

Золотая Долина

Газета издается с 1 февраля 1932 года

Сайт газеты: <https://zlatdv.ru>

Email: zgazeta32@mail.ru;

mbcu@mail.ru (отдел писем);

dsro123@mail.ru (отдел экономики)

8 августа 2024 года,
ЧЕТВЕРГ
№ 57 (8697)
Цена в розницу
свободная

10 августа - День физкультурника.

Когда бег - норма жизни

День физкультурника - прекрасный повод сделать первые шаги на пути к здоровому образу жизни. Берем пример с энтузиастов, для которых регулярные занятия спортом как глоток свежего воздуха. Одна из таких - жительница Владимиро-Александровского, чемпионка международного марафона Олеся ТАРАСОВА. По её словам, до недавнего времени спортом она совсем не увлекалась. Вот что она рассказывает.

Мне 36 лет и у меня двое детей. Спортом как таковым никогда не занималась, кроме физкультуры в школе и институте. Но при этом всегда была достаточно активным человеком, любила и люблю походы, долгие пешие прогулки. Работаю пять дней в неделю, а порой, из-за специфики работы, и больше выходит.

Несколько лет назад открыла для себя бег. Сначала это был способ просто отвлечься от работы и рутинных дел, а потом все переросло во что-то большее. Сейчас я не представляю свою жизнь без бега. Любое свободное время стараюсь уделить пробежкам, участвую в соревнованиях и встречаюсь с близкими по духу людьми.

В семье у меня также есть поддержка. Муж Максим с удовольствием втянулся в это увлечение, и мы почти всегда бегаем вместе. Старшая дочь Алиса второй год занимается спортивным ориентированием и тоже с нами в «беговом деле». Младшей дочери Амелии только четыре года, но и она уже успела с нами поучаствовать в парочке мероприятий.

Одно из самых значимых для меня соревнований за последнее время — это забег в Китае в Чанбайшане, на котором я бежала 10 километров и смогла прийти к финишу первой среди девушек, а мой муж пришел третьим среди мужчин.

Это мой второй опыт участия в международном марафоне. Беговой клуб из Владивостока RUNDNDRUN организовал для нас выезд в Китай. Марафон объединил спортсменов, близких по духу людей из Китая, России, США, Германии, Австралии, Бельгии, Украины, Таиланда, Новой Зеландии, Японии. Организация мероприятия была замечательная. Китайцы очень доброжелательные и встретили нас очень хорошо, подарили много подарков и сувениров. Мы пробежали по живописному маршруту курортного парка Ван-да на высоте 800 метров над уровнем моря.



Конечно, совсем не ожидала, что будет такой результат. Участие и победы в спортивных соревнованиях - своеобразная ступень, проверка моей физической подготовки. Они радуют, стимулируют заниматься. Я ведь не профессиональный спортсмен и не тренируюсь каждый день, не изматываю себя длительными упражнениями. Бег для меня - удовольствие.

Бегаю обычно вечером, после работы. Раньше, в основном, на стадионе, потом перешла на улицы, переборолла какой-то неловкий момент стеснения. У нас люди не привыкли ещё видеть бегунов, каждый раз ловлю на себе разные взгляды: от непонимания до одобрения. Очень нравится, когда дети подключаются и с интересом что-то спрашивают у меня. Для меня, наверное, этот момент тоже один из важных. Хочется, чтобы нормой были спортивные люди, бегущие, а не тот особый контингент, гнездящийся на лавочках с сигаретами, пивом.... А тут я километры наматываю. Резкий контраст... Каждый выбирает сам свой путь. Мой - более

100 километров бега в месяц. А также занятия два раза в неделю в спортивном клубе общефизическими и специальными беговыми упражнениями (пресс, отжимания, скакалка, координационная лестница). За три года у нас сложился небольшой коллектив девушек, сплоченных одной общей идеей. Практически у всех есть золотые значки ГТО. Под руководством Константина Анатольевича Башарина мы усердно работали и с легкостью сдали все нормативы.

Наверное, самое важное - заниматься нужно в любое время года. Зимой я тоже бегаю. Это вполне возможно. Главное - правильно подобрать экипировку. Зимой во Владивостоке проходит ледовый полумарафон, в котором участники бегут по замерзшему морю. Я уже два года подряд участвую в этом спортивном событии. Думаю, это по силам всем в любом возрасте начать бегать, чтобы укрепить здоровье, поверить в себя...

(Продолжение темы на 6 стр.)

Цифра номера*

207 млн. руб

- на строительство
стадиона

стр.2

Уважаемые спортсмены, тренеры, преподаватели физической культуры и любители спорта! Примите искренние поздравления с Днем физкультурника!

Этот праздник объединяет всех, кто предпочитает активный образ жизни, любит спорт и уделяет физическим нагрузкам особое внимание.

Наш муниципалитет по праву гордится своими спортсменами, представляющих округ и достойно выступающих на региональных и федеральных соревнованиях.

От всей души желаю всем отличной спортивной формы, удачных стартов и новых побед!

Александр СТЕПАНОВ,
глава Партизанского
муниципального округа

Образование.

Готовы к 1 сентября

Олег Кожемяко ответил на вопрос о возможности переноса начала учебного года в крае. Эта волнующая многих приморцев тема была затронута во время «Прямого разговора» с губернатором Приморского края 30 июля.

- В тех муниципальных образованиях, где шли ливневые дожди, где ребята не смогли полноценно отдохнуть, — главы муниципальных образований, руководители управления образования могут принять решение о переносе начала учебного года на 15 сентября, — сказал губернатор.

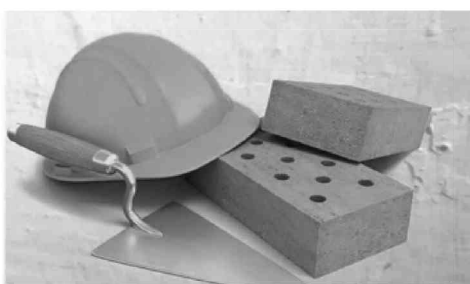
В министерстве образования Приморья добавили, что в тех муниципальных образованиях, где в связи с введением режима чрезвычайной ситуации и паводками невозможно начать образовательный процесс в установленные сроки, рекомендуется организовать обучение, учитывая ситуацию в каждой конкретной образовательной организации.

По информации МКУ «Управление образования» в Партизанском муниципальном округе вопрос о переносе начала учебного года обсуждается, но причин для этого нет.

В конце июля во всех общеобразовательных учреждениях побывала приемная комиссия. Все они готовы к учебному процессу. Небольшие замечания в некоторых школах будут устранены до конца августа.

Сегодня в номере:

11 августа -
День строителя



стр.2

Когда в Новицком
будет здание почты



стр.3

Полняем
погребок



стр.7

Объекты

И хоккейная коробка «два в одном»

Во Владимиро-Александровском на улице Зорге продолжается реконструкция стадиона. Контракт с подрядчиком, компанией «АМКОН-ДВ» из Хабаровска, был заключен 27 апреля, работы начались в июне.

На прошлой неделе положение дел на объекте проинспектировали министр строительства Приморского края Александр Валерьевич Москалев и министр физической культуры и спорта Жан Анзоревич Кузнецов.

Проектом, который реализуется за счет средств краевого и местного бюджетов, предусмотрено: строительство административно-спортивного корпуса общей площадью 431 квадратный метр с раздевалками, тренерской и судейской, душевыми, помеще-

ние для хранения и проката инвентаря. Здесь будут построены трибуны на 500 мест, «изюминкой» станет игровое футбольное поле размером 6500 кв.м. с покрытием – искусственной травой высотой 6 сантиметров (аналогов нет в Приморском крае).

В спортивное ядро стадиона войдут: беговая дорожка, секторы для прыжков в длину и толкания ядра, площадка для паркура. Будет действовать уже имеющаяся площадка ГТО. Хоккейную коробку модернизируют в «два в одном». Здесь планируют поменять покрытие, чтобы в летнее время можно было играть в волейбол и баскетбол. На стадионе установят новое ограждение, освещение, камеры видеонаблюдения, оборудуют парковочные места.

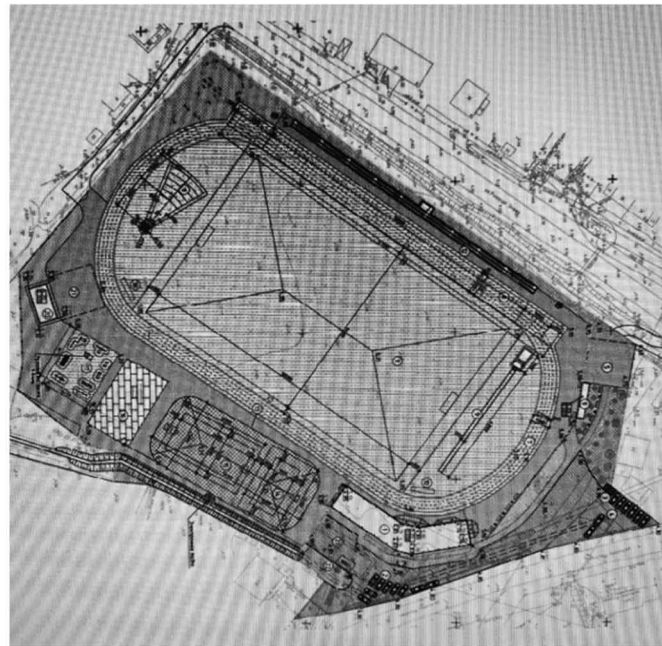
В настоящее время подрядчик работает на устройстве дренажной системы фут-

больного поля. Готов фундамент под установку трибун, металлоконструкции которых доставят на стадион, где подрядчик выполнит их монтаж. В планах и озеленение по периметру поля.

По контракту срок сдачи стадиона запланирован на ноябрь 2025 года, но, скорее всего, объект сдадут раньше намеченной даты.

Реконструкция проводится за счет средств краевого и местного бюджетов, стоимость объекта - 207 млн рублей.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА,
фото автора

**Уважаемые работники строительной отрасли!**

Примите искренние поздравления с профессиональным праздником — Днем строителя! Ваша профессия пользуется особым почетом и уважением. Труд строителя виден каждому. Все, что создается вашими руками, будет служить ни одному поколению людей — возводятся жилые дома, промышленные предприятия, строятся дороги, мостовые сооружения, ремонтируются школы, детские сады, больницы и другие социальные учреждения. В этот праздничный день примите искренние слова благодарности за ваш нелегкий, но такой важный, ответственный и благородный труд, за развитие строительной отрасли, которая не стоит на месте.

От всей души желаю новых свершений в вашей профессии, неиссякаемой энергии, душевной гармонии, семейного благополучия!

Александр СТЕПАНОВ,
глава Партизанского муниципального округа

Юбиляр

Юбилеи бывают разные, но когда женщина достигает зрелого возраста — это просто здорово. 10 августа Нина Васильевна Опанасюк отмечает юбилей.

Мне повезло, что рядом со мной за многие годы работы в Сергеевской школе было много замечательных учителей. А с Ниной Васильевной мы несколько выпусков вели,

Так просто быть счастливой...

как классные руководители. Всегда спокойная, уверенная, она шла к ученикам, чтобы отдавать им свои знания по очень интересным предметам — биологии и географии. Ее уроки отличались четкостью построения, интересными рассказами о мире природы, географических открытиях и путешествиях.

Она охотно делилась опытом с молодыми учителями, и сама училась у них, недаром ей присвоено звание «Старший учитель». За труд неоднократно была награждена грамотами, дипломами разного уровня. А в 2004 году была удостоена звания «Почетный работник общего образования РФ».

Более 40 лет трудового стажа и из них 38 - в Сергеевской школе. Даже сложно представить, сколько ученикам она подарила частичку тепла, поделилась своим опытом, знаниями. Ученики всегда тепло вспоминают о ее уроках, а многие и сейчас не забывают любимого учителя, приходят в гости.

Нина Васильевна приехала в Сергеевку в 1969 году после окончания Горьковского государственного педагогического института, и осталась в нашем селе. Вышла замуж, родила сына Павла, который был и является гордостью не только семьи, но и школы. Павел с серебряной медалью окончил школу, вуз, а сейчас работает в порту Восточном. Он во всем помогает матери, часто бывая с семьей у нее в гостях. Две внучки - особая гордость Нины Васильевны.

Нина Васильевна - неутомимая труженица. В огороде у нее все идеально, и за грибами в лес ходит, да и спорта до сих пор не чурается. Ее часто можно увидеть зимой на лыжах, а в теплое время года с палками для скандинавской ходьбы. Она всегда гостеприимна, общительна, по-прежнему много читает, следит за событиями.

Уважаемая Нина Васильевна, здоровья вам на долгие лета.

Ольга ПУЗЫРЕВСКАЯ,
хранитель музея с. Сергеевка



Н.В.Опанасюк - участница лыжного забега 2024 года.

Движение Первых. Побывал в столице



Активист Движения Первых Юрий Воловик за активную помощь в проведении онлайн-голосования по выбору общественных территорий в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» был поощрен Благодарностью и путевкой в Москву. Юрий был волонтером голосования, помогал через специальную программу отдать свой голос объектам в ПМО.

- Это было увлекательное путешествие, я многое увидел, много где побывал. Мне понравилось все! Познакомился с другими ребятами. Но отдельное спасибо сопровождающим, это были самые лучшие сопровождающие, которых я только видел. Я очень рад, что выиграл путевку, - поделился впечатлениями наш волонтер.

Юлия АРКУША,
координатор Движения Первых в ПМО

Поддержка

Последствия паводка устраняются

Очередная партия гуманитарной помощи доставлена в пострадавшие от паводка населенные пункты округа.

Романовский ключ, Слинкино и Молчановка — наиболее пострадавшие от паводка населенные пункты Партизанского муниципального округа. Села оказались отрезанными от «большой земли» из-за разрушения мостовых сооружений. Транспортное сообщение доступно только для грузовых машин с высокой проходимостью (на время подготовки газеты к печати — ред.).

Глава муниципалитета Александр Степанов совместно с прокурором Романом Прокудиным встретились с местными жителями. На месте проверены условия проживания и оценен ущерб от стихии, определен объем восстановительных работ.



Мы стараемся в кратчайшие сроки минимизировать последствия стихии и устранить возникшие проблемы. Ведутся работы по возвращению жителей к нормальной жизни, — говорит Александр Анатольевич.

Сельчанам доставлена очередная партия гуманитарной помощи: питьевая вода, продукты и предметы первой необходимости. Жителям села Слинкино потребовалась медицинская помощь. Его перевезли в медучреждение.

В населенных пунктах работает дежурная аварийно-спасательная бригада. Специалисты ДРСК оперативно реагируют на аварийное отключение электроэнергии и устраняют порывы. Продолжаются работы по восстановлению проезда для легковых автомобилей. Подвоз гуманитарной помощи и питьевой воды будет осуществляться до возобновления транспортного сообщения.

Напомним, ранее было обследовано дорожное полотно, составлены акты обследования. Жителям пострадавших от паводка населенных пунктов доставляются продукты питания,



предметы первой необходимости, топливо. Глава округа Александр Степанов держит руку на пульсе: встречается с местными жителями, на месте узнает, какая помощь им необходима.

Анастасия РУБАНОВА,
пресс-служба администрации
Партизанского муниципального округа



На дорогах округа

Подняли уровень на прежний

Завершен ремонт дорожного полотна в переулке Калиновое во Владимиро-Александровском. Этот участок очень пострадал во время прохождения тайфуна «Хиннамнор», был смыт водой.

После стихии из-за недостатка средств восстановительные работы не удалось выполнить в полном объеме. И вот, наконец-то, жители переулка дождались: из краевого бюджета были выделены деньги на ремонт участка дороги протяженностью 75 метров. Подрядчик справился с поставленной задачей с опережением сроков. Дорогу отсыпали скальником, затем уложили грунт и щебень, подняв высоту ее уровня на прежнюю отметку, которая была до прохождения «Хиннамнора». Это было главным требованием жителей переулка. По оценке комиссии, ра-

бота выполнена с отличным качеством.

Как сообщает управление дорожного хозяйства, транспорта и благоустройства округа, продолжаются работы и по летнему содержанию дорог. Так, прогрейдированы проблемные грунтовые дороги во Владимиро-Александровском, техника работала в Екатериновке и Голубовке. На этой неделе она была направлена на грейдирование в Николаевку, в Сергеевку и Новолитовск.



Ольга АЛЕКСАНДРОВА,
фото из архива управления дорожного
хозяйства Партизанского МО



Спрашивали - отвечаем

Когда построят почту?

? Когда в нашем селе будет построено новое отделение почтовой связи, о строительстве которого на своих страницах дважды сообщала газета «Золотая Долина» и которое, якобы, продолжается? Пока его возведем и не «пахнет», а на площадке лежит строительный мусор.

Евгения, с. Новицкое

Вот что ответил на вопрос наших читателей начальник Находкинского почтамта Сергей Витальевич Мачнев:

Новое здание почты в Новицком — не строительство в прямом понимании слова. Это современный модуль по технологии быстровозводимых конструкций (БВК), который изготавливают на заводе в одном из регионов центральной России. Конструкцию нового почтового отделения доставят в Новицкое в разобранном виде, подрядчик соберет его на площадке. Модуль придет полностью оснащенный всем необходимым для работы, обслуживания посетителей, включая мебель, розетки, проводку и т.д. Такое здание сельского почтового отделения равноценно городскому. В нём могут оказывать необходимый перечень услуг: приём и доставку почтовых отправлений, оформление подписки, розничную продажу товаров, а также финансовые операции, включая выплату пенсий и приём платежей, в том числе за коммунальные услуги, телефон и Интернет. Для этого в нём есть кассовый терминал, компьютер с выходом в сеть Интернет, а также вспомогательная оргтехника. Переезд из прежнего помещения МФЦ, в котором временно находится ОПС в Новицком, в новое помещение почтовой связи должно состояться до ноября нынешнего года.

Ну а мы надеемся, что так оно и будет.

Наболело

А в сквере ...коровы

Совсем недавно наша газета рассказывала о строительстве сквера «Молодежный» в Екатериновке, предназначенного для отдыха жителей и гостей села. Объект масштабный, возводился в несколько этапов и требовал существенного финансирования, которое позволило получить участие в краевой программе «1000 дворов». Проголочные дорожки, эстрада с освещением, трамплин и площадка для скейтеров, ели и спиреи, цветы — все это радует глаз. О таком общественном пространстве мечтали много лет и вот, свершилось. А на днях в интернете появилось видео, снятое жителем этого села: разгуливающие по скверу буренки с удовольствием «уплетают» цветы, оставляют после себя «лепешки». Случай не единичный. Автор возмущается и требует устанавливать хозяев таких непрошенных «гостей» и штрафовать их. Поддерживаем и очень надеемся, что так оно и будет! Наверное, только рублем можно вразумить об ответственности за свою беспризорную живность горе-хозяев.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА



ПОНЕДЕЛЬНИК 12 августа

1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+
09:20 "Модный приговор" 0+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
07:00 М/ф "Мы - монстры" 6+

МАТЧ

13:00, 12:30 "Звёзды без правил" 12+
13:30 "Всё о главном" 12+
14:00, 19:55, 22:25, 09:55 Новости 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:30 "Давай разведёмся!" 16+

ЗВЕЗДА

05:20 Х/ф "07-й меняет курс" 12+
07:00 "Сегодня утром" 12+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+

НТВ

06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+

РЕН-TV

06:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+

МИР

05:00 Мультфильмы 6+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 18:30, 00:30 Новости 12+

КУЛЬТУРА

06:30 Д/ф "Княгиня Дашкова. Директор российской науки" 12+

ВТОРНИК 13 августа

1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
07:00 М/ф "Навиская из Долины ветров" 12+

МАТЧ

13:00, 12:30 "Звёзды без правил" 12+
13:30 "Наши иностранцы" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:20 "По делам несовершеннолетних" 16+

ЗВЕЗДА

05:15, 13:35, 15:05 Т/с "Чужие крылья" 16+

НТВ

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+

РЕН-TV

06:00 "С бодрым утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+

МИР

05:00 "Культурности" 12+
05:20, 02:55, 04:50 "Чемпионы Евразии" 12+

КУЛЬТУРА

06:30, 13:55 Д/ф "Первый Университет" 12+

СРЕДА 14 августа

1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
07:00 М/ф "Мистер Фрог" 6+

МАТЧ

13:00, 12:30 "Звёзды без правил" 12+
13:30 "География спорта. Владимир" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:25 "По делам несовершеннолетних" 16+

ЗВЕЗДА

05:15 Т/с "Чужие крылья" 16+
07:00 "Сегодня утром" 12+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+

НТВ

04:55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+

РЕН-TV

05:00, 18:00, 02:05 "Самые шокирующие гипотезы" 16+

МИР

05:00 Д/ф "Всё для людей: экология" 12+

КУЛЬТУРА

06:30, 13:55 Д/ф "Первый Университет" 12+

ЧЕТВЕРГ 15 августа

1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+
09:00, 14:35, 21:05 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 "На стиле с Глюк озой" 16+

МАТЧ

13:00, 12:30 "Звёзды без правил" 12+
13:30 "Третий тайм" 12+

ДОМАШНИЙ

06:30, 05:40 "По делам несовершеннолетних" 16+

ЗВЕЗДА

07:00 "Сегодня утром" 12+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+
09:15, 21:00 "Открытый эфир" Ток-шоу 16+

НТВ

04:50 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня 12+

РЕН-TV

05:00, 18:00 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
06:00 "С бодрим утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30, 23:00 Новости 16+

МИР

05:00 "Культурности" 12+
05:20, 02:50, 04:45 "Чемпионы Евразии" 12+
05:30 "Нефантастика" 12+

КУЛЬТУРА

06:30, 13:55 Д/ф "Первый Университет" 12+
07:20, 20:45 "Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах" 12+

ПЯТНИЦА

16 августа

1-Й КАНАЛ

05:00 "Доброе утро" 0+
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости 12+
09:20 "Модный приговор" 0+

РОССИЯ-ПТР

05:00, 09:30 "Утро России" 12+
09:00, 14:35, 21:15 Вести. Местное время 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
06:30 М/с "Маша и Медведь" 0+
08:00 "Ипуристы" 16+

МАТЧ

13:00 "Звезды без правил" 12+
13:30 "Формула-1. Гаснут огни" 12+
14:00, 17:00, 19:55, 23:00, 09:55 Новости 12+

ДОМАШНИЙ

06:30 "По делам несовершеннолетних" 16+
07:30 "Давай разведемся!" 16+
08:30 "Тест на отцовство" 16+

ЗВЕЗДА

06:45 Т/с "Естественный отбор" 16+
09:00, 13:00, 17:00, 19:00 Новости дня 16+
09:15 "Ищу своих" 12+

НТВ

04:55 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:30 "Утро. Самое лучшее" 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+

РЕН-TV

05:00 Х/ф "Асса" 16+
05:30, 18:00, 03:00 "Самые шокирующие гипотезы" 16+

МИР

05:00 "Вместе выгодно" 12+
05:10 Специальный репортаж 12+
05:20 "Евразия. Регионы" 12+

КУЛЬТУРА

06:30, 13:55 Д/ф "Первый Университет" 12+
07:20, 20:45 "Олег Табаков. В поисках радости. Театральная повесть в пяти вечерах" 12+

СУББОТА

17 августа

1-Й КАНАЛ

06:00 "Доброе утро. Суббота" 0+
09:45 "Слово пастыря" 0+
10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+

РОССИЯ-ПТР

05:00 "Утро России. Суббота" 12+
08:00 Вести. Местное время 12+
08:20 Местное время. Суббота 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
07:00 М/с "Три кота" 0+
07:15, 11:00 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+

МАТЧ

13:00 Бокс. Vane Knuck1e FC. Джейк Линдси против Элвина Брито 16+
14:00, 19:55, 09:55 Новости 12+

ДОМАШНИЙ

06:30 Х/ф "Женская версия. Ловцы душ" 16+
07:55 Х/ф "Женская версия. Такси зелёный огонек" 16+

ЗВЕЗДА

06:10, 03:35 Х/ф "Дай лапу, друг!" 6+
07:30, 09:20 Х/ф "Карнавал" 12+
09:00, 13:00, 19:00 Новости дня 16+

НТВ

05:15 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
06:55 Д/с "Российская дипломатия" 12+
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+

РЕН-TV

05:00, 02:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
07:00 "С бодрим утром!" 16+
08:30, 12:30, 16:30, 19:30 Новости 16+

МИР

05:00, 03:05 "Наше кино. История большой любви" 16+
05:15, 06:25, 09:05, 04:45 Мультфильмы 6+

КУЛЬТУРА

06:30 "Библейский сюжет" 12+
07:05 М/ф "Волк и семеро козлят", "Нот в сапогах", "Королевские зайцы" 12+

ВОСКРЕСЕНЬЕ

18 августа

1-Й КАНАЛ

06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости 12+
06:10 Подкаст.Лаб "Спроси Суркову" 16+

РОССИЯ-ПТР

06:00, 02:10 Х/ф "Тряпки из картошки" 16+
08:00 Местное время. Воскресенье 12+

СТС-ВОСХОД

06:00, 05:50 "Ералаш" 0+
07:00 М/с "Отель "У овечки" 0+
07:15, 10:40 "Уральские пельмени. Смехbook" 16+

МАТЧ

13:00 Смешанные единоборства. UFC. Дрикус Дю Плесси против Исраэля Адесани 16+

ДОМАШНИЙ

06:30 Т/с "Чёрно-белая любовь" 16+
06:35 Х/ф "Женская версия. Комсомольский роман" 16+

ЗВЕЗДА

05:20 Т/с "Викинг 2" 16+
09:00 Новости недели 16+
09:25 "Служу России" 12+

НТВ

05:25 Т/с "Улицы разбитых фонарей" 16+
07:00 Д/с "Российская дипломатия" 12+
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 12+

РЕН-TV

05:00, 23:55 "Самые шокирующие гипотезы" 16+
07:00 "С бодрим утром!" 16+
08:30, 12:30 Новости 16+

МИР

05:00 Мультфильмы 6+
05:15 Х/ф "Старики-разбойники" 0+

КУЛЬТУРА

06:30 М/ф "Лиса и волк", "Оранжевое горлышко", "Винни-Пух", "Винни-Пух идет в гости", "Винни-Пух и день забот" 12+

С 5 по 11 августа в России проходит неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности во всем мире. Большая часть смертей связана с инфарктами и инсультами. Так как проблемы с сердцем и кровеносными сосудами представляют угрозу для жизни человека, необходимо уделять этой проблеме пристальное внимание.

- Сердечно-сосудистые заболевания обусловлены атеросклеротическим поражением магистральных артерий. Самые распространенные среди них: гипертония, ишемия, болезнь сосудов головного мозга и периферических артерий, тромбоз. К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет, - говорит терапевт терапевтического отделения КГБУЗ «Партизанская ГБ №1» Елена КОТИГОВА.

В последнее время инсульты и инфаркты, которые раньше считались болезнями людей пожилого возраста, значительно «помолодели». Сейчас проблемы с сердцем все чаще встречаются у людей трудоспособного возраста. Зачастую причинами служат стресс, неправильное питание, вредные привычки, отсутствие физической активности.

- Курение — настоящая катастрофа для сердца. Эта вредная привычка повышает риск поражения сосудов, является причиной развития атеросклероза. В крови повышаются уровни углекислого газа и никотина, негативно сказывающиеся на состоянии сосудов, сужающие их. В результате этого могут развиваться тромбозы, - рассказывает Елена Минзакеевна.

Сердечно-сосудистые заболевания могут протекать незаметно или иметь симптомы,

Чтобы работало как часы



которые пациент не связывает с болезнями сердца: головокружение, одышка, боли в спине и лице, левой руке, грудной клетке, носовые кровотечения, звон в ушах.

- Многие у нас не любят и игнорируют диспансеризацию. Но именно она позволяет выявлять болезни на ранних стадиях. Ежегодно человек обследуется скринингово: у него берутся анализы на холестерин, сахар. Пациент проходит флюорограмму, сдает электрокардиограмму, ему измеряют артериальное давление. По итогу прохождения диспансеризации на руки выдается паспорт здоровья. Врач изучает анализы и прописывает лекарственные препараты, корректирует питание, рекомендует пациенту увеличить физическую активность и прогулки на свежем воздухе, - продолжает Елена Минзакеевна.

Долгое время главным врагом сердца считали холестерин. Но угрозой представлял, так называемый, «плохой» холестерин. Он откла-

дывается на стенках сосудов и образует холестеринные бляшки. Из-за них, а также сгустков тромбов сосуд закупоривается, происходит инфаркт миокарда.

Но не стоит забывать, что холестерин является основным строительным элементом всех мембран, клеток организма. Также его можно назвать предшественником эстрогенных гормонов. Однако, избыток холестерина негативно сказывается на обменных процессах. Для его снижения необходимо придерживаться диеты, которая подразумевает сокращение количества кондитерских изделий и животных жиров, добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов.

- В меню современного человека присутствует много насыщенных трансжиров, которые увеличивают риск развития тромбозов. Это не говорит, что нужно полностью отказаться от жареного, жирного, просто следует сократить потребление на треть. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность. В меню следует добавлять большое количество фруктов и овощей. Поменьше — соли. Она является одной из причин высокого давления. Норма потребления соли — 5 граммов в день, - поясняет врач.

Многие не чувствуют высокого давления. Именно поэтому важно измерять его людям старше 40 лет. Если на тонометре показатели выше 140/90 мм. рт.ст. - это повод обратиться к врачу.

Еще одним опасным врагом для сердечников является жара. Когда на улице очень жарко, даже у здорового человека могут возник-

нуть проблемы со здоровьем: участиться пульс, появиться одышка, ощущение нехватки воздуха, головокружение. Чтобы не навредить своему сердцу, нужно постараться не выходить на улицу с 12 до 16 часов, под палящим солнцем находиться не более 15-20 минут, пить побольше жидкости (но сердечникам стоит быть осторожным с питьем, чтобы не нагнать артериальное давление. Достаточно просто прополоскать рот водой комнатной температуры). Холодный душ под запретом, так как это — огромный стресс для организма.

- Для облегчения состояния можно воспользоваться, так называемым «японским кондиционером», — влажным платком обернуть шею. Он позволит снизить тепловую нагрузку на организм. Если вдруг кому-то на улице стало плохо, то в первую очередь необходимо отвести человека в тень, сбрызнуть лицо и грудь водой. Расстегнуть сдавливающую одежду. Если пострадавший жалуется на боль в груди, ощущение тяжести, дайте ему таблетку нитроглицерина и незамедлительно вызывайте врачей, - советует Елена Минзакеевна.

Чтобы сердце прослужило, как можно дольше, следует уделить особое внимание профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и соблюдать ряд простых правил: сбалансированное питание; контроль массы тела; увеличение физических нагрузок; прогулки на свежем воздухе; борьба со стрессом; отказ от вредных привычек; контроль за основными показателями здоровья (холестерин, сахар, давление); проведение ежегодной диспансеризации.

Анастасия РУБАНОВА,
пресс-служба администрации ПМО

Лето — самое время заняться бегом. Какие анализы сдать, как правильно рассчитать свой пульс, сколько пробежек устраивать в неделю, что съесть перед выходом, чтобы тренировки принесли пользу?

Стоит пораньше утром выйти на улицу, и можно увидеть немало бегущих. Бегают и по вечерам. Оставим ситуацию, когда бегом занимаются бывшие профессиональные спортсмены-легкоатлеты. Поговорим о новичках. Есть несколько правил, которые нужно соблюдать, чтобы, начав бегать, сохранить свое здоровье. Они касаются и взрослых людей, и детей, которые тоже бегают со старшими, равняясь на них.

Делаем ЭКГ и анализ крови

Об этих правилах АиФ рассказал эксперт общественного движения «Народный фронт. Аналитика», к. м. н., доцент кафедры педиатрии Сеченовского университета Павел Бережанский:

— Лето — отличное время начать бегать. Но прежде чем приступить к активным физическим нагрузкам, стоит обратиться к врачу и пройти минимальное обследование — сдать общий анализ крови, сделать ЭКГ. Во время бега основная нагрузка приходится на сердечно-сосудистую систему. Повышается частота сердечных сокращений, чтобы сосуды могли приносить больше кислорода к мышцам и легким. Так что с сердцем шутить нельзя. По данным ЭКГ специалист определит, есть ли склонность к аритмии, другим сердечным нарушениям, порекомендует адекватную нагрузку. Общий анализ крови поможет выявить скрытые железодефициты, воспалительные явления, анемию. Если они есть, сначала нужно скорректировать свое состояние, а потом приступать к активному спорту.

С анализами все в порядке? Возьмите справку, если хотите участвовать в соревнованиях.

Пробежка за здоровьем

Врач рассказал, как правильно бегать новичкам



Измеряем пульс

Начинать надо с умеренной физической нагрузки. Определить ее можно по пульсу. Для этого к своему базовому пульсу нужно добавить 65—75%. Либо взять 65—75% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС). Максимальная частота сердечных сокращений при нагрузке рассчитывается так: 220 минус возраст.

Приведем пример расчета. В среднем сердце бьется 80 раз в минуту. Добавим к этому 60—70%, получим пульс для умеренной нагрузки около 13—140. Можно посчитать пульс, соответствующий умеренной нагрузке, через максимальное число сердечных сокращений. Например, человеку 30 лет. 220 ми-

нус 30 — получаем 190. Берем 75% от МЧСС и получаем около 130—140 ударов в минуту.

Еще проще посчитать пульс за 15 секунд — это около 26—30 ударов.

С помощью таких простых формул мы можем выбрать свой темп бега, который не позволит превысить пульс, соответствующий умеренной нагрузке.

Если вы хотите профессионально бегать, то стоит учитывать также индекс стресса для бегунов. Это ситуации, когда появляется боль во время или после движения, скованность по утрам после бега.

Выбираем обувь

Ноги надо беречь. Если вы неправильно подобрали обувь, то рискуете получить пробле-

мы с коленными, тазобедренными суставами, даже спина и шея могут пострадать. Кому-то надо фиксировать задник, кому-то надо более твердую подошву, кому-то — отредать свои изгибы, плоскостопие (если есть). Поэтому обувь нужно подбирать индивидуально. Она не для красоты, а в первую очередь должна защитить вас от травм и дискомфорта.

Разминка и заминка

Бегать тоже нужно правильно. Лучше всего освоить азы в беговых кружках, где расскажут, как правильно бегать, корректировать дыхание. Или хотя бы посмотреть в интернете обучающие видео. Не забывайте про разминку и растяжку. Бег — это очень сильная нагрузка, поэтому тело нужно сначала разогреть. Во время бега участвуют и мышцы плечевого пояса, и таза, и пресс, и ноги, и руки, и шея. То есть бегут не только ноги, но и весь организм.

Если вы вообще никогда не бегали, всю жизнь трудились в офисе или занимались сидячей работой, то перед тем, как начать бегать, желательнее сначала подкачать мышцы — выберите любой комплекс для укрепления пресса, спины, бедер. Иначе пользы не будет. Резкая нагрузка принесет вред сердцу и сосудам, нервам, мышцам, костной системе. Без должной подготовки суставы, кости и мышцы легко травмировать.

Особенно аккуратными с бегом надо быть женщинам и молодым девушкам. Бег им принесет больше вреда, если не подготовлен мышечный корсет. Дело в том, что во время бега происходит встряска, растяжение и опущение мышц тазового дна. Нельзя бегать, чтобы похудеть, если есть большой лишний вес, — это огромная нагрузка на суставы и сердце.



Домашние заготовки

Закуска из баклажанов по-грузински

Такая закуска очень хорошо подходит к мясным блюдам, а также дополнит любой гарнир. Данное количество продуктов рассчитано на 2 банки объемом 500 мл.

Баклажаны - 1200 г, перец болгарский - 4-5 шт., перец горький - 1 шт., чеснок - 1 головка, сахар - 1 ст.л., соль - 1 ч.л., уксус 9% - 80 мл, масло подсолнечное рафинированное - 100 мл

Баклажаны нарезать кубиками, сложить в глубокую миску и пересыпать солью. Дать баклажанам постоять 30-40 минут.

Почистить чеснок. Болгарский перец разрезать пополам, удалить семечки. Горький перец можно оставить с семечками, мы любим остренькое. Перцы и чеснок сложить в чашу блендера и измельчить. Баклажаны отжать от лишней жидкости. Разогреть в сковороде масло и обжарить баклажаны до румяной корочки. Переложить перекрученные перцы с чесноком в кастрюлю, добавить масло и уксус, довести до кипения. Затем добавить туда обжаренные баклажаны, всыпать сахар и соль. Смесь кипятить 10 минут. Горячую закуску разложить в сухие стерильные банки. Закатать банки ключом и перевернуть на крышку, укутать теплым одеялом до полного остывания. Закуска из баклажанов по-грузински на зиму готова. Хранить закуску можно в городской квартире в кладовке. Приятных вам заготовок!



Салат из огурцов и капусты

Отличный салат на каждый день, пикник, праздничный стол.

Капуста белокочанная - 500 г, огурцы - 500 г, болгарский перец - 500 г, лук репчатый - 500 г, помидоры - 500 г, масло подсолнечное - 100 г, уксус столовый - 80 г, соль - 1 ст.л., сахар - 2,5 ст.л.

Капусту нарежьте соломкой и поместите в подходящую кастрюлю. Добавьте нарезанный соломкой болгарский перец. Промойте огурцы, нарежьте тонкими кружочками. Для нарезки можно воспользоваться кухонным

комбайном. Добавьте нарезанный полукольцами репчатый лук. Промойте помидоры, нарежьте пластиками, добавьте к остальным ингредиентам. Добавьте соль, сахар, масло подсолнечное, уксус столовый. Перемешайте. Оставьте на 1,5-2 часа, чтобы овощи пустили сок. Периодически перемешивайте. Количество соли и сахара можете регулировать на свой вкус. Разложите в чистые баночки. Немного утрамбуйте. Стерилизуйте 20-25 минут с момента закипания. Укупорьте крышкой, переверните и укутайте до полного остывания.

Острая закуска из чеснока и перца

Рецепт этот очень старый, он взят из журнала «Работница». В этом рецепте сразу два блюда: жидкую часть можно использовать в борщи, рагу или как заправку в салаты, а густую часть используем как сырую аджику.

Перец красный болгарский - 2 кг, перец жгучий - 3-5 шт., чеснок - 300 г, уксус 9% - 3/4 стакана (стакан - 250 мл), сахар - 1 стакан, соль - 1/4 стакана.

Перец моем, чистим от зерен и внутренних перепонки, нарезаем его небольшими кусочками. Чеснок очищаем от шелухи. Количество жгучего перца определяйте сами. Если перец большой и очень острый, советуем взять 3 штуки. Если он небольшой, берите смело 5 штук. У жгучего перца обрежьте только хвостик. И сладкий, и жгучий перцы прокрутите через мясорубку с крупными отверстиями. Чеснок также прокрутите через мясорубку, но со средними отверстиями. К прокрученному перцу добавьте прокрученный чеснок. А также введите уксус, соль и сахар.

Тщательно перемешайте. Кастрюлю закройте крышкой и поставьте в холодильник на 3 дня, чтобы соединились вкусы и запахи. Через 3 дня массу откидываем на дуршлаг, разделяя жидкую и густую части.

Получается литровая банка жидкой части и почти полтора литра густой части. Жидкую часть можно держать в бутылке в холодильнике. Использовать как приправу в борщи, рагу или как заправку в салаты. Густую часть также используем как аджику и храним под капроновой крышкой в холодильнике. Острая закуска из жгучего и болгарского перца с чесноком прекрасно хранится почти до весны. Сочно, остро, сладковато, вкусно!



Маринованные помидоры черри

Помидорчики получаются очень вкусными и будут сочетаться с любыми блюдами. Баночкой таких помидоров можно угостить своих друзей и родственников, а на любом торжестве такие помидорчики украсят ваш стол. Расчёт продуктов дан на 2 банки объемом 1 л.

Помидоры черри - 1100 г, сахар - 4 ст.л., соль - 1 ч.л., уксус 9% - 3 ст.л., лавровый лист - 4 шт., перец горошком - 6 шт., петрушка - 4 веточки, чеснок - 6 зубчиков.

Помидорчики черри хорошо вымыть.

Банки хорошо вымыть с содой, для страховки простерилизовать. На дно банок поместить веточки петрушки и зубчики чеснока.

Наполнить банки помидорами черри до самого верха, сильно не набивать, чтоб помидоры не лопнули. В кастрюле вскипятить воду и залить помидоры на 30 минут, прикрыть стерильными крышками. Спустя это время воду слить из обеих банок в кастрюлю, добавить сахар, соль, лавровый лист и перец горошком. Кипятить маринад 3 минуты, затем влить уксус. Залить поочередно банки с помидорчиками маринадом, закатать ключом, сразу перевернуть вверх дном и укутать теплым одеялом для самостерилизации. Оставить до полного остывания банок.

Маринованные на зиму помидоры черри хорошо хранятся в условиях городской квартиры.

Салат из кабачков по-корейски

Такая заготовка будет отлично сочетаться с мясными блюдами и с любым гарниром. А кто не любит делать заготовки, тот может употреблять такой салат уже через 3 часа, когда он настоится, это очень вкусно! Из данной нормы получается 8 банок по 0.5 л.

Кабачки - 2.5 кг, морковь - 0.5 кг, лук репчатый - 0.5 кг, перец болгарский - 5 шт., чеснок - 150 г, петрушка - 1 пучок, приправа для моркови по-корейски - 1 ст.л.

Маринад: сахар - 1 стакан, соль - 2 ст.л., масло подсолнечное - 1 стакан, уксус 9% - 150 мл.

Кабачки вымыть и обсушить, натереть на тёрке для корейской моркови. Если кабачки



брать не молодые, то обязательно очистить их от шкурки и семечек. Так же натереть морковь и добавить её к кабачкам. Соломкой нарезать болгарский перец и добавить его к моркови с кабачками. Добавить измельчённую петрушку, выдавить чеснок и перемешать все овощи. Также можно добавить специи для корейской морковки. В кастрюльке соединить сахар, соль и подсолнечное масло, перемешать и немного прогреть. Вылить массу в салат, добавить уксус. Всё тщательно перемешать и оставить на 3 часа для настаивания. За это время простерилизовать банки над паром, прокипятить крышки. Через 3 часа наполнить банки салатом. В большую кастрюлю на дно постелить льняную салфетку, налить тёплую воду. Поставить в неё банки, чтоб вода доходила до плечиков, банки прикрыть крышками. С момента закипания воды стерилизовать банки с салатом 15 минут. Затем банки сразу закатать, перевернуть и убрать под «шубу» до полного остывания. Салат из кабачков по-корейски на зиму готов!

Салат из огурцов, помидоров и перца

Расчёт на 1 банку 0.5 л

Огурцы - 1-2 шт., помидоры - 1-2 шт., перец болгарский - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1-2 зубчика, масло подсолнечное рафинированное - 1 ст.л., зонтик укропа - 1 шт., соль - 1 ч.л., сахар - 0.5-1 ч.л., уксус 9% - 2 ч.л., перец чёрный горошком - 4 шт.

Для приготовления салата из огурцов и помидоров на зиму подготовим все продукты по списку. Нормы овощей так сказать нет, можно положить чего-то больше, чего-то меньше, но в целом по внешнему виду всего должно быть поровну.

Лук нарезать соломкой, огурцы полукругами. Соломкой нарезать болгарский перец. Помидоры нарезать дольками, а чеснок пластинками. На дно поллитровых баночек налить по 1 ст.л. подсолнечного масла. Овощи закладывать в таком порядке: лук-огурцы-перец-помидоры. Сверху помидоров выложить пластинки чеснока и зонтик укропа. Положить в каждую банку соль, сахар, перец горошек, влить уксус. Затем залить содержимое кипятком. В широкую кастрюлю на дно постелить салфетку из хлопчатобумажной ткани, поставить банки с салатом, накрыв их пропаренными крышками. Налить горячую воду по «плечики». С момента закипания воды стерилизовать 10 минут. Затем поочередно вынимать банки и сразу закатывать. Банки перевернуть и поставить под «шубу» до полного остывания.

Поздравляем!

Администрация Партизанского муниципального округа поздравляет

Почетного гражданина
МОКАРЕВУ

Валентину Владимировну
с Днем Рождения!

Долгое время Вы возглавляли коррекционную школу. За время Вашего руководства улучшились условия проживания и обучения воспитанников. Вы окружали материнской заботой и любовью детей с особой судьбой, оставшихся без попечения родителей. Хотелось бы выразить слова благодарности за Вашу доброту, сострадание, активную жизненную позицию, за огромный вклад в развитие образования района.

От всей души желаю Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, неиссякаемой энергии, семейного благополучия!

Александр СТЕПАНОВ,
глава Партизанского
муниципального округа

Сверяемся со звездами.

Зарядитесь позитивом

Четверг. Не подходит для совершения крупных и средних финансовых сделок, начала собственного бизнеса. Новые знакомства личного характера нежелательны. Откажитесь от встреч с малознакомыми людьми в безлюдных местах.

Пятница. Избегайте принятия спонтанных решений в личных отношениях и личной жизни вообще. Будьте чуточку консервативнее. Больше сдержанности рекомендуется проявить и в решении любых финансовых вопросов, совершении покупок.

Суббота. Утро проведите активно. Это подарит заряд бодрости на весь день. Вечером старайтесь избегать рассеянности, опасайтесь невнимательности, обманов. Не будьте слишком доверчивы.

Воскресенье. Неплохой день для общения и развития своей эрудиции, обмена мнениями, участия в переписке. День окажется благоприятен для проведения уборки, решения

мелких бытовых вопросов.

Понедельник. К вам могут приходиться новые идеи, но не спешите с их реализацией. Спонтанность и поспешность могут загубить возможность реализации задуманного.

Потратьте время на детальное обдумывание идей и выделения из общей массы мыслей именно тех, которые действительно практичны и реалистичны в своей реализации.

Вторник. Не лучший день для важных начинаний. Занимайтесь мелкими, повседневными делами, доделайте ранее начатую работу, подведите итоги. Этот день также удачно подойдет для пассивного отдыха.

Среда. Больше внимания уделите своим детям, любимому человеку. Однако вечернее время не слишком благоприятно для свиданий, а также и для новых знакомств, если вы рассчитываете найти серьезные отношения, а не страстное приключение на ближайшую ночь.

Ситуация.

На пляж выбросило ...кита

Море будто облодилось на приморцев этим летом – то кофейная жижа, то массовая смерть креветок, потом рыбы, а на этой неделе ...кит. На пляже Стигдорный под Находкой выбросило труп шестиметрового Северного плавуна. Это клюворылый кит, второй по размеру зубастый кит после кашалота. Они вырастают до 12 метров, а масса самок достигает до 15 тонн. Со слов очевидцев, на берег выбросило молодую особь.

В материале НаходкаМедиа высказывается предположение, что кит мог попасть в ставные невода или в рыболовный трал. Такая теория из-за ран на теле и рыле кита. Как известно, тела китов, попадая на сушу, могут взрываться. Из-за процесса разложения внутренних органов, тело наполняется метаном и сероводородом. Если умирает в море, падьщики помогают освободиться газам, то на суше происходит закупорка открытых отверстий. Под воздействием солнечного тепла газы накапливаются, кит раздувается и в определенный момент может лопнуть.

"Агентство Недвижимости Ключи"



ПОМОЩЬ В СФЕРЕ НЕДВИЖИМОСТИ:
 • ПРОДАЖА • ПОКУПКА • АРЕНДА
 • ОФОРМЛЕНИЕ СДЕЛОК • ИПОТЕКА
 • СЕРТИФИКАТЫ • ОЦЕНКА
 • МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ
КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

8-914-333-22-06
8-914-072-00-53

Работаем по Партизанскому району и г.Находка. С Вами на связи - Дипломированный специалист по недвижимости - Амосова Лариса Николаевна.

Наш адрес: Вл.- Александровское ул.Комсомольская д.87, на 2-этаже.

Проконсультируем по вопросам оформления ипотеки в банке и поможем оформить заявку у нас в офисе на сайте банка онлайн!

НОВЫЙ ДОМ КОМПАНИЯ НЕДВИЖИМОСТИ

Являемся официальными партнерами банков - "Сбербанк", "Примсоцбанк", "ВТБ", "Совкомбанк", "Газпромбанк", «Росбанк»:

- Ипотека без средств на первоначальный взнос!
- Использование средств Материнского капитала в качестве первоначального взноса!
- Ипотека без подтверждения дохода!
- Подбор ипотечного кредита на более выгодных для Вас условиях!
- Льготная ипотека (в том числе для медицинских и педагогических работников).

- Тесное взаимодействие с ведущими адвокатами адвокатской конторы № 75 по вопросам недвижимости - по предварительной записи!
 - Рассмотрим именно Вашу ситуацию, Ваши потребности и Ваши возможности!
 - Мы профессионально подходим ко всем вопросам в сфере недвижимости!
 - Бесплатное консультирование по любым вопросам купли-продажи недвижимости
 - Осуществляем поиск покупателя для Вашей квартиры, дома, земельного участка, гаража, дачи с максимальной выгодой для Вас, с учетом аналитики рынка!

Мы находимся по адресу: г. Партизанск, ул. Ленинская, д. 18 ТД "Гермес", офис 12 (вход со двора). Встреча по предварительной договоренности (звонки, WhatsApp).
8(42363)6-00-90 8-994-001-88-95 8-924-255-09-30

КУПИМ в любом состоянии
АВТОМОБИЛЬ
 Оформление и расчёт за час

8-924-25-00-125

РАБОТА С ПРОЖИВАНИЕМ
В ЛИЧНОМ ПОДСОБНОМ ХОЗЯЙСТВЕ,
за пределами населенных пунктов.
 Приветствуется **СЕМЕЙНАЯ ПАРА, можно ПЕНСИОНЕРЫ.**
Требование: трудолюбие, порядочность, ответственность.
Из живности: птица, пара свиней, телка, несколько коз и огород.
Условия проживания хорошие. Отдельный дом, свет, ТВ, связь.
Зарплата обсуждается.
 Обращаться по т.: **89242534303**

Кабинет здоровья и красоты «АЛИСА»
 Адрес: с.Вл.-Александровское, ул. Комсомольская, 25 (ЗДАНИЕ УЗЛА СВЯЗИ, 3 этаж)

ГИРУДОТЕРАПИЯ (лечение медицинскими пиявками)
РУЧНОЙ МАССАЖ
 Профилактика, Лечение, Коррекция возрастных изменений

По предварительной записи
ВЫЕЗД НА ДОМ

Т.: 89841550679

ПРОДАМ
УГОЛЬ каменный
 (Хакасия, Чегдомын)
ДРОВА колотые (дуб, береза). Прогон бетонный 6 м., плиты перекрытия, кольца 0,5;1;1,2;1,5;2, крышки к ним. Газоблок. Бордюры тротуарный, дорожный. Блок бетонный ФС 3,4,5. Лотки под воду, трубы бетон 0,5. **ДОСТАВКА** ОТХОДЫ С ПИЛОРАМЫ. ЕМКОСТИ: 1,3; 1,8; 2,3; 2,8; 10 куб. ТРУБЫ металлические б/у, диаметр 0,4; 0,5; 0,6; 50 мм.
ПЕРЕВОЗКА КОНТЕЙНЕРОВ

8-924-258-70-79

ПРОДАЁТСЯ МАГАЗИН
393 кв.м.

— действующий, развитый, стабильный бизнес с 1995 года, прод., пром. товары, аптечный пункт. Расположен в с. Новолитовск, 100м от краевой авто дороги Владивосток-Находка, в 10 км от г. Находки. Хорошее месторасположение – река, море, тайга, сезонное преимущество, удобные подъездные пути, большая парковка. Вблизи несколько сёл, деревень, дачных кооперативов, в которых нет торговых точек.
ПРОДАЁТСЯ И ДОМ – дом за магазином, 140 кв.м., все услуги, участок 15 сот, сад, много хвойных деревьев. **Всё в частной собственности, на разных кадастрах.**

Т.: 8 914 661 77 99

«Золотая Долина»
 газета Партизанского МО
<https://vk.com/club115058793>

ПРОДАМ
ПРОДАМ УАЗ «буханка» 32 тыс. км пробег, один хозяин, 2013 г.в. Т.: **89147398678** (7:3)

ПРОДАМ ДРОВА дубовые, колотые.
 Машина 3 куб.м. – 14 тыс. руб
Т.: 89146950151

ПИЛОРАМА в с. Перетино РЕАЛИЗУЕТ ПИЛОМАТЕРИАЛЫ: **доска, брус.**
Т.: 89149642201

ПРОДАМ НЕДОРОГО: МАНГАЛ (художественная ковка), ДВУТАВР длина 8 метров, ТРУБУ длиной 6 метров, шириной 50 см. БОЧКИ металлические объемом 25 и 5-куб. ПРИХОЖУЮ, ТИТАН - дешево. Т.: **89146701113**

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ ЗВОНИТЬ 21-8-51

ПОХОРОННЫЙ ДОМЪ
 Гарантируется качество выполненных работ

- ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН
- ВЕНКИ • ГРАНИТНЫЕ ПАМЯТНИКИ различных расцветок
- ОГРАДКИ • ОТСЫПКА

с.Вл.-Александровское, ул.Комсомольская, 25 (с торца).
Т.: 22-5-66,
8-914-720-71-49,
 г.Находка, ул.Ленинская, 2а (ост. «Ленинская», за ж/д)
Т.: 60-8241, 60-2968

Св-во о гос. регистрации № 306250806900059 от 10.03.2006 г.

КОМПАНИЯ «ПРИМСТРОЙСЕРВИС»

ЛЮБЫЕ ОКНА НА ЛЮБОЙ ВКУС И РАЗМЕР

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК!

с. Владимиро-Александровское, ул.Лазо, 42 б
(8 4236) 609-365,
(8 4236) 608-313.

ОТКАЧКА СЕПТИКА УЛИЧНЫХ ТУАЛЕТОВ
Т.: 89841552340

РАБОТА
 *ТРЕБУЮТСЯ ПОМОЩНИК РАМЩИКА И РАБОЧИЙ на пилораму в село Перетино.
Т.: 89146595658 (4:3)
 *ТРЕБУЮТСЯ ПЕКАРИ, УЧЕНИКИ ПЕКАРЯ, УБОРЩИКИ ПОМЕЩЕНИЙ, ВОДИТЕЛИ катерий «В», «С». **Звонить в любое время.**
Т.: 89147132350 (2:2)

ПИЛОРАМА РЕАЛИЗУЕМ:
 пиломатериал в ассортименте, доску половую, вагонку, дранку, плитус, обналичку, штакетник, черенки, шканты, доску для забора, горбыль для забора, доску струганую ("шилевку"), блок-хаус (доска обшивочная "под бревно"), бревно оцилиндрованное, дрова, ("чашки" - по заказу клиента)

КУПЛЮ КРУГЛЫЙ ЛЕС ХВОЙНЫХ ПОРОД

АДРЕС: г.Партизанск, ул.Гоголевская, 50 (код города 42-363).
ТЕЛЕФОН/ФАКС: 679-69, 8-914-964-51-93

ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 9.00 до 18.00, без обеда, суббота с 9.00 до 15.00; **ВЫХОДНОЙ - ВОСКРЕСЕНЬЕ**

maxim®

Работай в такси
 оформление без приезда в офис

8 924 420-22-22

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:
21-8-51

Золотая Долина Адрес редакции и издателя: 692962, Партизанский район, с.Владими́ро-Александровское, ул.Комсомольская, 41.

И.О. главного редактора: **О.А. ЦАРЕВА**
 тел: **(842365) 21-3-98**

Отдел рекламы и объявлений:	21-8-51
Отдел экономики:	21-3-98
Отдел писем, спорта и культуры:	21-7-35

Учредитель: Администрация Партизанского муниципального округа, Приморского края, с.Владими́ро-Александровское, ул.Комсомольская, 45 А
 Газета зарегистрирована Приморским Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 07 мая 2007 г. Свидетельство ПИ № ФС 19-0312. Подписной индекс газеты 53420

Газета отпечатана в типографии ООО "Реклама-ТВ" г.Находка, ул.Береговая, 56Д. Тел.: 62-38-74. ТИРАЖ 1400

16+ Время подписания в печать 07.08. 2024 г. по графику в 15.00 часов, фактическое в 12.00. Дата выхода в свет 8 августа 2024 года

Расчетный счет редакции **40702810650180121769**
 Дальневосточный банк Сбербанка РФ, г.Хабаровска.
ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПО ВТОРНИКАМ И ЧЕТВЕРГАМ

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Письма и рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не вступает в переписку, оставляя за собой право отбора писем к печати и литературной корректировки авторских текстов. Соответствующие виды товаров и услуг в рекламе подлежат обязательной сертификации и лицензированию. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Материалы, публикуемые на коммерческой основе, отмечены фразой "На правах рекламы". Перепечатка материалов только с разрешения редакции.