилетов. Перелет прямым субсидированным рейсом по маршруту Южно-Сахалинск – Петропавловск-Камчатский обошелся в три раза дешевле альтернативных стыковочных рейсов через Хабаровск или Владивосток.

На территории нашей страны только в Сахалинской области и Камчатском крае находятся действующие вулканы, два из которых прошла группа. Маршрут проходил через вулканы Мутновский и Горелый. Кроме вулканов прошли такие известные достопримечательности Камчатки, как водопад Опасный, Мутновскую ГеоЭС (геотермальную электростанцию), Дачные горячие источники, именуемые также Малой долиной гейзеров, Мутновские, Жировские, Вилючинские горячие источники, бухту Жировую.

Около 70 километров от аэропорта Елизово до начала пешеходной части маршрута на Вилючинский перевал группа добиралась на арендованном КамАЗе-«вахтовке». Вилючинский перевал высотой около 900 метров разделяет долины рек Паратунки, текущей на север, и реки Вилючи, текущей на восток. В семи километрах к северо-востоку от перевала возвышается громада вулкана Вилючинской сопки высотой 2173 метра. На самом перевале расположена смотровая площадка, информационные стенды с описанием камчатских растений и три деревянных столба-тотема, изображающие духохранителей вулканов. А при хорошей видимости с перевала открываются живописные виды на долину реки Паратунка, Вилючинский вулкан, ведущий к нему хребет, в направлении которых, установлена лавочка.

Пеший маршрут начался от Вилючинского перевала. Пройдя шесть км, остановились на месте первой ночевки у правого притока речки Быстрой - ручейка, берущего начало в веренице озер на плоскогорье. За первую половину следующего дня, пройдя 12 км, подошли к склонам вулкана Горелая Сопка. Во второй половине дня поднялись на его вершину.

Вулкан Горелая Сопка (также называемый Горелый) является действующим, образовался примерно 40 тысяч лет назад. Предпоследнее извержение продолжалось с 1984 по 1986-й, а последнее с 2009 по 2012 год. В настоящее время продолжается слабая фумарольная деятельность, которую группа и наблюдала в юго-западной части вулкана. Отвесные вертикальные стенки кратеров чередуются с пологими осыпавшимися кромками, местами происходят выбросы пара, а на высшей точке вулкана (1829,7 метра) установлен триангуляционный пункт. На нем был довольно свежий и не истрепанный ветром флаг ВМФ СССР, вероятно, привязанный в недавно прошедший День Военно-Морского флота. В одном из кратеров, ближайшем к тропе подъема, расположено красивое озеро бирюзового цвета, обрамленное частично покрытыми пеплом снежниками. Большинство туристов поднимается только на ближнюю кромку кратера и оттуда возвращаются назад, но наша группа, пройдя через высшую точку, обошла группу кратеров по периметру, пройдя 11 км.

Эхо войны

С вулканом Горелый связана история освобождения Курильских островов в августе 1945 года. Из-за продуктов предпоследнего извержения 1984-86 гг., выпавших на ледник, началось



Как сахалинцы Камчатку покоряли

его таяние и открылись обломки истребителя, обнаруженные вулканологами. Комиссия, обследовавшая место катастрофы, выяснила, что самолет является истребителем американской постройки P-63 King Cobra. В самолете были найдены останки летчика, а на фюзеляже и плоскостях были обнаружены следы боевых повреждений, одна из лопастей винта была повреждена зенитным снарядом. Но что за самолет, как он оказался в этом районе, кто его пилотировал, было неизвестно. История находки обломков самолета, работа с архивами, сослуживцами, восстановление минувших событий, изложена в повести «Без вести не пропал» Виктора Васильевича Коротких в сборнике «Грехи земные», изданном на Сахалине в 1994 году.

В ходе этой работы удалось установить обстоятельства этой катастрофы. Истребитель P-63 King Cobra принадлежал 888-му истребительному авиационному полку 128-й смешанной авиационной дивизии 10-й воздушной армии 2-го Дальневосточного фронта.

18 августа 1945 года его пилотировал Иван Владимирович Деркачев и при выполнении боевого задания по прикрытию группы бомбардировщиков, наносящих удары по наземным силам японцев на острове Шумшу, самолет был поврежден огнем зенитной артиллерии противника. Возвращаясь на поврежденной машине, дотянуть до аэродрома базирования не получалось, и пилот принял решение садиться на вынужденную посадку на ледник, на юго-западном склоне вулкана Горелый. С 1945 года числился пропавшим без вести. После обнаружения самолета и установления личности пилота тело летчика было захоронено в городе Елизово, его именем названа одна из улиц города, а в сквере Космонавтов установлен памятник.

В 2012 году на склонах вулкана на месте гибели самолета поставлена стела, а его обломки вывезены в город Елизово. Удивительно, что встреченные по пути камчатские экскурсоводы не знают об этих событиях, а также о месте установки стелы в районе вулкана. И, судя по камчатским новостным сайтам, подробности катастрофы также малоизвестны.

Сели и обвалы

На третий день пути группа совершила 13-километровый переход по лавовым полям, снежникам и участкам вулканического песка, к подножию горы Тарбаганья, разбив лагерь в пойме пресного ручья в пяти километрах от вулкана Мутновский. Гора названа так из-за обилия проживающих на ее склонах черношапочных сурков – дальних родственников монгольского сурка-тарбагана. Кстати, именно отсюда, с Камчатки, в 2003 году черношапочные сурки были завезены в Сахалинскую область и выпущены на острове Парамушир, где успешно акклиматизировались и расплодилось.

Ранним утром четвертого дня группа выдвинулась к обильно парящим кратерам вулкана Мутновский. На входе в ущелье установлен крест в память о трагически погибшем человеке, который провалился в фумаролы вулкана.

Спустившись в теснины ручья Вулканый, укрытые многометровым снежником, увидели, что дальнейший путь к кратерам группе преградил свежий обвал. Хаотичная мешанина огром-

ных валунов и крупных кусков спрессованного снега и льда перегородила ущелье, некоторые валуны периодически громко оседали под собственной тяжестью продавливая подтаявший снег. Несколько человек попробовали продвигнуться вперед, пройдя около двухсот метров, но снег проваливался, камни шатались, осыпи у склонов завершались глубокими провалами, уходящими под ледник, и была неизвестна вероятность повторного обвала, поэтому в целях обеспечения безопасности было принято решение выходить из ущелья обратно. Позже, когда появилась мобильная связь, стало известно, что геофизическая служба Камчатки 18 августа в 7 часов 32 минуты зафиксировала сигналы, характерные для селей и обвалов, а наша группа подошла к обвалу к восьми часам 35 минутам, то есть чуть менее часа спустя. В дальнейшем из-за этого обвала посещение вулкана было закрыто, и запрет на посещение продолжается до настоящего времени.

А группа тем временем прошла ниже по течению ручья Вулканного к оврагу Опасному, в котором расположен одноименный водопад. Овраг Опасный представляет собой узкий каньон, размытый прорезавшим его ручьем, берущим начало в снежниках, лежащих на внутренних стенках кратеров вулкана. Серые слоистые шлаки слагают уступы, с которых отвесно падает живописный 80-метровый водопад, уходящий за прикрывающий его снежник. Рядом расположен Красный Обрыв, сложенный красно-коричневыми шлаками с короткими язычками застывшей лавы. Величественно смотрятся отвесные красные и серые обрывы, прорезанные черными слоями застывшей лавы, внизу оврага осыпающиеся к руслу ручья, а общая глубина каньона - около 120 метров.

Вернувшись в лагерь, пообедав и собрав палатки, группа перешла через перевал между сопкой Двугорбой и Отходящим хребтом вулкана Мутновского в верховья ручья Фальшивого, где находились разведочные скважины месторождения Мутновского. Далее тропа проходила вдоль склонов сопки в верховьях ручья и привела на площадку вблизи Дачных термальных источников, которые из-за активной фумарольной деятельности, рева выбросов пара и газов, кипящих источников называют также Малой Долиной гейзеров. В самом месте выхода термальных источников вода кипит, но смешиваясь с ледяной водой проходящего через долину ручья, берущего начало в снежниках на склонах близлежащих сопки, вода остывает до комфортной температуры и стекает водопадом в чашу, огороженную рукотворной плотиной, в которой отмокают прохладные здесь туристы.

Первую половину пятого дня провели здесь, осмотрев источники, фумаролы и расположенный ниже по течению ручья 20-метровый водопад, а после обеда вышли к перевалу, разделяющий долины рек Фальшивой и Жировой. Пройдя 900-метровый перевал, по серпантинам тропы, периодически преодолевая горные ручьи, спустились к реке Мутновской, и, дойдя до горячих источников, разбили лагерь. Источники кипящие, и окунуться в них опасно. В горячих струях колышались белесые нити живущих здесь термофильных бактерий. На берегах реки было много сухого валежни-

ка, выброшенного весенними паводками, и наконец-то можно было готовить на костре. Предыдущие дни из-за отсутствия дров готовили на газовых горелках.

Последний рывок

На шестой день предстоял пятнадцатикилометровый переход к бухте Жировой, который преодолели за четыре часа. К бухте подходили в густом тумане по пологому, поросшему высокой травой берегу, и где-то рядом, за серой пеленой тумана, шумел океанский прибой. Когда вышли к устью реки Жировой, видимость улучшилась, стали видны крутые скальные склоны мыса Раздельного, расположенного на противоположном берегу реки. А чуть позже туман рассеялся и над акваторией бухты открылся расположенный южнее мыс Крутой. Вторую половину дня группа отдыхала, купались в океане и речке, загорали и набирались сил для дальнейшего пути.

Утром седьмого дня вышли вверх по течению реки Жировой, к обеду, пройдя 13 км, достигли начала подъема на перевал Тунеева. Перевал высотой 700 метров, разделяет долины рек Жировой и Вилючи. Подъем со стороны реки Жировой начинается в густых зарослях ольхового стланика, то спускаясь в кулуары, то поднимаясь на гребни отрогов хребта, затем проходит по нескольким каменным кулуарам и выходит наверх, подъем хоть и долгий, но относительно пологий. С перевала открывается живописный вид на Вилючинский вулкан и крутые склоны долин притоков реки Вилючи. Спуск с перевала более крутой и опасный, представляет собой круто падающую тропу, зажатую между отвесными скалами, с «живыми», подвижными камнями под ногами. Местами провешены страховочные веревки, но по их виду понятно, что провешены они очень давно и доверять им опасно.

Спустившись к относительно ровной площадке уже в сумерках, группа разбила лагерь. Хотя склоны, на которых расставили палатки, казались пологими, ночевка оказалась неприятной из-за того, что спальники сползли вниз по склонам внутри палаток.

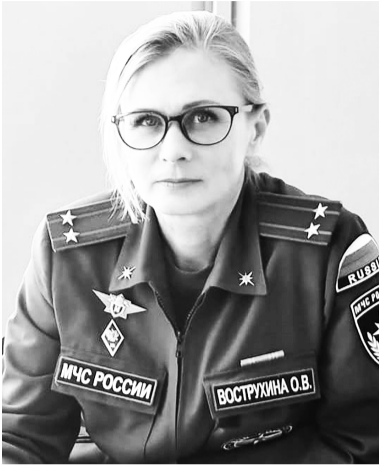
На следующий день был самый короткий десятикилометровый переход к ручью, неподалеку от места завершения маршрута. Хотя путь вел все вверх и вверх, участники похода приободрились, чувствуя его скорое завершение, и шли бодро. По пути зашли на Нижне-Вилючинские горячие источники с комфортной температурой воды, где можно было окунуться. У одного из бассейнов установлен деревянный идол-хранитель. Преодолев реку Вилючу, разбившуюся на три рукава, группа поднималась на плоскогорье и расположилась лагерем возле одного из ее притоков. Окрестные склоны были усеяны шикшей, голубикой и брусничкой, с севера к небу вздымался Вилючинский вулкан, а на притоках в верховьях реки Вилючи пенились водопады. В голубом небе светило солнце, а с утра в трех километрах от лагеря ожидалась встреча с машиной, которая вывезет группу в аэропорт.

Следующий день начался выходом в туманных утренних сумерках к месту встречи с машиной, которая прибыла в назначенное время. Через несколько часов был рейс в Южно-Сахалинск, в ближайшем населенном пункте машина остановилась у магазина и пошли за тем, о чем мечтали в походе. Для кого-то это было печенье, кому-то сладкая газировка, а кому-то соленые огурцы. Выбросили в ближайший мусорный контейнер обожженные в кострах и расплющенные камнями консервные банки, пустые газовые баллоны, израсходованные батарейки и другое. Так завершился поход.

Общая протяженность маршрута составила около 120 километров, а продолжительность - восемь ходовых дней. Вес рюкзаков на выходе составлял 15-20 килограммов. Группа собралась опытная, не раз ходившая в многодневные походы, помогающая друг другу как в преодолении препятствий на маршруте, так и в бытовых вопросах. Никому не надо было что-то говорить - все знали, что необходимо делать. Очень повезло с погодой - за время похода не было ни одного дождливого дня, и практически всегда была хорошая видимость. Утренние туманы покрывали камни, мхи и травы росой, но под солнцем и на ветру они довольно быстро высыхали. Вода в речках была теплая, и переходить их вброд было приятно.

Несмотря на усталость, люди в походе отдохнули, а яркие впечатления и эмоции от похода останутся надолго.

Как избежать пожара



Сегодня гостем редакции «Телемира» стала врио начальника Управления надзорной деятельности и профилактической работы Главного управления МЧС России по Сахалинской области Ольга Вострухина. Тема нашей беседы - пожарная безопасность.

Чердаки в зоне особого внимания

- В этом году на Сахалине произошел ряд крупных пожаров, когда горела кровля - полыхали крыши многоквартирных домов (пожары на улице Сахалинской, на проспекте Мира и в Луговом). Сейчас уже известно, что стало причиной этих происшествий?

- В этом году действительно произошло три резонансных пожара. Первый случился 11 марта в чердачном помещении, была повреждена кровля на площади 600 квадратных метров.

Проверку проводил орган дознания города Южно-Сахалинска. Были назначены исследования и экспертизы, организовали опрос очевидцев и изучили записи с видеорекамеров. Эти исследования показали, что очаг пожара находился в чердачном помещении многоквартирного жилого дома, и уже по заключению экспертизы причиной пожара у нас в данном случае явился аварийный режим работы электрооборудования.

Второй пожар произошёл спустя три месяца - 11 июня. Также произошло возгорание крыши многоквартирного жилого дома. В данном случае ущерб был больше: пожар уничтожил кровлю здания на площади более 1000 квадратных метров. Одной из версий причины пожара стал аварийный режим работы электрооборудования.

Что касается пожара в планировочном районе Луговое, то здесь еще ведутся исследования.

- Как предотвратить подобное происшествие, какая работа ведётся в этом плане и что действительно можно сделать жителям и обслуживающим организациям для того, чтобы таких пожаров не было?

- Нами были проанализированы все возгорания, которые произошли за последние 10 лет, связанные с крышами и чердаками. Этот анализ показал, что с 2017 года число пожаров на крышах жилых многоквартирных домов увеличивается каждый год. Кроме того, мы установили, что 50% этих пожаров произошло по электротехнической причине.

Что же нужно делать? Ну здесь, конечно, хочу особо обратить внимание на огнезащитную обработку конструкций чердачных помещений. Нельзя осуществлять хранение и применять на чердаках зданий легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, а также другие взрывопожароопасные вещества и материалы.

Не использовать чердаки для организации производственных участков, мастерских, а также нельзя хранить продукцию, оборудование и мебель.

Двери чердачных помещений должны закрываться на замок, должна быть указана информация, где и у кого они находятся. Ну и самое главное, на что хочу обратить внимание, - запрещается эксплуатация электропроводов и кабелей с видимыми нарушениями изоляции и со следами термического воздействия.

Горели дачи и частный сектор

- У нас лето выдалось жарким в этом году, было немало пожаров в частном секторе, что чаще всего становилось причиной возгорания? Много ли дач было уничтожено огнём?

- Пожаров в частном секторе стало больше на 13 процентов. Но, несмотря на то что в этом году процент выше, погиб один человек, а в прошлом году - трое.

Самой частой причиной возникновения таких пожаров (42%) становилось нарушение правил установки и эксплуатации электрооборудования.

Также причинами пожаров было нарушение установки и эксплуатации печного отопления (27% пожаров), неосторожное обращение с огнем (17%). Пожаров на дачах у нас, конечно, в этом году меньше - всего 28.

Что касается пожаров, связанных с нарушениями эксплуатации устройства печного отопления, то здесь зафиксировано снижение. Я думаю, это всё-таки из-за устойчивой теплой погоды - люди меньше пользовались печами в этот период, то есть в прошлом году нас было 14 таких пожаров, в этом году только три.

- По стране растёт печальная статистика и все чаще жертвами пожаров становятся дети. Как их обезопасить?

- Да, в этом году у нас погибло пятеро несовершеннолетних: трое на одном пожаре в Томаринском районе и два ребенка - в Южно-Сахалинске.

Ну что я могу сказать? Конечно, необходимо разговаривать с детьми, рассказывать им правила пожарной безопасности и в быту, и в школе. Запретить пользование спичками, зажигалками, свечами. Не оставлять детей одних. Иметь дома огнетушитель. Спасти жизнь может и установка автономного дымового пожарного извещателя.



Школы и избирательные участки под контролем

- Были ли выявлены нарушения пожарной безопасности в образовательных учреждениях?

- Все профилактические мероприятия в образовательных учреждениях завершены. Всего с начала года у нас проведено 269 контрольно-надзорных мероприятий: это и плановые, и внеплановые проверки.

В ходе этих проверок были выявлены следующие нарушения:

- несоответствие эвакуационных путей и эвакуационных выходов требованиям пожарной безопасности;
- неисправность автоматической пожарной сигнализации;
- неисправности систем оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре;
- неисправность электрооборудования;
- неисправность водоснабжения.

Часть этих нарушений носят режимный характер, например, загромождение путей эвакуации или отсутствие доводчика на противопожарных дверях, хранения горючих материалов в подвале. Как правило, эти нарушения устраняются на месте, но есть и нарушения капитального характера. При выявлении нарушения выдётся предписание на его устранение, где устанавливается срок, по истечении

которого проводится повторная проверка.

Кроме того, хочу сказать, что во время подготовки к учебному году на правительственной комиссии было определено, что с 1 по 10 сентября во всех школах у нас запланировано проведение тренировок и инструктажей с персоналом по эвакуации людей, в случае возникновения пожаров и чрезвычайных ситуаций.

- Будут ли проверять на пожарную безопасность избирательные участки?

- Да, с 17 по 19 сентября будут проходить выборы, и в августе, в целях своевременной подготовки к ним, инспекторы государственного пожарного надзора нанесли внеплановые визиты на избирательные участки. Особое внимание уделялось состоянию пожарной безопасности, а также действиям персонала в случае возникновения пожара.

Конечно, не остается без внимания состояние электрооборудования, состояние путей эвакуации, исправность систем пожарной автоматики и систем оповещения людей о пожаре, исправность первичных средств пожаротушения, источники наружного и внутреннего противопожарного водоснабжения.

На данный момент на указанных объектах у нас проведено 157 контрольно-надзорных мероприятий. В

день выборов на каждом избирательном участке будет дежурить сотрудник федеральной государственной противопожарной службы и противопожарной службы Сахалинской области.

Будьте бдительны!

- Как посоветуете жителям региона готовиться к отопительному сезону?

- Хотелось бы напомнить жителям области о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности при эксплуатации печи и электронагревательных приборов, которые, как правило, часто становятся причиной трагедии. Особую опасность представляют электрообогреватели, имеющие именно открытые нагревательные элементы. Вот это и может как раз привести к возгоранию, когда их накрывают либо когда они находятся возле горючих предметов.

Также могут стать причиной возгорания неисправные электроприборы. Поэтому, пожалуйста, пользуйтесь электроприборами, читайте инструкции по эксплуатации и не оставляйте без присмотра включённые электроприборы.

В частном секторе источником опасности часто становится отопительная печь, и если при эксплуатации допускаются нарушения - это приводит к пожару. Основное нарушение - отсутствие предпочтительного металлического листа.



На фестивале «Окно в Европу» состоялась премьера дебютного фильма Татьяны Федоровской «Белый кит», ставшего еще и первым по-настоящему фестивальным проектом онлайн-кинотеатра IVI. Фильм рассказывает об успешном юристе Филиппе, вместе с женой воспитывающем двоих приемных детей, у которых однажды обнаруживается редкое генетическое заболевание. Мы поговорили с Татьяной Федоровской о том, как она решилась поднять в первом полном метре тяжелые социальные проблемы, выбрала для этого уникальный визуальный стиль, сродни, скорее, европейскому, а не отечественному гиперреалистичному кинематографу, и заручилась поддержкой не только большого онлайн-кинотеатра, но и Никиты Михалкова.

[KINO-TEATR.RU]

- Татьяна, вы не только режиссер, но и автор сценария «Белого кита». Расскажите, как возник замысел этой истории и трансформировался ли он в процессе создания фильма?

- Больше десяти лет назад один мой знакомый рассказал мне похожую историю. Она произошла с одними его дальними родственниками. Суть ее заключалась в том, что некие очень состоятельные люди неожиданно решают сдать обратно в детский дом одних приемных детей и заменить их другими. Эта история воззвела во мне гвоздем. Я постоянно мысленно возвращалась к ней, когда наткнулась в Интернете на другие подобные случаи. Сразу две похожие истории лет пять назад рассказала мне подруга-писательница. Интересная закономерность: все эти истории в подавляющем большинстве случаев касаются людей, у которых есть достаточно денег для того, чтобы такие «возвраты» и «обмены» происходили тихо, без широкой огласки. Более того, когда я мониторила интернет, то периодически замечала, что некоторые случаи отсюда просто исчезают - видимо, люди убирают их, чтобы не портить себе репутацию. Я собирала такие случаи, делала какие-то наброски, а когда пошла учиться на Высшие режиссерские курсы, поняла, что мне нужно в дебютной работе рассказать о чем-то серьезном, и сделала упор на этой теме. По статистике, инициатором взятия детей из детского дома чаще является женщина, но страшное решение об отказе и возврате этих детей обратно принимает обычно мужчина. Именно поэтому я сфокусировалась на нашем главном герое - Филиппе. Описывать такую историю абстрагировано, как бы глядя на события со стороны, довольно сложно, и первое, что я попыталась сделать, - поставить себя на его место. Ведь знаете, когда пропускаешь события через себя, возникает, пожалуй, главный вопрос автора: «Как бы я поступила на его месте?» И, знаете, я до сих пор не могу найти на него ответа.

- Мне кажется, никто не может быть уверен в том, какое он примет решение, если вдруг окажется в такой ситуации.

- Думаю, да, если люди начинают бить себя в грудь и говорят, что никогда так не поступят, то это, скорее, неправда. И я, честно, сама не знаю, как бы повела себя. В этом мне и захотелось покопаться на примере своего героя, который принимает решение, полностью меняющее его жизнь. В какой-то момент с ним происходит катарсис. Он вдруг осознает необратимость ситуации, и то, что груз этого решения останется с ним на всю жизнь, сделав его другим человеком. Но в конце мне хотелось дать какую-то надежду - даже не зрителю, а самой себе.

- Для того чтобы взять такую тему для дебюта, нужна определенная смелость, тем более у вас в фильме много вопросов, скажем так, на грани цензуры. Не боялись ли вы их озвучить, понимая в том числе что фильм, например, вообще может не появиться в прокате?

- Я не знаю, что такое страх. Меня всегда ведет идея, и именно она придает мне силы. Я понимала, что если не получится найти финансирование в России, то мы будем двигаться в сторону копродукции и искать зарубежных партнеров. По поводу вопросов на грани цензуры с вами согласна, и, честно скажу, что тот сценарий, что лег в основу получившегося фильма, отличается от первоначального, который получил приз за лучший иностранный сценарий на фестивале в Род-Айленде. Тот авторский текст был жестче, резче, вообще без купюр. Но сказать, что



Я не знаю, что такое страх. Меня всегда ведет идея

я убрала что-то важное из-за каких-то своих страхов, нельзя. Это были, скорее, компромиссы, на которые я пошла как дебютант. При этом я понимала, что моя история сохраняется, мы не теряем главного героя и все метаморфозы с ним происходящие. Мы убрали - назову их так - сцены окружающего его мира. Жалею ли я о них? Наверное. Но я приняла для себя решение вывести их в абсолютно другую историю - и еще разовью ее в совсем другой фильм.

- В плане визуальной эстетики в «Белом ките» вам тоже удалось удержаться на грани - не уйти в жесткую социальную черноту, но и не залакировать реальность инстаграмными картинками, как сейчас многие делают. Как происходил поиск визуального стиля и, может быть, у вас были какие-то референсы - даже не из кино, а из живописи?

- Я сама занимаюсь живописью и очень люблю экранное изображение, глубокие операторские работы. Поэтому сразу понимала, что снимать нашу историю без света и уходить в гиперреализм, как сейчас многие любят, не нужно. Все-таки мир главного героя довольно эстетский, его фетиш - дорогая обувь и одежда, он живет богато. И в этом плане мы постарались сделать все максимально, несмотря на то что бюджет дебютного кино довольно ограничен. Если говорить про киноязык, то мне сразу была понятна метафора - как белый кит погружается в воду, на дно, а затем выныривает, так отчасти и наш герой. Поэтому мы понимали, что в цветовой гамме держимся океанической воды. Отсылки к картинам тоже есть - например, в сцене ужина у киргизов это «Тайная вечеря» да Винчи. Там очень тонкий намек на нее, который, возможно, не все поймут. Но мне нравится, когда все не впрямую, не в лоб. Или у нас есть, например, сцена, где Филипп застревает в лифте с грузчиками и пианино, и через клетку держит связь со своей матерью - он и в жизни зависим от нее, будто не обрезал пуповину.

- Сразу ли вы решили делать фильм с оператором Игорем Киселевым, с которым работали над своим коротким метром, потому что его стилистика сериалов и полнометражных проектов совершенно иная, нежели в «Белом ките»?

- На самом деле я планировала делать этот фильм с мексиканским оператором Алексой Басс, мы с ней подружилась на Berlinale Talents - она была в восторге от сценария, два раза приезжала в Москву, и мы даже начали отсматривать локацию, но по формально-финансовым причинам не смогли продолжить работу. Сомнений по поводу того, кто из российских операторов смог бы снять со мной фильм, не было. С Игорем мы делали «Мамины шпильки», и он тоже полюбил сценарий «Белого кита» и даже был поначалу расстроен, что я делаю фильм без него. Но в итоге все сложилось именно так. Мы вместе добивались, с одной стороны, простоты кадра, а с другой - нетипичного изображения русского артхауса, чтобы все-таки это было привлекательно для зрителя.

- И у вас получилось такое европейское кино. Не только за счет визуала, но и за счет исполнителей главных ролей - литовских

артистов Дайнюса Гавенониса и Расы Самуолите, у которых совершенно другая органика, нежели у российских.

- Они живут в кадре! Мы долго искали главного героя, рассматривались известные российские артисты, с некоторыми даже были встречи, но я понимала, что если я ошибусь в Филиппе, то фильм уйдет в совершенно другую сторону, и я себе этого не прощу. Хотелось открыть новое для российских зрителей лицо, чтобы не было абсолютно никаких ассоциаций. После известных артистов мы искали уже неизвестных, но у меня было сложное задание - нужно было монолог Филиппа записать на телефон. И это были в основном неловкие пробы - некоторые даже обижались, что режиссер с ними не разговаривает перед тем, как записывать видео, не дает почитать весь сценарий. Хотя даже это не помогало - российские актеры почему-то не могли прочувствовать текст и просто произнести его от себя: каждый начинал изображать какого-то страдающего мужчину. После месяцев поиска наш кастинг-директор Света Пилипко решила посмотреть литовских артистов и вышла на Дайнюсу, который в тот же вечер прислал пробы. И когда я включила их у себя на телефоне, то было ощущение, что реальный человек сидит в белой майке у себя на кухне и выкладывает в YouTube свою боль и правду. Мы сразу поняли, что это наш Филипп, но попросили его еще записать парный скандал с партнершей.

После этой сцены художественный руководитель моего дебюта Никита Сергеевич Михалков сказал: «Даже не сомневайтесь», а уж он в актерах понимает. Причем помогла Дайнюсу записывать эти пробы его жена, актриса и партнерша по театру Раса Самуолите, и мы так ею впечатлились, что поняли, что нашли наконец нашу пару. Сначала, кстати, мы собирались их переозвучить из-за небольшого акцента, но даже пробы звука с хорошими артистами выхолащивали всю эту жизнь, и в итоге я убедилась продюсеров оставить всё как есть, просто дописала для них пару реплик - Филипп в одной из сцен называет Аню «журналюшкой из Вильнюса», а мама говорит самому Филиппу: «До 50 лет дожил, а говорить по-русски так и не научился - весь в отца». И это объяснило их акцент и позволило нам сохранить их удивительную органику.

- Раз уж вы упомянули Никиту Сергеевича, кажется, вам везет на мастеров. Вы учились у Владимира Меньшова, еще работали, как я понимаю, с Андреем Кончаловским. Насколько их такая преподавательская в широком смысле карьера сыграла роль в том, что вы определились, что хотите быть не актрисой, а все-таки режиссером?

- С актерской карьерой я давно попрощалась - это был опыт, школа, чтобы понимать кухню, как работают все цеха и департаменты. А что касается мастеров - я действительно везунчик. Если говорить про Владимира Валентиновича, то у меня не было сомнений, в какую мастерскую на Высших режиссерских курсах идти. Мы как раз до этого с ним пересекались актерски и беседовали в вагончике, после чего я поняла, что точно хочу идти на режиссуру. С Андреем Сергеевичем партнерство было иного рода - был

объявлен конкурс сценариев, куда я отправила свою дипломную «Веру», и она попала в шорт-лист, а затем вошла в спродюсированный им альманах. Никита Сергеевич сначала увидел мой первый студенческий короткий метр «Фокусы Менделя», попросил посмотреть другие работы, а потом спросил, что я хочу делать в качестве полнометражного дебюта. И только после того, как прочитал текст «Белого кита», пригласил меня на встречу. Он, конечно, щедрый человек в том плане, что не экономит время, не смотрит на часы, у него отключен телефон, он не отвлекается на другие дела, озвучивает все свои идеи, смотрит на реакцию и хочет выслушать твои комментарии. Причем он серьезно ко всему подключается - например, когда мы разбирали монолог Филиппа в церкви, он буквально прожил этот текст так, что его глаза стали мокрыми. Во время редакции сценария мы провели с Никитой Сергеевичем три полных дня - убрали, как он сказал, женские моменты, которые вдруг у меня прорезались, хотя он еще после короткого метра говорил, что я не снимаю «по-женски», и такая его оценка мне очень понравилась. В общем, он дал мне очень многое, так что мне и впрямь повезло!

- На каком этапе присоединился IVI? Все-таки, очевидно, вы делали фестивальное кино, и решение онлайн-кинотеатра выступить спродюсерами здесь выглядит довольно неожиданно.

- Уже был готов монтаж, но с черновым звуком, и мы искали партнера на постпродакшн. У нас была остановка - после 12 съемочных дней мы ушли в локдаун на полтора месяца, из-за чего сильно просели по бюджету, поэтому нам не хватало на постпродакшн. Один из продюсеров показал материал основателю и гендиректору IVI Олегу Туманову, тот посмотрел фильм с женой и с коллегами-продюсерами, и они сразу сказали, что хотят фильм в IVI Originals, хотя для них это эксперимент.

- А вы, когда делали фильм, думали ли, что онлайн-сервисы могут заинтересоваться?

- Надежд, что настолько большой партнер возьмет наш фильм в свою линейку, естественно, не было, у думала, нас вообще парой сеансов один-два кинотеатра покажут и всё. И, конечно, прыгала от счастья, когда узнала, что нами заинтересовался IVI. Я вижу, как они верят в «Белого кита»!

- Почему вы, кстати, выбрали такое название? Есть ли в нем отсылки к «Синим китам» или, может быть, «Моби Дик»?

- Нет, мне хотелось протянуть нить к морским животным, тем более мальчик в фильме очень их любил и ездит в дельфинарий - кстати, это одна из наших странных локаций, которую мы нашли в городе Дубки Ярославской области. Белый кит, белуха - это огромное животное, которое в абсолютно нечеловеческих условиях живет или пытается жить, и тоже является предметом абсолютного потребления, на котором зарабатывают деньги. То есть тут есть связь с мальчиком из детдома, и с главным героем Филиппом, который, как это животное, погружается на дно своей души и пытается выплыть потом наверх.

Подробнее на Кино-Театр.ру

вторник, 14 сентября

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a list of programs with their start times and titles.

ТРЕБУЮТСЯ * водители категорий С и Е * автомойщики * автослесарь 790-242 28-65-54

ООО «ПО САХАЛИНРЫБАКСОЮЗ» ТРЕБУЮТСЯ для работы на судах типа «Стеркодер»: РЕФМЕХАНИКИ 466-209, 466-228

среда, 15 сентября

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column contains a list of programs with their start times and titles.

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

четверг, 16 сентября

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles and times for Thursday, September 16.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Includes an image of a laptop and a coffee cup.

пятница, 17 сентября

Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles and times for Friday, September 17.

Отдел рекламы «Телемира» 49-16-31. Includes an image of a laptop and a coffee cup.

Яблоки: польза

Яблоко является самым известным и полезным фруктом. Именно этот плод наделен волшебной силой, которая нашла отражение не только в медицине, кулинарии и косметологии, но и в литературе. Оно становилось и предметом раздора, и средством, дающим молодость и долголетие. Так как же люди узнали о существовании яблок?

По мнению ученых, родиной яблони считается Центральная Азия. Именно оттуда эти фрукты попали в Египет, Древний Рим, Грецию, а потом распространились по всей Европе. Родоначальницей принято считать яблоню Сиверса, которая и по сегодняшний день растет на азиатской земле. В России же плод стал известен во времена Ярослава Мудрого, а в 1051 году на территории Киево-Печерской лавры были посажены первые яблони. В настоящее время на планете насчитывается около 7500 сортов яблок. Все они отличаются по вкусу, размеру и, конечно, цвету.

Желтые, красные, зеленые – какие лучше?

Цвет красных сортов зависит от содержания пектина, количество которого возрастает по мере зрелости плода. Цвет желтых и зеленых плодов зависит от присутствия кислот. Полезные же свойства присутствуют в любых сортах, но их направленность отличается друг от друга.

Красные яблоки обладают такими полезными свойствами:

- предотвращение атеросклероза;
- выведение токсинов;
- профилактика онкозаболеваний и катаракты;
- регенерация клеток печени;
- регуляция уровня кислотности желудочного сока;
- повышение уровня работоспособности;
- укрепление волос и ногтей.

Зеленые яблоки обладают следующими возможностями:

- благотворное воздействие на эмаль зубов;
 - выведение холестерина;
 - уменьшение и профилактика отеков;
 - помощь в снижении веса;
 - повышение и регулирование кислотности желудочного сока;
 - профилактика рака толстой кишки;
 - стимуляция работы кишечника;
 - уменьшение кожных воспалений;
 - профилактика образования комедонов;
 - отсутствие аллергических реакций на фрукт.
- Желтые сорта яблок имеют следующие полезные свойства:

- профилактика болезней желчного пузыря;
- нормализация работы желчевыводящих путей;
- лечение и профилактика анемии, т.к. желтый плод – это лидер по содержанию железа;
- улучшение процессов пищеварения;
- регуляция артериального давления;
- выведение токсинов;
- предупреждение и профилактика кариеса.

Таким образом, плоды всех сортов одинаково полезны, но вот калорийность и отсутствие веществ, способных спровоцировать появление аллергической реакции, делает зеленые яблоки чуть полезнее своих желтых и красных «собратьев».

Чем полезны

Польза яблок опирается на богатое содержание витаминов и минералов. Список благотворного влияния на организм действительно очень большой, поэтому некоторые заболевания и аспекты человеческого здоровья требуют более подробной характеристики.

Для женщин. Для женского организма заветные плоды принесут следующую пользу:

- укрепят волосы и ногти;
- улучшат внешний вид кожи и ее здоровье;
- восстановят костные ткани;
- помогут скинуть лишние килограммы;
- нормализуют работу нервной системы;
- помогут в профилактике онкологических заболеваний молочной железы и матки.



Для мужчин. Яблоки также полезны и для мужчин. Они оказывают следующий положительный эффект:

- укрепляют кости и нервную систему;
- улучшают состав крови;
- уменьшают риск сердечных заболеваний;
- повышают физическую активность и выносливость;
- снижают риск развития астмы;
- поддерживают мужскую потенцию и восстанавливают уровень мужских гормонов.

При беременности. Беременным женщинам яблоки употреблять просто необходимо. Вкусные плоды помогут нормализовать пищеварение, насытят организм матери и ребенка полезными веществами, способствуют правильному формированию плода, предотвратят анемию, укрепят волосы, ногти и кости, успокоят нервную систему и защитят от стрессов. Кроме того, яблоки являются отличной профилактикой кариеса. Медики советуют выбирать зеленые сорта, которые меньше насыщены фруктозой, а также не являются аллергенными.

Специалисты советуют в день съедать не более четырех яблок среднего размера за тридцать минут до основного приема пищи. Такие плоды не только не наносят вред матери, но и помогают ей справиться с проблемами, возникающими в период вынашивания малыша.

При грудном вскармливании. В период лактации женщине обязательно нужно употреблять яблоки. Они помогут справиться с проблемами кишечника, улучшить общее состояние кожи, волос и ногтей, нормализовать процессы пищеварения, повысить гемоглобин и общий тонус организма, а также насытить полезными витаминами и микроэлементами. Достаточно съедать в день по два свежих яблока и лучше, если это будут фрукты в запеченном виде, т.к. именно они улучшают пищеварение молодой матери, сохраняя и доставляя в организм полезные вещества.

Медики предупреждают, что включение в меню яблочных блюд следует начинать после двух недель с момента рождения ребенка. Но в большом количестве плоды не стоит употреблять, т.к. могут возникнуть проблемы с газообразованием, повышением кислотности желудочного сока, появлением колик. Лучше запекать фрукты.

Для детей. Каждая мама старается укрепить здоровье своего малыша со дня его рождения. Хорошим помощником в этом процессе может стать обычное яблоко. Его польза для растущего организма неоценима. Яблоки – это первые фрукты, с которым знакомят ребенка, переводя

на «взрослое» питание начиная уже с шести месяцев. Они принесут следующую пользу для малышей:

- укрепят иммунитет;
- защитят от анемии;
- помогут правильному, а главное – здоровому росту зубов;
- насытят необходимыми минералами и микроэлементами;
- помогут наладить пищеварение;
- укрепят костный скелет;
- выведут вредные вещества из детского организма;
- помогут нормализовать биофлору кишечника;
- устроят проблемы беспокойного сна малышей;
- снизят уровень сахара.

Но не стоит забывать, что детям с язвенным колитом, гастритом и язвой желудка следует запретить потребление плодов, особенно в стадии обострения. Также не следует чистить зубы сразу после того, как ребенок поел фрукт. Это связано с тем, что яблоки способны размягчать зубную эмаль, а чистка зубов создает риск ее повреждения в двойном объеме.

Оптимальной суточной нормой для ребенка считается употребление двух яблок.

А что с кожурой?

Исследования установили, что именно в яблочной кожуре содержится наиболее значительное количество витаминов и минералов (в сравнении с мякотью фрукта). Кожура плода содержит рутин, кверцетин, флавоноиды, антиоксиданты, фитохимические соединения, витамин С, нерастворимые волокна, пектин, урсоловую кислоту, тритерпеноиды. Благодаря этим составляющим яблочная кожура оказывает следующее полезное воздействие на человека:

- защита от клеточных повреждений;
- нормализация кровообращения;
- снижение риска заболевания астмой, сахарным диабетом, атеросклерозом, раком;
- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- выведение токсинов;
- сокращение количества жиров;
- снижение уровня холестерина;
- нормализация функционирования пищеварительной системы;
- поддержание здоровой микрофлоры кишечника;
- повышение иммунитета;
- снижение роста раковых клеток в печени и двенадцатиперстной кишке у онкобольных;

- снижение риска мышечной атрофии.

Самым главным противопоказанием к употреблению яблочной кожуры является наличие в ней пестицидов. На сегодняшний день многие производители обрызгивают плоды, защищая их от вредителей, различными составами, которые могут нанести вред человеку. Кроме того, для продления срока годности яблоки пропитываются специальным составом, который также опасен для здоровья человека. Именно поэтому лучше отдать предпочтение тем яблокам, которые выращены на собственном дачном участке, а если уж покупать в магазине, то продукт рекомендуется хорошо промыть в горячей воде с содой. Так можно избавиться от вредного влияния на организм.

Сушеные плоды

Всем известно, что яблоки можно есть не только в сыром, но и в сушеном виде. Они вкусны и полезны. Их состав отличается от свежего продукта и содержит клетчатку, природные сахара, витамины А, К, Н, РР, повышенное содержание витаминов группы В и С, калия, меди и железа, магний, марганец, фосфор, натрий.

Калорийность 100 г составляет 250 ккал. Количество белков равно 2 г, углеводов – 58 г, жиров – 0,2 г.

Благодаря такому богатому содержанию полезных веществ сушеные яблоки обладают следующими свойствами:

- нормализация пищеварительной системы;
- освобождение желудочно-кишечного тракта от шлаков;
- повышение гемоглобина и профилактика анемии;
- стабилизация мочеполовой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение метаболизма;
- снижение отеков;
- помощь в восстановлении в послеоперационный период;
- поддержание нормальной микрофлоры кишечника;
- устранение симптомов аллергии;
- повышение иммунитета, сердечного тонуса, работы мозга;
- нормализация сердечного ритма;
- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- помощь при соблюдении диеты;
- укрепление костного скелета, ногтей и волос;
- сохранение молодости кожи.

Казалось бы, «сушенку» можно употреблять

И вред для здоровья



всем и в любом количестве, но это не совсем так. Сухофрукты запрещены людям с сахарным диабетом в последней стадии, склонным к ожирению. В остальных случаях сушеные яблоки принесут только пользу. Специалисты советуют съедать в день пять или шесть долек. Детям же разрешено лакомиться всего двумя. Такое количество считается оптимальным для получения необходимого заряда витаминов и здоровья в день.

Как сушить

Чтобы самому приготовить сушеные яблоки, можно воспользоваться несколькими вариантами: сушить на солнце, в духовке, микроволновой печи или электросушилке.

Чтобы высушить яблоки на солнце, необходимо выложить дольки тонким слоем на сетке и накрыть марлей. После поставить их под солнечные лучи. Весь процесс занимает четыре дня. В случае такой сушки во фруктах максимально сохраняется количество витамина С.

Для сушки в духовом шкафу плоды нарезать дольками и выложить тонким слоем на противень, укрытый пергаментной бумагой. В духовке яблоки должны находиться тридцать минут при температуре 80°C. После этого температуру снизить до 70°C и томить еще пять часов. На следующем этапе дольки перевернуть и отправить в духовку еще на четыре часа. Температура в это время должна составлять 50°C. На протяжении этого времени яблоки следует переворачивать, чтобы они не пригорели.

В микроволновой печи можно приготовить сушеное лакомство всего за пять минут. Необходимо лишь порезать яблоки и уложить их одним слоем на тарелку. Включить таймер на 30 секунд, а потом перевернуть яблоки и снова поставить в печь. Необходимо несколько таких циклов, но обычно время составляет около пяти минут.

В электросушилке яблоки нужно выложить тонким слоем и сушить при температуре 60–75°C (больше ставить нежелательно, т.к. испаряются полезные вещества). Процесс приготовления занимает восемь часов.

Полезные свойства сока

Яблоко – уникальный фрукт, польза которого не подвергается сомнениям и доказана учеными. Такой же уникальностью обладают и все производные этого плода. Не исключение и яблочный сок. Свежевыжатый напиток не уступает по составу яблоку и содержит калий, натрий, цинк, фосфор, железо, марганец, калий, кальций, марганец, флавоноиды, каротиноиды, фитонциды, яблочную и лимонную кислоту, фруктозу, глюкозу, витамины С, А, Е, Н, группы В, РР, антиоксиданты, эфирные масла, аминокислоты.

Его калорийность равна 46 ккал на 100 г. Содержание углеводов – 10 г, белка – 0,5 г, жиров – 0,1 г.

Свежевыжатый сок обладает следующими свойствами:

- борется с процессами старения, запуская

естественные процессы омоложения всего организма;

- снижает риск заболеваний сердца и укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- снижает риск образования тромбов;
- понижает гликемический индекс;
- препятствует развитию онкозаболеваний;
- нормализует работу почек и кишечника, мягко устраняя запоры;
- снижает риск развития склероза, болезней мочевого пузыря, образования тромбов;
- помогает при повышенном артериальном давлении;

- укрепляет нервную систему;
- нормализует мозговую деятельность;
- восстанавливает уровень мужских гормонов;
- повышает гемоглобин.

Несмотря на все плюсы данного продукта, сок имеет ряд противопоказаний, а именно его употребление находится под запретом для детей до года и людей, имеющих диагнозы:

- сахарный диабет первой степени;
- повышенная кислотность желудка;
- заболевания ЖКТ в период обострения.

Кроме того, пациентам, склонным к аллергии, стоит также проконсультироваться с лечащим врачом и установить возможность употребления яблочного сока и его суточную норму. Для здорового же человека такая норма составляет 1–2 стакана в день.

На третье - компот

Яблочный компот – один из любимых напитков не только детей, но и взрослых. Прозрачный или янтарный цвет радует глаз, а вкус дарит приятную сладость. Компот также является очень ценным, т.к. содержит в себе много микроэлементов, направленных на поддержание здоровья человека. В его состав входят витамины группы А, В, С, железо, магний, фолиевая кислота.

Компот помогает при артрите, воспалении суставов, болезнях мочевого пузыря, патологиях печени, почек, кишечника. Он помогает бороться с лишним весом. Его дают детям и подросткам в период активной фазы роста для укрепления костей и мышц. Но напиток подходит не всем и противопоказан пациентам, у которых наблюдаются обострения гастрита, язвы и панкреатита. Больным с диагнозом «сахарный диабет» необходима консультация врача, т.к. в компоте содержится сахар, поэтому его употребление может принести вред.

Печеные яблоки

Вкусным и очень полезным десертом считаются печеные яблоки. В них содержится 0,5 г белка, 0,4 г жиров и 20 г углеводов на 100 г, а калорийность составляет около 60 ккал. В их составе можно встретить немало полезных микроэлементов. Это калий, натрий, кальций, фосфор, железо, фолиевая и урсоловая кислота, йод, витамины группы В, А, С, РР, Е, а также многие другие. Поэтому печеные яблоки считаются наиболее полезными. Их полезное воздействие распространяется:

- на нормализацию работы ЖКТ;
- поддержание микрофлоры кишечника;
- выведение солей тяжелых металлов и токсинов;
- борьбу с анемией;
- улучшение метаболизма и кровообращения;
- укрепление стенок сосудов и сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение холестериновых бляшек;
- нормализацию работы почек;
- мочегонный эффект;
- укрепление иммунной системы;
- восстановление организма матери после родов;
- нормализацию нервной системы;
- противостояние процессам старения;
- поддержание состояния волос, кожи, зубов, ногтей;
- омоложение на клеточном уровне;
- понижение уровня сахара в крови;
- помощь при похудении;
- облегчение симптомов токсикоза.

Их целебные свойства доказаны научными исследованиями. Противопоказаний к употреблению яблок в запеченном виде практически не существует. При злоупотреблении может возникнуть диарея и обостриться хронические болезни желудочно-кишечного тракта. Поэтому оптимальной суточной дозой для взрослого человека, по мнению медиков, считается 2–3 яблока, для детей в возрасте от 2 до 5 лет – половина фрукта один раз в несколько дней, а детям от 5 до 10 лет – один плод раз в два дня. При такой норме яблоки не принесут негативных последствий, а лишь укрепят здоровье.

Моченые яблоки

Еще одним блюдом, которое может принести пользу организму, являются моченые яблоки. Их употребление не слишком популярно и в настоящее время практически забыто. Но наши предки использовали именно метод мочения яблок для их длительного хранения и максимального сохранения витаминов и минералов. В таких яблоках содержание витамина С гораздо выше, чем в свежих плодах. В состав моченого деликатеса входят, кроме аскорбиновой кислоты, витамины группы В, D, Е, кальций, железо, калий, медь, магний, йод, хром, цинк, пищевые волокна, клетчатка, пектины, органические кислоты, вода, моносахариды. Калорийность составляет 118 кДж, из них белка – 6%, жиров – 8%, углеводов – 86%.

Моченые яблоки способны поддержать организм в период сезонных простудных заболеваний, ускорить процесс выздоровления, улучшить работу желудочно-кишечного тракта, нормализовать микрофлору кишечника, стимулировать обменные процессы, способствовать выведению токсинов и шлаков, повышать аппетит, снизить уровень холестерина, укреплять костную ткань,

боротся с дисбактериозом, атеросклерозом, авитаминозом, запорами, омолаживать и выравнивать кожу. Но их, как и другие продукты из яблок, не рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями ЖКТ, такими как язва и гастрит в период обострения. В остальном же мочеными яблоками не стоит пренебрегать, ведь наши предки знали толк в здоровом питании.

Полезны ли семечки?

Не только мякоть и кожица яблока может похвастаться своей пользой. Яблочное семя также способно удивить своими полезными свойствами. Самыми главными составляющими являются калий, йод и летрил. Эти компоненты могут творить чудеса. Так, йод, как известно, улучшает память, борется с депрессией, поддерживает здоровье щитовидной железы. Летрил – уникальный витамин, который препятствует развитию злокачественных опухолей, а также снижает активность раковых клеток и борется с их распространением в организме. Он повышает выносливость и активизирует умственную деятельность. Калий же способствует насыщению мозга кислородом, регулирует артериальное давление, укрепляет нервную систему.

Все эти особенности делают яблочные семечки волшебными. Но врачи предупреждают, что в семечках содержится опасный для человеческой жизни яд – цианистый водород или синильная кислота. Это вещество способно вызвать сильнейшее отравление и даже привести к летальному исходу. Именно поэтому в день можно съедать не более шести семечек.

Варенье

Яблочным вареньем любят полакомиться все. Кроме приятного вкуса и аромата, варенье содержит множество полезных микроэлементов. Конечно, его свойства отличаются от качества свежего яблока, т.к. в процессе приготовления многие микроэлементы исчезают. Но тем не менее в варенье сохраняется достаточно полезных соединений, способных положительно влиять на человеческое здоровье.

Этот сладкий продукт укрепляет иммунитет, нервную систему, сосуды, кости, улучшает работу сердца, метаболизм, состояние волос и ногтей, активизирует работу мозга, повышает гемоглобин, способствует снижению уровня холестерина, выводит шлаки. Но не стоит забывать, что в варенье все же содержится большее количество сахара, чем в свежевыжатом соке или свежем яблоке, поэтому следует соблюдать меру. Также специалисты не рекомендуют есть варенье людям, у которых имеются проблемы с лишним весом, болезни ЖКТ в фазе обострения, кариес, сахарный диабет, пищевая аллергия. Если же человек здоров, то обеденное чаепитие с вареньем из яблок принесет ему только пользу!



ВСЕРОССИЙСКИЙ
КОНКУРС

ПРОГОЛОСУЙ
НАРОДНЫЙ
УЧАСТКОВЫЙ

Сахалинцы выберут народного участкового

С 11 сентября в Сахалинской области стартует региональный этап Всероссийского конкурса «Народный участковый – 2021».

В нём примут участие лучшие участковые уполномоченные полиции, которые несут службу во всех городах, районах и селах Сахалинской области. Онлайн-голосование по первому этапу продлится до 20 сентября. По итогам голосования только лучшие участковые пройдут во второй тур.

Для того чтобы пользователи смогли получить полное представление о каждом претенденте на звание «Народный участковый», на официальном сайте УМВД России по Сахалинской области будет размещена информация об участковых уполномоченных полиции, принимающих участие в конкурсе. Участники голосования смогут узнать о профессиональных достижениях кандидата, как его характеризуют коллеги и граждане.

Во втором этапе определится победитель, который представит Сахалинскую область уже на всероссийском конкурсе. Отбор пройдет онлайн-голосованием с 7 по 16 октября.

Заключительный этап конкурса традиционно проводится на федеральном уровне.

Награждение самого народного участкового состоится в торжественной обстановке в канун профессионального праздника конкурсантов – Дня участковых уполномоченных полиции.

Проект «Народный участковый» – пример открытого и партнерского взаимодействия органов внутренних дел и общества в оценке работы сотрудников одной из самых важных полицейских профессий.

Победители каждого этапа конкурса определяются большинством голосов населения, набранных по итогам онлайн-голосования. Любой желающий может выбрать того сотрудника, который, на его взгляд, наиболее полно отвечает званию участкового уполномоченного полиции, и проголосовать за него.

Взяли с поличным

Сотрудниками Управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области в результате комплекса оперативно-разыскных мероприятий задержан 25-летний житель областного центра, подозреваемый в незаконном приобретении и хранении наркотических средств в крупном размере.

Полицейским поступила информация, что вышеуказанный гражданин при помощи специализированной программы зашел в теневой сегмент Интернета и приобрел для личного употребления более 10 граммов синтетического наркотика – мефедрон. В дальнейшем ему были высланы координаты тайника-закладки. Как только молодой человек поднял дурман, он был задержан сотрудниками УКОН.

По данному факту возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого,

давшего признательные показания, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Невельчанка незаконно хранила наркотики

Сотрудникам уголовного розыска отдела МВД России по Невельскому городскому округу поступила оперативная информация о том, что местная жительница, возможно, причастна к незаконному обороту наркотиков.

В ходе проведения проверки данных сведений полицейские обнаружили по месту жительства указанной гражданки, в квартире дома по улице Дачной села Шебунино, предположительно, части наркотикосодержащих растений. Изъятые были направлены на исследование, которое показало, что представленное на экспертизу является частями наркотикосодержащих растений рода «конопля». Масса изъятых частей данных растений составила 66,9 грамма.

Возбуждено уголовное дело. В отношении ранее судимой 33-летней подозреваемой избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Если друг оказался враг

В отдел МВД России по Анивскому городскому округу поступило заявление от 52-летнего жителя Анивы. Мужчина сообщил, что с его банковского счёта похищены денежные средства в сумме 60 тысяч рублей.

Сотрудники уголовного розыска выяснили обстоятельства произошедшего. Как оказалось, за несколько дней до обнаружения пропажи в гости к потерпевшему зашел его 36-летний знакомый. Последний, воспользовавшись ситуацией, забрал мобильный телефон и банковскую карту заявителя. По его словам, сделал он это для того, чтобы уберечь знакомого от необоснованных трат. В спокойной обстановке с помощью чужого телефона и знания реквизитов карты он получил информацию о состоянии счёта потерпевшего. В дальнейшем осуществил перевод вышеуказанной суммы на свой счёт, о чем удалил поступившие в смс сведения. Впоследствии мобильное устройство и кредитку собственнику не возвращал до тех пор, пока заявитель сам с ним не связался. После этого только через третьих лиц мужчина передал указанное имущество, при этом умолчал о переводе средств.

По данному факту возбуждено уголовное дело. В отношении гражданина, ранее привлекавшегося к уголовной ответственности, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде. Ущерб им возмещен.

Подозреваемого задержали оперативно

В отдел МВД России по Корсаковскому городскому округу поступило заявление от 40-летней местной жительницы. Гражданка сообщила, что в конце рабочего дня неизвестный, находясь во дворе дома по улице Флотской, разбил стекло автомобиля, откуда похитил дамскую сумочку. На место немедленно выехала оперативная группа. В ходе осмотра близлежащей территории был задержан подозреваемый, а также

обнаружена выброшенная им сумочка.

Как выяснилось, 46-летний ранее судимый житель портового города, будучи в состоянии алкогольного опьянения, проходил мимо иномарки. Он обратил внимание на оставленную в салоне дамскую сумочку. Затем, повредив стекло, совершил хищение указанного имущества и скрылся с места событий. Вскоре осознал, что, возможно, момент кражи был зафиксирован камерой наружного наблюдения, после чего решил избавиться от украденного.

Мужчина был задержан. Возбуждено уголовное дело. В отношении гражданина, ранее привлекавшегося к уголовной ответственности, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде. Ущерб им возмещен.

Мошенники не дремлют

Житель Александровска-Сахалинского 1977 года рождения оформил кредит и перевёл мошенникам более 400 тысяч рублей. Когда гражданин осознал, что его обманули, то обратился в отдел МВД России по городскому округу «Александровск-Сахалинский район».

Выяснилось, что 31 августа заявителю позвонил мужчина и представился сотрудником полиции из Москвы. Лжеполицейский спросил, знает ли он некоего гражданина, озвучив его фамилию. Потерпевший ответил отказом. Далее аферист сообщил, что названный им человек пытается оформить на его имя кредит в банке, а так как у банка возникли подозрения, то его служащие обратились в полицию.

Затем мошенник переключил звонок якобы на сотрудника банка. Тот в свою очередь представился и подтвердил, что на имя заявителя пытались взять кредит, возможно, это были банковские работники. Для вычисления последних потерпевшего убедили в необходимости оформления кредита с последующим переводом денег на резервные счета.

На следующий день гражданин пришел в отделение банка, где взял заем, а денежные средства зачислил на свой банковский счет. Далее через терминал он снял деньги и перечислил их на указанные ему номера. После этого ему сказали, что на следующий день придут данные деньги на счёт обратно, а также спишется кредит, чего не произошло.

Другой случай мошенничества произошел с 61-летним жителем города Северо-Курильска. Мужчина заявил в районный отдел МВД о том, что в конце мая на одном интернет-сайте он сделал заказ квадроцикла, защиты днища и расширителя колесных арок. Итоговая сумма составила 745 тысяч рублей, оплату которой он произвел сразу. Срок доставки был запланирован на середину июля в город Петропавловск-Камчатский. После этого времени связь с фирмой была утеряна, но во второй половине августа заявителю удалось дозвониться в компанию. Там ему сообщили, что заказ был утерян транспортной компанией. Деньги обещали вернуть, но до настоящего времени этого не произошло.

По данным фактам возбуждены уголовные дела. Устанавливаются лица, причастные к данным противоправным деяниям.

Материалы подготовлены
пресс-службой УМВД России по
Сахалинской области.

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

АРТ-ГРАНИТ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ
И УСТАНОВКА
ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

Гранит - от 14 500 руб.
Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

Тел. 500-639

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

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

«САХМИНЕРАЛ» Нам **22** года

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

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
Художественные работы
Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

Памятники
из природного камня
от 12 000 руб.

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

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

Наш адрес:
ул. Колпацкая, 8.
Тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ТМ

Отдел
рекламы

49-16-31



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Куриные рубленые котлеты с помидорами и перцем

Ингредиенты: куриное филе - 600 г, помидор - 50 г (1 некрупный), перец болгарский - 1-2 шт., яйца - 2 шт., мука - 3 ст. л., майонез (или сметана) - 1 ст. л., лук репчатый - 1 шт., укроп - 1 пучок, масло подсолнечное - 150 мл, соль и перец - по вкусу.

Приготовление: вымыть куриное филе под холодной проточной водой, обсушить бумажным полотенцем. Нарезать филе мелким кубиком.

Промыть все овощи, обсушить. Нарезать мелким кубиком. Порубить мелко зелень. Все это добавить к мясу.

Добавьте яйца и 2-3 столовых ложки муки. Посолите и поперчите. Перемешайте все до однородной массы. Тесто должно получиться не жидким и не сильно густым.

Добавьте майонез. За счет майонеза мясо будет нежнее.

С помощью столовой ложки выкладывайте массу на разогретую сковородку. Жарить куриные котлеты на подсолнечном масле с двух сторон по 2-3 минуты, до зажаристой корочки.



Подать куриные рубленые котлеты горячими. Приятного аппетита!

Партнер



рубрики

БАЛОВЕНЬ СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

415 рублей.

Куриное филе – 230 руб.

Помидор – 25 руб.

Перец болгарский – 75 руб.

Яйца – 20 руб.

Лук – 15 руб.

Укроп – 25 руб.

Масло подсолнечное – 25 руб.

Мука, майонез, соль и перец - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Овощной суп с сырными шариками

Ингредиенты: куриный окорочок - 1 шт., картофель - 1 шт., перец болгарский - 0,5 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сыр твердый - 60 г, масло сливочное - 40 г, яйцо - 1 шт., мука - 3 ст. л., приправа - 0,5 ч. л., соль - 0,5 ст. л., масло растительное - 1 ст. л., укроп свежий - 5-10 г.

Приготовление: куриный окорочок в кастрюле залить 1,5 л воды, довести до кипения, убавить огонь и варить 40 минут. Из готового бульона вынуть куриный окорочок. Бульон процедить.

В глубокую миску на мелкой терке натереть твердый сыр. Добавить яйцо и добавить сливочное масло комнатной температуры. Добавить любую приправу. Затем добавить муку. Перемешать все ингредиенты. Из полученной массы



картофель и соль, варить 15 минут. Затем выложить в бульон сырными шариками, варить 10 минут. Затем добавить зажарку из овощей. Укроп мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Варить суп еще 3-5 минут.

Затем выключить нагрев и дать супу с сырными шариками настояться 5-10 минут.

сделать сырными шариками.

Лук и морковь очистить. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать квадратиками. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук, морковь и болгарский перец на умеренном огне в течение 3-4 минут.

Картофель очистить и нарезать кубиками. В кастрюле вскипятить бульон. Добавить

Сбитень с брусникой

Ингредиенты: брусника - 130 г, мед (цветочный) - 125 мл, лимон - 30 г, мята свежая - 1 веточка, кардамон молотый - 5 г, корица молотая - 8 г, лавровый лист - 2 шт., перец горошком - 4 шт., сахар - 90 г, вода - 1,6 л.

Приготовление: бруснику можно брать как свежую, так и мороженую.

Варим сироп. Для этого в глубокую кастрюлю наливаем чистую (фильтрованную) воду, ставим кастрюлю на огонь. После закипания воды добавляем сахарный песок, перемешиваем.

В горячий сахарный сироп добавляем все специи разом. Активно кипятим под крышкой около 5 минут. Далее огонь уменьшаем до среднего.

Бруснику раздавливаем толкушкой, перекладываем ягоды в кастрюлю. Добавляем мяту. Перемешиваем, накрываем крышкой и варим около 20 минут.

Снимаем брусничный отвар с плиты, настаиваем (до получения). Дополнительно накрываем кастрюлю полотенцем, тогда отвар останется горячим.



В кувшин наливаем мед.

Брусничный отвар процеживаем через сито в кувшин с медом. Напиток перемешиваем деревянной ложкой.

Лимон режем дольками или кружочками, удаляем косточки. Добавляем лимон в кувшин с брусничным напитком. Накрываем крышкой и настаиваем бруснично-медовый сбитень 10-15 мин.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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

АСТВ РАДИО

БУДНИ
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20, 09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40 12.20, 12.40
13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20
Прогноз погоды
07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп
07.30, 17.10 ИнтерШум
07.50 «Фейк-ньюз», игра
08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00
Новости

08.35, 14.35 На старте
09.45, 14.50, 18.50
Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.30 Афиша
10.30 «О Май Гаджет», техноновости
10.50 «РакаМакаФо», игра
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.10 «Белый стол», игра (с 26 августа)
12.44, 14.44, 15.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44 (пн-ср)
12.44, 14.44, 15.44, 17.44, 18.44, 19.44, 21.44 (чт, пт)
Золотой хит
13.00-14.00 Открытая студия

16.40 (пт) МЭТР
16.50 (вт) «Крупным планом», программа о кино
20.00-21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов
В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
09.00 - 10.00 (ВС); 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20, 11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40, 14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 «Раскадровка», игра
12.30 «Театральные выходные», игра
12.44, 14.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44, 21.44 (сб)
12.44, 14.44, 15.44, 16.44, 17.44, 18.44, 19.44 (вс)
Золотой хит
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»



Когда худеет жена, вместе с ней, против своей воли, худеют муж, дети, кот, собака, рыбки в аквариуме и кактусы на подоконнике.

Труд вреден. Он прививает человеку привычку к перекурам.

- Да, наглости тебе не занимать...
- А я всё-таки займу!

Если считать с 1 сентября, то осталось всего 273 дня до начала лета!

Лечь на час позже - мгновение; встать на час раньше - вырванные годы.

Сборная России без Дзюбы во всем подобна сборной России с Дзюбой. Только без Дзюбы.

Воспитанный человек никогда не скажет: «Да заткнись уже!»

Он спросит: «А почему вы ничего не кушаете?»

Фантастические рассказы я стал писать после того, как несколько раз пришёл домой под утро и вынужден был объясняться с женой.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

