

№10
(1076)
13 марта
2019
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

Тропический Рай!
ТАИЛАНД (о. Пхукет, Паттайя)!
ПРЯМЫЕ ЧАРТЕРНЫЕ РЕЙСЫ
из Южно-Сахалинска

ВЬЕТНАМ (о. Фукуок) - из Хабаровска;
Ньячанг, Фантхьет - из Южно-Сахалинска,
Хабаровска, Владивостока

КИТАЙ (о. Хайнань) - из Хабаровска и Владивостока

**РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ ТУРОВ ВЕСНА, ЛЕТО,
ОСЕНЬ 2019 г. СКИДКИ!**

*Скидки до 31.03.2019, Организатор - ООО «Омега-плюс» Подробности по телефону: 72-34-10

Коммунистический пр., 86
Тел./факс: (4242) 72-34-10, 72-17-87, 500-130

АЛКОГОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

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

☎ 25-81-55, 733-222

АНОНИМНО

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



Высшая математика 7

Стартовал многосерийный фильм «Шифр» - отечественная адаптация британского мини-сериала «Код убийства». Одну из ведущих ролей сыграла актриса театра и кино Марьяна Спивак. Действие разворачивается в Москве 1950-х годов и рассказывает историю четырех женщин, которых связывает военное прошлое - работа в спецотделе ГРУ. Они сходятся вновь, чтобы вести расследования и помогать следственным органам в особо запутанных делах...

Как отметили Масленицу в Южно-Сахалинске?

Подробности на стр. 2

КОСМЕТОЛОГИЯ
на *Есенина*

Мезотерапия
Контурная пластика лица, шеи, декольте
Криопроцедуры
Чистка лица

Лечение акне
Фотозащита, фотоомоложение
Пирсинг
Солярий

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ООО «Ломбард Изумруд» ОГРН 1146501010391 ИНН 1146501010391

ЛОМБАРД

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ

ПОКУПКА И ПРОДАЖА ИМУЩЕСТВА

ЗОЛОТО 1 500 руб./г **600-888**

Заходите, господа, деньги есть у нас всегда!

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

ООО «Мегаресурс благополучия человека»

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

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

«Сахалинская оконная компания»

ОКНА И БАЛКОНЫ из ПВХ

БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ОТ КОМПАНИИ

- Изготовление, установка окон и дверей
- Ремонт окон
- Замена фурнитуры, стеклопакетов, уплотнителей
- БАЛКОНЫ «под ключ»

ДЕЙСТВУЮТ СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Пер. Дорожный, 19
☎ 26-09-59

СЫР • МАСЛО

О П Т О М

ПРОИЗВОДСТВО АЛТАЙ.
СКЛАД В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ.
ул. Украинская, 72, склад №23а

8-984-131-73-76

«Битомо»
outbound@bitomo.ru
Адрес: ул. Сахалинская, 1, тел.: 72-68-89, 46-48-30
bitomo.ru

туристическая компания

Всё включено в Clubmed: Япония, Турция, Таиланд!

Групповые и индивидуальные туры на цветение сакуры в Японии: Саппоро и Токио

Экскурсионные туры в Южную Корею

Оформление виз в Японию!

Медицинское обследование в Японии и Южной Корее

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТУРЫ в Японию, Корею, Китай, на острова Гуам, Сайпан, Бали и в Таиланд

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

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

Сделаем всё быстро идеально чисто!

ПРАЧЕЧНАЯ «ПОСТИР@ЙКА»

СТИРКА ОДЕЯЛ, ПОДУШЕК, ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ

СТИРКА КОВРОВ

ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

ПРИЕДЕМ, ЗАБЕРЕМ, ПОСТИРАЕМ, ПРИВЕЗЕМ!

47-03-47
30-30-43

МЫ СТИРАЕМ, ВЫ ОТДЫХАЕТЕ!

ПРАЧЕЧНАЯ ООО «Айна»

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

Наши цены Вас приятно удивят.

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

В такси «ЛАЙНЕР» Т. 29-16-16

требуются водители на базовые автомобили операторы

СТОМАТОЛОГИЯ «ФУДЖИ»

Полный комплекс услуг по самым доступным ценам

Новогодняя АКЦИЯ!

Установка имплантов по южно-корейской системе Dentium-Implantium-AnyOne. Оригинальная и надежная система, проверенная временем.

20 000 руб.

- Терапия от 2 500 руб.
- Металлокерамическая коронка - 8 000 руб. (всё включено)
- Хирургия
- Удаление от 2 500 руб.
- Ортопедия
- Компьютерная диагностика
- Профессиональная гигиена полости рта - 5 000 руб.

Ул. ВОКЗАЛЬНАЯ, 9 А. Тел.: 770-660, 400-010

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Стоматологическая клиника

ООО «Стоматолог»

- ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ НА ИМПЛАНТАХ
- МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКИЕ КОРОНКИ ФРЕЗЕРОВАННЫЕ
- ВКЛАДКИ КЕРАМИЧЕСКИЕ
- ЦЕАЛЬНЫЕ ДИОКСИД-ЦИРКОНИЕВЫЕ КОРОНКИ (БЕЗ СКОЛА КЕРАМИКИ)
- ВРЕМЕННЫЕ ДОЛГОСРОЧНЫЕ КОРОНКИ (КОМПОЗИТНЫЕ)
- БЮГЕЛЬНЫЕ ПРОТЕЗЫ
- МЯГКИЕ ПРОТЕЗЫ
- ЦЕАЛЬНЫЕ 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

ИП Шторы Н.П., ОГРНИП 318650100007233

Выставочный зал-магазин **"РЕКОРД-СЕРВИС"** Тел.: 72-27-36, 50-10-64

РЕСИВЕРЫ DVB-T/T2 для приема цифрового ТВ от 1300 рублей

Подлежит обязательной сертификации

Лиц. NO 6502 № 000155 от 25.11.2011 г., выд. Деп. здравоохран. Сах. обл.

ООО «ВИРГО»

ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

Лиц. А 552025 от 27.02.2008 г. выд. Сах. обл. здравоохран.

Новейшие лазерные технологии

ЧИСТАЯ КОЖА!

Врач-онколог высшей категории

Клиника «Целитель», тел.: 72-00-30, 735-999

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

| одной строкой

ВМЕСТО АВАРИЙНОГО моста над рекой Голубая в Томаринском районе построят новый. Его длина составит 300 метров. Стоимость работ оценивают в 146 146 596 рублей. Деньги на строительство выделят из бюджета Сахалинской области. Мост находится на автомобильной дороге Невельск - Томари - аэропорт Шахтерск. Работы начнутся после заключения контракта с подрядчиком. Тендер разыграют 1 апреля текущего года. Строительство должно быть завершено к 25 октября 2020 года.

ДЕТСКАЯ СЕНСОРНО-игровая комната открылась в Сахалинской областной специальной библиотеке для слепых. Наличие развивающих и сенсорных панелей, дидактических, тактильных рукодельных книг, мягких пуфиков, сенсорной дорожки, безопасной пузырьковой колонны с мягкой платформой и безопасным угловым зеркалом, удобной мебели и телевизора для просмотра мультфильмов с тифлокомментированием позволит поднять работу с детьми на новый уровень.

ЗА 678 МИЛЛИОНОВ рублей построят «Южно-Сахалинский пожарный отряд». Объект должны сдать в эксплуатацию к маю 2020 года. Комплекс расположится в планировочном районе Лиственничное, севернее дома №14 на улице Оленья Горка.

САХАЛИНЕЦ Глеб Фёдоров стал золотым призером Первенства России по горнолыжному спорту среди юношей и девушек 14-15 лет в слаломе-гиганте. Соревнования проходили в Республике Башкортостан. Воспитанник СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду Южно-Сахалинска показал лучшее время по сумме двух попыток, выполнив норматив кандидата в мастера спорта. В топ-20 сильнейших пробилась еще два островных горнолыжника. Артем Хе занял 12-е место, а Эдуард Сидоренко - 16-е.

УЛИЦУ ВОКЗАЛЬНУЮ в Южно-Сахалинске на участке от пересечения с улицей Карла Маркса до Сахалинской капитально отремонтируют. Общая протяженность участка составит 750 метров. Строители приведут в порядок проезжую часть, обустроят тротуар, ливневую и хозяйственно-бытовую канализацию, наружный водопровод, сети теплоснабжения, наружное освещение, линии электропередачи и связи. А также установят малые архитектурные формы - скамейки и урны. Дорогу должны сдать в эксплуатацию к 15 ноября 2019 года.

РАЗМЕЩЕНИЕ ХОСТЕЛОВ в многоэтажных жилых домах запретят в России. Законопроект об этом приняла Государственная дума во втором чтении. По данным АСТВ.РУ, в Южно-Сахалинске сейчас около 20 хостелов. Как минимум, половина из них размещается как раз в многоквартирных домах: двух-, пяти- и девятиэтажных.

Мера поддержки

Сахалинским семьям дадут компенсацию за частные детсады и «продленку».

Решение о расширении мер поддержки молодых семей с детьми на Сахалине принял глава островного региона Валерий Лимаренко. Одной из них станет выплата компенсаций родителям, чьи дети посещают частные детские сады, а также группы присмотра и ухода у индивидуальных предпринимателей.

В настоящее время около 14% маленьких сахалинцев и курильчан в возрасте до 3 лет не обеспечены услугами дошкольного образования.

По словам министра образования области Натальи Мурашовой, выплата будет предоставляться ежемесячно в размере 50% от родительской оплаты, но не более 10 тысяч рублей. Планируется, что в 2019 году компенсацией воспользуются около 270 сахалинских семей, а к 2021 году - более 450.

Также по поручению главы региона вводится новая мера социальной поддержки по компенсации родителям части оплаты за пребывание детей в школьных группах продленного дня. Сахалинским семьям будет компенсироваться 30% затрат на «продленку». Ожидается, что в 2019 году такой мерой поддержки воспользуется почти одна тысяча родителей.

Широкая Масленица

Южносахалинцы и гости города проводили зиму.

Народные гулянья прошли в минувшее воскресенье в городском парке культуры и отдыха имени Ю. А. Гагарина. Праздник «Сударыня Масленица» начался в полдень и длился несколько часов.

Более десяти игровых площадок развернули по всей территории парка. Гостей развлекали скоморохи и ростовые персонажи из русских сказок. Взрослые и дети участвовали в самых разных конкурсах и шуточных состязаниях: «дрались» подушками, кололи на скорость дрова, прыгали через скакалки, метали «блины». Большое число зрителей, впрочем, как и всегда, привлекли состязания на масленичном столбе. В этот день организаторы подготовили для гостей много активных забав на силу и ловкость.

Театрализованное представление познакомило зрителей с особенностями и традициями каждого из дней Масленичной недели. Большой популярностью среди посетителей пользовались тематические фотозоны.

Прошла большая концертная программа с номерами от лучших островных коллективов и исполнителей. Также работала масштабная ярмарка. В торговых палатках можно было купить разнообразную продукцию от местных производителей и отведать блины с ароматным чаем на травах.

А кульминацией праздничной программы стало традиционное



сожжение чучела, олицетворяющего Масленицу. На создание рекордной для мероприятия 10-метровой фигуры ушли десятки метров ткани разных расцветок. Установлено было чучело на озере Верхнем. Большой площадки с трудом хватило, чтобы вместить всех зрителей разных возрастов.

Праздничные гулянья в воскресенье, 10 марта, проходили и на спортивно-туристическом комплексе «Горный воздух». Там повара кафе, которое расположено на средней площадке, с утра пеки блины. В результате посетителям спорткомплекса раздали бесплатно 140 блинов, которые можно было попробовать и со сметаной, и со сгущенкой, и с джемом...



ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ!



Открыт сбор средств для реабилитации маленькой курильчанки с ДЦП.

Ярослава Вихляева из Горячих Ключей пока сама не ходит и не стоит, во всем ей помогают родители. Врачи считают, что если с девочкой постоянно заниматься и проходить курсы реабилитации, то она сможет обходиться без помощи взрослых.

- У дочки ДЦП, но есть большие шансы поставить ее на ноги, - рассказывает мама Ярославы, Настасья. - Интеллект сохранен на 100%. Два года мы лечились за свой счет, но реабилитации настолько дорогие, что дальше не можем справиться сами. Мы уже просили сахалинцев о помощи, и огромное спасибо всем, кто нам помогал.

Для лечения Ярославы в реабилитационном центре РЦ «Родник» до июня нужно собрать 195 800 рублей.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЯРОСЛАВЕ ВИХЛЯЕВОЙ:

получатель: Вихляева Настасья Валерьевна.
Счет получателя: 40817810350340159766,
банк получателя: Отделение 8567 Сбербанка России
г. Южно-Сахалинск,

ИНН: 7707083893,
БИК: 040813608,
кор. счет: 3010181060000000608,
код подразделения банка по месту ведения счета карты (для внутренних переводов по системе Сбербанк): 7085670114,
адрес подразделения банка по месту ведения счета карты:
г. Курильск, ул. Евдокимова, 34.
Яндекс: 410015451376722.
Перевод с 900 на 89284316858 с пометкой «Славе».
Перевод с 900 на 89241943370 с пометкой «Славе».
Для валютных переводов:
получатель: VIKHLYAEVA NASTASYA VALEREVNA,
счет получателя: 40817810350340159766,
наименование банка получателя: SBERBANK (DALNEVOSTOCHNY HEAD OFFICE) KHABAROVSK RUSSIAN FEDERATION, SWIFT-код SABRRU8K,
код подразделения банка по месту ведения счета карты (для внутренних переводов по системе Сбербанк): 7085670114.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Лучшие проекты

Очередное собрание по выбору проектов в сфере капитального строительства территорий населенных пунктов прошло в центре народной культуры «Радуга». Жители Новоалександровска для участия в муниципальном отборе областной программы инициативного бюджетирования предложили два проекта: строительство спортивного комплекса на улице Науки и реконструкцию сквера Молодежный.

Первый вице-мэр Южно-Сахалинска Наталия Куприна в начале встречи напомнила собравшимся, что инициативное бюджетирование было запущено сахалинским правительством в 2018 году. Тогда состоялись всего четыре встречи. Сегодня в конкурсе, реализуемом при поддержке временно исполняющего обязанности губернатора островного региона Валерия Лимаренко, участвуют все входящие в состав городского округа населенные пункты.

- В 2018 году проект по созданию сквера, предложенный вашей территорией, вошел в число лидеров. С этого года мы приступили к его реализации: сейчас ведется проектирование. К концу 2020-го мы увидим результаты. У вас есть

хороший опыт, поэтому нельзя останавливаться на достигнутом, надо идти дальше и развивать свою территорию, - сказала Наталия Куприна.

Первым на защиту своего проекта вышел житель планировочного района Роман Щемелев. Он предложил возвести на улице Науки спортивный комплекс.

- Проект этот типовой. Три подобных многофункциональных спортивных зала для занятий детей и взрослых уже функционируют в Южно-Сахалинске, Новоалександровске и Луговом. Число жителей нашего планировочного района с каждым годом увеличивается, возрастает и потребность в занятиях спортом. В районе улицы Науки нет никаких

спортивных объектов, но есть старый хоккейный корт. Вот на его месте я и предлагаю возвести комплекс с большим функционалом, - отметил выступающий.

Присутствующий на встрече заместитель директора департамента землепользования Сергей Табаков пояснил собравшимся, что представленный докладчиком земельный участок находится в федеральной собственности, а одним из основных критериев для отбора на конкурс является принадлежность земли и объектов муниципалитету. Южно-Сахалинску не дадут разрешение на освоение данного участка.

После длительных обсуждений был предложен альтернативный вариант: в случае победы новый спортивный объект разместить на земельном участке восточнее реки Красносельской (район школы №31, севернее ул. 3-й Строительной).

Проект по реконструкции сквера Молодежный на суд зрителей представил Иван Мурсков. По его мнению, существующий на территории планировочного района сквер требует усовершенствования. В рамках реконструкции предложено оборудовать велосипедные дорожки для детей и взрослых, озеленить территорию и построить современный скейт-парк. Также докладчик уверен, что необходимо привести в порядок и примыкающий к скверу хоккейный

корт: отремонтировать ограждение и оборудовать теплые раздевалки. Одной из самых необходимых деталей на территории сквера мужчина видит установку стационарного туалета.

Выслушав докладчика, присутствующие в зале жители планировочного района задали вопрос об освещении сквера и о выгуле собак.

- Это лишь предварительный проект; в случае победы в него будут внесены все пожелания. Что касается четвероногих друзей, то на территории сквера выставляются таблички, запрещающие выгул животных. Остается надеяться на сознательность владельцев собак, - добавил Иван Мурсков.

Эксперты из числа представителей профильных структурных подразделений администрации одобрили проект.

По окончании собрания состоялось голосование: с небольшим отрывом победу одержал проект по реконструкции сквера. Выбранными участниками встречи делегаты представят его 29 марта на городском этапе.

Встречи по выбору проектов в сфере капитального строительства территорий населенных пунктов продолжаются. С полным графиком можно ознакомиться на официальном сайте администрации города в разделе «Актуально». Итоги регионального этапа подведут 12 июня, в День России.

Бесплатно и анонимно

Узнать свой ВИЧ-статус южносахалинцы могут в течение суток.

По данным ГБУЗ «Сахалинский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом», по состоянию на 1 марта в регионе выявили 1 722 случая ВИЧ-инфекции. Из них 37 - только за январь и февраль текущего года. Заболевание регистрируется среди взрослого населения всех возрастов, но в основном среди лиц 25-44 лет. ВИЧ-инфекция среди сахалинцев распространяется по внутрисексуальному употреблению наркотиков и при незащищенных половых контактах. Доля заразившихся наркотическим путем высока - более 56% от общего числа ВИЧ-положительных сахалинцев. После опасных контактов наличие ВИЧ-инфекции достоверно можно определить уже через четыре недели. Поэтому горожанам, находящимся в зоне риска, врачи советуют сдавать тесты регулярно - не реже одного раза в три месяца. Людям, ведущим здоровый и правильный образ жизни, рекомендовано сдавать тест на ВИЧ один раз в год.

Сейчас пройти эту процедуру очень просто и быстро: достаточно обратиться в ГБУЗ «Сахалинский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом», расположенное по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Амурская, 53а. Забор крови проводится с понедельника по четверг с 08.00 до 15.00 (перерыв с 12.00 до 12.30), в пятницу - с 08.00 до 12.00 и с 14.00 до 15.00.

В фойе учреждения находится инфомат, в котором необходимо взять талон в кабинет №111. Электронная очередь позволяет сэкономить время и точно определить, сколько перед вами человек. Напомним, каждому дается право сдать тест на ВИЧ анонимно: без предъявления паспорта, назвав только имя, возраст и город проживания. Добровольное исследование крови на ВИЧ-инфекцию проводится бесплатно. Результат будет готов на следующий день. Тест на определение ВИЧ-статуса можно пройти и в поликлиниках по месту жительства, обратившись в кабинет доврачебной помощи.

Подробная информация о проведении обследования - по телефону регистратуры СПИД-центра: 8 (4242) 72-21-09, 51-07-80, а также на сайте организации: <http://hiv65.ru>.

Личный прием

Новый способ борьбы со спекулянтами, торгующими талонами в стоматологическую поликлинику, предложили в министерстве здравоохранения области.

Чтобы не допустить спекуляции медицинскими стоматологическими услугами, с 20 марта текущего года будет прекращено переоформление на прием граждан, предоставивших при записи данные на другое лицо. Для этого внесены изменения

в порядок записи на прием в стоматологическую поликлинику.

Как сообщают в министерстве здравоохранения Сахалинской области, ранее от сахалинцев поступали пожелания по поводу возможности записи пациента близкими родственниками и другими гражданами. В связи с тем что таким способом пользовались лица, перепродающие талоны, теперь для всех будет обеспечен единый подход к записи в медучреждение. На прием будут оформлены только те люди, чьи данные были внесены

через электронную регистратуру при записи.

Также, для предотвращения мошеннических схем, бронирование талона к специалисту одного стоматологического профиля возможно будет не более одного раза в день.

Для подтверждения бронирования необходимо заблаговременно, в основное рабочее время регистратуры (с 08.00 до 19.00), но не позднее, чем за три часа до начала приема, связаться с работником call-центра по телефону 43-87-60.

О невозможности явиться на прием в назначенное время необходимо заблаговременно сообщить и отменить посещение.

При возникновении технических сбоев или ошибок в работе единого портала государственных и муниципальных услуг необходимо обращаться в службу технической поддержки по телефону: 8 (4242) 67-27-56.

Порча имущества

Неизвестные оставили бульвар Анкудинова в Южно-Сахалинске без освещения.

Акты вандализма в отношении муниципального имущества продолжают фиксировать в областном центре. Вечером 10 марта на бульваре Анкудинова неизвестные вскрыли и разбили щит управления освещением. Оперативно прибывшие на место сотрудники МУП «Электро-

сервис» закрыли шкаф. Об этом сообщают в пресс-службе администрации областного центра.

По словам Валерия Бурова, директора МУП «Электросервис», подобные факты на данном объекте фиксируются с периодичностью раз в месяц. В связи с этим представители ресурсоснабжающей организации направили письмо в адрес департамента городского хозяйства с предложением установить на бульваре

Анкудинова камеры видеонаблюдения.

- За последний месяц это уже второй факт вандализма здесь, - добавил Валерий Буров. - Примерно за неделю до этого неизвестные разбили плафоны на установленных светильниках. Оба факта зафиксированы и переданы в полицию для дальнейшего разбирательства.

В настоящее время бульвар Анкудинова освещается лишь с помощью уличных фонарей, установленных на проезжей части улицы Тихоокеанской. Ремонт плафонов и щита управления начнется после вынесенного решения со стороны правоохранительных органов, которым предстоит установить личности неизвестных, нанесших немалый ущерб муниципалитету.

Свадьба АСТВ твоей мечты

Пары, планирующие вступить в брак в этом году, могут значительно сэкономить на свадебном торжестве. Радио АСТВ и организаторы специализированной выставки «Свадебный мир» подготовили ценный подарок для будущих молодоженов.

Чтобы стать претендентом на победу, необходимо до 23 марта опубликовать в социальной сети Instagram фото вашей пары с хештегами #свадьбожени и #сахальская2019 и прийти 24 марта в конгресс-холл ТДЦ «Столица» для подведения итогов.

Пара, которая победит, получит совершенно бесплатно: - свадебное платье,

- вечернее платье, - косметические процедуры для невесты, - декор свадебного президиума, - украшения для невесты, - свадебный номер для молодоженов, - съемку свадебного видеоролика на тему Love story, - генератор дыма для первого танца. Кроме того: - панорамное видео Slow Motion 360 зафиксирует лучшие мо-

менты вашей истории на кадрах, снятых на 360 градусов, - 3D-фотозона Bulletime создаст уникальную анимацию с эффектом «заморозки» происходящего во времени, - 3D-торт (видеопроекция на поверхности торта с учетом его геометрической формы) сделает торжество сказочным и незабываемым. Всё это может стать вашим. Подробности слушайте в эфире Радио АСТВ.

Живая музыка

Розыгрыш билетов проходит в эфире радиостанции «Авторадио-Сахалин» на концертtribute to Виктор Цой-2. Он продлится до 15 марта.

- Чтобы получить два бесплатных билета, необходимо услышать специальный звуковой сигнал и дозвониться первым в редакцию радиостанции по те-

слушатели «Авторадио-Сахалин» могут выиграть пригласительные билеты на концерт.

лефону 49-15-31, - рассказывает Мария Кузьменко, продюсер развития радио.

Мероприятие пройдет 17 марта в южно-сахалинском Доме культуры «Родина». Коллектив, исполняющий программу концерта, - истинные ценители творчества группы «Кино», профессиональные музыканты из разных городов: Виталий Саломатов (соло-



гитара, Екатеринбург), Александр Абакумов (ритм-гитара, Южно-Сахалинск), Дмитрий Че (бас-гитара, Южно-Сахалинск), Ксения Хан (клавиши, Южно-Сахалинск), Александр Тайбичаков (ударные, Южно-Сахалинск), Виталий Цыренгармаев (вокал, Томск).

Равные возможности

Продолжается конкурс «Команда Сахалинской области».

Сразу две должности заместителя председателя правительства Сахалинской области выносятся на кадровый конкурс. Победители также смогут претендовать на должности четырех министров ПСО и двух их заместителей, четырех руководителей агентств и пяти заместителей глав администраций муниципальных образований.

Информация была озвучена на рабочем совещании под председательством врио губернатора.

- Мы организовали этот конкурс, чтобы усилить правительство квалифицированными специалистами, людьми, которые живут и работают на Сахалине и Курилах, хотят и знают, как изменить жизнь к лучшему, - сказал Валерий Лимаренко. - Главные призы - должность в органах власти, включение в кадровый резерв, возможности реализовать свои идеи, свой потенциал для развития региона. Поэтому очень важно, чтобы как можно больше островитян приняли участие в конкурсе.

По словам исполняющего обязанности заместителя председателя областного правительства Сергея Наумова, для глав муниципальных образований конкурс - хорошая возможность сформировать профессиональную команду или обучить специалистов, работающих в местных администрациях и бюджетных организациях:

- Предлагаю активизировать работу в данном направлении. Чем большее количество курсантов примет участие в испытаниях, тем выше вероятность того, что муниципальные органы управления получат грамотных специалистов, способных решать задачи повышенной сложности по развитию районов.

Напомним, кадровый конкурс «Команда Сахалинской области» стартовал 18 февраля по инициативе главы региона и проводится при поддержке АНО «Россия - страна возможностей».

Его участниками могут быть специалисты с высшим образованием и старшекурсники вузов в возрасте от 20 до 45 лет, жители области, занятые в различных сферах: здравоохранении, об-



Кадровый конкурс

разовании, туризме, культуре, цифровых технологиях, производстве, ЖКХ и в других.

На дистанционном этапе конкурса, который продлится до 18 апреля, участникам предстоит заполнить анкету, пройти тестирование и написать эссе. На первом этапе молодые управленцы должны представить свои социальные проекты. Участников, наиболее успешно справившихся с заданиями, пригласят на очный этап в Южно-Сахалинск. Здесь будет защита проектов и контрольное тестирование. Желающим стать частью «Команды» нужно будет справиться с заданиями, моделирующими управленческую деятельность, проявить лидерские качества.

В качестве приза все участники получат электронные книги, а также право стать слушателями курса вебинаров по саморазвитию. На одном из таких занятий Валерий Лимаренко поделится своим опытом управления международной компанией.

Наградой для победителей помимо того, что они будут вклю-

чены в кадровый резерв Сахалинской области и получат возможность занять руководящие должности в правительстве области, администрациях муниципальных образований, бизнес-корпорациях, станут образовательные гранты - 1 миллион рублей на обучение по программам развития управленческих навыков в ведущих российских вузах.

Авторы лучших волонтерских, молодежных проектов и проектов социального предпринимательства также получат гранты на их реализацию.

Оценивать участников кадрового проекта будут эксперты федерального конкурса «Лидеры России». Объективность оценки также будет обеспечивать наблюдательный совет конкурса. В него вошли известные в островном регионе представители науки, искусства, бизнеса и органов власти.

Основные задачи наблюдательного совета - проследить за тем, чтобы конкурс проходил честно и чтобы у всех участников были равные возможности.

Программа газификации

Строительство нового межпоселкового газопровода «Восточный» начато в Южно-Сахалинске.

Проект реализуется в рамках программы газификации Сахалинской области и позволит обеспечить голубым топливом резидентов территории опережающего развития «Горный воздух», а также 14 домовладений в трех микрорайонах областного центра.

- По результатам встречи главы Сахалинской области Валерия Лимаренко и председателя правления ПАО «Газпром» Алексея Миллера активизирована работа по выполнению программы газификации Сахалинской области, - отметил Владимир Сидоренко, заместитель председателя правительства Сахалинской области. - Уже начато строительство газопровода «Восточный», который является стратегическим и обеспечит газификацию восточной и южной частей Южно-Сахалинска. Также коллеги из «Газпрома» продолжают строительство межпоселкового газопровода в Тымовском районе. В этом году начнутся работы в Корсаковском, Макаровском, Долинском муниципалитетах. Региональные власти, со своей стороны, отработают все вопросы, связанные со строительством газовых котельных и газопроводов низкого давления.

Как сообщает пресс-служба правительства Сахалинской области, протяженность подземного газопровода «Восточный» составит 8,7 километра. Он пройдет по восточной части города от ТЭЦ-1 Южно-Сахалинска до Ботанического сада под проезжими частями улиц Украинской, Карьерной и переулка Энергетиков. Газопровод пересечет лыжероллерную трассу, реки Рогатку и Уюновку, горнолыжную трассу и канатную дорогу «Горного воздуха».

- В настоящий момент работы ведутся на четырех участках, - пояснил Андрей Стариков, заместитель начальника производственно-эксплуатационного управления «Газпром газораспределение Дальний Восток». - Задействованы 27 единиц строительной техники, 14 сварщиков и 53 рабочих. Администрация Южно-Сахалинска параллельно, согласно плану-графику синхронизации, ведет строительство внутриквартальных сетей.

Для прокладки газопровода в условиях стесненной городской застройки разработаны специальные технические условия, которые прошли согласование в Министерстве строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации. Строительство планируют завершить до конца года.

Система оплаты

Сахалинские депутаты предлагают, чтобы жители платили за вывоз отходов не по квадратным метрам квартиры, а по количеству прописанных человек.

Проблемы обустройства площадок для сбора твердых коммунальных отходов и оплаты за коммунальные услуги по обращению с ТКО обсудили на заседании Совета председателей представительных органов местного самоуправления. Участие в нем приняли представители из 15 районов области, профильных министерств и депутаты областной Думы.

Руководители нескольких муниципалитетов пожаловались на нехватку средств на обустройство площадок для сбора твердых коммунальных отходов.

- Заместитель министра ЖКХ нас заверил, что средства на эти цели предусмотрены в областном бюджете поправками уже в этом году, - сказал Евгений Лотин, председатель комитета по экологии и природопользованию областной Думы.

Еще одну проблему затронули участники заседания - систему оплаты гражданами услуг по сбору, вывозу и утилизации ТКО. Евгений Лотин отметил, что в большинстве регионов тариф за услугу установлен исходя от количества проживающих в квартирах и домах, что будет более справедливо.

В итоге Совет председателей решил предложить правительству области пересмотреть расчет размера платы за коммунальную услугу по обращению с ТКО и определить ее размер исходя из количества граждан, проживающих в жилом помещении. Все решения Совета председателей будут направлены в Сахалинскую областную Думу, в правительство области и в муниципальные образования.

На своих «колесах»

Восемь «ГАЗелей» поступило в школы Сахалина.

Новые школьные автобусы направлены в учебные заведения островного региона в связи с открытием новых маршрутов, а также с увеличением числа детей, которым необходима доставка к местам учебы. Собственный транспорт получили сельские и городские школы Анивского, Долинского и Холмского районов.

- Главная задача - создать равные условия для качественного образования всех детей, независимо от их места жительства, материального положения, здоровья и любых других возможностей, - отметил, вручая ключи и сертификаты от транспорта представителям муниципалитетов, Сергей Наумов, исполняющий

обязанности заместителя председателя областного правительства. - Немаловажной является доставка детей из дома до места учебы и обратно. Приоритет в данном вопросе - безопасность школьников, поэтому областное правительство продолжает поэтапное обновление парка автотранспортных средств для перевозки детей.

Все поступившие автобусы соответствуют требованиям государственного стандарта. Они рассчитаны на 17 посадочных мест, из них 15 - для детей и 2 - для взрослых сопровождающих. В салоне каждой машины размещены кнопки экстренной связи с водителем, рабочее место которого оборудовано наружной и внутренней громкоговорящи-



ми установками. Сиденья имеют специальные ремни безопасности. Кроме того, в автобусах установлены багажные полки для ранцев. Все машины оснащены тахографами и аппаратурой спутниковой навигации ГЛОНАСС/GPS.

Директор долинской средней общеобразовательной школы №1 Ирина Шабалина получила ключи от трех автобусов. Один - для перевозки своих учеников, а еще два уедут в села Стародубское и Быков.

- Раньше у нас не было собственных автобусов, его приходилось брать у соседей из второй школы, - отметила она. - Мы очень рады, что теперь у нас есть свой автобус. Мы сможем не только сопровождать детей на учебу, но и посещать спортивные и культурные мероприятия.

Напомним, в минувшем году для школ области за счет регионального бюджета были приобретены 16 машин. Школьный автопарк продолжает обновляться. В областном бюджете 2019 года на эти цели предусмотрены средства в размере 30 млн рублей.

Определенный статус

За два месяца текущего года выявлено 70 случаев переплаты пенсий или компенсаций. Такие ситуации возникли в связи с тем, что люди не представили в ПФ сведения о факте устройства на работу.

Сахалинцы и курильчане, получающие определенные виды пенсий и компенсационных выплат, должны быть неработающими, и это определено пенсионным законодательством.

К таким категориям граждан относятся:

- трудоспособные лица, в том числе родители (усыновители) и опекуны (попечители), осуществляющие уход за детьми-инвалидами и инвалидами с детства 1-й группы;

- трудоспособные лица, осуществляющие уход за инвалидами 1-й группы, за гражданами, достигшими возраста 80 лет, а также за престарелыми, нуждающимися по заключению лечебного учреждения в постоянном

постороннем уходе;

- получатели дополнительного материального обеспечения за особые заслуги;

- получатели дополнительного материального обеспечения членов летных экипажей воздушных судов гражданской авиации (при условии оставления летной работы в должности, дающей право на доплату);

- получатели дополнительного материального обеспечения за работу в угольной промышленности (при условии оставления работы, дающей право на доплату);

- нетрудоспособные лица, состоявшие на иждивении получателей пенсий;

- получатели пенсий по случаю потери кормильца, занятые уходом за детьми до 14 лет;

- получатели пенсий, установленных в соответствии с Законом РФ от 19.04.1991 №1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации»;

- граждане, являющиеся получателями социальной пенсии.

Если выяснится, что получатель пенсии трудоустроен, то территориальные органы ПФР рассчитают переплаты за весь период незаконного получения

средств. Если человек не станет отдавать деньги добровольно, то их будут возвращать через судебные органы, сообщают в территориальном органе ПФР по Сахалинской области.

Специалисты территориальных органов Пенсионного фонда РФ при приеме заявлений и документов разъясняют, что пенсионер, в случае возобновления трудовой деятельности или изменения места жительства, обязан сообщить об этом в территориальный орган ПФР по месту получения пенсии и иных социальных выплат.

Перечисленные обстоятельства влекут за собой изменение размера страховой пенсии, прекращение выплаты пенсии или иных выплат.

Если выплата пенсии или другая выплата зависят от того, ра-

ботает человек или нет, то незамедлительно следует сообщать об этом факте в территориальный орган ПФР для ее прекращения. Причем сообщить требуется не позднее следующего рабочего дня после наступления соответствующих обстоятельств.

В «Личном кабинете гражданина» на сайте Пенсионного фонда России доступна услуга «Подать заявление об изменении статуса занятости». Любой гражданин может в электронном виде своевременно уведомить ПФР о факте прекращения или возобновления своей трудовой деятельности.

В областном отделении Пенсионного фонда Российской Федерации всегда можно получить квалифицированную консультацию по телефону «горячей линии»: 8 (4242) 49-55-05.

Время посещений

Время ожидания в сахалинских медучреждениях сократится вдвое. На заседании коллегии регионального минздрава Валерий Лимаренко назвал реализацию федерального проекта «Бережливая поликлиника» одним из приоритетов в сфере здравоохранения Сахалинской области.

Начать работать по принципам «бережливости» поликлиники на Сахалине и Курилах должны до конца следующего года. Такую задачу глава региона озвучил до коллегии, во время посещения областной стоматологической поликлиники, где он обнаружил массу проблем, с которыми сталкиваются островитяне. Многим людям приходится стоять в очередях к инфоматам, неделями ожидать появления талонов в электронной системе, причем не всегда успешно.

- Суть проекта - в том, что пациенты получают необходимый объем медицинской помощи, проведя в учреждениях здравоохранения гораздо меньше времени. Нельзя допускать, чтобы человек с 5 утра стоял в очереди для записи на прием, месяцами ожидал сложного исследования и видел только хмурые лица врачей, - отметил врио губернатора. Пациент, приходя в больницу или поликлинику, должен чувствовать себя комфортно и встречать доброжелательное отношение специалистов. В таких условиях у человека будет желание уделять больше внимания собственному здоровью, что, в конечном итоге, приведет к увеличению продолжительности жизни сахалинцев и курильчан.

Как уточнили в пресс-службе правительства, в области уже есть положительные примеры реализации федерального проекта «Бережливая поликлиника». В 2017 году первыми работу в новом формате начали детская поликлиника и поликлиника №2 Южно-Сахалинска. Благодаря этому здесь вдвое сократились очереди в регистратуру, время ожидания приема специалистов и медицинских процедур.

В проект уже включились областная стоматологическая поликлиника, поликлиническое отделение областной больницы, а также корсаковская поликлиника. В этом году новую модель внедряют еще в 20 учреждениях здравоохранения в различных районах области.

- Принципы «бережливого производства» в поликлиниках не



только на Сахалине, но и по стране помогают внедрять специалисты госкорпорации «Росатом», - рассказала Мила Тен, главный внештатный терапевт министерства здравоохранения области. - Федеральный проект нацелен на то, чтобы беречь время пациента, и на то, чтобы он получал медицинские услуги в комфортных условиях. Сахалинцы сразу замечают положительные моменты и благодарят сотрудников наших «бережливых» учреждений.

Например, в южно-сахалинской поликлинике №2 привычную регистратуру с окнами разделили на картохранилище, call-центр, который занимается только звонками, и открытую регистратуру. Пациентов и сотрудников разделяет лишь стойка высотой по пояс, благодаря чему между посетителями и персоналом исчезают барьеры в общении.

Разработана новая маршрутизация пациентов: здоровых, кто пришел в профилактическом порядке, и больных, кому требуется неотложная помощь, развели по разным потокам. Также в поликлинике модернизировали работу процедурного кабинета, ввели электронную запись на сдачу анализов. Все результаты фиксируются в электронной истории болезни, и любой врач может ознакомиться с историей лабораторных исследований пациента.

Была усовершенствована организация работы врачей. Рабочие места специалистов отвечают системе «5С», что значит

«сортировать», «соблюдают порядок», «содержи в чистоте», «стандартизируй», «совершенствуй». Любой документ медработник может найти за полминуты. Рациональное использование времени позволяет уделять пациентам больше времени.

- Современная система здравоохранения невозможна без повсеместного внедрения медицинской электронной информационной системы, «Личного кабинета пациента», рабочего места врача и медицинской сестры, доступа к электронным обучающим ресурсам, а также телемедицинских технологий. Мы должны шагать в ногу со временем, применяя все лучшие наработки в этом направлении, постоянно развивать его, - подчеркнул Валерий Лимаренко.

Подводя итоги коллегии, глава Сахалинской области отметил, что перед сферой здравоохранения в островном регионе стоят амбициозные задачи, но все они выполнимы. Чтобы сахалинцы и курильчане ощутили положительные изменения, в работу по улучшению условий и качества оказания медицинской помощи должен включиться каждый сотрудник медицинской отрасли.

Напомним, что на финансирование программы развития этой сферы в 2019 году направлено 32,7 миллиарда рублей. Более чем в два раза, по сравнению с прошлым годом, будут увеличены объемы финансирования на закупку оборудования и проведение капитального ремонта

больниц и поликлиник на Сахалине и Курилах. Решается еще одна важная задача - на 100 процентов укомплектовать сахалинские медучреждения кадрами. Для этого создаются все условия: целевые направления в ведущие медицинские вузы страны, предоставление служебного жилья, выплата самых высоких в России «подъемных». Для участников кадровой программы «подъемные» будут составлять от 1,5 до 2,6 миллиона рублей, в зависимости от района области.

Кроме того, с 1 апреля этого года в сахалинских больницах и поликлиниках, отвечающих современным стандартам, будет повышена заработная плата врачей на 30 процентов, среднего медперсонала - на 10 процентов.

Для улучшения работы в сфере здравоохранения в области проводится голосование. Сахалинцам предлагают выбрать время для выкладки талонов на портале «Госуслуги» к врачам областных медучреждений. Голосование проводится на сайте Сахалинского областного медицинского информационно-аналитического центра. Всего предлагается семь вариантов.

- Неоднократно возникали вопросы по времени, в которое сейчас выкладываются талоны. Обновление на федеральном портале происходит в полночь по московскому времени. На Сахалине в этот момент - 8 утра, когда многие собираются или уже отправились на работу. Кроме того, в этот период специалисты федерального портала иногда проводят профилактические работы, что тоже осложняет ситуацию, - отметил Сергей Архипов, директор СОМИАЦ. Учитывая эти факторы, проведение необходимых согласования, и теперь появилась возможность изменить время выкладки талонов. Причем определить наиболее удобный вариант могут сами сахалинцы: голосование будет проходить до 18 марта.

Вопросы и проблемы

Проблема нехватки яслей на Сахалине и Курилах будет полностью закрыта к 2021 году. Информация озвучена на встрече врио губернатора с членами правления Сахалинского регионального отделения общественной государственной организации «Союз женщин России».

Вопрос о том, какие меры принимаются в Сахалинской области по повышению доступности садов для детей ясельного возраста, задала Евгения Фирсова, директор литературно-художественного музея книги А. П. Чехова «Остров Сахалин», член Общественной палаты Сахалинской области. Она рассказала, что молодые специалисты, работающие в ее организации, готовы

выйти на работу, но не могут из-за того, что им некуда устроить детей.

- Сейчас совместно с депутатами Сахалинской областной Думы мы разрабатываем специальную программу, чтобы к 2021 году полностью закрыть проблему нехватки яслей на Сахалине и Курилах, - пообещал Валерий Лимаренко.

Медиаменеджер Ольга Вику-

лова выступила с инициативой о введении пакета льгот для молодых жителей области, возвращающихся на остров после учебы в вузах. По ее мнению, надо сделать так, чтобы ребята получали подъемные и жилье при трудоустройстве на островных предприятиях.

Директор школы №32 Южно-Сахалинска Светлана Бетнарская предложила организовать бесплатное питание не только для учеников начальных классов, но и для всех школьников.

Больше всего на встрече прозвучало вопросов, касающихся сферы здравоохранения. Собранный интересовало: будут ли региональные власти оказывать финансовую помощь для направления на лечение за пределы области; планируется ли проводить диспансеризацию и профилактические осмотры на предмет выявления онкологических забо-

леваний; как решается кадровый вопрос.

Глава области рассказал, что встречался с главными врачами районных больниц. Перед ними поставлена задача снижения смертности в области.

В рамках встречи также обсуждались вопросы по поддержке семей с детьми. В частности, было предложено повысить возрастной ценз до 30 лет для получения материальной помощи женщинам, которые рожают первенца. Сейчас такой мерой поддержки могут воспользоваться сахалинцы в возрасте с 19 до 25 лет.

Инициативы активисток «Союза женщин России» взяты в работу. В завершение встречи Валерий Лимаренко отметил, что правительство Сахалинской области продолжит и дальше оказывать содействие в работе регионального отделения «Союза женщин России».

СПРАВОЧНАЯ РУБРИКА «МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ»

Акушер-гинеколог	Ивлева Елена Александровна	44-00-57, 505-407
Диагностика и лечение ЗППП, гинекологических заболеваний, подбор средств контрацепции, консультирование женщин в период менопаузы, планирование беременности. Медицинский центр «Формула здоровья», ул. Саперная, 10 (перекресток пр. Мира - ул. Хабаровской) Запись по телефонам: 44-00-57, 505-407 (вторник - пятница с 11 до 18 час.)		
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		
Врач-акушер-гинеколог	Веднев Александр Николаевич	23-11-00, 40-60-83
Медицинские услуги по специализации «Акушерство и гинекология»: профилактический прием (осмотр, консультация) врача-акушера-гинеколога; прием (осмотр, консультация) врача-акушера-гинеколога (повторный) и т. д. Клиника «ДАИС», пр. Мира, д. 420. www.клиника-даис.рф *Подробная информация о видах медицинских услуг представлена на сайте и по телефонам.		
Гинеколог-эндокринолог	Сасина Ирина Викторовна	23-11-00, 40-60-83
Медицинские услуги по специализации «Акушерство и гинекология»: профилактический прием (осмотр, консультация) врача-акушера-гинеколога; прием (осмотр, консультация) врача-акушера-гинеколога (повторный) и т. д. Клиника «ДАИС», пр. Мира, д. 420. www.клиника-даис.рф *Подробная информация о видах медицинских услуг представлена на сайте и по телефонам.		
Гирудотерапия		44-00-57, 505-407
Оздоровление медицинскими пиявками. Медицинский центр «Формула здоровья», ул. Саперная, 10 (перекресток пр. Мира - ул. Хабаровской) Запись по телефонам: 44-00-57, 505-407 (вторник - пятница с 11 до 18 час.)		
Детский мануальный терапевт-остеопат	Соколова Елена Анатольевна	72-00-30, 735-999
Лечение последствий родовых травм, различных нарушений осанки (сколиоз, сутулость и т. д.). 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»		
Невролог	Поливахина Алла Григорьевна	23-11-00, 40-60-83
Медицинские услуги по специализации «Неврология»: прием (осмотр, консультация) врача-невролога первичный; прием (осмотр, консультация) врача-невролога повторный и т. д. Клиника «ДАИС», пр. Мира, д. 420. www.клиника-даис.рф *Подробная информация о видах медицинских услуг представлена на сайте и по телефонам.		
Остеопат	Фролова Елена Юрьевна	44-00-57, 505-407
Лечение остеохондроза, нарушений осанки, хронических болей, мигрени, головокружений, травм позвоночника, ограниченный подвижности суставов. Взрослые и дети с 3 лет (в том числе инвалиды). Медицинский центр «Формула здоровья», ул. Саперная, 10 (перекресток пр. Мира - ул. Хабаровской) Запись по телефонам: 44-00-57, 505-407 (вторник - пятница с 11 до 18 час.)		

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, О КОТОРЫХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

На базе онкологического диспансера выполняются следующие виды услуг:

Видеоэндоскопические ИССЛЕДОВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА с помощью медицинского сна

Удаление папиллом, кондилом, родинок

Тел. 48-03-77.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ «БЕГУЩЕЙ СТРОКОЙ»

на каналах ТНТ-АСТВ, Рен-«Эхо Сахалина»

49-16-16

РУССКОЕ РАДИО 106.5 FM

АВТО РАДИО САХАЛИН

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

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

Сахалинцы - первые

Первые спектакли юбилейного фестиваля «Золотая маска» пройдут в Южно-Сахалинске.

Российская национальная театральная премия и фестиваль «Золотая маска» в 2019 году отмечают 25-летие. Первым проектом в городах России станет фестиваль в Южно-Сахалинске. Он пройдет на сцене Сахалинского международного театрального центра имени А. П. Чехова с 20 по 29 апреля.

Южносахалинцы и гости города увидят постановки четырех ведущих московских театров. Открывает фестиваль 20 и 21 апреля Мастерская П. Н. Фоменко постановкой по пьесе А. Н. Островского «Волки и овцы». Этот легендарный спектакль, очень бережный по отношению к классике, отмечает в произведении совершенно новые грани. Здесь и переливы света, и «разомкнутость» пространства, и легкая грусть, и поэзия ушедшего мира русской усадьбы, и, конечно, юмор. Сюжет пьесы подается остро, подчас гротескно. Современные ассоциации не подчеркиваются режиссером, они приходят сами собой.

23-24 апреля спектакль «Обещание на рассвете» покажут артисты Театра имени А. С. Пушкина. Спектакль по культовому роману Романа Гари, в первую очередь, про большую любовь. Страстную, всепрощающую, но иногда и разрушающую - мате-



ринскую любовь, которая побеждает время и расстояния... А узы, которые соединяют героев этой истории - мать и сына, - не только родственные, а в какой-то степени и мистические. Спектакль «Обещание на рассвете» вошел в Long List премии «Золотая маска» 2016 года.

26 апреля на сцене Сахалинского международного театрального центра имени А. П. Чехова пройдут два показа спектакля «Сказки на всякий случай» Российского академического молодежного театра. РАМТ - неоднократный лауреат и номинант премии «Золотая маска».

Постановка открывает зрителям почти неизвестного в России сказочника, русского, проживающего ныне в Дании, Евгения

Клюева. «Сказки на всякий случай» - это россыпь коротких историй. Добрых, хотя и не всегда со счастливым концом. Про рыбок в аквариуме, про слона в зоопарке, про маленьких кузнечика, лягушонка и аистенка, про ночной горшок с грустным вазильком на боку. Есть, впрочем, и более современные сюжеты - например, про увлекательное путешествие одного чайного пакетика.

Завершит череду «золотомасочных» спектаклей 28 и 29 апреля пьеса «Русский роман» Театра имени Вл. Маяковского. Постановка Миндаугаса Карбаускаса была признана «Лучшим спектаклем в драме большой формы». Она получила не одну «Золотую маску» в 2017 году.

«Русский роман» - тонкое, метафизическое соединение биографии и творчества Льва Николаевича Толстого. Вместе с Марюсом Ивашкявичюсом, автором пьесы, режиссер сплетает несколько времен и действительностей: произведения и события личной жизни Толстого, в центре которых оказывается его жена Софья Андреевна. Их любовь, измученная гениальностью писателя, становится отражением чувств его героев. Вместе с сыновьями и дочерьми Софья Андреевна пытается отвоевать у Облонских и Карениных место в судьбе мужа, а также разобраться, чья история первична - его литературных возлюбленных или же ее собственная.

Дуэт островного колледжа искусств стал победителем областного смотра-конкурса ансамблей народных инструментов «Преображение».

Вечная музыка



Гала-концерт VI областного конкурса «Преображение» прошел в Корейском культурном центре Южно-Сахалинска на минувшей неделе. За победу в нем боролось рекордное количество участников - из шести районов области приехали 42 коллектива учреждений дополнительного образования.

- Это был действительно большой праздник нашей народной инструментальной музыки, - отметил Александр Капитан, председатель жюри, преподаватель кафедры народных инструментов Дальневосточного государственного института искусств (г. Владивосток). - Для каждого жанра во все времена были лучшие периоды. Для скрипки расцветом был XVIII век. Для фортепиано - XIX и XX века. Я надеюсь, что XXI век будет по-настоящему золотым веком народных инструментов. Искренне в это верю.

Жюри определило победителей и лауреатов в шести конкурсных номинациях. Их выступления вошли в программу гала-концер-

та. Среди тех, кто вышел на сцену, были не только баянисты, гитаристы, домристы, балалаечники и корейские барабанщики, но и лощкари, гусли.

- Конкурс прошел на достаточно высоком уровне, - считает Елена Манойленко, директор Сахалинского областного научно-методического центра по образованию в сфере культуры и искусства. - С точки зрения организации мероприятия, мы получили высокую оценку от наших приглашенных гостей. Благодаря совместной с ними работе мы кардинально подкорректировали положение следующего областного конкурса «Преображение», который состоится через два года.

Гран-при выиграл дуэт Сахалинского колледжа искусств в составе Анастасии Романенко и Сергея Антонова. По признанию жюри, большое впечатление произвело выступление ансамбля гуслиаров из детской школы искусств «Этнос» и коллектива «Сахалинские узоры» из охинской детской школы искусств №1.

Женский день

«Снежной королевой» стала южносахалинка Анна Гежина.



Слева направо: Оксана Фёдорова, Анна Гежина и Мария Шампарова

Традиционный зимний конкурс «Снежная королева-2019» состоялся на спортивно-туристическом комплексе «Горный воздух» в Международный женский день. В этом году за звание самой умной, обаятельной и привлекательной боролись 13 представительниц прекрасного пола. Эрудицию, творческие способности, обаяние и грацию продемонстрировали не только сахалинки, но и гости из Хабаровска и Комсомольска-на-Амуре.

Организаторы праздника приготовили для участниц ряд испытаний: визитная карточка, творческое исполнение, интеллектуальный конкурс и дефиле.

Основная тематика викторин была посвящена спортивно-туристическому комплексу. Например, в творческой части программы девушки должны были изобразить современный курорт сегодня, и каким он должен стать в будущем. После участницы продемонстрировали знания истории развития комплекса. Завершилась битва красавиц эффектным дефиле. Мероприятие сопровождалось концертом.

По итогам победительницей конкурса стала южносахалинка Анна Гежина.

- Конкурс очень понравился. Самое сложное было - это создать оригинальный наряд. Мой костюм символизирует весну, легкость, яркие краски и воздушность, - поделилась Анна. - В конкурсе участвовала впервые и даже не ожидала, что стану



победителем. Рассчитывала попасть в тройку, но, видимо, творческий подход и креатив сыграли свою роль.

Второе место завоевала Мария Шампарова из Комсомольска-на-Амуре. Она приехала на Сахалин с мужем и двумя детьми, чтобы покататься на склонах «Горного воздуха». Её пятилетняя дочь Настя тоже приняла участие в

конкурсе и получила специальный приз жюри.

«Бронзу» взяла победительница конкурса 2017 года Оксана Фёдорова. Девушка - активная участница конкурсов и праздников, проводимых на горнолыжном комплексе. Она не пропускает ни одного мероприятия и почти всегда занимает призовые места.



СМОТРИ

НОВОСТИ ТВОЕГО РЕГИОНА

«НАШ ДЕНЬ»

65 РЕГИОНУ – 65 КАНАЛ!

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 49-15-69






Солнце Телеком



Джонни Депп подал в суд на бывшую жену Эмбер Херд, обвинив ее в клевете. Актер утверждает, что заявления о домашнем насилии, в котором бывшая обвиняла его ранее, были «сложной мистификацией». Депп требует от Херд 50 млн долларов.



Эмили Блант взяла кое-что со съемок фильма «Мэри Поппинс возвращается». «Мой зонтик был аниматронным устройством, который мог подмигивать, двигаться и говорить. Его мне забрать не разрешили. Но я утащила другой зонтик».



Звезда «Людей Икс» **Джеймс МакЭвой** воспользовался вечеринкой после вручения премий «Оскар-2019», чтобы собрать автографы звезд киновселенной Marvel. Примечательно, что он просил своих коллег расписаться прямо на белой рубашке.



Кэри Маллиган выбирает роли отвратительных героинь. Она считает такие характеры реалистичными. «Я склоняюсь к образам, которые не вызывают улыбки, - рассуждает звезда. - В каждом из нас имеются нелицеприятные черты...».



Бен Аффлек, завершивший очередной курс лечения от алкоголизма, шокировал поклонников своим внешним видом - он сильно исхудал. Возможно, большая потеря веса объясняется интенсивной терапией или стрессовым состоянием.



Вуди Харрельсон считает, что роль самого себя - самая сложная из возможных. В фильме «Отвязные приключения в Лондоне» он сыграл героя, который оказался ему наименее симпатичным. «А ведь я играл самого себя!» - сетует актер.

Хороший, плохой или злой

[АЛИНА ЖИГАЛОВА]

Актер Тоби Кеббелл считает, что забота о хорошей физической форме - важная составляющая его карьеры.

- Здоровье и подтянутость - это часть моей ежедневной работы, - рассуждает актер. - Обычно у меня нет времени на тренировки специально к каждой роли, но я постоянно занимаюсь фитнесом и слежу за своим питанием.

О его детстве в прессе пишут очень мало. Прежде всего, из-за того, что сам актер о нем почти не вспоминает: то было ничем не выдающееся детство обычного английского мальчика. Он родился в многодетной семье. Родители развелись, когда Тоби было всего полтора года. Мальчик остался жить с матерью - поваром и ландшафтным дизайнером по совместительству. Детские годы Кеббелла прошли в Йоркшире. Здесь же он получил классическое религиозное воспитание - учился в католической школе, благодаря чему в совершенстве знает Священное Писание.

Когда Тобиас вырос, то решил попытаться счастья в британской киноиндустрии. Он никогда не учился ни в актерской школе, ни в кинематографическом университете. Однако это не помешало Тоби сенсационно сыграть череду первых ролей в фильмах «Ботинки мертвеца» и «Контроль». Английские критики сразу же назвали его самым многообещающим актером современности.

«Играть злых, подлых персонажей всегда тяжело, потому что ты полностью перевоплощаешься в своего героя, а потом начинаешь думать: "Я - злое существо! Я не могу поверить, что я - такой ужасный человек"», - рассуждает англичанин Тоби Кеббелл. - Впрочем, это очень увлекательное занятие. Ведь плохие парни зачастую очень умны».

После этого Кеббелла начали приглашать на съемки крупных проектов, в том числе и в Голливуде.

- Работа над киноролями частенько помогает разобраться в себе, - рассуждает актер. - А когда ты начинаешь копаться в себе, то лучше понимаешь своего персонажа. Я не знаю ни одного человека, в котором не было бы ничего доброго.

Тоби Кеббелл - звезда фильмов «Рок-н-рольщик», «Принц Персии», «Ученик чародея», «Боевой конь», «Бен-Гур», «Конг: Остров черепа», «Варкрафт», франшизы «Планета обезьян» и многих других кинолент. Его фильмография насчитывает почти пять десятков киноработ. Впрочем, 36-летний актер уверен, что это только начало его пути. И его самые важные роли - еще впереди.

- Я люблю пробовать разное, учиться чему-то новому, - рассказывает артист. - Так, на съемках «Гнева титанов» я научился водить колесницу с четырьмя лошадьми. Не знаю, как теперь с пользой применить этот навык (смеется). Вот и игрой в motion capture тоже с удовольствием

овладел. И с нетерпением жду, каких знаний и навыков от меня потребуют новые работы.

В последнее время талантливый актер задействован во многих перспективных проектах. Ожидают своего завершения фильмы «Банковский счет мистера Тода», «Бладшот», «Превращение» и «Жестокий талант». А пока в России стартует картина «Время возмездия». И у Тоби Кеббелла в ней далеко не последняя роль...



Высшая математика

В эфире Первого канала стартовал многосерийный фильм «Шифр» - отечественная адаптация британского мини-сериала «Код убийства». Одну из ведущих ролей в картине сыграла артистка театра и кино **Марьяна Спивак**.

[АННА КАЛУГИНА]

Действие фильма «Шифр» разворачивается в Москве 1950-х годов и рассказывает историю четырех женщин, которых свя-

зывает военное прошлое: работа в спецотделе Главного разведывательного управления.

Они сходятся вновь, чтобы вести расследования и чтобы помогать следственным органам в очень запутанных делах. Занимаются разоблачением особо опасных и могущественных преступных группировок, угрожающих безопасности мирных советских граждан и всей стране в целом.

- Моя героиня во время войны работала со своими подругами

А вы знаете, что ради роли музыканта-наркомана Джонни Фунта в криминальном боевике «Рок-н-рольщик» Тоби Кеббеллу пришлось голодать практически целый месяц, чтобы как можно убедительнее показать образ наркозависимого музыканта. Кроме того, артист научился стрелять из пистолета и играть на пианино.

в Генштабе, а в мирное время она работает учительницей математики в школе, - рассказывает исполнительница одной из ведущих ролей в фильме Марьяна Спивак. - Она обладает аналитическим складом ума, видит закономерности и выводит системы из имеющихся фактов, позволяющие высчитать и предугадать дальнейшее развитие событий. Ирина любит своего мужа и детей, однако «обычная» жизнь ее тяготит. В компании подруг она отвечает за логику, за построение графиков и расчетов, за логическое выстраивание информации.

Для съемок в «Шифре» артистке пришлось специально учиться некоторым вещам, а точнее - переучиваться.

- Я по жизни левша, а у моей героини в советское время прос-

Долгожданный проект

Warner Bros. отложила сиквел «Аквамена» на четыре года.

Киностудия Warner Bros. анонсировала дату премьеры сиквела фильма «Аквамен», который продолжит историю популярного супергероя из комиксов DC. Как сообщает издание Deadline, релиз фильма «Аквамен-2» запланирован на 16 декабря 2022 года. Таким образом, вторая часть выйдет в прокат через четыре года после первой. Чем вызвана такая задержка в производстве, не уточняется.

Напомним, что фильм «Аквамен» стал первым проектом действующей киновселенной DC, которому удалось собрать в прокате более одного миллиарда долларов. Однако вместо запуска в производство продолжения студия Warner Bros.



сделала ставку на спин-офф, который будет посвящен жителям и созданиям Впадины. Сценарий картины был поручен новичкам - Ноа Гарднеру и Эйдену Фицджеральду. Ожидается, что режиссер «Аквамена» Джеймс Ван выступит в качестве продюсера проекта.

Точная дата премьеры этого проекта пока не уточняется. Вероятно, он выйдет в прокат не ранее 2021 года.

Благое дело

Райан Рейнольдс выставил меч Дэдпула на продажу.

Актер решил пожертвовать один из мечей, которыми он пользовался во время съемок фильмов о Дэдпуле, на благотворительность. Как объявил Рейнольдс на своей официальной странице в Twitter, катана уйдет с молотка, а все средства будут перечислены фонду Ronald McDonald House Charities в Британской Колумбии.

- Это Би. Один из четырех мечей, которые я использовал во время работы над «Дэдпулом-2», - написал он под фотографией холодного оружия Болтливой Наемника.

Напомним, сиквел был выпущен в мае 2018 года и собрал в мировом прокате около 800 млн долларов. Позже создатели картины представили еще одну версию, рассчитанную на детскую аудиторию.



Что касается экранной судьбы персонажа, то пока она не очевидна. Студии FOX, выпустившей оба фильма, теперь предстоит сверять свои планы с новыми владельцами - компанией Walt Disney. Вполне возможно, в обозримом будущем Дэдпул и иные Люди Икс станут частью обширной киновселенной Marvel. Очередная фаза в развитии которой стартует после выхода фильма «Мстители-4: Финал».

то не могло быть этой особенностью, - отмечает Марьяна. - Пришлось поработать над новыми навыками. Было сложно, однако интересно.

Марьяна Спивак - артистка в третьем поколении. Ее бабушка - легендарная народная актриса РСФСР Жанна Прохоренко. Дедушка - режиссер Евгений Васильев. Хорошо знакомы отечественным кинолюбителям и ее родители - Екатерина Васильева и Тимофей Спивак. Унаследованные от двух поколений способности к перевоплощению малышка проявила очень рано. Да и сниматься начала еще совсем крошкой. Однако, будучи знакома с изнанкой актерской профессии, совершенно не хотела стать продолжательницей династии. Она утверждала, что будет кем угодно - журналисткой,

ветеринаром, да хоть космонавтом, но только не актрисой.

Однако гены все же взяли свое. Окончив Школу-студию МХАТ, Марьяна Спивак стала ведущей артисткой театра «Сатирикон». До недавнего времени представительницу актерской династии знали в основном лишь заядлые театралы, однако ведущая роль в картине Андрея Звягинцева «Нелюбовь» прославила артистку не только в родной стране, но и по всей Европе - фильм стал обладателем приза жюри Каннского фестиваля, произведя фурор.

По словам критиков, у Марьяны Спивак большое будущее. Она не перестает получать престижные роли в кино и спектаклях, в которых раскрываются талант и многогранность творческой натуры актрисы.

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

ВЫПОЛНИМ СТРОИТЕЛЬНЫЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.

Тел.: 44-59-38, 8-914-641-08-48

ООО «Новосибирское строительное-монтажное управление»

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

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

СКИДКИ

Пр. Мира, 57, оф. 213. E-mail: novsmu@mail.ru
Тел.: 444-777, 47-45-47, 8-962-118-43-20, 8-962-417-14-64

Индивидуальный подход

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ПО РЕМОНТУ «ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ»

- РЕМОНТ КВАРТИР: косметический и капитальный
- ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ
- ДЕКОРАТИВНАЯ ШТУКАТУРКА
- ВАННЫЕ КОМНАТЫ «ПОД КЛЮЧ»
- ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
- КЛИНИНГОВАЯ СЛУЖБА
- А также услуги «МАСТЕР НА ЧАС»

44-95-65

www.24.tonsakh.ru

СБТ65

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

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

САХГЕМС
камерное предприятие

СТОЛЕШНИЦЫ ПОДОКОННИКИ

• ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ГРАНИТА • ВСЕХ ЦВЕТОВ РАДУГИ

ОБЛИЦОВКА ГРАНИТОМ ФАСАДОВ, ЦОКОЛЕЙ, КРЫЛЬЦ

Пр. Мира, 1 Д. Тел.: 77-94-20, 39-60-46

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

Зеленый забор

В оформлении загородного или садового участка огромную роль играет ограждение. Если вам не подходят традиционные каменные или деревянные заборы, то удачной альтернативой будет живая изгородь.

Живая изгородь на садовом участке выполняет сразу несколько функций. Как и обычный забор, она будет охранять дачу от посторонних. С эстетической точки зрения она в качестве составной части ландшафтного дизайна формирует облик дачного участка в целом. Также нужно отметить, что живая изгородь несет и оздоровительные функции, поскольку зелень не способствует проникновению пыли – ее большая часть останется на листьях. А кроме того, воздух на вашем участке будет насыщен эфирными маслами и кислородом.

Какие же растения лучше выбрать для живой изгороди? Оптимальным вариантом являются олеандр и похожие на него деревья, но нужно учесть, что он очень медленно растет, как и прочие хвойные деревья, поэтому лучше остановить выбор на лиственных кустарниках или деревьях.

Идеально сделать живую из-

городь двухрядной. В первом ряду расположите низкорослые кустарники – такие, как шиповник, жимолость, облепиху, черную или красную смородину. Нужно только следить за тем, чтобы растения, располагающиеся в нижнем ряду, хорошо переносили обрезку. Во втором, верхнем ряду, могут быть представлены акация, сирень, хвойные кустарники. Саженцы, которые вы будете использовать, должны быть длиной, как минимум, полтора метра.

Лучшее время для начала работ по обустройству живой изгороди – середина осени, поскольку кустарники успеют укрепиться до зимы, а весной у вас уже будет зеленый «забор».

Начать обустройство живой изгороди следует с прокладки по земле шнура, который должен обозначить контур будущего зеленого насаждения. Затем необходимо выкопать траншею или ров. Траншея должна быть достаточно глубокой, чтобы корневым системам кустарников хватало там места. В траншею нужно будет поместить минеральные удобрения и достаточно большое количество торфа или перегноя. Затем землю надо полить и оставить на некоторое время, пока влага не впитается.

После этого можно присту-

пить, собственно, к посадке живой изгороди: растения высаживаются на небольшом расстоянии, не очень близко друг к другу. Оптимальным вариантом будет посадка по типу шахматной доски. Кустарники внутреннего ряда (более высокие) лучше высадить на расстоянии примерно сорок сантиметров, а между ними и впереди расположить более низкие кусты, которые сформируют внешний ряд.

Живая изгородь предполагает определенные особенности ухода за ней. Во-первых, ее необходимо поливать, как и любые растения. Не забывайте следить за поливом изгороди, особенно если лето выдалось жарким. Кроме того, растения, составляющие живую изгородь, нуждаются в подкормке удобрениями (вместе в поливом либо до него). После посадки кусты лучше обрезать.

Весной живая изгородь нуждается в подрезании до начала вегетативного периода, чтобы изгородь не превращалась в чащу. В обустройстве изгороди можно проявить фантазию, поскольку ветви можно подрезать разными способами, придавая им любую форму, а также использовать выющиеся растения – виноград, плющ или хмель.

Живая изгородь может стать настоящим произведением искусства, если вы проявите художественный вкус в ходе ее обустройства и будете тщательно ухаживать за ней.

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ИП Распопин

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

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

ДОМА ИЗ СИП-ПАНЕЛЕЙ

КОТТЕДЖИ, ДАЧНЫЕ ДОМИКИ, БАНИ и др.

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

КРЕДИТ
от ОТП банка до 1 000 000 руб.
Лиц. 2766 от 27.11.2014 г. выд. ЦБ РФ

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

- ПРЕДОПЛАТА ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА. ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РАСЧЕТ ПО ЗАВЕРШЕНИИ СТРОИТЕЛЬСТВА
- НЕДОРОГО И БЫСТРО (СРОК СТРОИТЕЛЬСТВА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ДОМА – ОТ 5 ДНЕЙ ДО 1 МЕСЯЦА)
- ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ И МОНТАЖЕ СИП-КОНСТРУКЦИЙ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

ТОЛЬКО КАЛИБРОВАННЫЙ ПИЛОМАТЕРИАЛ КАМЕРНОЙ СУШКИ С ОБРАБОТКОЙ ОГНЕБИЗОЗАЩИТНЫМ СОСТАВОМ

- ПРОЕКТ И РАЗМЕР ДОМА СОСТАВЛЯЮТСЯ С УЧЕТОМ ВСЕХ ПОЖЕЛАНИЙ ЗАКАЗЧИКА БЕСПЛАТНО

Чудо интерьера
Канадский художник представил коллекцию мебели из арматуры. На создание необычных предметов интерьера Троя Смита вдохновило его строительное прошлое.

За причудливые изделия из арматуры, сочетающие в себе пластичность модернизма с абстракционистскими мотивами, дизайнера и художника Троя Смита часто называют «современным человеком эпохи Возрождения». Ему удалось то, что другие считали невозможным:

создать стильную коллекцию мебели из непривлекательного металла, который в руках мастера приобрел эстетическую ценность.

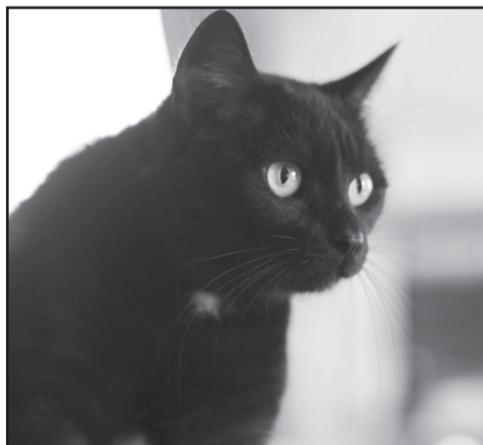
Арматура – «визитная карточка» творчества Троя. В бытность работы на стройке его привлекали универсальность и простота этого материала. В своей новой капсульной линейке The Rebar Трой расширил традиционные границы восприятия арматуры как бетонизирующей стали – каждый предмет в его коллекции отличается прочностью и функциональностью и может по праву считаться настоящим произведением искусства.

Конструкции лишь на первый взгляд кажутся простыми. Обжиг в печи и гидравлическая машина – единственный способ придать металлу изящную форму. Сама по себе арматура не отличается податливостью и редко применяется вне строительства, поэтому процесс обработки занимает от двух недель до двух месяцев. В основе каждого предмета лежит стальной каркас из арматуры с порошковым или гальваническим покрытием. Для придания современного облика используются стекло, мрамор, замша и даже черное дерево.



Центр помощи животным «Доброе сердце»

Мы хотим, чтобы каждый наш подопечный нашел свой дом. Наша «команда» состоит из беспечных котят и щенков, из уже повзрослевших и совсем взрослых животных. Абсолютно все подопечные прошли необходимые медицинские процедуры, стерилизованы, приучены к «премудростям» жизни (лоток, выгул). У этих животных есть огромное желание быть любимыми и нужными, и в этом можете помочь вы! Тел.: 8-924-192-64-76, 8-914-757-36-86.



Сима – море позитива, а еще умна, грациозна, шикарна. Кошка ждет свою единственную семью и желает стать единственной хозяйкой вашего сердца (не потерпит других претендентов на это место). Стерилизована. Приучена к лотку с наполнителем. Предпочитает сухой корм. Т. 8-962-123-58-53. Малыш Бумер – в поисках любящих и за-



ботливых хозяев. Очень ласковый и ручной пёс. Вырастет небольшим, ноги короткие (тепосложение как у собак породы корги). Станет лучшим другом для ваших детей, а для вас – надежным компаньоном. Активный, всегда готов к игре. Ласковый. Возраст шесть месяцев. Привит. Приходите знакомиться. Т. 8-914-759-37-37.



Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ
Покупка

- 1-комн. кв. (в 9, 11, 12, 13-м, 13 А, 14-м мрн., 97 и 138-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 1-комн. кв. («хрущевка», «брежневка», в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 1-комн. кв. (новострой, 138, 97 и 102-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 2-комн. кв. («хрущевка», «брежневка», в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 2-комн. кв. (новострой, 138, 97 и 102-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.

- 2-комн. кв. («брежневка», в 9-м мрн., в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 3-комн. кв. («хрущевка», «брежневка», в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 3-комн. кв. (новострой, 138, 97 и 102-й серии, в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- 3-комн. кв. (в 11-м мрн., в Южно-Сахалинске). Т. 44-77-30.
- Ч/дом в Южно-Сахалинске. Т. 44-77-30.

РАЗНОЕ
Продажа

■Кайт Air Evolution 12 м, 2006 год (комплект), защита (спина, грудь, плечи, локти, предплечья), размер XL, трапеции (Jet, Ozone AccessXC). Кайт в хорошем состоянии. Т. 8-914-761-99-39, kiting1@list.ru.

СООБЩЕНИЯ

- Утеряны документы на имя Бурмистров П. П. Нашедших просьба вернуть за вознаграждение. Т. 41-49-56.
- Есть свободные места в частном детском саду «Росток» (Октябрьское). Принимаются дети от 1,5 до 3-х лет. График работы: в будни с 08.00 до 19.00. 5-разовое питание, ежедневные прогулки на собственной территории, обеденный сон, развивающие занятия и игры; профессиональные педагоги и повар. Оплата - 22000 руб. в месяц, перерасчет по больничным. Первый месяц - 18000 руб. Т. 47-26-37.

Отдел рекламы
«Телемира»
49-16-31

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 ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ «ПАНОРАМА» СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ТОРГОВЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ от 10 кв. м

Тел. 488-424

РАБОТА И ОБРАЗОВАНИЕ

В АВТОСЕРВИС требуются:

- АВТОСЛЕСАРЬ ПО ЗАМЕНЕ ДВС
- ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ (с опытом работы)
- КЛАДОВЩИК НА СКЛАД АВТОЗАПЧАСТЕЙ

Тел. 8-914-093-00-46
Звонить с 10.00 до 18.00

РАБОТА ИНЖЕНЕРАМ-ПЕНСИОНЕРАМ (И НЕ ТОЛЬКО)

ВСЕДОПУСКИ.РФ

В/о более 400 направлений. Опыт работы от 10 лет.

Ул. К. Маркса, 20, каб. 320, тел. 8-924-484-29-84

ПРИНИМАЕМ ПОЧТИ ВСЕХ. НА СЕГОДНЯ ТРУДОУСТРОЕНЫ 55 ЧЕЛОВЕК.

ТРЕБУЮТСЯ:

- СТОРОЖА
- ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИЙ С И Е
- АВТОМОЙЩИКИ

790-242 28-65-54

В СТРОИТЕЛЬНУЮ КОМПАНИЮ ООО «КУРИЛЬСКИЕ ОСТРОВА» НА о. ШИКОТАН ТРЕБУЮТСЯ:

- КРАНОВЩИКИ (10, 25, 80, ДЭК-35)
- МАШИНИСТЫ ЭКСКАВАТОРА
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКИ
- НАЧАЛЬНИК ПРОИЗВОДСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ ● ЛАБОРАНТ

Условия: полный соцпакет, высокая оплата труда, проживание в модульном общежитии (на 2 человека), питание 3-разовое, доставка к месту работы и обратно за счет предприятия.

Тел.: (4242) 300-337, +7-914-089-95-48

Резюме направлять на электронный адрес: ko.ostrova@mail.ru или по адресу: г. Южно-Сахалинск, Коммунистический пр., 31Б/1, оф. 202 (здание «Грин Палас») - в рабочее время.

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

В такси «**ЛАЙНЕР**» требуются водители на базовые автомобили и операторы

Т. 29-16-16

Отдел информации «Телемира»

49-16-06

ВСЁ ДЛЯ ДОМА

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ

САЛОН **Стиль** КУХНИ **Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

СКИДКИ от 5 до 10%* **Рассрочка платежа**

* До 31.03.2019 г. Подробности по тел. 5-000-88. Организатор - магазин «Стиль-Купе» (ИП Пе Ю, Д.)

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

КОМПАНИЯ **Реклама Онлайн** агентство полного цикла

(812) 401-64-64
(495) 737-54-64
(383) 227-64-64
www.reklama-online.ru

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ.

- Пресса
- Радио
- ТВ
- Транспорт
- Метро
- ВТЛ/Промо
- Интернет
- Наружка

ООО «Группа Компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104, ОГРН 1105476018361

Что такое офисный невроз?

Почему любимая некогда работа начинает вызывать раздражение, отторжение, непомерную усталость или состояние, близкое к панике, даже если на всех остальных фронтах полный порядок? Не стоит укорять себя в излишней лени, отсутствии целеустремленности или профнепригодности. Вероятнее всего, и вас поразило так называемый офисный невроз, в последнее время принявший масштабы эпидемии. Не бойтесь: от него еще никто не умер, но вот здорово подпортить существование и сказаться на здоровье он вполне может. Что же это за «зверь» и как себя вести - узнаем незамедлительно.

Пара слов о понятии
В широком смысле слова термин «невроз» подразумевает под собой реакцию нашей психики (или целого организма) на негативные условия.

Понятие «офисный невроз» пока не имеет официального статуса, но широко наблюдается сегодня на рабочих местах среди сотрудников. Причем подвластны ему и работники на весьма скромных должностях, и сильные мира сего. Однако наиболее подвержены те, у кого на первом месте стоит карьера.

Чем вызывается подобное состояние? Для создания благоприятных для недуга причин есть несколько факторов: авторитарное и деспотичное руководство, требующее строгого соблюдения внутренних правил и сжатых сроков выполнения работы, ежедневная рутина и переработки, прессинг, длительные командировки и строгие требования к показанию выполнения планов. Типичными признаками пора-

жения офисной «кистерией» являются постоянное состояние напряженности и чувство беспокойства, разбитое состояние даже после отдыха, видение действительности в черном цвете, упадок сил вплоть до физических болей и развития недугов, проблемы со сном и аппетитом, угнетенность, равнодушие к некогда любимым занятиям и т. д.

При обнаружении у себя пары подобных симптомов - вы уже находитесь в числе пострадавших.

Как бороться с вирусом офисного невроза?

Прежде всего, нужно признаться в наличии проблемы и не впадать в панику, а набросать план по спасению своих моральных и физических сил. А мы можем дать рекомендации, которые являются весьма полезными и эффективными.

Перво-наперво старайтесь избегать длительных перегрузок: в погоне за карьерным ростом

мы часто не замечаем, что плохо питаемся, недосыпаем, мало двигаемся и лишь изредка бываем на свежем воздухе. Какое-то время организм «по накатанной» работает без перебоев, но при истощении психических ресурсов начинаются проблемы со здоровьем, от которых избавиться не так просто.

В-вторых, вам следует пересмотреть расписание рабочих будней, записи в ежедневнике и рабочее место на предмет их рациональности и оптимизации. Вам поможет многочисленная литература по планированию и тайм-менеджменту, приемы из которой сразу же пробуйте внедрять в жизнь.

В-третьих, было бы неплохо избавиться от вредных привычек, в числе которых не только никотин и алкоголь, но и зависимость от интернета, шопоголизм, неумеренное употребление сладостей, энергетиков и т. д. Видимое облегчение от подобных действий - фикция, которая лишь глубже загоняет в сознание имеющуюся проблему.

Не забывайте и о своем физическом состоянии: офисный невроз бьет в том числе и по здоровью. Постоянные зажимы тела, сидячее положение, напряжение зрения, неудобное положение кистей рук на клавиатуре и подобные «приятности» обычного рабочего дня буквально выжимают из вас все соки, особенно если повторяются из раза в раз. В течение дня делайте нехитрую разминку, а вне стен работы отдавайте предпочтение прогулкам, занятиям в спортзале, активному образу жизни.

Пусть продолжительный сон в подходящих условиях станет

для вас полезной привычкой, актуальной не только в выходные. Трудно переоценить пользу полноценного ночного отдыха для борьбы со стрессом, апатией и нервным состоянием. Учтите, что для достижения лечебного результата необходимо проводить в кровати не меньше 7-8 часов ежедневно и оставить мысли о сне впрок в уик-энды и отпуск: это пока не подвластная человеческому организму задача.

И, наконец, не стоит терять бодрого расположения духа: у любой проблемы есть решение, и эта - не исключение. Самое худшее решение - замкнуться в себе и быть уверенной, что вашу проблему никто не в состоянии понять. Общайтесь больше с родными, близкими, друзьями и просто приятными людьми, которые поддержат вас и не дадут упасть духом.

У психологов насчет офисного невроза есть свое компетентное мнение. Ведь что всего страшнее для любого специалиста, особенно дорожащего карьерой? Страх увольнения! Поэтому целители душ рекомендуют побороть эту боязнь, а вместе с ней исчезнут и опасения сделать ошибку, оказаться невостребованным, пониженным в должности.

По их словам, только свободный внутренне человек может совершать правильные стратегически поступки, которым не чужд здоровый креатив, и не боится провалов. В конце концов, это повышает его «стоимость» на рынке труда, и без хорошей работы такой специалист точно никогда не останется.

Вы уже готовы пройти подобный путь офисного самурая?

ПАМЯТНИКИ И РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

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 средствами антидождя
Скидки участникам ВОВ
Рассрочка платежа до 18 месяцев

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

АРТ-ГРАНИТ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК

БОЛЕЕ 100 ВИДОВ ПАМЯТНИКОВ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ, СКУЛЬПТУРЫ
Гранит - мрамор - от 8 000 руб.
Мраморная крошка - от 6 000 руб.

- Рассрочка платежа
- Гарантия
- Бесплатное хранение

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

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

Тел. 500-639

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

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года

ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ◆ ОГРАДКИ
из природного камня
от 10 000 руб.

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
Художественные работы
Установка ◆ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ

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

Выезд и консультация специалиста - **БЕСПЛАТНО**

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

ПАМЯТЬ В КАМНЕ

Изготовление и установка
ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ РАБОТЫ
ХРАНЕНИЕ БЕСПЛАТНО
РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

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

СЕЗОННОЕ СНИЖЕНИЕ ЦЕН
от 3 000 до 13 000 руб.
Тел. 42-57-35

ул. Пограничная, 82б (41-й км)

СТИКС

- ПАМЯТНИКИ
- ОГРАДЫ
- БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА

скидки 25%
ул. Крюкова, 64; тел.: 48-88-01, 61-30-76, 48-95-42

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Всё излечат!
Найдено лекарство против распространенной неизлечимой болезни.

Ученые Университета штата Юта разработали способ лечения аутоиммунных заболеваний, включая рассеянный склероз и диабет первого типа, который не подавляет иммунитет. Статья специалистов опубликована в журнале Nature Biomedical Engineering.

Исследователи создали иммунотоксин, который уничтожает клетки с дефектным белком PD-1 - иммунной контрольной точки, предотвращающей активацию Т-лимфоцитов и способствующей их самоуничтожению.

Мутации в гене, кодирующем PD-1, способствуют развитию реакции на ткани и органы самого организма, что приводит к различным заболеваниям. В то же время подавление PD-1 с помощью ингибиторов контрольных точек является эффективным способом активации иммунитета против раковых опухолей.

Разработанный иммунотоксин состоял из антитела к PD-1, альбумин-связывающего домена и экзотоксина, выделяемого бактериями рода Pseudomonas. Антитело распознавало клетки с дефектными PD-1, домен связывающей их самоуничтожению.

Современные методы лечения этой болезни могут только отсрочить прогрессирование, они не могут обратить или вылечить ее. Кроме того, иммунотоксин вместе с другими видами терапии может полностью предотвратить такую болезнь, как диабет первого типа.

Рассеянный склероз - распространенное аутоиммунное заболевание, при котором происходит нарушение миелиновой оболочки нервных волокон головного и спинного мозга, поражаются различные отделы нервной системы. Эффективных методов лечения заболевания пока не существует, а средняя продолжительность жизни больных на 5-10 лет меньше, чем здоровых людей.

Здоровый сон
Ученые рассказали о роли сна в борьбе с раком и старением.

Сон способствует регенерации ДНК в клетках, что, в свою очередь, препятствует развитию рака и преждевременному старению. К такому выводу пришли ученые из Университета имени Бар-Илана в Израиле, пишет MedicalXpress.

Специалисты исследовали влияние сна на организм на рыбках данио-рерио (Danio rerio). В ходе эксперимента с помощью мощных микроскопов была сделана трехмерная покадровая съемка их нейронов, которая позволила визуализировать процессы в хромосомах во время суточных циклов.

Ученые отметили, что во время бодрствования организм накапливает повреждения в ДНК. При этом выяснилось, что во время сна повышается динамика хромосом и активируется система восстановления генетического материала в каждом нейроне. Все это поддерживает функционирование клеточного ядра и восстанавливает повреждения в ДНК.

Изменения ДНК являются од-

ной из главных причин старения и смерти клеток. При этом некоторые получившие изменения клетки не всегда умирают, иногда они превращаются в злокачественные.

- Мы обнаружили причинно-следственную связь между сном, динамикой хромосом, активностью нейронов, повреждением и восстановлением ДНК, имеющим прямое физиологическое значение для всего организма. А сон дает возможность уменьшить повреждения ДНК, которые накоплены в мозгу во время бодрствования, - пояснил профессор Университета имени Бар-Илана в Израиле Лиор Аппельбау.

По словам профессора Лиора Аппельбау, именно эти важные процессы во время сна сохранили его на протяжении всего периода эволюции.

В начале февраля американские ученые выяснили, что женский мозг стареет на 3,8 года медленнее, чем мужской.

ЖИВОТНЫЕ
ТЕРРИТОРИЯ СПАСЕНИЯ

Найдите ДРУГА у нас!

На передержку она попала в ужасном состоянии. К счастью, падение обошлось без переломов, только сильные ушибы конечностей. Теперь с Мышкой всё в порядке. Это молодая, спокойная, воспитанная и аккуратная девочка. Т. 8-914-752-88-20 (Анастасия).

Очень умные, добрые и жизнерадостные щенки ищут дом! Были найдены в картонной коробке за чертой города. Есть девочки и мальчики. У каждого из них - свой характер. Всего

Мальчик 1, Девочка 2, Мальчик 3, Девочка 1

восемь щенков: кто-то - смелый, кто-то - робкий, а кто-то - очень любопытный, и каждый из них достоин своей любящей семьи! Щенки будут средними или крупнее среднего размера. Отдаются в ответственные руки. Т. 8-924-184-85-74 (Ирина).

Шикарный кот Серый - в поисках дома. Он очень контактный, ручной и ласковый, спокойно уживается с другими котами. Абсолютно не агрессивный. Отзывчивый. Здоровый. Аппетит отменный. Кастрирован. Неизвестно, ловит он мышей или нет, но на игрушечную - часто «охотится». Серому будет лучше в частном доме со свободным выходом на улицу, т. к. с лотком подружиться не смог. Т. 8-914-752-88-20 (Анастасия).

Замечательная собачка ищет дом. Характер очень спокойный, где-то даже флегматичный. Ей не нужны долгие пробежки, вполне хватает и неторопливой прогулки. Собака очень доброжелательна с людьми и животными. Стерилизована и привита. В данный момент проживает на улице. Т. 8-914-769-20-67 (Наталья Петровна).

Эту молодую лайку бросили в конце дачного сезона. Альфа выходила на трассу в поисках еды. Ее заметили и привезли в приют. Она сразу показала характер и в обиду себя не дает. Если вы активный и добрый человек, то мы с радостью отдадим эту умную и красивую собаку. Она среднего размера. Отлично ходит на поводке, ездит в машине. Планируется стерилизация (это обязательное условие). Т. 8-984-181-55-36 (Любовь).

www.ARTGRANIT.RU



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Готовим вкусные и недорогие блюда. Сегодня представляю вам четыре новых рецепта.

Ведущая рубрики Елена Потапова

Рыбный суп с оливками

Ингредиенты: 400 г палтуса (или любой лососевой), 200 г картофеля, по 100 г репчатого лука и моркови, консервированные оливки и маслины (без косточек), зелень (лук, укроп, петрушка), 2 ст. л. томатной пасты, сахар, соль, растительное масло, черный молотый перец.

Приготовление: рыбу вымыть, очистить и удалить кости. Филе нарезать кусочками. Картофель, морковь и лук очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Разогреть в сковороде немного растительного масла и обжарить овощи: сначала лук до прозрачности, потом добавить морковь. Готовить зажарку 5-7 минут. Потом положить томатную пасту и 0,5 ч. л. сахара. Перемешать и тушить еще 3 минуты. Налить в кастрюлю 1,5 л воды. Довести до кипения. Картофель нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю. После закипания варить 3 минуты (до полуготовности). Добавить



нарезанную рыбу. Довести до кипения и варить еще 3-4 минуты. Оливки и маслины нарезать (пополам или кружками) и опустить вместе с овощами в кастрюлю. Проварить всё 2 минуты. Посолить и поперчить по вкусу. Отключить плиту. Дать супу настояться 15-20 минут.

Перед подачей положить нарезанную зелень.

Партнер  рубрики

БАЛОВЕНЬ
СУПЕРМАРКЕТ

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

ЦЕНА ВОПРОСА

545.60 руб.

Палтус (400 г) - 303,60 руб.	томатная паста,
Картофель (250 г) - 5 руб.	соль, сахар,
Оливки (300 г) - 122 руб.	черный молотый
Маслины (280 г) - 80 руб.	перец, раст. мас-
Петрушка (пучок) - 35 руб.	ло - из домашних
Репчатый лук, морковь,	запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Гречневая каша с грибами



Анна, дизайнер

Разогреть сковороду с растительным маслом. Обжарить до прозрачности лук, добавить к нему морковь. Через минуту выложить нарезанные грибы. Готовить 5-7 минут, помешивая.

Гречневую крупу перебрать, промыть, добавить в сковороду к овощам и грибам, перемешать и немного обжарить (в течение 1-2 минут). Переложить всё в кастрюлю (можно готовить сразу в глубокой сковороде), залить водой (она должна покрывать на 2 сантиметра сверху ингредиенты) и довести до кипения. Посолить по вкусу, накрыть крышкой. Убавить огонь и варить до готовности крупы.

Ингредиенты: 1 ст. гречневой крупы, 2 ст. воды, 200 г грибов, по 100 г моркови и репчатого лука, растительное масло, соль.

Приготовление: лук и морковь вымыть и очистить. Лук мелко нарезать, а морковь натереть на терке.

Салат с копченой курицей



Галина, банковский работник

резать кубиками. Если используете куриные окорочка или бедра - снять кожу, освободить от кости и нарезать мякоть небольшими кубиками или брусочками. Свежий огурец помыть и обсушить. Нарезать брусочками. Так же поступить и с маринованным огурцом. Консервированный горошек откинуть на сито. Зелень помыть, обсушить, мелко нарезать.

Собрать салат слоями: мясо, огурец свежий, яйца, огурец маринованный, горошек. Каждый слой покрыть сеточкой из майонеза и украсить зеленью. Или смешать все ингредиенты вместе и заправить майонезом. При желании - слегка подсолить.

Ингредиенты: 250 г копченой курицы, 1 банка консервированного горошка, 2 яйца, по 100 г свежих и маринованных огурцов, зелень (лук, укроп, петрушка), майонез.

Приготовление: яйца отварить вкрутую, залить холодной водой. Остудить и очистить. На-



Галина, экономист

Ингредиенты: 200 копченой грудки, 300 г свинины, 1 кг картофеля, по 200 г репчатого лука и моркови, зелень (лук, укроп, петрушка), 2 ст. л. томатной пасты, сахар, соль, растительное масло, черный молотый перец.

Приготовление: лук нарезать

полукольцами, грудку - брусочками. Разогреть сотейник с небольшим количеством растительного масла. Обжарить лук с грудкой до золотистого цвета. Добавить нарезанную кусочками свинину. Перемешать. Жарить, пока мясо не пустит сок. Добавить морковь, нарезанную соломкой, а через минуту - картофель, нарезанный брусочками. Всё немного обжарить. Положить соль, перец, томатную пасту и перемешать. Влить горячую воду (она должна слегка покрывать ингредиенты). Накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности.

Перед подачей добавить нарезанную зелень.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Тема следующего номера - блюда на завтрак.

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

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

СТРАННИК

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

Решил я тут избавиться от соседа с дрелью и написал на стене между этажами: «Гена, я беременна» (его Геной зовут). Теперь не сверлит, но лучше бы сверлил, потому что его жена орет второй день так, что перфоратор - это цветочки!..

Психиатр говорит, что я заиклен на месте. Это мы еще посмотрим.

- Научно доказано, что жены наиболее склонны к истерикам по утрам.
- Да ну, вроде по вечерам.
- А ты ради эксперимента приходи домой с работы сначала вечером, как обычно, а потом утром.

Все газеты завалены оккультными объявлениями типа «верну мужа». А объявлений «верну жену» нет. Интересно, почему?

Наше время. Мать и сын.

- Сынок, зачем ты открыл Google Maps и рассматриваешь улицы?
- Я гуляю, мам.

Отец строго спрашивает сына:
- Ты когда, наконец, исправишь плохую отметку в журнале?

- Папа, я каждый день пытаюсь это сделать, но учительница не выпускает журнал из рук.

Сижу, устала. Дочь мягко чем-то стучит сзади по голове. Оглянулась, а она улыбается и расчесывает меня ершиком для унитаза. Усталость как рукой сняло.

В школе раздали дневники с отметками за год. Вовочка возвращается домой и, заглядывая отцу в глаза, говорит:
- Главное, что мы все здоровы. Правда, папа?

Если человек купил себе «Лэнд-Круизер» - это еще не означает, что он богат. Может, он копил три месяца...

- Семён Маркович, а правду говорят, что женатые мужчины живут дольше, чем неженатые?
- Таки да, Фима, дольше, мучительно дольше...

- Привет, не спишь еще?
- Нет.

- Доктор, мой муж разговаривает сам с собой.
- Успокойтесь, в наш нервный век это распространенное явление.

- Да, но он делает это по телефону.

- Дорогой, я что-то себе совсем места не нахожу.
- Значит, как выходишь из коридора, налево. Кухня там.

ТЕПЕРЬ 87.9 FM

АВТОРАДИО САХАЛИН

