

№28
(1196)
14 июля
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

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление,
отделка,
расширение

УСТАНОВКА
МЕЖКОМНАТНЫХ
ДВЕРЕЙ

ЦЕНЫ НИЗКИЕ
КАЧЕСТВО

☎ 27-86-32

Лариса Голубкина: Я на сцене послушная 7



Очаровательная, любимая многими поколениями Лариса Голубкина свой творческий путь начала с музыки и планировала стать оперной певицей. Но судьба сложилась иначе. Роль Шуры Азаровой в фильме «Гусарская баллада» стала главной в жизни актрисы. По окончании ГИТИСа, в 1964 году, она поступила работать в Театр Советской армии (ныне Российской армии), где за полвека ни один десяток лет с возрастающим успехом выходила на сцену в роли сексапильной кавалерист-девицы. Было сыграно еще множество ролей в театре и кино, но Шурочка Азарова стала брендом Голубкиной. А что касается вокального таланта, актриса не забросила его и до сих пор выступает на эстраде.

- Лариса Ивановна, вы окончили музыкальный факультет ГИТИСа. Вашим преподавателем была Мария Петровна Макасова. Почему же вы не сделали карьеру в опере?

- Мария Петровна сама виновата: на втором курсе отпустила меня сняться в «Гусарской балладе».

На Курильские острова придет сжиженный газ

Подробности на стр. 4

"Мега Транс Сервис"

Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ

во все города России - от 1 кг

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

ООО «Чистяковъ», ОГРН 1166501052761, г. Южно-Сахалинск, ул. Тихая, 104

- СТИРКА ОДЕЯЛ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ

CLEANING COMPANY (от 2 дней)

Чистяковъ

47-03-47 30-30-43

Приедем, заберем, постираем, привезем!

АВТОШКОЛА «За рулем»

подготовка водителей категорий А, В, ВЕ, С, СЕ, D

27-24-64,
40-66-03

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ С ОБСАДКОЙ

Гарантия

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

Стоматологическая клиника ООО «Стоматолог»

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАТАХ
- МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ КОРОНКИ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ
- ВКЛАДКИ КЕРАМИЧЕСКИЕ
- ЦЕАЛЬНЫЕ ДИОКСИД-ЦИРКОНИЕВЫЕ КОРОНКИ (БЕЗ СКОЛА КЕРАМИКИ)
- ВРЕМЕННЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ КОРОНКИ (КОМПОЗИТНЫЕ)
- БЮГЕЛЬНЫЕ ПРОТЕЗЫ
- ЛЯГКИЕ ПРОТЕЗЫ
- ЦЕАЛЬНОЛИТЫЕ 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-65-01-000424 ОТ 21.02.2014 ВЫДАНА МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

на дачах и приусадебных участках

Телефоны:
40-80-80
40-80-40

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

АКЦИЯ!

Установка южнокорейского импланта по системе Апу One + коронка под ключ 70 000 руб.

- Терапия от 3 000 руб.
- Металлокерамика 8 600 руб. - все включено
- Хирургия
- Изготовление всех видов ортопедических конструкций, включая новые технологии
- Профессиональная гигиена полости рта + фторирование - комплекс 6 000 руб.
- Полная диагностика полости рта
- Удаление от 2 500 руб.

УЛ. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. ТЕЛ.: 770-660, 400-010

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАНАЛ САХАЛИНА

НОВЫЙ АСТВ

ТЕПЕРЬ 24 ЧАСА

ВО ВСЕХ СЕТЯХ КАБЕЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ

ТЕЛ. РЕДАКЦИИ: 49-15-49
8 (962) 125-15-15

Смотреть **НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ** уже можно в сетях крупнейших кабельных операторов Сахалина:

- в сети кабельного оператора «Солнце Телеком» (65 канал);
- в сети кабельного оператора «ТТК-Транстелеком» (65 канал);
- в интерактивном телевидении ООО «Сайт» (22 канал);
- в интерактивном телевидении «Ростелеком» (751 канал).

Кроме того, телеканал АСТВ – первый и единственный на Сахалине – запустил стриминговое вещание в сети Интернет - в том числе на портале astv.ru и в собственном мобильном приложении АСТВ, доступном для скачивания в App Store и Google Play.

По вопросам настройки просмотра телеканала АСТВ обращайтесь на телефон горячей линии **8 (4242) 49-16-16**.

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

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.

735-999
42-00-30

Лиц. 6501000008 от 15.03.08
выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Массаж Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).

72-00-30,
735-999

Лиц. 6501000008 от 15.03.08
выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

Онколог высшей категории

735-999
42-00-30

Лиц. 6501000008 от 15.03.08
выд. Сас. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. NO 6502 № 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

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

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

Лиц. №77-01-001395 от 10.08.2008 г.

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

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ

САЛОН КУХНИ



Стиль Купе

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%*

Рассрочка платежа

* До 31.07.2021 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-купе» (ИП Гле 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

КОМПАНИЯ ДОМИНАНТА НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ



DOMINANTA65.RU 39-88-11

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

Меры противодействия ковиду усиливаются

В Сахалинской области по рекомендации Роспотребнадзора усиливают меры по защите от коронавируса, так как в регионе на протяжении последних восьми недель отмечается увеличение заболеваемости новой коронавирусной инфекцией с еженедельным приростом до 20 процентов.

Превышаем на треть

Показатель превышает среднероссийский уровень на треть. С нарастающим итогом Сахалинская область продолжает входить в ТОП-15 территорий страны с наиболее высоким уровнем заболеваемости COVID-19. Особенно напряженная обстановка сложилась в Южно-Сахалинске.

Учитывая сложную санитарно-эпидемиологическую ситуацию, региональное управление Роспотребнадзора рекомендовало ввести ряд мер, чтобы ограничить распространение опасного заболевания. Они содержатся в соответствующем письме Управления Роспотребнадзора Сахалинской области от 07.07.2021 № 65-00-02/04-4670-2021 «О дополнительных противозидемиологических мерах» за подписью главного санитарного врача Сахалинской области.

В частности, с 12 июля запрещается проведение массовых мероприятий в закрытых помещениях на территории Сахалинской области. При этом такие мероприятия возможны, если наполняемость зала будет не более 50 процентов, а плотность посетителей не более одного человека на четыре квадратных метра.

Кроме того, в Южно-Сахалинске запрещается проведение массовых мероприятий на открытых площадках с числом участников более 50 человек.

Обследовать всех переболевших

Также губернатор Валерий Лимаренко поручил до конца года организовать обследование и реабилитацию всех переболевших коронавирусом жителей области. Такую задачу губернатор поставил региональному министру здравоохранения Владимиру Кузнецову.

- Переболевшие COVID-19 сахалинцы и курильчане нуждаются в особом внимании, - обратился к областному министру здравоохранения Валерий Лимаренко. - За их здоровьем нужно тщательно следить и оказывать всю необходимую помощь. Необходимо, чтобы люди восстановились как можно скорее. До конца года специальное обследование и реабилитацию должны пройти все, кто в них



нуждается.

Борьба с коронавирусной инфекцией стала одной из ключевых тем выступления министра. Так, к сегодняшнему дню в регионе вакцинировались более 124 тысяч человек. В лидерах – Александровск-Сахалинский, Углегорский и Томаринский районы. Кроме того, в регионе создан постоянно пополняющийся запас вакцины. Сейчас он составляет более 37 тысяч доз. Набранные темпы иммунизации позволят достичь коллективного иммунитета уже к сентябрю.

Из-за пандемии некоторые областные поликлиники не смогли получить статус доступных. Часть учреждений перевели под ковидные госпитали. В некоторых не хватало специалистов – медиков перебросили на фронт борьбы с Covid-19. Однако задача с областного минздрава не снимается. До конца года все островные поликлиники должны стать доступными. Это значит, что на прием к терапевту пациенты смогут попасть в течение двух дней, а к узкому специалисту – в течение недели. Губернатор поручил сформировать план соответствующих мероприятий, синхронизировав его с программой по привлечению специалистов.

Особое внимание уделяют подготовке кадров. С начала года свои навыки улучшили 40 врачей и 112 медсестер. Они проходили обучение в ведущих клиниках страны. Кроме того, высококвалифицированные специалисты проводили операции на Сахалине, участие в которых принимали островные медики. Эта работа будет продолжена. К

примеру, в сентябре сахалинские врачи и медсестры будут перенимать опыт у челюстно-лицевых хирургов, акушеров-гинекологов и анестезиологов-реаниматологов из лучших клиник России. Стоит задача – существенно снизить количество пациентов, выезжающих за медицинской помощью в другие регионы России и за рубеж.

В области продолжается массовая диспансеризация жителей. С начала года обследования прошли уже 110 тысяч сахалинцев и курильчан. Диагностику организуют с соблюдением всех противоэпидемиологических мер.

На особом контроле – жители области старше 65 лет. Для них в регионе открыли центры современной диагностики. Учреждения работают в Южно-Сахалинске, Тымовском, Долинске и Ногликах. За полгода обследование в центрах прошли более 14 тысяч человек. С 1 августа такие учреждения откроются также в Охе, Поронайске, Углегорске и Холмске. Это позволит увеличить среднее количество ежедневных обследований с 315 до 480.

- Коллеги, всегда говорю: главное – внимание к людям, - подчеркнул губернатор. - Ухаживайте за людьми так же бережно и заботливо, как за своими родственниками. Поставьте такую задачу перед каждым медицинским сотрудником.

Отметим, главным критерием оценки работы областного министра здравоохранения является средняя продолжительность жизни в регионе. Задача – до конца года повысить этот показатель до 70 лет. Сейчас он составляет 69,5 лет.



ИП Распопин Подлежит обязательной сертификации
ПРОИЗВОДСТВЕННО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

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

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

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

В другие дни консультации по телефону.

Т.: 60-00-48, 60-00-58

@sipdom_sakh



Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Дворы Южного ремонтируют без выходных



В областном центре более недели продолжается текущий ремонт дворов. Подрядные организации ежедневно отработывают новые адреса, устранение дефектов асфальтобетонного покрытия не прекращается даже в выходные.

Напомним, работа по приведению в порядок территорий дворов усилена в рамках поручений губернатора Сахалинской области Валерия Лимаренко. До 1 августа все участки, где разрушения не превышают 30 процентов от общей площади, будут отремонтированы. Это более 500 дворов. На сегодняшний день асфальтирование выполнено на 18 дворовых территорий, устранено более 800 квадратных метров дефектов.

На текущей неделе ремонтные бригады также подготовили участки для

асфальтирования, основной фронт работ будет сосредоточен в Дальнем:

- ул. Байкальская, 10, 11, 12, 14;
- ул. Крымская, 10, 12, 21, 22, 23, 25, 26, 29;
- ул. Бориса Полевого, 2, 4, 6, 10;
- ул. Алых роз, 10, 10А, 11, 11А;
- ул. Монетная, 3, 4, 8, 11;
- ул. Шебунина, 1А,
- ул. 1-я Московская, 17.

Напомним, что всего был обследован 1881 двор, выявлено 526 дефектов асфальтобетонного покрытия общей площадью более 29 тысяч квадратных метров. Адресный перечень дворов, в которых будет произведен ремонт, размещен на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска. Также актуальная информация с учетом корректировок и дополнений регулярно публикуется в СМИ, социальных сетях администрации города.

Еще более 100 сотрудников мэрии сделали прививку от COVID-19

Сотрудники муниципалитета и подведомственных учреждений администрации Южно-Сахалинска продолжают вносить свой вклад в формирование коллективного иммунитета против коронавирусной инфекции. Накануне в выездной вакцинации в стенах администрации приняли участие 106 человек, из них 53 прошли второй этап.



Уточним, у больших трудовых коллективов (от 50 человек) областного центра есть возможность организовать процесс вакцинации от коронавирусной инфекции без отрыва от рабочего процесса. Для этого необходимо обратиться по телефону **31-27-10** в департамент социальной политики Южно-Сахалинска.

- Я думаю, что это очень важно, потому что есть много людей, которые вакцинироваться не могут, и те, кто сделал прививку, защищают не только себя, но и в том числе детей и людей с серьезными хроническими заболеваниями, - отметил сотрудник МКУ «Управление мониторинга городского хозяйства» Никита Мальцев. - Я считаю так, что если у тебя нет противопоказаний, то нужно идти и вакцинироваться. В условиях пандемии нельзя оставаться безучастным.

Жители могут пройти вакцинацию против коронавирусной инфекции без предварительной записи в шести мобильных передвижных комплексах и специально оборудованных выездных пунктах (с собой необходимо иметь паспорт, полис, СНИЛС). С расписанием работы мобильных пунктов и кабинетов вакцинации в поликлиниках можно ознакомиться на официальном сайте администрации Южно-Сахалинска. Для граждан также остается возможность сделать прививку планово - для этого необходимо обратиться в регистратуру поликлиники или позвонить на горячую линию **1-300 (доб. 10)**, или воспользоваться записью через портал «Госуслуги».

В настоящее время в Сахалинской области прошли вакцинацию от коронавирусной инфекции более 126 тысяч человек.

Молодежь зовут на «Городские интонации»

Молодежь Южно-Сахалинска приглашают принять участие во всероссийском конкурсе медиа-проектов в сфере урбанистики «Городские интонации». Прием заявок продлится до 23 июля.

Цель конкурса - создание и продвижение новых урбанистических медиа в регионах России через поддержку медиапроектов, разработанных молодежью. Участниками конкурса могут стать студенты и выпускники образовательных организаций высшего и среднего специального образования из всех субъектов Российской Федерации, желающие развиваться в сфере медиакоммуникаций, в возрасте от 18 до 35 лет. Кроме того, предусмотрена возможность внеконкурсной подачи работ для участников с 14 до 17 лет.

На конкурс принимаются идеи новых проектов, которые ранее не были реализованы. В рамках конкурса предусмотрены следующие номинации: городские медиа, иммерсивный проект, геймификация городского пространства, визуальный контент.

Подробная информация о номинациях, этапах проведения, жюри конкурса, а также о мотивации участников указана на сайте <https://urbanintonations.ru>.

ЗАЙМИТЕСЬ СЛУХОМ, ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Потеря слуха – это одна из тех проблем, решение которой часто откладывают на потом. За годы работы специалисты по слуху «Аудионика» выявили печальную закономерность: между обнаружением снижения и слухопротезированием в среднем проходит семь лет. Что происходит со слабослышащим человеком за это время?



СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Лекции, совещания, общение с близкими, разговоры по телефону – все это уже не будет прежним. Разборчивость речи – обычно первое, что страдает при тугоухости. Слабослышащий человек переспрашивает, нервничает, отвечает невпопад, не реагирует на оклики и нервничает этим окружающих. В таких условиях становится довольно трудно поддерживать социальные контакты. Человек постепенно замыкается в себе.



ИЗМЕНЕНИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Не секрет, что мы слышим не ухом, мы слышим мозгом. Уши – только передатчик информации, которая должна обрабатываться мозгом. Если информация не будет поступать, то целые участки коры мозга останутся без работы, это ведет к атрофическим изменениям, что может быть опасно для ментального здоровья. Также запущенные случаи тугоухости могут стать причиной дефицита внимания, раннего развития деменции и болезни Альцгеймера.



ПАДЕНИЯ, ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

Также слабослышащие люди регулярно рискуют получить травмы из-за того, что не услышали приближающуюся опасность. Нередки аварии на дороге, столкновения с велосипедистами, падения, влекущие за собой травмы от ушиба и перелома шейки бедра до летального исхода.

И только пройдя через эти сложности, человек решается на слухопротезирование, но иногда бывает уже поздно.

Именно поэтому специалисты по слуху «Аудионика» призывают не откладывать решение проблем со слухом! Обратитесь за помощью сейчас, и пусть следующие семь лет будут наполнены полноценным общением, детским смехом, шумом волн и пением птиц!

БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЛУХА

(4242) 30-35-53

ЮЖНО-САХАЛИНСК,
УЛ. ЛЕНИНА, 242

Аудионика
Специалисты по слуху

AUDIONIKA.RU



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Газ придет на острова

В четвертом квартале 2023 года на Курильском острове Итуруп в районе села Китового планируется запустить систему приема, хранения и регазификации высокотехнологичного экологически чистого топлива. Земельные участки для их размещения в ходе рабочей поездки в Курильский городской округ изучили губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко и заместитель председателя правления «Газпрома» Виталий Маркелов.



Отдаленные районы нашей области, в том числе те, которые находятся на Курильских островах, невозможно обеспечить голубым топливом с помощью трубопроводов, - сказал Валерий Лимаренко. - Для таких территорий, в том числе и Итурупа, мы вместе с Газпромом разрабатываем меры по автономной газификации с помощью сжиженного природного газа. Для жителей острова переход на экологически чистое топливо станет важным позитивным событием. Вырастет качество коммунальных услуг, котельные и дизельные электростанции

перестанут загрязнять воздух, улучшится здоровье курильчан. Важно, что растущая экономика района требует доступной электроэнергии. СПГ создаст условия для появления новых рабочих мест.

Автономная газификация будет проводиться по следующей схеме. «Газпром» построит на Сахалине современный завод компримированного и сжиженного природного газа. Новое производство будет перерабатывать сырье проекта «Сахалин-2». С помощью специальных автомобилей газификации и судов продукцию завода начнут доставлять потребителям. Топливо, вновь перешедшее из жидкого в газообразное состояние, пойдет по трубам на электростанции и котельные в населенных пунктах.

Поставлена задача - в

2023 году доставить первый СПГ на Итуруп и использовать его на коммунальных объектах. Когда «Газпром» ставит перед собой задачу, он ее выполняет, - в свою очередь, отметил заместитель председателя правления «Газпрома» Виталий Маркелов.

По итогам совещания, проведенного в Курильске, принято решение - до конца третьего квартала этого года уточнить потребность в сжиженном природном газе. Это позволит с октября приступить к проектированию завода СПГ. Строительство объекта должно начаться уже в 2022 году.

Сейчас мы используем уголь и дизельное топливо для того, чтобы получить тепло и электроэнергию, - сообщил глава района Вадим Рокотов. - Это очень дорого для островной эко-

номики, неэкологично да и в целом отражается на энергобезопасности. К примеру, дизель-генераторы через каждые 9 тысяч часов работы приходится капитально ремонтировать. Поэтому для нашего муниципально-образовательного образования приход газа - это историческое событие, сравнимое с закладкой завода СПГ в Пригородном. Без преувеличения - это новая жизнь для района.

В 2023 году система приема, хранения и регазификации должна заработать и на другом курильском острове - Кунашире. Ее проектирование начнется в следующем году.

Напомним, в Сахалинской области сегодня реализуется масштабная программа газификации. В течение пяти лет планируется построить около 1200 километров газопроводов, газифицировать свыше 35 тысяч домов и более 150 предприятий и котельных. Для удаленных районов предусмотрена автономная газификация за счет сжиженного природного газа.

К 2025 году Сахалинская область должна быть газифицирована на 100 процентов. В настоящее время этот показатель равен 40 процентам.

Качество дорог проверяет мобильный комплекс



Островной регион первым на Дальнем Востоке ввел в эксплуатацию систему контроля объектов дорожного хозяйства и прилегающих территорий. Тестовый выезд «Дорожного патруля качества» прошел в Южно-Сахалинске накануне.

Автомобиль, оснащенный специальными камерами и датчиками, проехал по улицам областного центра, зафиксировал и передал операторам дефекты улично-дорожной сети. В ходе тестовых испытаний было исследовано 26 километров, в результате выявлено 56 нарушений. Среди них - стертая разметка, наличие мусора и грязи. Все данные переданы модератору в соответствующий департамент администрации Южно-Сахалинска.

Система контроля объектов дорожного хозяйства помогает сократить время на фиксацию нарушений и их устранение, а также позволяет сэкономить бюджетные средства за счет оперативного реагирования на инциденты, - отметил министр Сахалинской области по эффективному управлению регионом Олег Попов. - Комплекс видеонаблюдения значительно улучшит качество жизни, благоустройство города и дорожной инфраструктуры.

Комплекс может быть установлен на общественном транспорте и автомобильной технике городских служб. Во время движения по маршруту мобильный комплекс фиксирует нарушения и сразу же отправляет их модератору по сети сотовой связи. Информация содержит фотоснимок объекта с указанием типа нарушения, дату и время, данные о геолокации и другие метаданные. Вся информация об объектах и их состоянии отображается в личном кабинете системы мониторинга. Комплекс является разработкой ПАО «Ростелеком». Его установка проведена при поддержке министерства по эффективному управлению регионом, министерства цифрового и технологического развития Сахалинской области, администрации Южно-Сахалинска.

Разработанное компанией решение позволяет создать полноценную систему управления процесса контроля дорожного хозяйства на базе актуальных данных мониторинга, - прокомментировали сотрудники Сахалинского филиала ПАО «Ростелеком». - Предусмотрена возможность интеграции системы с любыми сторонними приложениями, включая интеллектуальные транспортные системы.

Концепция умного контроля объектов дорожного хозяйства - это искусственный интеллект, который меняет среду, повышает уровень безопасности и комфорта передвижения по городу на транспортном средстве и создает возможность следить за состоянием объектов дорожной инфраструктуры на качественно новом уровне. В Сахалинской области в этом году принципиально по-новому подошли к устранению дефектов на дорогах. В рамках большого ямочного ремонта на островах было устранено более 8100 выбоин общей площадью около 82 тысяч квадратных метров. Основной объем работ выполнили во всех муниципалитетах, кроме Охинского района - там должны закончить ремонт 15 июля. А до 1 августа устранить ямы необходимо и во дворах, где не запланирован капремонт.

Акватории очистят от затонувших судов

Акватории портов на Сахалине и Курилах предстоит очистить от нескольких десятков затонувших кораблей и их останков. Ответственными за эту работу в регионе назначены министерство транспорта и министерство экологии. Этот вопрос обсудили на рабочем совещании в областном правительстве.

Необходимо привести в порядок акватории, - отметил губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко. - Это вопрос как безопасности мореплавания, так и экологии. В регионе уже проводится инвентаризация затопленных судов. Процесс их утилизации будет значительно ускорен, как только соответствующий порядок будет принят федеральными ведомствами.

Накануне мероприятия по утилизации затопленных в портах Дальнего Востока судов с губернаторами обсудила заместитель председателя правительства РФ Виктория Абрамченко. На приоритетные проекты по ликвидации накопленного вреда на суше и на



море по поручению Владимира Путина будет направлено 20 миллиардов рублей. Регионы и профильные ведомства должны определить перечень таких «горячих точек», которые требуют вмешательства в ближайшее время. - Самое главное - граждане должны уви-

деть реальный результат этой работы, - отметила Виктория Абрамченко. - Мы уже провели первичную инвентаризацию судов, разобрались с юридическими конструкциями, приступили к демонтажу многих кораблей. Результаты есть, особенно это видно по работе в Сахалинской и Магаданской областях и в Камчатском крае.

По поручению Виктории Абрамченко регионы Дальнего Востока совместно с Минтрансом, Минприроды и Минфином создадут единую базу затопленных кораблей, которая будет содержать характеристики объектов. Законопроект, согласно которому собственник судна несет ответственность за утилизацию, уже внесен в правительство РФ. Его рассмотрение в Госдуме планируется осенью.

«Газпром» построит жилые дома, школу и детский сад

В ходе состоявшегося накануне совещания представители крупнейшей в России энергокомпании и областные власти закрепили ранее достигнутые договоренности. В их числе - намерение построить в островной столице школу, детский сад и спортивные объекты, предназначенные для жителей региона. Заседание провели губернатор Валерий Лимаренко и заместитель председателя правления «Газпрома» Виталий Маркелов.

«Газпром» планирует построить в Южно-Сахалинске крупный жилой комплекс. Рядом с ним возведут современную школу и детский сад.

Также энергетическая компания намерена построить в областном центре универсальный спортивный зал, центр водных видов спорта и ледовую арену.

В ходе мероприятия состоялось торжественное подписание контракта на проектирование спортивных объектов. Разработка соответствующей документации уже началась и завершится до конца года.

Считаю, что компания «Газпром», строя на Сахалине важные социальные объекты, поступает очень справедливо, - отметил Валерий Лимаренко. - В нашем регионе добываются углеводороды, поэтому важно, чтобы жители области ощутили от этого преимущества. Сахалинцы и курильчане достойны лучших условий для получения образования, спортивного развития, отдыха и жизни.

На Сахалине у нас реализуется важная социальная программа, в рамках которой будут решены большие и амбициозные задачи, - отметил заместитель председателя правления «Газпрома» Виталий Маркелов. - Жилье, школа, детский сад, новые спортивные объекты появятся здесь до 2024 года. Они должны стать настоящим украшением города.

Напомним, что при финансовой поддержке компании в Южно-Сахалинске уже построили мультимедийный исторический парк «Россия - моя история». В рамках программы «Газпром - детям» в регионе появились футбольное поле, 16 многофункциональных спортивных площадок и два пришкольных стадиона.

Кроме того, сахалинское правительство и энергетическая компания совместно осуществляют газификацию островного региона. Стоит задача - к 2025 году полностью завершить технически возможную сетевую газификацию.

В правительстве заменят трех министров

По итогам работы областных органов власти за первое полугодие приняты решения о кадровых изменениях в руководящем составе ряда министерств. В ближайшее время будут произведены замены трех министров - экологии, туризма и государственного управления.



Александра Матненко на посту министра экологии сменит Андрей Стрельников. Ранее он трудился в амурском филиале Всемирного фонда природы (WWF), занимал руководящие должности в Росприроднадзоре по Дальневосточному федеральному округу и объединенной дирекции государственных

природных заповедников и национальных парков Хабаровского края. С 2019 года был первым заместителем министра природных ресурсов Хабаровского края.

Исполнять обязанности министра туризма вместо Андрея Ромашевского будет Наталия Пахолкова, которая в настоящий

момент является его заместителем. Свой трудовой путь в туристической сфере она начала еще в 2006 году. Работала в крупнейшей туристической компании в Санкт-Петербурге, а также на государственных предприятиях, в том числе в статусе руководителей. Несколько лет Наталия

Пахолкова занимается развитием туризма в Сахалинской области. Принимала непосредственное участие в продвижении спортивно-туристического комплекса «Горный воздух», а после начала трудиться в профильном региональном ведомстве.

Областное министерство государственного управления возглавит Юлия Главинская, которая сейчас занимает должность заместителя руководителя администрации губернатора и правительства - директора департамента проектного управления правительства Сахалинской области. Ранее она работала начальником кадрового управления в администрации Южно-Сахалинска.

Пять советов тем, кто еще молод

Эх, 20 лет - возраст однозначно благодатный, любимые джинсы всегда сходятся на талии, синяков под глазами нет даже после бессонной ночи, а на пятый этаж впархиваешь мухой без намеков на одышку.

И, чтобы не было так мучительно больно за потерянные красоту и здоровье через каких-то 10 лет, несколько полезных советов.

1. Отрывайте пятую точку от стула уже сейчас

Тогда за несколько лет движение превратится в хобби, а потом и в неотъемлемую часть жизни, которая позволяет еще несколько десятилетий сохранять в приличном состоянии фигуру и обойтись без костылей и болей в спине.

Кроме того, именно сейчас вы можете быстро накачать мышцы, исправить осанку и получить пару приличных оценок - физические упражнения помогают мозгу лучше работать.

Не стоит отправляться в спортивный зал с пресным лицом — выбирайте те занятия, которые будут вам действительно по душе: велосипед или ролики, танцы или скалолазание. Главное, чтобы подобралась хорошая компания и не было скучно!

2. Перестаньте думать о весе, начните думать о здоровье!

Самое время перейти на альтернативу пельменям и бутербродам с майонезом: овощам, фруктам и продуктам из цельного зерна. Можно начать тренировать силу воли и полюбить ненавистные с детства творог, молоко, сыр и йогурт. И даже такую страшную «гадость», как листовая салат, шпинат и брокколи.

На самом деле это все очень вкусно,



надо только немного научиться готовить. А разнообразный рацион скажется и на внешности, и на здоровье.

3. Полюбите свою кожу

Нельзя быть слишком молодым для того, чтобы ухаживать за собственной кожей. Никакой лени - перед сном избавляемся от декоративной косметики, а перед выходом на пляж не забываем про солнцезащитный крем. Загар по-прежнему в моде, но получить нежный золотистый оттенок кожи можно, начав есть овощи и фрукты,

содержащие каротиноиды. Морковку, например.

И да, кстати: дерматолог действительно поможет разобраться с опостылевшими прыщиками и приглядит за вашими родинками.

4. Спать тоже надо

Ночная жизнь гораздо интереснее дневной, но, если превратить себя в спящего урывками тусовщика, можно не дожидаться до того времени, когда высыпаться получится.

Недосып ухудшает память, сни-

жает критичность и мешает сосредоточиться. Невыспавшийся человек более подвержен травмам, и даже иммунитет у него значительно понижен.

Если без тусовок никак, то постарайтесь хотя бы ложиться в одно и то же время, не тратя часы на удовольствие с последствиями.

5. Справляемся со стрессом

От обиды можно прорыдать всю

ночь и заснуть умиротворенным, а можно залить горе двумя-тремя коктейлями из баночек. Второй метод - не метод вовсе, ведь молодой организм с алкоголем справляется хуже, чем со стрессом.

Научитесь реагировать на все жизненные сложности спокойно и рассудительно. Освойте, например, какую-нибудь дыхательную гимнастику. Она пригодится несколько лет спустя - построение карьеры еще более чревато стрессами, чем защита курсовой.

ООО «Символ Принт»

ИНН 6501284428 КПП 650101001

693001, г. Южно-Сахалинск, ул. Бумажная, 24/10, строение 1

ООО «Символ Принт», выполняет работы и оказывает услуги по изготовлению печатных агитационных материалов в соответствии с Законом Сахалинской области «Об Избирательных комиссиях, комиссиях референдума в Сахалинской области». Предоставляет сведения о размере (в валюте Российской Федерации) и других условиях оплаты работ или услуг кандидатам.

Для выборов депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации восьмого созыва 2021 года;

Для дополнительных выборов депутатов Собрания Анивского городского округа седьмого созыва по одномандатному избирательному округу №4

Для дополнительных выборов депутатов Собрания Невельского городского округа третьего созыва по двухмандатным избирательным округам №1 и №2

Для дополнительных выборов депутатов Собрания муниципального образования «Городской округ Ногликский» седьмого созыва по двухмандатному избирательному округу №3

Для дополнительных выборов депутатов Собрания муниципального образования городской округ «Охинский» шестого созыва по двухмандатному избирательному округу №4

Для дополнительных выборов депутатов Собрания муниципального образования «Холмский городской округ» шестого созыва по одномандатному избирательному округу №6

В 2021 году ООО «Символ Принт» предоставляет услуги по изготовлению печатных предвыборных агитационных материалов по следующей стоимости:

Наименование / Тираж	200	300	400	500	1000	2000	3000	4000	5000	10000
Плакат А2, 4+0 (150 гм)	80,00	55,00	45,00	36,00	22,00	15,00	12,50	11,40	10,65	9,25
Плакат А3, 4+0 (150 гм)	35,00	34,00	33,00	27,00	15,50	10,00	7,85	6,90	6,30	5,20
Газета А2, 4+4, один сгиб (80 гм)	140,00	95,00	75,00	60,00	35,00	21,00	16,70	14,50	13,20	10,60
Газета А2, 4+1, один сгиб (80 гм)	93,00	63,00	50,50	40,00	24,00	14,50	11,50	10,50	10,00	8,00
Газета А2, 1+1, один сгиб (80 гм)	37,50	27,00	21,00	18,00	11,00	7,65	6,50	6,00	5,65	5,00
Буклет А3, 4+4. 1-2 сгиба (130 гм)	82,00	57,00	44,00	36,00	21,00	13,00	10,50	9,00	8,50	7,00
Буклет А5 на скрепке, 8 страниц, 130 гм	84,00	59,00	46,00	38,00	23,00	15,00	12,50	11,00	10,50	9,00
Буклет А4, 4+4, 1-2 сгиба (130 гм)	35,00	34,00	33,00	27,00	15,00	13,00	8,00	7,00	5,00	4,00
Листовка А5, 4+4 (130 гм)	18,00	17,00	16,00	15,00	13,25	7,25	5,25	4,25	3,65	2,50
Листовка Евро, 4+4 (130 гм)	12,50	12,00	11,50	11,20	11,00	6,85	4,85	3,85	3,25	2,05
Флажок бумажный на пласт. ножке	43,00	42,00	40,00	34,00	22,50	17,00	15,00	14,00	13,00	12,00
Календарь квартальный	400,00	380,00	360,00	340,00	300,00	250,00	200,00	190,00	180,00	170,00
Календарь карманный 70*100 мм	40,00	35,00	30,00	28,00	24,00	20,50	17,00	15,00	13,00	9,50

Наименование	ед изм	цена
Баннер с люверсами	кв. м	350
Баннер без люверсов	кв. м	250
Блокнот А6 в клеточку	шт.	75

Цены указаны в рублях. НДС не предусмотрен. Услуги дизайна и переработки макетов оплачиваются из расчета 500 рублей/час работы дизайнера.

Дополнительная информация, консультации и расчеты по телефону 63-35-00. E-mail: komdir@sprint65.ru

Массовая жилая застройка ждет острова в ближайшие годы

В Сахалинской области с начала года новоселье отметили более пяти тысяч семей. Об этом губернатору Валерию Лимаренко доложил региональный министр строительства Алексей Колеватых. Обсуждение вопросов, связанных с жилищным строительством, состоялось в ходе совещания по анализу выполнения ключевых показателей эффективности членами правительства.

- Важнейшая задача – наращивание объемом строительства жилья. От этого зависит комфорт и благополучие сахалинцев и курильчан. Задача – возводить по 500 тысяч квадратных метров ежегодно. От этого плана мы ни в коем случае не должны отступать, – отметил Валерий Лимаренко.

Всего в первом полугодии на островах сдали 137 тысяч квадратных метров жилья. Плановых показателей не достигли только Долинский и Кор-



саковский районы. Отставание – 3,6 и 4,7 тысячи «квадратов» соответственно. Губернатор поручил восполнить недостающие объемы до конца июля.

С опережением графика в островном регионе реализуется программа переселения людей из ветхого и аварийного жилья. К июлю в островном регионе расселили почти 30 тысяч квадратных метров такого фонда. Это на 8,7 тысячи больше запланированного объема. Всего до конца года в рамках

программы в регионе планируется расселить около 130 тысяч «квадратов».

- По графику идет ввод объектов адресной инвестиционной программы. Построены школа на 910 мест в Смирных, реконструирована система теплоснабжения в Вахрушеве, сдан малоэтажный жилой дом в Новоалександровске, – подчеркнул Алексей Колеватых.

Кроме того, идут работы в рамках реализации стратегических проектов.

Так, 16 июля начнется строительство жилого комплекса «Юн». В планах – возведение «Северного городка», индустриально-строительного парка «Корсаковский», а также объектов индивидуального жилищного строительства в Анивском районе.

- В Южно-Сахалинске живу уже 15 лет. За последние годы город сильно преобразился. Возводят много жилья. Строительство идет и в районах. Считаю, что во многом потому, что губернатор уделяет этим вопросам большое значение. А еще он ввел правильную практику приемки квартир перед вводом домов в эксплуатацию, чтобы строители могли исправить возможные недоработки. Это не оставляет сомнений, что островная столица, да и районы будут и дальше развиваться. Кстати, у меня дочка недавно купила двушку в новостройке. Помог сертификат. Качество квартиры – мое почтение, – подчеркнул житель областного центра Иван Ким.

Отметим, областные власти ис-

пользуют все возможные механизмы для увеличения объемов жилищного строительства.

Так, с финансовым институтом развития ДОМ.РФ подписано соглашение о строительстве 50 тысяч квадратных метров арендного жилья. Более 800 сахалинцев смогут улучшить свои жилищные условия – врачи, учителя и другие востребованные специалисты.

С группой компаний «ПИК» заключено соглашение о реализации проектов комплексной застройки площадью более 800 тысяч квадратных метров.

Увеличению объемов жилищного строительства также способствует программа «Дальневосточная ипотека».

Еще один фактор развития рынка нового жилья – внедрение индустриальных методов строительства. В этом году планируется сдать завод по производству домокомплектов для индивидуального жилищного строительства и цех по производству панелей для индустриального домостроения.

К ЮБИЛЕЮ

НАШ КУРС ВСЕГДА САМЫЙ ВЕРНЫЙ!



Финансовый холдинг «Деньги для Всех» в октябре этого года отметит свой 10-летний юбилейный день рождения. Из небольшого офиса с одним сотрудником за прошедшие годы он вырос до солидного холдинга с узнаваемым брендом. Сегодня офисы компании «Деньги для Всех» расположены во всех городах Сахалинской области, в июне открылся филиал в городе Томари. Об истории создания компании и пути к успеху наша беседа с генеральным директором финансового холдинга, депутатом Корсаковского Собрания Антоном Николаевичем ГУРКИНЫМ.

- В холдинге с первых дней работы на рынке финансовых услуг выстроен грамотный менеджмент работы и финансовая политика. За время своей работы мы создали финансовую «подушку» безопасности. В первую очередь мы исполняем большинство заявок клиентов на получение займов наличными и покупку автомобилей в лизинг. Что касается выдачи микрозаймов, то здесь тоже выстроена политика компании по принципу удобство клиента – залог успеха!

В работе холдинга мы придерживаемся строгих правил, которые устанавливает ЦБ РФ. Компания «Деньги для Всех» регулярно сдает отчетность, проходит проверки и

представляет документы по первому требованию. Не без гордости замечу, что к компании «Деньги для Всех» у представителей ЦБ претензий нет.

В нашем холдинге никаких скрытых комиссий не предусмотрено. Работа строится исключительно на честности, открытости и доверии. Это те самые три кита, на которых может успешно работать финансовый бизнес. В компании «Деньги для Всех» действует несколько программ по выдаче займов – «До зарплаты», «Для госслужащих», «Для пенсионеров» и «Под ПТС». Также у нас работает программа лояльности для наших заемщиков – каждый пятый заем они получают БЕСПЛАТНО. Мы активно развиваем свои каналы продаж, вводим новые линейки финансовых продуктов. Цифры говорят сами за себя – в условиях пандемии доля новых клиентов составила 26 %, по итогам первого квартала 2021 года прирост 15% от общего объема. Поверьте, это очень хороший показатель. Мы работаем над сокращением времени timetomoney (от заявки до получения денег проходит не больше пяти минут). Но дело даже не во времени, а в том, что сегодня реально выгодно брать микрозаймы в нашем финансовом холдинге.

- Антон Николаевич, компания «Деньги для Всех» первая, кто ввела программу автолизинга. Можно об этом подробнее?

- Вся суть лизинга заключается в том, что есть возможность не сразу, а поэтапно купить автомобиль в личную собственность. При этом лизингополучатель (так называется будущий собственник товара) может сразу, после оформления всех документов, без проблем, свободно распоряжаться приобретенным транспортным средством, постепенно погашая всю задолженность, как при автокредитовании. Условия оформления автолизинга в финансовом холдинге «Деньги для Всех» проще и выгоднее. Необходимо гораздо меньше документов для оформления, чем при автокредите, к тому же дополнительные платежи обычно берет на себя лизингодатель, а самое главное – в ежемесячных платежах отсутствуют дополнительные скрытые комиссии и сборы, и, конечно, быстрое рассмотрение заявки на получение автомобиля в лизинг, максимум пара часов.

Также в ООО ИК «Деньги для Всех» сегодня работает сберегательная программа «Престиж» с процентной ставкой выше, чем в других кредитных учреждениях. Инвестируя свои финансы в ООО ИК «Деньги для Всех», вы вкладываете

деньги в организацию, где получите солидные дивиденды.

- Антон Николаевич сегодня компания «Деньги для Всех» активно развивает туризм, про который говорит губернатор области Валерий Лимаренко. Как обстоят дела у вас в этом направлении?

- В селе Третья Падь разместился комфортабельный «Гостевой Двор». Об уровне предлагаемого сервиса говорит тот факт, что бронирование мест оформляют уже жители Приморского и Хабаровского краев.

А началось все с того, что три года назад я взял землю в рамках программы «Дальневосточный гектар». Идей, что построить на этом месте было много, но я сделал ставку на строительстве мотеля, в котором можно будет остаться наедине с собой или семьей, вдали от других постояльцев, их внимания и проблем. И это было правильным решением. Особенность мотеля «Гостевой Двор» в том, что каждый номер оборудован отдельным входом и местом для стоянки автомобиля. Это очень удобно для путешественников, для тех, кто предпочитает отдыхать мобильно. На Сахалине, хотя я много очень путешествовал по острову, ничего подобного не видел. За прошедшие три года у нас побывали более 3 000 человек, в том числе много гостей острова. Для них это очень удобно – мы находимся в 14 километрах от аэропорта, у самой трассы, нас легко найти и у нас комфортно отдыхать.

Для гостей в «Третьей Пади» есть четыре небольших домика – два однокомнатных и два больших, с двумя спальнями, гостиной и кухней. Окна домов обращены на Анивский залив – так что утром, не выходя из тепла, можно любоваться холодным рассветом над уходящим вдаль ледовым полем. А вечером вид разнообразят огоньки далеких Анивы и Тараная, расположившихся на другой стороне «плавника» острова-рыбы. Смотреть на залив можно также из



трех беседок – в них тепло, уютно и может быть очень вкусно. Ведь к каждой прилагается небольшая площадка для барбекю с навесом и мангалом. Приятный бонус для всех, кто снимет номер даже на одну ночь, – бесплатный завтрак в кафе с французским именем La Cafe («ла кафе»). Здесь предлагают комплексные обеды, собственную выпечку.

Кроме базовых потребностей путешественника – отдохнуть и подкрепиться, в «Третьей Пади» готовы разнообразить будни, выходные и праздники для тех, кто предпочитает активное времяпрепровождение. Прямо на территории базы построены три небольших русских бани-бочки – их в соответствии с традициями топят исключительно дровами. Для любителей водных процедур на свежем воздухе установлены два чана – в них можно принимать горячие ванны, не обращая внимания на суровые сахалинские морозы.

Найдутся на базе развлечения и для сторонников экстрима. Зимой в путешествии по сопкам вблизи базы отправляется караван снегоходов, а летом отдыхающих ждут готовые к преодолению чащи квадроциклы и даже небольшая яхта, на которой можно отправиться в мини-круиз по заливу Анива. Кстати, «фишка» нашей компании – из вашего улова в нашем кафе вам приготовят блюдо, которое пожелаете. Уточнить подробности размещения на базе отдыха и забронировать домик, беседку или морскую прогулку на яхте можно по телефонам: 8(242)28-38-78, 89242888301. И помните: лето с финансовым холдингом «Деньги для Всех» обещает быть жарким!

Сергей ВИКТОРОВ.



Лариса Голубкина:

Я на сцене послушная

Очаровательная, любимая многими поколениями Лариса Голубкина свой творческий путь начала с музыки и планировала стать оперной певицей. Но судьба сложилась иначе. Роль Шуры Азаровой в фильме «Гусарская баллада» стала главной в жизни актрисы. По окончании ГИТИСа, в 1964 году, она поступила работать в Театр Советской армии (ныне Российской армии), где за полвека ни один десяток лет с возрастающим успехом выходила на сцену в роли сексапильной кавалерист-девицы. Было сыграно еще множество ролей в театре и кино, но Шуручка Азарова стала брендом Голубкиной. А что касается вокального таланта, актриса не забросила его и до сих пор выступает на эстраде.

[TEATRGAZETA.RU]

- Лариса Ивановна, вы окончили музыкальный факультет ГИТИСа. Вашим преподавателем была Мария Петровна Максакова. Почему же вы не сделали карьеру в опере?

- Мария Петровна сама виновата: на втором курсе отпустила меня сняться в «Гусарской балладе». С одной стороны, это было хорошо, а с другой стороны, если она рассчитывала, что я буду оперной певицей, этого ни в коем случае нельзя было делать. Все профессиональные певцы отлично знают, что такое беготня и отсутствие режима для голоса. Но Мария Петровна рассчитывала на меня и понимала, что в оперетте мне с моим меццо-сопрано играть будет нечего. А у меня тогда талия была 56 см, и она говорила мне: «Как же я выпущу тебя с такой талией, а роли-то у тебя будут старушечьи». Словом, она хотела меня вытянуть куда-нибудь повыше - в оперу. Но должна вам признаться, что теперь, когда я время от времени поглядываю на оперу, слушаю разные исполнения, даже иногда езжу в Зальцбург и Баден-Баден, понимаю, что если по-настоящему человек имеет голос, то это, прежде всего, Богом данное качество, которое нельзя растратывать на пустяки.

- С этим нельзя не согласиться.

- Да. А потом мне в молодости казалось, что если у тебя есть голос с красивым тембром, диапазоном, то вроде открыта дорога всюду. Но выяснилось, что это не так. Можно иметь божественный голос и нигде не петь. Тут нужно еще и локти, и характер, и еще набор репертуара, который у тебя в кармане в любую минуту. Мария Петровна рассказала мне про одну певицу в Большом театре, которая пропела очень много, лет тридцать пять, но каждый раз, когда она выходила на сцену, смазывала руку солью, потому что у нее перед выходом тошнота была. Вот такой страх был! И у меня этот страх присутствовал, видимо от неуверенности в себе, недотянула четвертушечку до си-бемоль и все, катастрофа. И я решила пойти в драматический театр, там и голос пригодится. Но не тут-то было! Везде нужен характер, с тембром далеко не уедешь, даже с диапазоном большим.

- Ваш отец скептически относился к вашему выбору профессии?

- Он где-то там, в кустах, за дверью соседям рассказывал, какая я, но мне в лицо никогда не говорил. А знаете, почему? Он был очень органичным от природы человеком. Он, что хочешь, мог спеть, на любом инструменте играл не учась, а по ступу мой папа после Фреда Астера первое место занимал. Ему казалось, что каждый дурак это может, зачем идти учиться куда-то, время тратить, когда это все само собой разумеется. Надо научиться делу, профессию какую-то занять. А уже когда я снялась в «Гусарской балладе», родители растерялись. Есть тип родителей, которые культивируют таланты своих детей и выставляют их напоказ, а тут, наоборот, стеснение какое-то, вроде неудобно: «А точно ли? А правильно ли она выбрала? А хорошо ли она сыграла? А что про нее скажут?»

- Настолько важно было чужое мнение?

- Да, особенно в Советском Союзе.

- Ваш отец был преподавателем?

- Он в военном училище преподавал. Он мастер спорта по стендовой стрельбе и хороший мужичок, вообще-то, был. Но если бы я была мальчиком, то, наверное, у нас было бы больше взаимопонимания.

- А свои секреты вы чаще маме доверяли?

- Нет.

- Но вам же нужна была какая-то опора и поддержка?

- Они в Германии работали, а я здесь с пятнадцати лет одна жила. Родители мне присылали деньги, я нанимала педагогов по фортепиано, вокалу, ходила в дирижерско-хоровое училище, и мне казалось, что все нормально. А потом поступила в институт и сразу на втором курсе снялась в кино. А получилось-то как интересно! Это моих однокурсников-мальчишек, они в массовке снимались на Мосфильме, спросили: «А есть ли у вас какая-нибудь девочка, на роль Шуры Азаровой?» Они сказали: «Голубкина». Сразу, сходу! Молодцы ребята! Девочки бы не сказали, они бы промолчали, а вот мальчишки - молодцы!

Я думаю, совпало. Вот у Рязанова есть книга, там в одной главе по поводу «Гусарской баллады» он пишет: «Природа поднатужилась и родила Голубкину вовремя, именно к этой роли». Понимаете, к этой роли совпало все: внешность, вес, талия. Он утверждает, что у меня не было груди. Пришлось затягивать. Все было, я была очень худая - 49 килограммов, но все было. А когда мундир такой стеганый, доломан, надевали, все было замечательно, все совпало: характер, настроение, молодость, не обремененная никакими замужествами, любовными историями. Подстригли мои волосы, без парика и все, на лошадь, саблю наголо.

- Практически у всех драматических арти-

стов сорваны голоса, все, кто осип, кто еще что-то такое.

- Да, потому что дыхание не поставлено.

- Абсолютно! Педагог Ирина Константиновна Архипова всегда говорила: «Да, голос важен, безусловно, но поет дыхание. И вот от правильности постановки, соответственно, и результат». А с драматическими артистами кто-нибудь этим занимается?

- Никто не занимается, никого это не волнует.



Сейчас появились какие-то мюзиклы, и туда специфические артисты попадают, и их натаскивают какие-то американские педагоги. Но пусть уж будет натасканный артист, чем такой, которого не видно и не слышно. Особенно если огромная сцена.

- Вот в опере есть преемственность поколений. И какие-то серьезные наработки в больших ролях передаются преемникам. А в драме подобное существует?

- Нет-нет. Может быть, в английском театре, шекспировском, существует, и из поколения в поколение передают свои находки и приспособления. А у нас приходит режиссер, особенно в последнее время, и пытается проявить в актере свою индивидуальность, не считаясь с индивидуальностью актера.

- А вы кому-нибудь передаете свое мастерство?

- Мы выпускали спектакль «Ма-Мурэ», где я играю столетнюю женщину. У нас же большая сцена и надо, чтобы все было слышно. Вот один актер подошел ко мне за советом. Я ему ответила: «Знаешь, все просто, говори перед

зубами и держи диафрагму, попробуй». И мне показалось, что он проявил интерес, но, когда я второй раз ему что-то посоветовала, он так посмотрел на меня, что-то вроде: «Спасибо, не надо». Амбиции. Поэтому я к ним не лезу, спросят - скажу. Ведь все убеждены, что они лучшие, лучше тебя говорят, больше тебя знают. Еще мне все время делают замечания: не так встала, не так села. Но я послушная. А вот в этом смысле Андрей Миронов потрясающий. К нему любой актер мог подойти, сделать замечание по поводу его исполнения. Он искренне вслушивался и думал, что надо попробовать, как ему предложил партнер, может быть, это спасение. Понимаете. А не говорил: «Я Миронов, что ты меня тут учишь, иди-ка сам научись!»

- А какой совет вы бы дали молодым людям, желающим стать актерами?

- Ребята, не рвитесь вы в эту профессию! Я понимаю, блеск есть, а бывает и нищета. В основном нищета и неудобство в этой профессии, это рабовладельческий строй. И если вы уж идете, то должны быть очень хорошо подготовлены: и музыкально, и танцевально, и хорошо говорить должны. И если соревноваться, то только с сильными, а не так кое с кем подряд: вот этот вот чуть-чуть поет... сейчас все поют. Только это караоке в чистом виде, на кухне все поют. Я понимаю, физику не хочется учить, математику тоже, вроде в нашем деле это не нужно. Но оказывается - нужно! Я знаю одного режиссера, который окончил физико-математический факультет, и у него голова умнее, чем у того, который окончил ГИТИС. Образование необходимо не только для каких-то технических вузов и гуманитарных, но и для театрального. Никто же ничего не читает.

- Один из артистов говорил: «Из нас нужно было вытаскивать наше дарование». Сейчас это все совершенно наоборот, все наружу, нужно теперь усмирять. И где та золотая середина, у некоторых ее нет. Прочувшись, человек понимает, что он не в профессии.

- Вот нам педагог Иосиф Михайлович Туманов в первый день на курсе сказал: «По большому счету я вас ничему не научу. Нужна дисциплина театральная, дыхание, и вот то количество вашего дарования, если оно начнет развиваться, то, может быть, что-то из вас и получится».

- Есть ли у вас какие-то секреты в вашей гримерке?

- Нет, абсолютно никаких. Я не люблю клеить ресницы, я не люблю парики, поэтому все, что неестественно, на мне никогда на сцене не увидите. Мне интересно, какая я есть. Вот я сейчас столетнюю играю, и мы себе представляем: раз столетняя женщина, значит, она должна еле ходить, еле стоять, без зубов, лицо должно быть в морщинах. А мне режиссер сказал: «Нет! Еще моложе будешь к концу спектакля, должна помолодеть, потому что главная тема в этой роли - любовь, единственная и на все сто лет. Вот поэтому гримерка может помочь кому-то, а у меня секретов нет, да и нет гримерки в классическом понимании, как у провинциальных артисток. Там у них какие-то портреты висят, афиши, цветочки, баночки, скляночки, чашечки с чаем. Этого у меня ничего нет.

- А какие у вас есть увлечения?

- Я так долго, пятнадцать лет, ходила по горам в Швейцарии. Но последние три года я отменила эту ходьбу с палками, потому что с возрастом стало тяжело.

- По дорогам ходят, причем все, и молодые и пожилые.

- Да, и сейчас все больше и больше, а когда я начинала, ходили в Швейцарии только швейцарцы, тогда со стороны людей не было никого.

- А что наших нет там?

- Да нет, Господь с вами, где они там! Днем с огнем не найдешь! Я как-то в Лейкербаде дней семнадцать вообще рта не раскрыла, не с кем говорить. Это очень хорошая практика, особенно для актера, когда мы много говорим чужие тексты, то ограниченность в голове присутствует.

- С внуками часто общаетесь?

- Внуки классные! Дружу со своей внучкой, ей уже семнадцать лет, милая славная девочка. Ване двенадцать лет, хороший мальчик, очень вежливый, в школе учится. «Как у тебя, хорошие оценки?» «Да, бабушка, не волнуйся, у меня хорошие». «А вот тройка». «Ну, что же, ты же понимаешь, бывает». И я у них бабушка, а не Лариса. А то у нас все кинозвезды считают, что они не бабушки и заставляют внуков называть их по имени. А я бабушка, и мне кажется, это такая прелесть!

Гороскоп на неделю

с 19 по 25 июля



- Овен.** Старайтесь как можно больше отдыхать в данный период. От этого будет зависеть ваша работоспособность в дальнейшем. Не давайте сейчас в долг, даже если будут просить близкие.
- Телец.** Идеальное время для самообразования. Начните слушать курс полезных лекций, смотреть видео или больше читайте. В период второй половины недели не планируйте важных дел. Хорошее время для диеты.
- Близнецы.** Вас ждет благоприятный период! В первую очередь это касается рабочих дел и вопросов. Начальство заметит ваши старания. В отношениях со второй половиной будьте сдержанны. Но больше обнимайтесь сейчас!
- Рак.** Дела, которые вы запланировали, не сдвинутся с мертвой точки. Придется обращаться за помощью. Но ищите помощника с пристрастием! Не самое удачное время для переезда и ремонта, отложите их на время.
- Лев.** Напряженный период не даст вам вздохнуть спокойно. Дома возможны неприятности, а на работе недопонимание с коллегами. Помните, все зависит от вас! Период травмоопасен: будьте аккуратны.
- Дева.** Идеальная возможность пообщаться с семьей, особенно с детьми. Проводите время с домашними, даже если на работе все требуют вашего внимания. Начните копить деньги на будущие покупки.
- Весы.** Будьте бдительны: многие захотят над вами подшутить. В целом в данный период относитесь ко всему с юмором. Напряжение, накопившееся в будни, поможет снять работа с землей. Отправляйтесь на дачу.
- Скорпион.** Деловые встречи сейчас окажутся неудачными. А вот свидания со второй половиной и друзьями пройдут на ура! Старайтесь не брать денег в долг в эти дни. Вернуть получится нескоро.
- Стрелец.** Споры сейчас ни к чему хорошему не приведут. Старайтесь держать нейтралитет, особенно в офисе. Не растрачивайте силы и эмоции на недостойных людей: фильтруйте общение.
- Козерог.** Любые эксперименты сейчас пройдут на ура. Вы можете, например, изменить прическу, место работы или жительства. Одинокие Козероги могут найти вторую половинку.
- Водолей.** Даже если вам что-то будет не нравиться в данный период, изменить это вы вряд ли сможете. Так что выдохните и успокойтесь. Общайтесь по минимуму, особенно если собеседник неинтересен.
- Рыбы.** Если вы в чем-то не уверены, лучше не действуйте. Таково правило на ближайшее время. Будьте чуткими по отношению к близким: им нужна ваша поддержка. Держите ухо востро.

понедельник, 19 июля

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	АСТВ 12 ТВК	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.10 Доброе утро 09.50 Жить здорово! (16+) 10.55 Модный приговор (6+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.05 Мужское/Женское (16+) 18.00 Вечерние новости 18.40 На самом деле (16+) 19.45 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Презумпция невиновности» (16+) 23.35 Вечерний Ургант (16+) 00.15 К 80-летию Людмилы Чурсиной. «Спасибо за то, чего нет» (12+) 01.10 Время покажет (16+) 03.30 Мужское/Женское (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 Судьба человека (12+) 12.40 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Сериал «Поиски улики» (12+) 17.00 Вести 17.15 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.40 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Хозяйка горы» (16+) 00.50 XXX Международный фестиваль «Славянский базар в Витебске» 03.35 Сериал «Женщины на грани» (16+)	05.50 Сериал «Лесник» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 11.00 Сегодня 11.20 Сериал «Морские дьяволы» (16+) 12.20 Сериал «Красная зона» (12+) 14.00 Сегодня 14.20 Чрезвычайное происшествие 14.50 Сериал «Ментовские войны» (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Сериал «Ментовские войны» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Ментовские войны» (16+) 23.40 Сегодня 00.00 Сериал «Деловая честь» (16+) 03.45 Сериал «Адвокат» (16+)	07.40, 08.40, 09.40, 10.40, 11.40, 12.40, 13.40, 14.40, 15.40, 16.40, 17.40, 18.40, 19.40, 20.40, 21.40, 22.40, 23.40 Прогноз погоды 07.30, 08.30, 09.30, 10.30, 11.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30, 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30 Гороскоп 07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный Репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 07.37 Это Сахалин, детка (16+) 07.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.37 Мои острова (16+) 08.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.00 Наш день (16+) 09.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 09.37 Сахалин в цифрах (16+) 09.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.00 Наш день (16+) 10.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 10.37 Это Сахалин, детка (16+) 10.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.00 Наш день (16+) 11.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 11.37 Мои острова (16+) 11.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.00 Наш день. Коротко (16+) 12.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 12.37 Сахалин в цифрах (16+) 12.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.00 Наш день. Коротко (16+) 13.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 13.37 Это Сахалин, детка (16+) 13.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.00 Наш день. Коротко (16+) 14.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 14.37 Мои острова (16+) 14.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 15.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.37 Сахалин в цифрах (16+) 15.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.00 Наш день. Коротко (16+) 16.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 16.37 Это Сахалин, детка (16+) 16.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.00 Наш день. Коротко (16+) 17.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 17.37 Мои острова (16+) 17.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.00 Наш день. Коротко (16+) 18.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 18.37 Сахалин в цифрах (16+) 18.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.00 Наш день. Коротко (16+) 19.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 19.37 Это Сахалин, детка (16+) 19.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 20.37 Мои острова (16+) 20.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.00 Наш день (16+) 21.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 21.37 Сахалин в цифрах (16+) 21.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 22.37 Это Сахалин, детка (16+) 22.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.00 Наш день (16+) 23.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 23.37 Мои острова (16+) 23.38 Южно-Сахалинск сейчас (16+)	07.00 Наш день (16+) 07.20 Специальный Репортаж (16+) 07.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Южно-Сахалинск сейчас (16+) 15.00 Наш день (16+) 20.00 Наш день (16+) 22.00 Наш день (16+) ЭХО САХАЛИНА 35 ТВК 20.00 Наш день (16+) 21.00 Наш день (16+) Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+) РОССИЯ 24 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин – Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин – Курилы 19.15 Уримал Бансон	06.00 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 06.10 Легенды госбезопасности. Док. сериал (16+) 07.05 Фильм «Версия полковника Зорина» (0+) 09.00 Новости дня 09.20 Фильм «Настоятель» (16+) 11.20 Сериал «Меч» (16+) 13.00 Новости дня 13.20 Сериал «Меч» (16+) 18.00 Новости дня 18.20 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 18.50 «Подводный флот России». Док. сериал (12+) 19.35 Загадки века (12+) 20.25 Загадки века (12+) 21.15 Новости дня 21.25 Открытый эфир. Лучшее (12+) 22.50 Фильм «Одноночное плавание» (12+) 00.50 Фильм «Сувенир для прокурора» (12+) 02.20 Сериал «Небесная жизнь» (12+)	07.30 6 кадров (16+) 07.35 Реальная мистика (6+) 08.35 По делам несовершеннолетних (16+) 10.10 Давай разведемся! (16+) 11.15 Тест на отцовство (16+) 13.25 Понять. Простить (6+) 14.30 Порча (6+) 15.00 Знахарка (6+) 15.35 Фильм «Три истории любви» (16+) 20.00 Фильм «Скажи только слово» (16+) 00.25 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 02.25 Реальная мистика (6+) 03.25 Порча (6+) 03.50 Знахарка (6+) 04.15 Понять. Простить (6+) 05.05 Тест на отцовство (16+) 06.40 По делам несовершеннолетних (16+) ОТВ-САХАЛИН 07.00 Утро на ОТВ (12+) 07.15 Мультфильм (6+) 07.30 Все как у зверей-2 (12+) 08.00 На пределе. Испытания (12+) 08.25 Сериал «Два отца и два сына» (16+) 09.15 Магия вкуса (12+) 09.45 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) 10.30 Сериал «Практика-2» (12+) 11.20 Сериал «Станица» (16+) 12.15 Мультфильм (6+) 12.40 Большой скачок-2021 (12+) 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Мультфильм (6+) 13.45 Федерация-2020 (16+) 14.05 Сериал «Запретная любовь» (16+) 14.55 «Сверхспособности». Док. фильм (12+) 15.45 Сериал «Два отца и два сына» (16+) 16.35 Магия вкуса (12+) 17.00 Сериал «Станица» (16+) 18.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 18.30 Сериал «Практика-2» (12+) 19.30 Большой скачок-2021 (12+) 20.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 20.30 Фильм «Голос монстра» (16+) 22.25 Фильм «Ларго Винч-2: разговор в Бирме» (16+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Чужой район-3» 07.05 Сериал «Чужой район-3» 07.45 Сериал «Чужой район-3» 08.35 Сериал «Чужой район-3» 09.25 Сериал «Чужой район-3» 10.00 Известия (16+) 10.25 Сериал «Чужой район-3» 10.50 Сериал «Чужой район-3» 11.40 Сериал «Чужой район-3» 12.40 Сериал «Чужой район-3» 13.30 Сериал «Чужой район-3» 14.00 Известия (16+) 14.25 Сериал «Чужой район-3» 14.55 Сериал «Чужой район-3» 15.45 Сериал «Чужой район-3» 16.40 Сериал «Чужой район-3» 17.30 Сериал «Чужой район-3» 18.30 Известия (16+) 18.45 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 19.40 Сериал «Морские дьяволы-5» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.35 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-2» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «Детективы» (16+) 03.00 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.55 Сериал «Детективы» (16+) 04.25 Известия (16+) 04.35 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ
НЕДВИЖИМОСТЬ
ПОКУПКА
■ Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.

щевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 3-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 1-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 2-комн. квартиру (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 1-комн. квартиру (брежневку, хрущевку) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 3-комн. квартиру (138, 97, 102

сери, новострой) в Южно-Сахалинске. Тел. 44-77-30.
■ Куплю частный дом. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 2-комн. квартиру (брежневку) в 9 мкрн. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 3-комн. квартиру в 11 мкрн. Тел. 44-77-30.
■ Куплю 1-комн. квартиру в 9, 11, 12, 13, 13а, 14, мкрн (97, 138 серии). Тел. 44-77-30.

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ. ТЕЛ. 23-83-27, 40-86-15.
УСЛУГИ
Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.

Разумный лагерь UM & RAZUM (Ум и Разум) приглашает детей от 6 до 10 лет увлекательно и с пользой провести время летних каникул. Даты смен: с 12.07. по 23.07., с 26.07. по 6.08., с 9.08. по 20.08. Пн. - пт. с 8.30. до 18.30. Действует система скидок по предоплате. Успей в свой лагерь! Тел. 61-57-61. Инстаграм @razum_sakhalin

вторник, 20 июля

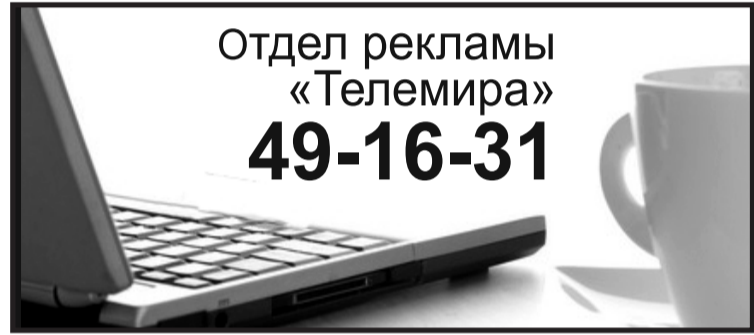
Table with 8 columns representing TV channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, ЗВЕЗДА, D, ПЯТЫЙ КАНАЛ. Each column lists program titles and times. Includes logos for channels and a large advertisement for 'Сборщиков деревянных конструкций'.

среда, 21 июля

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. Includes logos for channels and a large advertisement for 'Отдел рекламы Телемира'.

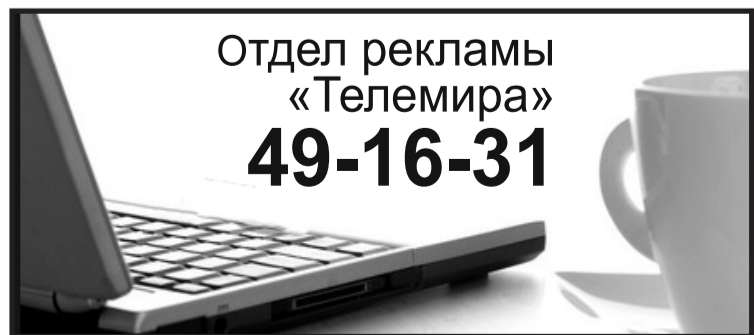
четверг, 22 июля

Table of TV schedules for Thursday, July 22. Columns include channel logos (1, Россия 1, НТВ, АСТВ, АСТВ 12 ТВК, Звезда, D, 5 пятый канал) and program listings with times and titles.



пятница, 23 июля

Table of TV schedules for Friday, July 23. Columns include channel logos and program listings with times and titles.



Хлеб: польза и вред

Хлеб - всему голова, но не всем подойдет. Все о пользе и вреде хлеба, как он влияет на организм, сколько его можно есть в день, какой вид самый безопасный, а также как правильно выбрать и сколько хранить - в данном материале.

[ПОДГОТОВЛЕНО РИА «НОВОСТИ»]

Состав и калорийность

- Хлеб - это источник углеводов, пищевых волокон, витаминов, в том числе группы В, микро- и макроэлементов, таких как магний, селен, железо. В мире много различных видов хлеба, ингредиенты и методы приготовления многочисленны, - рассказала диетолог Анастасия Кашеева.

Для изготовления хлеба чаще всего используют пшеничную и ржаную муку, реже - кукурузную, ячменную и другие, а также воду и соль. В большинстве случаев в продукт добавляют дрожжи в качестве разрыхлителя.

Средние показатели КБЖУ пшеничного хлеба из муки высшего сорта на 100 граммов:

- калорийность - 266 килокалорий;
- белки - 7,64 грамма;
- жиры - 3,29 грамма;
- углеводы - 50,61 грамма.

Средние показатели КБЖУ цельнозернового хлеба на 100 граммов:

- калорийность — 213 килокалорий;
- белки - 5,88 грамма;
- жиры - 0,96 грамма;
- углеводы - 45,23 грамма.

Польза хлеба

- Наибольшее количество питательных веществ содержится в бездрожжевых изделиях, приготовленных из цельного зерна с добавлением отрубей. В простом же белом хлебе полезные вещества и клетчатка практически отсутствуют, так как для его приготовления используется мука из шлифованного зерна - сырья без оболочки, которая как раз и содержит в себе всю пользу. Чем меньше обработаны зерна, тем дольше они перевариваются, снабжая организм важными для него веществами, - рассказала эндокринолог, диетолог Алена Барредо.

Помимо муки, воды, соли и дрожжей в хлеб часто добавляют другие ингредиенты, такие как специи, семена, сухофрукты и орехи. Они не только обогащают продукт полезными веществами, но и придают ему оригинальный вкус и запах.

Вред и противопоказания

Вся польза хлеба может быть сведена на нет, если злоупотреблять им. Это чревато ожирением, повышенным холестерином, диабетом и болезнями сердца и сосудов. Особенно опасен в этом отношении белый хлеб из пшеничной муки.

Кроме того, хлеб фабричного производства может содержать вредные вещества: консерванты, красители, эмульгаторы.

Необходимо отказаться от продукта при наличии сахарного диабета, ожирения, глютеновой непереносимости - целиакии.

Цельнозерновой хлеб

Хлеб из цельнозерновой муки содержит пищевые волокна, за счет чего способствует регулированию уровня сахара в крови и дает продолжительное чувство насыщения, а также снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Такой продукт оказывает и пребиотический эффект за счет содержания пищевых волокон, стимулируя рост и нормальное функционирование полезной микрофлоры кишечника, что влечет за собой укрепление иммунного ответа, снижение воспалительных процессов.

- Цельнозерновой хлеб содержит сложные углеводы, за счет чего наш организм получает запас легкодоступной энергии. Также сложные углеводы стимулируют выработку серотонина, способствуя поддержанию хорошего настроения, - рассказала Анастасия Кашеева.

Проведенные исследования установили, что пищевые волокна и фитохимические вещества



в цельнозерновых продуктах способствуют снижению риска возникновения онкологических заболеваний.

Кроме того, фолиевая кислота, которой обогащают пшеничную муку, способствует нормальному формированию плода у беременных.

- Отличный вариант полезного хлеба - хлеб Иезекииля из проросших зерен (вид хлебобулочного изделия, который готовят по рецепту, описанному в Библии; в состав входят пшеница, ячмень, просо, спельта, чечевица, фасоль). Питательные вещества в его составе усваиваются легче. Это отличный источник белка, клетчатки, витамина С, фолиевой кислоты и многих других элементов, - отметила Анастасия Кашеева.

Бездрожжевой хлеб (на закваске)

Хлеб без дрожжей - это продукт, приготовленный на натуральной закваске, состоящей из муки и воды. Он снижает концентрацию сахара в крови и может использоваться в целях профилактики развития сахарного диабета II типа, уменьшает риск развития самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний.

Такой продукт богат клетчаткой, которая способствует похудению и снижает риск развития ожирения. Он полезен для рациона спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

При этом чрезмерное употребление хлеба может нанести вред организму. При переизбытке он активизирует процессы гниения и брожения в кишечнике, что приводит к вздутию живота, повышенному газообразованию, диарее. Также в процессе брожения в закваске могут активно размножиться грибки рода Candida и некоторые вредные бактерии.

При нарушенном иммунитете большое количество хлеба способно вызвать инфекции верхних отделов дыхательных путей и пищеварительной системы.

Кроме того, при употреблении такого хлеба натощак или в больших количествах в чистом виде возможно обострение хронических патологий верхних отделов желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь).

Женщинам во время беременности и грудного вскармливания лучше не употреблять хлеб домашнего приготовления. Стоит отдать предпочтение промышленным вариантам, так как закваска на предприятиях проходит санитарный контроль.

Белый хлеб

- При изготовлении белого хлеба используется

очищенное зерно, в котором удалили отруби, зародыши, оставили только эндосперм. Такое зерно лишено полностью клетчатки, витаминов и минералов. Оно содержит только пустые легкоусвояемые углеводы. Но поскольку производители не стоят на месте, при создании такого хлеба стали использовать обогащение недостающими питательными веществами, но при этом с низким содержанием пищевых волокон, - рассказала Анастасия Кашеева.

Белый хлеб является источником энергии для людей, которые ведут активный образ жизни. В противном случае регулярное потребление продукта повышает риск развития сахарного диабета и ожирения.

Белый хлеб категорически нельзя употреблять при целиакии — глютеновой энтеропатии.

Черный (ржаной) хлеб

По данным исследователей, включение ржаного хлеба в рацион способствует снижению веса тела и профилактике ожирения. Также продукт способен снижать концентрацию сахара в крови и обеспечивать профилактику развития сахарного диабета II типа. Эксперты из Финляндии утверждают, что регулярное употребление блюд на основе ржи снижает риск рака толстой и прямой кишки, молочных желез у женщин и щитовидной железы у мужчин.

При этом с таким продуктом стоит быть осторожными людям с ожирением, а также в периоды обострения хронических заболеваний пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Бородинский хлеб

Бородинский хлеб считается самой полезной разновидностью ржаного, так как в нем много клетчатки. Ее волокна разбухают и мягко очищают стенки кишечника от всего ненужного, помогая органу нормально функционировать - поддерживают состав микрофлоры и способствуют своевременному выведению каловых масс.

Однако в больших количествах он противопоказан при ожирении и обострении заболеваний ЖКТ.

Отрубной хлеб

Помимо неочищенных злаков, производители часто добавляют в хлеб отруби - частицы внешнего слоя зерна, который удаляется при шлифовке. Это могут быть волокна сои, ржи, овса и целлюлозы.

Такие добавки усиливают пользу клетчатки. Она поддерживает стабильное пищеварение и

способствует очищению организма от токсинов. Клетчатка также помогает снизить риск болезней сердца, инсультов и диабета, смертности от инфекций.

Однако стоит отказаться от употребления хлеба с отрубями в период обострения хронических заболеваний: панкреатита, гастрита, язвы желудка или кишечника, колита.

Кукурузный хлеб

В составе кукурузной крупы, из которой изготавливается мука, присутствуют антиоксиданты - лютеин и зеаксантин. Антиоксидантные компоненты угнетают хроническое воспаление и нейтрализуют свободные радикалы, которые способны инициировать рост злокачественных опухолей. А еще они позитивно влияют на работу органов зрения.

Также кукурузная мука замедляет всасывание сахаров из кишечника и борется с инсулинорезистентностью, обеспечивая защиту от сахарного диабета II типа.

- Кукурузный хлеб разрешен при непереносимости глютена, так как он его не содержит, - отметила Анастасия Кашеева.

Однако в составе кукурузной муки присутствует небольшое количество экстрактивных веществ, вызывающих раздражение слизистых оболочек, потому хлеб из нее не рекомендован при обострении хронических патологий пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Помимо этого, кукурузная мука повышает «вязкость» крови. Рекомендуется отказаться от продукта при наличии патологий со стороны системы крови и тромбозомических осложнений в анамнезе.

Детям продукты из кукурузной муки можно давать начиная с семилетнего возраста. До этого прием должен быть обязательно согласован со специалистом, поскольку могут возникнуть аллергические реакции.

Солодовый хлеб

Солодовый хлеб - это мучное изделие, состоящее из ржаной или пшеничной муки с добавлением семян злаковых и других растений (овса, кукурузы, ржи, тмина, подсолнуха, кунжута) и солода.

Перед использованием зерна вымачиваются на водяной бане при определенной температуре, пока они не разбухнут и не отделится шелуха. Семена высушиваются и добавляются в тесто перед выпеканием. Солодовый экстракт, получаемый в процессе термической обработки зерен,



используют в качестве естественных дрожжей.

Хлеб из пророщенных на водяной бане зерен содержит больше клетчатки, фолата, бета-каротина, витаминов Е и С. Они способствуют очищению и укреплению организма, влияют на остроту зрения.

При этом с таким хлебом также стоит быть осторожными людям с ожирением и хроническими заболеваниями ЖКТ.

Гречневый хлеб

Гречневая мука имеет сбалансированный аминокислотный состав: богата белками, минеральными веществами, в том числе железом, клетчаткой, витаминами В1, В2, РР. Ее активно добавляют в хлебулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта.

Из одной гречневой муки хлеб не получится. Однако существуют мука из зеленой гречки, которая не требует добавления пшеничной.

- Зеленая гречка считается более полезной, чем обычная. Она не теряет свои полезные свойства и после термической обработки: содержит меньше углеводов, клетчатки. Также в ней нет сахара и глютена, - отметила Анастасия Кашеева.

В больших количествах хлеб может вызвать негативные реакции со стороны организма, поэтому важно соблюдать рекомендованные дозы.

Горчичный хлеб

Горчичный хлеб готовят из пшеничной муки, горчичного масла, сахара (или сахарозаменителя), соли и дрожжей. Также он может содержать подсолнечное масло, молоко, кефир, горчичные зерна. Такой продукт содержит витамины А, В1, В2, D, Е, Н, К и РР, а также микро- и макроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь, фосфор и натрий.

Горчичный хлеб - это отличная энергетическая подпитка организма, однако с ним стоит быть осторожными людям на диете и с ожирением, так как он довольно калориен.

Кроме того, горчичные масло и зерна сильные аллергены, а также являются жестким продуктом для ЖКТ.

Хлеб из тостера

Хлеб из тостера имеет более низкий гликемический индекс, чем тот, который не подвергался термической обработке.

- Я рекомендую своим пациентам, которые не могут отказаться от хлеба, поджаривать его в тостере. Такой хлеб легче усваивается, меньше раздражает стенки желудка. Главное - не передержать, так как при жарке выделяются канцерогенные вещества, происходит т.н. реакция Майяра. И лучше отдавать предпочтение цельнозерновому хлебу, а не белому, - пояснила Алена Барредо.

Подсушенный хлеб

Подсушенный хлеб, по словам специалиста, полезнее свежего.

- Так же, как и хлеб из тостера, подсушенный имеет более низкий гликемический индекс. Поэтому я советую есть его тем, кто не может совсем

отказаться от хлеба. Он способствует улучшению перистальтики кишечника, разрешен даже большим гастритом, регулирует уровень глюкозы в крови, нормализует аппетит. Главное - правильный и здоровый состав хлеба. Отдаем предпочтение цельнозерновому, - отметила Алена Барредо.

Замороженный хлеб

- Замороженный хлеб сохраняет все полезные питательные вещества. Он лучше усваивается, а также имеет более низкий гликемический индекс. Поэтому большим сахарным диабетом 2 типа стоит отдавать предпочтение именно замороженному хлебу, - пояснила Анастасия Кашеева.

При этом процесс замораживания снижает его вкусовые качества. Кроме того, не стоит замораживать черствый или начавший портиться хлеб. Положить в морозилку имеет смысл только вчерашний хлеб.

Снова подвергать заморозке размороженный хлеб не стоит, иначе он станет совсем черствым.

Хлебцы

Основная польза качественных хлебцев: они не содержат сахара, соли, сохраняют больше витаминов и минералов, включают в себя много клетчатки. Также они оказывают более щадящее действие на слизистую ЖКТ.

- Хлебцы могут быть и безглютеновыми, что является большим подспорьем для лиц с непереносимостью глютена. Однако если продукт готовится из молотой муки, а не из цельного зерна, то он едва ли полезнее обычного ржаного, так как они будут совпадать по составу, - пояснила Алена Барредо.

Количество съеденных хлебцев не должно превышать 30 граммов. Предпочтение следует отдавать цельнозерновым с добавлением овощей и пряностей.

Сколько хлеба можно есть в день

- В сбалансированном рационе углеводы должны составлять около 50%. Здоровый человек может употреблять 1-3 ломтика хлеба в день - около 100 граммов. В зависимости от состояния здоровья, заболеваний эта доза варьируется. Если переживаете, лучше проконсультироваться со специалистом, - пояснила Анастасия Кашеева.

Опасен ли отказ от хлеба

- Я считаю, что опасности отказа от хлеба нет. Однако если вы исключаете его из рациона, то, конечно, должны включить другие углеводы. Все индивидуально, - отметила Алена Барредо.

При отказе от хлеба можно заменить его медленными углеводами - макаронами из твердых



ский чапати, китайский баобин, шотландская овсяная лепёшка, североамериканская кукурузная лепешка и эфиопская инжера.

Такой хлеб в виде лепёшки стал основой пищи многих древних цивилизаций: шумеры ели ячменные лепёшки, а в XII веке до н. э. египтяне могли купить в палатках на улицах деревень лепёшки, которые назывались та. В захоронении тохаров была найдена сумка с зерном и решето, что, несомненно, свидетельствует об использовании хлеба.

Считается, что хлеб из дрожжевого теста впервые появился в Египте в связи с местными благоприятными условиями для роста пшеницы, а для приготовления такого хлеба потребовалось вывести сорт пшеницы, обладающий двумя новыми свойствами. Первое улучшение, сделанное в раннединастический период в Египте, состояло в том, что была найдена и выращена пшеница, которую можно было молотить без предварительной сушки на огне. Находка сорта пшеницы, содержащего достаточно много клейковины (белка), стало вторым открытием, которое помогло появлению дрожжевого хлеба.

Первоначально дрожжевое тесто стало использоваться в XVII веке до н. э., но пшеница, из которой можно было делать такое тесто, встречалась очень редко. Вывод о недостатке такой пшеницы был сделан на основе данных о том, что такая пшеница практически не привозилась в Древнюю Грецию до IV века до н. э., несмотря на отлаженные торговые связи между Египтом и Грецией, существовавшие к тому времени уже 300 лет.

Для первых видов хлеба было много способов заквашивания теста. Можно было использовать в качестве дрожжей бактерии, имеющиеся в воздухе. Для этого нужно было только оставить тесто на открытом воздухе на какое-то время перед выпечкой. Эта технология до сих пор используется при изготовлении хлебной закваски. Плиний Старший писал, что галлы и иберийцы использовали снятую с пива пену, чтобы делать «более лёгкий хлеб, чем другие народы». В тех частях древнего мира, где вместо пива пили вино, в качестве закваски использовали смесь из виноградного сока и муки, которой позволяли забродить, или пшеничные отруби, пропитанные вином. Однако наиболее распространенным методом было оставить кусок теста при приготовлении хлеба и использовать его на следующий день в качестве источника брожения.

У древних египтян, евреев, греков и римлян в большом распространении был хлеб из ячменя. И в настоящее время ячменный хлеб употребляется в южной Германии, Швейцарии и Греции, хлеб из овсяной муки (со специфичным привкусом) - в Шотландии и Швеции, из кукурузы - в Венгрии и Румынии, Северной и Южной Америке. В Индии, Южном Китае и некоторых других странах роль хлебного растения принадлежит рису. Хлеб из дурры (кислого вкуса) употребляется в Египте. В Африке и Азии лепёшки из сорго служат у местного населения важным пищевым материалом. Во всех же современных культурных странах под хлебом известны пищевые продукты исключительно из пшеницы и ржи, причем в течение XIX века в Западной Европе ржаной хлеб вытеснен пшеничным. Ржаной хлеб употребляется главным образом в России (хотя во второй половине XX века в значительной степени утратил былое преобладание), Скандинавии и отчасти в Германии.

На протяжении поколений белый хлеб считался предпочтительным для богатых, тогда как беднота ела серый и чёрный (ржаной) хлеб. Однако в XX веке среди некоторых слоев населения предпочтения стали обратными - серый и чёрный хлеб стали есть больше, полагая питательной ценностью не калорийность, а микроэлементное разнообразие, тогда как белый хлеб стал ассоциироваться с игнорированием диетических доводов, что считалось присущим низшему классу.

На протяжении поколений белый хлеб считался предпочтительным для богатых, тогда как беднота ела серый и чёрный (ржаной) хлеб. Однако в XX веке среди некоторых слоев населения предпочтения стали обратными - серый и чёрный хлеб стали есть больше, полагая питательной ценностью не калорийность, а микроэлементное разнообразие, тогда как белый хлеб стал ассоциироваться с игнорированием диетических доводов, что считалось присущим низшему классу.

сорт пшеницы, гречневой, рисовой, перловой кашами. Они нужны для того, чтобы поставлять энергию организму.

Как выбрать и хранить хлеб

Стоит приобретать хлебулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы должные условия хранения данной продукции. На этикетке продукта должна быть указана информация о местонахождении и наименовании производителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции.

Лучше отдавать предпочтение хлебулочным изделиям, обогащенным витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола.

Белый хлеб сохраняет свои полезные свойства до 24 часов с момента выпекания. Ржаной и ржано-пшеничный считаются свежими на протяжении 36 часов с момента приготовления. Хлебулочные изделия весом меньше 200 граммов хранятся до 16 часов.

Хранить продукт лучше всего в воздухопроницаемой хлебнице или тканевом мешке.

Из истории хлеба

Хлеб - один из старейших приготавливаемых продуктов, появившийся ещё в неолите. Первый хлеб представлял собой подобие запечённой кашицы, приготовленной из крупы и воды, а также мог стать результатом случайного приготовления или намеренных экспериментов с водой и мукой. Потомки такого раннего хлеба изготавливаются в настоящее время из различной крупы по всему миру, например, мексиканская тортилья, индий-

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Отдел информации «Телемира»
49-16-06

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Мошенники обманывают сахалинцев от имени «Госуслуг»

В дежурную часть ОМВД России по Углегорскому району за помощью обратился 38-летний местный житель. Мужчина сообщил, что стал жертвой телефонных аферистов, которые путем обмана взяли кредит на его имя в размере более 600 тысяч рублей.

В беседе с полицейскими потерпевший уточнил, что ему на мобильный телефон поступил звонок якобы от сотрудника портала государственных услуг. В беседе лжеработник сказал, что в его личном кабинете замечена подозрительная активность и необходимо срочно связаться с представителем банка, на которого он сам сейчас его переведет по телефонной связи. Общаясь с псевдобанковским служащим, заявитель, опасаясь за свои сбережения, продик-

товал ему пришедший смс-код. На следующий день гражданин, зайдя в мобильное приложение, обнаружил, что на его имя оформлен кредит в размере 639 тысяч рублей и обратился за помощью в отдел полиции.

По данному факту возбуждено уголовное дело по статье «мошенничество».

Трех островитян с креветками задержали полицейские

Отделением дознания ОМВД России по Корсаковскому городскому округу возбуждено уголовное дело в отношении двух граждан 22 лет и одного 23 лет за незаконную добычу водных биологических ресурсов.

Установлено, что 24 июня указанные лица, действуя в составе группы лиц по предварительному сговору, находясь в районе лагуны Буссе,

осуществили вылов более тысячи экземпляров травяной креветки с использованием запрещенного орудия лова (сачка). Ущерб составил свыше 200 тысяч рублей. Молодые люди были задержаны полицейскими совместно с сотрудниками рыбной инспекции. Орудия добычи помещены в комнату вещественных доказательств, водные биоресурсы изъяты и переданы на ответственное хранение.

Мужчина избил 19-летнего горожанина, заподозрив в нем наркоторговца

В дежурную часть УМВД России по городу Южно-Сахалинску из приемного покоя одной из больниц областного центра поступило сообщение, что медиками оказана помощь

19-летнему местному жителю. У молодого человека диагностировано сотрясение головного мозга, перелом челюсти и другие телесные повреждения, квалифицирующиеся как тяжкий вред здоровью.

В ходе разбирательства сотрудники уголовного розыска оперативно установили и задержали подозреваемого. Им оказался 38-летний местный житель.

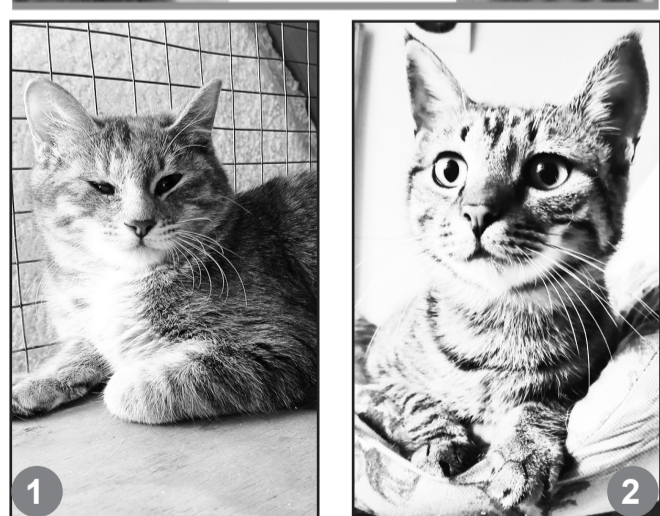
Как выяснили полицейские, злоумышленник, находясь в состоянии алкогольного опьянения, в районе своего дома, расположенного в СНТ «Металлист», увидел потерпевшего. Ему показалось, что парень делает так называемые тайники-закладки с наркотическими средствами. Состоявшийся между ними диалог перешел в потасовку. В какой-то момент подозреваемый схватил деревянную палку и умышленно нанес гражданину несколько ударов в область тела.

Возбуждено уголовное дело.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД РФ по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!



1. В поисках своих хозяев красивая кошка Пряня. Застенчивая, скромная, одноглазая, но ласковая девчонка. Стерилизована, приучена к лотку. Возраст около семи месяцев. Тел. 8-924-284-47-97.

2. Первокласный парень Коржик, игрун, красотун, отличный друг, готовится к переезду к любящим хозяевам. Его выразительные глаза никого не оставят равнодушным. Общительный, энергичный, около года, охотно общается со своими собратьями.

3. Немного поначалу будет стесняться, но быстро станет своим парнем. Кастрирован, ходит в лоток с наполнителем.

Звонить на номер 8-962-123-58-53, Алина.

3. Ищем семью для нашего шикарного Шефа! Именно семью, а не на дачу и не на пожизненную цепь! Этот парень просто создан, чтобы быть другом и компаньоном! В приюте ему тоскливо без внимания. Он очень хочет домой! Несмотря на свой гроз-



ный вид, Шеф очень нежен с теми, кого любит. А любить он умеет. А как он улыбается! На его мордочке отражается все - от удивления до радости и грусти. Стать другом такой собаки дорогого стоит!

Шеф эффектный метис разных пород, с ним вы не останетесь незамеченными, на него невозможно смотреть без улыбки. Шеф обожает прогулки, хорошо ходит на поводке. Есть у него один пунктик - не выносит посторонних кобелей и может задираться! Но в остальном Шеф очень добрый и нежный, особенно с детьми. Он общителен, легко схватывает на лету все новое и очень ориентирован на человека. Поэтому ему подойдет семья с активным образом жизни, готовая заниматься воспитанием пса.

Шеф здоров, привит и имеет ветпаспорт. Отдается только с условием обратной связи! Т. 8-902-811-91-46 (Любовь).



4. Красавчик Валентин очень стильный и добрый пёс, временно проживающий в приюте «Пёс и Кот», желает познакомиться с семьёй, которая готова принять нового члена семьи, и переехать в новый дом.

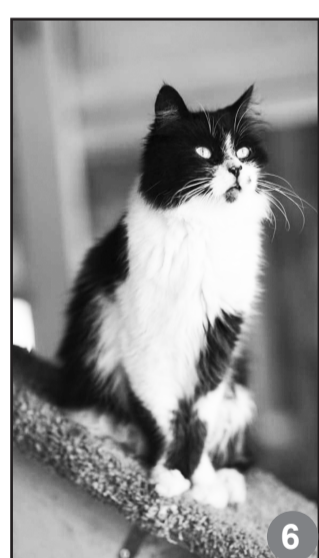
Валентин обещает быть хорошим мальчиком и не только сопровождать вас на прогулках, но и составлять компанию тихими зимними вечерами, быть хорошим компаньоном на пикниках и поездках на море. Вы будете под надёжной защитой этого славного пёсика.

Не против полежать на диване и подставить пузико под ласковую руку хозяина. Валентин молод, красив, кастрирован, приучен к выгулу. Если вам понравился Валентин, звоните по номеру телефона 8-924-190-87-07 (Катя).

5. Неужели Харитон всю жизнь проведет в приюте? Харитон (он же Жук) очень



застенчив, и, может быть, именно поэтому он все еще не нашел дом. А может, ему просто не везет. И только сам Харитон знает, как очень хочет обрести семью, которая поможет ему побороть свою застенчивость, которая может дать Харитону то, чего у него никогда не было - свою собственную лежанку, свой мячик, свой дом. Именно любящий человек позволит ему в один прекрасный момент стать обычным домашним песиком и залиристо лаять и гордо идти рядом со своим человеком, радостно бежать, встречая хозяина после работы. Но пока вокруг приютские стены и грустный песик, теряющий надежду на дом. Харитоша - маленький песик, больше не вырастет, кастрирован. Если у вас хватит терпения и вы готовы подарить Харитону любовь и разделить с ним кров, звоните, пишите. Т. 8-924-484-91-59.



6. Подарите дом замечательному Котофею!!!!

Профессор, как и положено взрослому умудренному опытным коту, спокоен, выдержан и строг. Но в то же время он очень добрый, нежный мальчик, который очень нуждается в своём человеке и в своём доме. И хотя он старожил приюта «Пёс и Кот», но все ещё надеется, что одним прекрасным днём он уедет в свой дом, где у него будет свой уголок в доме и в сердце своего единственного человека.

Котофей обследован, патологий не обнаружено, ему нужно хорошее питание, контроль, и всё... нет, пожалуй, не всё. Очень нужны любовь и внимание. Он чистоплотен (все делишки только в лоток), кастрирован.

Если вы хотите впустить этого замечательного малыша в своё сердце и в свой дом, звоните на номер +7 (962) 106-69-09, Марина.



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Плов, который всегда получается

Ингредиенты: курица – 1 кг, рис – 1 кг, морковь – 1 кг, лук репчатый – 4 шт., чеснок – 2 головки, перец острый свежий – 2 стручка, зира или другие пряности – по вкусу, соль – по вкусу, масло растительное – 250-300 мл.

Приготовление: мясо нарезаем кусочками, лук режем кубиками, морковь – достаточно крупными брусочками.

В разогретом казане слегка обжариваем лук на растительном масле. Добавляем мясо, обжариваем почти до готовности.

Засыпаем морковь, обжариваем. Солим, добавляем специи.

Рис хорошо промываем, засыпаем в казан, перемешиваем и заливаем кипятком, чтобы вода покрывала рис на 2-2,5 см.

Воды лучше недолить. Если в процессе готовки окажется, что воды мало, её спокойно можно добавить. А вот если воды будет много, рис гарантированно переварится.

Доводим до кипения, не накрывая крышкой. Пробуем на соль и, если нужно, досаливаем.

Как только закипит, добавляем целые головки чеснока, очищенные от верхней шелухи, и стручки острого перца. Уменьшаем огонь до



минимума, накрываем крышкой и оставляем плов минут на 20.

Через 20 минут проверяйте: если рис еще сырой, а воды уже нет – долейте немного горячей воды и снова накройте крышкой. Готовый рис не должен быть слишком мягким.

Выключаем огонь и даем плову постоять минут 15-20.

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

605 рублей.

Мясо курицы – 360 руб.

Рис – 60 руб.

Морковь – 55 руб.

Лук репчатый – 40 руб.

Чеснок – 25 руб.

Перец острый свежий – 30 руб.

Масло растительное – 35 руб.

Приправы и соль – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Щи из свежей капусты

Ингредиенты: мясной бульон – 0,8-1 литр, капуста молодая – 0,3-0,5 кг, картофель – 2-3 шт., помидор – 1 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 0,5 шт., чеснок – 1 зубчик, соль – по вкусу, петрушка – по вкусу, укроп – по вкусу, острый красный перец – по вкусу, смесь «Прованские травы» – по вкусу.

Приготовление: сварить мясной бульон. Достать мясо из бульона, удалить кости, нарезать на куски.

Лук мелко нарезать, пассеровать на растительном масле. Морковь натереть, капусту тонко нашинковать.

Помидор ошпарить, снять шкурку, нарезать ломтиками. Чеснок измельчить, перчик нарезать тоненькими колечками. Картофель очистить, нарезать кубиками.

В кипящий бульон положить картофель, морковь, помидор, острый перец, нарезанное мясо, лук.

Дать закипеть и добавить капусту. Если ка-



пуста совсем молодая, положить через минуты 2, чтобы она не очень разварилась. Варить до готовности картофеля.

За пару минут до этого посолить, можно положить чеснок (по вкусу).

Подавать со сметаной или без нее, можно посыпать зеленью – дело вкуса.

Домашний хлеб

Ингредиенты: мука – 1,4 кг, вода теплая – 900 мл, дрожжи свежие – 25 г, масло растительное – 2 ст. ложки + для смазывания формы, соль – 4 ч. ложки, сахар – 1 ст. ложка.

Приготовление: залить свежие дрожжи 900 мл теплой воды и размешать их. Дать постоять 10 минут.

В большую миску вылить дрожжи, добавить растительное масло, сахар, соль и высыпать почти всю муку. Оставить 1 стакан муки.

Замесить тесто. Если тесто будет слишком липким, добавить еще немного муки. Из замешанного теста сделать колобок и месить его в течение 10 минут. Затем тесто переложить в смазанную растительным маслом кастрюлю и накрыть крышкой. Дать подняться в теплом месте 40-50 минут. Тесто увеличится в объеме в два раза. Тесто обмять. Месить его еще в течение 2-3 минут.

Подготовить формы для выпечки хлеба. Я делю тесто на 3 части. Формы смазать расти-



тельным маслом, притрусить мукой и положить в них тесто. Тесто в формах накрыть полотенцем и оставить на 30 минут-1 час в теплом месте, чтобы оно подошло. За 15 минут до выпечки разогреть духовку до 200°C.

Выпекать домашний хлеб в духовке на средней полке в течение 35-45 минут. Учтите, что должно оставаться место в духовке для подъема шапочки на хлебе.

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, 213Б, «Телемир», или на электронную почту telemir@astv.ru.



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

08.45, 14.50, 18.50 Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.30 Афиша
09.50 «Дело вкуса», игра
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 «Тайник туриста», игра
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (пн-ср)
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (чт, пт)
Золотой хит
13.00-14.00 Открытая студия

16.40 (пт) МЭТР
16.50 (ср) «Крупным планом», программа о кино
20.00-21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (пн - чт) Ловец снов
Свободный выход 2 раза в день по будням - «Горячая 20-ка», игра

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
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс)
Золотой хит
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00 Шоу «Приём»



Смешного в мире всё больше, а возможности смеяться безнаказанно - все меньше.

Когда я приезжаю на дачу, то больше всего моему приезду радуются комары.

Минус ремонта своими руками в том, что недостатки видишь, а руки оторвать некому.

И неровная дорога может радовать, если по ней едет грудастая барышня на самокате.

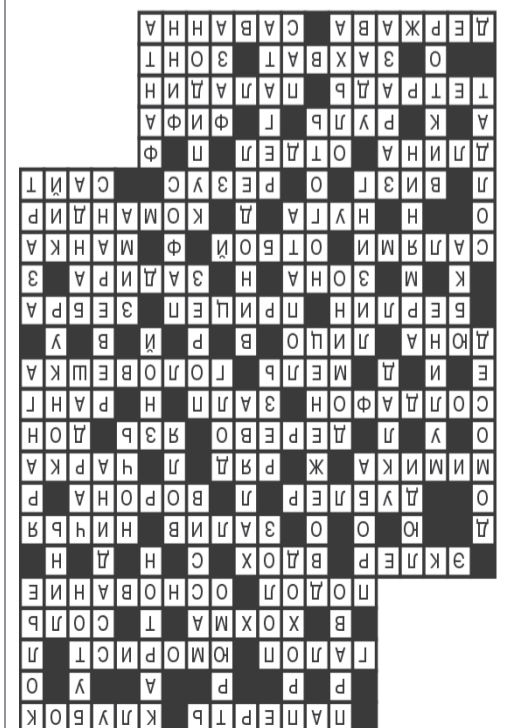
Ищу работу тренера сборной. Гарантирую место в группе не ниже четвёртого.

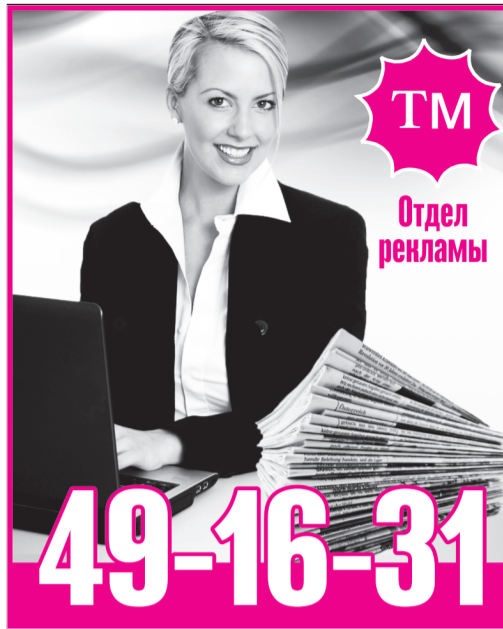
По мнению некоторых ученых, до нас на Земле было несколько цивилизаций антипрививочников.

Если вы помяукали, а еда в миске так и не появилась, то, скорее всего, вы не кот. Придется идти и работать.

Чем больше соображаешь, что происходит, тем меньше понимаешь, что творится.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16





	Крыльцо с нищими перед храмом								Шар в корзине вязальщицы										
	"Аллюр" среди танцев на балу	... хранить молчание до приезда адвоката	"Тропка" меж рядами в зрительном зале	Зеркало в гардеробной		Дроботенко, смешавший зрителей	Плотная бумага для коробок и обложек			Болячка на разбитой коленке	Тюльпан, не успевший распуститься		"Диадема" на шее дамы					Тонкий корабельный трос	
	Клеймо на золотой печатке	Шутка для своих Муж Лены и Маши					Лес, раскинувшийся на сотни гектаров			Главная приправа для огурцов в банке									
					"Улов" студента в ночь перед экзаменом														
Добровольный затворник своей квартиры			Подметает пол платья бального ...			Фундамент как опора для здания	Железная черта твердого характера			Темная - в Сочи, белая - в Питере		Зажигающий танец после тока						Движимая "недвижимость" чукчи	
	Трубочка с кремом из пекарни	Наделенные разумом земляне	Привычный ход семейной жизни	Цель всплытия кита на поверхность	Бискайский или Персидский			Результат игры "ни вашим, ни нашим"											
	Ужимки и гримасы ведущие морщинам	Актер, заменивший заболевшего коллегу				Острая боль от попавшего глаза песка	Сто долларов, возвращаемые в получку												Скачки с барьерами на летней Олимпиаде
				Настольная игра с "рыбами" и "козлами"	"Колонна" парт перед учителем			Раззява, упустившая сыр в басне		"Рюмка" в 2 шкалика Изнуряющая жара									
	Грубиян, который в гостях - как в казарме	Нитки для любительниц вышивания	Одиноко растущая жертва молнии					Заклеенная ранка на бритом лице			"Тихая" река России Приветствие фрейлины								
					"Хоровое выступление" артиллерии				Сородич ельцаи головля			Ступень карьеры капитана на флоте							
	"Солнцеклеш" в гардеробе	Тигран Кеосаян по национальности	"Лягушатник" в реке Аренда фуры				Кустарь из провинции Бордо												
			Овал на будущем портрете			"Землебойка" в руках дачника	Тлеющий в костре кусок полена		Героический тон оратора		Не пускающая весну холодная "старуха"		Отряд головорезов в городе					Горячность заядлого игрока	
"Непоседливый" песчаный холм				"Плацдарм" для наложения гель-лака						Лошадь "в тельняшке"									
Хитрец, варивший кашу из топора	Финишный город в истории ВОВ	Опасная территория за колючкой			Тележка, не отстающая от автомобиля	"Склочник" в дворовой компании												Палка для "разгона" бильярдных шаров	
				Сигнал отхода ко сну в казарме				Римский красавчик с крылышками		Крупа для нежной детской кашки									
	Итальянская колбаска на пицце	Имя писателя Пелевина и музыканта Цоя	"Халва" тянучка Прицепившаяся хворь			Парусное "родео" яхтсменов	Майор, которому доверен батальон												
	Крик, близкий к ультразвуку			"Сестра" березы с шишечками	Важный прибереженности фактф крови					Нерусская газировка с запахом апельсина	Заказ, выполненный веб-дизайнером								
			Закутокв универмаге Сородич анаконды					Продолжительная стадия развития		Гость, приехавший из Хельсинки									
	Отличие мида от мини	Подарок фанату компьютерных автогонок			"Капитуляция" при плохом раскладе	Вертихвостка на шпильках													
					Верный рыцарь Прекрасной Дамы														
Мощное влиятельное государство	12 испанских страниц школьника	Рейдерский ... компании					Антисолнечный "грибок" на пляже												
				Степь с баобабами и жирафами															

