

№44
(1160)
4 ноября
2020
среда

Телемир

TM

16+

Твоя любимая газета

Как можно предотвратить пневмонию

5



Сегодня, в разгар пандемии коронавируса, мы стали с большой опаской относиться к диагнозу «пневмония». Не все знают, что течение этого заболевания и его лечение напрямую зависят от возбудителя болезни (вируса или бактерии). Мы попросили просветить нас на эту тему врача по медицинской профилактике ГБУЗ «Сахалинский областной центр медицинской профилактики» Айгуль АХМЕТОВУ. - Что представляет собой процесс дыхания? Из внешней среды мы вдыхаем воздух. Через носоглотку и ротоглотку воздух попадает в гортань, далее через трахею - в правый и левый бронхи. Они разветвляются на множество мелких бронхиол, конечным этапом разветвления являются альвеолы. Таким образом, после вдоха воздух, пройдя все легочные пути, добирается до альвеол. Именно в альвеолах в норме происходит газообмен: сердце качает кровь по сосудам, венозная кровь с низким содержанием кислорода подходит к альвеолам, в крови есть эритроциты, в которых содержится гемоглобин.

4 ноября -
День Казанской
иконы
Божией Матери

Подробности на стр. 7

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

Изготовление, установка окон и дверей
Ремонт окон
Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей

БАЛКОНЫ «ПОД КЛЮЧ»
ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19 ☎ 26-09-59

«Мега Транс Сервис»
Транспортно-экспедиционная компания
г. Южно-Сахалинск

ОТПРАВКА ДОМАШНИХ ВЕЩЕЙ
во все города - от 1 кг России

БЫСТРО • КАЧЕСТВЕННО • НАДЕЖНО

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

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

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

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН
«Универсал»

БЫТОВАЯ, ЦИФРОВАЯ ТЕХНИКА, ИНСТРУМЕНТ И ОБОРУДОВАНИЕ

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

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

АКЦИЯ!*

ООО «Макаровлес» предлагает
ДОСКА 25 *150, 3 сорт,
7000 руб./1 м³
СТОЛБЫ (4 метра) -
500 руб./1 шт.
Южно-Сахалинск,
Холмское шоссе, 1 Б.

27-78-98

*До 30.11.2020 г. Подробности по тел. 27-78-98
Организатор ООО «Макаровлес»

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»

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

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

МЫ РАБОТАЕМ С 10.00 ДО 18.00

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ООО «Ломбард Изумруд»
ОГРН 1146501010391
ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ
СТАВКИ СНИЖЕНЫ!
РЕАЛИЗАЦИЯ ИМУЩЕСТВА
600-888

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

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

ВСЁ ИЗ ДЕРЕВА

- ❖ евровагонка, вагонка
- ❖ имитация бруса
- ❖ блок-хаус
- ❖ доска половая
- ❖ щиты мебельные
- ❖ комплектующие для лестниц
- ❖ погонажные изделия
- ❖ МЕБЕЛЬ для дома и дачи
- ❖ ДВЕРИ
- ❖ ФОРТОЧКИ
- ❖ ОКОННЫЕ БЛОКИ

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

Защитно-текстурные покрытия древесины «Акватекс», «Parade», «Текстуrol»
Масло «Живица»

САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

г. Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 279а
www.sakhlglaz.ru
@sakh_glaz
тел. 290-440, 266-220

• УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ
АМБУЛАТОРНО
• ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО • ОТЛИЧНЫЙ СЕРВИС • ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

БАБУШКИН КОМОД
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ
МЕБЕЛЬ
В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ

Спальни, горки, диваны, кровати, банкетки, комоды, столы обеденные, туалетные столики, тумбы под ТВ, светильники, торшеры

ТЦ «Мегаград»,
ул. Железнодорожная, 50 (2-й эт.),
тел.: 29-12-66, 77-06-06 (доб. 111)

Скидки от 10 до 50% на модели мебели прошлых сезонов!
*Скидка до 30.11.2020 г. Организатор ИП Бокун Кит Хен.
Подробности по тел. 77-06-06 (доб. 111).

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!
ПЛЕДЫ (разные модели, расцветки, размеры: 1,5; 2-спальные, евро)

- Постельное белье
- Подушки
- Одежда
- Полотенца
- Гобеленовые изделия
- Тюль, шторы
- Коврики
- Сувениры

И много-много приятных мелочей для дома

Ул. Крюкова, 83, микрорайон «Ганеша», павильон 21,
п/р. Новоалександровск,
пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж
Телефон 8-962-114-58-69

Цены вас порадуют!

КОМПАНИЯ
ДОМИНАНТА
НЕДВИЖИМОСТЬ

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604
ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ
УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ БУРЫЙ

Доставка по городу БЕСПЛАТНО

Т.: 8-914-757-08-48,
27-08-48

**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

Отдел рекламы
«Телемира»
49-16-31

**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. Сакс. 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. Сакс. 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. Сакс. обл. деп. здравоохран.

Удаление образований кожи (папиллом, бородавок, сосудистых
звездочек) новейшими лазерными технологиями.
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПОМОЩЬ
АЛКОЗАВИСИМЫМ**

анонимно, ежедневно
с 10.00 до 20.00

**ГРЕБЕНЬКОВ
Дмитрий Сергеевич**
Т.: 41-86-86,
8-984-184-45-25
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

**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

**Оздоровительный центр
«Лесное озеро»**
в с. Охотское Корсаковского района

приглашает вас
с 27 ноября
по 8 декабря
на санаторно-курортное
лечение
и активный отдых

ПРИНИМАЮТСЯ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЗАЯВКИ
В путёвку входит лечение, пятиразовое питание, проживание.
В наличии бассейн, сауна, хамам, массаж, тренажёрный зал,
солевая пещера, фитобочка.
Проводятся мастер-классы, тематические вечера.
Телефоны: 8-924-485-40-48, 8(4242)51-00-24
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

**КАРКАСНОЕ
СТРОИТЕЛЬСТВО**

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

**Срубы из бруса,
круглого леса**

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

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

**ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР
"МЕГАПОЛИС"**

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Есенина, 13. Тел. 75-14-00
megapolisto@yandex.ru www.megapolisto.ru

«Аэрофлот» попрощался с островами



С 5 ноября ежедневные рейсы в Москву будет выполнять только авиакомпания «Россия». С предложением временно отказаться от услуг «Аэрофлота» выступили депутаты областной думы в ходе обсуждения бюджета Сахалинской области на предстоящие три года. Правительство Сахалинской области поддержало эту инициативу и приняло решение прекратить субсидирование рейсов в связи с оптимизацией расходов региональной казны.

Бюджет области сохраняет социально ориентированную направленность. Средства, высвобожденные в результате прекращения деятельности

«Аэрофлота» на Сахалине, будут направлены на первоочередные цели, в том числе на мероприятия по предотвращению распространения коронавирусной инфекции.

– В связи с пандемией в Сахалинской области значительно повысились расходы на сферу здравоохранения. Необходимо закупать тесты, средства защиты, оборудование, лекарства, расширять премиальный фонд для стимулирования медицинских работников. В условиях борьбы с инфекцией нужно правильно определять приоритеты. На первом месте для нас – здоровье и благополучие сахалинцев и курильчан, – подчеркнул председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик.

В региональном минтрансе отметили, что в этом году пассажиропоток из-за противоэпидемических ограничений существенно сократился. Нередко самолеты не были заполнены даже наполовину. На московском направлении с 5 ноября останется только дочерняя авиакомпания «Россия». На московском направлении по-прежнему сохраняются единые плоские тарифы. Стоимость билетов в Москву и обратно составляет 22950 рублей.

– Пассажиры, купившие билеты на рейсы «Аэрофлота», могут не переживать. Авиакомпания пересадит их на самолеты «России», – пояснил министр транспорта и дорожного хозяйства Саха-

линской области Валерий Спиченко. – Полеты будут осуществляться ежедневно. В дальнейшем количество рейсов будет определяться, исходя из потребностей жителей области.

Напомним, в этом году после прекращения продаж субсидированных билетов на все дальневосточные направления только жители Сахалинской области продолжали летать на самолетах «Аэрофлота» по льготным тарифам. Билеты по сниженным ценам могли приобретать пассажиры младше 23 лет, женщины после 55 лет и мужчины старше 60 лет, а также члены многодетных семей, инвалиды и сопровождающие их лица.

Второй паром спущен на воду

На Амурском судостроительном заводе спустили на воду второй паром для линии Ванино - Холмск. Перевод к достроечному пирсу состоялся 30 октября. Паром выведен в наливной бассейн и по старой морской традиции принял процедуру «крещения».

Исполняющий обязанности генерального директора Амурского судостроительного завода Михаил Боровский на митинге по случаю знаменательного события поблагодарил заводчан за поистине героический труд на строительстве заводских заказов.

– Я безмерно признателен трудовому коллективу завода.



Выдержали все: иностранные санкции и проблемы с обеспечением строительства, вас не испугала ни коронавирусная инфекция, ни наводнение. – сказал Михаил Боровский, – С честью могу заявить, что строительство судов идет в полном соответствии с графиками. Мы выдерживаем сроки строительства и испытаний, а на втором пароме идем даже с опережением.

Строительство двух грузопассажирских паромов для линии Ванино - Холмск стартовало на Амурском судостроительном заводе в 2017 году. Длина каждого – 131 метр, ширина – 23 метра.

Паромы способны перевозить до 32 железнодорожных вагонов

или 27 автосоставов, а также 9 легковых автомобилей. Пассажироместимость – 200 человек. Паромы смогут выполнять рейсы в сложных погодных условиях и двигаться во льдах толщиной до одного метра.

Первому из них присвоено имя бывшего директора судостроительного завода Александра Деева, второй назван в честь Василия Ощепкова, основоположника российского дзюдо, который родился и вырос на Сахалине.

Срок сдачи «Александра Деева» и «Василия Ощепкова» – 2022 год. В результате на линии Ванино - Холмск будет работать 5 паромов – 3 типа «Сахалин» и 2 новейших.

**СТОМАТОЛОГИЯ
«ФУДЖИ»**

Полный комплекс услуг по доступным ценам

ОСЕННЯЯ АКЦИЯ! Установка южнокорейского импланта по системе Ану Оне + коронка под ключ **65 000 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



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Набережная Рогатки переоденется в следующем году

Администрация Южно-Сахалинска не отказывается от планов по обустройству набережной реки Рогатки. Коррективы в сроки выполнения работ внесены в связи с расширением границ благоустройства и задачей интегрировать набережную в пространство городского парка им. Гагарина. Таким образом будет создана единая рекреационная зона с прогулочной территорией.



сметная документация на первый этап работ. Весной 2021 года завершится разработка ПСД и на остальные этапы. Приступить к благоустройству первого участка - от городского парка до пешеходного моста - должны уже в следующем строительном сезоне. Решается вопрос финансирования проекта, планируется привлечь средства областного бюджета. Мэр Сергей Надсадин поставил задачу - завершить работы по первому этапу до конца 2021 года.

Напомним, в концепцию благоустройства вошли территория от пр. Мира до озера Нижнего, прилегающая к нему территория, а также улично-дорожная сеть, включая перекресток улиц Детской и Комсомольской, а также другие инфраструктурные объекты, расположенные по берегам Рогатки.

Продолжается работа по реализации планов по возведению на территории городского парка круглогодичного бассейна на месте ранее существовавшего. В четверг в администрации Южно-Сахалинска ГК «ЛИГО», выразившая намерения выступить инвестором строительства, представила свое видение будущего объекта. Согласно архитектурной концепции, это будет не просто бассейн, а полноценный спа-комплекс для семейного отдыха и оздоровления. Концепцией предусмотрены открытый и закрытый

бассейны, бассейн для детей, пляжные зоны, на территории комплекса будут представлены различные виды бань и саун, зоны отдыха и т.д. По мнению разработчиков, комплекс станет изюминкой городского парка.

Проект предполагается обсудить с экспертным сообществом, в том числе на областном уровне, затем вынести на обсуждение жителей. Если он получит одобрение, компания приступит к разработке проектно-сметной документации. Строительство займет около 2 лет. Отметим, планируемое здание комплекса размещено на местности таким образом, чтобы при строительстве не были затронуты существующие прилегающие объекты и насаждения городского парка.

Учитывая нынешнее состояние набережной после проведения работ в русле реки, мэр Сергей Надсадин поставил профильным структурам задачу в срочном порядке привести территорию в порядок, отсыпать щебнем и поддерживать в приемлемом виде.

Автобусы переходят на зимнее

МКУ «Пассажирский транспорт города Южно-Сахалинска» напоминает, что с 5 ноября изменяется режим работы ряда пригородных автобусных маршрутов.

На зимнее расписание перейдут маршруты № 104 (Автовокзал - с. Дальнее), № 105 (Земляничные холмы - с. Дальнее - с. Елочки - Дачи), № 122 (Автовокзал - п. Восточка). Будет скорректирована протяженность и частота рейсов на этот период.

Также с 5 ноября прекращают работу муниципальные маршруты № 106 (ж/д станция Южно-Сахалинск - станция Новодеревенское), № 177 (ж/д станция Южно-Сахалинск - поворот на карьер «Известковый»), которые осуществляли перевозки только в летний период. Они возобновят свою работу перед майскими праздниками.

Напомним, что получить информацию о работе, расписании пассажирского транспорта можно в диспетчерской службе по телефону **51-00-51**. Также для удобства граждан работает портал bus.yuzhno-sakh.ru, который позволяет в режиме реального времени узнавать информацию о местонахождении автобусов.

Стань дружинником!

Жителей областного центра приглашают вступить в ряды народной дружины для обеспечения правопорядка на улицах города. Стать членом организации может любой гражданин, достигший 18 лет и не имеющий судимости.

Народные дружинники совместно с сотрудниками правоохранительных органов принимают участие в патрулировании территории городского округа, пресечении и выявлении административных правонарушений, охране правопорядка при проведении массовых мероприятий. Также членами народной дружины проводятся профилактические беседы с жителями и гостями города на предмет запрета курения и распития спиртных напитков в общественных местах.

Материально-техническое обеспечение народной дружины (аренда помещения, мебель, компьютерная и организационная техника), а также материальное стимулирование деятельности дружинников (денежное вознаграждение) осуществляется за счет средств городского бюджета администрации Южно-Сахалинска. Отметим, что члены народной дружины также обеспечиваются форменной одеждой с отличительной символикой (нагрудными знаками), удостоверениями.

Информацию о деятельности дружины и условиях вступления в организацию можно получить по телефонам: **300-809 (добавочный 10), 8-924-490-36-96**.

В районах области проводятся углубленные осмотры

Десант врачей сформирован из высококвалифицированных специалистов 9 профилей из разных уголков страны. До конца ноября они проконсультируют пациентов во всех районах.

— Запись к специалистам велась по итогам первого этапа диспансеризации. Мы знаем своих пациентов, кому необходима консультационная помощь, коррекция терапии. За 12 дней углубленные

узкие специалисты осмотрели около 2000 человек, — рассказала главный врач Холмской ЦРБ Светлана Мищенко.

Уже прошли приемы пациентов в Северо-Курильском районе,

сегодня врачи завершают работу в Тымовском, Холмском, Поронайском, Углегорском районах. Работа медицинского десанта продолжится до конца ноября.

Отметим, что выездная кампания

узких специалистов проводится в островной области уже второй год по инициативе губернатора Валерия Лимаренко. Такая работа позволяет снизить остроту кадрового вопроса в районах.

Жительница Тымовского Алевтина Николаева долго не решалась обратиться к врачу по поводу лишнего веса. Прибавка была хоть и небольшой, но регулярной. Женщина отмахивалась от проблемы, считая, что она вызвана погрешностями в диете. Но после первого этапа диспансеризации ее пригласили на консультацию к эндокринологу.

— Очень довольна. Получила ответы на все вопросы, врач назначил курс лечения. Схему терапии подробно расписали, при необходимости уже терапевт сможет контролировать показатели и, если надо, скорректировать лечение, — поделилась тымовчанка.

Кроме эндокринолога, в медицинской команде — кардиологи, неврологи, врачи ультразвуковой и функциональной диагностики, эндоскописты, офтальмологи, оториноларингологи, урологи, онкологи. 45 специалистов прибыли из разных уголков России. У всех врачей профессиональная квалификация не ниже первой, большой опыт работы.

Медицинские бригады укомплектовывались с учетом наибольшей потребности в специалистах. Всего сформировано пять команд, поочередно они проводят работу во всех районах Сахалинской области. Холмский городской округ — один из первых, куда прибыл десант.

Как мы слышим при тугоухости?



Человек со здоровым слухом редко задумывается над тем, как слышат окружающие звуки слабослышащие люди. Чаще всего мы представляем себе, что у человека со сниженным слухом просто как бы убавляется громкость всего, что они слышат, словно кто-то крутит регулятор громкости в меньшую сторону. Именно поэтому при беседе со слабослышащим человеком мы начинаем повышать голос и, чаще всего, оказываемся неправы.

Очень наглядным примером является приведенная иллюстрация. На ней потеря слуха сравнивается с потерей зрения. Хорошо видно, что при потере зрения работает как раз «эффект регулятора», а в случае со слухом — все не так однозначно.

В зависимости от степени и характера снижения слуха у человека выпадают некоторые звуки. Например, в речи можно совершенно не слышать шипящих согласных: «Ж», «Ч», «Ш», «Щ», или терять другие звуки. Из окружающих звуков могут пропасть все высокие: сигнал микроволновки, детский смех, или наоборот — низкие: шум машин, шум дождя.

Получается, что слабослышащий человек не слышит окружающие звуки тише, он слышит не все звуки.



Поэтому чаще всего с таким человеком нужно разговаривать медленно, разборчиво и желательно, стоя к нему лицом, чтобы он мог разглядеть вашу артикуляцию — многие дочитывают речь по губам.

Нужно отметить, что при глубоком снижении слуха окружающие звуки будут действительно становиться тише, но первоочередная особенность



снижения — именно избирательные провалы по некоторым звукам.

Если вы замечаете за собой или своими близкими тревожные симптомы снижения слуха, то не затягивайте с обращением к специалистам. Чем скорее вы возьметесь за решение проблемы, тем проще и приятнее пройдет ваше возвращение в мир звуков!

Мы знаем, что сейчас нужны людям, как никогда, и мы остаемся на своем посту, чтобы помочь вам и вашим близким.



- Дезинфекция клиник проводится каждые 2 часа
 - Запись и приемы — не больше 1 пациента в клинике, никаких очередей
 - В клиниках пополнены запасы одноразовых масок, антисептиков
 - Обрабатываем руки пациентов до и после приема
 - Внутри клиники безопасно!
 - Помогаем безопасно добраться до клиники — организуем такси для клиентов, записанных на подбор и настройку цифровых слуховых аппаратов*
 - Для иногородних — компенсация проезда до г. Южно-Сахалинска и обратно при покупке цифровых слуховых аппаратов определенных серий на сумму до 3000 рублей в виде скидки по предъявлению проездных билетов.*
- *Подробности, порядок и условия у администраторов сети «Аудионика».

(4242) 30-35-53

г. ЮЖНО-САХАЛИНСК
УЛ. ЛЕНИНА, 242 / УЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ, 243 А



AUDIONIKA.RU

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Туристов завлекают на Сахалин

Теперь посетить Сахалинскую область можно по программе туристического кешбэка. Часть средств за покупку тура или проживание в гостинице будут возвращены путешественникам по России.

[МАРИЯ КРАСНОВА]

До 5 декабря

Первый этап программы продлился всего неделю – с 21 по 28 августа, и многие туристы не успели воспользоваться возможностью сэкономить на отдыхе. На втором этапе приобрести тур с кешбэком можно до 5 декабря 2020 года, а осуществить поездку – до 10 января 2021-го. Максимальная сумма возврата составляет 20 тысяч рублей. В программе участвуют поездки от двух ночей, что позволяет отправиться в короткие путешествия на выходные.

- Наша компания участвовала в первом этапе кешбэка и с удовольствием подключилась ко второму, - рассказала менеджер по туризму компании «Амист» Татьяна САУТЧЕНКОВА. - Мы увидели, что больше туристов стали интересоваться поездками на Сахалин и Курилы. Мы предлагаем различные варианты осенних и зимних видов отдыха с посещением природных объектов, катанием на снегоходах, рыбалкой и еще много интересного.

Сергей Рак из Нового Уренгоя узнал о программе кешбэка от родственников. Зашел на сайт, выбрал тур и уже несколько дней отдыхает на Сахалине, а затем отправится на Курилы.

- Программа насыщенная и интересная, - рассказал путешественник. - Сахалин – удивительное место. Про красоту дальневосточной природы слышан давно, но инфраструктура города также произвела хорошее впечатление.

Программу туристического кешбэка, которая направлена на расширение возможностей для доступного отдыха внутри страны, реализует Ростуризм. Всего на стимулирование внутренних турпоездок из федерального бюджета было выделено 15 миллиардов рублей.



Вдвойне приятно, что удалось вернуть часть суммы. Эти деньги можно потратить, к примеру, на подарки близким.

Есть чем удивить

Чтобы воспользоваться условиями программы и вернуть часть средств за отдых необходимо на сайте мирпутешествий.рф ввести название региона, выбрать понравившийся тур и оплатить покупку картой «Мир». Кешбэк в размере до 20 процентов будет начислен автоматически в течение пяти дней.

Так, при покупке недельного тура на Саха-

лин за 58 тысяч рублей на человека, в который входит трансфер из аэропорта, питание по программе, проживание в гостинице, страховка, посещение природных объектов, можно будет вернуть 11600 рублей.

Островные туроператоры предлагают массу вариантов отдыха с возможностью кешбэка на осень и зиму. К примеру, тур для настоящих мужчин, рассчитанный на девять дней, насыщен морской и речной рыбалкой, гастрономическими удовольствиями, посещением популярных природных объектов – мыса Евстафия, бирюзовых озер, хребта Жданко,

мысов Великан и Птичий. Совмещенный тур Сахалин-Итуруп окунет путешественников в мир сразу двух уникальных островов. Есть интересные предложения для любителей тайн и загадок, а также зимние туры для экстремалов с катанием на снегоходах, полетами в аэротрубе, походами на снегоступах и подледной рыбалкой.

Также в ноябре на острове стартует акция «Твоя яркая зима на Сахалине», которая позволит получить ее участникам дополнительные бонусы и скидки на отдых, товары и услуги.

В области пройдет «Универвидение»

Очный этап конкурса «Универвидение. Авторы-2020», организаторами которого выступают правительство Сахалинской области, Федеральное агентство по делам молодежи и Российский союз молодежи, состоится в Южно-Сахалинске с 5 по 10 декабря. Победитель получит возможность продвигения авторской песни и съемки музыкального клипа.

[ЕЛЕНА СОБОЛЕВА]

Уникальный всероссийский проект «Универвидение» собирает лучших вокалистов страны уже на протяжении пяти лет. В этом году конкурс пройдет в новом формате. Участниками станут исполнители авторских песен в возрасте от 18 до 28 лет, выступающие solo и в дуэте. Также впервые заявки могут подать аранжировщики, битмейкеры и музыкеры.

- В прошлом году уже работала площадка «Студвесна.авторы», где участниками были вокалисты со своими авторскими песнями, - рассказала руководитель проекта Ирина РУДЫКА. - В этом году мы решили поработать и с теми, кто сам пишет музыку, биты. Кроме того, впервые ребята придут к экспертам не с готовой песней, а с заготовкой. Уже в Южно-Сахалинске они объединятся друг с другом, получают рекомендации от наставников и на выходе покажут новый материал.

Отбор участников пройдет в два этапа. В рамках заочного будут организованы мастер-классы от экспертов и наставников национального проекта.



Также участники выполняют творческие задания, по итогам оценки которых будет сформирован список 50 полуфиналистов. Именно они отправятся на очный этап, который пройдет с 5 по 10 декабря в Южно-Сахалинске. В столице островного региона состоятся конкурсные прослушивания, мастер-классы, полуфинал и финал, где участники представят свою песню на гала-концерте.

- Сахалинская область всегда рада принимать гостей, - отметил руководитель Агентства по делам молодежи Сахалинской области Дмитрий СМЕКАЛОВ. - Для нас это

уже третий федеральный проект в сфере молодежной политики, который мы проводим в регионе в этом году. Участники «Универвидения» будут выступать на лучших площадках областного центра, уверен, что каждый из них получит колоссальный опыт для своего будущего.

Проект «Универвидение. Авторы» в этом году стал победителем Всероссийского конкурса молодежных инициатив Росмолодежи. Он будет реализован на грантовые средства. Подать заявку можно в системе АИС «Молодежь России» по ссылке myrosmol.ru.



Тем, кто лишился работы, помогут переучиться

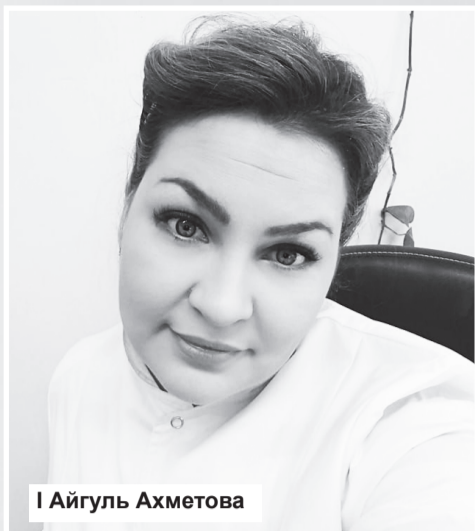
Сахалинские безработные могут пройти бесплатную профессиональную переподготовку. Государственная программа предназначена для выпускников образовательных организаций, а также для граждан, потерявших работу во время пандемии или находящихся под риском увольнения. На сегодня заявки на профессиональную переподготовку подали 650 сахалинцев. Большинство участников программы – выпускники этого года.

- 16 человек уже проходят обучение по направлению «Сварочные технологии», - отметила заместитель генерального директора регионального агентства по развитию человеческого капитала Мария КОЗЛОВА. - Следующие группы начнут обучение 2 ноября по направлениям «Физическая культура, спорт и фитнес», «Дополнительное образование детей и взрослых» и «Документационное обеспечение управления и архивоведение». Большой интерес у сахалинцев вызывают компетенции «Предпринимательство» и «Графический дизайн». Особо подчеркнем, для соискателей обучение абсолютно бесплатное и заявки мы продолжаем принимать.

В перечне компетенций уже 28 профессий, востребованных на рынке труда. Длительность обучения зависит от выбранного направления, в среднем срок подготовки составляет три недели. По окончании курса участники пройдут демонстрационный экзамен. Успешно сдавшие его получают скилс-паспорт с профилем профессиональных компетенций и документ о квалификации, соответствующий виду программы обучения.

Стать участником программы могут следующие категории граждан:

- находящиеся под риском увольнения (граждане, получившие уведомление в связи с сокращением штата, приостановлением деятельности работодателя или переходом организации на сокращенный рабочий день, находящиеся в отпуске без сохранения заработной платы);
 - выпускники образовательных организаций (СПО или ВО в 2020 г. или в 2019 г. (окончившие военную службу по призыву после 1.03.2020 г.) и в 2018 г. (имеющие на иждивении детей до 3-х лет, нетрудоустроенные по профессии (специальности));
 - ищущие работу граждане (зарегистрированные в органах службы занятости населения Сахалинской области в целях поиска подходящей работы и уволенные после 1 марта 2020 года);
 - граждане, работающие на предприятиях, попадающих в перечень постановления правительства РФ от 03.04.2020 № 434.
- Записаться на обучение и ознакомиться с полным перечнем доступных программ, а также получить консультацию специалиста можно на сайте <https://сахалин.рособразование.рф>.



I Айгуль Ахметова



Как МОЖНО предотвратить пневмонию

Сегодня, в разгар пандемии коронавируса, мы стали с большой опаской относиться к диагнозу «пневмония». Не все знают, что течение этого заболевания и его лечение напрямую зависят от возбудителя болезни (вируса или бактерии). Мы попросили прояснить нас на эту тему врача по медицинской профилактике ГБУЗ «Сахалинской областной центр медицинской профилактики» Айгуль АХМЕТОВУ.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Они бывают разные

Что представляет собой процесс дыхания? Из внешней среды мы вдыхаем воздух. Через носоглотку и ротоглотку воздух попадает в гортань, далее через трахею - в правый и левый бронхи. Они разветвляются на множество мелких бронхиол, конечным этапом разветвления являются альвеолы. Таким образом, после вдоха воздух, пройдя все легочные пути, добирается до альвеол. Именно в альвеолах в норме происходит газообмен: сердце качает кровь по сосудам, венозная кровь с низким содержанием кислорода подходит к альвеолам, в крови есть эритроциты (красные кровяные тельца), в которых содержится гемоглобин. Гемоглобин «схватывает» кислород из альвеолы. Дальше по сосуду во все органы и ткани бежит уже обогащенная кислородом кровь.

Чем отличается бактериальная пневмония от вирусной?

При бактериальной пневмонии поражаются именно альвеолы - они воспаляются и отекают, в них скапливается жидкость (экссудат), которая в последующем нагнаивается, мы начинаем кашлять, применяем муколитические средства для разжижения и более легкого отхождения мокроты. Экссудат задерживает прохождение кислорода в кровеносное русло, возникает кислородная недостаточность, снижается сатурация (насыщение крови кислородом). Цель лечения в этом случае - избавление от мокроты путем воздействия на возбудителя, чаще всего пневмококк. Поэтому бактериальная пневмония лечится антибиотиками.

При вирусной пневмонии картина совсем иная. В альвеолах жидкость не скапливается и не нагнаивается. Поэтому кашля с отделяемой мокротой при ковиде нет и быть не может. Ви-

рус поражает стенки сосудов, где происходит газообмен, появляется отек стенок сосудов, сосуды сужаются. Это приводит к замедлению циркуляции крови. Эритроциты «слипаются», препятствуя газообмену, возникает острая нехватка кислорода. Лечить антибиотиками вирусную инфекцию до присоединения к ней бактериальной бесполезно!

Прислушайтесь к организму

Какие симптомы наблюдаются у лиц с вирусной (ковидной) инфекцией?

В среднем на пятый-седьмой день после проникновения вируса в организм появляется ломота в теле, слабость, возникает чувство скованности в грудной клетке, повышается температура, появляется сухой кашель. Приблизительно у 70 процентов заболевших отмечается полное отсутствие обоняния. Данную вирусную инфекцию можно считать «сухой» - ни слезотечения, ни ринита (насморка) обычно не наблюдается. Хотя симптомы ковида легко спутать с банальной ОРВИ.

Характерным диагностическим критерием вирусной пневмонии, возбудителем которой является COVID-19, считается «матовое стекло» на компьютерной томографии.

Может ли сам пациент определить, что вирусная инфекция (ковидная) осложнилась пневмонией? И что он должен тогда предпринять?

Пропустить этот момент можно, если вы не прислушиваетесь к своему организму. Как не обратить внимание на то, что тебе стало тяжело дышать, что не хватает воздуха? Затруднен вдох и выдох, сложно задерживать дыхание, на вдохе чувствуется боль, появилась скованность в грудной клетке, не хватает воздуха - все это симптомы пневмонии. Ориентируйтесь на свои ощущения! Вовремя обращайтесь к врачу.

Даже при легком течении заболевания могут возникнуть осложнения. У некоторых наблюдается фиброз - замещение нормальной легочной ткани соединительной. В легком, по сути, возникают рубцы. Уменьшается дыхательная поверхность легких. Если поражены небольшие участки, человек этого не замечает. Но если фиброз более выражен, появляется одышка. Борьба за возвращение здоровья легких можно и нужно. Например, выполнять дыхательную гимнастику.

Гимнастика и свежий воздух

Как выбрать подходящую методику?

Многие пациенты занимаются по методике Бутейко. Это особое «поверхностное» дыхание, при котором идет накопление углекислого газа в организме. Утверждают, что занятия помогают.

Но все же постковидным пациентам прежде всего рекомендуется «парадоксальная» гимнастика, которую много лет назад разработала Александра Стрельникова. Вот несколько упражнений из данного комплекса.

«Ладшки». Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями от себя. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 12 раз по восемь вдохов.

«Погончики». Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений - 96, разделенных на 12 подходов.

«Насос». Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом. Количество подходов - 12, по восемь движений в каждом, всего должно получиться 96 активных движений.

Важный момент! Ограничиваться только дыхательными упражнениями не стоит, надо обязательно добавлять физическую нагрузку. Но пока сохраняется сильная слабость, можно, лежа в постели, делать совсем простые вещи: надувать шарик, медленно выдыхать через тонкую трубочку в воду, пуская пузыри. Сам организм подскажет, когда он будет в состоянии выполнять конкретную гимнастику. Даже полный глубокий вдох и медленный выдох можно классифицировать как дыхательные упражнения. Так как в обычной жизни мы дышим лишь «верхушками» легких, полный глубокий вдох увеличивает объем легких, улучшает циркуляцию воздуха. Есть специальные дыхательные тренажеры - они полезные, хотя и довольно дорогие. Думаю, вполне можно обойтись и подручными средствами.

Когда физическое состояние позволит вставать, добавляем гимнастику. Если дома есть тренажер (шаговая дорожка или велосипед), используем их для увеличения аэробной нагрузки. Если нет, не страшно. Обычная энергичная ходьба, махи руками, наклоны туловища и другие элементарные упражнения способствуют более быстрому восстановлению. Больше гуляйте, ходите, двигайтесь - это помогает «раздышаться».

Если есть возможность, занимайтесь на свежем воздухе. Самое простое и безопасное - ходьба в бодром темпе, можно подключить палки (скандинавская ходьба), использовать велосипед.

Кроме гимнастики, также хорошо выполнять вибрационный массаж. Это совсем не сложно: попросите кого-нибудь легко похлопать ладонями по спине несколько минут, аккуратно и не сильно «простукать», «прошлепать» всю спину. Массаж помогает очистить дыхательные пути от слизи, работает как профилактика застойных явлений в легких.

Какие еще рекомендации актуальны для выздоравливающих после пневмонии?

Придерживайтесь здорового образа жизни, исключите алкоголь и курение, потребляйте достаточное количество белковой пищи, чтобы помочь пострадавшим во время болезни клеткам восстановиться. Сезонные овощи, фрукты, ягоды также обязательно включайте в свой рацион.

Жиры играют важную роль в работе всего организма, и лишать себя после перенесенной вирусной пневмонии полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые в больших количествах содержатся в жирной рыбе, просто нельзя. Рыба также содержит очень много йода. Лосось и семга являются самыми вкусными источниками омега-3. Эти вещества есть в семечках, орехах и растительных маслах, но «растительные» омега-3 менее эффективны, чем «рыбные». В 300 граммах качественной жирной рыбы содержится небольшая норма омега-3.

Наконец, важный совет: всем пациентам, в том числе и старшего возраста, рекомендую обязательно привиться не только от гриппа, но и против пневмококка. Такая прививка защитит от вторичной бактериальной пневмонии.

Что делать, если жесткая диета и каторжные тренировки не сделали ваш живот плоским или эффект оказался краткосрочным? Есть ли альтернатива тренажерному залу? Только ли для красоты нужны нам сильные мышцы пресса? Об этом расскажет тренер и руководитель фитнес-студии Sport Style Катерина БАЛАНДИНА.

[ТОНЯ НЕЧАЕВА]

Нужны ли нам кубики пресса?

- Почему для большинства женщин живот - это слабое место? Имеет ли жир право скапливаться на животе и в каком количестве?

- Плоский и красивый рельефный живот - мечта любой девушки, но, к сожалению, эта мечта не всем доступна. Дело в том, что природа позаботилась о женском теле, защищая детородные органы именно таким образом - откладывая в области живота и бедер жирок. Есть так называемые зоны депо, где быстрее и чаще всего откладывается лишний жир, это как раз живот и бедра. 25-30% жира от массы тела - норма для здоровой женщины, выше - уже считается ожирением, ниже 12-17% - уже опасно для женского здоровья, может грозить серьезными гормональными нарушениями.

Одна из причин скопления жира и появления отечности в области живота - гормон кортизол, гормон стресса. Его уровень часто повышен, если женщина не умеет справляться со стрессом, много нервничает - поводы всегда найдутся. Жесткая диета, усиливая нервное напряжение, тем более ведет вас в кортизоловую тюрьму. Важно научиться расслабляться, позволять себе время от времени лечь и без чувства вины за «неоправданную» лень как следует отдохнуть.

Еще один ложный путь к совершенству - наконец «взяться за себя» и приступить к ежедневным интенсивным тренировкам. Поверьте, будет хуже. Кортизол будет копиться, обратный желаемому эффект нарастает. Выход один - все должно быть в меру, разумно и в удовольствие.

- Как вообще должен выглядеть живот у здоровых женщин в разном возрасте?

- Живот обязан выглядеть хорошо! Не имеет значения, сколько вам лет - 15 или 58. Но это при условии, что гормональный фон в норме, что женщина активна (не сидит много часов подряд на попе, а двигается, гуляет, танцует) и функциональна, что у нее не было полостных операций, напрямую повлиявших на мышцы живота. Что это за мышцы? Их много: наружные и внутренние косые мышцы, прямая и поперечная мышца живота. Это и многораздельные мышцы спины, которые отвечают за нашу осанку, за здоровую спину, за плоский живот.

При этом никто не говорит о четких очертаниях шести кубиков пресса - у здоровой женщины должна быть подкожно-жировая ткань. Есть девочки, у которых генетически подкожно-жировая прослойка очень тоненькая, легко демонстрирующая кубики пресса даже в случаях погрешностей питания и отсутствия регулярных фитнес- или спортивных тренировок. Они - счастливицы! А у кого-то наоборот - стоит немного «сбиться с пути», все тут же откладывается на животе и бедрах. Случается, что и при сбалансированном питании и правильном тренировочном процессе достигнуть желаемого минимального процента жировой ткани на животе очень сложно. Это генетика. Чрезмерное усердие здесь может привести к серьезному гормональному сбою, аменорее (прекращению менструа-

Мышцы кора - комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника.



Пресс качать нужно правильно

ций). И даже при достижении нужного результата часто наступает быстрый «откат». Такое, например, случается после соревнований в бодибилдинге (возьмем любую женскую категорию - фитнес-бикини, фитнес, боди-фитнес, женский классический бодибилдинг), когда жесткая сушка сводит процент жировой ткани к минимуму, а гиперкомпенсация после выступления приводит к целлюлиту и гормональным нарушениям. Так что счастье с шестью кубиками на животе длится недолго и заканчивается плохо... Я сама имею подобный печальный опыт - более пяти лет ушло у меня на приведение организма в норму, на возвращение здоровья и приемлемого внешнего вида.

Что может мешать вашему животу выглядеть идеально? Проблемы со здоровьем, операции. Но, придерживаясь грамотного, сбалансированного питания, вполне можно добиться приемлемого результата. Я не призываю ограничиваться вареной куриной грудкой и огурцом! Важно потреблять и белки, и жиры, и углеводы. Специально для того, чтобы снабдить женщину нужной информацией о питании, мы проводим марафоны стройности. Вместе с нами уже построили более пятисот девушек и женщин (именно построили, а не похудели!). Выяснилось, что 90% пришедших на марафон недоедают. И именно по этой причине (каким бы странным это утверждение вам ни показалось) лишний вес не уходит. Наш организм так устроен - если он недополучает белков, жиров, углеводов, то принимается запасать их впрок. Поэтому диеты - бесконечный процесс от «похудела» до «поправились». Когда же клеткам вашего организма достаточно белков и жиров (самый главный строительный материал для мышц, костей, кровотока, женской гормональной системы), они начинают свободно пропускать через себя, а не накапливать питательные вещества. В результате даже без суперактивных физических упражнений девочки стройнеют. У них пропадает тяга к сладкому - организм насыщается нужными микро- и макронутриентами, и желание слопать лишний быстрый углевод пропадает.



| Инстаграм @sport_style_ys

Усердствуй с умом

- Какие ошибки можно совершить, неграмотно взявшись за дело? Каковы возможные последствия ошибок?

- Есть замечательная фраза: «Пресс делается на кухне», и об этом мы уже поговорили. Но это не значит, что не нужно укреплять мышцы кора. Сильный кор - это в первую очередь безопасность нашей поясницы, здоровье репродуктивной системы, полноценное снабжение кровью органов малого таза и работа лимфатической системы. Мышцы кора завязаны с грудобрюшной и тазовой диафрагмой, если они не функциональны, то животик будет торчать даже у худой девушки. А это свидетельствует о слабости поперечной мышцы живота, отвечающей за узкую талию и плоский живот, говорит о нарушении работы грудобрюшной и тазовой диафрагмы, увеличении внутрибрюшного давления. Впоследствии давление на тазовое дно приведет к его опущению и другим неприятным последствиям. Поэтому следует комплексно работать с мышцами внутреннего блока и с дыханием (дыхание и пресс связаны неразрывно).

Каких ошибок нужно избегать? Не стоит делать скручиваний и «ситапов» (наследие большого советского спорта, сохраненное по сей день в нормах ГТО). Эти упражнения убийственны для поясницы! Когда вы поднимаете корпус в положении «ноги согнуты, руки за головой», пресс на самом деле не работает, а перенапрягается подвздошно-поясничная мышца. Если уж вы выбрали для себя это упражнение, не поднимайте корпус высоко (максимум - до нижнего угла лопаток), ваш взгляд должен плавно скользить по потолку и остановиться на бедрах. Делать это следует на длительном выдохе, делая живот плоским. Если же при подъеме торчит пупок, значит поперечная мышца живота не включилась в работу, а вы оказываете себе медвежью услугу - увеличиваете внутрибрюшное давление, «выталкивая» из себя органы малого таза, провоцируя опущение.

Также практически не участвуют мышцы пресса в подъеме ног - активно работают лишь сгибатели бедра, особенно если вы уперлись крестцом в тренажер, а поясница находится в прогибе... Все это длительная нако-

пительная травма для вашего опорно-двигательного аппарата.

Когда вы качаете пресс по старой схеме «руки за головой», поясница вжимается в пол и может быть травмирована. Если после тренировки у вас заболела поясница или шея - это тревожный звоночек - значит, вы неправильно выполняли упражнения. Вообще, если у вас болят не те мышцы, над которыми вы работали, а что-то еще, не поленитесь задуматься над причиной боли, меняйте тренера, комплекс упражнений, само направление в фитнесе. Если вы не получаете удовольствия от нагрузок, знайте, насилие над собой не принесет пользы (вспомним про гормон кортизол!). Фитнес должен оздоравливать! Важных тонкостей много. И желательно освоить их под руководством опытного тренера.

Повторюсь, тренировки мышц пресса обеспечат 20-30% от желаемого результата, на первом же месте - сбалансированное питание. Без этого живот не станет рельефным, подтянутым, красивым.

Для женщин, которые уже стали мамами, добавлю: если у вас есть диастаз (расхождение прямой мышцы живота), вы можете выполнять упражнения на пресс, но только следуя грамотно поставленной технике, без какой-либо самостоятельности. К сожалению, не все знают об этой своей неприятности и наносят тренировкой еще больший вред.

Я как бывшая профессиональная спортсменка и чемпионка прошла многое: безумные подъемы ног в висе в упоре на руках, ситапы и огромное количество планок. Мне лично все это не принесло особого результата - мышцы кора сильнее не стали. Только погрузившись в тему здорового умного фитнеса и придя к пилатесу, я осознала, как работает пресс, его глубокие мышцы. И это не про бесчисленное количество повторений - если вы правильно качаете пресс, то больше десяти повторений сделать и не сможете. Поэтому призываю изучить подход к этому вопросу, разработанный в пилатесе: воспользуйтесь Интернетом или найдите тренера. Сейчас масса уроков, которые совершенно недорого можно брать онлайн. Берегите свое здоровье, в том числе и от себя самой, от своего неумелого усердия.

Бонусы от тренировки, которая в радость

- Почему нет ожидаемого результата от упражнений?

- Либо вы неправильно питаетесь, либо неправильно тренируетесь - ваша техника не поставлена, некорректна.

- Как после всего этого не плюнуть на спорт и не выбрать диван и пиццу?

- Все должно быть в удовольствие. Не стоит начинать заниматься фитнесом с какой-то определенной даты или случаю (свадьба, отпуск и т. д.). Здесь важна регулярность. Иначе ваше внезапное похудение обернется очередным стрессом для организма и откатом к прошлому состоянию.

Если вы не получали удовольствия от самого процесса самосовершенствования, с вами после достижения определенного успеха с большой долей вероятности произойдет следующее. Вы захотите отблагодарить себя за труды - за жесткие тренировки и ограниченное питание вы подарите себе «вкусняшки» и право на лень. Тогда к чему было все это?

Найдите то направление в танцах или фитнесе, которое вам в кайф, и двигайтесь с удовольствием! А бонусом вы получите стройную фигуру, гормоны удовольствия и крепкий иммунитет.



4 ноября - День Казанской иконы Божией Матери

Образ на века

- Можно сказать, что икона - атрибут для молитвы не главный и не обязательный?

- Это так. Нельзя утверждать, что если ты не имеешь икон, то не можешь молиться.

- Когда изображение становится настоящей иконой?

- В древние времена существовал особый чин посвящения. Даже самый известный, именованный художник не мог просто взять и написать икону. Я лично встречался с тем, что художники-портретисты недоумевали: «Батюшка, пробовал икону написать, изучил все практики, школы, канонические правила, но почему-то не получается...» Человек, который приступает к такому делу, должен понять - необходима особая духовная подготовка. Раньше иконописцы вели церковный образ жизни, участвовали в таинствах (исповедавались, причащались), старались настроить свое сердце на то, что Сам Господь станет водить рукой художника. Икона может остаться людям на века, на столетия, перед ней будут молиться наши потомки - это большая ответственность. Поэтому просто сесть и написать можно, но в таком творении будет отсутствовать «дыхание жизни». Написание той или иной иконы следует спросить благословения.

чтобы человек имел возможность спасти себя. Через Крест нам подается вера в Бога.

Дар жизни

- Расскажите, какие чудеса связаны с Казанской иконой Божией Матери?

- Казанская икона Божией Матери явилась нам в древности. Есть такое предание: девочке Матроне из города Казани во сне являлась Богородица и указывала определенное место, где закопана Ее икона. Матрона вняла указаниям, так была обретена Казанская икона Божией Матери. В 1613 году ополчение Минина и Пожарского под предводительством патриарха Гермогена с этой иконой пошло на Москву и изгнало Лже-Дмитрия. Таким образом икона явилась путеводительницей для преодоления смуты и воцарения на престоле рода Романовых.

- Почему эта икона считается чудотворной?

- Это и есть чудо. Во времена смут, войн, моров, поветрий верующие устраивали крестные ходы с иконами, люди исцелялись, бедствия прекращались.

Конечно, не могла сохраниться именно та икона, которую нашла Матрона. Но существуют ее древние списки (неточные копии), потому что люди из многих областей хотели иметь изображение Божией Матери. Написана она по-разному: младенец может быть на правой или на левой руке и т. д. Где-то икона явилась чудесным образом. Списков (вариантов) иконы много, сегодня сохранилось три древних ее копии: одна - в Богоявленском соборе в Елохове, вторая - в Казанском соборе Санкт-Петербурга, третья - в Казани, в Крестовоздвиженском храме (в 2004 году патриарху Алексию ее передал Папа Римский). Повторюсь, много и других списков иконы, менее древних. В нашем кафедральном соборе Рождества Христова находится новая икона, а в Воскресенском соборе - икона, более чтимая, ее в дар Южно-Сахалинской епархии в свое время передал патриарх Алексей II, перед ней (она находится слева от алтаря) мы совершаем молебны и служим акафисты.

Люди молятся, припадают к иконе, каждый просит о своем, благодарит Божию Матерь. И если бы верующие не получали от Бога отклика, то вряд ли приходили бы к иконе вновь и вновь. В конце концов, та же чудотворная икона кому-то может сотворить чудо, а кому-то - нет. От чего это зависит? От того, насколько человек действительно нуждается в чуде, пойдет ли оно ему на пользу, не станет ли он приходиться в храм как в «дом быта» для получения требуемых товаров и услуг. Если просьба не будет исполнена, это вовсе не значит, что икона не чудотворная.

- Есть ли икона, с которой особо связана ваша жизнь?

- Когда я посещал мой первый деревенский храм, мне особенно нравилась одна икона, которая не была старинной, древней, но на ней было очень умирительное с художественной точки зрения изображение. Она была очень красиво написана, я имел к ней более прилежное моление. Речь о Казанской иконе Божией Матери. Многие говорят о любимой иконе. Это, конечно, не очень правильно, но мы существа духовно-телесные, что поделаешь... К сожалению, в 2006 году храм сгорел, икона была навсегда утеряна.

В заключение хочу сказать, печально, когда даже чудеса не являются для человека доказательством Бога. Каждый проживаемый нами день - великое чудо. Большое видится на расстоянии. И сложный этап в жизни впоследствии может предстать как важный и благодатный, поспособствовавший внутреннему росту, переоценке ценностей, приобретению опыта. Даже «пустое» и негативное сегодня через некоторое время обретает смысл. Радуйтесь всему, что с вами происходит. Думайте о своем собственном предназначении, миссии в этом мире. Не пренебрегайте даром жизни! Не ждите чуда извне, «чудите» сами, но только в хорошем смысле этого слова.

Четвертого ноября православные христиане отмечают День Казанской иконы Божией Матери. В преддверии праздника мы поговорим об иконах вообще, о том, почему и каким образом они почитаются, о чудесах, связанных с этими священными изображениями. А разобраться в теме нам поможет архиепископ Южно-Сахалинский и Курильский, владыка Аксий.

[Юлия Глухова]

Чтобы сосредоточиться на молитве

- Что такое икона?

- Известна такая история: тяжело заболевший князь послал слуг к Иисусу Христу написать его изображение, на что Господь явил чудо - умылся, отер платом лицо, и на ткани отпечатался Его лик. Этот нерукотворный образ можно считать первой христианской иконой. В честь такого события даже установлен праздник, который отмечается 29 августа.

Не с точки зрения культуры, а именно в ее религиозном смысле, икона - это изображение Иисуса Христа, Божией Матери, святых, которым поклоняются христиане. Очень важно понимать разницу: люди поклоняются не изображению, а тем, кто изображен. Этим христианство отличается от язычества, последователи которого поклонялись статуэткам, изображениям своих богов, считая, что их боги обитают в них, приписывая дереву и камню, из которых были сделаны идола, магические свойства.

Со многими иконами связаны различные чудеса. Но мы не приписываем иконе как предмету никакой мистической силы! Строго говоря, это лишь изображения святых, Божией Матери и Иисуса Христа. Когда мы поклоняемся иконе, мы относим свое воображение к первообразу, а не доске, не краскам, не искусству иконописца. Наш сердечный взор устремляется к тому, кто на Небесах. Икона нужна для внешнего видения образа Бога или святых. Ведь мы - существа не только духовные, но и телесные, у нас есть чувства осязания, обоняния и т. д., нам важно визуализировать объект поклонения. Видимо, Бог и положил нам на ум эту идею, чтобы помочь человеку сосредоточиться при молитве. Но многим святым не требовались никакие иконы, они обращались к первообразу без их помощи. Молиться можно везде, обходясь без всякой атрибутики.

- Отсутствие иконы никак не влияет на силу молитвы?

- Конечно не влияет. Просто, когда мы смотрим



1 Владыка Аксий

на икону, то легче относим свой мысленный взор к изображенному на ней святому, к его жизни, к совершенным им подвигам. Сильна любая молитва, которая прочитана с верой и искренним убеждением в том, чего просим. Вера и открытость сердца - вот что важно. А какую молитву мы читаем - «Отче наш», «Символ веры», «Богородице Дево, радуйся», или просто скажем: «Господи, помилуй!», зависит только от нашего внутреннего состояния.

Сила молитвы не заключается в словах. Так же как сила помощи Божьей не зависит от того, какой мы иконе поклонились - древней или новописанной. Ведь случается, когда мироточат и простые иконы-литографии, напечатанные на принтере...

Конечно, молиться перед старинной иконой - совсем не то же самое, что перед литографией. От первой веет иным духом, намоленностью. Но здесь мы присовокупляем чисто человеческое отношение к вещам, зная, например, что перед этой иконой молились прабабушка, бабушка, мама... Что этой иконой были благословлены на брак, на таинство венчания родители... Тогда это уже семейная реликвия, олицетворяющая нашу память. Конечно, мы испытываем особо благодатное чувство, входя в храм со старинными иконами. Но ничего важного не лишается человек при посещении новопостроенного храма с новыми иконами.

Сегодня икона считается освященной после прочтения священником нескольких молитв и окропления ее святой водой. Икона будет освящена, если на ней присутствует надпись - какого именно святого изобразил иконописец. С этого момента это уже не художественное произведение, а икона, к которой можно прибегать в особых случаях - для молитвы и благословения. И любая освященная вещь требует отношения к ней как к предмету священному, то есть особому (без отклонений в сторону язычества).

- Считается, что от многих икон случаются чудеса. Чем это объясняется?

- Есть такое явление, как мироточение, - из иконы исходит маслянистая жидкость, при том что написана она была на сухой доске и никто икону маслом не поливал и не напитокывал. Случается, появляется кровь. Очевидно, это совершается по особому промыслу Божьему. Но и в подобных случаях мы поклоняемся не доске, на которой написана икона. Иначе бы мы согрешали против второй заповеди, данной нам пророком Моисеем: «Не сотвори себе кумира!», и оказались бы идолопоклонниками! В чем христиане, не понимая сути, и обвиняли долгое время... Так же протестанты возмущаются, как можно поклоняться Кресту, на котором был распят и принял смерть Христос. Но для нас это - орудие победы: Спаситель принял смерть ради того,

Мы часто жалуемся на качество сна. Жалуемся привычно, оправдывая вялость, рассеянность, отсутствие энергии. Является ли это проблемой в действительности? И если да, то как с этим бороться? О правилах здорового сна мы поговорили с терапевтом ГБУЗ «Городская поликлиника № 2» Марком ЗОЛОТАРЕВЫМ.

[АННА АНОХИНА]

Это - ритуал

- Что такое здоровый сон с точки зрения врача?

- Здоровый сон позволяет чувствовать себя отдохнувшим, а также готовым к физическим и умственным нагрузкам. Замечено, не всегда продолжительный сон предшествует отличному началу дня. Равно как и наоборот - порой сон в пять-шесть часов приносит необходимые энергию и бодрость. Продолжительность сна уникальна и индивидуальна для каждого из нас. Многие врачи, которые исследуют сон и лечат его нарушения, сходятся во мнении - здоровый сон длится около семи, семи с половиной часов. Но это усредненная цифра. Надо спать столько, сколько требует ваш организм. А отоспаться в выходные за всю неделю не получится. Это так не работает.

Наш сон состоит из двух фаз: медленной и быстрой. В среднем человек за ночь проходит пять циклов из этих двух фаз. Самое важное - проснуться в нужный момент, лучше всего для этого подходит конец быстрой фазы. Тогда вы будете чувствовать себя бодрым и выспавшимся. Чтобы просыпаться в тот момент, когда вам необходимо, а также обеспечить себе здоровый и хороший сон, придется соблюдать определенные условия. Самое важное из них - режим. Приучите себя ложиться и вставать (именно вставать, а не просыпаться) в одно и то же время. Это позволит вашим циркадным ритмам прийти в четкую последовательность, проходить всем фазам сна циклично до четырех-пяти раз за ночь. В действительности 70 процентов проблем со сном решаются исключительно соблюдением строгого режима. Далее - гигиена сна. Это то, на чем ни в коем случае не стоит экономить: удобная подушка, подходящий матрас, натуральное постельное белье, маска для сна, плотные шторы, минимум шума, температура в комнате, свежий воздух. Чтобы детально погрузиться в данные аспекты, рекомендую обратиться к вашему лечащему врачу, так как все очень индивидуально.

Серьезно отнеситесь к введению ритуала сна. Им может быть какое-то действие: чтение книги, например, или прогулка около дома. Ритуалы очень важны для подготовки ко сну маленьких детей, хотя взрослым они помогают не меньше.

Исключите из вечерних занятий смартфон и планшет.

- Какое отношение к нашей теме имеют гормоны? Почему так важно вовремя заснуть и проснуться?

- Позволю себе эту крамольную среди врачей фразу: «Да, во всем виноваты гормоны». В нашем организме много как стимулирующих, так и тормозящих гормонов. Однако сон в основном регулируется двумя из них - мелатонином и серотонином, между собой являющимися антагонистами. С серотонином все понятно - гормон стресса, учащает пульс, дыхание, потоотделение и прочее. Однако, касаясь темы здорового сна, мы больше внимания уделим мелатонину. Это основной гормон эпифиза, который заставляет наш организм ночью спать, а днем бодрствовать. Он отвечает за адекватность реакции организма на



1 Марк Золотарев

Отоспаться мешает работа? Меняй ее!

смену дня и ночи. Очень часто проблемы с выработкой мелатонина происходят во время перелетов - смены часовых поясов (так называемый «джетлаг»). Именно поэтому врачи рекомендуют принимать мелатонин перед длительными перелетами. На выработку мелатонина сильно влияет свет. Гормон перестает вырабатываться, если с сетчатки глаза поступают сигналы - по нервным волокнам в ответ на попадание на нее света. Поэтому исключительно важно уделить внимание наличию и количеству света в вашей комнате, когда вы засыпаете. Как раз здесь на помощь приходят маски для сна и плотные шторы. Циклическая выработка серотонина и мелатонина зависит от режима сна ровно так же, как и режим сна зависит от них. Если вы «поймаете» верный ритм жизни, исключите стрессовое влияние на организм (хотя избыточные всплески стресса, истощающие запасы серотонина, позволяют крепко уснуть, но это разовая акция - далее появятся проблемы), то синтез вышеуказанных гормонов будет происходить вовремя.

Причин нарушения - множество

- Что нам мешает хорошо высыпаться чаще всего? И что в наших силах изменить?

- Часто высыпаться нам мешают внешние факторы. Но и сами мы создаем проблемы: едим перед сном, смотрим в телефоны и планшеты, ложимся в разное время, нарушаем гигиену сна. Поменять можно все и сразу. Это зависит лишь от вашего желания и возможностей, в том числе финансовых. Я прекрасно понимаю, в какое время мы живем - погоня за деньгами, карьерные лестницы, вторая и третья работа, «дедлайны» и прочее. Мы рабы такой системы. Но эта система пережует и выплюнет вас, так и не подарив здорового тела и отняв здоровый сон.

- Отличаются ли потребности во сне у людей разного возраста?

- У маленьких детей эта потребность на порядок выше (новорожденные проводят во сне примерно три четверти суток).

С возрастом мы начинаем чаще болеть, приобретаем ворох хронических заболеваний, которые увеличивают потребность организма во сне. Если заболевания в пожилом возрасте грамотно скомпенсированы (находятся в ремиссии), то продолжительность сна будет такой же, как и у молодых и здоровых людей. Длительность сна и потребность в нем повышается в зависимости от продолжительности бдения и характера вашей деятельности. Ресурс выносливости с возрастом становится меньше, следовательно, выполняя меньше работы, пожилые люди больше нуждаются в отдыхе. Если вы вместе с бабушкой сходили по магазинам и можете сразу пойти со сверстниками на улицу, то бабушка нуждается в перерыве на дневной сон.

- Можно получить пошаговую инструкцию для тех, кто спит плохо?

- Режим. Гигиена сна. Введение соответствующих ритуалов. Если вы долго не можете уснуть, не стоит себя мучить. Уйдите в другую комнату, займитесь чем-то, пока действительно не захотите спать. Если все вышеизложенное не помогает на протяжении двух-четырех недель (примерно столько потребуется времени, чтобы оценить эффективность принятых мер), тогда стоит обратиться к врачу.

Причин нарушения сна множество - от неспецифических (стресс, эмоциональное выгорание, проблемы в семье и так далее) до заболеваний (синдром беспокойных ног, сахарный диабет, депрессия, генерализованное тревожное расстройство, синдром обструктивного апноэ сна и так далее). Врач должен будет разобраться с причинами и назначить необходимое лечение, направленное на этиологические факторы или симптоматическое - применение гипнотиков, седативных препаратов (снотворных).

Когда сам себе лекарь

- В чем опасность самостоятельного принятия снотворного?

- Если мы говорим именно о снотворных (гипнотиках), то это исключительно рецептурные препараты и самостоятельное их применение исключается в принципе. Даже если к вам в руки случайно попадет лекарство из данной группы, настоятельно не рекомендую принимать его без консультации врача. Врач подбирает дозировку препарата, отмечает интенсивность его эффекта, следит за наличием побочных действий. Все это происходит в тесном тандеме пациент-врач. Опрометчивое применение подобных препаратов самостоятельно, тем более курсом, может только усугубить ситуацию. Вы рискуете заполучить проблемы с пробуждением, неприятные сновидения, невозможность уснуть без приема препарата в дальнейшем, дневную сонливость.

Существуют и менее серьезные препараты, чей седативный, то есть успокаивающий, снотворный эффект является побочным, а не основным. Такие препараты грамотным врачом никогда не назначаются с целью наладить сон. Самым распространенным примером данных лекарственных средств является первое поколение антигистаминных, или противоаллергических, препаратов.

Также многие люди ищут спасение от бессонницы, принимая разного рода растительные препараты - чаи, настойки. Толк от некоторых действительно есть. Например, от пустырника. Данный фитопрепарат (растительный) на самом деле может поспособствовать улучшению акта засыпания. Но и здесь есть свое «но». Так как это не лекарство, то никто не несет ответственности за дозировку. Поэтому здесь я также настоятельно рекомендую советоваться с вашим лечащим врачом.

Важно, что все вышеуказанные препараты могут ухудшать течение уже имеющихся у человека заболеваний. Например, вызывать понижение артериального давления, понизить частоту сердечных сокращений, что для некоторых пациентов нежелательно. Так, препараты мелатонина в свое время назначали чуть ли не всем пациентам с нарушениями сна. Однако проведенные исследования привели к тому, что из показаний к их применению остался только десинхроноз - смена часовых поясов или инверсия сна, когда днем спишь, а ночью бодрствуешь. В других случаях мелатонин применяется только в комбинированных схемах.

- Как быть людям таких профессий, которые исключают здоровый режим сна?

- Все просто - менять профессию. Или болеть. Никогда не случится такого, что вы сможете без последствий для организма работать ночью и спать днем. Пока человек молод и здоров, его внутренние ресурсы позволяют адаптироваться к подобному режиму работы и быстро восстанавливаться. Но со временем организм попросту перестанет справляться. Начнет страдать концентрация, внимание, вы станете чаще болеть простудными заболеваниями. Потому что ненормированный режим дня - это стресс для организма. Стресс всегда угнетает иммунный ответ, вносит дисбаланс в функционирование основных систем органов. Такой человек чаще подвержен депрессиям, немотивированным приступам апатии и так далее.

Одно исследование в США выявило прямую зависимость частоты выявления рака молочных желез у женщин с ночным режимом работы - чем дольше вы работаете ночью, тем выше риск заболеть раком груди. И это только один пример. Есть множество исследований, где искали связь недосыпа и обострений хронических заболеваний, например, сердечной недостаточности. Также есть данные о том, что люди, которые в принципе недосыпают или не имеют адекватного режима «работа-отдых», попросту живут меньше. Так что мы пока не имеем альтернативы - или другая профессия, или принять все риски.

Как самому переобуть железного друга

При смене резины так хочется просто отдать машину мастеру, присесть в удобное кресло, а затем забрать уже готовый автомобиль. Однако опытные водители знают, что совсем без контроля данный процесс оставлять нельзя. Даже если вы всецело доверяете сотруднику СТО, предварительно стоит обговорить с ним ряд важных моментов. Кстати, помнить о них нужно и в том случае, если вы решили переобуть транспортное средство самостоятельно.



Не перепутай сторону

Некоторые производители выпускают покрышки, у которых наружная и внутренняя стороны различаются. И тогда шина снабжается маркировкой: Outside или Inside. Первая должна располагаться снаружи, а вторая – изнутри.

На боковине иногда указывают, в какую сторону должна катиться резина. В этом случае на ее поверхности изображают стрелку, которую сопровождают надписью Rotation.

Проследите, чтобы покрышки были правильно ориентированы в пространстве. Если установить асимметричную шину неправильно, это приведет к ее преждевременному износу.

Ищите дефекты

Если покрышки уже использовались раньше, перед установкой их необходимо внимательно осмотреть. На шинах могут обнаружиться незамеченные ранее грыжи или порезы. Поэтому попросите работника станции проверить резину на предмет возможных повреждений. Ведь если вовремя не заметить слабое место, впоследствии оно может проявить себя в самый неподходящий момент.

Лучше как можно раньше выявить проблему. Проще отремонтировать едва намечающийся дефект, чем потом латать серьезное повреждение. А в некоторых случаях единственным выходом и вовсе становится покупка новой покрышки.



Прокатывать ли диски?

У водителей-новичков часто случаются неприятности в виде ударов колесом о бордюр или другой твердый предмет. В результате этого диск деформируется. На многих СТО предлагают услугу по прокатке дисков. Однако соглашаться на это стоит далеко не всегда.

Например, легкосплавные литые диски прокатывать запрещено. Технология их производства не подразумевает никаких дополнительных манипуляций. Диск просто отливается с использованием формы. Если изделие повреждается, проще переплавить его заново.

А вот «лечить» вмятины и сопутствующие трещины на поверхности литого диска бесполезно. Структура его молекулярных связей такова, что при нагревании металл полностью теряет свои изначальные характеристики. Он перестает сопротивляться нагрузкам и легко может разрушиться. Поэтому прокатка литого диска – это простое наведение лоска. Использовать такое колесо попросту опасно.

Если деформация минимальна, во многих случаях вполне можно обойтись балансировкой. Поэтому если вам навязывают данную услугу, не соглашайтесь. Ну а если повреждение сильное, придется купить новый диск. На собственной безопасности лучше не экономить.



Промазка

На некоторых шиномонтажах можно наблюдать, как работники смазывают обод диска и кромку шины отработанным маслом. Считается, что этот прием помогает добиться лучшей герметичности. Однако делать так ни в коем случае нельзя. Под влиянием масла резина теряет свои свойства и начинает разрушаться.

Промазывать края действительно нужно, но использовать для этой цели необходимо специальную монтажную пасту. Она не только помогает загерметизировать колесо, но и обеспечивает легкий монтаж и демонтаж покрышки. При разбортовке такая шина будет защищена от повреждения инструментами.

Монтажная паста предотвращает «прилипание» резины к диску. А антикоррозионные присадки, которые она содержит, препятствуют образованию ржавчины.

Убедитесь, что при сезонной смене резины мастер собирается использовать именно такой герметик. Иначе вы рискуете выбросить покрышки раньше времени.

Попросите мастера обработать колеса специальным средством, растворяющим нежелательные отложения. На дисках часто образуется темный налет, который формируется в процессе работы тормозной системы. При трении колодок образуется мелкодисперсная пыль, которая содержит частицы углерода и молекулы металлов. Она покрывает диск, постепенно вызывая его коррозию.

Очиститель отъедает отложения, которые затем легко смываются проточной водой. Это помогает защитить диски от преждевременного разрушения.

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 13 000 руб.
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

Тел. 500-639
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.

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

«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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Памятники из природного камня от **12 000 руб.**

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

Вазы, столы, лавочки из гранита
 Обработка портретов средством «Антидождь»
 Скидки участникам ВОВ
Рассрочка платежа до 18 месяцев
 Наш адрес: ул. Колодезная, 8.
 Тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

САХГЕМС
 изготовление и установка **ПАМЯТНИКОВ** из природного камня

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

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

Рассрочка платежа, бесплатное хранение
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 10%

В Южном задержан очередной наркодилер

Инспекторы отдельной специализированной роты ДПС ГИБДД УМВД России по Сахалинской области на улице Гвардейской областного центра остановили иномарку. При проверке документов у водителя сотрудники полиции обратили внимание на пассажира, который сидел на заднем пассажирском сиденье. Мужчина заметно нервничал, вел себя подозрительно, на вопросы инспекторов отвечал уклончиво.

Когда инспекторы открыли заднюю дверь автомобиля, пассажир в карман спинки переднего пассажирского сиденья резким движением руки кинул предмет. После пассажир вышел из автомобиля.

Инспекторами было принято решение провести личный досмотр, однако ничего запрещенного обнаружено не было. Тогда инспекторы провели досмотр транспортного средства. В результате в кармане спинки переднего пассажирского сиденья было обнаружено два бумажных свертка,

перемотанных красной изолентой, внутри которых, предположительно, наркотическое вещество белого цвета со специфическим запахом.

Для дальнейшего разбирательства на место происшествия была вызвана следственно-оперативная группа УМВД России по городу Южно-Сахалинску. Обнаруженные вещества были изъяты и направлены на исследование. Проводится проверка.

В этот же день инспекторами отдельной специализированной роты ДПС ГИБДД УМВД России по Саха-

линской области на улице Украинской города Южно-Сахалинска была остановлена иномарка, за рулем которой находилась женщина-водитель. Помимо водителя, в салоне автомобиля находился 32-летний пассажир. Внимание инспекторов привлекло его неадекватное поведение: он проявлял беспокойство и заметно нервничал. Инспекторами было принято решение досмотреть гражданина.

В ходе личного досмотра в присутствии двух понятых в переднем кармане куртки были обнаружены бу-

мажный сверток и полимерный пакет, предположительно, с наркотическим веществом голубого цвета со специфическим запахом.

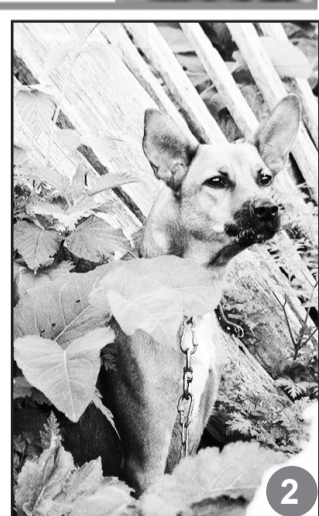
Для дальнейшего разбирательства на место происшествия была вызвана следственно-оперативная группа УМВД России по городу Южно-Сахалинску. Обнаруженные вещества были изъяты и направлены на исследование. По данному факту проводится проверка, сообщает пресс-служба УМВД РФ по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите **ДРУГА** у нас!



1



2



3. Розы – ласковая и добрая кошка. Очень контактная с людьми, как только начинаешь ее гладить, сразу мурчит. Очень аккуратная кошечка, ходит строго в лоток, стерилизованная, привита. Можем оформить вет.паспорт. Доставим! Лоток и наполнитель в подарок! Подарите тому, кто в этом действительно нуждается. Т. 8-924-491-66-26, 8-924-281-64-92.



4

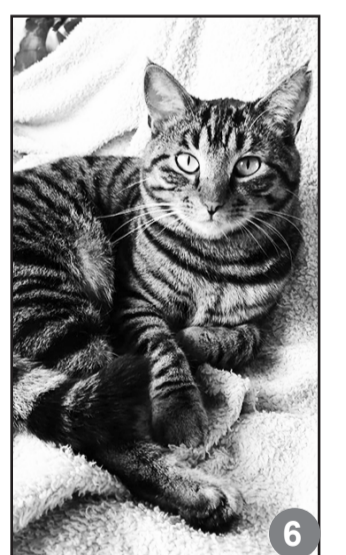
4. Брюс растет, и ему крайне необходима семья! Он ищет не просто дом, а хозяйина в качестве друга, который будет его воспитывать и любить. У «парнишки» незаурядная внешность. Шибутной, непоседливый малыш. Брюс здоров, сделаны все прививки. Возраст 6 месяцев, кастрирован. Если вы в поиске верного друга, самое под-



5

ходящее время пригласить к малышу Брюсу! Вырастить и воспитать под свой образ жизни. Т. 8-984-181-55-36 (Любовь), 8-914-749-11-06 (Елена).

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 сможет дать Харитону то, чего у него никогда не было – свою собственную лежанку, свой мячик, свой дом. Именно любящий человек позволит



6

ему в один прекрасный момент стать обычным домашним песиком и залихватисто 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. Котик Мотя ищет своего хозяина. Мотя очень ласковый, добродушный, компанейский. К лотку приучен. Кастрирован. Звоните на номер 8-914-767-59-41 (Лия).



Просто вкусно!

Блюда из курицы

Куриный бефстроганов

Ингредиенты: куриное филе – 600 г, сметана – 2 ст. ложки, томатная паста – 1 ст. ложка, лук репчатый – 2 шт., мука – 0,5 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, бульон – 1,5 стакана, соль и перец по вкусу.

Приготовление: вымытое и обсушенное куриное филе режем на куски толщиной 1 см. Слегка отбиваем эти куски и нарезаем из них полоски.

Готовим соус. Для этого смешиваем в сотейнике сметану, томатную пасту и бульон. Солим и перчим по вкусу, доводим до кипения. Отставляем соус в сторону.

Куриное мясо панируем в муке, но потом его помещаем в дуршлаг, чтобы стряхнуть лишнюю муку.

Лук нарезаем и слегка пассеруем на сковороде с разогретым маслом. Выкладываем на лук курицу. Огонь – сильный. Мясо с луком все время мешаем, жарим 5-6 минут.

Потом помещаем мясо в сотейник с соусом и на медленном огне тушим бефстроганов 20 минут.



К бефстроганову на гарнир обычно подается картофель, но к бефстроганову из курицы хорошо подойдет рис или макаронные изделия.

Партнер рубрики



БАЛОВЕНЫ
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

335 рублей.

Куриное филе – 240 руб.
Сметана – 30 руб.

Томатная паста – 10 руб.
Лук репчатый – 25 руб.

Мука – 15 руб.

Бульонный кубик – 15 руб.
Растительное масло, соль и перец – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете «Баловень».

Получено обязательной сертификации

Курица в духовке целиком

Ингредиенты: курица - 1 шт., чеснок – 2 зуб., соль и перец по вкусу.

Приготовление: подготовьте все необходимые продукты. Берите птичку среднего размера, лучше всего около полутора килограммов, обязательно охлажденную и хорошо потрошеную. Курицу хорошо помойте, обсушите бумажными полотенцами, удалите имеющиеся перья при необходимости. Посолите курочку со всех сторон. Я беру обычную белую соль без добавок, но вполне можно взять и ароматизированную: например, сванскую или адыгейскую соль. Поперчите курочку со всех сторон. Можно взять любой вид острого перца: черный или красный. Если не любите острое, можно использовать молотую паприку для более красивого цвета.

Добавьте к курице измельченный чеснок. Я пропустила зубчик через пресс, но также можно натереть зубчик на мелкой терке или измельчить его ножом. По своему желанию



вы можете натереть курочку и какими-то другими приправами: хмели-сунели, прованские травы и любые другие сушеные приправы. Положите курицу в рукав для запекания. В рукав для аромата можно добавить веточку свежего розмарина, тимьяна или мяты, а может быть и несколько долек лимона. Край рукава закрепите специальной клипсой. Сделайте зубочисткой несколько проколов в рукаве, чтобы при готовке выходил лишний пар. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 45 минут. Первые 30 минут рекомендую запекать прямо в рукаве, затем, если вы хотите получить хрустящую ароматную корочку, разрежьте сверху рукав для запекания и доведите до полной готовности курицы.

Тушенка из курицы в духовке

Ингредиенты: курица - 700 г, перец черный молотый по вкусу, перец горошком - 5 г, соль - 1 чайн. л., лавровый лист - 2 шт., куркума - по вкусу.

Приготовление: из указанного количества получается 1 полулитровая банка готовой тушенки.

Мясо обрезать с костей, можно оставить небольшие косточки, трубчатые нужно разрубить, чтобы вышел воздух. Куриное мясо посолите, поперчите, добавьте куркуму.

Банки и крышки хорошо помойте и простерилизуйте любым способом. На дно подготовленных банок кладите лаврушку, горошки перца.

Заполните баночки до плечиков, поставьте на противень.

Банки закройте фольгой, сделайте проколы. Поставьте в холодную духовку на 3 часа, включив сначала на 200 градусов, как закипит - убавьте температуру до 100-120 градусов.

Обрезанный жир вытопите, по истечении вре-



мени выньте банки с тушенкой и залейте жиром. Закройте крышками, переверните, отправьте под «шубу». Приятного аппетита!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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



ПО БУДНЯМ
7.00 - 11.00 Обла-бла-стное шоу
07.03, 07.40 08.03, 08.40, 09.03, 09.40 10.03, 10.40, 11.03, 11.40 12.03, 12.40
13.03, 13.40, 14.03, 14.40, 15.03, 15.40, 16.03, 16.40, 17.03, 17.40, 18.03, 18.40, 19.03, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40, 23.00, 23.30, 24.00
Прогноз погоды
07.15, 08.15, 09.15, 10.15
Гороскоп
07.30 ИнтерШум
7.50 «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, 14.45, 18.45 Информационный выпуск о транспортной обстановке
09.30 Афиша
09.50 «На районе», игра
10.30 «О Май Гаджет», техноновости
10.50 «Рака Мака Фо», игра
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30, 18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.15 «Время есть», игра
12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых
13.00 - 14.00 Открытая студия
15.15 Хочу стать лучше

16.00-17.00 (чт) Наша музыка
16.40 (пт) МЭТР
17.10 ИнтерШум
20.00 - 21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (вт - чт) Ловец снов

В ВЫХОДНЫЕ ДНИ
09.00 - 10.00 (вс), 15.00-16.00 (сб) Топ хит-чарт
09.00, 09.40, 10.00, 10.40, 11.00, 11.40, 12.00, 12.40, 13.00, 13.40, 14.00, 14.40, 15.00, 15.40, 16.00, 16.40, 17.00, 17.40, 18.00, 18.40, 19.00, 19.40, 20.00, 20.40, 21.00, 21.40, 22.00, 22.40, 23.00, 23.40, 00.00 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.20, 17.20 «Раскадровка», игра
12.21, 14.41, 15.21, 16.21, 17.21, 18.21, 19.21, 21.21, 22.21 Шоу шепелявых
13.00 - 14.00, 20.00 - 21.00 Шоу «Приём»
22.00 - 00.00 (вс - чт) Ловец снов



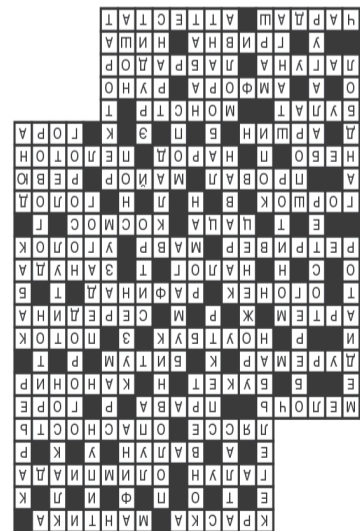
Бриллиант - это всего лишь кусок угля, которому давление и стресс пошли на пользу.

- Я не справлюсь...
- Больше уверенности!
- Я уверен, что не справлюсь!

Совет от опытных мужчин. Если жена вернулась из парикмахерской, осторожнее подбирайте слова. А то они могут оказаться последними.

Так хочется верить, что через год-другой люди, стесняющиеся выразиться матерно, будут говорить: «Да это ж просто 2020-й какой-то!»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



СТРАННИК
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

п/р. Луговое, ул. Дружбы, 56, тел. 799-308;
п/р. Новоалександровск, пер. Железнодорожный, 20 Б, тел. 797-289;
г. Южно-Сахалинск: ул. Ленина, 316, тел. 24-50-90,
ул. Украинская, 107

				Искусство прорицателя	Черпак кашевара										"Озеро", где песок добывают
	Дорожка с шарам	Румянец стыда	Карты стран под одной обложкой	"Почтовое" одеяльце для выписки младенца	"Микроскоп" Шерлока Холмса	Мудрая дочурка Зевса	Недуг на дурной язык			Гудок ретро-автомобиля					
				Игры, преобразившие Сочи											
	Золотой "позумент" на кителе		Бульжник великан	Радужное семицветье			Дефиле бикинис точки зрения бабушки	Участок, манящий окрестных козлов		Отпрыск Посейдона усмиряющий волны					
				Угроза здоровью и жизни											
			Приключенная закладка в книге	Корочки водительскими категориями				Двоюродный брат Мари	Переживание глубокой утраты						
	Плектр домриста	Булавка, защищающая от дурного ока	Шедевр от флориста			Материал, который может все стерпеть	Прозвище каждого футболиста "Арсенала"								
				Коренной житель определенной местности	Слой под асфальтом			Коллега Мон-тессории Макаренко	"Приданое" бедной некрасивой княжны	Ресторан в эпоху загульной молодости Есенина					
	Пивачник, знакомый с Буратино	"Пулемет" для хлебцев	Плоский ЖК в комплекте с ПК				Советская газировка с фруктовым вкусом	Широкая струя	"Советчик" реалиста						
				Комп-"раскладушка" в сумке	Вереница двугорбых с тюками шелка	Любовная история в твердом переплете	Пятидесятые годы в масштабе века								
	Имя писателя и журналиста Боровика				Кубикив стакане чая					Враг Человека-паука родом из СССР	Документ арендатора и арендодателя				
	Охотничья собака золотистой "масти"	Новогодняя вечеринка на ТВ	Взнос бизнесмена в казну государства				Накоп, хранящийся в банке	Дотошный "ботаник"							
					"Сделавший свое дело" араб			"Островок" живой природы в классе							
Игра, в которой мяч ходит по рукам	Подарок Винни-Пуха на день рождения Иа	"Рапира" петуха	Соляная шахта в польской Величке			Дали, куда Белка и Стрелка летали				Сезон отдыха от пальто и шапок	Фильм "Долгая дорога в...х"				
				Недотрога с завышенными требованиями	Мойщик пробирок в НИИ	Лающий любимец Дарьи Донцовой	Вязанка, принесенная в овин	Мука для урчащего желудка							
"Крыша" черного цвета, что в звезды "одета"	Неудача разведчика	Болтуни весельчак				"Однозвездочный" офицер		Вузовский "генштаб"	Театральное "ассорти"						
			Боковая граница футбольных ворот	Обманутая "жертва" царских посулов			Умник с энциклопедическими знаниями								
Мерка, равная 16 вершкам				Слухи, которыми земля полнится	"Помогите!" с колокольни	Состояние, открывающее подсознание	"Ватага" лидеров гонки	"Монблан" из немытой посуды в раковине							
			Походка солдат в строю	Салли из мультяшной корпорации			Обуза, ставшая невыносимо тяжелой								
	Узорная сталь для лучшего друга горца	Солидная тара для античного вина				Настриг с мифического барана									
				И полуостров, и камень, и пес											
Коронный танец Сильвы Вареску	Морское "озеро" в коралловом кольце	Валюта в кармане киевлянина				"Грот" для встраивания шкафа									
				Главный документ выпускника школы											