

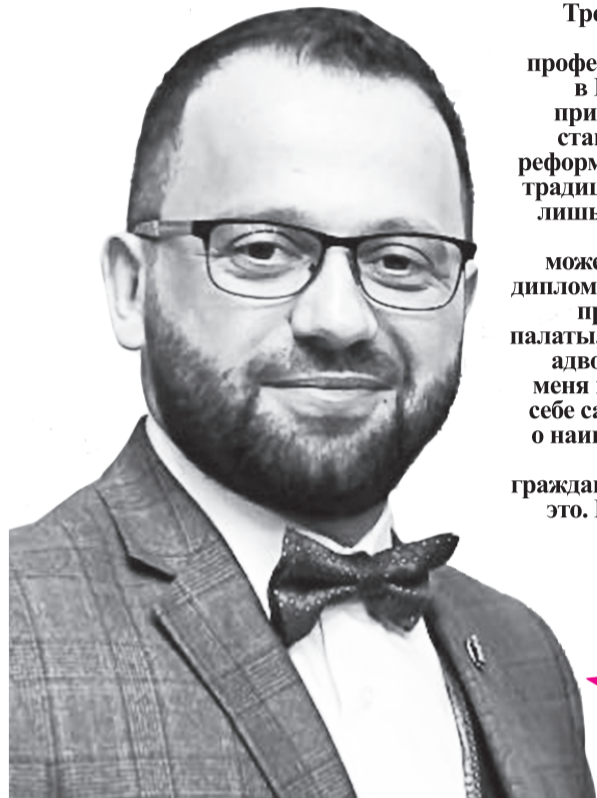
№47
(1113)
4 декабря
2019
среда

ТелеМир

TM
16+

Твоя любимая газета

Юрист должен быть человеком 6



Третьего декабря в России отмечается День юриста. Этот день был также профессиональным праздником юристов в Российской империи – приурочен к принятию 3 декабря 1864 года законов, ставших основой знаменитой судебной реформы. После Октябрьской революции традиция была утрачена и восстановлена лишь в 2008 году указом президента РФ.

- Полагаю, что формально человек может называть себя юристом, получив диплом. Но это формально, - рассказывает президент Сахалинской адвокатской палаты, член Совета Федеральной палаты адвокатов Максим Белянин. - Сейчас у меня вызывают улыбку воспоминания о себе самом в момент получения диплома, о наивной уверенности, что знаю законы и незамедлительно начну помогать гражданам, потому как теперь способен на это. В работе юриста очень важен опыт.

Одиннадцать гор, пиков и вулканов Сахалина и Курил посетили в этом году участники акции «Вершины Победы»
Подробности на стр. 7

"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. здравоохр. 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

ООО «Ломбард «АСК» ОГРН 1146501005430

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

ЗАЙМЫ, СКУПКА - ПРОДАЖА РАСПРОДАЖА ЗОЛОТА ПРИЕМ НА КОМИССИЮ

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

ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ

15,3% годовых*

ПРИВЛЕКАЕМ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА
от физических и юридических лиц
под ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ

Тел. 8 (4242) **72-54-86**

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

ИНН 6501248109, ОГРН 1126501004486.

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

CREDITPRO™
с нами просто

ЗАЙМ ПОД ПТС

МАШИНА ОСТАЕТСЯ У ТЕБЯ

8-800-707-33-83

ООО МКК «АЛЬЦИОНА ФИНАНС ЗАЙМ», ИНН: 4401176753, ОГРН: 1164401060713, регистрационный номер в реестре МФО № 1703034008174. Условия предоставления займа строго регламентированы законодательством РФ, зависят от личности заемщика и предоставленных им данных, определяются индивидуально в отношении каждого заемщика в отдельности. Требования к заемщикам: гражданин РФ, возраст от 18 до 65 лет (мужчины) и до 68 (женщины), постоянная регистрация на территории РФ. Необходимые документы: паспорт гражданина РФ, ПТС. Сумма займа от 1 000 рублей до 500 000 рублей, срок займа до 12 месяцев. Процентная ставка по займу с обеспечением от 017% до 0,251% в день (полная стоимость займа от 62% до 92,3% годовых). Все подробности по тел.: 8-800-707-33-83.

Стоматологическая клиника
ООО «Стоматолог»

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАТАХ
- МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ КОРОНКИ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ
- КЛАДКИ 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

БАБУШКИН КОМОД

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ
В БОЛЬШОМ АССОРТИМЕНТЕ

МЕБЕЛЬ

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 до 50% на модели мебели прошлых сезонов!

Вступление в СРО
Трудоустройство инженеров
СРОЧНЫЙ ВЫКУП И ПРОДАЖА
СТРОИТЕЛЬНЫХ КОМПАНИЙ С ОПЫТОМ

ВСЕДОПУСКИ.РФ
ул. Карла Маркса, 20, каб. 320
т. 8-924-484-29-84

Уголь

СЕЯНЫЙ,
БЕЗ ПЕСКА - 5500 РУБ./ТОННА
ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ БЕСПЛАТНО

* Дрова колотые: береза, лиственница * Опилки
* Песок охотский

тел. 39-39-29

ИП Дзевисов Рамази Мерабович ИНН 121107373604
ОГРН 314650923400030

РЕАЛИЗУЕМ

УГОЛЬ

СОРТИРОВОЧНЫЙ ШЕБЕНЬ
БУРЫЙ ГРУНТ
ПЕСОК

ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ
БЕСПЛАТНО

Т.: 8-914-757-08-48,
27-08-48

ООО «Чистяковъ» ОГРН 1166501052761, г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 1 Б/6, корпус 5

Сделаем всё быстро идеально чисто!

ПРАЧЕЧНАЯ «ПОСТИР@ЙКА»
СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ

КЛИНИНГ КОМПАНИ
CLEANING COMPANY
Чистяковъ

СТИРКА КОВРОВ
ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ
ПРИЕДЕМ, ЗАБЕРЕМ,
ПОСТИРАЕМ, ПРИВЕЗЕМ!

47-03-47
30-30-43

ООО «Ломбард Исуруду»
ОГРН 1146501010391
ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

ПОКУПКА И ПРОДАЖА
ИМУЩЕСТВА

600-888

Заходите, господа, деньги есть у нас всегда!

ЗОЛОТО ДРОГО

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

Одной строкой

ДО КОНЦА декабря в Сахалинской области продлятся мероприятия всероссийской акции, призванной привлечь внимание к теме ВИЧ-инфекции и СПИДа. За это время пройдут лекции и информационные встречи, будут организованы пункты экспресс-тестирования на ВИЧ-инфекцию.

С 1 ЯНВАРЯ в Южно-Сахалинске изменится стоимость проезда в городских автобусах с 20 до 22 рублей, а на пригородных маршрутах - с 1,9 до 2,1 рубля за километр пути. Вместе с этим с 450 рублей до 495 увеличивается размер ежемесячного платежа социальной транспортной карты.

МИНИСТР природных ресурсов и охраны окружающей среды Сахалинской области Александр Романов подал в отставку по собственному желанию. Губернатор Валерий Лимаренко принял отставку главы регионального ведомства и поблагодарил его за совместную работу.

4 ДЕКАБРЯ выпускники школ Сахалина и Курил написали итоговое сочинение, служащее своеобразным допуском к ЕГЭ. Творческий экзамен длился в течение 3 часов 55 минут. Было рекомендовано написать не менее 350 слов.

50 ВИДЕОКОНСУЛЬТАЦИЙ было проведено в Сахалинской области с 28 октября. Систему телемедицинских консультаций в регионе оттачивают по поручению губернатора Валерия Лимаренко. По видео пациенты могут решить разные медицинские вопросы с областными учреждениями, а также связаться с врачами ведущих российских клиник.

ЮЖНО-САХАЛИНСК готовится к Всероссийской переписи населения – 2020. Ее принцип останется традиционным – информацию будут получать непосредственно от населения. Изменятся лишь методы сбора сведений – впервые перепись станет цифровой.

Новоселья для долинцев

Более 300 семей из Долинска в течение последних трех лет получили новое жилье. Островитянам дали квартиры по программе переселения из ветхого и аварийного жилья. Всего было расселено четыре многоквартирных жилых дома. Ранее ускорить темпы строительства поручил губернатор Валерий Лимаренко.

Чтобы переселить островитян из ветхого и аварийного жилья, в этом году в Долинске сдали новый дом на улице Октябрьской, 1. Еще одну многоэтажку введут в эксплуатацию в течение месяца на улице Вилкова, 8. В планах на 2020 год построить два многоквартирных дома в райцентре, 4 жилых здания в Советском и еще 3 – в Углезадовске.

Также для горожан приобретают жилье на вторичном рынке. В дом, которому чуть больше двух лет, недавно переехала Ольга Пикалова. Женщина уже закончила ремонт в квартире и расставила мебель.

До этого я 30 лет жила в доме на Хабаровской. В последние годы здание находилось в очень плохом состоянии и нас при первой возможности переселили, - отметила жительница Долинска. - Всего из нашего старого дома в квартиры на вторичке переехали 10 семей. Я считаю, что это правильное решение. Ждать окончания строительства новых квартир мы больше не могли.

Всего в муниципалитете необходимо расселить более 50 тысяч квадратных метров аварийного жилья. Это десятки домов в Быкове, Соколе, Углезадовске, Взморье, Фирсово, Покровке, Сосновке, Октябрьском, Стародубском и Советском. А в Долинске в аварийный жилищный фонд включены 18 зданий.

Напомним, в этом году Сахалинская область в 4 раза перевыполнила план федерального Мин-



ФОТО sakhalin.gov.ru

стра по расселению из аварийного жилья. По поручению губернатора Валерия Лимаренко в регионе расселили 7,6 тысячи квадратных метров жилищного фонда, признанного непригодным на 1 января 2017 года. Чтобы скорейшим образом решить проблему, сахалинские власти в этом году втрое увеличили финансирование программы по расселению – до 4 миллиардов рублей.

Квадроцикл, смарт-телевизор или путевка за смс-сообщение



ЦИФРОВАЯ И БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

магазин морепродуктов

В день рождения принято дарить подарки тому, кто его празднует. Но медиахолдинг АСТВ решил пойти другим путем – в честь своего 25-летия он сам раздает подарки.

В акции, которая продлится с 4 декабря по 29 февраля, может принять участие любой желающий, причем неограниченное количество раз. Для этого необходимо отправить смс на номер 5544. Стоимость сообщения зависит от стоимости услуг оператора связи, но не менее 40 рублей. Одно сообщение состоит из 70 символов. В начале смс-сообщения необходимо указать код 25, поставить пробел и написать свое поздравление для медиахолдинга «АСТВ».

Начиная с 4 декабря каждую неделю по вторникам (в 15:15) в прямом эфире радиостанции «АСТВ» будут разыгрываться подарки. Для этой приятной процедуры все смс-поздравления распечатывают и укладывают в специальный прозрачный бокс. Смс победителя наугад выберет либо ведущий эфира, либо представитель партнера акции. Поздравление будет зачитано, и ведущий позвонит по номеру телефона отправителя. И главная задача участника – ответить на звонок, иначе презент будет разыгран снова и уйдет в другие руки.

Финальный же розыгрыш суперподарков – квадроцикла, смарт-телевизора и путевки в южные страны – состоится 29 февраля 2020 года. Участвовать в нем будут ВСЕ присланные смс-сообщения. И даже те, авторам которых уже улыбнулась удача в недельном розыгрыше. Желаем удачи! Все подробности на сайте ASTV.RU.

Наши праздничные партнеры

Компания «DNS» – большой ассортимент электроники, цифровой и бытовой техники, а также товаров для дома в наличии и под заказ на сайте dns-shop.ru.

Магазин «Columbia» на проспекте Победы 33а – работает для вас уже 11 лет. Термоодежда, куртки, пуховики, обувь для детей и взрослых. С магазином «Columbia» погода не имеет значения.

Сеть магазинов ювелирной галереи «Gold & Art» – широкий выбор ювелирных изделий из драгоценных металлов от ведущих российских производителей. Ювелирная компания «Gold & Art» – радость высшей пробы!

Магазин «Остров Сахалин» – свежие морепродукты высокого качества круглый год для жителей и гостей Сахалинской области. «Остров Сахалин» – море всегда с тобой. Улица Сахалинская, 59. Телефон 76-77-77.

Ломбард «Самовар» – в ненастье, в холод или в жар тебе поможет «Самовар». Деньги под залог ювелирных изделий и любых видов транспорта! Ломбард «Самовар», ТРЦ «Мегаберезка». Телефон 27-87-27.

Магазин «Мир кровли и фасада» – панели, сайдинг, доборные элементы. Кровельная вентиляция, черепица и многое другое. Улица Ленина 440, а, заезд с ул. Железнодорожной. Телефон 30-32-66.

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по доступным ценам

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!

Установка южно-корейского импланта + коронка под ключ

55 000 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

ФОТО НА ДОКУМЕНТЫ

С ОБРАБОТКОЙ ЗА 5 МИНУТ

250-207

E-mail: sakh.foto@mail.ru
ул. Сахалинская, 100

НАНЕСЕНИЕ ФОТО НА СУВЕНИРЫ

- Копирование, распечатка документов 20x30/30x40
- Ламинирование
- Брошюрование
- Реставрация фотографий

+7 914 755 02 07 Sakh.foto

- с 4 по 31 декабря АКЦИЯ на лечение и протезирование - 15%

bitomo.travel@gmail.com

Адрес: ул. Сахалинская, 1,
тел.: 72-68-89, 30-02-30

bitomo.ru

"Битомо" туристическая компания

Групповые туры:

Новый год и новогодние каникулы в Токио!

Снежный фестиваль в Саппоро

Цветение сакуры в Саппоро и Хакодате на 2020 г.

Спецпредложение:

авиаперелет в Токио + трансфер до гостиницы

24 850 рублей/чел. на взрослого

22 810 рублей/чел. на ребенка до 12 лет

Акция на период с 29.10.2019 по 27.03.2020

Медицинское обследование в Южной Корее и Японии

Оформление виз в Японию и Китай

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

- СУПЕРМАРКЕТ
- БУТИКИ

- РЕСТОРАН
- КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



ДАЕШЬ ВЗЯТКУ

СОВЕРШАЕШЬ ПРЕСТУПЛЕНИЕ!

СТ. 291 УГОЛОВНОГО КОДЕКСА РФ

➔ ЛИШЕНИЕ СВОБОДЫ
ДО 12 ЛЕТ
➔ ШТРАФ
В 70-КРАТНОМ РАЗМЕРЕ СУММЫ ВЗЯТКИ



Прием в День Конституции

Общероссийский день приема граждан, приуроченный ко Дню Конституции РФ, 12 декабря пройдет в администрации Южно-Сахалинска.

Личный прием проводится в порядке живой очереди при предоставлении документа, удостоверяющего личность (паспорт). Предварительная запись осуществляется с 5 декабря 2019 года. Справки по тел. 300-669.

Записаться на прием к руководителям структурных подразделений также можно через официальный сайт администрации Южно-Сахалинска, воспользовавшись электронным сервисом на вкладке «Обратная связь». Для этого гражданину необходимо быть зарегистрированным на портале госуслуг. Консультации о записи можно получить по следующим телефонам приемной граждан администрации города Южно-Сахалинска: **300-911, 300-669, 300-804, 300-845.**

Жители сел Синегорск, Березняки, Дальнее, а также планировочных районов Новоалександровск, Луговое, Хомутово и Владимировка 12 декабря в указанное время могут обратиться

на прием в местные отделы по управлению территориями, которые расположены по адресам:

- Синегорск, ул. Коммунистическая, 16 (начальник отдела Виталий Валентинович Краснов, телефон 23-92-50);
- Березняки и Старорусское, ул. Крайняя, 8а (начальник отдела Ген-

Александрович Вторушин, телефон 51-02-89);

- Луговое, ул. Гайдука, 1 (начальник отдела Александр Юрьевич Пузынин, телефон 51-00-93);

- Хомутово, ул. 2-я Центральная, 39 (начальник отдела Михаил Николаевич Строков, телефон 51-01-51);

- Владимировка, ул. Сахалинская, 106-а (начальник отдела Эдуард Викторович Филипенко, телефон 30-04-06).

Кроме того, напомним, что в областном центре действует система «Сахалин.Онлайн» - портал, посредством которого южносахалинцы могут напрямую обратиться к специалистам



структурных подразделений администрации для решения возникших проблем в максимально короткие сроки. Система представлена шестью основными категориями: дворовая территория, многоквартирные дома, общественный транспорт, дороги, город, образование. Действует и приложение для смартфонов.

надий Дмитриевич Марков, телефон 51-02-81);
- Дальнее, ул. Алых роз, 9а, кв. 1 (начальник отдела Андрей Николаевич Худорбаев, телефон 51-00-90);

- Новоалександровск, Ключи и Новая Деревня, ул. Советская, 76, (начальник МКУ «Управление мониторинга городского хозяйства» Олег

Александрович Вторушин, телефон 51-02-89);
- Луговое, ул. Гайдука, 1 (начальник отдела Александр Юрьевич Пузынин, телефон 51-00-93);
- Хомутово, ул. 2-я Центральная, 39 (начальник отдела Михаил Николаевич Строков, телефон 51-01-51);
- Владимировка, ул. Сахалинская, 106-а (начальник отдела Эдуард Викторович Филипенко, телефон 30-04-06).
Кроме того, напомним, что в областном центре действует система «Сахалин.Онлайн» - портал, посредством которого южносахалинцы могут напрямую обратиться к специалистам

Билеты изменятся в цене с января

С 1 января в Южно-Сахалинске изменится стоимость проезда в городских автобусах с 20 до 22 рублей, на пригородных маршрутах - с 1,9 до 2,1 рубля за километр пути. Вместе с этим с 450 рублей до 495 увеличивается размер ежемесячного платежа социальной транспортной карты. Начиная с декабря можно пополнить карту на январь уже по новому тарифу.



Напомним, в последний раз цену на билеты в городских автобусах повышали на три рубля в апреле 2016 года — с 17 до 20 рублей. А размер ежемесячного платежа по проездному не менялся почти 9 лет, с июня 2011 года. Добавим, что экономически обоснованная стоимость за одну поездку почти в два раза выше цены за билет.

Средства, полученные от изменения тарифов, перевозчики направят на индексацию заработной платы работникам транспортных предприятий, выплату налогов, приобретение запасных частей и топлива, принятие новых мер по обеспечению безопасности пассажиров, усовершенствование мероприятий по охране труда и т. д.

Несмотря на повышение цены, Южно-Сахалинск останется городом с одним из самых низких тарифов на Дальнем Востоке. К примеру, в Благовещенске сейчас при оплате наличными одна поездка обходится в 23 рубля (с нового года цену повысят до 25 руб.), в Хабаровске — 26 рублей (вечером после 20:00 — 30 руб.), в Петропавловске-Камчатском — 27 рублей, в Якутске и Владивостоке — 28 рублей.

Добавим, что на территории городского округа по-прежнему действуют транспортные карты длительного пользования, дающие право бесплатного проезда для отдельных категорий пассажиров: граждан старше 70 лет и учащихся муниципальных общеобразовательных организаций.

Все погорельцы получили жилье

Ключи от новых квартир получили оставшиеся семь семей из села Березняки, которые из-за пожара в октябре остались без жилья. Ускорить переселение людей поручил губернатор Валерий Лимаренко.

- Всем новоселам желаю здоровья, радости и тепла в домашнем очаге, - обратился к сахалинцам губернатор. - Отдельное спасибо - строителям, которые изначально планировали сдавать этот дом в марте следующего года. Однако у людей произошло несчастье, и рабочие выполнили работы гораздо раньше запланированного срока. Я считаю символическим, что Новый год люди встретят в комфортных и безопасных квартирах.

Новый 18-квартирный дом располо-

жен по адресу: Зеленая, 10А. В квартирах сделали современный ремонт, провели электричество, установили газовое оборудование, сантехнику и домофон. В каждой комнате можно самостоятельно настроить отопление. В подъездах для маломобильных островитян предусмотрели электроподъемники. Во дворе обустроили спортивную площадку.

Из-за пожара без квартир в Березняках остались 14 семей. По поручению губернатора с каждой работали индивидуально. Они получили денежную помощь - по 320 тысяч рублей на человека. При необходимости людям предоставляли временное жилье. К примеру, семья Дусалиевых полтора месяца жила в санатории «Синегорские минеральные воды».

- Честно говоря, мы не планировали в этом году отдыхать в санатории, - рассказала Татьяна Дусалиева. - Но нам предложили комнату там, и мы не стали отказываться. Причем мы проходили все оздоровительные процедуры, плавали в бассейне, нас кормили. Хорошо отдохнули, но очень хотелось домой. Новой квартирой очень довольны. Спасибо большое, что не бросили нас в трудную минуту.

Кроме погорельцев, ключи от квартир в новом доме получили и другие семьи, которые ранее проживали в ветхом и аварийном жилье.

- В Березняках остаются еще пять домов, признанных аварийными, - рассказала первый вице-мэр Южно-Сахалинска Наталья Куприна. - Это 40 квартир. В следующем году мы пла-



нируем начать строительство одного 9-квартирного и одного 18-квартирного дома. Будем стараться сдать их также в следующем году. И в течение двух лет мы намерены полностью закрыть программу по ветхому и аварийному жилью в селе, обеспечив людей современными и комфортабельными квартирами.

Напомним, 17 октября в Березняках

сгорели две двухэтажки. Ранее эти дома были признаны ветхими. Проживающих в них планировали переселить в новостройки, сдача которых намечалась на первый квартал 2020 года. Однако после пожара процесс было решено ускорить. Уже 17 ноября в эксплуатацию сдали дом на улице Зеленой, 22. Туда переехали первые семь семей погорельцев.



Статус резидента TOP в Сахалинской области уже получили 35 инвесторов. Такая информация прозвучала на заседании Совета при полномочном представителе президента РФ в ДФО. В нем приняли участие главы всех дальневосточных регионов.



Острова продолжают развиваться

Климат улучшается

Открывая встречу, заместитель председателя правительства РФ – полномочный представитель президента РФ в ДФО Юрий Трутнев отметил, что работа по улучшению инвестиционного климата на Дальнем Востоке ведется достаточно активно. На территории округа реализуется 2060 инвестиционных проектов, которым оказываются меры господдержки.

– Все эти проекты пришли за последние пять лет, – подчеркнул Юрий Трутнев. – Объем инвестиций по этим проектам составляет почти четыре триллиона рублей, планируется создать более 160 тысяч рабочих мест. Это в будущем. Но важно сказать и о

настоящем: 275 проектов уже введено, 780 млрд рублей осуществлено, создано более 43 тысяч рабочих мест.

Привлечению инвестиций руководство Сахалинской области уделяет особое внимание. На островах созданы три территории опережающего социально-экономического развития – «Горный воздух», «Южная» и «Курилы». На региональном уровне установлены льготы по налогам на имущество и прибыль организаций, на муниципальном – приняты решения об «обнулении» ставки земельного налога на три налоговых периода. Инвесторам частично субсидируют затраты на реализацию проектов. Результат – к сегодняшнему дню статус резидента TOP получили 35

инвесторов. Общий объем инвестиций за период 2016-2026 годов планируется в размере более 46 миллиардов рублей, должно быть создано 3200 рабочих мест. Причем 17,5 миллиарда рублей уже профинансировано, появилось более 700 новых рабочих мест.

Создать условия

– Нужно создавать условия, чтобы в федеральный округ приходил бизнес, потому что инвестиции – это жизнь, развитие и будущее наших регионов, – считает Валерий Лимаренко. – Каждым проектом следует заниматься индивидуально, поскольку они все имеют свои особенности. Нужно делать всё, чтобы Сахалинская область развивалась быстрее, чем остальные территории. Мы прикладываем все усилия для этого.

Так, на TOP «Горный воздух» создают горнолыжную, транспортную

и инженерную инфраструктуру. Его главная цель – развитие в регионе международного всесезонного центра спорта и туризма. Здесь отдыхают представители разных стран мира. Комплекс стал площадкой для подготовки российских спортсменов к зимним Олимпийским играм в Республике Корея. На склонах проходят крупные российские и международные соревнования – в феврале 2019 года состоялись Первые международные зимние спортивные игры «Дети Азии».

В прошлом сезоне курорт посетили более 95 тысяч гостей. А к 2020 году прогнозируется увеличение турпотока до 300 тысяч человек.

А TOP «Южная» создана на территории муниципальных образований Анивского и Томаринского районов, а также Южно-Сахалинска. Основное направление – развитие мясного и молочного животноводства, мясопереработки, овощеводства. Реализация инвестиционных проектов в сфере сельского хозяйства позволяет снабжать торговые точки области качественными и доступными продуктами

местных товаропроизводителей, обеспечивает создание новых рабочих мест и вносит существенный вклад в валовой региональный продукт и бюджет области.

TOP «Курилы» расположена на территориях Северо-Курильского и Южно-Курильского городских округов. Территория опережающего социально-экономического развития специализируется на рыбном промысле, туризме и добыче полезных ископаемых.

Еще одна важная тема заседания – о выполнении планов социального развития центров экономического роста. Так, в течение 2019 года в Сахалинской области в эксплуатацию сдадут 36 объектов. Многие уже введены. Например, дополнительные здания к гимназиям № 1 и № 3, 26-й школы в Южно-Сахалинске, административно-бытовой блок и комплексы спортивных сооружений модульного типа в Спортивной школе олимпийского резерва зимних видов спорта, жилые дома и котельная в Ильинском, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.



Александр Овчинников

В финале V Национального чемпионата «Абилимпикс» Сахалинскую область представила внушительная по составу команда из 60 человек. В итоге сахалинцы вернулись домой с семью медалями.

В финале V Национального чемпионата «Абилимпикс» (конкурса для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья – ОВЗ), прошедшего в Москве 21-22 ноября 2019 года приняли участие более 1800 участников – жители из всех 85 регионов Российской Федерации соревновались в 62 основных компетенциях и 31 презентационной. За этим с высоты трудового опыта наблюдало семь сотен экспертов. 10 тысяч гостей поддерживало конкурсантов. Ориентироваться на площадке помогали более 400 волонтеров. Ими в этом году стали и люди с ОВЗ. Чемпионат

Семь медалей «Абилимпикса»

освещали 278 журналистов из федеральных и региональных СМИ.

Сахалинскую область в этом году представила внушительная по составу команда из 60 человек. В их числе 21 конкурсант – школьники, студенты и специалисты. В состав сахалинской делегации также вошли квалифицированный психолог, медицинский работник и сурдопереводчик. За каждым конкурсантом был закреплен личный сопровождающий. Одиннадцать сахалинцев вышли в финал национального чемпионата по итогам регионального. А тем, в чьих компетенциях было большое количество участников со всей России, предстояло пройти отборочные соревнования 18-19 ноября, в результате которых к островному финалисту присоединились еще три человека. В итоге в финале 14 конкурсантов команды Сахалинской области боролись за медали в 11 номинациях.

Лучшими сахалинцы оказались в компетенции «Брошюровка и переплетное дело» (специалисты), где Александр Овчинников получил золотую медаль.

Также участники Сахалинской области заработали три серебряные медали в компетенциях: «Разработчик виртуальной и дополненной реальности» (школьники) – Вячеслав Гришин, «Гончарное дело» (школьники) – Семен Филимонов, «Дизайн персонажей и анимация» (школьники) – Елизавета Остремская.

Еще три бронзовые медали в копилку принесли Виктория Соколова – «Художественное вышивание» (специалист), Мун Гви Нам – «Робототехника» (школьники), Андрей Кожемяко «Администрирование баз данных» (школьники).

По итогам национального чемпионата начнется формирование национальной сборной



Российской Федерации. Международный чемпионат «Абилимпикс» состоится в мае 2021 года также в Москве.

Добавим, что Сахалинская область присоединилась к международному движению «Абилимпикс» в 2016 году. За это время регион достиг значимых результатов при содействии общественных организаций инвалидов и работодателей. За три года созданы и успешно работают региональный центр развития движения «Абилимпикс», ежегодно увеличивается число участников, включая обучающихся школ,

учреждений профессионального образования области. О высоком уровне профессиональной подготовки участников региональных конкурсов свидетельствует успех нашей команды в 2018 году на IV Национальном чемпионате «Абилимпикс». Сахалинцы привезли с финала одну золотую, две серебряные и две бронзовые медали. С 2016 по 2018 год в копилку островной сборной восемь федеральных наград. В прошлом году команда Сахалинской области попала в топ-10 регионов по медальному зачету в национальном чемпионате в Москве.

На Сахалине появился мобильный кардиограф

В сахалинской поликлинике установили первый для острова мобильный кардиограф. В рамках пилотного проекта по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями он установлен в холле поликлиники № 6 Южно-Сахалинска.

Без направления

Кардиограф позволит проводить в Луговом массовый скрининг болезней органов кровообращения. Благодаря устройству CardioQVARK процедура ЭКГ теперь доступна всем посетителям лечебного учреждения без направления врача.

Наша поликлиника стала первым лечебным учреждением в области, где появился такой аппарат, - рассказывает главный врач поликлиники № 6 Артем Нагорный. - Мобильный кардиограф позволяет охватить профилактическими обследованиями большее число людей. Часто люди даже не знают, что имеют проблемы со здоровьем. Скрининг позволит выявить таких людей. И самое главное - вовремя найти патологию и приступить к лечению.

Воспользоваться новой услугой пациенты могут самостоятельно, не прибегая к помощи медицинского персонала. Первым, кто протестировал на себе возможности оборудования, стал волонтер-медик Александр Шумский. Для удобства посетителям молодой человек дежурит рядом с устройством и помогает тем, кто испытывает затруднения при обращении с устройством.

Принцип работы аппарата прост, - говорит он. - Нужно сесть в кресло, ввести на панели управления персональные данные - год рождения, рост вес и номер своего телефона, активировать программу и подождать за поручни 60 секунд.



Показатели отправляются в Сеченовский университет, где в течение двух-трех минут обрабатываются. Затем результаты в виде sms-сообщения поступают на телефон пациента. Одновременно информация о его здоровье направляется в медицинское учреждение. Если прибор зафиксирует нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, сотрудники поликлиники свяжутся с пациентом и

предложат пройти углубленное обследование.

Быстро и удобно

Возможности нового сервиса в числе первых испытал и житель планировочного района Луговое Юрий Грачков. Он отметил доступность медицинской услуги и скорость получения результата обследования.

- Это очень хорошая практика, - говорит он. - Для прохо-

ждения стандартной процедуры ЭКГ нужно выделить время на посещение поликлиники, взять направление у терапевта, пройти обследование и только на повторном приеме узнать его результаты. Сегодня я сделал ЭКГ и получил результат за несколько минут. Быстро и удобно.

Оснащение поликлиники планировочного района Луговое мобильным кардиографом стало возможным в рамках реализации программы по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если аппарат рекомендует себя положительно, то в перспективе новую технологию внедрят в работу и в других учреждениях здравоохранения.

Напомним, в этом году губернатор Валерий Лимаренко инициировал в островном здравоохранении масштабные изменения. На переоснащение островных медучреждений выделили 2,7 миллиарда рублей. Было приобретено 225 единиц новейшей техники, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.



«Серебряные волонтеры» помогут Луговому

В поликлинике Лугового открылся кабинет неотложной помощи. Инициатива исходила от «серебряных волонтеров», именно они обратились к руководству поликлиники с данным предложением. Активные представители старшего поколения каждую неделю выдвигают предложения о том, как улучшить работу лечебницы.

Правильная инициатива

Общественники активно взаимодействуют с жителями, выявляя «слабые» места в работе поликлиники и потом совместно с администрацией медицинского учреждения стараются их исправить.

В волонтерское движение жительница Людмила Скарреднова вступила всего месяц назад. Цели активистка преследует благородные - наладить взаимоотношения между персоналом и посетителями лечебного заведения.

В Луговом живу 43 года, в поликлинике бываю часто, знаю всех специалистов, - рассказывает сахалинка. - Мечтаю, чтобы жители планировочного района были довольны работой нашей поликлиники. Для этого мы опрашиваем людей, с какими сложностями они сталкиваются при обращении в учреждение. Если проблему невозможно решить на месте, доводим информацию до главного врача.

Такое взаимодействие уже принесло результаты. По инициативе общественников две недели назад в поликлинике заработал кабинет неотложной помощи. Ежедневно за одну смену фельдшер принимает до 14 пациентов.

Доступность медицины

С подачи волонтеров решаются и вопросы доступности медицинской помощи. На работу в поликлинику

приняли двух участковых врачей - терапевта и педиатра.

Пока мы только строим свои взаимоотношения с представителями «серебряного» волонтерства, - отметил главный врач поликлиники № 6 Артем Нагорный. - Но уверен, что уже слышим друг друга. Совместные встречи способствуют этому. Активисты имеют возможность напрямую задать любые вопросы и поделиться своими идеями и наработками. Мы готовы рассмотреть все предложения.

На днях состоялась очередная встреча совета волонтеров с администрацией поликлиники № 6. После решения организационных вопросов - выбора председателя совета и определения графика заседаний - представители старшего поколения озвучили

Записаться в ряды волонтеров или задать интересующий вопрос можно по телефону 8-962-128-01-90.



новые предложения по совершенствованию работы поликлиники.

Отметим, создание на островах «Серебряного волонтерства» ранее поддержал губернатор Валерий Ли-

маренко. Движение работает уже более месяца. Общественные советы созданы в Южно-Сахалинске и районах области, сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области.

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

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

Детский мануальный терапевт-остеопат **Соколова Елена Анатольевна** 72-00-30, 735-999
Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т. д.).
Лич. 6501000008 от 15.03.08 выд. Сак. обл. деп. здравоохран.

Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

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

Массаж 72-00-30, 735-999
Специалисты по различным видам массажа (классический, лечебный, спортивный, посттравматический, реабилитационный, расслабляющий, антицеллюлитный и др.).
Клиника мануальной медицины, остеопатии и рефлексотерапии «Целитель»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. NO 8502 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здраво. Сак. обл.

ООО «ВИРГО» **ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

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

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Лиц. А 552025 от 27.02.2008 г. выд. Сак. обл. здраво.

Новейшие лазерные технологии

ЧИСТАЯ КОЖА!

Врач-онколог высшей категории

Клиника «Целитель», тел.: 72-00-30, 735-999
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Лиц. №74-010199 от 10.08.2008 г. выд. Деп. здравоохран. С. Москвы, проведена на основании лицензирующего органа от 29.04.2021 г. №897.

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

На базе областного медицинского учреждения выполняются следующие виды услуг:

Видеоэндоскопические ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА с помощью медицинского сна

Удаление папиллом, кондилом, родинок

Тел. 48-03-77.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО «Мегаресурс 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

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

ЖДЕМ ПОСЕТИТЕЛЕЙ с 16 по 25 января и с 3 по 16 марта 2020 г.

ПРИНИМАЕМ КОЛЛЕКТИВНЫЕ ЗАЯВКИ

В путевку входят: лечение, пятиразовое питание, проживание. В наличии - бассейн, сауна, хаммам, массаж, тренажерный 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



I Максим Белянин

Третьего декабря в России отмечается День юриста. Этот день был также профессиональным праздником юристов в Российской империи – приурочен к принятию 3 декабря 1864 года законов, ставших основой знаменитой судебной реформы. После Октябрьской революции традиция была утрачена и восстановлена лишь в 2008 году указом президента РФ. О профессии юриста мы говорим с президентом Сахалинской адвокатской палаты, членом Совета Федеральной палаты адвокатов Максимом БЕЛЯНИНЫМ.

[ЮЛИЯ ГЛУХОВА]

Каждый мастер в своем деле

- С какого момента, по-вашему, человек может причислять себя к юристам? Поступив в учебное заведение, окончив его, получив минимальный опыт, признание коллег?

- Полагаю, что формально человек может называть себя юристом, получив диплом. Но это – формально. Сейчас у меня вызывают улыбку воспоминания о себе самом в момент получения диплома, о наивной уверенности, что знаю законы и незамедлительно начну помогать гражданам, потому как теперь способен на это. В работе юриста очень важен опыт.

Юридическая деятельность многогранна. Случается, доверители, которым помогал уже не раз, обращаются с вопросом, в котором ты не чувствуешь уверенности «на все сто». Понимаешь, чтобы помочь, придется детально разобраться в специфической для себя ситуации, и часто склоняешься к тому, что разумнее и ответственнее перенаправить доверителя к другому специалисту.

- Юрист – слишком обширное понятие. Можете дать свое определение?

- Юрист – это действительно широкое понятие. Юрист – специалист в области права. Существуют различные отрасли права, различные организации, где работают юристы: и государственные учреждения и негосударственные. Есть независимые советники в области права (например, адвокаты). Всех нас объединяет одна специальность – юрист, и неизменно привлекающей ее делает следующее: в рамках этой профессии можно выбрать самые разные способы применения своих знаний, учитывая особенности своего характера! Например, кто-то – в большей степени «бумажный боец», с легкостью пишет обращения, жалобы, заявления. Кто-то – совсем не боец, но успешно, методично наводит порядок на производстве, составляя договоры, регламенты, положения. А кто-то – мастер публичных выступлений, на лету схватывает аргументы оппонента, не теряясь, предоставляет ответные доводы. Каждый может найти применение своим талантам в профессии юриста.

- Если задача юриста – правильно квалифицировать ситуацию и применить соответствующие правовые нормы, существует ли, учитывая всеобщую компьютеризацию, у профессии будущее?

- Заменят ли роботы юристов? Вряд ли. Лет двадцать-тридцать назад говорили, что роботы заменят переводчиков. Все мы видим, на что способны современные технологии в этой области, но все равно, если для нас значим результат, мы по-прежнему обращаемся к профессиональным переводчикам.

Я участвовал в конференции, на одной из площадок которой как раз обсуждался вопрос: заменят ли юристов роботы или они нам только в помощь? Во время обсуждения произошел такой казус – у спикера вышел из строя кликер от про-



Юрист должен быть человеком

ектора, на котором проходила презентация. Докладчик был вынужден обратиться за помощью к человеку, не к машине, продемонстрировав тем самым необходимость человека-специалиста. А если серьезно, полтора года назад на этой же конференции прошел первый в мире баттл программы-робота и юриста (им был Роман Бевзенко). В одном запутанном вопросе, который предстояло разрешить соревнующимся, нужно было обосновать свою позицию. Робот показал себя очень неплохо, но победил человек.

Доверитель приходит за помощью к юристу, но хочет видеть в нем еще и человека. В нашей профессии много нюансов, и поэтому роботы нас не заменят, но существенно помогут в работе – возьмут на себя стандартные, шаблонные функции, оставив тем самым человеку время для сложных, творческих процессов в юриспруденции.

В чьих интересах?

- Правовая грамотность – в чем она заключается и доступна ли обывателю, не имеющему юридического образования? Если есть доступ к информации (законодательной базе), зачем юрист?

- В нашей адвокатской палате есть даже такое направление деятельности – «Адвокатура в школе», одной из задач которой является правовое просвещение. Начиная с подросткового возраста мы разъясняем детям: к адвокату, юристу надо приходить не тогда, когда «поздно» и налицо негативные последствия вашего поведения, а обращаться нужно за консультацией «до» беды, грамотно планируя события своей жизни, вовремя узнавая о рисках и последствиях своих поступков.

Правовой базы как таковой для обывателя недостаточно. Иначе что-то может быть вырвано из контекста, сделаны неправильные выводы. Порой гражданин понимает закон так, как ему хочется, как ему выгодно. Во избежание ошибок как раз и нужен независимый советник, оценивающий ситуацию объективно, абстрагируясь от конкретного человека и его ситуации, опуская эмоции. Когда же ты сам занимаешься своим вопросом, ищешь нормы, читаешь законы, ты становишься необъективен, хочешь быть правым и видишь лишь свою «правоту», упуская точку зрения и доводы оппонента. А независимый

советник в области права, юрист, адвокат – способен на эту объективность.

- В чьих интересах действует юрист – своих, клиента, государства?

- Мы уже говорили о многогранности нашей профессии. Есть юристы, действующие в интересах государства, общества, организаций, конкретного гражданина. А в своих интересах действуют скорее мошенники от юриспруденции. К сожалению, и такие в нашей стране есть.

- Наверное, часто сталкиваетесь с несправедливостью, формализмом? Что помогает сохранить веру в профессию?

- Конечно, часто сталкиваемся с несправедливостью. Особенно адвокаты по уголовным делам. В этом году в Сахалинской адвокатской палате московскими специалистами была специально проведена учеба по теме «Профессиональное выгорание и приемы его преодоления». Каждый из нас старается найти свою отдушину, хобби, способное отвлечь от негатива в работе. Среди коллег много творческих людей. Это и помогает не сгореть эмоционально на работе, не вымещать негатив на близких, на семье.

- Что вам лично нравится в профессии и что не нравится?

- Я – адвокат. И каким бы штампом это не прозвучало, я живу адвокатурой. Могу смотреть комедию, и какой-нибудь нелепый эпизод может натолкнуть на мысли по делу, которое веду, и тут же мысли – далеко от просмотра фильма, я делаю записи, нащупываю, что еще может помочь моему доверителю.

Мне нравится самостоятельность, независимость, присущая моей профессии.

Когда в суде звучит: «не виновен»

- Есть случаи из вашей практики, которые запомнились надолго?

- Бывали разные: как курьезные, так и трагические случаи, что-то запоминается на всю жизнь, о каких-то делах постоянно вспоминаешь, анализируешь, копаешься в себе: точно ли сделал все, что было возможно?

Запомнился случай, когда полностью положительный, тихий и спокойный человек, не употребляющий алкоголь, за час-полтора «заработал» пять статей уголовного кодекса. И все

– из-за недоразумения на любовном фронте! Хотя никто не пострадал, но пять статей – это жестко! Его действия были недостаточно правильно квалифицированы правоохранительными органами, в итоге суд все-таки дал правильную квалификацию действиям моего доверителя, и все обошлось условным сроком.

Однажды в работе по назначению (когда у подозреваемого нет средств на оплату адвоката) человека подозревали в угоне судна. Только услышав об этой статье, представляешь угон воздушного или морского судна с автоматами, заложниками, требованиями и т.п. Видимо, законодатель именно так себе и представлял угон, поэтому отнес это преступление к категории особо тяжких. А ситуация была совсем иная: начался шторм, и рыбаки попросили команду сходить в море и забрать людей и снасти с еще не обустроенного стана, иначе шторм уничтожит снасти и людям придется неизвестно сколько пробыть без еды до окончания непогоды. По техническим причинам не получалось взять разрешение на выход в море у собственника судна, решили действовать – спасли снасти, забрали людей, вернулись в порт, а тут их встречает полиция. Вместо того чтобы стать героем, человек стал подозреваемым. Дело дошло до суда, но все обошлось, доверитель остался на свободе.

Часто мы, юристы, за терминами, за кипами документов, за сводами законов не видим реальных людей, с их переживаниями, радостями и трагедиями. Важно оставаться человеком, найти баланс – насколько мы можем позволить себе сопереживать человеку, сохраняя при этом объективность, баланс между холодным рассудком и горячим сердцем.

Ну а самые большие эмоции переживаю в суде – я специализируюсь на делах с участием присяжных. Кстати, с прошлого года некоторые дела, рассматриваемые в районных, городских судах, могут быть рассмотрены судом с участием присяжных заседателей, поскольку законодатель расширил перечень подобных дел. И каждый гражданин, независимо от образования, может почувствовать себя юристом, исполнив свой гражданский долг, выступив в роли присяжного заседателя, определив судьбу человека, признав его невиновным или виновным.

Оправдательные вердикты запоминаются адвокатом на всю жизнь и мотивируют его на дальнейшую работу, чтобы еще раз услышать в отношении своего незаконно обвиненного доверителя: «не виновен».

- Чего пожелаете коллегам?

- Желаю всем юристам интересной работы, интересных дел, способных раскрыть их потенциал и возможности. И, конечно же, благодарных и понимающих клиентов.

Со знаменем Победы по пикам Сахалина и Курил

Одиннадцать гор, пиков и вулканов Сахалина и Курил посетили в этом году участники акции «Вершины Победы» под руководством депутата Сахалинской областной думы Александра Болотникова. Его идея – подняться на самые высокие точки районов в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне и освобождения Сахалина и Курил от японцев – нашла живой отклик среди островитян.

[ТАТЬЯНА СЕНЬЧИНА]

Всего районов в Сахалинской области восемнадцать, но вершин получилось шестнадцать, потому что две расположены на границах районов. Это самая высокая гора Сахалина – Лопатина, она относится к Тымовскому и Ногликскому муниципалитетам, и гора Журавлева, которая находится на стыке Поронайского и Углегорского районов.

В этом году активистам – всего их было 311 человек – удалось подняться лишь на одиннадцать высших точек области, оставшиеся пять оставили на будущий год. Это горы Пушкинская и Рудановского, Беловая, Журавлева и самая сложная вершина – действующий вулкан Алаид на Курилах.

К Спамбергу через Досадное

Тяжело ли оставить на время работу, семью, потратить немалые личные средства и отправиться не в один, а сразу в несколько походов? Хоть даже и не подряд. Конечно непросто. Но желающие нашлись. Причем они отнеслись к происходящему не только как к патриотической акции. Кто-то получил дополнительные знания по истории Сахалина и краеведению, кто-то – попутно изучал растения, а кто-то, наконец, решил съездить на Курилы.

Хотелось привлечь как можно больше людей, – говорит идейный вдохновитель и один из организаторов акции «Вершины Победы», депутат Сахалинской областной думы Александр Болотников. –



Александр Болотников

Нужно было заинтересовать молодежь. К сожалению, наше молодое поколение мало что знает об истории Сахалина, почти никто не ездил из Южного на север дальше Долинска и, судя по опросам в школах, не бывал на местах боев в поселке Смирных в 1945 году, соответственно, не знает местных героев войны.

В реализации патриотической идеи депутату помогла Сахалинская региональная общественная организация по туризму «Адреналин».

Вели людей в основном наши инструкторы-проводники, мы взяли на себя и некоторые бытовые вопросы, например, подготовку питания, – рассказала руководитель «Адреналина» Нина Кассова.

Кроме того, некоторые члены организации решили поддержать акцию и отправились на покорение высот. Сама Нина поднялась на горы Лопатина и Краснова на Сахалине, вулканы



Фото участников акции «Вершины Победы» и Сахалинской областной библиотеки

Богдана Хмельницкого, Тятю и Стокан на Курилах.

В основном с погодой везло. Но это не значит, что и дорога была легкой. Непреодолимой стеной вставали курильский бамбук, кедровый стланик, а через заросли карликовой березы на пути к горе Спамберг туристы прошли и вовсе, оставшись в лохмотьях вместо сапог.

– Это было самое долгое восхождение, – вспоминает участник акции Константин Чепурный. – Оно заняло пять дней. Во многих местах было проще лечь под бамбук и ползти под ним, чем ломиться напролом. Еще там есть такое «дивное» место под названием урочище Досадное. Оно полностью оправдывает свое название. Идти очень тяжело. Поросль березы рвет резиновые сапоги. Но не все. Тем, кто был в сапогах советского образца, повезло. Остальным – нет. Одной девочке мы заклеили девять разрывов на обуви, другой – семь.

Учитывая, что впереди путешественников ждала река, ситуация была непростой. Но не отступать же! Пришлось к уже имеющимся дырам просто разрезать сапоги поперек голенища, чтобы вода заливалась и сразу же выливалась.

– Так что враг уже не тот, – резюмировал Константин Чепурный, имея в виду непролазную растительность.

К слову, огромное впечатление на участников этого похода произвел Шуйский водопад.

– Я очень живо представил, как к нему в период Русско-японской войны 1905 года подошел отряд Дайрского на лошадях и как они, глядя на эту отвесную стену, развернулись и отчаянно ринулись в бой. Думаю, я на их месте поступил бы так же, – рассуждает Константин.

Впрочем, путникам 2019 года повезло намного больше. Во-первых, они были без лошадей. И, во-вторых, не поднимались, а спускались, причем используя навязанные кем-то веревки...

В сопровождении косилапых

– Пожалуй, самые выдающиеся по красоте места, которые мы посетили,



– это гора Спамберг и вулкан Тятя, – добавляет Александр Болотников. – Из последних сил преодолеваешь заросли стланика, и вдруг перед тобой открывается вид на озеро Моховое, в котором, кстати, водится форель. В свое время это был всесоюзный туристический маршрут...

Но не только красоты впечатляли путешественников.

– Приходилось быть бдительными, в каждом походе нас сопровождали медведи – мы видели их следы, слышали рык и встречали самих зверей, – продолжает Александр Анатольевич. – Например, когда поднимались на вулкан Тятю, Константин пошел за дровами. И вот мы наблюдаем картину – он спокойно возвращается по тропе, а за ним идет медведь.

Впрочем, столкнуться нос к носу двум путникам не пришлось. Человек зверя так и не заметил, а тот не стал сильно нагнать и свернул в сторону.

Сам же Константин больше говорит не о животных, а о людях. Столько всего интересного можно вынести из каждого похода. Например, гора Краснова в Томаринском районе названа в честь ботаника и географа Андрея Краснова – человека, основавшего Батумский ботанический сад и ставшего первым доктором географии в России, участника многочисленных экспедиций, в том числе в Северную Америку и страны Восточной и Южной Азии (Япония, Китай, Ява, Индия, Цейлон).

К слову, гора Краснова не хотела пускать туристов – лил дождь и было, мягко говоря, некомфортно. Проводники из Томари и вовсе отказались сопровождать группу из-за плохой погоды.

Впрочем, как туда ходили японцы – непонятно, по словам Чепурного, раньше дороги на вершину Колдунгоры просто не было.

К слову, печально известна гора Краснова тем, что в 1973 году, совершая перелет из Южно-Сахалинска в Шахтерск, в нее врезался самолет Ил-14. Все пассажиры и члены экипажа (их было восемнадцать человек) погибли.

Пожалуй, горе Краснова досталось столько воспоминаний из-за того, что это был первый поход, совершенный в рамках акции. Самым же последним в этом году стало восхождение на гору Лобановка в Александровск-Сахалинском районе. Произошло это 26 октября.

– Нам очень повезло – мы уезжали, а за нами уже ложился снег, – вспоминает Константин Чепурный. – Пошли бы чуть позже, пришлось бы писать слезные эсэмэски в МЧС, чтобы нас забрали вертолетом.

Впрочем, еще в начале октября путешественники попали в метель в Охинском районе, забираясь на гору Три брата.

– Видимости практически не было, снег забивал глаза, – рассказывает Александр Болотников. – Проводники из Охи решили вернуться в город, с ними ушла и часть нашей группы. Другая же часть все-таки дошла до вершины, мы сфотографировались, и – чудеса – на обратном пути метель прекратилась, так что появилась возможность насладиться чудесными видами.

Кстати, на Сахалине есть вершина, где снег не тает практически круглый год. Это самая высокая точка нашего острова – гора Лопатина (1609 метров). Наверху выдержавшего дорогу встречают неработающий телефонный аппарат, каска, таблички, одна из которых посвящена исследователю Сибири и Дальнего Востока Иннокентию Лопатину, другая – столетию Владимира Ильича Ленина. Должен был находиться на Лопатина и бюст вождя, но то ли его кто-то унес, то ли участники восхождения его не заметили.

А вообще, много интересного ждет туриста в походах. Например, на вершине пика Чехова находятся останки строения, которое некоторые почему-то связывают с именем японской богини Аматаэрасу, хотя на самом деле это разрушенная метеостанция. А чего стоят айские петроглифы в кальдере вулкана Богдан Хмельницкий на Итурупе! Чтобы их найти, Константин Чепурный мечтает съездить на Курилы еще хотя бы недели на две. И ничего, что рядом нет питьевой воды, а доставка на берег порой проходит в таких условиях, что сухим точно не выберешься...

Кстати, у каждого сахалинца есть шанс испытать все это на себе, присоединившись к акции «Вершины Победы» в следующем году. Кто знает, может, звезды над Алаидом ждут именно вас...

За нами – снег

Удивительно, но на вершине горы Краснова можно запросто зарядить телефон. Там находится ретрансляционная станция, которая принадлежит РЖД. Построили ее в 2006 году, и работает она на солнечных батареях.

Примечательна гора Краснова и тем, что по ее склонам текут «живые» каменные реки. Это камни, которые не скреплены с почвой и потому запросто могут выскользнуть из-под ноги путешественника. Так что подниматься друг за другом опасно – можно получить бульжником по голове.

– У горы Краснова есть второе название – Колдун-гора, – рассказывает Константин Чепурный. – Существует две версии, почему ее так называют. Первая – красногорцы, выходя утром из дома, смотрят на вершину и по туманной шапке определяют погоду на ближайшие пару лет. Вторая – еще более веселая: мол, в далекие-далекие «карафутные» времена японцы с фонариками днем шли на эту гору, чтобы всю ночь молиться. Якобы после этого у них был хороший урожай.

Четыре года назад при поддержке Александра Болотникова была проведена акция «Знамя победителей». Тогда более 400 сахалинских ветеранов и тружеников тыла расписались на красных знаменах, которые сшили в единое полотнище и 2 сентября пронесли по улицам областного центра. Сейчас огромный флаг находится в южносахалинском музее Победы.

«ГОРОСКОП» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«ДЕНКО»

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



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

Гороскоп на неделю

с 9 по 15 декабря

-  **Овен.** Представители знака могут задуматься об открытии собственного дела или получить выгодные предложения, которые позволят подняться на новую ступень и в полной мере использовать свои таланты и способности.
-  **Телец.** Нужно навести порядок в финансовых делах. Ситуация сложилась противоречивая и запутанная, вы рискуете попасть в крайне сложное положение, если будете рассчитывать на везение и удачное стечение обстоятельств.
-  **Близнецы.** Будет легко сделать выбор между старой и новой любовью. Самочувствие будет неплохим, а жизненный потенциал – высоким. Однако некоторую угрозу представляют для вас зимние инфекции и простуды.
-  **Рак.** Период, когда можно возродить любовные и дружеские отношения, напомнить о себе старым приятелям. Омрачать ситуацию могут финансовые трудности, но их вы сможете преодолеть.
-  **Лев.** Есть шансы провести неделю вполне спокойно и даже приятно, для этого нужно немного поработать над собой. Можно приступить к реализации глобальных деловых планов.
-  **Дева.** Вы становитесь особенно требовательными к себе и другим, но за мелочами часто не видите главного; в деловых отношениях это неприятно, но поправимо, а вот в личных может сыграть роковую роль.
-  **Весы.** Наиболее важные дела стоит перенести на начало недели, поскольку последующие дни будут неблагоприятными для бизнеса. Неделя подходит для небольших покупок, а вот крупные приобретения лучше отложить.
-  **Скорпион.** Неделя подходит для неформального общения. Вы становитесь терпимее и снисходительнее, вообще прекрасно ладите с людьми. Стоит последить за питанием: уязвим желудочно-кишечный тракт.
-  **Стрелец.** Мужчины-Стрельцы проявляют неподдельный интерес к делам окружающих, дамы – удивляют умением сочувствовать и понимать других с полуслова. Неделя хороша для начала новых проектов.
-  **Козерог.** Неделя будет удачным периодом, но довольно напряженным и хлопотливым. Вам придется взять на себя решение организационных вопросов, немало времени уделите наведению порядка в своих и чужих делах.
-  **Водолей.** Велика вероятность крупных потерь. Возможны напрасные расходы или кражи. Следите за ценными вещами. Самочувствие, не слишком хорошее в начале недели, будет постепенно улучшаться.
-  **Рыбы.** Неделя для многих Рыб станет периодом «второго шанса» в профессиональной или личной сфере. Воспользуйтесь возможностью, которую дает судьба, иначе придется пожалеть!

понедельник, 9 декабря

7	РОССИЯ 1	НТВ	СТВ	РЕН ТВ	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.15 Доброе утро 09.50 Модный приговор (6+) 10.50 Жить здорово! (16+) 12.00 Новости 12.10 Время покажет (16+) 15.00 Новости 15.10 Давай поженимся! (16+) 16.00 Мужское/Женское (16+) 17.00 Время покажет (16+) 18.00 Вечерние новости 18.30 На самом деле (16+) 19.40 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.30 Сериал «Тест на беременность» (16+) 	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35 Вести. Сахалин-Курилы 09.00 Вести 09.25 Утро России 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.25, 14.25, 17.00, 20.45 Вести. Сахалин-Курилы 11.45 Судьба человека (12+) 12.50 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.25 Вести. Местное время 14.45 Кто против? (12+) 17.00 Вести. Местное время 17.25 Андрей Малахов. Прямой эфир (16+) 18.50 60 минут (12+) 20.00 Вести 20.45 Вести. Местное время 21.00 Сериал «Тайны следствия-19» (12+) 	06.00 Сериал «Участковый» (16+) 07.00 Утро. Самое лучшее (6+) 09.05 Мальцева (12+) 10.00 Сериал «Высокие ставки. Реванш» (16+) 11.00 Сегодня 11.20 Сериал «Высокие ставки. Реванш» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.25 Следствие вели... (16+) 18.10 ДНК (16+) 19.10 Сериал «Пёс» (16+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Пёс» (16+) 22.00 Сериал «Пёс» (16+) 00.15 Своя правда 01.15 Сегодня. Спорт 01.25 Поздняков (16+) 01.30 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.35 Место встречи (16+) 04.35 Их нравы (0+) 05.15 Сериал «Участковый» (16+)	10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 Открытый микрофон (16+) 07.35 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 ТНТ. Gold (16+) 09.30 ТНТ. Gold (16+) 10.00 Дом-2. Lite (16+) 11.15 Дом-2. Остров любви (16+) 12.30 Бородина против Бузовой (16+) 13.30 Дом-2. Спаси свою любовь (16+) 14.30 Танцы (16+) 16.30 Сериал «Универ. Новая общага» (16+) 17.00 Сериал «Универ. Новая общага» (16+) 17.30 Сериал «Универ. Новая общага» (16+) 18.00 Сериал «Интерны» (16+) 18.30 Сериал «Интерны» (16+) 19.00 Сериал «Интерны» (16+) 19.30 Сериал «Интерны» (16+) 20.00 Наш день (16+) 20.30 Сериал «Полярный» (16+) 21.00 Сериал «Саша-Таня» (16+) 21.30 Сериал «Саша-Таня» (16+) 22.00 Наш день (16+) 22.30 Где логика? (16+) 23.30 Однажды в России (16+) 00.30 Дом-2. Город любви (16+) 01.35 Дом-2. После заката (16+)	07.00 Док. проект (16+) 08.00 Новости 24. Сахалин (16+) 08.30 Новости (16+) 08.35 С бодрым утром! (16+) 08.40 112 (16+) 08.45 Новости (16+) 08.50 С бодрым утром! (16+) 08.55 112 (16+) 09.00 Новости (16+) 09.05 С бодрым утром! (16+) 09.10 112 (16+) 09.15 Новости (16+) 09.20 С бодрым утром! (16+) 09.25 112 (16+) 09.30 Новости (16+) 10.00 Засекреченные списки (16+) 12.00 Как устроен мир (16+) 13.00 112 (16+) 13.30 Новости 24. Сахалин (16+) 14.00 Загадки человечества (16+) 15.00 Невероятно интересные истории (16+) 16.00 Док. спецпроект 17.00 112 (16+) 17.30 Новости (16+) 18.00 Тайны Чапман (16+) 19.00 Самые шокирующие гипотезы (16+) 20.00 Новости 24. Сахалин (16+) 20.30 Новости (16+) 21.00 Фильм «План побега» (16+) 23.10 Водить по-русски (16+) 23.40 Водить по-русски (16+) 00.00 Новости (16+) 00.25 Новости. Спорт (16+) 00.30 Неизвестная история (16+)	14.00 Сегодня утром (12+) 16.00 Новости дня 16.15 Полезная покупка (12+) 16.35 Специальный репортаж (12+) 16.55 «Дагестан. Двадцать лет подвигу». Док. фильм (16+) 17.50 Фильм «Я объявляю вам войну» (16+) 19.55 Сериал «МУР» (16+) 21.00 Новости дня 21.20 Сериал «МУР» (16+) 00.20 Открытый эфир (12+) 02.10 «Хроника Победы». Док. сериал (12+) 02.30 Специальный репортаж (12+) 02.50 «Стрелковое оружие русской армии». Док. сериал (12+) 03.40 Скрытые угрозы (12+) 04.25 Загадки века (12+) 05.15 Новости дня 05.25 Открытый эфир (12+) 07.05 Между тем (12+) 07.40 Сериал «Капитан Гордеев» (16+) 09.55 «Освободители родной Эстонии». Док. фильм (12+) 11.00 Фильм «Не ходите, девки, замуж» (6+) 12.05 Фильм «Раз на раз не приходится» (12+) 13.15 «Неизвестные самолеты». Док. сериал (0+)	07.00 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+) 07.30 Присяжные красоты (16+) 08.25 По делам несовершеннолетних (16+) 09.25 Давай разведемся! (16+) 10.30 Тест на отцовство (16+) 11.30 Реальная мистика (16+) 13.30 Понять. Простить (16+) 15.20 Порча (16+) 15.50 Фильм «Отчаянный домохозяйка» (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Семейные ценности (16+) 20.00 Сериал «От ненависти до любви» (16+) 00.15 Сериал «Самара-2» (16+) 01.00 Центр внимания. Сахалин (16+) «ОТВ-Сахалин» 07.00 Мультфильмы (6+) 07.20 Гени и злодеи. Томас Манн (12+) 07.50 «Второй фронт. Лучше поздно, чем никогда» (16+) Док. фильм 08.35 Присяжные красоты (16+) 09.25 Сериал «Мужчина во мне» (16+) 10.15 Легенды мирового кино. Юрий Яковлев (12+) 10.45 Дверь в мечту (12+) 11.00 Фильм «Слезы капали» (12+) 12.30 «Охотники за сокровищами» (16+) Док. фильм 13.15 Центр внимания. Сахалин (16+) 13.30 Федерация-2018 (16+) 13.55 Сериал «Луна» (16+) 14.45 Сериал «Шепот» (16+) 15.30 Мультфильмы (6+) 15.45 «Охотники за сокровищами» (16+) Док. фильм 16.25 Американский жених (16+) 17.15 Сериал «Мужчина во мне» (16+) 18.05 Присяжные красоты (16+) 19.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 19.30 Семейные ценности (16+) 20.00 Сериал «Луна» (16+) 21.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 21.30 Сериал «Шепот» (16+) 22.15 Американский жених (16+) 23.00 Фильм «Слезы капали» (12+) 00.30 Центр внимания. Сахалин (16+)	09.00 Вести. Сахалин-Курилы 09.10 Спецрепортаж 09.20 Я б в рабочие пошёл 16.00 Вести. Сахалин-Курилы 16.20 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин-Курилы 19.10 Уримал Бансон 19.20 Большая перемена 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Известия 06.20 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 07.05 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 07.45 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 08.35 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 09.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 10.00 Известия 10.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 10.50 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 11.50 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 12.45 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 13.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 14.00 Известия 14.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 15.00 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 15.55 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 16.50 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 17.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 18.35 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 19.30 Известия 20.00 Сериал «След» (16+) 20.50 Сериал «След» (16+) 21.40 Сериал «След» (16+) 22.25 Сериал «След» (16+) 23.15 Сериал «След» (16+) 00.05 Сериал «Барс» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск 01.25 Сериал «След» (16+) 02.10 Сериал «Детективы» (16+) 02.45 Сериал «Детективы» (16+) 03.10 Сериал «Детективы» (16+) 03.45 Сериал «Детективы» (16+) 04.15 Известия 04.20 Сериал «Семь жен одного холостяка» (16+) 05.05 Сериал «Семь жен одного холостяка» (16+)

Отдел рекламы
 «Телемира»

49-16-31



вторник, 10 декабря

Table with 8 columns (channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, РЕН ТВ, ЗВЕЗДА, ОТВ, РОССИЯ 24) and rows of program schedules including titles, times, and ratings.

Advertisement for 'ООО «Айна»' (ООО «Айна») with a washing machine icon and text: 'Мы стираем, вы отдыхаете!'.

среда, 11 декабря

Table with 8 columns (channels: 1, РОССИЯ 1, НТВ, АСТВ, РЕН ТВ, ЗВЕЗДА, ОТВ, РОССИЯ 24) and rows of program schedules for Wednesday, December 11th.

Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»...

суббота, 14 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТ	РЕН ТВ	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.10 Открытие Китая (12+) 11.15 Теория заговора (16+) 12.00 Новости 12.10 Теория заговора (16+) 12.50 Бенефис Геннадия Хазанова (16+) 14.45 Геннадий Хазанов. Без антракта (16+) 17.25 Кто хочет стать миллионером? (12+) 18.50 Сегодня вечером (16+) 21.00 Время 21.20 Сегодня вечером (16+) 22.55 Фильм «Лучше дома места нет» (16+) 00.55 Кубок Первого канала по хоккею. Сборная России - сборная Чехии (0+) 03.25 Про любовь (16+) 04.10 Наедине со всеми (16+)	05.00 Утро России. Суббота 08.15 По секрету всему свету 08.40 Местное время. Суббота. (12+) 09.20 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.20 Вести. Сахалин-Курилы 11.40 «Измайловский парк». Большой юмористический концерт. (16+) 13.50 Фильм «Хочу быть счастливым» (12+) 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести в субботу 21.00 Фильм «Моя идеальная мама» (12+) 01.00 Фильм «Фродя» (12+)	06.05 ЧП. Расследование (16+) 06.40 Фильм «Тонкая штука» (16+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 Готовим с Алексеем Зиминим (0+) 09.45 Кто в доме хозяин? (12+) 10.25 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Еда живая и мертвая (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.00 Поедем, поедим! (0+) 15.00 Своя игра (0+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Центральное телевидение 22.00 Секрет на миллион. Ирина Лобачева (16+) 00.00 Ты не поверишь! (16+) 00.35 Международная пилорама (18+) 01.30 Квартирник НТВ у Маргулиса. Группа «Нервы» (16+) 02.40 Фоменко фейк (16+) 03.05 Дачный ответ (0+) 04.10 Фильм «Простые вещи» (12+)	07.00 Наш день (16+) 07.30 Развлекательная программа (16+) 08.00 Наш день (16+) 08.30 Развлекательная программа (16+) 10.50, 14.15, 15.45, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 09.00 ТНТ Music (16+) 09.30 ТНТ. Gold (16+) 10.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 10.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 11.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 11.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 12.00 Фильм «Легок на помине» (12+) 13.50 Где логика? (16+) 14.50 Где логика? (16+) 15.55 Импровизация (16+) 17.00 Шоу «Студия Союз» (16+) 18.00 Комеди Клуб (16+) 18.30 Комеди Клуб (16+) 19.25 Комеди Клуб (16+) 20.30 Битва экстрасенсов (16+) 22.00 Танцы (16+) 00.05 Дом-2. Город любви (16+) 01.05 Дом-2. После заката (16+)	07.00 Фильм «Действуй, сестра-2. Старые привычки» (16+) 08.45 Анимационный фильм «Лесная братва» (16+) 10.15 Минтранс (16+) 11.15 Самая полезная программа (16+) 12.15 Военная тайна (16+) 14.20 Военная тайна (16+) 16.20 Засекреченные списки (16+) 18.20 Фильм «Я - Четвертый» (12+) 20.25 Фильм «Чужой» (16+) 22.50 Фильм «Чужой против Хищника» (16+) 00.40 Фильм «Кин» (США) (16+)	13.35 Фильм «Король Дроздоброд» (0+) 14.55 Рыбий жыр (6+) 15.30 Фильм «Где находится нофелет?» (12+) 17.00 Новости дня 17.15 Легенды музыки (6+) 17.45 Последний день. Зоя Федорова (12+) 18.30 Не факт! (6+) 19.00 КВН. Игры на Кубок министра обороны Российской Федерации-2019. Финал (0+) 20.30 «Сделано в СССР». Док. сериал (6+) 21.00 Новости дня 21.15 «Секретные материалы». Док. сериал (12+) 22.05 Сериал «Берега» (12+) 02.00 Новости дня 02.10 Задело! 02.25 Сериал «Берега» (12+) 06.20 Сериал «Профессия - следователь» (12+) 12.40 Фильм «Госпожа Метелица» (0+)	07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.30 Фильм «Синьор Робинзон» (16+) 09.35 Фильм «Женская интуиция» (16+) 12.00 Фильм «Моя новая жизнь» (16+) 15.45 Фильм «Избранница» (16+) 19.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 19.30 Семейные ценности (16+) 19.40 Форпост (12+) 20.00 Фильм «Аметистовая сережка» (16+) 23.45 Фильм «Время счастья» (16+) 01.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) «ОТВ-Сахалин» 07.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 07.25 Мультфильмы (6+) 07.30 Федерация-2018 (16+) 08.00 Центр внимания. Сахалин (16+) 08.30 «Дело особой важности» (16+) Док. фильм 09.05 Сериал «Леди-детектив мисс Фрайни Фишер» (16+) 10.00 Пряничный домик. Реставрация старинных тканей (12+) 10.30 Сериал «Криминальная полиция» (16+) 12.25 Сверхъестественные (16+) 13.10 Дверь в мечту (12+) 13.30 Вокруг смеха-13 (12+) 15.00 «Дело особой важности» (16+) Док. фильм 15.40 Сериал «Леди-детектив мисс Фрайни Фишер» (16+) 16.35 Сверхъестественные (16+) 17.30 Фильм «Лица в толпе» (18+) 19.05 Семейные ценности (16+) 19.15 НЭП (16+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+) 20.00 Фильм «На глубине 6 футов» (16+) 21.40 Сериал «Криминальная полиция» (16+) 23.30 Вокруг смеха-13 (12+)	Круглосуточный информационный канал 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Сериал «Детективы» (16+) 06.25 Сериал «Детективы» (16+) 06.50 Сериал «Детективы» (16+) 07.15 Сериал «Детективы» (16+) 07.45 Сериал «Детективы» (16+) 08.10 Сериал «Детективы» (16+) 08.40 Сериал «Детективы» (16+) 09.20 Сериал «Детективы» (16+) 09.55 Сериал «Детективы» (16+) 10.35 Сериал «Детективы» (16+) 11.15 Сериал «След» (16+) 12.05 Сериал «След» (16+) 12.55 Сериал «След» (16+) 13.45 Сериал «След» (16+) 14.30 Сериал «След» (16+) 15.20 Сериал «След» (16+) 16.10 Сериал «След» (16+) 16.55 Сериал «След» (16+) 17.40 Сериал «След» (16+) 18.30 Сериал «След» (16+) 19.20 Сериал «След» (16+) 20.05 Сериал «След» (16+) 20.55 Сериал «След» (16+) 21.45 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное 01.55 Сериал «Барс» (16+) 02.40 Сериал «Барс» (16+) 03.20 Сериал «Барс» (16+) 03.55 Сериал «Барс» (16+) 04.35 Сериал «Такая работа» (16+) 05.10 Сериал «Такая работа» (16+) 05.45 Сериал «Такая работа» (16+)

АВТОШКОЛА
«За рулем»
подготовка водителей категорий А, В, ВЕ, С, СЕ, D
27-24-64,
40-66-03



воскресенье, 15 декабря

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТ	РЕН ТВ	ЗВЕЗДА	ОТВ	РОССИЯ 24
05.00 Фильм «Три дня до весны» (12+) 06.00 Новости 05.00 Фильм «Три дня до весны» (12+) 07.00 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.45 Часовой (12+) 08.15 Здоровье (16+) 09.20 Непутевые заметки (12+) 10.00 Новости 10.10 Жизнь других (12+) 11.10 Видели видео? (6+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (6+) 13.50 Борис Щербаков. Мужчина особого обаяния (12+) 14.40 Фильм «Три дня до весны» (12+) 16.25 Романовы (12+) 18.25 Три аккорда. Большой праздничный концерт (16+) 21.00 Время 21.45 Что? Где? Когда? (16+) 22.55 Большая игра (16+) 00.40 Кубок Первого канала по хоккею. Сборная России - сборная Финляндии (0+) 03.10 Наедине со всеми (16+)	04.35 Сам себе режиссёр 05.15 Фильм «Не в парнях счастье» (12+) 07.20 Семейные канникулы 07.30 Смехопанорама 08.00 Утренняя почта 08.40 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 09.20 Когда все дома 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 11.20 Смеяться разрешается 14.00 Фильм «Сердечные раны» (12+) 18.20 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя Птица» 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Фильм «Не в парнях счастье» (12+)	06.05 Таинственная Россия (16+) 07.00 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.20 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 12.50 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.00 Фильм «Высота» (0+)  17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.10 Звезды сошлись (16+) 22.45 Ты не поверишь! (16+) 23.55 Основано на реальных событиях (16+) 03.05 Великая война (16+)	10.25, 14.15, 17.15, 21.45, 23.15 Прогноз погоды 07.00 ТНТ. Best (16+) 07.30 ТНТ. Best (16+) 08.00 ТНТ. Gold (16+) 08.30 ТНТ. Gold (16+) 09.00 ТНТ. Gold (16+) 09.30 ТНТ. Gold (16+) 10.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 10.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 11.00 Сериал «СашаТаня» (16+) 11.30 Сериал «СашаТаня» (16+) 12.00 Перезагрузка (16+) 13.00 Сериал «Ольга» (16+) 14.00 Сериал «Ольга» (16+) 14.30 Сериал «Ольга» (16+) 15.00 Сериал «Ольга» (16+) 15.30 Сериал «Ольга» (16+) 16.00 Сериал «Ольга» (16+) 16.30 Сериал «Ольга» (16+) 17.00 Сериал «Ольга» (16+) 17.30 Сериал «Ольга» (16+) 18.00 Сериал «Ольга» (16+) 18.30 Сериал «Ольга» (16+) 19.00 Сериал «Ольга» (16+) 19.30 Сериал «Ольга» (16+) 20.00 Открытый город (16+) 20.15 Развлекательная программа (16+) 20.30 Сериал «Ольга» (16+) 21.00 Сериал «Ольга» (16+) 21.30 План Б (16+) 23.05 Stand up (16+) 00.05 Дом-2. Город любви (16+) 01.05 Дом-2. После заката (16+)	07.00 Сериал «Джокер» (16+) 07.50 Сериал «Джокер» (16+) 08.45 Сериал «Джокер» (16+) 09.35 Сериал «Джокер» (16+) 10.35 Фильм «Джокер. Возмездие» (16+) 12.15 Сериал «Джокер» (16+) 13.10 Сериал «Джокер» (16+) 14.05 Сериал «Джокер» (16+) 15.00 Сериал «Джокер» (16+) 16.00 Сериал «Джокер» (16+) 17.00 Сериал «Джокер» (16+) 18.00 Сериал «Джокер» (16+) 19.05 Сериал «Джокер» (16+) 20.00 Сериал «Джокер» (16+) 21.00 Сериал «Джокер» (16+) 22.00 Сериал «Джокер» (16+) 23.05 Сериал «Джокер» (16+) 00.00 Добров в эфире (16+)	13.40 Фильм «Дачная поездка сержанта Цыбули» (12+)  15.00 Фильм «Неслужбное задание» (12+) 17.00 Новости дня 17.25 Служу России! (12+) 17.55 Военная приемка (6+) 18.45 Код доступа (12+) 19.30 Скрытые угрозы (12+) 20.35 «Правило прогресса». Док. фильм (12+) 21.50 Сериал «Стреляющие горы» (16+) 02.00 Главное 03.25 Сериал «Легенды советского сыска» (16+) 05.05 «Незримый бой». Док. сериал (16+) 07.00 Фетисов (12+) 07.45 Фильм «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» (0+) 09.55 Фильм «Свидетельство о бедности» (12+) 11.05 Фильм «Риск без контракта» (12+) 12.24 Фильм «Пассажир с Экватора» (6+)	07.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 07.30 Удачная покупка (16+) 07.40 Фильм «Королество кривых зеркал» (0+) 09.15 Пять ужинов (16+) 09.30 Фильм «Время счастья» (16+) 11.35 Фильм «Найти мужа в большом городе» (16+) 15.50 Фильм «Вспоминай меня» (16+) 19.00 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+) 19.30 Квадратные метры (12+) 19.40 НЭП (16+) 20.00 Фильм «Ни слова о любви» (16+) 00.15 Фильм «Исчезновение» (16+) 01.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) «ОТВ-Сахалин» 07.00 Мультфильмы (6+) 07.30 Федерация-2018 (16+) 08.00 Центр внимания. Итоги недели с сурдопереводом (16+) 08.30 Мультфильмы (6+) 08.45 Сериал «Леди-детектив мисс Фрайни Фишер» (16+) 09.40 Eurotax. Окно в Европу (16+) 10.10 Сериал «Криминальная полиция» (16+) 12.05 Сверхъестественные (16+) 13.00 Центр внимания. Итоги недели (16+) 13.25 Сериал «Дублерша» (16+) 15.05 Сериал «Леди-детектив мисс Фрайни Фишер» (16+) 16.00 Сверхъестественные (16+) 16.55 Легенды мирового кино. Чарльз Спенсер Чаплин (12+) 17.25 Сериал «На глубине 6 футов» (16+) 19.05 Квадратные метры (12+) 19.15 Форпост (12+) 19.30 Центр внимания. Итоги недели (16+) 20.00 Фильм «Что скрывает ложь» (16+) 21.35 Сериал «Криминальная полиция» (16+) 23.30 Сериал «Дублерша» (16+)	16.00 Вести. Сахалин-Курилы. События недели 16.30 Спецрепортаж 16.40 Безопасность 5 ПЯТЫЙ КАНАЛ 06.00 Сериал «Такая работа» (16+) 06.25 Сериал «Такая работа» (16+) 07.00 Сериал «Такая работа» (16+) 07.35 Сериал «Такая работа» (16+) 08.15 Сериал «Такая работа» (16+) 09.00 Светская хроника (16+) 10.00 Моя правда. Иванушки International. Вместе навсегда (16+) 11.00 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 11.55 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 12.55 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 14.45 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 15.40 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 16.35 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 17.30 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 18.25 Сериал «Шеф. Новая жизнь» (16+) 19.25 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+) 20.25 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+) 21.30 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+) 22.30 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+) 23.30 Сериал «Шеф. Игра на повышение» (16+) 01.35 Фильм «Знахарь» (12+) 03.55 Фильм «Квартирантка» (16+) 05.20 Большая разница (16+)

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ
- Площадки бортовые - 12 м, г/л до 25 т.
- Фронтальные погрузчики (ковш 2 и 3 куб. м)
- Самосвалы (15, 20 т)
- Кран-балка 4WD
- Рефрижератор (86 куб. м, г/л 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку)
ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ
Автофургон (3 т) + грузчики
РАСЧИСТКА И ВЫВОЗ СНЕГА
Т. 27-41-69

СБТ65
Тел. 390-111,
сайт: Сбт65.pф
E-mail:
278266@mail.ru

**ВСЕ ВИДЫ
СТРОИТЕЛЬНЫХ
РАБОТ**

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
ЗАБОРЫ

АРТ-КАМЕНЬ
МАСТЕРСКАЯ ИЗДЕЛИЙ
ИЗ ИСКУССТВЕННОГО КАМНЯ

+7 914 758 64 88
28 64 88

УЛ. ЧЕХОВА, 43, ОФИС 101
ART-KAMEN65.RU

**СТРОИТЕЛЬСТВО
И РЕМОНТ**

Отдел информации
«Телемира»
49-16-06

«ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ»

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ПО РЕМОНТУ
• РЕМОНТ КВАРТИР КОСМЕТИЧЕСКИЙ И КАПИТАЛЬНЫЙ
• ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ
• ДЕКОРАТИВНАЯ ШТУКАТУРКА
• ВАННЫЕ КОМНАТЫ
• «ПОД КЛЮЧ»
• ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
• КЛИНИНГОВАЯ СЛУЖБА
• а также услуги
«МАСТЕР НА ЧАС»
www.24tonsakh.ru
44-95-65, 47-99-94, +79632899994
nmamytova@yandex.ru

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

Отдел рекламы
«Телемира»
49-16-31

**Продукты, которые всегда должны
быть на вашем столе**

Как избавиться от моли

В случае выявления в доме или квартире большого количества моли требуется осмотреть основные места возможного ее обитания.

Прежде всего проводится осмотр шкафов, в которых находятся предметы гардероба, особенно сделанные из шерсти либо меха. Требуется осмотреть каждое подобное изделие на наличие коконов, дырок либо же проплеши. Изучить состояние мебели, в которой используются натуральные ткани. На наличие там паразитов будет указывать туннели-ходы. Осмотреть ковровые изделия, сделанные из любых натуральных материалов, также на наличие следов пребывания паразитов. Провести полную ревизию хранящихся продуктов. В первую очередь осматривается мука, крупы и рассыпной чай. В них стоит искать комочки, наличие червячков либо небольшой паутины. При их выявлении зараженные продукты подлежат утилизации, после чего гарнитуры и посуду, где они находились, стоит тщательно вымыть, а после просушить. С целью предотвращения повторного либо первичного заражения круп пищевой мукой рекомендуется разложить рядом с местом ее хранения лепестки гвоздики, лавровый лист или же душистый перец. Подобные растения будут отпугивать вредителей.

Можно использовать химические средства.

Аэрозоли. Наиболее распространено использование спреев. Их важно применять строго по инструкции. Обычно подобную отраву распыляют во всех местах возможного обитания паразитов. При этом важно закрыть все окна, а также двери в доме/квартире, после чего на 3-4 часа покинуть помещение. Важно осуществлять использование таких химических средств, только одев респираторную маску.

Фумигаторы. Такие устройства – это подключаемые в розетку изделия, которые нагревают вставленную в них пластину. В результате находящиеся в ней компоненты попадают в воздух и убивают паразитов. Они считаются более безопасными для человеческого организма по отношению к аэрозолям.

Пластины. Представляют собой кусочки, сделанные из органического материала, но при этом пропитанные отдушками. Их кладут в шкаф, что дает возможность предотвратить повторное появление моли.

Феромоновые ловушки. Представляют собой наиболее безопасный для человеческого организма тип химических средств для устранения таких паразитов. Выглядят они в виде кусочка картона, имеющий запах самки моли, но являющийся отравой для нее.

Однако далеко не всегда требуется применение химических средств с целью борьбы с домашними паразитами. Существуют и известные народные методы, позволяющие побороть таких бабочек.

Травы. Так, в шкаф можно положить различные сильно пахнущие типы трав, к примеру полынь, гвоздику, мяту либо эвкалипт. С целью предотвращения их заплесневения, рекомендуется заранее их высушить, а дальше разместить в специальный мешочек из ткани, дабы предотвратить рассыпание высушенных листьев и веточек.

Туалетное мыло. По причине резкого запаха подобное средство хорошо отпугивает паразитов и иных насекомых. Чтобы предотвратить появление шерстяных типов бабочек, следует положить кусочки мыла в карманы пальто либо завернуть их в свитеры, сделанные из шерсти.

Апельсиновая либо лимонная цедра. Благодаря своему резкому запаху, кожура цитрусовых сильно отпугивает моль, чем предотвращает появление насекомых в любых частях дома.

По какому принципу мы покупаем продукты? Вкус, цена, экономичность. В будни мы едим что попроще, а вот в праздники до безобразия растягиваем свои желудки. Несмотря на ваши предпочтения в еде и толщину кошелька, в вашем меню всегда должны быть нижеприведенные девять полезных продуктов, которые остро необходимы организму. Они помогут нам выдерживать бешеный темп жизни, не болеть и долго не стариться.

Коричневый рис. Конечно, он несколько дороже привычного белого риса. Но он того стоит. Для вас он не по карману? Тогда просто перейдите на черный хлеб, каши из цельного зерна. Это уберезит вас от повышенного холестерина, рака прямой кишки, диабета и ожирения. Растительные волокна – лучшая профилактика онкологических заболеваний. Приучите себя есть на завтрак горсть каши, а не бутерброды с колбасой. Выйдите и дешевле, и полезней. Да и вы сами увидите, какой заряд энергии у вас будет.

Куриные яйца. В яйце есть важнейший для нас белок и лютеин. Именно он защищает наши глаза от катаракты. Согласно исследованиям медиков, постоянное употребление яиц – лучшая профилактика от инфарктов, инсультов и рака молочной железы. В день надо съедать хотя бы по одному яйцу. Уровень холестерина у вас от этого никак не повысится.

Шпинат. Обязательно посадите на своем дачном участке это растение. Оно неприхотливое. Продадут его в магазинах и на рынках. В нем просто фантастическое количество самых разнообразных питательных веществ! Шпинат богат железом, витаминами С, А и К. В нем также содержатся необходимые нам антиоксиданты, которые спасут нас от инфарктов и инсультов. Шпинат обязательно надо есть тем, кто страдает артрозами и артритами. Зеленый шпинат необходим для сохранения хорошего зрения и при всех глазных заболеваниях.



Бананы. Всего один банан в день дает человеку суточную дозу калия. Калий нам необходим для сердечной мышцы. Банан плюс ко всему еще и снижает кровяное давление. И вообще, налегать на бананы должны все сердечники и люди с истощенной нервной системой. Всегда добавляйте этот сладкий заморский фрукт в каши, тогда и проблем с сердцем знать не будете!

Курица. Не ешьте жирных кур. Приучите себя есть только куриную грудку без кожицы. Куриное мясо содержит много белка, селена, группы витаминов В. Постоянное употребление нежной курятины даст вам много энергии, усилит работу мозга и уберезит от онкологии.

Лосось. В лососе очень много жиров группы омега-3. Они лучше всяких таблеток борются с повышенным холестерином в крови и предотвращают образование тромбов. Медики утверждают, что лососина поможет в борьбе с депрессией и улучшит память. Также в ней много никотиновой кислоты. Включайте в свое меню эту рыбу хотя бы дважды в неделю. Понятно, что она не дешево стоит... Можно покупать ее в консервных банках и добавлять в салаты, фаршировать лососем яйца.

Черника. Черника – просто кладь витаминов. В ней очень мало калорий, зато много антиоксидантов, которые предотвратят от

таких заболеваний, как глаукома, катаракта, язва желудка. Черника полезна для сердечно-сосудистой системы и сосудов головного мозга. Она необходима при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и отлично работает при желудочных расстройствах. В замороженной чернике сохраняются все витамины. Варите черничные компоты, делайте варенье и просто ешьте свежую ягоду горстями.

Травы и специи. Зелень на вашем столе должна быть постоянно! Чем она разнообразней, тем лучше для вас. Приучите себя не обильно солить пищу, а добавляйте в нее разнообразные специи. Каждая специя просто мини-аптека. О каждой из специй вы прочтете в интернете столько интересного и полезного, что потом сами удивитесь, что могли без них жить. В былые времена они были на вес золота! Специи не только сохраняют ваше здоровье, но и преобразят вкус тех привычных блюд, которые вам уже надоели. А соли потребляйте все меньше и меньше. В пищу надо добавлять зелень, специи и чеснок. Чеснок уберезит вас от болезни сердца, онкологии, воспалительных заболеваний и болезней суставов.

Здоровое и правильное питание доступно не только богатым. Просто надо понять, что и для чего мы едим, а не превращать свой желудок в помойку.

ВСЁ ДЛЯ ДОМА

Отдел информации
«Телемира»
49-16-06

Кулинарные лайфхаки

Варите фасоль правильно. Фасоль относится к категории бобовых. Они улучшают работу пищеварительной системы, укрепляют иммунитет, нормализуют обменные процессы в организме и являются важным источником витаминов группы В. Не закрывайте кастрюлю крышкой, пока варите фасоль. Так она не потемнеет.

Используйте ароматный фарш. Готовьте фарш дома. Только так он получится очень качественным, а блюдо, которое вы готовите, изумительно вкусным. Чтобы фарш получился еще ароматнее, полезнее и вкуснее, добавьте в него часть сырого и часть поджаренного лука, а также мелко натертую сырую картошку.

Аккуратно режьте яйца. Мечтаете, чтобы яйцо, сваренное вкрутую, не крошилось? Перед тем как разрезать его пополам, смочите лезвие ножа холодной водой. Так желток не будет осыпаться.

Нарежьте баклажан кусочками. Вкусный и полезный баклажан имеет свойство горчить. Однако этой неприятности можно с легкостью избежать. Перед приготовлением нарежьте его кусочками, посолите и оставьте на некоторое время, чтобы он пустил сок. После этого помойте баклажаны в холодной воде.

Взбивайте сметану с яичным белком. Если для приготовления какого-либо лакомого десерта вам необходимо взбить крем из сметаны, то добавьте к ней яичный белок. Так вы получите действительно пышную, легкую и воздушную смесь.

Готовьте мясо с румяной корочкой. Неравнодушны к мясу с хрустящей румяной корочкой? Такое можно приготовить не только в ресторане, но и дома. Воспользуйтесь советами опытных шеф-поваров: перед тем как поместить блюдо в духовку, смажьте его сверху вкусным и, что самое главное, удачным маринадом. Это может быть гранатовый сок и мед, разведенное сухое вино, коньяк или вода.

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 31.12.2019 г. Подробности по тел. 5-000-88.
Организатор - магазин «Стиль-Купе» (ИП Ты Ю. Д.)

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

Покупка

- 1-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
- 2-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
- 3-к. кв. («брежневка», «хрущевка») в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
- 1-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
- 2-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
- 3-к. кв. (138, 97, 102 серии, новострой) в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.
- Частный дом. Т. 44-77-30.
- 2-к. кв. («брежневка») в 9 мкрн. Т. 44-77-30.
- 3-к. кв. в 11 мкрн. Т. 44-77-30.
- 1-к. кв. (97, 138 серии) в 9, 11, 12, 13, 13а, 14 мкрн. Т. 44-77-30.

Продажа
■ Дача в р-не «Ласточки» (СНТ «Медик», 7 соток, дом, 2 теплицы, беседка). Соседи проживают круглый год. Цена 1 700 000 рублей. Торг. Т. 8-914-643-11-16.

■ 2-к. кв., перепланирована в 3-к. (р-н школы № 16, 1-й этаж, юг, 97 серии, 51 кв.м, теплая, сухая, законно пристроен балкон 9 кв. м, частично остается мебель). Отличный район, все в шаговой доступности. Цена 6 200 000 рублей. Т. 8-914-643-11-16.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ STARTUM («СТАРТУМ») ВЕДЕТ НАБОР ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 14 ЛЕТ В ГРУППЫ НА КУРСЫ ОБУЧЕНИЯ СЧЕТУ, ОБУЧЕНИЕ ЧТЕНИЮ. КУРСЫ СКОРОЧТЕНИЯ, МЕНТАЛЬНОЙ АРИФМЕТИКИ, ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ, АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК. ТЕЛЕФОН 8 (4242) 61-57-61.

УСЛУГИ

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

КОМПАНИЯ
ДОМИНАНТА
НЕДВИЖИМОСТЬ

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОДАЖА
ВАШЕЙ КВАРТИРЫ**

ПРОДАНО

DOMINANTA65.RU
39-88-11

**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

РАБОТА
И ОБРАЗОВАНИЕ

СУПЕРМАРКЕТ
«ОСТРОВНОЙ»
ТРЕБУЮТСЯ:

- ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
- ПРОДАВЕЦ-КАССИР
- РАБОЧИЕ ПО СКЛАДУ
- ДВОРНИК

Подробности при собеседовании
Тел. 23-39-78

В АВТОКОМПАНИЮ
«КРОНОС»
требуется:

- АВТОСЛЕСАРЬ ПО РАЗБОРУ АВТОМОБИЛЕЙ (с опытом работы)
- ПРОДАВЕЦ АВТОЗАПЧАСТЕЙ (с опытом работы)
- КЛАДОВЩИК (с опытом работы)

Тел. 32-00-06
Звонить пн.-сб.
с 9.00. до 18.00.

■ СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ
СТОРОЖА НА АВТОСТО-
ЯНКУ В Г. ЮЖНО-САХА-
ЛИНСКЕ. Т. 8-914-768-45-
33, 31-21-55.

ТРЕБУЮТСЯ

- * сторожа
 - * автомойщики
 - * водители
- категории С и Е

790-242
28-65-54

Отдел рекламы
«Телемира»
49-16-31

Отдел информации
«Телемира»

49-16-06

Государственному казенному учреждению
«Сахалинские лесничества»
в районные филиалы

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ИНСПЕКТОРА
ПО ОХРАНЕ ЛЕСА**

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

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

Когда решил сменить работу

В жизни часто бывают моменты, когда, работая на своем рабочем месте, человек вдруг понимает, что ему необходимо сменить «декорацию» - перейти на другую работу. Причины могут быть очень разными: плохое руководство, маленькая зарплата, «урод в семье», от которого никому нет жизни в коллективе, однообразие и рутинная работа, наконец, амбиции, которые не дают ночью спать спокойно.

Вы хотите найти себе работу лучше, чем имеете. Вас за это никто не осудит, ведь рыба всегда ищет там, где глубже, а человек - где лучше. И не бойтесь закрытых дверей. Стучитесь в эти двери, и из десятка найдется одна, которая откроется для вас.

Вот вы начали поиск новой работы с чтения объявлений в газетах. Все ваши друзья, знакомые и родные в один голос говорят, что все это - бесполезное занятие, что везде берут только по знакомству. Однако вы утверждаете, что раз работодатель дает объявление в газету, то значит он исчерпал всех знакомых, а с родственниками он, очевидно, в конфликте, и у вас все же есть шанс найти такую работу, которую вы хотите.

Первое правило

Вы должны точно для себя определить, что вы хотите найти. Однако ваши запросы должны соответствовать вашей квалификации и опыту работы. Например, если вы закончили только бухгалтерские курсы, то рассчитывать на то, что вам удастся найти место главного бухгалтера с высокой зарплатой - нереально.

Второе правило

Будьте реалистом. Вот вы нашли наконец несколько подходящих вариантов. Что же делать дальше? Во-первых, не хватайтесь за тот вариант, где что-то вас не устраивает, и не прыгайте преждевременно от радости, если вам обещают большую зарплату.

Во-вторых, детально узнайте, чем занимается предприятие. Не ленитесь сходить посмотреть, где расположен офис и какие там работают люди. Убедитесь, что вас, чужого человека, приняли радушно, а не холодно и надменно.

В-третьих, составьте краткое резюме о трудовой деятельности и будьте готовы к тому, что вам дадут заполнить анкету и зададут множество вопросов. Вы можете предположить, какие это будут вопросы.

Заранее продумайте, как вы будете на них отвечать. При собеседовании будьте сообразительны, больше улыбайтесь (но не переусердствуйте). Отвечайте на вопросы уверенно, а если чего-то не знаете, скажите, что просто не сталкивались с данной проблемой, но, если понадобится, вы готовы совершенствовать свои знания и учиться работать.



Третье правило

Будьте общительны и умеете себя преподнести с лучшей стороны. Не расстраивайтесь и не опускайте рук, если после третьей попытки вы потерпели фиаско. Направьте ваши усилия на совершенствование знаний и проанализируйте печальный предыдущий опыт. Извлеките уроки. И знайте - все, что ни делается, все к лучшему. Не делайте трагедии, если вы не нашли подходящую работу в течение планируемого месяца, продолжайте поиски. Упорное стремление и накопившийся опыт помогут вам достигнуть намеченной цели.

Четвертое правило

Будьте оптимистичны. И вот вам уже удалось найти приблизительно то, что вы хотите (вас все устраивает процентов на 90). Вы получили положительный ответ от работодателя и предложение прийти со своими документами для трудоустройства. Что же делать дальше и как себя вести?

Если вы будете работать на условиях договора, то внимательно его изучите, чтобы в дальнейшем избежать трудовых споров. Если вы становитесь штатным работником, то поинтересуйтесь должностными инструкциями и узнайте свой объем работы, чтобы не работать за «того парня». Чтобы знать четко свои права и обязанности в коллективе, неплохо было бы ознакомиться с коллективным договором. В любом случае

действуйте по обстоятельствам.

Пятое правило

Чтобы избежать «подводных камней», всегда знайте свои права и обязанности, но пользуйтесь ими умело, тактично, с умом.

Советы работнику,
который хочет стать добросовестным

1. Правильно организуйте свой труд. Даже если вы человек творческий - не стоит оставаться на работе «до зари». Все равно этого никто не оценит. Правильное сочетание труда и отдыха, вовремя потребляемая пища и здоровый сон продлят годы вашей жизни и сохранят здоровыми ваши нервы.

2. Решайте свои вопросы в момент их возникновения. Если у вас возникли какие-то проблемы, связанные с семьей или здоровьем, решайте их с руководством, избегая скандала. Знайте, что всегда можно договориться. Недовольство начальника можно избежать, если поставить его в известность, спросить совета и разрешения. Умейте подчиняться, но не теряйте своего лица.

3. Избегайте слов «нет» и «не знаю». В коллективе вас всегда будут ценить, если вы не будете отказывать в помощи своим коллегам. Но знайте, что вам могут «сесть на голову» и вы будете делать чужую работу. Чтобы этого избежать, дайте тактичный отказ, ссылаясь на загруженность, и пообещайте, что как только вы «разделаетесь» со своей работой, то обязательно поможете.

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

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

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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

СТИЖС

- ПАМЯТНИКИ
- ОГРАДЫ
- БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

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

«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

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%

Сахалинец поджег дом бывшей супруги

Сотрудниками Управления уголовного розыска УМВД России по Сахалинской области совместно с полицейскими Макаровского района в результате оперативно-розыскных мероприятий задержан 23-летний ранее судимый житель села Новотроицкого, подозреваемый в умышленном уничтожении дачного дома.

Ранее в дежурную часть ОМВД России по Макаровскому городскому округу поступило заявление от 46-летней местной жительницы. Женщина сообщила, что пока отсутствовала, кто-то ночью сжег ее частную постройку.

Установлено, что подозреваемый является бывшим мужем потерпевшей, ввиду чего между ними постоянно возникают конфликты. С целью выяснения личных отношений мужчина приехал к заявительнице в Макаровский район, но потерпевшая отказалась от встречи. Тогда, дождавшись, когда женщины не будет дома, он поджег ее хозяйственную постройку. После этого, чтобы «задеть» свою бывшую жену еще сильнее, злоумышленник сделал «селфи» на фоне ее пылающего дома, после чего уехал в областной центр, где планировал скрываться от правосудия, но его местонахождение было установлено.

По данному факту возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого, давшего признательные показания, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

Недобросовестный сотрудник обокрал работодателя

В дежурную часть Управления МВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от коммерческого директора одного из магазинов областного центра. Кто-то похитил из кассового аппарата 74 тысячи рублей. В беседе с оперативниками мужчина пояснил, что сигнализация в торговой точке не сработала и признаков взлома потерпевший не обнаружил.

В ходе разбирательства сотрудники уголовного розыска осмотрели место происшествия, изъяли записи с камер видеонаблюдения и установили личность

злоумышленника. Как и предполагали полицейские, им оказался работник этого же заведения – 27-летний ранее судимый житель Южно-Сахалинска. В течение некоторого времени он скрывался от стражей порядка, но в итоге его местонахождение было установлено, а сам он задержан.

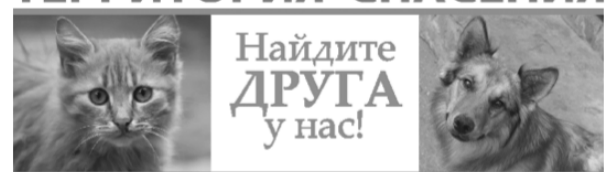
Как выяснилось, после закрытия смены в магазине мужчина направился к знакомым, где распивал спиртные напитки. Поздно ночью, после застолья, он решил совершить хищение из торговой точки. При помощи ключей он беспрепятственно проник в помещение, похитил из кассы 74 тысячи рублей и скрылся. Частью краденых денег



злоумышленник успел распорядиться по своему усмотрению, остальное изъяли оперативники при задержании.

По данному факту возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде, сообщает пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

ЖИВОТНЫЕ ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ



1. У вас дома нет наглого черного кота? Тогда Бумер точно для вас. И хотя живет он на передержке, но замашки настоящего домашнего кота у него налицо. Бумер молод, красив, нахален. Ласки и прочие телачьи нежности по обоюдному согласию, но, если одна из сторон (и это явно не Бумер) позволяет себе фамильярности, кот

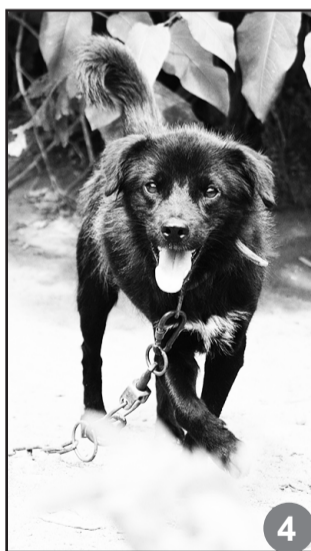


сразу дает понять, что недоволен. Поэтому ищет семью без маленьких детей. Кастрирован (никаких загулов, меток не будет), к лотку приучен. Если вы готовы любить красавца Бумера и принять его в семью, звоните. Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

2. Славная, добрая, домашняя - это всё про Зайку!



3. Генка - трепетная девочка (девочка). Возраст около 9-10 месяцев. Подобрали по улице Украинской в районе магазина «Островной». Была в ошейнике, который, по всей видимости,



надели, когда она жила дома, возможно, потерялась еще щенком, ошейник уже начал впиваться в шею. Внешне девочка похожа на шарпея – морда и строение тела, нет только множества складок по всему телу (скорее всего, метис). Генка невероятно ласковая и любвеобильная собака, ей дай лишь повод, и она готова целовать вас и не отходить ни на шаг целый день. Мечтает стать членом замечательной дружной семьи, желательно с детьми – она их обожает! Если хотите сделать ее частью вашей семьи, то будем очень рады, пожалуйста, пишите, звоните. Т. 8-914-759-37-37 (Алена).



4. Вы живете в загородном доме и нет собаки? Тогда срочно берите нашего Мишку. Мишка – здоров, молод и активен, отличный звоночек во дворе!!! Этот невероятный песик будет хорошим охранником и компаньоном. Он будет грозно лаять на чужих людей, но никогда не обидит членов своей семьи. Присмотритесь к Мишане, ему очень нужна семья!!! Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

5. Рада, девочка, 1 год, нуждается в своем доме и любящих хозяевах. Малышка привита и стерилизована. Ласкуша, любящая обнимашки



и почесушки. Хорошо уживается с сородичами и кошками. Людей всех любит и норовит обнять. Не на охрану. Отдается с ненавязчивым отслеживанием судьбы. Т. 8-924-283-93-90 (Елена).

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



Просто вкусно!

Салаты для праздника

Началось. Ну как иначе сказать про то, что через месяц – Новый год и многие уже думают, чем удивить гостей и близких. Иногда можно и даже нужно отходить от правил и заменять привычные оливье или селедку под шубой чем-нибудь другим.

Ведущая рубрики Елена Потапова

«Генерал»

Ингредиенты: 500 г копченого куриного филе, по 300 г моркови и свеклы, 150 г сыра, 5 яиц, 70 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, майонез (можно заменить сметаной).

Приготовление: овощи помыть, залить водой и отварить до готовности. Остудить. Очистить. Яйца сварить вкрутую. Остудить в холодной воде и очистить. Чеснок очистить, выдавить через пресс и смешать с майонезом. Если вы не используете майонез, можно заменить его сметаной. В этом случае смесь сметаны и чеснока нужно слегка подсолить. Морковь, свеклу и яйца натереть на крупной терке. Филе отделить от костей, убрать шкуру и жир, нарезать мелким кубиком. Для сборки салата можно использовать разъемную форму для выпечки. Понадобится только бортик. Поставить его на блюдо и выложить первым слоем копченое филе. Покрыть мясо сеточкой из майонеза с чесноком. Для этого можно использовать кондитерский конверт или обычный целлофановый пакет. Теперь очередь



слоя из тертых яиц. Сеточка из майонеза. Слой из моркови. Майонез. Слой сыра. Немного майонеза. Слой свеклы. Завершающий слой – майонез. Поставить салат в холодильник на несколько часов или на ночь. Ядра грецких орехов размолоть в неравномерную крошку (используйте ступку или поместите ядра в пакет и раскатайте скалкой). Посыпать салат орехами перед подачей. Украсить по своему усмотрению.

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

687.50 руб.

- Копченые окорочка (700 г) – 441,70 руб.
- Свекла (300 г) – 14,10 руб.
- Морковь (300 г) – 8,10 руб.
- Сыр (150 г) – 67,40 руб.
- Яйца (десяток) – 75 руб.
- Грецкие орехи (70 г) – 81,20 руб.
- Чеснок, майонез – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете «Баловень».

Салат овощной с сырными шариками

Ингредиенты: по 200 г феты или брынзы, свежих огурцов, помидоров и болгарского перца, пучок салата, 1 лимон, укроп и петрушка, 70 г оливок без косточек, соль, сахар, оливковое масло, черный молотый перец.

Приготовление: овощи, зелень и листья салата помыть, обсушить. У перца удалить семена и плодоножку. Огурец и перец нарезать соломкой. Помидоры нарезать кубиком. Для этого салата можно использовать черри. Тогда их достаточно разрезать на 2 или 4 части. Сыр размять вилкой в отдельной посуде до практически однородного состояния. Зелень мелко нарезать и смешать с сырной массой. Сделать из сыра небольшие лепешки. В середину каждой положить оливку и сформировать шарик. Для заправки из лимона выдавить 2-3 ст. л. сока. Смешать его в отдельной мисочке с 1/3 ч. л. соли, сахара и щепоткой черного молотого перца. Добавить в смесь оливковое масло. Перемешать. Делая заправку для салата, учитывайте степень солёности сыра, который используете. В салатнике смешать наре-



занные огурцы, помидоры, перец. Листья салата нарвать руками. Смешать. Перед подачей на стол заправить салат соусом и добавить сырныи шарик.

Оливье с креветками и соленым лососем

Ингредиенты: 200 г креветок; 200 г малосоленого филе лосося; 100 г лососевой икры; по 150 г картофеля, моркови и свежего огурца, 3 яйца; 0,5 маленькой банки консервированного зеленого горошка, салатный микс, 200 г греческого йогурта; 1/2 ч. л. молотой сладкой паприки, 1 зубчик чеснока, лимон, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец.

Приготовление: картофель и морковь помыть, отварить до готовности. Остудить и очистить. Яйца сварить вкрутую. Залить холодной водой. Огурцы помыть, обсушить. Овощи нарезать маленьким кубиком. Яйца очистить и нарезать таким же кубиком, как и овощи. Лосось нарезать кубиком. Если креветки сырые – закипятить воду в кастрюле, подсолить и положить в нее. После закипания варить 1 минуту. Остудить. Если креветки уже отварные – просто почистить. Можно использовать коктейльные креветки. Мелкие использовать целиком, крупные – разрезать на несколько частей. С горошка слить жидкость. Соединить в салатнике наре-



занные овощи, рыбу, креветки и горошек. Для заправки смешать до однородной текстуры греческий йогурт, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, пропущенный через пресс чеснок, паприку и соль. Заправить салат. Перемешать. Выложить салат порционно. Сверху украсить листьями салата и икрой.

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 - горячие блюда для праздника

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

ТОРГОВЫЙ СТРАННИК 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

Больше всего хочется тянуть время, когда растягиваешь удовольствие.

Подтяжка лица - это молодость, притянутая за уши.

Уже полгода, как записался на фитнес - и никакого прогресса! Завтра схожу туда лично, узнаю в чем дело.

Кислородную маску надевают сначала на себя, а затем на ребёнка. С воспитанием и психическим здоровьем так же.

Если взять итальянские спагетти и залить их украинским борщом, то получится узбекское блюдо с еврейской фамилией Лагман!

Известны тысячи способов убивания времени, но нет ещё ни одного способа

его воскрешения.

Совещание у производителей йода и зеленки:

- А давайте сделаем их такими, чтобы вообще не отмывались!

- Давайте!

Совещание у производителей упаковки для йода и зеленки:

- А давайте их сделаем такими, чтобы при открытии невозможно было не запачкать руки и всё вокруг?

- Давайте!!!

- Что вы делаете с трудновыводимыми пятнами?

- Вывожу, но с трудом.

Любая проблема решается обычно так: либо ты чинишь протекающий потолок, либо вытираешь мокрый пол.

Прожить жизнь по-новому удаётся только в мемуарах.

Когда у тебя похмелье, все проблемы отходят на второй план. Похмелье - лучший способ решения всех проблем!

- Обалдеть, в мышинный мозг успешно вживили человеческие нейроны!

- Не вижу в этом ничего хорошего. Теперь мыши научатся открывать холодильник и съедать все продукты.

Два аборигена Австралии наблюдают, как на поле садится вертолёт. Когда лопасти прекратили вращение, один абориген говорит другому:

- Гляди, они на бумерангах летают!

- Вовочка, скажи честно! Кто делал домашнее задание?

- Говорю честно-честно: я не знаю, я тогда уже спал.

Детство заканчивается тогда, когда на смену «а почему?» приходит «а почём?».

АСТВ РАДИО

РУССКОЕ РАДИО 89.9

ROCK FM 102.9

АВТО РАДИО САХАЛИН 87.9

ДОРОЖНОЕ РАДИО 106.5 FM

RECORD DANCE RADIO САХАЛИН

Номер единой рекламной службы **49-15-38**

Отдел рекламы «Телемира» **49-16-31**

