

# Сахалинский ежемесячная газета для всех и каждого Морзяк

Розничная цена - свободная

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**ЛЮБОВЬ  
И КРОВЬ**

**стр. 4**

**О ВАС,  
УЧИТЕЛЯ**

**стр. 5**

**Я ПОХУДЕЛ  
НА 40 КГ**

**стр. 13**

**А ТАКЖЕ:**

- гороскоп;
- кроссворд;
- анекдоты.



**стр. 3**



**стр. 12**

Из первых рук

## «ЗА РАБОТУ, ТОВАРИЩИ!»

15 августа 2022 года Группа компаний «Дело» закрыла сделку по приобретению контрольного пакета акций ОАО «Сахалинское морское пароходство». Спустя три дня судоходную компанию возглавил новый генеральный директор Сергей Симанихин. А 2 сентября в Холмске побывал основатель и председатель совета директоров ГК «Дело» С. Шишкарёв в сопровождении топ-менеджеров принадлежащего ему холдинга. На встрече с коллективом СахМП Сергей Николаевич неформально и исчерпывающе рассказал о себе, истоках своего успешного бизнеса, причинах приобретения SASCO и роли главной островной судоходной компании в общей стратегии ГК «Дело». Уверены, подробности этой знаковой для градообразующего предприятия Холмска встречи интересны не только сотрудникам и ветеранам пароходства, но и всем читателям «СМ». А потому предлагаем вашему вниманию запись беседы, что называется, без купюр.

### МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

- Мои родители познакомились на Камчатке в 1956 году, куда мама приехала на работу по окончании планово-экономического факультета ленинградского вуза. Всю свою сознательную жизнь они проработали в Новороссийске. Я думаю, коллегам постарше известна моя фамилия: отец был «чемпионом» СССР по количеству лет, отработанных в

должности главного диспетчера, - 21 год. А всего он отдал Новороссийскому морскому торговому порту более трёх десятилетий. Ну а мама 27 лет трудилась в Новороссийском морском пароходстве.

Почему я с этого начал? Чтобы было понятно: мы не какие-то оторванные от жизни бизнесмены, приехавшие на Сахалин полюбоваться красотами вашей замечательной области. Я и моя команда - руково-

дители холдинга «Дело» - сильные, компетентные специалисты. Не все начинали свой профессиональный путь в транспортной отрасли, среди них есть бывшие военные, работники спецслужб. Сам я окончил Военный Краснознамённый институт Министерства обороны по специальности «военный переводчик», но в армии не задержался. С 1993 года занимался предпринимательством и с гордостью и уверенностью могу сказать, что поднимался с самых низов, ни на каких залоговых аукционах наши активы не приобретал. Мне и моим соратникам всё доставалось собственным трудом. Поверьте, было очень непросто: имея на плечах лейтенантские погоны, за спиной - семью и маленькую дочку (я женился на 3-м курсе института), начинать жизнь с чистого листа.

Вообще, ГК «Дело» стартовало с маленькой экспедиторской компании в Новороссийске, а первым нашим грузом стали... лошади, которых мы отправляли на небольшом судне в Италию на переработку. За прошедшие 29 лет мы не меняли название (и я тоже всегда с удовольствием об этом говорю) и учредителя. Я основатель, акционер и бессменный руководитель корпорации. Только в период с 1999 по 2011 год я отошёл от дел, поскольку являлся депутатом Государственной Думы трёх созывов.

(Окончание на стр. 2.)





# Для моряков и о моряках



Из первых рук

## «ЗА РАБОТУ, ТОВАРИЩИ!»

(Начало на стр. 1.)

Четыре года возглавлял парламентский комитет по транспорту, что, думаю, тоже очень важно с точки зрения понимания процессов, законодательного обеспечения работы транспортной отрасли и деловых контактов, которые я приобрёл за это время.

Поэтому Сахалинское морское пароходство – это совершенно осознанное приобретение. Проще говоря, я всегда мечтал выйти в море.

### ШАГИ К УСПЕХУ

– На сегодня в активе холдинга «Дело» крупнейший на юге страны контейнерный терминал, который мы построили с нуля, а также крупнейший в России зерновой терминал. В этом легко убедиться – достаточно зайти на сайт ГК «Дело» (там простая навигация), и через секунду вы «окажетесь» в Новороссийске. В 2017 году мы стали акционерами компании «Глобал Портс» – крупнейшего в России стивидора. В 2019-м феерично победили на аукционе по приобретению ПАО «ТрансКонтейнер». Наверное, это была самая смелая история в моей жизни. Выйдя на открытый аукцион, мы сделали 127 шагов и выиграли. Контрольный пакет акций достался нам, как тогда казалось, за нереальную цену – 60 млрд. 300 млн. рублей. В мае 2020 года мы выкупили оставшиеся акции и стали собственником крупнейшего российского оператора железнодорожного подвижного состава (платформ и контейнерного парка).

### Подробнее

Группа компаний «Дело» – крупнейший в России транспортно-логистический холдинг, управляющий морскими контейнерными терминалами в Азово-Черноморском, Балтийском и Дальневосточном бассейнах, сеть железнодорожных контейнерных терминалов, парком контейнеров и фитинговых платформ. Головной компанией группы является ООО «УК «Дело».

В стивидорное направление бизнеса группы входят холдинги «ДелоПортс», ведущий оператор контейнерных терминалов Global Ports и открытое акционерное общество «Сахалинское морское пароходство» (SASCO) – одна из крупнейших судоходных компаний России. Транспортно-логистическое направление составляют мультимодальный транспортный оператор «Рускон» и «ТрансКонтейнер», интермодальный контейнерный оператор с крупнейшим парком контейнеров и фитинговых платформ.

### ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ – К МОРЮ

– Озвученные активы холдинга укладываются в концепцию так называемого «золотого треугольника» – юг, северо-запад и восток, по его углам расположены наши порты, которые мы развиваем. К слову, общий объём инвестиций, которые ГК «Дело» вложила в развитие инфраструктуры, составляет порядка \$2 млрд.

Так вот, для того чтобы стать не только лидером российского транспортного логистического рынка, коим мы являемся, но и посоперничать с мировыми компаниями, нам не хватало морской составляющей – флота. И то, что мы более года готовили сделку по приобретению SASCO, наши настойчивость и последовательность – лучшее тому подтверждение.

### Подробнее

Сахалинское морское пароходство является одним из крупнейших грузоперевозчиков на Дальнем Востоке. В составе флота SASCO 13 морских судов – контейнеровозы, сухогрузы, паромы. Все суда ледового класса, находятся под техническим надзором Российского морского регистра судоходства и ходят под отечественным флагом.

По информации официального сайта ГК «Дело», сделка по приобретению СахМП осуществлена в рамках реализации стратегии и направлена на формирование мультимодального оператора с полноценной собственной морской составляющей.

SASCO для нас очень важный актив. Это та компания, через которую мы будем выстраивать всю морскую логистику, связанную с обеспечением внешне-торговых операций не только здесь, на Сахалине и Дальнем Востоке, но и по всему периметру государственных границ России (с точки зрения наличия наших портовых активов). Сегодня мы готовы предоставлять услугу доставки груза «от двери до двери» не потому, что это модный термин, а потому, что дей-

ствительно способны это сделать. Через сеть наших зарубежных партнёров мы можем принять груз в любой точке мира и уже своим ходом, в том числе флотом SASCO, доставить потребителю.

### ГЛАВНОЕ – ЛЮДИ

– Учитывая вышесказанное, мы будем вкладывать в компанию, и главное – в людей. Свой бизнес я построил не потому, что такой умный, хитрый или изворотливый, а потому, что главным активом в своей жизни всегда считал людей. Для меня команда – слово с большой буквы, как и название компании «Дело». Наверное, вы знаете, что я занимаюсь гандболом, являюсь президентом Федерации гандбола России. И это командный вид спорта, в котором самое важное – партнёрство, взаимовыполнение и «чувство локтя».

Почему я об этом говорю? Чтобы вы поверили в наш общий будущий успех. Мы не хотим видеть внутри нашего холдинга депрессивное предприятие с хмурыми, неуверенными в завтрашнем дне людьми. Наш приоритет – работники, профессионалы, болеющие за общее дело, за свою компанию. Поэтому мы будем внедрять новые социальные корпоративные стандарты. Сегодня я лично занимаюсь вопросами демографии на уровне государства. Мы основали Институт демографической политики им. Д.И. Менделеева.

Компания «Дело» – это не только 29 лет успеха, но и каждодневный кропотливый труд, забота о людях, потому что именно вы обеспечиваете функционирование флота, паромной переправы, не говоря уже о тяжелейшей работе экипажей судов.

Мы только что спустились с борта «Сахалина-9», где я словно вернулся в своё детство, которое провёл в рубках инспектируемых моим отцом судов Новороссийского, Азовского и Черноморского пароходств. Немного грустно видеть, в каком состоянии находятся дизель-электроходы, занимающиеся наиважнейшими для региона перевозками. Поэтому мы немедленно начнём готовить предложения, которые будем выносить на самый высокий уровень, в частности, зампреда Правительства РФ А. Белоусова.

Прошу и вас поверить в нашу совместную перспективу, добросовестно выполнять свои обязанности, выходить с новыми, самыми смелыми инициативами. Мы готовы их рассматривать, обсуждать и принимать по ним решения.

### КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?

– В большом холдинге вы не потеряетесь. Для ГК «Дело» SASCO значимая компания, ставшая стержнем большой морской инвестиционной программы. В оперировании у холдинга, помимо флота СахМП, сейчас находится 15 судов, которые работают в тайм-чартере и на восточном (порты Находки и Владивостока), и на южном (порт Новороссийск, связывающий контейнерными линиями с Турцией, Северной Африкой, Израилем и даже Индией) направлениях. Мы мечтаем развить свой флот. Скажу больше, наша амбициозная цель заключается в том, чтобы к 2030 году иметь собственную группировку судов количеством 35 единиц от 1 500 до 3 500 TEU каждое. Естественно, она «наименовается» не какие-то измышления, а на тот внешнеторговый потенциал контейнерных грузоперевозок, который мы видим на текущий момент.

И последнее. То, что происходит сегодня у западных рубежей России, для всех нас тяжёлая история. С другой стороны, и санкционный режим, и внешнее политико-экономическое давление открывает перед нами окно возможностей. Мы не собираемся сидеть на диване и обсуждать телевизионные новости. Мы собираемся реализовывать наши планы. Уход крупных контейнерных перевозчиков с морских транспортных линий, связывающих нашу страну с ведущими торговыми центрами, поворот России на Восток и связанный с ним логистический бум дают нам карт-бланш. Поэтому мы будем приобретать суда на вторичном рынке, поднимать государственные инвестиции для обновления и строительства крупнотоннажного флота.

Вы знаете, когда я летел на Сахалин, возникло чувство, что здесь мне придётся бросить второй якорь. Пока я не успел полюбить остров, хотя песню И. Николаева очень люблю (я ещё и музыкант ко всему прочему ☺), но очевидно одно – это регион с большим потенциалом. Сегодня у Валерия Игоревича (В. Лимаренко, губернатор Сахалинской области. – Прим. ред.) смотрели презентационный ролик. Дух захватывает от тех возможностей, которые открывает Сахалин. Ну а мы, как принято говорить, «обречены» это делать. И если мы сами не освоим эту благодатную землю с таким количеством природных ископаемых, климатом, перспективами развития морского, горно-



го туризма, строительной, перерабатывающей отраслей, поверьте, желания не найдётся.

Всё, о чём я сказал ранее, требует логистической составляющей. А передвижение грузов – это вы, это мы с вами вместе. Поэтому я призываю к сотрудничеству, к взаимодействию с «открытым забралом». За работу, товарищи!

Подготовила Людмила ОРЛОВА.  
gazeta1@sasco.ru

**От редакции.** Группа компаний «Дело» не могла остаться в стороне от столь масштабного мероприятия, как Восточный экономический форум (учреждён Указом Президента Российской Федерации от 19 мая 2015 г. в целях содействия развитию экономики Дальнего Востока и расширения международного сотрудничества в Азиатско-Тихоокеанском регионе. В соответствии с указом ВЭФ ежегодно проводится в г. Владивостоке. В этом году он проходил с 5 по 8 сентября), впервые выступив в качестве его официального партнёра. За время проведения ВЭФ на его сессиях выступили председатель совета директоров холдинга Сергей Шишкарёв, генеральный директор головной компании Группы УК «Дело» Дмитрий Паньков и первый вице-президент ПАО «ТрансКонтейнер» Виктор Марков.

Кроме того, на полях форума ГК «Дело» заключила ряд соглашений, в том числе с правительством Сахалинской области. Подписантами выступили генеральный директор УК «Дело» Д. Паньков и губернатор Сахалинской области В. Лимаренко. Соглашение определяет основные направления, формы и условия сотрудничества сторон для получения синергетического эффекта при реализации совместных проектов для решения логистических задач в Сахалинской области.

Стороны согласились осуществлять сотрудничество в вопросах развития транспортно-логистической инфраструктуры в морских портах Холмск и Корсаков, грузоперевозок на паромной переправе Ванино – Холмск, каботажных перевозок и в целом транспортно-логистических услуг, в том числе через реализацию проектов цифровой трансформации.

По информации сайта ГК «Дело», Дмитрий Паньков, комментируя подписанные соглашения, подчеркнул: «В августе этого года мы приобрели Сахалинское морское пароходство, таким образом, Сахалинская область стала российским субъектом непосредственного присутствия и приложения наших усилий. Все активы Группы всегда уделяют особое внимание развитию тех регионов, где они работают. В этом проявляется ответственность бизнеса, и, безусловно, личная ответственность и бережное отношение каждого нашего сотрудника к своему родному краю.

Уверен, с правительством Сахалинской области и лично с губернатором Валерием Игоревичем Лимаренко у нас будет налажено плотное конструктивное взаимодействие по всем насущным вопросам, касающимся, но не ограничивающимся транспортной-логистической сферой».

Валерий Лимаренко, в свою очередь, отметил: «Развитие любой территории, её экономики и социальной сферы прямо зависит от транспортной инфраструктуры. Поэтому для нас так важно сотрудничество с управляющей компанией «Дело». Через порты Корсаков и Холмск идёт основной поток региональных грузов. Правительство области заинтересовано, чтобы они стабильно работали и развивались в интересах жителей Сахалина и Курилов. Сейчас начинается модернизация Корсаковского порта, который должен стать одним из элементов Северного морского пути. Уверен, мы будем успешно сотрудничать в рамках этого проекта, который на десятилетия вперёд определит пути развития транспортной инфраструктуры области».



Актуально

# ГЛАВНОЕ О МОБИЛИЗАЦИИ

21 сентября согласно указу Президента РФ Владимира Путина в стране началась частичная мобилизация в рамках проведения специальной военной операции (СВО). В этом материале мы постарались собрать всю самую актуальную и важную информацию, которая поможет найти ответы на главные вопросы, касающиеся данного события.

## КОГО ПРИЗЫВАЮТ

В законе «О мобилизационной подготовке и мобилизации в РФ» говорится, что призыву на военную службу по мобилизации подлежат **граждане, пребывающие в запасе и не имеющие права на отсрочку**. В запасе состоят практически все, кто получил военный билет, в том числе и выпускники военных кафедр. Однако в первую очередь должны призываться те, кто:

1. служил;
  2. имеют военно-учётную специальность (в первую очередь это танкисты, артиллеристы, водители, механики-водители);
  3. имеют боевой опыт.
- Возрастные ограничения:
1. рядовые и сержанты – до 35 лет;
  2. младшие офицеры – до 50 лет;
  3. старшие офицеры – до 55 лет.

Кроме этого, частичной мобилизации подлежат медицинские работники. В первую очередь это:

1. выпускники военно-медицинских вузов с подготовкой в области военно-полевой медицины и врачи с опытом боевых действий;
2. выпускники гражданских университетов по специальностям «Хирургия», «Анестезиология», «Травматология».

## НЕ ПОДЛЕЖАТ МОБИЛИЗАЦИИ

Граждане призывного возраста (до 27 лет), которые ещё не прошли срочную службу и у которых на руках нет военного билета. Эти граждане не находятся в запасе. Также не подлежат призыву по мобилизации граждане, имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение тяжкого преступления.

## Право на отсрочку имеют:

1. признанные временно не годными к военной службе по состоянию здоровья;
2. занятые уходом за близким родственником, нуждающимся в постоянной помощи (надзоре, уходе) или являющимся инвалидом I группы (если больше некому);
3. опекуны и попечители несовершеннолетних родных

братьев и сестёр (если больше некому);

4. отцы четырёх и более детей младше 16 лет;
5. отцы-одиночки детей младше 16 лет;
6. отцы трёх детей младше 16 лет, если супруга беременна четвёртым (на сроке от 22 недель);
7. военнообязанные матери детей до 16 лет;
8. военнообязанные беременные на сроке от 22 недель;
9. дети матерей-одиночек, у которых есть ещё четыре и более ребёнка младше 8 лет;
10. члены Совета Федерации;
11. депутаты Государственной Думы;
12. получившие бронь.

## Под частичную мобилизацию не попадают:

1. сотрудники финансовой сферы, специалисты по платежам и расчётам, инкассации, ИТ-системам, а также специалисты, работающие с населением и предприятиями;
2. специалисты в области ИТ, операторы связи и сотрудники СМИ;
3. студенты.

## О МЕРАХ ПОДДЕРЖКИ

Все призванные в рамках частичной мобилизации имеют статус военнослужащих по контракту и соответствующий уровень денежного содержания, надбавок и выплат. Уво-

лится со службы контрактники и мобилизованные смогут по достижении предельного возраста, состоянию здоровья или по приговору суда о лишении свободы.

В Сахалинской области семьи граждан, призванных на службу в рамках частичной мобилизации, поддержат единовременной выплатой в размере 300 тысяч рублей.

Единовременная выплата будет осуществляться:

- супруге (супругу), состоящей (состоящему) в зарегистрированном браке с призванным гражданином;
- матери в случае, если призванный гражданин не состоит в зарегистрированном браке (а в случае отсутствия матери - отцу);
- несовершеннолетним детям призванного гражданина в лице их законных представителей (в случаях, когда у гражданина отсутствует законная супруга и родители).

Кроме этого, депутаты Государственной Думы РФ разработали проект закона «О мерах государственной поддержки граждан Российской Федерации, призванных на военную службу по мобилизации в Вооружённые Силы Российской Федерации, и членов их семей, а также о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». В частности, предлагается:

- освободить от уплаты



процентов по ипотечным и потребительским кредитам на период прохождения военной службы;

- предоставить компенсацию расходов на оплату жилых помещений и коммунальных услуг в размере 50%;
- закрепить освобождение от налога на имущество и т.д.

Рассмотрение законопроекта состоится во время осенней сессии.

Также **работодатель обязан сохранить рабочее место за мобилизованным сотрудником**. Все работники, призванные по мобилизации с 21 сентября 2022 года, могут вернуться на рабочее место на прежних условиях по окончании службы. Трудовой договор между работником и работодателем будет приостановлен на время службы.

**В Сахалинской области заработала горячая линия по вопросам частичной мобилизации. Получить оперативную и достоверную информацию можно по номеру 122. По этому же номеру (добавочный 3) можно получить полную и точную информацию по вопросам, связанным с предпринимательской деятельностью в условиях частичной мобилизации.**

По предложению губернатора Сахалинской области В. Лимаренко 26 сентября создана специальная комиссия по рассмотрению обращений мобилизованных граждан.

- В связи с началом частич-

ной мобилизации поступают сигналы от призванных граждан, членов их семей о несоответствии призыва установленным ограничениям. Поэтому считаю необходимым создать комиссию по рассмотрению обращений мобилизованных граждан. В её состав необходимо включить юристов, медиков, общественников и оперативно начать работу с заявлениями людей, - отметил глава региона.

Комиссию возглавил председатель Общественной палаты Сахалинской области В. Иконников, заместителем назначен уполномоченный по правам человека в Сахалинской области А. Крутченко. Жители могут обращаться в интернет-приёмную регионального правительства: <https://sakhlin.gov.ru/?id=490>. Многоканальный телефон 8 (4242) 670-391. Электронная почта приёмной граждан [og@sakhlin.gov.ru](mailto:og@sakhlin.gov.ru). Обращение также можно направить в социальные сети правительства Сахалинской области: <https://t.me/sakhgov>, <https://vk.com/sakhalingovernment>, <https://ok.ru/group/55035273412858>.

Кроме того, министерство социальной защиты Сахалинской области запустило горячую линию для поддержки семей граждан, призванных в рамках частичной мобилизации. Её номер 8 (800) 201-0099 (добавочный 1). Специалисты проконсультируют по вопросам получения мер государственной соцподдержки, а также примут обращения о необходимой помощи.

ОЧЕРЕДНОСТЬ ПРИЗЫВА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ В СЛУЧАЕ МОБИЛИЗАЦИИ			
Звание	Призываются в первую очередь	Призываются во вторую очередь	Призываются в третью очередь
Солдаты, матросы, сержанты, старшины, прапорщики, мичманы	до 35 лет	до 45 лет	до 50 лет
Младшие офицеры	до 50 лет	до 55 лет	до 60 лет
Майоры, подполковники, капитаны 3-го ранга, капитаны 2-го ранга	до 55 лет	до 60 лет	до 65 лет
Полковники, капитаны 1-го ранга	до 60 лет	до 65 лет	
Полковники, капитаны 1-го ранга	до 65 лет	до 70 лет	
	Также лица, прошедшие срочную службу и имеющие опыт реальных боевых действий	Также лица, освобожденные от военной службы по состоянию здоровья (В.Г.)	Также женщины до 40-45 лет, имеющие опыт службы или военное образование



**ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»**  
**ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ**

**13,8%** годовых\*



**ПРИВЛЕКАЕМ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА**  
от физических и юридических лиц  
под ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ

Тел. 8(42433) 2-12-17

**г.Холмск, ул. Советская 113**

ИНН 6501248109. ОГРН 1126501004486.

**НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!**

ООО МКК «Денги для Всех» рег. номер записи в гос. реестре МФО 2120865001515 от 29 мая 2012 г. выдано ЦЕНТРАЛЬНЫМ БАНКОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**«ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»**

Заём наличными до 10000 на 30 дней

**ДО ЗАРПЛАТЫ**

**5-й заём – БЕСПЛАТНО\***



г. Холмск:

- ул. Советская, 113, тел. 8 (42433) 2-12-17;
- ул. Матросова, 6а, тел. 8-924-880-49-64;
- ТЦ «Альбатрос», 2-й этаж, тел. 8-924-880-27-34.

\* Бесплатно – каждый пятый оформленный заём предоставляется клиентам по ставке 0% годовых.



Правовой календарь

# «СЕНТЯБРЬСКИЕ» ЗАКОНЫ

**Защита персональных данных, новые правила выбора управляющей компании, ограничение микродолей и другие нововведения начала осени - в нашем традиционном обзоре.**

## Обмен документами через Госуслуги

С 1 сентября работодатели, работники и соискатели могут оформлять, визировать электронную подписью и отправлять электронные кадровые документы через портал Госуслуг.

Решение о введении в организации электронного документооборота должен принимать работодатель. Он также определяет перечень таких документов и категории работников, которые могут перейти на новый формат.

## Новые правила выбора УК

Решение о выборе управляющей компании (УК) общим собранием собственников многоквартирного дома будет приниматься более чем 50% от общего числа голосов собственников помещений. Раньше такое решение могло быть принято лишь четвертью голосов всех собственников помещений (25% + 1 голос). Закон исключит потенциальные конфликтные ситуации и затруднит фальсификации.

## Ограничение микродолей

В перерасчёте на метры доля квартиры не сможет быть менее 6 кв. м общей площади на каждого собственника. Закон направлен на защиту граждан от «чёрных» риелторов и мошеннических сделок.

Кроме того, суд будет вправе изменить соотношение долей супругов в их общем имуществе, если один из них совершал без согласия другого сделки по продаже такового на невыгодных условиях. К примеру, чтобы не делить нажитое за годы брака добро по справедливости, один из партнёров продаёт имущество по заниженной цене, а второму потом приходится оспаривать сделку и доказывать, что покупатель знал об отсутствии согласия истца на продажу. Но теперь достаточно лишь факта отчуждения имущества на невыгодных условиях, чтобы суд принял решение об уменьшении доли недобросовестного супруга.

## Защита персональных данных

С сентября при оформлении покупок и услуг россияне могут не предоставлять персональные данные, т.е. свою контактную информацию, когда по закону делать это необязательно. Если продавец (предприятие) откажется заключать либо исполнять договор с потребителем, то он (она) рискует «наलिпнуть» на штраф в размере до 50 тыс. рублей. Кроме того, запрещается обработка биометрических данных несовершеннолетних.

В случае хакерской атаки, сопряжённой с кражей персональных данных граждан, операторы обработки этих данных обязаны в течение 24 часов проинформировать органы власти о произошедшем.

## Открытие счетов онлайн

Банки с универсальной лицензией обязаны обеспечить физическим лицам возможность открывать счета (вклады) и получать кредиты в рублях без личного присутствия после проведения идентификации. Это можно будет сделать в мо-

бильном приложении и на сайте.

## Об обучении в автошколах

Программы автошкол меняются. Увеличивается число тренировочных часов как на площадке, так и на улицах города. Упрощаются программы переподготовки. К примеру, если у гражданина есть водительские права на мотоцикл, то получить допуск к управлению автомобилем можно будет по сокращённой программе.

## Проверка знаний в строительной отрасли

Специалисты в области инженерных изысканий и архитектурно-строительного проектирования и в сфере строительства будут обязаны проходить независимую оценку квалификации на соответствие профессиональному стандарту. Закон также регламентирует наличие трудового стажа в зависимости от перечня выполняемых работ и уровень профобразования.

## Российский магазин приложений

На отдельные виды технически сложных товаров (в том числе на смартфоны) должен обязательно предусматриваться российский магазин приложений. Это мера противодействия санкциям недружественных нам стран. Ранее иностранные платформы ограничили для российских пользователей возможность скачивать приложения.

## Реестр доноров костного мозга

В России появится единый реестр доноров костного мозга. Кроме того, добровольцам, давшим согласие на трансплантацию, будут положены медицинское обследование, лечение и реабилитация.

Раньше клиникам приходилось обращаться к многочисленным регистрам по всей стране, чтобы найти наиболее подходящего донора. На это уходило много времени. Новый закон ускорит процесс.

## Права инвалидов

Детям с ограниченными возможностями, которые обучаются в школах и организациях среднего профессионального образования, но не проживают в них, гарантировано право на бесплатное двухразовое питание.

Также лица, признанные инвалидами I, II или III группы, смогут бесплатно получить второе среднее или высшее образование.

## Единая информационная система электронных путёвок

С 1 сентября туроператоры должны передавать сведения, содержащиеся в договоре о реализации туристского продукта, в единую информационную систему электронных путёвок. Для чего это делается? Ответ прост. Так туристы смогут получать сведения из системы, в том числе в целях защиты своих прав.

Обзор подготовил **Е. ОСТАНИН**.



## Преступление и наказание

# ЛЮБОВЬ И КРОВЬ

**Холмский горсуд рассмотрел уголовное дело в отношении 47-летней жительницы портового города. Та обвинялась в умышленном причинении тяжкого вреда здоровью, опасного для жизни человека, с применением предмета, используемого в качестве оружия (п. «з» ч. 2 ст. 111 УК РФ).**

Произошла эта кровавая драма в ночь на 1 марта в одной из холмских пятиэтажек. Вернувшись домой женщина застала на пороге своей квартиры сожителя с бывшей его возлюбленной. Её не смутило присутствие в квартире ещё троих гостей.

Хозяйка дома, будучи в состоянии алкогольного опьянения, в порыве ревности набросилась на соперницу с кулаками. Мужчина, из-за которого началась потасовка, схватил сожительницу за плечи и несколько раз ударил её спиной о стену в общем коридоре, затем втащил в квартиру, стал бить по щекам, чтобы якобы успокоить разбушевавшуюся подружку, после чего втолкнул её в кухонное помещение, где она больно стукнулась о стиральную машину.

Избитая женщина захотела отомстить обидчику за причинённую физическую боль и моральные страдания. Когда сожитель повернулся к ней спиной, она схватила со стола нож и нанесла ему удар в область правой лопатки. Кофта мужчины покраснела от хлынувшей крови. Сожитель наклонился вперёд и рухнул на пол. А нападавшая оцепенела от ужаса и продолжала стоять с ножом в руках над поверженным противником.

В этот момент из комнаты выглянул один из гостей и сразу понял, что произошло. Он подскочил к владелице квартиры, забрал у неё нож и до приезда медиков принялся оказывать товарищу первую помощь. Женщина, придя в себя, присоединилась к гостю. Она принесла салфетки и стала помогать ему останавливать кровь.

В судебном заседании женщина призналась, что не хотела убивать сожителя, потому что любит его, просто желала причинить ему физическую боль. При назначении наказания суд принял во внимание положительные личностные характеристики женщины, смягчающие и отягчающие вину обстоятельства и приговорил её к четырём годам условно с испытательным сроком три года.

**Д. АРКОВА.**

**P.S.** После случившегося пара помирилась. Холмчанка, стараясь загладить свою вину перед пострадавшим, подарила ему новенький смартфон. Влюблённые продолжают жить вместе. В конце марта они поженились.

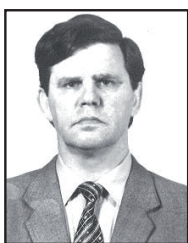
## Автомобилистам

# «ИЗЪЯТЬ ГАРАЖ!»

**Такое решение может быть принято в отношении не только гаража, но и машино-места, если владелец использует их не по назначению. Соответствующие поправки были внесены в Гражданский кодекс и вступили в силу с 1 сентября.**

Поводом для изъятия гаража может быть то, что вместо машины в нём хранится мусор. По острию ножа ходят и те, кто устроил в помещении, предназначенном для стоянки «железного коня», автомастерскую или мойку. В случае с машино-местом использованием не по назначению власти могут посчитать установку там шкафа. Кроме того, потерять собственность рискуют владельцы, систематически нарушающие права соседей или не присматривающие за состоянием гаража, что ведёт к его разрушению. Стоит только недовольному гражданину написать в органы местного самоуправления жалобу на хозяина гаража, как запустится чиновничья машина. Власти могут на основании поступившего к ним обращения подать иск в суд, который в свою очередь вынесет решение о продаже изъятной собственности с молотка. Вырученные в ходе публичных торгов деньги будут переданы бывшему хозяину за вычетом издержек.

**Е. ОСТАНИН.**



## ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

24 августа в г. Холмске на 87-м году жизни умер ветеран Сахалинского морского пароходства

### ПЕТРОВ Геннадий Васильевич.

Петров Г.В. родился 15 апреля 1936 года в г. Ленинграде. В 1942 году его семья была эвакуирована в г. Свердловск. Затем Петровы переехали в г. Калугу. В город на Неве они вернулись только в 1946-м. Здесь Геннадий окончил семь классов средней школы и в 1952 году поступил в Ленинградское мореходное училище. Из стен учебного заведения он вышел через четыре года радиооператором 2-го класса. Молодого специалиста направили на работу в Холмск, в Сахалинское государственное морское пароходство.

С 1957 по 1972 год Геннадий Васильевич трудится радиооператором, а затем начальником судовой радиостанции на т/х «Ворошиловск», «Невельск», «Алчевск», «Днепропетровск», «Омолон», «Вяткалес» и др. Грамотный специалист, активный общественник, хороший организатор, член КПСС, он был выдвинут руководством и партийным комитетом пароходства на должность помощника капитана по политической части.

В 1972 году Петрова Г.В. отправили в г. Владивосток на курсы по подготовке первых помощников капитанов судов заграничного плавания при ДВВМУ им. адмирала Г.И. Невельского. Учёба длилась 12 месяцев.

С 1973 по 1991 год Геннадий Васильевич трудился в должности первого помощника капитана на судах «Орехово-Зуево», «Краснотуринск», «Сибирьлес», «Паромай», «Хатанга», «Поронайск» и многих других. Отработав в море 34 года, он перевёлся в береговое подразделение – радиоцентр. Работал электромонтёром стационарного оборудования 4-го разряда.

В 1996 году Петров Г.В. ушёл на заслуженный отдых. За многолетнюю добросовестную работу он был отмечен значком «Ветеран Сахалинского морского пароходства» (1972 г.), медалью «Ветеран труда» (1986 г.), а также имел различные благодарности и поощрения от руководства СахМП.

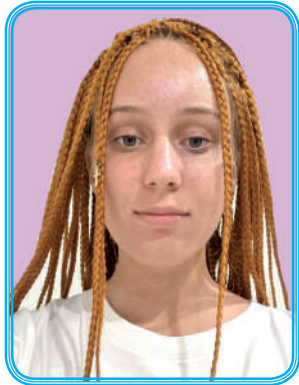
Руководство и коллектив ОАО «Сахалинское морское пароходство», совет ветеранов и профсоюз работников судоходной компании, благотворительный фонд «Марина» выражают искренние соболезнования родным и близким в связи с невосполнимой утратой – смертью дорогого им человека **Петрова Геннадия Васильевича**. Светлая ему память.



## Экспресс-опрос

# КТО ДЛЯ ТЕБЯ САМЫЙ ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ?

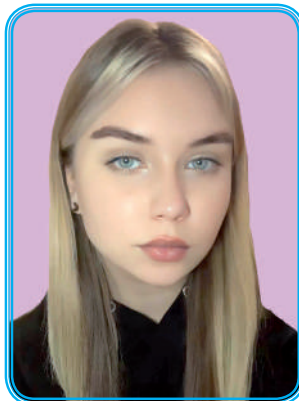
Пожалуй, одна из наиболее сложных профессий в мире - учитель, потому что быть им – больше, чем просто разбираться в каком-либо предмете. Это потребность делиться полученными знаниями с учениками. Это желание и готовность помочь детям раскрыть свои способности, таланты, найти собственный путь в жизни. Наши читатели наверняка знают, что 5 октября отмечается Всемирный день учителя. В канун праздника мы решили расспросить бывших и нынешних холмских школьников, кого они считают лучшими преподавателями и за что их любят. Но сегодня мы не будем называть учителей поименно. Пусть они по рассказам своих воспитанников узнают себя сами.



## Анастасия СМОТРОВА:

- Мне кажется, у каждого ученика есть любимый преподаватель. Сейчас хочу рассказать про своего. Это учитель химии. Почему именно она? Наверное, потому что в трудную минуту может меня поддержать. К тому же мне всегда нравился этот предмет. Мой преподаватель умеет преподнести учебный материал доступно и интересно. Я

считаю, что именно от педагога зависит вовлечённость учеников в предмет. Мой учитель сумел заинтересовать всех учащихся. Думаю, этим он меня и привлёк. Преподаватель помогла мне подготовиться к экзамену по химии, и только благодаря ей я смогла хорошо его сдать. Пока ждала результата, конечно, очень переживала. Но педагог всегда была рядом и вселяла в меня надежду, что всё будет замечательно. Так и вышло.



## Валерия МАРКИНА:

- Для меня самое главное в людях - чувство юмора, а когда оно есть у учителя - это ценно вдвойне. Именно поэтому мне так нравится мой преподаватель географии. На его уроках всегда интересно и весело. Я чувствую себя комфортно, не боюсь совершить ошибку, потому что точно знаю: если мне что-то непонятно, педагог обязательно даст разъяс-

нение.

За время моей учёбы произошло немало курьёзных и запоминающихся историй. Например, у нас в школе ребята между собой говорят, что если погладить лысую голову учителя географии, то удача на весь год у вас в

кармане. Судя по рассказам некоторых счастливых, примета действительно работает ☺.



## Дмитрий БОЛОТСКИЙ:

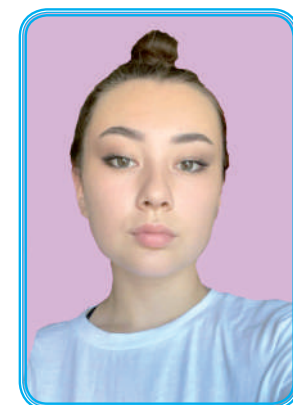
- Годы, проведённые в школе, были разными и часто непростыми, но плохое как-то позабылось. Всегда буду с теплотой вспоминать родные стены кабинетов, своих одноклассников и удивительных педагогов. Мой учитель психологии – один из таких замечательных наставников. Он переживал за своих учеников, беспокоился об их здоровье, старался помочь каждому, кто в том нуждался. А ещё был замечательным классным руководителем. Я мог обратиться к нему в любое время с любым вопросом. Удивительно, что только по окончании школы я понял: наши педагоги были не просто требовательными и строгими, но и на редкость справедливыми и чуткими. Они всегда трудились с огромной отдачей. Мне очень хочется поддержать учителей и сказать, что они работают не зря, потому что благодаря им выросло множество хороших, образованных людей.



## Елена АЛЕКСЕЕВА:

- Для начала хочу рассказать одну историю. Как-то на большой перемене мы с одноклассниками засиделись в столовой, с огромным аппетитом поедая вкуснейшие булочки, и совсем забыли про время. Звонок давно прозвенел, а наш классный руководитель (она преподаёт биологию) неожиданно решила проверить, как мы соблюдаем дисциплину на уроке другого учителя. Когда она зашла в кабинет, мы

вели себя тихо, т.е. нас там просто не было ☺. Классный руководитель спустилась в столовую, так как знала, что лишь здесь нас можно найти. Она на нас не кричала, не читала нотаций. Просто вежливо спросила, не хотим ли мы пройти на урок? Схватив рюкзаки, мы помчались в класс. И в этот момент поняли, как сильно любим нашего учителя. Она ведь могла отругать нас, вызвать родителей в школу, написать директору докладную, но нет. Классный руководитель учит нас уважать и ценить друг друга. Она не вбивает нам в голову знания. Не нужно, потому что педагог убедила нас в том, что мы сами должны быть заинтересованы в их получении. А для меня это ценнее всего.



## Вероника МАЦУМУРА:

- В нашей школе мне импонирует учитель психологии. Он очень добрый и ответственный, умеет найти подход к каждому человеку. Мне он интересен, потому что я собираюсь, так же как и он в своё время, получить профессию психолога. Меня привлекает эта сфера деятельности. Как по мне, учитель психологии очень мудрый, даёт хорошие истории.

Он помогает мне, наставляет, рассказывает истории из своей студенческой жизни, делится опытом. В 10-м классе я сдавала проект по психологии. Учитель обеспечил мне всестороннюю поддержку. Он подсказывал, как правильно выстроить структуру проекта, подбирал видеоматериалы, необходимые для мини-викторины. Педагог возил нас в Южно-Сахалинск, в музейно-мемориальный комплекс «Победа». Увлекательная была поездка! Во время экскурсии мы поучаствовали в ярмарке профессий, где каждому из нас старались подобрать подходящую специальность, а в конце мероприятия мы писали бизнес-планы. Повторюсь, было очень интересно. Думаю, этот преподаватель останется в моей памяти надолго.

Холмчан опрашивала Анастасия ДЕЯ, ученица 11-го класса СОШ № 6 г. Холмска.

## От звонка до звонка

# ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ПО-НОВОМУ

В российских школах с начала учебного года вступили в силу важные нововведения. Так, рабочая неделя в образовательном учреждении должна открываться церемонией поднятия флага под гимн РФ, а заканчиваться спуском триколора. О других изменениях – в материале.

## Классные руководители будут проводить «разговоры о важном»

В школах ввели цикл внеурочных занятий «Разговоры о важном». Каждую неделю на классных часах детям должны рассказывать о патриотизме и ответственности. Минпросвещения опубликовало расписание встреч до конца ноября и сценарии мероприятий для разных классов по темам «Наша страна - Россия», «Традиционные семейные ценности», «День пожилых людей» и др.

## Обязательный второй иностранный язык отменён. Детям будут преподавать финансовую грамотность

С 1 сентября 2022 года вступили в силу новые Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начальной и средней школы. Среди изменений:

- изучение второго иностранного языка в 5-9-х классах перестанет быть обязательным, его будут преподавать по заявлению родителей;
- с младших классов начнут преподавать финансовую грамотность как часть курса математики, окружающего мира, географии и обществознания. Также в рамках основных дисциплин школьников будут учить кибербезопас-

ности и навыкам работы в компьютерных программах;

- с 7-го класса начнётся разделение на базовый и углублённый уровни обучения по некоторым предметам. Также введут профили: универсальный, гуманитарный, технологический, естественно-научный и социально-экономический. Школа будет сама решать, какие профили предлагать ученикам;

- в рамках профиля можно будет не только углублять изучение классических школьных предметов, но и проходить новые дисциплины, например, веб-дизайн, риторику, психологию.

В соответствии с новыми ФГОС меняются и учебники. Появятся пособия для изучения родного языка (адыгейского, татарского, чувашского и др.) и книги, адаптированные для детей с ОВЗ.

## Прививать любовь к Родине будут с первого класса

Теперь первоклашек будут знакомить с историей нашей страны на уроках по изучению окружающего мира и «Основ религиозных культур и светской этики».

## Старшеклассники смогут дополнительно изучать программирование

Начиная с 8-го класса ученики будут иметь возможность пройти онлайн или на базе школы бесплатные курсы по современным языкам программирования. Занятия рассчитаны на 36 академических часов. Для кого-то эти курсы могут сыграть важную роль при выборе будущей профессии.

## Семиклассники будут писать ВПР по четырём предметам

Ученики 7-х классов будут писать Всероссийские проверочные работы (ВПР) по двум обязательным предметам (математика и русский язык) и двум, выбранным случайно.

Кроме того, ВПР перенесли с весны на осень из-за повышенного риска распространения коронавирусной инфекции в весенний период.

## Продлёнка станет частью образовательного процесса

В школах введут единый подход к организации групп продлённого дня - соответствующий закон приняли в Госдуме. За учениками будут не только присматривать, но и помогать им с подготовкой к урокам, выполнением домашнего задания. С детьми будет проводиться и воспитательная работа. Для

них специалисты организуют физкультурно-оздоровительные и культурные мероприятия.

Решение об открытии продлёнки в конкретной школе уполномочен принимать родительский совет. Плату за группы продлённого дня частично перенесут с родителей на региональный бюджет.

## Учителям снизят бюрократическую нагрузку

Педагоги уже давно жаловались, что их работа забюрократизирована, и президент их услышал. В результате список документов, которые учителям необходимо заполнять, сокращён до пяти пунктов. Это:

- программа предмета и курса (в том числе внеурочной деятельности);
- учебный модуль;
- журнал учёта успеваемости;
- журнал внеурочной деятельности (для педагогов, ведущих внеурочную деятельность);
- план воспитательной работы (для классных руководителей).

Помимо этого, регионы получили право устанавливать свои перечни документации для школ по согласованию с Минпросвещения.

## «Образовательных услуг» больше не будет

В российском законодательстве формулировку «оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования» заменили на два других варианта - «финансовое обеспечение реализации образовательных программ» и «финансовое обеспечение выполнения государственного или муниципального задания».

Д. АРКОВА.



# Социальный Вестник

Разъясняют специалисты

## КОМПЕНСАЦИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ: ЧТО, КОМУ И СКОЛЬКО

Компенсационные выплаты — это денежное возмещение трудовых затрат работника, размер которых зависит от вида и характера деятельности. Кроме этого, под такими выплатами понимается и социальное обеспечение граждан. О том, в каких случаях полагаются пособия работникам, как происходит выдача компенсаций, — в материале РИА Новости.



### Компенсационные выплаты

Компенсационная выплата — это дополнительная оплата за труд в нестандартных условиях или пособия, которые выплачиваются при определённых обстоятельствах.

«Такой вид выплат представляет собой денежные средства, предоставляемые гражданам государством в ситуациях, когда им нужна социальная поддержка. Особенность таких компенсаций заключается в том, что они могут устанавливаться указами Президента РФ или постановлениями Правительства РФ, а не только федеральными законами», — пояснил юрист Единого центра защиты, член Ассоциации юристов России Кирилл Резник.

### Виды и категории компенсаций

Компенсационные выплаты подразделяются на две основные группы — доплаты за труд и выплаты по системе социального обеспечения, которые зависят от условий труда.

#### 1) Доплата за труд

Когда работникам приходится работать сверх установленной им нормы или трудиться в условиях, отклоняющихся от нормальных, им производятся дополнительные выплаты с целью компенсировать неудобства и дополнительные нагрузки.

«Некоторые компенсации предусмотрены трудовым законодательством и являются обязательными, иные работодатель вправе предусмотреть в своих локальных нормативных актах», — добавила ведущий эксперт-методолог Unicon

Outsourcing Ольга Абашникова.

#### а) За вредные и опасные условия труда

Здесь подразумеваются выплаты в повышенном размере специалистам, занятым на тяжёлых работах, а также с вредными и (или) опасными и иными особыми условиями труда:

«За работу в таких условиях начальник должен доплачивать трудящемуся дополнительно четыре процента тарифной ставки (оклада), установленной для различных видов работ с нормальными условиями труда. Это минимальный размер компенсации, гарантированный ТК РФ», — поделилась Ольга Абашникова.

#### б) За работу в особых климатических условиях

В ряде регионов нашей страны установлены районные коэффициенты и специальные надбавки к зарплате:

«Работники, которые осуществляют трудовую деятельность в таких районах (например, на Крайнем Севере), должны получать более высокую зарплату по сравнению с сотрудниками, занимающими такую же должность, но работающими в стандартных районах», — пояснила Ольга Абашникова.

#### в) За выполнение других работ в условиях, отклоняющихся от нормальных

Трудовым кодексом РФ предусмотрена повышенная оплата в следующих случаях:

- за работы различной квалификации или совмещение должностей;
- за сверхурочную работу;
- за труд в выходные и нерабочие праздничные дни;
- за работу в ночные часы.

#### 2) Выплаты по системе социального обеспечения

Речь идёт о пособиях в качестве социальной поддержки, установленных законом. Таких выплат предусмотрено несколько:

- на детей;
- по уходу за нетрудоспособными;
- пострадавшим от техногенных аварий;
- военнослужащим и членам их семей;
- переселённым вынужденно;
- инвалидам.

А теперь подробная информация по выплатам каждой категории.

##### а) На детей

Эти выплаты предназначены лицам, фактически ухаживающим за ребёнком до полутора или трёх лет. «Обычно их получают родители по месту своего трудоустройства. Региональным законодательством могут быть предусмотрены дополнительные выплаты, например компенсация расходов опекунов (попечителей) на содержание детей до 18 лет (игрушки, одежда и т.д.)», — пояснил Кирилл Резник.

##### б) По уходу за нетрудоспособными

Это выплата неработающему трудоспособному лицу, которое ухаживает за нетрудоспособным. Такое пособие выплачивается ежемесячно весь период ухода за гражданином.

К нетрудоспособным относятся следующие группы людей:

- граждане старше 80 лет;
- инвалиды I группы (не учитываются инвалиды I группы с детства);
- престарелые граждане, нуждающиеся в уходе по медицинским показаниям.

##### в) Пострадавшим от техногенных аварий

К такой социальной поддержке относятся выплаты людям, получившим инвалидность вследствие чернобыльской катастрофы или участвовавшим в ней, занятым на работах в зонах отчуждения и др.

##### г) Военнослужащим и членам их семей

Как утверждает Кирилл Резник, указанный вид компенсаций устанавливается Законом РФ «О денежном довольствии военнослужащих и предостав-

лении им отдельных выплат», который предусматривает следующие выплаты:

- единовременная — 3 млн. рублей — членам семьи военнослужащего в случае его смерти, произошедшей в связи с исполнением им своих служебных обязанностей;
- при определённых условиях им также будет ежемесячно выплачиваться 14 тыс. рублей;
- в случае смерти военнослужащего-инвалида, получившего инвалидность при исполнении воинского долга, члены его семьи будут получать ежемесячную выплату от 2 800 до 14 тыс. руб. (зависит от группы инвалидности умершего);
- в случае непригодности к дальнейшей службе военный при увольнении с неё получает единовременную выплату 1 млн. руб. (если призванный) или 2 млн. руб. (если контрактник). Если же он стал инвалидом в процессе службы, то ему также положена ежемесячная выплата в размере 2 800 руб. (III группа инвалидности), 7 тыс. руб. (II группа), 14 тыс. руб. (I группа).

##### д) Переселённым вынужденно

Такая выплата полагается малоимущим гражданам, которым пришлось вынужденно переехать в зоны отселения или по причине преследования/совершённого насилия в адрес членов семьи. Компенсируется стоимость билетов и перевозки личных вещей. Но для того, чтобы получить статус вынужденного переселенца, необходимо заполнить ходатайство о признании такого статуса.

##### е) Инвалидам

В соответствии с Законом РФ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалиды вправе получать компенсационные выплаты ежемесячно. Для каждой группы предусмотрена определённая сумма (с учётом стоимости набора социальных услуг):

- инвалиды III группы — 2 227,55 руб.;
- инвалиды II группы — 2 782,67 руб.;
- инвалиды I группы — 3 896,43 руб.;
- дети-инвалиды — 2 782,67 руб.

### Размер выплат

Размер компенсационных выплат напрямую зависит от вида переработки и субъекта-

получателя. «Сумма устанавливается в соответствии с законодательством РФ по результатам аттестации рабочих мест (вредные условия труда). По желанию работника сверхурочная работа вместо доплаты может компенсироваться дополнительными выходными», — отмечает заместитель генерального директора Работа.ру (сервис поиска работы и подбора персонала) Александр Ветерков.

### Как получить выплату

Сама выплата должна быть предусмотрена локальными документами предприятия или трудовым договором. Как утверждает Александр Ветерков, для получения компенсации сотруднику необходимо подать ряд документов в территориальный орган ПФР. Их перечень вытекает из категории расходов и условий трудового соглашения в зависимости от статуса предприятия. Например, человек, вернувшийся из командировки, должен представить работодателю:

- чеки из гостиницы, где он проживал;
- чеки по транспортным расходам;
- чеки на услуги связи;
- чеки при покупке необходимых товаров для работы.

Нужно написать заявление о выплате компенсации.

После получения всех перечисленных документов работодатель издаёт приказ о возмещении расходов с последующим начислением расчётной суммы. Стоит отметить, что все компенсационные выплаты работодатель производит из бюджета организации.

### Об отмене выплаты

Как замечает Александр Ветерков, существует ряд причин, при которых компенсация может быть не назначена или отменена:

- работник не представил нужные для возмещения расходов документы или представил, но не все;
- сотрудник, который был переведён на работу в другой регион, не вышел на службу или уволился до истечения договора.

Отменить гарантированные ТК РФ компенсационные выплаты либо уменьшить их размер ниже предельного минимума работодатель не может.

### Соцподдержка

## АВАНС НА УГОЛЬ

Сахалинцы, отапливающие дома с помощью печей, могут получить субсидию на уголь авансом с социального счёта. Возместить можно будет часть затрат на покупку горючего в объёме до 9 тонн.

Ранее единовременную выплату предоставляли только после того, как гражданин приобрёл твёрдое топливо. Факт покупки дров или угля следовало подтвердить чеком или квитанцией. В этом году проведены мероприятия по централизации поставок угля. На всех этапах — от отгрузки поставщиком до конечного потребителя — налажен строгий контроль. Все поступающие заявки населения вносятся в систему и отрабатываются поэтапно. Внедрение сервиса обеспечит открытость и прозрачность поставок, а также поможет контролировать весь процесс, в том числе необоснован-

ное завышение цены, отпускаемые объёмы и сроки доставки.

Заявку можно оставить через горячую линию ЖКХ по телефону **8 (800) 302-00-65** со стационарного телефона и **\*0065** с мобильного или через поставщиков, определённых муниципальными образованиями посредством проведённого отбора. Заказчик должен сообщить оператору свои имя и фамилию, номер СНИЛС, домашний адрес, какой объём топлива он хочет приобрести и желаемый день доставки.

Следующий этап — открытие собственного социального счёта. Это

можно сделать на сайте Центра социальной поддержки (<https://csp.admsakhalin.ru>) и министерства социальной защиты Сахалинской области (<https://msz.sakhalin.gov.ru>). При заполнении заявки потребуются данные карты «МИР» любого банка — к пластику «привязывается» социальный счёт. Затем заказчику необходимо обратиться в Центр социальной поддержки, чтобы подать заявление на авансирование. Это можно сделать удалённо с помощью компьютера или смартфона либо при личном посещении учреждения. Далее на социальный счёт перечисляются средства. Важно отметить, что их можно использовать только для приобретения угля. К тому же обналичить или перевести деньги на другие счета не получится.

Средства с социального счёта списываются в момент покупки угля.

Данный проект реализуется при участии Сбербанка и компаний-партнёров.

- Цель нашей совместной с прави-

тельством области работы — максимально упростить процесс получения социальных услуг в цифровом виде. Внедрённое решение позволяет жителям получить льготу на карту МИР без бюрократических сложностей. У государства же появляется полная и детальная информация об эффективности предоставляемых льгот населению, — подчёркивает управляющая Южно-Сахалинским отделением Сбербанка Марина Деметьева.

### Наш корр.





Из дальних странствий возвратись...

# И СНОВА ЗДРАВСТВУЙ, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ!

Собираясь в этом году в отпуск, мы призадумались. А куда ехать-то? За рубежом нам, россиянам, теперь не рады. Идея отправиться на отдых даже в дружественную страну тоже не вдохновила: обстановка в мире слишком беспокойная. Потому решили не мудрить, а ехать в Краснодарский край, в село Дивноморское, что под Геленджиком. Мы уже дважды там проводили летние каникулы и весьма неплохо. Со сдавшим жильё Андреем продолжали поддерживать связь по мобильнику. Как хорошо зарекомендовавшим себя клиентам он в 2020 году делал нам скидку по арендной плате - вместо 3 000 рублей в сутки за двухкомнатную квартиру со всеми удобствами, оборудованную необходимой бытовой техникой, брал с нас 2 500. В нынешнем сезоне цена на жилище осталась на прежнем уровне. Только для нас. Конечно же, мы привезли с Сахалина старому знакомому вкусные гостинцы. Увидев морские деликатесы, Андрей «поплыл» от таких подарков. На следующий день в благодарность он принёс из дому запотевший графинчик с чашей собственного изготовления (крепкий спиртной напиток из отжимки винограда, относящийся к классу бренди. – Прим. автора) и, не обнаружив нас, оставил его в «предбаннике» квартиры. Впоследствии мы этот презент благополучно доставили на Сахалин и передарили.

## ВЫЛАЗКА В ЦЕНТР

Разобрав вещи и немного отдохнув с дороги, я, муж и сын замыслили отправиться в центр села. Холодильник был пуст, и следовало наполнить его. А где в Дивноморском самые «бюджетные» продукты и промышленные товары? Правильный ответ мы уже знали. В магазине известной сети. Добраться до него можно разными путями. Мои мужчины решили сделать небольшой крюк и провести разведку в зоне пляжа. Так сказать, на месте оценить нынешнюю обстановку с количеством отдыхающих, наличием точек общественного питания и средней стоимостью блюд, а также определиться с ассортиментом предлагаемых развлечений.

Я была категорически против этой задумки. Почему? Потому что солнце находилось в зените. Уличный градусник показывал +30. Нам же надо было пересечь усыпанную известняком мини-пустыню с колючей растительностью, да ещё и без головных уборов, прежде чем достигнем спасительных тенистых улиц. Но делать было нечего. Обречённо вздохнув, я толкнула дверь подъезда, переступила порог и угодила прямо в адово пекло.

Не спрашивайте, сколько раз я потом совала носовой платок под кран с холодной водой и смачивала волосы. Использовала любую возможность освежиться в кафе, других питейных заведениях, где есть свободный (и главное – бесплатный) доступ к живой влаге. Кстати, в те июльские и августовские дни, что мы гостили в Дивноморском, температура доходила до +36. Жара спадала к ночи. От духоты спасал кондиционер. И ни капли дождя! Представляете? Коммунальщики поливали цветочные клумбы при свете уличных фонарей. Лишь однажды над селом вдруг нависли чёрные тучи, загрохотал гром, засверкали молнии, хляби небесные разверзлись. Ливень был такой сильный, что казалось, будто кто-то там, наверху, открыл вентиль на водопроводе на полную катушку и со злорадством наблюдал, как люди, застигнутые дождем на улице, шлёпают по стремительно несущимся по дорогам потокам и уже не пытаются спасти вымокшую обувь.

## МАЛЕНЬКИЕ ОТКРЫТИЯ

Местные «кара-кумы» остаются позади. Мы пересекаем автодорогу и сворачиваем на тропу, по которой ежедневно ходят любители солнечных и водных ванн.

Ещё несколько шагов вдоль ангара для лодок, поворот налево, и - вот оно, черноморское побережье. А народу-то сколько! Море словно кипело от огромного количества купавшихся. Многолюдно было и у торговых точек с охлаждающими напитками, а также с мороженым, особенно жареным (тайское «уличное» лакомство из измельчённых фруктов и молочной смеси в виде мини-роллов, приготовленных на фризере посредством низких температур. – Прим. авт.) и для потребителей 18+ (с добавлением слабого алкоголя). Пробовали новые образцы десерта. Вкус изумительный.

Прогуливаясь по набережной, мы сделали другие маленькие открытия. К примеру, установка одиночных и ансамблей садовых скульптур здорово оживила общую картинку. Ребятня и взрослые с удовольствием снимаются на фоне Винни-Пуха и Пятачка, мамы-медведицы с Умкой, Чебурашки, Шрека и других сказочных персонажей. Особенно популярны у отдыхающих зелёные оркестранты. К ним выстраиваются очереди. Пройти мимо музыкантов и не запечатлеть себя в такой тёплой компании не смогли и мы. Рядышком обнаружился аппарат для моментальной фотосъёмки. Хорош, выдаёт чёткие картинки (проверено на себе), но он стационарный и один снимок любого формата стоит 100 рублей. Так что лучше иметь при себе фотокамеру или сотовый телефон с данной функцией.

На набережной установлена кабинка для обожающих караоке и желающих записать своё исполнение. Вы можете зайти в полупрозрачную будочку, удобно устроиться в креслице, выбрать из представленного «меню» любимые песни и сделать заказ на их запись в вашей интерпретации. Небесплатно, разумеется. Впрочем, сколько мы ни фланировали по побережью, «студия» пустовала.

А ещё мы увидели новые частные гостиничные комплексы и гостевые дома, которые смотрятся, как говорят, дорого-богато, по крайней мере, внешне. Два года назад их в помине не было. Теперь же на островах выжженной травы высятся порой помпезные здания. В некоторых есть лифты, собственные бассейны, крытые автомобильные стоянки. Это мы успели рассмотреть в те короткие минуты, когда неожиданно открывались глухие гостиничные ворота, чтобы выпустить или, наоборот, впустить машину гостя.

Да, приезжим в Дивноморском рады. Туризм, гостиничный бизнес, торговля – основные отрасли, от разви-

тия которых целиком зависит благосостояние сельчан. Магазины и разные лавочки работают до 22 часов, а кафешки и другие забегаловки - значительно дольше. За сезон дивноморцы зарабатывают столько, что хватает до наступления нового. Живут по принципу «как потопашь, так и полопашь».

На рынке я случайно услышала разговор трёх девушек. Одна из них продавала вещи. Юная особа призналась подругам, что за лето (цитирую) «делает столько денег, что в Питере (где она, как выяснилось, учится в вузе. – Прим. авт.) за год не накопиться». Сколько именно, она не озвучила, а может, я не расслышала. Вероятно, прилично.

Вот и стараются жители Дивноморского заманить к себе как можно больше отдыхающих. К примеру, устраивают пляжи: выбирают из моря крупные камни, вместо них завозят гальку, ставят бунгало, организуют прокат лежаков с зонтами. Поразила нас недавно построенная вторая набережная с белыми беседками, оригинальными уличными фонарями. В эту панораму прекрасно вписался памятник в честь бойцов 2-й бригады торпедных катеров Новороссийской военной базы, которая в годы Великой Отечественной войны размещалась в Дивноморском. Отсюда они отправлялись на Малую землю для выполнения заданий.

## АТАМАНЬ

Я полагала, что Краснодарский край уже ничем не удивит меня. Ошибалась. Гуляя по центральной улице Ленина, увидела на киоске объявление о фестивале вареников в Атамани. Станицу Тамань знаю. А что такое Атамань – понятия не имею. Подошла к представителю турфирмы. Она мне разъяснила, что это выставочный комплекс на живописном Таманском полуострове, омываемом Чёрным и Азовским морями, - по сути, музей под открытым небом. Здесь 230 лет назад, 25 августа 1792 года, высадились первые казаки – переселенцы из Запорожской Сечи, а в 2009-м была построена этнографическая станица Атамань. Именно отсюда берёт начало история современной Кубани.

Экскурсионной программой предусматривалось также посещение Крымского моста, купание в Азовском море, которое, к слову, теплее Чёрного. Стоимость билета для взрослого составляла 2,5 тысячи рублей. Мы взяли этот тур.

(Окончание на стр. 11.)







# ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 3.10 по 9.10.2022 г.

## 3.10. Понедельник



05.00 Доброе утро.  
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.  
09.05 АнтиФейк. (16+)  
09.40 Жить здорово! (16+)  
10.30 Д/с «Великие династии: «Долгоруковы». (12+)  
11.25, 12.15 Д/с «Великие династии: «Шереметевы». (12+)  
12.35 ArtMasters. Церемония награждения в Большом театре. (12+)  
14.15, 15.05 Т/с «Убойная сила». (16+)  
16.30 Д/ф «Олег Ефремов. Ему можно было простить всё». (12+)  
17.40, 18.30 Х/ф «Здравствуй и прощай». (16+)  
19.45, 23.45 Информационный канал. (16+)  
21.00 Время.  
21.45 Т/с «Собор». (16+)  
22.45 Большая игра. (16+)



05.00, 09.30 Утро России.  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.

11.30, 17.30 60 минут. (12+)  
14.55 Кто против? (12+)  
16.30 Малахов. (16+)  
21.20 Т/с «Чайки». (12+)  
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.20 Т/с «Морозова». (16+)  
03.15 Т/с «Срочно в номер! - 2». (16+)



05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)  
07.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня.  
09.25 Т/с «Лесник». (16+)  
14.25 Чрезвычайное происшествие.  
15.00 Место встречи. (16+)  
17.45 За гранью. (16+)  
18.50 ДНК. (16+)  
21.00 Т/с «Лихач». (16+)  
23.00, 01.00 Т/с «Балабол». (16+)  
01.20 Т/с «Мёртв на 99%». (16+)  
04.35 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00 Мультфильм. (0+)  
10.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+)  
16.00 Т/с «СашаТаня». (16+)

19.00 Т/с «Патриот». (16+)  
21.00 Т/с «Нина». (16+)  
22.00 Т/с «Развод». (16+)  
22.55 Х/ф «Ботан и Супербаба». (16+)  
00.30 Х/ф «СуперБобровы. Народные мстители». (12+)  
02.20 Такое кино! (16+)  
02.40, 03.30 Импровизация. (16+)  
04.15 Comedy баттл. (16+)  
05.05, 05.50 Открытый микрофон. (16+)  
06.40 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)



07.30, 08.00, 08.30, 09.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры.  
07.35 Пешком...  
08.05 Невский ковчег. Теория невозможного.  
08.35 Чёрные дыры. Белые пятна.  
09.15 Дороги старых мастеров.  
09.35 Х/ф «Время отдыха с субботы до понедельника».  
11.15 Наблюдатель.  
12.10, 01.10 Д/ф «Майя Плисецкая. Знакомая и незнакомая».  
13.10 Д/ф «Планета Михаила Аникушина».  
13.55, 23.00 Т/с «Спрут-3».

15.00 Линия жизни.  
16.05 Новости. Подробно. Арт.  
16.20 Агора.  
17.20 Д/с «Испания. Теруэль».  
17.50 Х/ф «Наше призвание».  
19.05, 03.00 Музыка эпохи барокко.  
20.00 Уроки русского.  
20.45 Главная роль.  
21.05 Правила жизни.  
21.30 Д/ф «Лев Зильбер. Ангел счастья - ангел несчастья».  
22.20 Сати. Нескучная классика...  
00.05 Д/с «Точка отсчёта».  
02.05 Д/ф «Величайшая победа Цезаря. Осада Алезии».



07.00 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)  
10.00 100 мест, где поесть. (16+)  
11.05 Х/ф «Путь домой». (6+)  
13.00 Х/ф «Сокровища Амазонки». (16+)  
15.05 Х/ф «Джуманджи: Зов джунглей». (16+)  
17.35 Х/ф «Джуманджи: Новый уровень». (12+)  
20.00 Т/с «Тётя Марта». (16+)  
20.50 Х/ф «Форсаж: Хоббс и шоу». (16+)  
23.30 Х/ф «Форсаж». (16+)  
01.35 «Кино в деталях» с Фёдо-

ром Бондарчуком. (18+)  
02.30 Х/ф «Быстрее пули». (18+)  
04.00 6 кадров. (16+)



06.25 Х/ф «Взрыв на рассвете». (16+)  
08.00 Сегодня утром. (12+)  
10.00, 14.00, 19.00, 22.00 Новости дня. (16+)  
10.20, 00.25 Т/с «Государственная граница». (12+)  
11.55 Д/с «Москва фронту». (16+)  
12.20, 04.45 Д/с «Оружие Победы». (12+)  
12.35 Д/с «Зафронтовые разведчики». (16+)  
14.15, 04.55 Т/с «Русские амазонки». (16+)  
19.15 Специальный репортаж. (16+)  
19.50 Д/с «На грани возможного. История НПП «Звезда» имени академика Г.И. Северина». (16+)  
20.40 «Загадки века» с Сергеем Медведевым. (12+)  
22.15 Открытый эфир. (16+)  
23.55 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)  
01.50 Х/ф «Инспектор уголовного розыска». (12+)  
03.20 Х/ф «Беспокойное хозяйство». (12+)

## 4.10. Вторник



05.00 Доброе утро.  
09.00, 18.00 Новости.  
09.05 АнтиФейк. (16+)  
09.40 Жить здорово! (16+)  
10.30, 18.20, 23.45 Информационный канал. (16+)  
21.00 Время.  
21.45 Т/с «Собор». (16+)  
22.45 Большая игра. (16+)



05.00, 09.30 Утро России.  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. (12+)  
14.55 Кто против? (12+)  
16.30 Малахов. (16+)  
21.20 Т/с «Чайки». (12+)  
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.00 Т/с «Морозова». (16+)  
02.55 Т/с «Срочно в номер! - 2». (16+)



05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)  
07.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня.  
09.25 Т/с «Лесник». (16+)  
14.25 Чрезвычайное происшествие.  
15.00 Место встречи. (16+)  
17.45 За гранью. (16+)  
18.50 ДНК. (16+)  
21.00 Т/с «Лихач». (16+)  
23.00 Т/с «Балабол». (16+)  
01.20 Т/с «Мёртв на 99%». (16+)  
03.55 Их нравы. (0+)  
04.20 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00 Мультфильм. (0+)  
10.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+)  
16.00 Т/с «СашаТаня». (16+)  
19.00 Т/с «Патриот». (16+)  
21.00 Т/с «Нина». (16+)  
22.00 Т/с «Развод». (16+)  
23.00 Х/ф «Бабушка лёгкого по-

ведения». (16+)  
00.40 Х/ф «Стендап под прикрытием». (16+)  
02.40, 03.30 Импровизация. (16+)  
04.20 Comedy баттл. (16+)  
05.05, 05.55 Открытый микрофон. (16+)  
06.45 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)  
07.30, 08.00, 08.30, 09.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры.  
07.35 Пешком...  
08.05 «Легенды мирового кино».  
08.35 Д/ф «Величайшая победа Цезаря. Осада Алезии».  
09.35 Цвет времени.  
09.45, 17.50 Х/ф «Наше призвание».  
11.15 Наблюдатель.  
12.10, 01.10 Д/с «Королёв».  
13.15 Д/с «Трубочист».  
13.35, 23.00 Т/с «Спрут-3».  
14.35 Цвет времени.  
14.45 Д/с «Кушать подано!».  
15.15, 00.05 Д/с «Точка отсчёта».  
16.05 Новости. Подробно. Книги.



16.20 Передвижки: «Алексей Боголюбов».  
16.50 Сати. Нескучная классика...  
17.35 Д/с «Денщик».  
19.05, 03.05 Музыка эпохи барокко.  
20.00 Уроки русского.  
20.45 Главная роль.  
21.05 Правила жизни.  
21.30 Дневники конкурса «Учитель года».  
22.20 Белая студия.  
02.10 Д/ф «Скитания капитана Армады».



07.00 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)  
07.15 Мультфильм. (6+)  
09.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Тётя Марта». (16+)  
10.05 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)  
10.25 Т/с «Воронины». (16+)  
15.10 Т/с «Родком». (12+)  
21.00 Х/ф «Двойной форсаж». (12+)  
23.05 Х/ф «Форсаж-4». (16+)  
01.10 Х/ф «Поймай меня, если

сможешь». (12+)  
03.35 6 кадров. (16+)



05.40, 14.15, 04.55 Т/с «Русские амазонки». (16+)  
08.00 Сегодня утром. (12+)  
10.00, 14.00, 19.00, 22.00 Новости дня. (16+)  
10.20, 00.25 Т/с «Государственная граница». (12+)  
11.55 Д/ф «4 октября - День Космических войск». (16+)  
12.20, 22.15 Открытый эфир. (16+)  
19.15 Специальный репортаж. (16+)  
19.50 Д/с «На грани возможного. История НПП «Звезда» имени академика Г.И. Северина». (16+)  
20.40 Улика из прошлого. (16+)  
23.55 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)  
01.50 Х/ф «Будни уголовного розыска». (12+)  
03.15 Х/ф «Свинарка и пастух». (12+)  
04.40 Д/с «Победоносцы». (16+)

## 5.10. Среда



05.00 Доброе утро.  
09.00, 18.00 Новости.  
09.05 АнтиФейк. (16+)  
09.40 Жить здорово! (16+)  
10.30, 18.20, 23.45 Информационный канал. (16+)



05.00, 09.30 Утро России.  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.

09.55 О самом главном. (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. (12+)  
14.55 Кто против? (12+)  
16.30 Малахов. (16+)  
21.20 Т/с «Чайки». (12+)  
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.00 Т/с «Морозова». (16+)



02.55 Т/с «Срочно в номер! - 2». (16+)  
05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)  
07.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00,

00.35 Сегодня.  
09.25 Т/с «Лесник». (16+)  
14.25 Чрезвычайное происшествие.  
15.00 Место встречи. (16+)  
17.45 За гранью. (16+)  
18.50 ДНК. (16+)  
21.00 Т/с «Лихач». (16+)  
23.00 Т/с «Балабол». (16+)



01.20 Т/с «Мёртв на 99%». (16+)  
03.55 Их нравы. (0+)  
04.20 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00 Мультфильм. (0+)  
10.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+)  
16.00 Т/с «СашаТаня». (16+)  
19.00 Т/с «Патриот». (16+)  
21.00 Т/с «Нина». (16+)  
22.00 Т/с «Развод». (16+)  
23.00 Х/ф «Бабушка лёгкого поведения - 2». (16+)  
00.40 Х/ф «Дублёр». (16+)  
02.25, 03.15 Импровизация. (16+)  
04.00 Comedy баттл. (16+)  
04.50 Открытый микрофон. (16+)

06.25 Однажды в России. Спец-дайджест. (16+)



07.30, 08.00, 08.30, 09.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры.  
07.35 Пешком...  
08.05 «Легенды мирового кино».  
08.35 Д/ф «Скитания капитана Армады».  
09.35, 03.45 Цвет времени.  
09.45, 17.50 Х/ф «Наше призвание».  
11.15 Наблюдатель.  
12.10, 01.10 Д/с «Королёв».  
13.15 Д/с «Ткач и пряжа».  
14.35, 23.00 Т/с «Спрут-3».  
14.45 Д/с «Утоление жажды».

15.15, 00.05 Д/с «Точка отсчёта».  
16.05 Новости. Подробно. Кино.  
16.20 Библийский сюжет.  
16.50 Белая студия.  
17.35 Д/с «Трубочист».  
18.55 Музыка эпохи барокко.  
20.00 Уроки русского.  
20.45 Главная роль.  
21.05 Правила жизни.  
21.30 Абсолютный слух.  
22.15 Власть факта.  
02.15 Д/ф «Парящий каменный лес Китая».  
03.05 Музыка эпохи барокко.



07.00 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)

09.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Тётя Марта». (16+)  
10.00 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)  
10.25 Т/с «Воронины». (16+)  
15.10 Т/с «Родком». (12+)  
21.00 Х/ф «Форсаж-5». (16+)  
23.30 Х/ф «Форсаж-6». (12+)  
02.05 Х/ф «Пустой человек». (18+)  
04.15 6 кадров. (16+)



06.20, 14.15, 04.55 Т/с «Русские амазонки». (16+)  
08.00 Сегодня утром. (12+)  
10.00, 14.00, 19.00, 22.00 Новости дня. (16+)  
10.20, 00.25 Т/с «Государственная

граница». (12+)  
11.50 Д/с «Москва фронту». (16+)  
12.20, 22.15 Открытый эфир. (16+)  
16.05 Т/с «Русские амазонки - 2». (16+)  
19.15 Специальный репортаж. (16+)  
19.50 Д/с «На грани возможного. История НПП «Звезда» имени академика Г.И. Северина». (16+)  
20.40 Д/с «Секретные материалы». (16+)  
23.55 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)  
01.45 Х/ф «Баллада о солдате». (12+)  
03.15 Х/ф «По данным уголовного розыска...». (12+)  
04.25 Д/с «Хроника Победы». (16+)

## 6.10. Четверг



05.00 Доброе утро.  
09.00, 18.00 Новости.  
09.05 Антифейк. (16+)  
09.40 Жить здорово! (16+)  
10.30, 18.20, 23.55 Информационный канал. (16+)  
21.00 Время.  
21.45 Т/с «Собор». (16+)  
22.55 Большая игра. (16+)



05.00, 09.30 Утро России.  
09.00, 14.30, 21.05 Вести. Местное время.  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. (12+)  
14.55 Кто против? (12+)  
16.30 Малахов. (16+)  
21.20 Т/с «Чайки». (12+)  
22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.00 Т/с «Морозова». (16+)  
02.55 Т/с «Срочно в номер! На службе закона».



05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)  
07.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 00.35 Сегодня.  
09.25 Т/с «Лесник». (16+)  
14.25 Чрезвычайное происшествие.  
15.00 Место встречи. (16+)  
17.45 За гранью. (16+)  
18.50 ДНК. (16+)  
21.00 Т/с «Лихач». (16+)  
23.00 Т/с «Балабол». (16+)  
01.20 Поздняков. (16+)  
01.35 Мы и наука. Наука и мы. (12+)  
02.30 Х/ф «Всем всего хорошего». (16+)  
04.20 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00 Мультфильм. (0+)  
09.30 Перезагрузка. (16+)  
10.00 Т/с «Универ. Новая общага». (16+)  
16.00 Т/с «СашаТаня». (16+)

19.00 Т/с «Патриот». (16+)  
21.00 Т/с «Нина». (16+)  
22.00 Т/с «Развод». (16+)  
23.00 Х/ф «Прабабушка лёгкого поведения». (16+)  
00.50 Х/ф «Доктор Свисток». (16+)  
02.25 Импровизация. (16+)  
04.00 Comedy баттл. (16+)  
04.45 Открытый микрофон. (16+)  
06.20 Однажды в России. Спец-дайджест. (16+)



07.30, 08.00, 08.30, 09.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.50 Новости культуры.  
07.35 Пешком...  
08.05 «Легенды мирового кино».  
08.35 Д/ф «Парящий каменный лес Китая».  
09.35 Д/с «Денщик».  
09.50 Х/ф «Наше призвание».  
11.15 Наблюдатель.  
12.10, 01.10 «В гостях у Николая Озерова».  
13.35, 23.00 Т/с «Спрут-3».  
14.45 Д/с «Голодная кухня».  
15.15, 00.05 Д/с «Точка отсчёта».  
16.05 Новости. Подробно. Театр.

16.20 Пряничный домик.  
16.50, 03.40 Д/с «Путь в недра. Турбобур Капелюшников».  
17.05 Т/спектакль «Лунёв сегодня и завтра».  
18.15 Большие и маленькие.  
20.45 Главная роль.  
21.05 Открытая книга.  
21.30 Д/с «Любовь и голуби. Что характерно! Любили друг друга!».  
22.15 Энигма.  
02.35 Музыка эпохи барокко.



07.00 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)  
09.00, 19.30, 20.00, 20.30 Т/с «Тётя Марта». (16+)  
10.05 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)  
10.25 Т/с «Воронины». (16+)  
15.10 Т/с «Родком». (16+)  
21.00 Х/ф «Форсаж-7». (16+)  
23.40 Х/ф «Форсаж-8». (12+)  
02.15 Х/ф «Поймай меня, если сможешь». (12+)  
04.30 6 кадров. (16+)



06.20 Т/с «Русские амазонки». (16+)  
08.00 Сегодня утром. (12+)  
10.00, 14.00, 19.00, 22.00 Новости дня. (16+)  
10.20, 00.25 Т/с «Государственная граница». (12+)  
11.55 Д/с «Москва фронту». (16+)  
12.20, 22.15 Открытый эфир. (16+)  
14.15 Т/с «Русские амазонки - 2». (16+)  
19.15 Специальный репортаж. (16+)  
19.50 Д/с «На грани возможного. История НПП «Звезда» имени академика Г.И. Северина». (16+)  
20.40 Код доступа. (12+)  
23.55 «Между тем» с Наталией Метлиной. (12+)  
01.50 Х/ф «Белорусский вокзал». (12+)  
03.25 Т/с «Тормозной путь». (16+)  
06.30 Д/с «Победоносцы». (16+)

## 7.10. Пятница



05.00 Доброе утро.  
09.00 Новости.  
09.10 Антифейк. (16+)  
09.45 Жить здорово! (16+)  
10.35, 02.30 Информационный канал. (16+)  
18.00 Вечерние новости.  
18.40 «Человек и закон» с Алексеем Пимановым. (16+)  
19.45 Поле чудес. (16+)  
21.00 Время.  
21.45 Фантастика. (12+)  
00.05 К годовщине полёта первого кинокилажа. (12+)  
01.30 Т/с «Судьба на выбор». (16+)



05.00, 09.30 Утро России.  
09.00, 14.30, 21.15 Вести. Местное время.  
09.55 О самом главном. (12+)  
11.00, 14.00, 16.00, 20.00 Вести.  
11.30, 17.30 60 минут. (12+)  
14.55 Кто против? (12+)  
16.30 Малахов. (16+)  
21.30 Ну-ка, все вместе! (12+)  
23.45 Улыбка на ночь. (16+)

00.50 Т/с «Ветер в лицо». (12+)



05.55 Т/с «Улицы разбитых фонарей». (16+)  
07.30 Утро. Самое лучшее. (16+)  
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Сегодня.  
09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим. (6+)  
10.25 Т/с «Морские дьяволы». (16+)  
12.05 Т/с «Морские дьяволы. Северные рубежи». (16+)  
14.25 Чрезвычайное происшествие.  
15.00 Место встречи. (16+)  
17.45 ДНК. (16+)  
18.55 Жди меня. (12+)  
21.00 Т/с «Лихач». (16+)  
23.00 Т/с «Балабол». (16+)  
00.55 «Своя правда» с Романом Бабаёном. (16+)  
02.40 Захар Прилепин. Уроки русского. (12+)  
03.05 Квартирный вопрос. (0+)  
04.00 Д/с «Таинственная Россия». (16+)  
04.40 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00 Мультфильм. (6+)  
09.30 Звёздная кухня. (16+)  
10.00 Т/с «СашаТаня». (16+)  
19.00 Лучшие на TNT. (16+)  
20.00 Я тебе не верю. (16+)  
21.00 Однажды в России. Дайджест. (16+)  
22.00 Камеди клуб. (16+)  
00.00, 05.15 Открытый микрофон. (16+)  
01.00 Х/ф «Нэнси Дрю и потайная лестница». (12+)  
02.50 Импровизация. Новогодний выпуск. (16+)  
03.40 Импровизация. (16+)  
04.25 Comedy баттл. (16+)  
06.55 Однажды в России. Спец-дайджест. (16+)



07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 16.00, 20.30, 00.20 Новости культуры.  
07.35 Пешком...  
08.05 «Легенды мирового кино».  
08.35 Д/ф «Десять колец Марины Цветаевой».  
09.25 Х/ф «Я - вожатый форпоста».

11.20 Х/ф «Гроза».  
13.00 Открытая книга.  
13.30, 23.15 Т/с «Спрут-3».  
14.30 Д/с «Одиссея сибирского казака».  
14.45 Д/с «Откуда что пришло?».  
15.15 Д/с «Точка отсчёта».  
16.05 Письма из провинции.  
16.35 Энигма.  
17.20 Т/спектакль «Лунёв сегодня и завтра».  
18.25 Д/с «Петля Петра Нестерова».  
18.40 Музыка эпохи барокко.  
20.00 Смехоноста́льгия.  
20.45 Х/ф «По главной улице с оркестром».  
22.20 Линия жизни.  
00.40 2 Верник 2.  
01.30 Х/ф «В тихом омуте».  
03.40 Мультфильм.



07.00 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)  
09.00 Т/с «Тётя Марта». (16+)  
10.00 Суперлига. (16+)  
11.35 «Уральские пельмени». Смехbook. (16+)  
12.50 Шоу «Уральских пельмелей». (16+)

20.30 Шоу «Уральских пельмелей»: «Азбука «Уральских пельмелей». «Ъ». (16+)  
22.00 Х/ф «Тройной форсаж: Токийский дрифт». (12+)  
00.00 Х/ф «Али, рули!». (18+)  
01.50 Х/ф «Такси-5». (18+)  
03.30 6 кадров. (16+)



06.50, 14.00 Т/с «Русские амазонки - 2». (16+)  
10.00, 14.00, 19.00 Новости дня. (16+)  
10.30 Х/ф «В небе «ночные ведьмы». (12+)  
12.30, 14.15 Х/ф «Большая семья». (12+)  
19.40 Время героев. (16+)  
20.00 Д/с «Павел Судоплатов. Начало». (16+)  
20.55 Х/ф «Без права на ошибку». (16+)  
23.00 Здравствуйте, товарищи! (16+)  
00.00 Музыка+. (12+)  
00.55 Х/ф «Змеелов». (16+)  
02.35 Х/ф «Суровые километры». (12+)  
04.10 Х/ф «Белорусский вокзал». (12+)



**8.10. Суббота**

06.00 Доброе утро. Суббота.  
09.00 Умницы и умники. (12+)  
09.45 Слово пастыря. (0+)  
10.00, 12.00 Новости.  
10.15 ПроУют. (0+)  
11.10 Поехали! (12+)  
12.15 Видели видео? (0+)  
14.45 Д/ф «Космическая одиссея. Портал в будущее». (0+)  
15.50 Т/с «А у нас во дворе...». (12+)  
18.00 Вечерние новости.  
18.20 Сегодня вечером. (16+)  
21.00 Время.  
21.35 Клуб Весёлых и Находчивых. Высшая лига. (16+)  
23.40 Д/с «Мой друг Жванецкий». (12+)  
00.40 Д/ф «Марина Цветаева. Предсказание». (16+)  
01.45 Камера. Мотор. Страна. (16+)  
03.05 Д/с «Россия от края до края». (12+)



05.00 Утро России. Суббота.  
08.00 Вести. Местное время.  
08.20 Местное время. Суббота.  
08.35 По секрету всему свету.  
09.00 Формула еды. (12+)  
09.25 Пятеро на одного.  
10.10 Сто к одному.  
11.00, 17.00, 20.00 Вести.

12.00 Доктор Мясников. (12+)  
13.05 Т/с «Сердце матери». (16+)  
18.00 Привет, Андрей! (12+)  
21.00 Т/с «Дочки-сыночки». (12+)  
00.45 Т/с «Мне с Вами по пути». (12+)  
03.55 Х/ф «Нинкина любовь». (12+)



06.10 Д/с «Спето в СССР». (12+)  
06.55 Т/с «Инспектор Купер». (16+)  
08.30 Смотр. (0+)  
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня.  
09.20 Поедем, поедим! (0+)  
10.20 Едим дома. (0+)  
11.20 Главная дорога. (16+)  
12.00 «Живая еда» с Сергеем Малозёмовым. (12+)  
13.00 Квартирный вопрос. (0+)  
14.00 Секрет на миллион: «Владимир Девятков». (16+)  
16.00 Своя игра. (0+)  
17.20 Чрезвычайное происшествие. Расследование. (16+)  
18.00 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)  
20.00 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменёвым. (16+)  
21.10 Шоу «Аватар». (12+)  
23.50 Ты не поверишь! (16+)  
00.50 «Международная пилорама» с Тиграном Кеосаяном. (16+)

01.30 Квартирник НТВ у Маргулиса: «Zero people». (16+)  
02.50 Дачный ответ. (0+)  
03.45 Д/с «Таинственная Россия». (16+)  
04.40 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00, 09.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 07.20 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)  
10.00 Звёздная кухня. (16+)  
10.30 Перегрузка. (16+)  
11.00 Звёзды в Африке. (16+)  
19.00 Х/ф «Ботан и супербаба». (16+)  
20.30 Новая битва экстрасенсов. (16+)  
22.00 Новые танцы. (16+)  
00.00 Женский стендап. (18+)  
01.00 Такое кино! (16+)  
01.30 Битва экстрасенсов. (16+)  
04.10 Импровизация. (16+)  
05.45 Comedy баттл. (16+)  
06.35 Открытый микрофон. (16+)



07.30 Д/ф «Сергий Радонежский. Путь подвижника».  
08.05, 03.30 Мультфильм.  
08.50 Х/ф «Я тебя ненавижу».  
10.10 Мы - грамотеи!  
10.50 «Тверская область. Из Торжка в Калязин».  
11.30 Х/ф «По главной улице с

оркестром».  
13.00 «Саамы. Олени красивей всех!».  
13.30 Чёрные дыры. Белые пятна.  
14.10 Д/с «Пение сирен».  
14.40 Д/ф «Путешествие к спасительным берегам Мексики».  
15.35 Рассказы из русской истории.  
17.00 Д/с «Ткач и пряжа».  
17.15 «Больше, чем любовь».  
17.55 Х/ф «В огне брода нет».  
19.30 Д/ф «Виталий Трояновский. Видеть невидимое».  
20.10 Д/с «Тургайские геоглифы. Тайна древних кочевников».  
20.40 Х/ф «Сказание о Рустаме».  
23.00 Агора.  
00.00 Клуб «Шаболовка 37».  
01.05 Х/ф «Жаль, что ты каналья».  
02.35 Д/ф «Десять колец Марины Цветаевой».



07.00 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)  
09.25 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
10.00 ПроСТО кухня. (12+)  
11.00 100 мест, где поесть. (16+)  
12.00 Х/ф «Форсаж». (16+)  
14.10 Х/ф «Двойной форсаж». (12+)  
16.20 Х/ф «Форсаж-4». (16+)  
18.25 Х/ф «Форсаж-5». (16+)  
21.00 Х/ф «Форсаж-6». (12+)

23.35 Х/ф «Тройной форсаж: Токийский дрифт». (12+)  
01.35 Х/ф «Али, рули!». (18+)  
03.10 Х/ф «Такси-5». (18+)  
04.45 6 кадров. (16+)



05.50 Т/с «Русские амазонки - 2». (16+)  
08.10, 09.15, 02.20 Х/ф «Ссора в Лукашах». (12+)  
09.00, 14.00, 19.00 Новости дня. (16+)  
10.20 Легенды телевидения: «Ираклий Андроников». (12+)  
11.05 «Арктическая экспедиция УМКА-2021 и адмирал Николай Евменов». (16+)  
11.55 Д/с «Забытая битва». (16+)  
12.40 Не факт! (12+)  
13.10 «СССР. Знак качества» с Иваном Охлобыстиным. (12+)  
14.15 Легенды музыки. (12+)  
14.45 Морской бой. (6+)  
15.45, 19.30 Т/с «Разведчики». (16+)  
22.00 Легендарные матчи. (12+)  
01.00 Х/ф «Мерседес» уходит от погони. (12+)  
03.50 Д/с «Хроника Победы». (16+)  
04.20 Х/ф «Суровые километры». (12+)

**9.10. Воскресенье**

05.05, 06.10 Х/ф «Егеря». (12+)  
06.00, 10.00, 12.00 Новости.  
07.00 Играй, гармонь любимая! (12+)  
07.40 Часовой. (12+)  
08.15 Здоровье. (16+)  
09.20 Мечталлион. (12+)  
09.40 «Непутёвые заметки» с Дмитрием Крыловым. (12+)  
10.10 Жизнь других. (12+)  
11.05 Повара на колёсах. (12+)  
12.15 Видели видео? (0+)  
14.40 Т/с «Убойная сила». (16+)  
16.45, 23.45 Д/с «Романовы». (12+)  
18.50 Поём на кухне всей страной. (12+)  
21.00 Время.  
22.35 Что? Где? Когда? Осенняя серия игр. (16+)  
00.45 Д/ф «И примкнувший к ним Шепилов». (16+)  
03.25 Д/с «Россия от края до края». (12+)



05.35, 03.15 Х/ф «Кузнец моего счастья». (12+)  
07.15 Устами младенца.  
08.00 Местное время. Воскресенье.  
08.35 «Когда все дома» с Тиму-

ром Кизяковым.  
09.25 «Утренняя почта» с Николаем Басковым.  
10.10 Сто к одному.  
11.00, 17.00 Вести.  
12.00 Большие перемены.  
13.05 Т/с «Сердце матери». (16+)  
18.00 Песни от всей души. (12+)  
20.00 Вести недели.  
22.00 Москва. Кремль. Путин.  
22.40 «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьёвым. (12+)  
01.30 Х/ф «Миллионер». (16+)



06.15 Т/с «Инспектор Купер». (16+)  
07.45 «Центральное телевидение» с Вадимом Такменёвым. (16+)  
09.00, 11.00, 17.00 Сегодня.  
09.20 У нас выигрывают! (12+)  
11.20 Первая передача. (16+)  
12.00 Чудо техники. (12+)  
12.55 Дачный ответ. (0+)  
14.00 НашПотребНадзор. (16+)  
15.05 Однажды... (16+)  
16.00 Своя игра. (0+)  
17.20 «Следствие вели...» с Леонидом Каневским. (16+)  
19.00 Новые русские сенсации. (16+)  
20.00 «Итоги недели» с Ирадой Зейналовой.  
21.20 Ты супер! (6+)

00.00 Звёзды сошлись. (16+)  
01.30 Основано на реальных событиях. (16+)  
04.20 Т/с «Мент в законе». (16+)



08.00 Мультфильм. (0+)  
10.00 Мультфильм. (6+)  
11.30 Т/с «СашаТаня». (16+)  
17.30 Т/с «Нина». (16+)  
20.00 Звёзды в Африке. (16+)  
22.00 Лучшие на TNT. (16+)  
23.00 Однажды в России. (16+)  
00.00 Новые танцы. (16+)  
02.00, 03.20 Битва экстрасенсов. (16+)  
04.35 Импровизация. (16+)  
05.25 Comedy баттл. (16+)  
06.10 Открытый микрофон. (16+)  
07.00 Однажды в России. Спецдайджест. (16+)



07.30 Д/с «Тургайские геоглифы. Тайна древних кочевников».  
08.05, 03.35 Мультфильм.  
08.25 Х/ф «Дождь в чужом городе».  
10.40 Обыкновенный концерт.  
11.10 Диалоги о животных: «Калининградский зоопарк».  
11.50 Большие и маленькие.  
14.05 Невский ковчег. Теория невозможного.

14.35 «Игра в бисер» с Игорем Волгиным.  
15.15 «Элементы» с Ильёй Доронченковым.  
15.45 Х/ф «Жаль, что ты каналья».  
17.30 «Картина мира» с Михаилом Ковальчуком.  
18.10 Пешком...  
18.45 Передача знаний. Телевизионный конкурс.  
19.35 Романтика романа.  
20.30 Новости культуры.  
21.10 Спектакль «Женитьба».  
23.10 Д/с «Белоруссия. Коссовский замок».  
23.40 Шедевры мирового музыкального театра.  
02.05 Х/ф «В огне брода нет».



07.00, 07.50 Ералаш. (0+)  
07.05 Мультфильм. (0+)  
09.00 Шоу «Уральских пельменей». (16+)  
10.00 Рогов+. (16+)  
12.35 Х/ф «Форсаж-7». (16+)  
15.20 Х/ф «Форсаж-8». (12+)  
18.00 Маска. Танцы. (16+)  
19.30 Х/ф «Форсаж: Хоббс и шоу». (16+)  
22.10 Х/ф «Доктор Стрэндж». (16+)  
00.25 Х/ф «Дракулов». (16+)  
02.05 Х/ф «Пустой человек». (18+)

04.20 6 кадров. (16+)

**ЗВЕЗДА**

05.50 Т/с «Русские амазонки - 2». (16+)  
08.10 Х/ф «Без права на ошибку». (16+)  
10.00 «Новости недели» с Юрием Подкопаевым. (16+)  
10.25 Служу России. (12+)  
10.55 Военная приёмка. (12+)  
11.45 «Скрытые угрозы» с Николаем Чиндяйкиным. (16+)  
12.30 «Польский гонимый. От моря до моря». (12+)  
13.20 «Легенды армии» с Александром Маршалом. (12+)  
14.05 Специальный репортаж. (16+)  
14.45 Д/с «Освобождение». (16+)  
15.15 Т/с «На рубеже. Ответный удар». (16+)  
19.00 «Главное» с Ольгой Беловой. (16+)  
20.45 Д/с «Легенды советского сыска». (16+)  
00.00 Фетисов. (12+)  
00.45 Х/ф «Здесь твой фронт». (16+)  
02.10 Х/ф «Правда лейтенанта Климова». (12+)  
03.40 Х/ф «Мерседес» уходит от погони. (12+)  
04.55 Д/с «И-16. Участник семи войн». (16+)



Из дальних странствий возвратясь...

# И СНОВА ЗДРАВСТВУЙ, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ!

(Начало на стр. 7.)

На следующий день, в 07.30, наша тройка стояла на остановке, откуда отходят все экскурсионные автобусы. Нам подали комфортабельный двухэтажный транспорт. Мы заняли самые лучшие места наверху — три первых. Сверху прекрасно просматривались дорога и окрестности. Весь путь, правда, муж при встрече автобуса с препятствиями по инерции яростно нажимал ногой на несуществующую педаль тормоза.

Ближе к обеду мы прибыли к воротам выставочного комплекса, расположенного на территории некрополя городища «Гермонасса-Тмутаракань». Его построили всего за 2,5 месяца. В реализации проекта принимали участие все муниципальные образования Краснодарского края. Было возведено 48 казачьих подворий. Хаты внешне стилизованы под жилища конца XVIII — начала XX веков. Каждая «расскажет» о том, каким был быт представителя той или иной профессии. К примеру, можно было посетить хату мельника, сапожника, цирюльника, пекаря, зайти в гладильню, дымарню, кашеварню, на постоянный двор. Никаких тебе гидов! Просто переходишь от одной постройки к другой, рассматриваешь выставленные в них экспонаты. Всё это — подлинные документы, семейные фотографии, орудия труда того времени — подарено жителями Кубани. Кроме того, возле жилищ установлены специальные подставки с традиционной одеждой казаков и казачек. Её можно примерить, не снимая свои вещи. Как так? Желающим запечатлеть себя, скажем, в шароварах предлагается зайти за подставкой с широкими штанами с кушаком. Фотографу остаётся только скорректировать положение объекта съёмки и нажать на соответствующую кнопку камеры.

Путешествуя от хаты к хате, экскурсант не только получает информацию о старинных профессиях, но и возможность попробовать себя в роли гончара, кузнеца, шорника, изготовить обереговую куклу-травницу или свечу из натурального пчелиного воска. Для этого на территории комплекса работает более 30 площадок различных ремесленных и декоративно-прикладных мастер-классов. Конечно, хотелось побывать везде, однако время у нас было ограничено. А вся проблема в сумасшедших пробках на дорогах. Аэропорты на юге России закрыты в силу известных событий, и многие наши сограждане этим летом добирались до курортов Краснодарского края на автомобилях. Из-за длительных вынужденных остановок мы опоздали на открытие краевого фестиваля вареников «Навары, мылая!». Послушали на станичном Майдане только несколько казачьих песен от творческих коллективов Калининского, Кавказского и Кореновского районов. Оценить выступления артистов из Тимашевского, Павловского, Динского, Щербиновского и Гулькевичского муниципальных образований, как и участников местного фольклорного ансамбля «Атаманочка», к сожалению,

не довелось. Не удалось увидеть и основные обряды, культивировавшиеся на Кубани. Я имею в виду сватовство, свадьбу, посвящение в казаки, проводы казака на военную службу. Думаю, это было бы не менее зрелищное действо, чем конно-спортивное представление «Джигитовка». Но надо было до отъезда успеть заморить червячка.

Обед проходил в харчевне «Успеночка» у подножия Лысой горы. Работники заведения встречали нас следующими словами: «Дай бог здоровья тому, кто кормит, а вдвое тому, кто хлеб-соль помнит». Мы поблагодарили хозяев и расселись по лавкам. Борщ со сметаной и зеленью, пампушки с чесноком источали такой аромат, что посетители без лишних слов дружно взялись за ложки и принялись поглощать первое. И тут на пороге харчевни появилась гид, напомнившая о том, что в одноразовых стаканчиках на столах нагревается горилка. Мужчины, уже немного утолившие голод, переглянулись и подняли чарки. За Россию-матушку, за хлебосольную Кубань. Глоток — и стаканчик пуст. «В самый раз, а то в такую жару развезёт», — справедливо заметил кто-то из экскурсантов. На второе официантки подали котлеты с картофельным пюре, на третье — холодный компот. Всё было вкусно, по-домашнему.

Мы быстро расправились с обедом и поспешили на улицу. Хотелось попасть на подворье Бабы-яги, пройти по другим сказочным местам. Здесь уже не было выбеленных казачьих хаток с соломенными крышами, зато стояла избушка на курьих ножках, а рядом с ней находились бочки с живой и мёртвой водой, работал необычный спа-салон станичной знахарки и травницы. В глубине двора пруд. Говорят, если бросить в него монетку и загадать желание, то оно непременно сбудется. Проверим...

Через полчаса мы оказались на ярмарочной площади, где вовсю шла дегустация вареников с картошкой и луком. Гости подходили с пластиковой посудой к понравившейся казачке. Та накладывала свои вареники и делилась рецептом их приготовления. Мы же после сытного обеда не в состоянии были дегустировать что-либо. Ошавев от жары и навалившейся дремоты, побрели к выходу из комплекса. Проехавшая вблизи от нас повозка с гостями, которой ловко управлял казак, оставила после себя в воздухе шлейф пыли. По дороге нам попалось колесо с предсказаниями, но испытывать судьбу уже не хотелось. До спасавшего нас от жары автобуса оставалось несколько метров.

В салоне ощущалась приятная прохлада. Дремоту как рукой сняло. Все встрепенулись после сообщения гида об отправлении на Крымский мост. Масштабы и красота сооружения потрясли нас. Пассажиры восхищались: «Можем же, когда хотим. Такую махину отгрохали!». От гордости за соотечественников нас прямо таки распирало. Многие повытаскивали из карманов сотовые телефоны, чтобы заснять это чудо. Не у всех

получились хорошие видео- и фотокадры, но народ не отчаивался — на обратном пути можно было переснять неудавшиеся виды. Потом вновь навалилась усталость, однако её вмиг смыли волны Азовского моря. Мы сделали остановку в Тамани. Набережная после реконструкции выглядит великолепно. Только кабинок для переодевания маловато, что является причиной длинных очередей к ним.

Через два часа (ровно столько нам было отведено на купание) собрались в условленном месте, сели в автобус и продолжили путь. Спустила какое-то время разговоры прекратились, все погрузилось в сон. Просыпались, когда автобус останавливался, чтобы переждать пробку или высадить на остановке очередных туристов. В общем, домой мы вернулись в два часа ночи, тут же упали на кровати и отключились до утра.

## ТУАПСИНСКОЕ ЧУДО

Нынешним летом наш путь дважды пролегал через г. Туапсе. Я приезжала сюда к родственникам в далёком детстве и мало что помню. Так как у нас было свободное время, я предложила мужу и сыну побродить по городу. Сразу скажу, что пляж нам не понравился. Он грязный, неухоженный, словно нарочно заваленный крупным булыжником, с установленными для защиты от солнца деревянными грибами, о крыши которых то и дело стучались головами отдыхающие. Ах да, можно было арендовать лежаки.

Недалеко от пляжа находится что-то вроде нефтеперекачивающей станции. К такому предположению мы пришли, потому что к ней иногда подруливали забитые под завязку топливом танкеры. Такое «соседство» тоже явно не радовало купавшихся.

Мы покинули это место и, сверяясь со скачанной из интернета картой, пошли дальше. Свернув с какой-то улицы, вдруг увидели перед собой высокую башню с подсветкой. Выплывшая из темноты, она очень напоминала таинственный космический объект. Залезли во Всемирную паутину, чтобы выяснить, что за диво дивное. Ответ не замедлил прийти. Это 60-метровая башня Росморпорта в виде шестигранного столба, увенчанного большим синим шаром. В её верхней части имеется табло, на котором отображаются местное время, температура воздуха. Надо заметить, башня установлена в честь морского порта Туапсе, основанного в 1898 году, одного из крупнейших на черноморском побережье. Через него осуществляется перевалка нефтеналивных и сухих грузов. Как указывается в разных источниках, башню сдали в эксплуатацию в 2003 году. С той поры она является достопримечательностью города.

Я поделилась с вами, уважаемые читатели, лишь частью своих впечатлений от поездки в Краснодарский край. Многое осталось, как говорится, за кадром...

**Жанна НАЛЕТОВА.**  
Фото автора.





## Мысли вслух

# «НЕТ НАСИЛИЮ!»

Как-то на досуге я листала календарь и наткнулась на необычную дату - Международный день ненасилия. Это меня заинтересовало, тем более что я - противник любого насилия. В общем, стала искать в Интернете информацию по данному поводу. Выяснила, что праздник (если, конечно, его можно так назвать) отмечается 2 октября, в день рождения Махатмы Ганди - политического и общественного деятеля Индии, руководителя и идейного вдохновителя движения за независимость, автора философии сатьяграха (ненасилия).

## ЧТО ТАКОЕ «САТЯГРАХА»?

Основой сатьяграхи является отказ от насилия и готовность переносить боль и страдания, а целью - превращение соперника в союзника и друга. Сторонники этой философии считают, что обращение к совести гораздо эффективнее, чем угрозы и давление. Ганди даже разработал кодекс поведения участников движения. Его правила просты и понятны каждому. Вот они:

- Будьте уверены в себе, не полагайтесь на тех, чью деятельность вы не в состоянии контролировать в рамках вашего движения.
- Держите инициативу в своих руках даже тогда, когда ждёте реакции оппонента, продолжайте предпринимать конструктивные активные действия.
- Непрерывно ведите информационную пропаганду.
- Сократите свои требования до минимума, однако в главном не уступайте никогда.
- Избегайте статичных ситуаций.
- Изучайте слабые стороны своих аргументов.
- Ни в коем случае не отказывайтесь от поиска путей сотрудничества с оппонентами. Главное - решить требующую внимание проблему.

## ОБ АБЬЮЗЕ, ГАЗЛАЙТИНГЕ И ДРУГОМ

И без подсказок Интернета я знала, что насилие может быть не только физическим, но и психологическим. В современном мире, где проблема издевательств, в частности, над представительницами слабого пола всё ещё не решена, во время жарких споров противников насилия и их оппонентов в тематических радио- и телепередачах можно услышать такие «умные» слова, как «виктимблейминг», «газлайтинг»,

«абьюз». Но что скрывается под этими терминами? Я не знала. Ответы опять же нашла во Всемирной паутине. К примеру, виктимблейминг - термин, обозначающий перекладывание на жертву физического, эмоционального либо сексуального насилия ответственности за произошедшее. Обычно в адрес пострадавшей стороны звучат фразы типа «Сама виновата», «Не надо было провоцировать», «О чём ты думала?».

Газлайтинг - форма психологического насилия, при которой манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях и изменяя её восприятие реальности.

Существует также понятие «абьюз». Это отношения между людьми, в которых присутствует модель «агрессор - жертва». Страдалец находится во власти тирана, который в процессе абьюза эту зависимость усугубляет.

## ВАМ СЛОВО!

Изучив теорию, я решила пойти дальше и провела опрос среди своих сверстников-подростков. Не стала их «грузить» сложными терминами. Респондентам предлагалось ответить лишь на один вопрос: «Как ты относишься к проблеме насилия?». Большая часть анкетированных осуждает это явление. Некоторые считают нужным и важным отстаивать права тех, кого унижают. Лишь малая группа молодых людей оправдывает насилие, упоминая случаи, когда пострадавший, чтобы защитить себя, давал обидчику отпор. То есть использовал насилие против насилия во спасение. В целом результаты опроса меня порадовали, но была и ложка дёгтя в бочке мёда. Об этом ниже.

## НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ

Одна юная холмчанка (назовём её Ириной) после опроса решила поделиться



ся со мной своей печальной историей, связанной с насилием в школе.

Как это часто бывает, их класс разбит на группы по 2-5 человек. У Ирины была своя «банда». Девчонки активно общались друг с другом, весело проводили время вне школы. Как бы банально ни звучало, но Ира разругалась с подругой Ниной (имя тоже вымышленное) в пух и прах из-за парня. Он ушёл от одной девушки к другой. И Нина, терзаемая горькой обидой «брошенки», начала мстить новой избраннице бывшего бойфренда. Она настраивала всех против Ирины, распускала о ней грязные слухи. В результате её кипучей деятельности многие друзья и знакомые отвернулись от «разлучницы», кричали ей вслед оскорбления. Однажды дело даже дошло до драки. В очередной раз, когда кто-то принялся говорить Ире обидные вещи, приятель-заступник бросился защищать её честь кулаками.

Из-за возникшей вокруг неё гнетущей обстановки Ирина не хотела ходить в школу, чтобы не встречаться со сверстниками, замкнулась в себе и всё время проводила дома. Так продолжалось несколько месяцев. Наделавшая много шума история постепенно начала отходить на второй план, а вскоре и вовсе забылась. Ире, конечно, очень повезло, что рядом с ней были настоящие друзья, которые не отвернулись, поддержали её в трудную минуту, и она, хотя и с большим трудом, всё же выбралась из эмоционального кризиса. Со временем многие подростки, принимавшие участие в травле, поняли, что были неправы и что Ирина - хороший человек. Ребята принесли ей свои извинения, и она их приняла. Жизнь наладилась, но этот негативный опыт Ира не забудет и уверяет, что никог-

да так не поступит ни с кем. С прежней подругой девушка больше так близко не общается, поддерживает ровные отношения, как с обычной одноклассницей. Не более.

Хорошо, что всё плохое уже позади, хотя бесследно оно не прошло. В конце своего рассказа Ирина обмолвилась, что сейчас у неё возникли проблемы с самооценкой. Девушка хочет быть неприметной, боится реакции людей на какие-то свои действия, на высказанное ею мнение о чём-либо. Она предпочитает не высказываться, чтобы вновь не стать объектом жестоких нападок окружающих.

## ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ

Как известно, жертвами насильственных действий подростков чаще всего становятся их сверстники. А методы унижения они используют самые разные - от жестоких избиений до моральных издевательств. Но терпеть подобное ни в коем случае нельзя. Специалисты советуют следующее:

- Расскажите о проблеме близким. Если молчать об этом, ситуация сама собой не рассосётся.
- Если вы не хотите рассказывать о проблеме своим родным, позвоните анонимно на бесплатный телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8-800-2000-122**. Специалисты подскажут, как действовать в вашей ситуации, и помогут с ней справиться.
- Наконец, вместе с родителями обратитесь к руководству образовательной организации, в правоохранительные органы.

**Анастасия ДЕЙ,**  
ученица 11-го класса СОШ  
№ 6 г. Холмска.

## Лето-2022

# И ОТДОХНУЛИ, И ОЗДОРОВИЛИСЬ

В детском загородном лагере «Чайка», функционирующем на базе одноимённого центра медико-социальной реабилитации в селе Пионеры, подвели итоги летней оздоровительной кампании «Лето-2022». Хорошо отдохнуть и поправить своё здоровье здесь смогли 900 юных сахалинцев.



Как отмечает руководство ЦМСР «Чайка», деятельность оздоровительного лагеря строится на основных тезисах программы «Держай! Дружи! Действуй!», реализация которой рассчитана на весь год. Из пятнадцати смен четыре выпало на летний период. Каждая длилась 21 день и имела своё название и тематику. Это «Оранжевая планета», давшая старт долгожданному летним каникулам, спортивная «Навстречу рекордам!», мультяшная «Эра Аватара» и фестиваль «Калейдоскоп талантов».

Разнообразная по форме и содержанию программа отдыха включала в себя такие направления, как физическое развитие и оздоровление, дополнительное

образование и социокультурная деятельность, экологическое и патриотическое воспитание, что позволяло любому ребёнку найти себе занятие по душе.

Так, на базе детского лагеря на постоянной основе работали художественный кружок и творческая мастерская, лаборатория робототехники, кружки детского туризма и технического творчества «Юный блогер».

Во всех сменах прошли общелагерные гала-концерты, праздники, костюмированные шоу и модные показы. Кстати, развить в себе актёрские таланты дети смогли на занятиях по сценическому искусству. Готовясь к выступлениям, они тщательно подбирали репертуар и сценические наряды. В этом им помогали креативные вожатые и педагоги.

Через летних спартакиад была проведена для ребят, увлекающихся спортом. Показать свои результаты и побороться за призовые места могли все желающие. Победителей выявляли в трёх разновозрастных категориях. По итогам соревнований судьи называли имена лучших из лучших спортсменов каждой спартакиады. В память о спортивных достижениях гости «Чайки» увозили домой заслуженные награды.

В спортивном комплексе и на открытых локациях регулярно проходили квесты, кругосветки, стратег-игры и лазертаг. Ребята активно проводили время в расположенном на большой территории детского лагеря «царстве» батуты, не раз заглядывали в парк аттракционов. Летом здесь представлен большой выбор надувных конструкций: горки и «беличьи колёса», полосы препятствий, гигантские хоккей и шашки, надувные канаты. Но это далеко не все развлечения. Есть в «Чайке» и комната виртуальной реальности, позволяющая ребятам

«прокатиться» на американских горках и попробовать себя в понравившейся профессии. К услугам посетителей множество симуляторов различных специальностей, программ путешествий и игр, развивающих воображение и определённые навыки.

Ещё одним запоминающимся событием для детей стало участие в проекте краеведческого кружка «Остров юных путешественников». Мальчишки и девчонки организованной группой под руководством старших наставников и инструктора ходили в походы. В самые что ни на есть настоящие! А после теоретических и практических занятий для ребят были организованы итоговые соревнования по детскому туризму. Участникам предлагалось за определённое время преодолеть переправы, собрать палатки и оказать первую помощь условно пострадавшим. Именно эти навыки пригодились школьникам во время военно-патриотической игры «Зарница».

Наряду с реализуемыми культурно-досуговыми и спортивными программами дети и подростки прошли комплекс лечебных и оздоровительных процедур, подобранных индивидуально согласно назначениям врачей-педиатров. В сочетании с чистым морским воздухом, тёплым солнышком, живописной природой и активным отдыхом каждый ребёнок получил заряд энергии и положительных эмоций перед началом учебного года.

Время, проведённое в лагере, запомнится юным сахалинцам яркими впечатлениями от знакомства с новыми людьми, участия в больших коллективных делах и успехах в творческом развитии.

**Пресс-служба ЦМСР «Чайка».**



ЗОЖ

# «ГЛАВНОЕ – ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ»

Этим летом нам повезло - несколько дней гостили с супругом в Санкт-Петербурге. Здесь живёт наш давний друг, с которым мы не виделись больше двух лет. Конечно, захотели встретиться с ним. И тут нас поджидал сюрприз. Эдуард Давыдов приехал на randevу, но в стройном моложавом мужчине мы не сразу узнали нашего 55-летнего друга. Вместе с лишними килограммами он как будто сбросил с десяток лет. За чашкой чая Эдик поведал нам историю своего чудесного преображения, а я записала её. Вдруг она заинтересует кого-нибудь из читателей «Сахалинского моряка»? Рассказ ведётся от первого лица.



Эдуард с сыном. До похудения.

## С «ЁЖИКОМ» В ЖЕЛУДКЕ

Несколько лет назад я начал испытывать проблемы со здоровьем. К примеру, посидел полчаса на одном месте, потом встать не мог: то левая нога отнималась, то правая. Ощущал также боли в спине. Врачи говорили мне, что надо похудеть. При росте 178 см я весил 118 кг. Родственник, у которого была такая же проблема, что и у меня, посоветовал попробовать один из методов снижения массы тела у пациентов с весом 80-120 кг, активно используемый в Западной Европе. Речь шла о лечении от ожирения с помощью внутрижелудочного баллона. По сложности методика его установки сопоставима с обычной гастроскопией. При этом под контролем эндоскопа в желудок внедряется специально разработанный силиконовый баллон, в который через клапан закачивается 400-700 мл жидкости. Какой от этого эффект? Баллон заполняет часть объёма желудка, больной ожирением съедает немного пищи и тем не менее быстро насыщается. Если он напихает в себя лишнего, то поймёт это по появлению рвотного рефлекса. Возможны тошнота, изжога, другие неприятности. Таким образом, за счёт количественного ограничения в еде пациент теряет в весе. Он может сбросить от трёх килограммов до нескольких десятков.

Метод действенный. Однако есть кое-какие отрицательные моменты. Кошмарными обычно бывают первые трое суток после установки баллона в желудок. Родственник, первый из нас опробовавший новую методику, предупреждал об этом, но я не предполагал, в какой ад превратятся те дни. Впечатление, что ты проглотил ежа. Не можешь ни поесть, ни пошевелиться. Даже когда пьёшь воду, тебе крайне некомфортно. Три дня сидел на обезболивающих препаратах. Иногда и они не помогали. За 72 часа я сбросил пять килограммов. Скорее всего, из-за стресса, что испытывал мой организм.

Эффект применения внутрижелудочного баллона невозможно недооценить. Так, за полгода я расстался с двадцатью лишними кило, но потом столько же и даже больше быстро набрал. А ведь родственник твердил мне: «Важно удержать результат борьбы с ожирением». Видимо, нужно было настроиться на серьёзное длительное лечение, пересмотреть своё ежедневное меню, снизить процент содержания в пище жиров и углеводов. На деле вышло, что я не работал над собой, словно полагал: мечта похудеть сбудется и без приложения каких-либо усилий с моей стороны.

## ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У меня с весом всегда были проблемы. Много диет перепробовал, таблетки разные пил. Результаты были, правда незначительные. Надо было видеть, как я психовал, когда знал, что результат на шкале напольных электронных весов должен быть как минимум на 500 г меньше, но смотрел на стрелки и понимал: ожидания не оправдываются, несмотря на всё моё старание. Освободившись от баллончика в желудке и не закрепив стереотип нового пищевого поведения, я наел очередные килограммы. Этого было достаточно, чтобы признаться самому себе: «Дальше так жить нельзя, настало время реально действовать».

Первые три-четыре месяца сидел на фруктово-овощной диете, пытаюсь найти для себя комфортный режим питания и правильно подобрать продукты. Не мешало бы посоветоваться с диетологом, но я составлял меню по своему усмотрению. Привык действовать самостоятельно. Хотя повторю: ел то, что люблю, а такие решения подойдут не каждому желающему встать под мои знамёна. Например, две недели варю макароны с овощами, пару последующих наслаждаюсь творогом со сметаной. Обожаю готовить рыбу и устраивать дни блюд из морепродуктов. Мясо на моём столе сейчас редкость. Жёсткой диеты нет, но могу позволить себе тушёную индейку и бутерброд со сливочным маслом, которое покупаю раз в месяц. Всего жирного, мучного я избегаю.

Рабочий день у меня начинается в 09.00 и заканчивается в 21.00. Домой попадаю около 22.00. Какой там ужин? Пара стаканов воды - и спать.

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЛФК!

В общем, за семь месяцев я сбросил 41 кг. Это много за столь короткий период. Такого нельзя было делать в принципе. Почему? Вместе с весом я потерял мышечную массу. Снова начались проблемы со здоровьем. Спросите, в чём выразалось недомогание? Просто чувствовал себя очень плохо, ни на что не было сил. Восьмичасовой рабочий день отрабатывал с трудом. Врачи сказали мне, что необходимо восстанавливать мышцы, а для этого следует обратиться к специалистам по лечебной физкультуре.

Я выполнил рекомендации эскулапов. В медицинском центре доктора Бубновского в Санкт-Петербурге за мною закрепили личного инструктора, который первым делом устроил мне небольшой экзамен по ЛФК, чтобы выяснить, в какой физической форме я находился в тот момент и на какие упражнения в тренировочном процессе нужно сделать упор. Вместе с ним мы разработали программу тренировок. В первую очередь требовалось восстановить мышцы живота и спины. После быстрого похудения кожа обвисла. Надо было срочно укреплять пресс. Уделили внимание прокачке грудных мышц. Так что избавление от лишних килограммов – это полдела. Не менее сложно при этом сохранить физическую форму. С тех пор зарядка прочно вошла в мою жизнь. В будние дни я встаю в 05.30. На физподготовку уходит час. Потом душ, завтрак – и на работу.

Занятия ЛФК здорово помогли мне: постепенно стали уходить боли в спине, улучшилось общее самочувствие, набрал около семи килограммов мышечной массы. Но всё хорошее когда-нибудь заканчивается. Завершился и мой курс лечебной физкультуры. Прощайте, тренажёры! Я возвращался во временно арендуемую «однушку» на окраине Питера, где нет места даже для одного спортивного снаряда. А работать над собой надо, как ни крути.

Выход нашёлся. Я завёлся многофункциональным мячом для фитнеса. Это буквально палочка-выручалочка для тех, кто живёт в бюджетной мини-квартирке человеческого муравейника - многоэтажки. В дополнение к мячу у меня есть гантели, «блины». Посидел в интернете, погуглил, чтобы подобрать комплекс упражнений на интересующие меня группы мышц. И как-то сама собой отпала необходимость в дорогостоящих и громоздких тренажёрах.

## ХОЧУ И МОГУ

Теперь я стабильно держу свой вес на уровне 84-86 кг, и дело не в поддержке близких тебе людей (хотя она никогда не помешает). Главное - поставить перед собой цель и упорно идти к ней. Надо правильно настроить себя: «Я хочу похудеть, мне надо сбросить лишние килограммы, без которых будет легче передвигаться, комфортно жить».

Сказать, что было тяжело не есть, я не могу. О том, чтобы полакомиться шашлыком, даже не думал. Есть

цель похудеть, значит, добивайся её. И никогда не теряй надежды на победу в борьбе со своими слабостями. Кстати, о некоторых из них мы ещё не поговорили. С первых дней борьбы за снижение массы тела (она началась 1 мая 2021 года, в канун моего 54-летия) я отказался от спиртного. Для меня это не проблема, не слабость. Как уроженец Краснодарского края и владелец виноградника я не понаслышке знаком с виноделием. Делал отличное вино (друзья подтвердят). Не для себя. Для своих гостей. Так вот, недавно прочитал медицинскую статью на сайте доктора Борменталья. В ней опровергается устоявшееся мнение о том, что алкоголь вреден для похудения. На самом деле большинство продуктов, считающихся губительными для диеты, вовсе не так опасны, как мы привыкли думать. Главное – употреблять их в пищу изредка и в умеренных количествах. То же самое касается и алкоголя. Чрезмерное употребление спиртного, несомненно, приведёт к перееданию, набору веса и множеству других проблем. Но если иногда вы будете включать в свой рацион бокал качественного алкоголя, то ваша диета ничуть не пострадает. Потому (хотя и крайне редко) я позволяю себе в кругу родных и близких мне людей по торжественному случаю выпить немного сухого вина.

Другая человеческая слабость – курение. С ним я завязал, и даже не тянет. Впрочем, в первую неделю отказа от табака мне снилось, что держу в руках сигарету и курю. Это было так явственно, что даже чувствовал запах дыма. Просыпаешься в холодном поту и думаешь: «Неужели закурил?». Потом понимаешь, что это сон, и успокаиваешься. Сегодня у меня одно желание – удержать «комфортный» вес и не сорваться.

**P.S.** История Эдика – не манифест воителя за здоровый образ жизни, а просто точка зрения одного человека на определённую проблему и пути её решения. Никто никого не призывает копировать чужой опыт, следовать чьим-то советам, пусть даже дельным. Как поётся в известной песне из советского кинофильма «Ирония судьбы, или С лёгким паром!»: «Думайте сами, решайте сами...».

Записала Жанна НАЛЁТОВА.

Фото из личного архива Э. ДАВЫДОВА.



Эдуард с внучкой. После похудения.



# Гороскоп на октябрь



## ОВЕН

Представители данного знака зодиака окунутся в водоворот радостных и не очень событий. Многие Овны смогут легко справиться с навалившимися проблемами. Совет - сохранять душевное равновесие и не делать глупостей. Большой концентрации внимания потребуют финансовая отчетность и бухгалтерия. Постарайтесь привести в порядок дела ещё в начале месяца. В личной жизни всё будет не так гладко. Овнам следует мягче относиться ко второй половинке, которая тоже имеет право на свою точку зрения. Дети могут оказаться причиной незапланированных расходов. Звёзды также советуют Овнам обратить внимание на состояние иммунной системы и кожи.



## ТЕЛЕЦ

Упорство и трудолюбие помогут Тельцам достичь выдающихся карьерных высот, что выразится в денежном эквиваленте. Стоит приложить ещё немного усилий, чтобы сформировать надёжный фундамент для успешного будущего. Но необходимо проявлять осторожность при общении с коллегами. Не все они доброжелательны. Ситуация с финансами, как и с личной жизнью, стабильна. Звёзды рекомендуют подумать о начале совместного проекта или об открытии семейного бизнеса. В октябре есть вероятность попадания в ДТП, поэтому следует быть аккуратней за рулём. Кроме того, Тельцам стоит пройти комплексное медицинское обследование или сдать простые анализы, чтобы понять, из-за чего возникли проблемы с кожей и волосами.



## БЛИЗНЕЦЫ

В октябре многие представители воздушной стихии смогут изменить свою жизнь к лучшему, если будут самосовершенствоваться: читать классическую литературу, изучать иностранный язык, посещать курсы повышения квалификации, тренинги. Возможно, Близнецам захочется потратить солидную сумму, но рассчитывать следует исключительно на собственные сбережения. В семье у них полное взаимопонимание. Чтобы сохранить идиллию, Близнецам нужно усвоить: весь накопленный на работе негатив надо там и оставлять. А ещё пришло время завязать с вредными привычками. В противном случае могут возникнуть хронические заболевания и острые патологические состояния.



## РАК

Ракам пора отдохнуть, подумать о планах на ближайшее будущее, обозначить цели на далёкую перспективу. Всё благоприятствует получению дополнительного образования и усовершенствованию имеющихся навыков. Те представители знака, чья профессия связана с творчеством, в октябре станут настоящими генераторами свежих идей. За это ожидается солидная премия. Её лучше потратить на благоустройство жилья или покупку мебели. В семейной жизни Ракам следует соблюдать последовательность в словах и поступках. В октябре в зоне их внимания окажутся проблемы с опорно-двигательным аппаратом.



## ЛЕВ

Октябрь благоприятен для налаживания связей с общественностью, установления прочных деловых связей и поиска точек соприкосновения с врагами и недоброжелателями. Но в то же время стоит понять, каким личностям не место в вашем окружении. Львы-предприниматели могут задуматься о расширении бизнеса или начать подготовку к новому проекту. Некоторые представители этого знака задумаются о радикальной смене имиджа, что пойдёт им на пользу. Семейным Львам стоит помнить о том, что всё тайное рано или поздно становится явным. Поэтому лёгкая интрижка может повлечь серьёзные последствия. Звёзды также предупреждают об обострении респираторных заболеваний.



## ДЕВА

На протяжении всего месяца Девы будут заняты решением рабочих вопросов. В своём стремлении держать ситуацию под контролем они могут серьёзно подорвать душевное равновесие и даже нажить проблемы со здоровьем. Лучше найти себе хорошего помощника (возможно, кого-то из родственников), которому не страшно делегировать часть своих обязанностей. В личной жизни всё будет спокойно. Но на здоровье следует обратить пристальное внимание.



## ВЕСЫ

Месяц будет напряжённым. Астрологи советуют воздержаться от импульсивных покупок и конфликтов с близкими. Октябрь станет благоприятным временем для получения новых знаний. В дальнейшем это поможет найти дополнительный источник дохода либо обеспечить долгожданное повышение. Семейные представители знака должны обратить внимание на своих детей, особенно подросткового возраста. Постарайтесь узнать, с кем они проводят досуг, каков круг их интересов. В отношениях с партнёром возможны разногласия, связанные как раз с воспитанием детей. Октябрь подарит Весам хорошее самочувствие, и всё же есть вероятность простудных заболеваний.



## СКОРПИОН

Некоторые представители данного знака зодиака всерьёз задумаются над тем, что пришло время что-то изменить в своей жизни. Октябрь станет благоприятным периодом для переездов, смены работы и социального статуса. Но для кого-то решение «обнулиться» может быть фатальной ошибкой, так что не стоит сжигать мосты и резко обрывать любые отношения. Кроме того, есть большая вероятность, что в октябре Скорпионы окажутся в лапах мошенников. Астрологи предостерегают их также проблемы с работой пищеварительной системы.



## СТРЕЛЕЦ

Октябрь будет для Стрельцов настолько напряжённым, что некоторые из них рискуют оказаться на грани нервного срыва. Помогут чай с мятой или ромашкой и простейшая медитативная техника. Из-за происков конкурентов продвижение по карьерной лестнице может стать гораздо сложнее, чем это предполагалось. Семейным Стрельцам стоит умерить свои амбиции и перестать самоутверждаться за счёт другого человека. Здоровье же в октябре не потревожит представителей данного знака зодиака.



## КОЗЕРОГ

Представители данного знака зодиака сумеют достичь значительных профессиональных высот. Денежные поступления будут стабильными и весьма ощутимыми, но от крупных покупок следует воздержаться. Отложите их до следующего месяца. Семейных Козерогов ждут разочарования. Вторая половинка будет слишком увлечена работой или другими делами, что негативно скажется на взаимоотношениях. В октябре возможны проблемы с кожей и волосами.



## ВОДОЛЕЙ

Водолеи будут фонтанировать креативными идеями и успешно реализовывать проекты, если грамотно распределять свои ресурсы и ответственно подойдут к выполнению задач. Но с финансами всё непросто, не стоит также занимать деньги, так как есть большая вероятность того, что вернуть их будет очень сложно. У семейных Водолеев умиротворяющая атмосфера в доме может пошатнуться. Второй половинке надоели постоянные упреки. Более того, ваш партнёр устал и физически. Постарайтесь взять на себя часть домашних обязанностей. Звёзды предсказывают обострение простудных заболеваний.



## РЫБЫ

Октябрь станет хлопотным. В одиночку справиться с проблемами будет трудно, поэтому надо налаживать отношения с окружающими, чтобы затем делегировать им часть задач. С продвижением по карьерной лестнице поможет знакомство с влиятельным человеком. В октябре Рыбам нежелательно давать деньги в долг. Семейным представителям знака пора уделить внимание своей половинке. Устройте, к примеру, романтический вечер, но без чрезмерных возлияний. Ваш организм заметно истощён. Лучше налегать на продукты с большим содержанием кальция и магния.

# Календарь поздравлений

## Уважаемые сотрудники компании

**ПРОКОПОВА Алла Михайловна** (1.10)  
**ТРИФОНОВ Валерий Федорович** (2.10)  
**КУЛАКОВ Андрей Сергеевич** (2.10)  
**ФИЛЮК Игорь Семенович** (2.10)  
**МАДЖАР Денис Геннадьевич** (2.10)  
**ДОЛГОПОЛОВА Татьяна Александровна** (3.10)  
**КОЛЕСОВ Николай Николаевич** (4.10)  
**КОРОЛЕВ Андрей Сергеевич** (4.10)  
**ДЕМЧЕНКО Сергей Викторович** (6.10)  
**ЧЛЕНОВ Владимир Сергеевич** (6.10)  
**ЗАИКИН Александр Александрович** (7.10)  
**МАТВЕЕНОК Татьяна Григорьевна** (8.10)  
**СОЛЮЯНОВ Егор Владимирович** (8.10)  
**ШАЙМУЛИН Михаил Вагизович** (8.10)  
**МЕЛЬНИК Виталий Владимирович** (8.10)  
**ВОДА Виктор Алексеевич** (10.10)  
**ГОЛОВАЧЕВ Сергей Петрович** (10.10)  
**СТЕПАКИН Иван Николаевич** (11.10)  
**БЕЛЫЙ Олег Владимирович** (12.10)  
**КАМАНИН Сергей Викторович** (13.10)  
**ЛИПЕЙ Владимир Александрович** (13.10)  
**ДОКУЧАЕВ Евгений Сергеевич** (14.10)  
**РОЖКОВ Олег Геннадьевич** (15.10)  
**САРАНЧУКОВ Игорь Витальевич** (18.10)  
**ФЕДОСЕЕВА Наталья Борисовна** (18.10)  
**ДЕНИСЕНКО Ольга Валерьевна** (20.10)  
**НИКЕШИН Михаил Сергеевич** (22.10)  
**МЕШКОВ Александр Николаевич** (22.10)  
**ФАРЕНКОВА Олеся Ивановна** (23.10)  
**КУПРИЯНОВ Вячеслав Юрьевич** (23.10)  
**ПАНОВИЧ Наталья Валентиновна** (23.10)  
**ВОЛЮКОВА Татьяна Михайловна** (24.10)  
**ШАТАЛИН Иван Сергеевич** (24.10)  
**ВДОВКИН Юрий Николаевич** (24.10)  
**ГРЕЧА Алексей Алексеевич** (24.10)  
**РЕДИН Николай Иванович** (26.10)  
**КОЖИН Алексей Леонидович** (27.10)  
**КУРОЧКИНА Полина Петровна** (27.10)  
**КЛЯНИН Олег Николаевич** (27.10)  
**ПОПКОВА Светлана Анатольевна** (29.10)  
**СИГИН Максим Александрович** (31.10)  
**БЕРЕЗКИН Евгений Анатольевич** (31.10)  
**МАСЛЕННИКОВ Андрей Петрович** (31.10)!

Сердечно поздравляю вас с днём рождения!

**С. СИМАНИХИН,**  
генеральный директор ОАО «СахМП».

## Уважаемые ветераны ОАО «СахМП»

**ХОБТА Фёдор Илларионович** (1.10), **СЕЛЯВКО Наталья Васильевна** (1.10), **КОРЕНЕВ Олег Петрович** (3.10 - юбилей), **АМЕЛЬЧЕНКОВА Антонина Прокопьевна** (4.10), **ПОТОЛОВ Андрей Андреевич** (4.10), **КОЛЬЦОВ Константин Алексеевич** (4.10), **КОЖЕМЯКИНА Светлана Михайловна** (6.10), **АВЕРЬЯНОВ Александр Владимирович** (8.10), **ПОЛОВИНКО Станислав Семёнович** (9.10), **СЁМКИНА Валентина Афанасьевна** (9.10 - юбилей), **МАХОНЬКО Ольга Игнатьевна** (10.10), **МОРЫЧЕРЕДА Николай Александрович** (10.10), **ДИДЕНКО Мария Васильевна** (11.10), **СТАНКЕВИЧ Ольга Дмитриевна** (13.10), **ГАЛИМОВА Нина Васильевна** (14.10), **КРЫЛОВ Владимир Кузьмич** (14.10), **ЧЕБОТАРЁВА Римма Антоновна** (14.10), **МЕРЗЛЯКОВ Александр Егорович** (23.10 - юбилей), **ПИКАЛОВА Галина Дмитриевна** (25.10), **МИТЯЕВ Юрий Петрович** (26.10), **СЕРДЮК Людмила Николаевна** (26.10), **ШАРЫПИН Анатолий Иванович** (26.10), **ТРЕУМОВА Наталья Васильевна** (28.10), **ТОЛСТОВА Алла Павловна** (30.10), **ИВАНОВ Евгений Владимирович** (31.10)!

Поздравляем вас с днём рождения!

**Совет ветеранов**  
ОАО «Сахалинское морское пароходство»,  
благотворительный фонд «Марина».



Удачная дача

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ  
ОГОРОДНИКА НА ОКТЯБРЬ

**1 октября - растущая Луна в Стрельце.** В огороде, теплице - посадка озимого чеснока, лука. Выгонка зелени петрушки, репчатого лука. Сбор семян и семенников. Уборка корнеплодов на долгое хранение. Обработка от вредителей и болезней. Не рекомендуется поливать и заниматься обрезкой растений (долго заживают раны). В саду - можно сажать плодовые деревья. Перекопка приствольных кругов с внесением удобрений. Очистка от старой коры и ремонт стволов. Борьба с вредителями, болезнями, сорняками.

**2, 3, 4 октября - растущая Луна в Козероге.** В огороде, теплице - благоприятные дни для подзимней посадки лука, чеснока, корневищ хрена, лука-севка. Подзимний посев корневой петрушки, щавеля, моркови. Пересадка в теплицу салата кочанного. Уборка корнеплодов на хранение. Подкормка растений, обработка от болезней и вредителей. Не рекомендуется работать с корнями растений. В саду - самые благоприятные дни для осенней посадки плодовых деревьев: груши, сливы, яблони. Можно заниматься обрезкой (под знаком Козерога раны быстро заживают). Сбор урожая на хранение.

**5, 6 октября - растущая Луна в Водолее.** В огороде - уборка урожая на долгое хранение, сбор семян и семенников, удаление сорняков, обработка почвы. Заготовка грунта для выращивания рассады. Не рекомендуются посевы, посадки и пересадка любых культур, а также поливы и подкормки. В саду - перекопка приствольных кругов, санитарная обрезка деревьев и кустарников, очистка штамбов.

**7, 8 октября - растущая Луна в Рыбах.** В огороде, теплице - благоприятный день для посева и посадки овощных культур. В теплице, на подоконнике - посев семян кресс-салата, выгонка корневой петрушки, различных луков, свёклы. Поливы и подкормки, но только в небольших дозах. Не рекомендуется обрезать растения и обрабатывать их химическими препаратами. В саду - посадка плодовых деревьев и ягодных кустарников, малины, ежевики, клубники. Подкормки и поливы очень умеренные (обильные подзимние поливы проводить не стоит).

**9 октября - полнолуние, Луна в Овне.** Лунный календарь огородников не рекомендует работать с растениями в этот период.

**10 октября - убывающая Луна в Овне.** В теплице, на огороде - уборка на длительное хранение всех культур, сбор семян и семенников, включая корнеплодные и лекарственные растения, перекопка почвы и сидератов летнего посева, обработка от вредителей и болезней. Замена почвы в теплице. Не рекомендуются посевы и посадки любых культур, обрезка и формирование, пересадка и укоренение, поливы и подкормки. В саду - санитарная обрезка сухих веток, удаление поросли.

**11, 12 октября - убывающая Луна в Тельце.** В огороде - посадка озимого чеснока, лука, закладка корнеплодов на хранение. Посадка в теплице, на подоконнике корневых выгоночных растений (петрушка, сельдерей, свёкла). Высадка многолетних луков. Перекопка грядок с внесением органических удобрений, полив. Не рекомендуется рыхление в зоне корней. В саду - благоприятные дни для посадки плодовых деревьев и кустарников, жимолости, шиповника и др. Подзимний полив сада, внесение удобрений, обрезка.

**13, 14, 15 октября - убывающая Луна в Близнецах.** В огороде - уборка на долгое хранение плодов и корнеплодов, сбор плодов на семенники. Борьба с вредителями и болезнями растений. Глубокая перекопка почвы и сидератов летнего посева. Не рекомендуются пикировка, пересадка растений. В саду - борьба с болезнями и вредителями. Сбор урожая на хранение. Вырезка лишних побегов.

**16, 17 октября - убывающая Луна в Раке.** В огороде, теплице - подзимний посев в открытый грунт семян моркови, щавеля, свёклы, редьки, редиса, лука. Подкормки минеральными и органическими, полив, рыхление. Не рекомендуется обработка растений ядохимикатами, уборка корнеплодов на хранение. В саду - посадка плодовых деревьев, крыжовника, смородины, малины, ежевики. Перекопка приствольных кругов с внесением органических удобрений. Подзимний полив, обрезка деревьев и кустарников.

**18, 19, 20 октября - убывающая Луна во Льве.** В огороде - сбор оставшихся овощей на хранение, плодов и корнеплодов - на семена. Уборка на длительное хранение всех культур. Перекопка грядок, замена почвы в теплице. В саду - удаление поросли, вырезка сухих и лишних ветвей. Перекопка приствольных кругов, борьба с сорняками. Очистка стволов от старой коры и побелка.

**21, 22 октября - убывающая Луна в Деве.** В огороде и теплице - пересадка растений. Выгонка зелени свёклы, петрушки. Внесение минеральных и органических удобрений, полив. Не рекомендуется замачивать семена. В саду - прикапывание побегов, посадка живой изгороди, обрезка деревьев и кустарников, внесение минеральных и органических удобрений, подзимний полив.

**23 октября - убывающая Луна в Весах.** В огороде, теплице - подзимний посев свёклы, моркови, корневой петрушки. Посадка огурцов для выращивания в теплице или на подоконнике. Выгонка зелени (лук, петрушка). Полив, рыхление, подкормка растений. Не рекомендуется обработка растений химическими препаратами. В саду - благоприятный день для посадки плодовых деревьев и кустарников. Прикапывание побегов для укоренения, подзимние поливы, подкормки, обрезка, формирование кроны.

**24, 25, 26 октября - новолуние, Луна в Скорпионе.** В новолуние все растения становятся крайне уязвимыми, поэтому в этот период беспокоить их не рекомендуется.

**27 октября - растущая Луна в Скорпионе.** В огороде, теплице - благоприятные дни для посадки любых культур, особенно озимого чеснока, лука. Пересадка в теплицу цветной капусты, кочанного салата из грядки на доращивание. Полив, рыхление почвы, подкормки. Не рекомендуется обрезка растений, деление клубнелуковиц и корней. В саду - посадка плодовых деревьев, ягодных кустарников, малины, ежевики. Подзимний полив, подкормка органическими и минеральными удобрениями.

**28, 29 октября - растущая Луна в Стрельце.** В огороде, теплице - посадка озимого чеснока, лука. Перекопка почвы, мульчирование грядок с многолетними овощами. Обработка от вредителей и болезней. Не рекомендуется поливать и обрезать растения (долго заживают раны). В саду - перекопка приствольных кругов с внесением удобрений. Защита деревьев от грызунов и солнечных ожогов.

**30, 31 октября - растущая Луна в Козероге.** В огороде, теплице - подзимняя посадка лука, чеснока. Подзимний посев корневой петрушки, щавеля, моркови. Корневая и некорневая подкормка растений, обработка от болезней и вредителей. Не рекомендуется работать с корнями растений. В саду - самые благоприятные дни для осенней посадки плодовых деревьев и кустарников или прикопки саженцев до весны.

ПОЛЕЗНО & ЗАНИМАТЕЛЬНО

А вы знаете, уважаемые читатели, сколько «красных дней» в октябре? Не поверите, но более полусотни точно. Можно недели не выходить из-за накрытого стола. А есть такие праздники, названия которых, несмотря на многолетнее их существование, вы услышите от нас впервые.

Например, **10 октября** отмечается **Всемирный день психического здоровья**. Он был учреждён в 1992 году и стал ежегодным мероприятием при поддержке Всемирной организации здоровья и Всемирной федерации психического здоровья. Изначально у этого дня не имелось конкретной тематики. Он был нацелен на массовое просвещение общественности по актуальным вопросам, связанным с психологическим состоянием человека. Первые три года единственным мероприятием была двухчасовая телепередача, транслируемая по всему миру, с телефонными звонками в прямом эфире. С 1994 года организаторы разрабатывают ежегодную тему дня, которая затем подробно обсуждается 10 октября. Это борьба с самоубийствами, тяжёлыми зависимостями, отпор жестокости и насилию и т.д.

**10 октября** с 2003 года также является **Всемирным днём борьбы против смертной казни**. Инициатива принадлежала Всемирной коалиции против смертной казни – альянсу, объединяющему организации, которые стремятся прекратить лишение людей жизни по приговору суда. Этот международный альянс состоит из НПО, активистов, ассоциаций адвокатов и других структур, которые объединились в международное движение против данного вида наказания. Будучи созданным в Италии в 2002 году, альянс сплотил 150 международных организаций, выступающих против смертной казни. Активная просветительская деятельность коалиции привела к тому, что в мире осталось лишь несколько государств, продолжающих приговаривать людей к смерти. Правительства этих стран получают призывы последовать примеру большинства держав, а тем временем члены коалиции следят за условиями, в которых находятся их подданные, осуждённые на смерть.

**15 октября** во многих странах ежегодно отмечается **Международный день белой трости**. Он был установлен в 1970 году по инициативе Международной федерации слепых с целью информирования общественности о проблемах данной категории людей, оказания им помощи и поддержки. В 1987 году к празднованию этого дня присоединилось Российское общество слепых. Здесь уместно вспомнить историю британского фотографа Д. Биггса. В 1921 году в результате несчастного случая он потерял зрение и вынужден был самостоятельно передвигаться по Бристолю с помощью чёрной трости. Однако ни водители, ни прохожие не обращали на него внимания. Тогда он решил изменить цвет своей трости и покрасил её белой краской. Благодаря этому окружающие стали замечать его и оказывать помощь в различных ситуациях на дороге. А идею перекрасить трость подхватили другие слепые.

ФИЛЬМЫ

С датами немного разобрались. Переходим к фильмам. В конце августа российские зрители получили возможность увидеть свежую американскую **мелодраму** режиссёра Кастилло Лэндон **«После. Долго и счастливо»**. Это история двух молодых людей Тессы и Хардина. Их любовь неоспорима, и с каждым новым испытанием эта связь становилась всё крепче, а страсть — всё сильнее. Вот только Хардин никак не может усмирить своих демонов, в то время как Тесса уже не та наивная девушка, чей мир он перевернул с ног на голову. Она чувствует, что в вечных по-



пытках спасти Хардина может потерять саму себя. Ждёт ли их сказку счастливый финал, или же «долго и счастливо» - это не для Тессы и Хардина? В фильме заняты актёры Хиро Файнс-Тиффин, Джозефина Лэнгфорд, Луиз Ломбард, Киана Мадейра, Картер Дженкинс.

Далее представляем **боевик «Неубиваемый»** от канадского режиссёра Джеймса Клэйтона, мировая премьера которого состоялась в апреле, а в России — на исходе лета. Сюжет таков: вор совершает, возможно, главное ограбление всей своей жизни, уводя деньги психопата-наркобарона Темпла. Оно проходит без сучка без задоринки, пока злоумышленник не обнаруживает неожиданного пассажира в своей машине - беременную жену Темпла Мию. Разъярённый Темпл и его правая рука - профессиональный киллер Француз - преследуют вора по горячим следам. А тот разрывается между желанием залечь на дно и рискованным планом помочь Мии вырваться из жестоких объятий её мужа. В любом случае их единственный шанс остаться в живых - это жать на газ, пытаться уйти от погони. В боевике снимались Винни Джонс, Филип Грэйнджер, Лина Лекомпт, Гленн Эннис, Лори Триоло.

КНИГИ

На сайте издания Basetop представлена тридцатка лучших книг 2022 года российских и зарубежных авторов. Примечательно, что первое место у **Бориса Акунина** с его **«Историей российского государства. После тяжёлой продолжительной болезни. Время Николая II»**. «Шикарное оформление, роскошная бумага, цветные иллюстрации — такую книгу не стыдно и подарить. Что же касается исторической достоверности, то предупреждаем сразу: науку тут и не пахнет. Но какая разница? Читать-то Акунина по-прежнему увлекательно», - пишут обозреватели издания.

Почётное второе место завоевал ирландский писатель **Фланн О'Брайен**. На суд зрителей он представил книгу **«Уплыли-две-птицы»**. Легенда ирландской литературы - Фланн О'Брайен - пишет книгу о студенте, который пишет книгу о человеке, который пишет книгу, героям которой очень не нравится, что он о них пишет, и они начинают писать о нём в отместку.

Тройку лидеров замыкает автор бестселлера «Сорока-убийца», имевшего большой успех у читателей. Сегодня **Энтони Горовиц** делает замечательный подарок любителям детективов - **«Совы охотятся ночью»**.

Отпечатано в ОАО «Сахалинская областная типография» (г. Южно-Сахалинск, ул. Дзержинского, 34).

Объём 4 печатных листа.

Тираж 3 000 экземпляров.

Заказ № 1060.

Подписано в печать: по графику - в 10.00 29.09.2022 г., фактически - в 10.00 29.09.2022 г.

SASCO Сахалинский моряк

Гл. редактор - Л.А. ОРЛОВА.

Газета издаётся с апреля 1948 года.

Учредитель - коллектив открытого акционерного общества «Сахалинское морское пароходство».

Издатель - ОАО «СахМП».

Адрес ОАО «СахМП»: 694620, г. Холмск, ул. Победы, 18а.

Адрес редакции: г. Холмск Сахалинской области, ул. Победы, 18а.

Почтовый индекс: 694620.

E-mail: gazeta4@sasco.ru.

Телефоны: главного редактора - 66-465, корреспондентов - 66-444.

Газета зарегистрирована в Комитете Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации № 500.

Редакция не несёт ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Мнение редакции не обязательно совпадает с мнением авторов. Редакция не несёт ответственности за информацию, содержащуюся в завызированных автором интервью, материалах, перепечатанных из других изданий (при ссылке) или присланных нам авторами.

Набор, макет и вёрстка - редакция «СМ». Компьютерный дизайн - М.Л. Новикова.





# Анекдот, да и только...

Раннее утро. Автобус отходит от остановки. За ним бежит женщина и кричит:

- Люди-и-и! Остановите автобус, я на работу опаздываю-ю!

Сердобольные пассажиры достучались до водителя, тот остановил автобус. Женщина вошла и довольно выдыхает:

- Успела-таки! Так, граждане, готовим билетики для проverka.



Всё как-то странно устроено. Доходы тех, кто вспахал, по-

садил, вырастил и собрал, многократно ниже тех, кто скупил и перепродал.



Человек издревле мечтал летать по небу. Но удавалось это немногим, поскольку торнадо - вещь нечастая.



Продаю любовь. За взаимность.



Оказывается, вождь миро-

вого пролетариата Владимир Ильич был не Ленин, а Надин.



Перепутать цианистый калий с сахарной пудрой можно только один раз.



От любви свернуть горы лучше всего получается у влюблённого экскаваторщика.



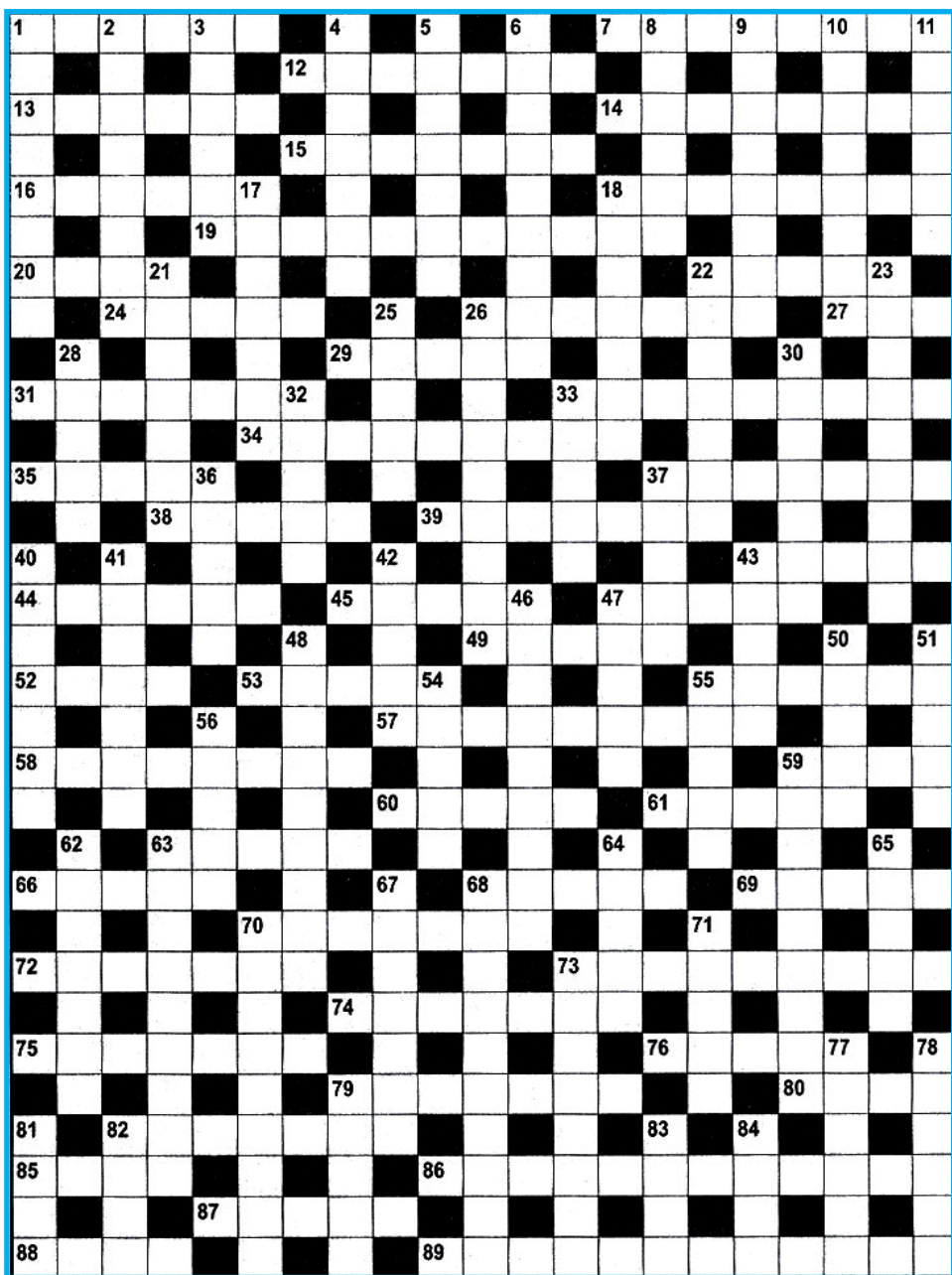
Как говорил мой дед, выпивать - это вам не спортом заниматься, тут здоровье нужно.



Стоматолог:  
- Не бойсь, Серёга, всё бывает в первый раз!



Пациент:  
- Я не Серёга.  
Стоматолог:  
- Да знаю. Серёга - это я.



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Кислотно-щелочной «порядок» из рекламы. 7. «Опекун» съёмки. 12. Клевета мужского рода. 13. Мегаполис, что слезам не верит. 14. Здесь прошло детство фантаста А. Беляева. 15. Газета со свежими сплетнями. 16. Хищный моллюск из Чёрного моря. 18. Нина Стасова из сериала «Участок» вне экрана. 19. Отсутствие имени автора на доносе. 20. Принцесса с пачки чая. 22. Поэт, у которого Сальвадор Дали увёл жену. 24.

Минерал, гарантирующий точность хода часов. 26. Народник из музыкантов. 27. Дополнение до очка к десятке. 29. Пришлый скандинав на Руси. 31. Полемиичный выкрик из зала. 33. Добытчик по блату. 34. Помещик из повести «Дубровский». 35. Воздействие на кнопку. 37. Первопечатник-белорус. 38. Штурм банка грабителями. 39. «Соус» из советской столовой. 43. Обительница алфавита. 44. Отношения, полные ненависти. 45. Разделил судьбу Гоморры в Библии. 47.

Расслабуха в выходной. 49. Войлочный коврик в юрте. 52. Город со стерлядьё на гербе. 53. «Мостик» в двойной фамилии. 55. Миллионная доля метра. 57. Его не может увидеть в зеркале вампир. 58. Школьный «консилиум». 59. Грек, писавший поучительные басни. 60. Уличная работа социолога. 61. Чешский брат КамАЗа. 63. Азартные кубики. 66. Мобильное цыганское подразделение. 68. Одиннадцатый чемпион мира по шахматам, обыгравший Бориса Спасского. 69. «Застенки» голубой лагуны. 70. Майкл среди английских физиков. 72. Спец по «движению» недвижимости. 73. Ходка рецидивиста. 74. Самый грубый рубанок. 75. «Коллега» Сахары в Чили. 76. «Сопатка» у чайника. 79. Супруг Лизы Боярской. 80. Творог из соевых бобов. 82. В фильме он находился в брачной корзине. 85. «Мускулистый» постоялец террариума. 86. Широко известная личность. 87. Торговая столица Японии. 88. Знамя высоким стилем. 89. «Фен» для злаков.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Заменяет дубину австралийцу. 2. Хвойный массив в населённом пункте. 3. Суровая холстина. 4. Степь, населённая львами. 5. Яркая роспись на деревянных изделиях. 6. Актриса Фанни Ардан по образованию. 8. «Конкурент» подтяжек. 9. Машина, отмеряющая порции теста на хлебозаводе. 10. Альянс воротил бизнеса. 11. Мешок за плечами туриста. 17. Перерыв для смены декораций. 18. Сыграл прапорщика Кантемирова

в «Кадетстве». 21. Генеральская роль Булдакова. 22. Очень сексуальный жанр кино. 23. Исполнительница песни «Валенки». 25. Безусый пацанёнок. 26. Так дразнили Маугли. 28. Кабан в зрелом возрасте. 30. Российский фигурист с собственным ледовым шоу. 32. Революционер, друг Сталина и Кирова. 33. Кличка овечки-клона. 36. Марка авто со штаб-квартирой в Хиросиме. 37. «Рой» фрейлин вокруг королевы. 40. «Увеселительница» среди муз. 41. Зелёный молодец в ожидании перемещения на грядку. 42. Отец из романа де Бальзака. 43. Первая книга Ветхого Завета. 46. Приостановка ядерных испытаний. 47. Болтушка из яиц с молоком. 48. «Меню» спектаклей на месяц. 50. Светлая, прозрачная мечта. 51. Эта речка чудилась Н. Гоголю вылитой из стекла. 54. Летательный аппарат в сказках. 55. Группа с хитом «Эта ночь». 56. Местный диалект. 59. Красная кровяная клетка. 62. Роман Ю. Олеши. 63. «Вторая семья» на производстве. 64. Повод обратиться к лекарю. 65. Печурка на современной кухне. 67. Порт Охотского моря. 68. Дворянское «единоборство». 70. Ярый любитель инструктор. 71. Место первых седин. 73. Непобедимый герой комиксов. 77. Дипломат - «адвокат» соотечественников на чужбине. 78. Копчёная ножка хавроньи. 79. «Душевая» для железного коня. 81. Блюдо из взбитой фруктовой массы. 82. Древние индейцы-мексиканцы. 83. Туча таёжной мошары. 84. Воплотил образ товарища Саахова.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Балланс. 7. Продюсер. 12. Натвор. 13. Москва. 14. Смоленск. 15. Таблиц. 16. Радана. 18. Снаткина. 19. Анонимность. 20. Нур. 22. Эндрю. 24. Кварц. 26. Ложкарь. 27. Пиз. 29. Баря. 31. Подлива. 33. Дюдава. 34. Троекор. 35. Нажим. 37. Скорня. 38. Налёт. 39. Подлива. 43. Буква. 44. Врзак. 45. Содом. 47. Отдых. 49. Кошка. 52. Ейск. 53. Дефис. 55. Мирон. 57. Отражение. 59. Эзоп. 60. Орос. 61. «Татра». 63. Кости. 66. Табор. 68. Фишер. 69. Атолл. 70. Фардадей. 72. Риектор. 73. Суддир. 74. Засур. 75. Атакама. 76. Носик. 79. Матеев. 80. Тофу. 82. Миллион. 85. Удав. 86. Знаменитость. 87. Осака. 88. Стя. 89. Зерноушляк. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Бумеранг. 2. Лесопарк. 3. Новина. 4. Савана. 5. Хохлома. 6. Политолог. 8. Ремезь. 9. Делитель. 10. Синдикат. 11. Рюкзак. 17. Антракт. 18. Степков. 21. Иволгин. 22. Эротика. 23. Руспанова. 25. Малец. 26. Лягушонок. 28. Секс. 30. Аврарух. 32. Аргет. 33. Долли. 36. «Мазда». 37. Свита. 40. Евтерпа. 41. Расада. 42. Горно. 43. Битие. 46. Мораторий. 47. Омель. 48. Генеруар. 50. Рёза. 51. Днепр. 54. Ступа. 55. «Мираж». 56. Говор. 59. Эритроцит. 62. «Зависть». 63. Коллектив. 64. Недуг. 65. Плита. 67. Мала-дан. 68. Фектование. 70. Формалист. 71. Висок. 73. Супреммен. 77. Консул. 78. Рупька. 79. Мойка. 81. Мусс. 82. Майя. 83. Гнус. 84. Ступ.

**Проверь себя**

## Позиция судов ОАО «СахМП»



НАХОДЯТСЯ ПОД ОБРАБОТКОЙ:	на 28.09.2022 г. СЛЕДУЮТ В ПОРТЫ:
«Саско Анива».....	«Саско Авача».....
.....в п. Вэйхай;	.....в п. Владивосток;
«Саско Алдан».....	«Саско Ангара».....
.....в п. Чжоушань;	.....в п. Шанхай;
«Селенга».....	«Шантар».....
.....в п. Бухта Север;	.....в п. Восточный;
«Симушир».....	«Кунашир».....
.....в п. Корсаков;	.....в п. Магадан;
«Нептун».....в п. Холмск;	«Парамушир».....
«Зея».....	.....в п. Владивосток.
.....в п. Владивосток.	

**Д/Э «САХАЛИН» РАБОТАЮТ НА ЛИНИИ ВАНИНО - ХОЛМСК**