

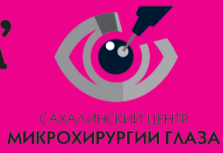
№22
(1242)
1 июня
2022
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета

Южно-Сахалинск,
ул. Ленина, 279 А
www.sakhglaz.ru
@sakh_glaz



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ОЧКОВ!
ЛАЗЕРНАЯ
КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ
В ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ
290-440, 266-220

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО-65-01-001-257
выдана 20.03.2019 ТО Росздравнадзора по Сахалинской области

БАБУШКИН КОМОД
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ! НЕДОРОГАЯ



ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННАЯ
МЕБЕЛЬ

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

СКИДКА НА ВСЁ!
от 20 до 50%*

ДРОВА
для дачи и дома

УГОЛЬ
ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ОТЧЕТНЫЕ ДОКУМЕНТЫ
8-914-648-38-34

Крестьянское
хозяйство
реализует

НАВОЗ
ТОРФ
8-914-648-38-34

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОМОЩЬ

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ НА ДОМУ
КОДИРОВАНИЕ

ежедневно до 21.00
☎ 25-81-55, 733-222
АНОНИМНО
Лицензия ЛО-65-01-000562 от 09.09.2013 г.
выд. мин. здравоохран. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

БАЛКОНЫ
ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка,
расширение от 12000 руб.

КАЧЕСТВО

УСТАНОВКА
МЕЖКОМНАТНЫХ
ДВЕРЕЙ

От 4000 руб.
☎ 27-86-32

Юлия Савичева: «Многие песни можно
назвать автобиографичными»

6 и 7



Знаменитые строчки песни «Не смотри, не смотри ты по сторонам, оставайся такой, как есть» вселили веру в себя во многих девушек. Этот хит из сериала «Не родись красивой» стал визитной карточкой Юлии Савичевой. Она исполнила песню настолько проникновенно, что многие поверили: Юлия поет и про себя. Сама артистка признается, что многие песни в ее жизни действительно можно назвать автобиографичными. Под них она влюблялась, сомневалась, мечтала, теряла близких людей. По словам Юлии, сейчас одной из самых знаковых композиций для нее стала песня «Сияй», написанная уже в период «самостоятельного плавания». Когда артистка ушла от своего продюсера Макса Фадеева и начала свой собственный путь.

Польза
и вред
щавеля

Подробности на стр. 12 и 13

ООО «ГК «ВОДГЕО», ОГРН 1056500608152, г. Южно-Сахалинск, ул. Комарова, 1
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНИТ
БУРЕНИЕ СКВАЖИН
НА ВОДУ

на дачах и приусадебных
участках



Телефоны:
40-80-80
40-80-40



ПРАЧЕЧНАЯ
САМООБСЛУЖИВАЮЩАЯ
с промышленным оборудованием

Стирка (от 20 до 50 минут) до 12 кг - 200 р. Сушка - 100 р.
Ул. Тихая, 104 47-03-47
(выезд с ул. Западной)

КОМПАНИЯ
«СЕВЕР»

ПИЛОМАТЕРИАЛ
ТЫМОВСКИЙ ЛЕС В АССОРТИМЕНТЕ
БРУС, ДОСКА, БРУСОК
ель, лиственница
(длина 4 м, 5 м, 6 м)
И НА ЗАКАЗ РУДСТОЙКИ

28-55-43

СБТ65

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



ВСЕ ВИДЫ
СТРОИТЕЛЬНЫХ
РАБОТ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН ПОД ВОДУ
СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА И ПОГРУЗЧИКА

ООО Компания «Тунайча»

приглашает на работу в период лососевой
путины (июль-октябрь) следующих специалистов:

- ⇒ поваров, кухработников
- ⇒ водителей кат. С, Е
- ⇒ водителей погрузчика
- ⇒ машиниста экскаватора
- ⇒ водителя крана-манипулятора
- ⇒ электриков

Работа проходит в п. Охотское. Проживание,
горячее питание, обеспечение спецодеждой

84242460470, +79621177943
E-mail: hr@tunaycha-co.ru

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ



Стиль Купе
от дизайн-проекта до монтажа
Режим работы:
пн. - пт. - с 10.30 до 17.30, РАССРОЧКА
обед с 14.00 до 15.00, ПЛАТЕЖА
сб. - с 11.00 до 15.00,
выходной - воскресенье

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

ЛСТВ

Самые оперативные
новости Сахалина

Телефон редакции: 49-15-45

☎ 8 (962) 125-15-15



СМОТРИ ПРЯМО СЕЙЧАС!

[ЗДОРОВЬЕ]

Лиц. № 77-01-001395 от 10.08.2011 г., выд. Деп. здравоохранения г. Москвы

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ АЛКОЗАВИСИМЫМ

анонимно, ежедневно с 10.00 до 20.00

ГРЕБЕНЬКОВ Дмитрий Сергеевич

Т.: 41-86-86, 8-984-184-45-25

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

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

ООО «ВИРГО» ЛЮБЫЕ ВАКЦИНЫ

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ РЕАНИМАЦИИ И АНЕСТЕЗИОЛОГИИ. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Перед употреблением проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

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

ООО «Мегаресурс» благополучия человека

МЕДИЦИНСКИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПЕРЕВЯЗКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Подлежит обязательной сертификации

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

ТАТУАЖ

губ, глаз, бровей, перделка старых работ, удаление татуажа

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

40-40-76, 8-962-580-40-76

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

[СТРОЙКА]

ПИЛОМАТЕРИАЛ ТЫМОВСКИЙ ЛЕС

2, 3, 4 СОРТА по СНИЖЕННЫМ ЦЕНАМ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ

www.pilomat.tonsakh.ru

267-789

Услуги ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Большой опыт работы

8-900-428-17-88

САНТЕХНИК ЭЛЕКТРИК круглосуточно

89146476277

ТЕПЛИЦЫ

Усиленные с двойной дугой Сотовый поликарбонат

Размеры: 3x4; 3x6; 3x8; 3x10 и т. д.

ПАРНИКИ 1.4x2x1м «ХЛЕБНИЦА»

39-76-08

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

Работы любой сложности. Выезд, закупка материалов БЕСПЛАТНО. Цены приемлемые. Пенсионерам скидка.

41-41-50
8-962-581-41-30

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

СТРОИТЕЛЬСТВО

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

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

СКИДКИ

Пр. Мира 56/3, офис 308. Тел.: 444-777

Ведущий производитель России! 16 лет на Сахалине. Более 4000 установок в области

Станция глубокой очистки сточных вод

ТОПАС Экологичная альтернатива септику и выгребной яме

- Основной материал конструкции - ЛЕГКИЙ И ПРОЧНЫЙ ПОЛИПРОПИЛЕН, поэтому нет ограничений в использовании в любых видах грунта, в любом климате.
- УДОБНО И БЕЗОПАСНО. Три ревизии в год (откачка отработанного ила) достаточно для корректной работы установки.
- БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ. ТОПАС гарантирует очистку сточных вод на 98% и более, что позволяет использовать воду повторно - для полива огорода, мойки авто и др., а отработанный ил - прекрасное удобрение для вашего сада или огорода.

Т. 63-11-13

ООО "ТОПАС-ДАЛЬНИЙ ВОСТОК" ул. Дзержинского, 40, 5-й эт.

На Сахалине почтили память жертв нефтегорского землетрясения

Со дня разрушительного стихийного бедствия, унесшего жизни более двух тысяч человек, прошло 27 лет. В Южно-Сахалинске у мемориала в сквере на привокзальной площади собрались члены областного правительства, представители общественности, священнослужители, жители Нефтегорска и их родственники.



Разрушительное землетрясение в поселке Нефтегорск произошло ночью 28 мая 1995 года. Оно стало самым мощным в истории Сахалина – по разным оценкам силой от 7,5 до 9 баллов. Почти все дома были разрушены до основания.

- Я работала диспетчером на охинском промысле, - рассказала Рахилия Юрченко. - В ту ночь была на вахте. Брала информацию по бурению из поселка Тунгор, диспетчер сообщает мне данные и говорит, у нас трясёт. После связь оборвалась, прошло какое-то время и уже мы ощутили толчки. В соседних кабинетах звенели пробирки. Уже было какое-то тревожное предчувствие, а потом, после смены, узнали о катастрофе. Я в Нефтегорске потеряла одноклассника. Эта трагедия – большая боль для нас.

Из-под завалов в Нефтегорске удалось

спасти чуть более четырехсот человек. Сейчас на месте трагедии установлены мемориал и часовня, куда каждый год приезжают выжившие, чтобы вспомнить родных, друзей, соседей. Плиты с именами погибших стоят на месте обрушившихся в ту ночь домов.

Во время траурного мероприятия православные священнослужители провели заупокойную службу. Затем была объявлена минута молчания в память о погибших сахалинцах. После собравшиеся возложили цветы к памятнику жертвам нефтегорского землетрясения.

На Курилах стартовали работы по проекту «1000 дворов»

Всего в этом году благоустроят четыре двора на Курильских островах: три - в Курильском районе и один в Северо-Курильском городском округе.

Адреса дворов, которые будут отремонтированы в этом году, размещены на сайтах администраций. Со всем перечнем дворовых территорий, вошедших в проект «1000 дворов» на Дальнем Востоке можно ознакомиться на сайте министерства жилищно-коммунального хозяйства Сахалинской области в разделе

«Формирование комфортной городской среды».

Согласование схем благоустройства прошло в апреле. Во дворах отремонтируют проезды и тротуары, установят скамейки, урны, смонтируют детское и спортивное оборудование, систему освещения, а также обустроят контейнерные площадки для размещения ТКО. Набор оборудования определяется индивидуально для каждого двора.

- В ходе рабочей поездки на остров Итуруп я проверила ход работ в одном из дворов села Китового, - отметила

министр ЖКХ Сахалинской области Наталия Куприна. - Подрядчик активно проводит работы, оперативно демонтировал старое покрытие, придомовая территория подготовлена под асфальтирование, выставлены бордюрные камни, привезен грунт для зеленых зон.

На территории обязательно устанавливается паспорт объекта, на котором размещен финальный план благоустройства. Сообщения о ходе реализации программы принимаются по номеру 8 (800) 302-00-65 со стацио-

нарного телефона или *0065 с мобильного.

Комплексное благоустройство по федеральной программе «1000 дворов» на Дальнем Востоке будет выполнено по инициативе заместителя председателя правительства Российской Федерации – полномочного представителя президента Российской Федерации в Дальневосточном федеральном округе Юрия Трутнева в более чем 60 дворах Сахалинской области в 2022 году. Общий бюджет программы в этом году составляет 418 млн рублей из федерального бюджета.

Санитарный рейс с Итурупа

Рейсом санитарной авиации с Итурупа на Сахалин доставили шестнадцатилетнюю девушку. Экстренная медицинская помощь понадобилась жительнице острова Итуруп в связи с обострением хронического заболевания.

Врачи центральной районной больницы экстренно вышли на связь с коллегами из детской областной больницы. По итогам консилиума было принято решение о госпитализации девушки в областной центр.

Как только позволили климатические условия, вертолёт санитарной авиации поднялся в воздух. За плечами врача анестезиолога-реаниматолога детской областной больницы Виталия Сидоровича 17 лет работы. Опытный специалист не в первый раз отправляется в такую командировку для спасения жизни.

- Это часть нашей работы, - рассказал Виталий Сидоро-



вич о своей работе. - Помощь может понадобиться и в стационаре, и на дальних островах. Специалисты детской больницы в составе разных бригад вылетают в самые разные районы до 10 раз в месяц.

Остановка на Итурупе длилась 10 минут. Вертолёт сел на подготовленную площадку, где его ждала машина скорой помощи с пациентом. На борту реаниматолог измерил давление, температуру и другие

параметры, необходимые для отслеживания динамики во время полёта.

- Сегодня это не последний вылет санитарной авиации, - рассказал главный специалист региона по санитарной авиации Сергей Шелковников. - Поступил ещё один вызов – помощь понадобилась жителю Углегорска. Бригада оперативно отправилась в дорогу.

В Южно-Сахалинске, уже через 15 минут после посадки, де-

вочку приняли в приемном покое детской областной больницы.

Всего в этом году совершено 123 рейса санитарной авиации, эвакуировано 182 человека, из них – 18 детей.

Для выполнения рейсов санитарной авиации в Сахалинской области используются два вертолета Ми-8, оборудованных всей необходимой техникой. Авиатранспорт был приобретен в 2020 году.

Напомним, по поручению главы региона Валерия Лимаренко в островном регионе созданы условия для повышения доступности всех видов медицинской помощи. Большой скачок сделан для совершенствования амбулаторно-поликлинической службы. Это позволило увеличить количество приемов терапевтами и узкими специалистами. Благодаря развитию санитарной авиации медицинская помощь оказывается жителям самых отдаленных районов островной области.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



В Южно-Сахалинске появится новый сквер

В областном центре в этом году планируется приступить к обустройству нового общественного пространства - сквера памяти сотрудников правоохранительных органов. Он будет расположен в районе площади Победы рядом с административным зданием МВД (бывшей школой милиции).



Накануне мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин провел рабочее совещание, участники которого обсудили ряд важных деталей проекта будущего благоустройства. На встрече присутствовали первый вице-мэр Андрей Ковальчук, специалисты департамента архитектуры и градостроительства.

На площадке расположен существующий памятник павшим солдатам правоохранительных органов. Здесь регулярно проходят памятные и патриотические мероприятия, в том числе с участием ветеранов МВД, участников боевых действий, общественных организаций, молодежи. Согласно проекту, на прилегающей территории оборудуют освещение, высадят деревья, установят скамейки и другие элементы благоустройства. Как отметил глава города, появление в городе новых общественных пространств всегда воспринимается жителями с большим интересом. Знаковым событием всегда становится открытие тематических скверов.

- Год назад после реконструкции мы открыли сквер Пограничников, - напомнил

Сергей Надсадин. - Несколько дней назад на его территории проходили праздничные мероприятия, посвященные профессиональному празднику защитников рубежей. Другое место, где с удовольствием проводят время жители и гости города - сквер Таможенников. Уверен, что сквер памяти защитников правоохранительных органов станет еще одним центром притяжения.

Особое внимание, по мнению градоначальника, необходимо уделить зеленым насаждениям. Сергей Надсадин дал поручение в рамках проекта предусмотреть дополнительные клумбы и цветники. Напомним, в этом году на территории городского округа планируется провести беспрецедентное озеленение, высадив более 600 тысяч цветов. Концепция будущего сквера также должна соответствовать этой тенденции. Мнение градоначальника поддержал один из инициаторов создания тематического сквера - заместитель начальника УМВД России по Сахалинской области Павел Дешин.

- Это знаковое и большое со-

бытие, как для моих сослуживцев, так и в разрезе патриотического воспитания молодежи, - уверен Павел Дешин. - Проект очень интересный. Рады, что в этом году выйдем на стадию реализации, за что благодарим администрацию города.

Напомним, в этом году, ориентировочно ко Дню города, в Южно-Сахалинске откроется еще одно общественное пространство - сквер Авиаторов. Его проект стал победителем голосования прошлого года в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды». В этом году южносахалинцы также могли сделать выбор в пользу одного из двух объектов - это территория в центре города, в районе пересечения Коммунистического проспекта и улицы Чехова и пространство северо-западнее перекрестка проспекта Мира и улицы Пуркаева. Голосование завершается сегодня. Дизайн-проекты размещены на официальном сайте администрации города. Проект-победитель будет запланирован к благоустройству в 2023 году.

В городе начался сезон ухода за газонами



В Южно-Сахалинске начался сезон ухода за газонами. Ежедневно рабочие производят покос и уборку травы на площади порядка 50 тысяч квадратных метров. Всего на содержании муниципалитета находится более 1 млн 200 тысяч квадратных метров газонов.

- Работа по уходу за газонами ведется постоянно на протяжении всего весенне-летнего сезона, - рассказал начальник отдела озеленения МКУ «Управление охраны окружающей среды и озеленения города Южно-Сахалинска» Дмитрий Чернуха. - Если позволяет погода, ежедневно на этом виде благоустройства занято около 80 человек. Работы включают

в себя собственно покос, сбор травы и мусора, при необходимости прополку. Кроме того, специалисты проводят полив и подкормку, а также восстановление газонов после зимнего сезона - в этом году это порядка 10 тысяч квадратных метров.

На работах по содержанию газонов в Южно-Сахалинске задействовано несколько подрядных организаций. Покос осуществляется самоходными и колесными газонокосилками, а там, где невозможно их применение, действуют ручными триммерами. Согласно нормативам, на уборку скошенной травы отводятся сутки, но чаще всего следом за окашиванием сразу производится сбор, особенно в ветреную погоду, чтобы не допустить разноса травы.

Стоит отметить, что ежегодно площадь газонов на территории городского округа увеличивается за счет благоустройства пустырей. Новые зеленые пространства также появляются в процессе реконструкции улично-дорожной сети и строительства новых микрорайонов, где вдоль дорог обязательно создаются объекты озеленения, которые также подлежат уходу согласно действующим правилам благоустройства.

Так, каждый участок газона окашивается примерно три раза в месяц для того, чтобы не допускать травостой выше норматива - это 10 см. Иногда рабочим приходится выходить на одни и те же участки чаще - влажный климат способствует быстрому росту травы.

В областном центре отметили День пограничника



Торжественные мероприятия прошли на территории обновленного сквера Пограничников. Участие в них приняли пограничники, ветераны, родные и близкие служащих.

Открыл митинг начальник Пограничного управления ФСБ России по Сахалинской области Игорь Ювженко. Кроме того, слова поздравлений прозвучали от представителей правительства Сахалинской области, областной думы, епархии.

С приветственным словом обратился к собравшимся и мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин. Он отметил особую значимость сахалинских пограничников, поблагодарил их за верность присяге и долгу, пожелал успехов в службе.



Поликлиники построят на частные средства

На Сахалине планируют построить четыре поликлиники с привлечением частных средств. Об этом губернатор Валерий Лимаренко рассказал волонтерам проекта «Забота. Защита. Уважение». Встреча с общественностью состоялась в Холмске.

- В июле планируем заключить концессионное соглашение о строительстве поликлиник, - рассказал глава региона. - Возведение современных объектов здравоохранения должно начаться в следующем году. Две поликлиники появятся в островной столице, по одной - в Углегорске и Холмске.

- Это очень хорошая новость, - подчеркнула одна из участниц встречи. - Строительство такого объекта позволит снизить нагрузку на другие медицинские учреждения города.

Решение медицинских вопросов традиционно стало одной из ключевых тем мероприятия. Особое внимание было уделено работе сервиса 1-300, качество которого областные власти продолжают улучшать. Важное нововведение - запись на прием к узкому специалисту, минуя терапевта. Такой возможностью могут воспользоваться пациенты, которые ранее уже обращались к врачу необходимого профиля.

Руководство областного минздрава рассказало, что



среднее время ожидания на линии 1-300 сегодня составляет 5-7 секунд. Даже в пиковые часы людям обычно не приходится ждать дольше 45 секунд. При этом обращаться к специалистам кол-центра можно в любое время суток. Сахалинцам и курильчанам также доступна запись на прием к врачу через «Электронную регистрацию» и портал «Госуслуги».

Во время встречи особое внимание уделили проекту «Доступная рыба». По социальной цене свежий улов - например, камбалу и треску - реализуют два раза в неделю. Адреса торговых точек можно найти в приложении «Острова.65». Всего за четыре месяца на Сахалине и Курилах по социальной цене реализовали 178 тонн рыбы - в три раза больше, чем за аналогичный

период прошлого года.

В рамках работы по улучшению качества жизни в Холмском районе в этом году приведут в порядок более 80 дворов. На придомовых территориях выполнят текущий и капитальный ремонт.

Глава региона обсудил с холмской общественностью реализацию всех направлений программы «Забота. Защита. Уважение» - были подняты вопросы энергетики, торговли, культуры, спорта и социальной защиты.

Напомним, в ходе прошлых встреч губернатором было принято решение о создании в районах советов старших по домам. Активные домоуправы будут связующим звеном между жильцами своего дома, главой городского округа и областными властями.

С недобросовестной УК расторгли договор

Жильцы нескольких домов в Дальнем расторгли договор с недобросовестной управляющей компанией. В ходе встречи, которая состоялась в конце марта, жители улицы Ударной пожаловались губернатору на работу управляющей компании «Содружество» - снег не убирали, мусор не вывозили, за подъездами следили плохо. Посетив один из проблемных дворов, Валерий Лимаренко потребовал оказать жителям домов всю необходимую помощь для проведения собраний собственников жилья и смены управляющей организации.

Жильцы заключили договоры с управляющими компаниями ООО «СНВ» и ООО «Триумф». Собственники еще трех домов в Дальнем по улице Ударной планируют перейти в ООО «СНВ».

- Уже два месяца наши сотрудники приводят в порядок придомовую территорию и вымывают подъезды, обследуют общее имущество многоквартирных домов, ставим в план график для последующего ремонта, - рассказал заместитель директора ООО «Триумф» Антон Абакумов. - Написали претензии к застройщику по новым домам в рамках гарантийного ремонта подвального помещения, где происходит подтопление грунтовыми водами. Дома

достались нам в ужасном состоянии, ремонты не делались с момента постройки, все в плачевном состоянии. По огнебиозащите крыши обработаны застройщиком на 10 лет по договору, но при этом мы готовим материальную базу для получения лицензии на проведение огнебиозащиты самостоятельно.

- Дома к нам перешли в антисанитарном состоянии, с декабря здесь ничего не убиралось и не проводилось, - рассказал директор ООО «СНВ» Николай Сиркин. - В планах - произвести косметический ремонт в подъездах в 15 домах, частично покрасить входную группу.

- Очень рады чистым подъездам, благоустройству дворов, - рассказал один из жителей Дальнего. - Привезли землю, такого и не было никогда, высадили совместно с сотрудниками компании цветы. Сделали нам новые заборчики вокруг палисадников, также их дружно и покрасили. Надо было раньше менять управляющую компанию.

Напомним, по поручению губернатора Валерия Лимаренко в островном регионе усилены проверки по фактам ненадлежащего содержания общедомового имущества и



придомовой территории, а также обеспечения нормативным уровнем коммунальных услуг, соблюдения порядка расчетов при предоставлении жилищно-коммунальных услуг. По словам губернатора, управляющие компании получают с людей деньги, а значит, обязаны выполнять свои услуги с должным качеством. Если этого не происходит, люди имеют право разорвать с ними договорные отношения, а местные и областные власти помогут с этим.

На основании материалов проверок, проведенных Государственной жилищной инспекцией, контрольными отделами администраций муниципалитетов и прокуратуры вынесено более четырех десятков постановлений о привлечении к административной ответственности в отношении юридических лиц, более 30 постановлений в отношении должностных лиц. Сахалинские управляющие и ресурсоснабжающие организации заплатят свыше четырех миллионов рублей штрафов.

Мнения горожан и ученых учтут

В областном центре презентовали мастер-план развития спортивно-туристического комплекса «Горный воздух» - он был доработан с учетом замечаний и предложений, собранных в ходе проходивших ранее обсуждений. В мероприятии приняли участие губернатор Сахалинской области Валерий Лимаренко, мэр областного центра Сергей Надсадин, представители правительства и администрации, депутаты, экологи, руководители спортивных и общественных организаций.

- «Горный воздух» является жемчужиной Южно-Сахалинска, - подчеркнул губернатор Валерий Лимаренко. - Поэтому важно сделать так, чтобы курорт пользовался популярностью в любое время года, а не только зимой. К примеру, летом горожане и гости острова могли бы подниматься в горы и проводить там вечера. Для этого нужно создать комфортные условия - обустроить интересные маршруты, места отдыха. Важно, что власти региона, администрация островной столицы и общественность работают в этом направлении сообща.

Цель подготовки мастер-плана - предусмотреть возможности для всесезонного отдыха на «Горном воздухе». К примеру, в будущем на склонах спортивно-туристического комплекса предлагается активно развивать пеший и велосипедный туризм. Особый акцент в мастер-плане сделан на семейном отдыхе - планируется обустроить детскую площадку, веревочный городок, скалодром и скейт-парк. Дополняют концепцию крытый спортивный комплекс, культурно-досуговый центр и музей.

- Увеличение протяженности трасс, развитие инфраструктуры обслуживания позволит «Горному воздуху» занять лидирующие позиции на российском рынке горнолыжной индустрии, - отметила главный специалист Института Генплана Москвы Ольга Благодетелева. - Основная планировочная идея заключается в формировании ком-



пактного курорта, когда основной упор делается на развитии уже существующих объектов.

Такая модель пространственной организации, добавила Ольга Благодетелева, была инициирована жителями Южно-Сахалинска. Поэтому она была выбрана в качестве приоритетной.

Мэр Южно-Сахалинска Сергей Надсадин подчеркнул, что мастер-план развития «Горного воздуха» является частью генерального плана Южно-Сахалинска. Реализация всех инициатив, направленных на обновление комплекса, требует активного вовлечения горожан. Для этого в Южно-Сахалинске будет создан общественный совет по развитию СТК «Горный воздух» при администрации города.

- «Горный воздух» должен стать любимым местом для отдыха и прогулок горожан - интересным, комфортным, отвечающим запросам всех жителей, по аналогии с городским парком, - сказал Сергей Надсадин. - И любые изменения важно реализовывать с учетом мнения общественного совета. Этот формат позволит выстроить конструктивное взаимодействие между правительством области, руководством комплекса, бизнесом, спортивным сообществом и всеми, кто неравнодушен к судьбе «Горного воздуха».

Ряд вопросов горожане озвучили во время мероприятия. В том числе они касались вопросов экологии и сохранения краснокнижных растений, а также строительства учебных склонов для тренировок детей. По каждому из них был дан развернутый ответ.

Осенью жители Горнозаводска получат доступ к питьевой воде

К началу отопительного сезона в селе Невельского района завершат реконструкцию нового водозабора. Работы на объекте проводятся в рамках федерального проекта «Чистая вода».

Работы на объекте ЖКХ начались по поручению губернатора Валерия Лимаренко в феврале прошлого года. Ранее на качество питьевой воды главе региона жаловались местные жители.

Это один из самых острых вопросов для Горнозаводска. Проблема обостряется в период паводков и сильных осадков - действующий водозабор, построенный 60 лет назад, не справляется с нагрузкой.

Мощность строящейся станции предварительной очистки воды составляет 1670 кубометров воды в сутки. Этого достаточно для всего села.

Ход работ на объекте по поручению губернатора проконтролировали представители Дирекции по реализации программ в сфере жилищно-коммунального хозяйства Сахалинской области.

- Завершаются работы по возведению двухконтурного ограждения территории водозабора, - отметил главный специалист дирекции Илья Медведев. - Ведется внутренняя планировка помещений в здании станции водоподготовки, где будут размещены пункт управления водозабором и лаборатория. Через несколько дней начнется монтаж оборудования.

На сегодняшний день на объекте установ-



лены два резервуара, подземная насосная станция перекачки отстоянных промывных вод, водопроводные сети внутри территории водозабора. Возведены металлоконструкции всех запланированных зданий и подпорная стена берега реки. Смонтирована трансформаторная подстанция. Начато благоустройство территории. Работы завершены более чем наполовину. Ввод объекта в эксплуатацию планируется до начала отопительного сезона.

Напомним, за последние три года доступ к питьевой воде получили жители Александровско-Сахалинского, Холмского, сел Слава Тымовского района и Воскресенское Анивского городского округа. В этом году работы завершат в селах Никольское Углегорского района и Чехов Холмского городского округа. Наряду с форсированным строительством объектов социальной инфраструктуры, ремонтом школ и больниц обеспечение местных жителей чистой питьевой водой повысит качество жизни в районах.

Как полюбить себя? Как избавиться от навязчивых мыслей о своих недостатках, которые руют наше восприятие самого себя? Эти 10 шагов помогут вам полюбить себя и начать уважать себя и свои качества.

Если бы я попросила вас рассказать мне все, что с вами не так, я готова поспорить, что у вас не было бы проблем составить длинный список ваших недостатков и неудач.

Даже когда я писала эту статью, мой мозг быстро направлялся к моим собственным недостаткам и неудачам. Это почти автоматическое.

Почему так трудно полюбить себя? Мы говорим себе то, что никогда не сказали бы окружающим, даже тем, кто нам не нравится. Мы ругаем себя за то, что в очередной раз обманули кого-то. Мы делаем определенную ошибку на протяжении многих лет, но снова повторяем ее.

Жизнь становится бесконечной борьбой. И, конечно, чем больше мы это делаем, тем больше мы фокусируемся на том, что с нами что-то не так, и тем более реальными и изнурительными становятся наши недостатки и комплексы.

Они начинают нас определять. Они удерживают нас от того, кем мы хотим быть. Они влияют на наши отношения. Они влияют на нашу самооценку, нашу неспособность полюбить себя, наше настроение и наш общий взгляд на жизнь. Мне грустно думать о том, сколько людей не могут полюбить себя.

Возможно, вам... Не нравится, как вы выглядите; не нравится ваша внешность; не нравится ваше отсутствие (заполните здесь пробел - интеллект, организованности, мотивации); не нравится ваш выбор жизни; не нравится, как вы ведете себя в отношениях.

Довольно часто мы не можем полюбить себя из-за нашей воспринимаемой неспособности следовать и достигать целей, зарабатывать достаточно денег или достигать определенного уровня успеха.

Большая часть нашего отвращения к себе приходит от взгляда на то, что у других это есть, а мы считаем себя неправильными, потому что у нас этого нет.

Я могла бы продолжать рассказывать о причинах, по которым мы не можем полюбить самих себя. Наше тяжелое детство. Наши разрушительные отношения. Отсутствие возможностей или удачи. Неприемлемое тело или лицо. Все это может быть правдой. Но это не имеет значения.

Есть только один человек, который будет с вами всю жизнь. Есть только один человек, чье хорошее мнение действительно имеет значение. Есть только один человек, чья любовь может трансформировать вас. Есть только один человек, который больше всего заслуживает вашей безусловной любви. Это вы.

Независимо от всех ваших предполагаемых недостатков и неудач, вы единственный, кто у вас есть. Почти невозможно стать лучшим человеком, когда вы не можете полюбить человека, которым вы являетесь.

Когда вы не можете разглядеть или принять свою неотъемлемую ценность, красоту и уникальность, вам нечего предложить себе на пути энергии или мотивации для постоянного самосовершенствования.

Являетесь ли вы полным или худым, богатым или бедным, красивым или нет, успешным или неудачником, молодым или старым - ничто из этого не имеет значения, чтобы начать любить себя. Когда вы сможете



Полюбите себя: 10 шагов, помогающих это сделать

разорвать прочную поверхность этих недостатков, вы сможете найти бесконечный океан кристально чистой любви к себе.

И когда вы найдете этот океан и окунетесь в него, вы обнаружите, что поверхностные вещи начинают естественным образом меняться.

Вы сможете полюбить себя. Я знаю, что все это вдохновляет и звучит прекрасно, но я также знаю, что это настоящий мир с настоящей болью и проблемами. И в реальном мире полюбить себя невозможно в одночасье.

Требуется время, чтобы принять понятие о том, что любить себя - это ваше наивысшее призвание, ваша самая важная работа, самая изменяющая жизнь вещь, которую вы когда-либо сможете сделать для себя.

Итак, с чего начать? 10 шагов, помогающих полюбить себя.

Признайте

Признайте изменяющуюся жизнь, чтобы полюбить себя.

Признайте, что все хорошее в вашей жизни зависит от вашей уникальной красоты и достоинства.

Признайте, что все ваши жизненные успехи, любовь и счастье начинаются с того, чтобы полюбить того, кем вы сейчас являетесь.

Перефокусируйтесь

Ежедневно отвлекайте свое внимание от недостатков и неудач и перефокусируйтесь на своей уникальности и положительных качествах.

Определите их для себя, даже самые маленькие положительные аспекты, которые вы видите в себе, и записывайте их.

Просматривайте их каждый день, чтобы полюбить себя.

Помните, что именно эти качества - основная часть вас, а не ваши недостатки.

Переопределите

Когда вы пытаетесь принять себя таким, каким вы есть, чтобы полюбить себя, вам существенно поможет определение лучшей версии себя, которая

еще не полностью выражена.

Этот идеальный «я» должен основываться на том, кто вы истинный, не создан из влияний сверстников, родителей, средств массовой информации или кого-либо еще.

Кто ваша самая лучшая версия себя? Как вы хотите выглядеть, чувствовать, думать, действовать и управлять в мире?

Распишите черты характера этого еще невыраженного «я».

Это поможет вам полюбить себя таким, каким вы есть сегодня.

Выберите

Тщательно выбирайте своих друзей и окружающих, чтобы вас окружали любящие, настоящие, заботливые и поддерживающие люди.

Это люди, которые показывают вам прекрасные качества, которые они видят в вас и которые помогут вам полюбить самого себя.

Откройте глаза, чтобы увидеть себя так, как они видят вас, и примите обоснованность их оценки.

Представьте

Представьте себя своим лучшим другом.

Посмотрите на свое лучшее «я» как лучший друг, который берет на себя ответственность и разговаривает с вашим нынешним «я».

Пусть ваше лучшее «я» думает или говорит только те слова, которые вы сказали бы своему лучшему другу в периоды кризиса или неуверенности в себе.

Ваша цель - полюбить себя, поэтому используйте слова одобрения, поддержки и похвалы.

Не позволяйте своему нынешнему «я» управлять вашей психикой.

Исследуйте

Один из шагов, помогающих полюбить себя, требует исследования самого себя.

Выделите время, чтобы узнать больше о себе - свои индивидуальные особенности, способности, интересы и т. д.

Примите во внимание свои оценки

это сделать

в школе, семинары, курсы, прочитанные книги.

Посмотрите на себя как интересный многогранный подарок для раскрытия и изучения.

Пойдите дальше и взгляните на то, чего вы достигли, сколько у вас денег и т. д.

Поймите, что движет вами, что приносит вам величайшую радость.

Найдите очаги творчества, области неиспользованного интеллекта, пути к потенциальным увлечениям.

Примите

Примите то, что вы не можете изменить в себе, чтобы полюбить себя.

У каждого есть свои особенности, которые они не могут «исправить» или изменить, - аспекты нашей внешности, индивидуальности, нашего прошлого опыта или выбора.

Здесь есть только два варианта. Вы можете всегда бороться с этими неизменными характеристиками, или вы можете расти за их пределами и выбрать путь принятия самого себя.

Наличие этих неизменных вещей не должно обрекать нас на несчастливую жизнь.

То, что поможет вам полюбить себя, так это понимание того, что возможности для счастья в жизни очень обширны, а наши недостатки - это бесконечно малые чернильные капли в море потенциала для радостной жизни.

Они будут растворяться и рассеиваться, если вы примите путь не сосредоточиваться на них.

Измените

Если есть вещи, которые вы можете изменить и хотите изменить в себе, чтобы стать более схожим на своего идеального «я», тогда примите возможность произвести эти изменения.

Определите требуемые действия. Разбейте действия на небольшие и управляемые цели.

Каждый день добивайтесь одной маленькой цели и воспринимайте полученное изменение как подарок, помогающий вам полюбить себя.

Это дар, который лучший «я» предлагает от желания приблизить вас к вашему идеалу.

Терпите

Шаги для того, чтобы полюбить себя, требуют терпения. Если вы потратили годы на то, чтобы не любить или даже ненавидеть себя, потребуется время, чтобы полюбить себя, найти корабль и создать новое направление.

Возможно, будут моменты, когда вы вернетесь к старым убеждениям и негативной самооценке. Просто помните, насколько полнота вашего жизненного опыта вращается вокруг любви к себе, тогда вы будете настойчивы и полны решимости полюбить себя.

Практикуйте

Точно так же, как требуется практика для поддержания здоровых и любящих отношений с супругом или ребенком, требуется такая же практика, чтобы поддерживать свою любовь к себе.

Вы должны помнить об этом каждый день. Поддерживайте свое внимание на своих уникальных и хороших качествах. Продолжайте делать небольшие и целенаправленные шаги к тому, кто вы есть на самом деле.

Признавайте и отмечайте эти шаги. Отражайте с благодарностью все те качества, которые вы имеете, и те, которые в процессе усвоения. Практика обязательно поможет вам полюбить себя и уважать свои достоинства и недостатки.

«Загугли звезду»:

Юлия Савичева – о судьбоносной встрече с Фадеевым, сложном периоде на «Фабрике звезд», ЧП на «Евровидении», анорексии и личной жизни



Знаменитые строчки песни «Не смотри, не смотри ты по сторонам, оставайся такой, как есть» вселили веру в себя во многих девушек. Этот хит из сериала «Неродись красной» стал визитной карточкой Юлии Савичевой. Она исполнила песню настолько проникновенно, что многие поверили: Юлия поет и про себя.

Сама артистка признается, что многие песни в ее жизни действительно можно назвать автобиографичными. Под них она влюблялась, сомневалась, мечтала, теряла близких людей. По словам Юлии, сейчас одной из самых знаковых композиций для нее стала песня «Сияй», написанная уже в период «самостоятельного плавания». Когда артистка ушла от своего продюсера Макса Фадеева и начала свой собственный путь.

Как складываются ее отношения с наставником сегодня? Как Юлия чуть не вошла в историю «Евровидения»? И почему раскритиковала нашумевшее шоу «Маска»?

На эти и другие вопросы Юлия Савичева ответила в рамках проекта **Teleprogramma.pro** «Загугли звезду».

«Я родом из города Кургана, это Зауралье. Жили мы там ровно до момента, пока мне не исполнилось шесть лет, — начинает разговор Юлия Савичева. — А как раз в этот период мы и переехали в Москву. И в школу я пошла там же. Знаю, что многих интересует, где я училась».

— Вы родились 14 февраля – в день влюбленных?

— Да, 14 февраля 1987 года. Но вот сейчас все знают, что это День всех влюбленных. Хотя раньше его практически не праздновали. Наверное, только последние лет шесть-семь стали вот так грандиозно отмечать этот праздник.

— Отмечаете ли вы и заодно День святого Валентина?

— Я отмечаю его исключительно как свой день рождения. В этот раз мне исполнилось 35 лет, такой небольшой юбилей. И я позвала своих родителей, которые прилетели ко мне из Кургана. Мы очень здорово и душевно провели время вместе. А вообще, я люблю ходить в караоке, представляете? Артистка и певица любит караоке. Но вот так бывает...

Так вот, мы всей семьей ходили в караоке. Мой папа очень здорово поет, у него это классно получается. Моя мама тоже. Ведь они у меня музыканты и выступали не хуже звезд эстрады.

Чтобы вы понимали, я не пою свои песни в караоке. Только чужие, это исключительно моя позиция.

— И какие песни вы там поете?

— Вы сейчас будете удивлены. Но, допустим, это Rammstein, Кайли Миноуг, Дуа Липа, Уитни Хьюстон, Адель, Алла Пугачева и так далее.

— Помните свой первый выход на сцену в четыре года?

— Это правда. Я дебютировала на сцене именно в этом возрасте, даже, может быть, и раньше. Меня вывел туда Максим Фадеев. Все началось с того, что мой отец играл в группе «Конвой», был барабанщиком в этом коллективе. Это курганская

группа, солистом которой как раз являлся Максим Фадеев.

И он частенько заходил к нам домой: либо по творческим вопросам, либо просто в гости. И вот в свой очередной приход Максим увидел, как я танцую на столе. Я очень любила это делать, поскольку у нас был маленький щенок, который бегал за мной и как очень активную девчонку кусал за пятки.

А я пряталась, где? Как раз на столе, представляя, что это моя сцена. Надевала мамину золотую юбку, которая мне была как платье, и вот выступала таким образом. А когда Макс пришел в гости и стал играть на пианино, стоявшее в той же комнате, в отражении он увидел, как я танцую, и предложил моим родителям, что «не отказались бы вы, чтобы я вывел ее с собой на сцену, потому что в ней что-то есть, в ней есть талант».

А в это время я, как замороженная, стояла за кулисами, мне было абсолютно не страшно, а наоборот, хотелось побыстрее выйти на сцену и уже наконец выступить. Что же я помню с этого момента, спросите меня вы? А я помню все: как ждала этого выхода, как мне Макс говорил, что: «Повторяй за мной, я буду говорить тебе какие-то слова». Мы просто находились рядом, мы вышли вместе, он вывел меня за руку. И как раз под такую удивительную музыку (там никто не пел, это просто была музыка), я и импровизировала. Это видео до сих пор есть в Интернете, вы можете посмотреть.

— В детстве вы играли в спектаклях. Расскажите об этом, пожалуйста.

— Когда мне исполнилось семь лет, мне предложили сыграть главную роль в новогодних спектаклях, это были постановки ДК МАИ (находится в Москве, около станции метро «Войковская»). Я с удовольствием согласилась и отыграла десять спектаклей. И когда вместе с другими актерами получила свою первую зарплату, помню, мы потратили ее на одежду — джинсовый комбинезон.

— Вас пригласили принять участие в записи альбома Линды. Чем она вам запомнилась?

— Это вообще отдельный пласт моей жизни, потому что я наблюдала изнутри, как создавался этот проект, как делались песни, клипы для Линды. И я была безумно счастлива, что Макс предлагал мне поучаствовать не только в записи некоторых песен. Допустим, вы можете до сих пор послушать песню «Сделай так». Вначале там звучит мой голос, а потом я пою припев вместе с Линдой.

И, кроме того, есть клип на эту песню, где я танцую, и еще несколько видео, где я также снималась. Это было здорово. Вообще, в то время царил такая душевная атмосфера, и все музыканты общались друг с другом не просто по творческим вопросам, но еще и дружили семьями. Мы часто ездили все вместе на шашлыки, в лес. Как-то вот так очень дружно общались.

— Расскажите о своих родителях...

— Мою маму зовут Светлана Анатольевна Савичева. Раньше она была преподавателем фортепиано для детей. В дальнейшем все менялось то одно, то другое, то третье. Но сейчас мама не имеет отношения к музыке. А вообще очень долгое время она работала уже в Москве,

в ДК МАИ заведующей детским отделом, где как раз устраивала детей в различные кружки.

А я в это время приезжала из школы к маме, сама добиралась и шла на бальные танцы. Причем они появились не сразу, сначала это была какая-то хореография. Мы даже делали несколько номеров, и я также там выступала.

Много лет прозанималась бальными танцами, и мы даже два раза становились чемпионами. Я дошла где-то почти до конца «б» класса, но чуть-чуть не хватало до «а» класса бальных танцев.

Мой папа — Станислав Борисович Савичев. Он музыкант, барабанщик и, конечно же, многому я научилась от него: играть на барабанах, слушать определенную музыку. Но и у меня выработался определенный вкус в музыке, потому что мой папа всегда ставил дома какие-то концерты, разную музыку. Это, конечно, на меня сильно повлияло. Сейчас мой папа и мама живут в городе Кургане.

Я безумно горжусь, что мой папа до сих пор занимается музыкой, также играет на барабанах, и у него есть своя команда. Это кавер-группа. И, кстати, мне очень приятно, что они играют несколько моих песен. Потому что мой папа — достаточно суровый критик, строгий такой музыкальный человек. Поэтому мне особенно приятно, что он оценил мою песню: «Се ля ви, майский дождь», которая вышла недавно. Сейчас папа работает в МЧС: встречается и провожает курганские самолеты, чтобы все было хорошо. Он пожарный, но свободное время, конечно, отдает музыке.

— Какую роль в вашей жизни сыграл Максим Фадеев?

— Максим Фадеев для меня, прежде всего, учитель. Он им был и останется навсегда, потому что, как вы понимаете, судьба нас свела с моего детства, и потом уже мы повстречались на «Фабрике звезд-2». Я, как и все, проходила кастинг, который длился довольно долго.

Это не было в один приезд. Я помню, как мы с мамой впервые приехали и только на первом этапе увидели невероятное количество людей. А потом было два, три или даже четыре этапа и потенциальных конкурсантов становилось все меньше и меньше.

И мне очень повезло, что я прошла. Потому что Макс говорил мне сразу: «Я не гарантирую тебе, что ты пройдешь, что ты будешь участницей «Фабрики звезд». Но то, что ты талантливая, то, что у тебя есть шанс — это факт».

Я не могла не пойти, потому что Макс — это тот человек, который столько всего сделал и для моей семьи, и для меня. Поэтому, конечно, я была рада, что он был приглашен в качестве продюсера на «Фабрику звезд-2».

Потом была сама «Фабрика» и случилась песня «Высоко», которая до сих пор является одной из моих визитных карточек. В дальнейшем после проекта мы работали с Максом вместе. И вот уже четвертый год я продолжаю эту историю самостоятельно. То есть я теперь самостоятельный артист без продюсера.

— Тяжело самой пробивать дорогу в шоу-бизнесе?

— Поначалу, конечно, страшно. Ты многого не знаешь, потому что когда большая компания, и

многие люди делают за тебя то, о чем ты вообще не имеешь понятия, что-то там происходит, и это все в принципе делается и работает. А тебе же нужно только гастролировать, выступать, следить за собой, великолепно выглядеть и петь. Все остальное же — на компании и на продюсере.

Но когда ты принадлежишь только себе и должен выполнять все те дела, которые выполняли за тебя работники офиса, то вот там, конечно, поначалу мозг рвется на части. Но потом, постепенно, год за годом все структурируется. Ты многому учишься и становишься человеком, уже конкретно понимающим в шоу-бизнесе.

— В каких вы сейчас отношениях с Максимом Фадеевым?

— В прекрасных. И мы общаемся по телефону. Иногда бывало так, что мы могли разговаривать по три часа. Обо всем вообще: о жизни, о музыке, о природе, о погоде.

— Что было самым сложным для вас на «Фабрике»?

— То, что каждый раз на собраниях меня отчитывали в том, что я абсолютный ребенок, что: «Надо взрослеть!», «Юля, сколько можно!». Вот это мне было действительно обидно и тяжело, потому что я до сих пор такая, какая-то достаточно легкая на подъем, и этот ребенок во мне остался. Он никуда не делся, несмотря на то что я сама уже мама.

— Как складывались ваши отношения с другими участниками?

— Когда я пришла на «Фабрику», мне было 16 лет. И я носила абсолютно розовые очки. Поэтому меня часто спасала такое отношение и к ребятам, и к самой ситуации. Я общалась со всеми достаточно просто, не было никаких конфликтов. Я вообще по натуре неконфликтный человек. А если даже кто-то пытался со мной поспорить, то я всегда уходила от этого, даже не пыталась что-то выяснять. Собственно, такой я и осталась.

— С кем вы подружились на «Фабрике звезд»?

— В этом плане я достаточно закрытый человек. Для меня дружба — это серьезное слово, и если я по-настоящему дружу с человеком, то это должно быть проверено временем, какими-то жизненными ситуациями. Но, конечно, с кем-то я сдружилась, но даже не сдружилась, а вот просто хорошо общалась на «Фабрике» я с Женей Рассказовой.

Я помню, на гастролях с «Фабрикой» мы постоянно жили в одном номере, и она для меня в основном такая мамочка, которая переживает и поддерживает. Но, к сожалению, сейчас я с ней не общаюсь, и наши дороги разошлись. Я не могу сказать, что я с кем-то сейчас дружна из «Фабрики звезд-2». Хотя я знаю, что у некоторых сложились отношения как на «Фабрике», так и после нее. И люди до сих пор дружат, но это, знаете, у кого как.

— Как в вашей жизни случилось «Евровидение»?

— Я помню, мы снимали клип на песню «Прости за любовь», и Макс передал мне трубку. Я взяла и слышу: «Юлечка, привет! Это Лариса Синельщикова, у меня для тебя грандиозные новости. Ты едешь на «Евровидение!» Я так, знаете, глаза в потолок. Вроде как попыталась улыбнуться и порадоваться, но, если честно, на тот момент я не очень знала, что такое «Евровидение». Хотя, конечно, было очень приятно.

Но когда я все поняла, то начала переживать, нервничать. И можно сказать, что на мои хрупкие детские плечи свалилась такая глобальная ответственность за страну. Я была рада тому, что Макс написал такую классную песню, как «Believe me». Она пришлась по душе европейской публике, и мы старались сделать эту песню так, чтобы мне было удобно петь ее.

Потому что, помимо того что это живое выступление, оказалось, что мне нужно было еще и тан-



цевать во время своего номера. Мне не хватило опыта, какой-то сценической закалки. Мне было всего 17 лет, и мама полетела на «Евровидение» вместе со мной. Потому что, как вы понимаете, несовершеннолетних детей не отпускали из страны.

— Вы заняли там 11-е место. Какие чувства испытали после оглашения результата своего выступления?

— Ну это нормально. Я и сама себя раскритиковала, когда увидела это выступление. Но я молодец, что не сдалась, не перестала петь, что я не упала. Потому что могло случиться и такое, что я бы не удержалась и рухнула вниз. Потому что те танцоры, которые находились рядом со мной, были густо намазаны краской, а я была в кедах.

И мне нужно было встать на спину одного из танцоров. И вот когда я встала, то поняла, что моя нога начала ехать. Конечно же, сразу испуг в глазах, который показали крупным планом. Я это видела и все, и страх сковал меня, связки. Это все было слышно в моем голосе, в дыхании.

Но я все равно боец, не сдалась до конца, а продолжила петь. Конечно, это не было настолько ужасно, насколько я могла себе представить, потому что я понимала, что по-другому выступить не могла. Ведь мне было всего 17 лет. Это была неожиданная экстремальная ситуация, с которой мне пришлось столкнуться. А представляете, если бы я упала, то вошла бы в историю «Евровидения» как упавшая участница. Может быть, кто-нибудь уже падал там, я не знаю. Надо будет почитать.

— Еще раз бы поехали на «Евровидение»?

— Я бы миллион раз подумала, ехать ли туда в очередной раз или нет. Конечно, я понимаю, что опыт у меня уже есть и на моих сольных концертах со мной происходили всякие ситуации, которые меня закалили, закалили мою нервную систему, сделали из меня профессионала, который сможет выдержать из любой ситуации. Но я так скажу, главное на «Евровидении» — это интересная песня и выпуклая личность. Вот все это и должно объединиться.

— Какие «всякие» ситуации проходили с вами в жизни?

— Какие? Ой, чего только не было. У меня, естественно, отрубалось все вокруг: и свет, и звук. И затопило нас, когда шли дожди или снег. И человек страшный выбежал на сцену практически голый и пытался со мной что-то сделать. Тогда мне впервые стало страшно при виде этого свирепого мужика.

И всякие поклонники приходили, каким-то образом просачивались ко мне на сольные концерты. Причем еще даже на репетиции, на саунд-чеки, когда в таких ситуациях никого не оказывается рядом. Когда такие странные люди начинают как-то странно себя вести, бывает, что просто некого позвать на помощь. Слава Богу, обошлось без каких-то страшных случаев, но такие моменты очень запоминаются.

— Расскажите, пожалуйста, как к вам поступило предложение записать саундтрек к фильму «Не родись красивой»?

— Я помню, как мне позвонили и спросили, хочу ли я поучаствовать в сериале «Не родись красивой» и записать к нему саундтрек. А потом вкратце рассказали про этот фильм. Я согласилась, и после того как услышала демоверсию песни, просто влюбилась в нее.

Я мечтала быстрее прибежать на студию и записать наконец-то эту песню, вот настолько она мне понравилась. Но сам сериал я не смотрела от начала до конца. Какие-то эпизоды — да, смотрела и даже участвовала в нескольких из них.

— Как вы думаете, дала ли вам эта песня новый виток популярности?

— Знаете, тут все сошлось — и сериал популяр-

ный, его же до сих пор показывают на каких-то каналах, и люди продолжают его пересматривать. А песня абсолютно четко характеризует его настроение. Она настолько проникла в душу всем жителям нашей страны, что стала моей визитной карточкой.

— Вы сами когда-нибудь считали себя не красивой?

— Конечно, я думаю, что все с этим сталкивались в подростковом возрасте, когда ты чувствуешь себя некрасивым, толстым, каким-то не таким, неправильным. Но это же ведь пубертатный период. И тут многое зависит от родителей и от окружения, как ты его сможешь пройти.

— Как вы сами прошли этот период?

— Тяжело, потому что тогда я столкнулась с анорексией. И слава Богу, что я не попала в больницу. Но с 13 до 15 лет состояние у меня было просто аховое. Я постоянно шаталась вот так вот из стороны в сторону, у меня то и дело кружилась голова, темнело в глазах из-за того, что мне казалось, будто я не такая, что я толстая. Хотя я занималась танцами, как я уже рассказывала, и никаких предпосылок к лишнему весу у меня не было. Но, понимаете, это же ведь такое болезненное восприятие окружающих, себя в мире. Как раз-таки тот злосчастный возрастной переходный период.

— Какие ваши песни можно назвать автобиографичными?

— Почти каждую. Потому что, несмотря на то что во многих песнях не мои тексты, я все равно применяю к ним свои жизненные ситуации, которые со мной происходили. И я вкладываю в каждую композицию, в каждое слово свою судьбу и эпизоды из своей жизни.

Некоторые отталкиваются от своих жизненных перипетий, вдохновляются ими и пишут. Я вот так пишу свои эмоциональные стихи, а авторы песен пишут во многом благодаря своим эмоциональным состояниям. Но я применяю это исключительно к себе, как будто это я написала. Поэтому у многих людей и создается впечатление, что я сама пишу эти песни.

Но для меня это самая главная награда и похвала, потому что по-другому быть не может. Все должно максимально сочетаться, и песня должна быть твоей. Иначе тогда зачем?

— У каких композиций самая интересная история?

— Давайте я расскажу про песню «Высоко», которая вообще знаковая для нашей семьи. Во-первых, с этой композиции вообще началась артистка Юлия Савичева и, во-вторых, так сложилось, что многие мои близкие люди уходили под нее. Больше всего мне запомнилось, когда я была с «Фабрикой» на гастролях, стояло лето, и я выступала на открытой площадке. Я всегда плачу, когда пою «Высоко», до сих пор.

В этой песне есть что-то такое неповторимое, что струны моей души не выдерживают, и я рыдаю. Вот однажды в очередной раз я вышла и смотрю на небо, где летают стрижи, в голове звучит песня. И вдруг каким-то неизвестным мне образом я начинаю прощаться со своей бабушкой Женей, которая живет в городе Кургане.

Для меня она безумно важный, любимый человек. Она многому меня научила, столько воспоминаний с ней связано. Вот я пою и прощаюсь с ней. Наверное, я понимала, что, видимо, человека уже нет на этой планете, если я так с ней прощаюсь. Вот я выхожу со сцены, и в тот период со мной гастролировал папа, играл тогда с «Фабрикой» на барабанах. И папа зовет меня на серьезный разговор, я его прерываю и говорю, что я, похоже, знаю, что случилось. Спрашиваю: «Это баба Женья?» Он говорит: «Да, а как ты узнала?»

Не понимаю, я просто вот пела «Высоко» и прощалась с ней. Вот такие бывают вещи.

— Давайте поговорим о «Золотом граммофоне»...

— Я никогда не считала, сколько у меня этих наград, но, когда мне говорят, что их много, я могу так примерно все представить, потому что хитовых песен действительно немало. Я счастливый обладатель множества «Золотых граммофонов». А самый дорогой «Граммифон» для меня — это награда за песню «Сияй», потому что я записала и выпустила ее уже вне продюсерского центра. Это моя личная победа, моей команды, которую я собирала и в которой я работаю. Поэтому, конечно же, это особенное отношение к этому «Золотому граммофону».

— Сколько у вас статуэток? Где вы их храните?

— Все эти «Граммифоны», которые я получала во время пребывания в продюсерском центре, я отдала. У меня нет ни одного. Сейчас мой единственный «Граммифон» — за песню «Сияй», он находится у моей дочери Ани, потому что я посвятила эту награду ей.

— Расскажите, пожалуйста, о песне «Сияй», за которую получили недавнюю статуэтку?

— Я помню, как отслушивала очередную партию «демок». Я делаю это чуть ли не каждый день до сих пор. И вдруг начинается песня, тут же звучит припев, и я буквально сразу влюбляюсь в нее.

Это удивительно, и такое бывает редко, причем у меня уже был назначен релиз. И мы даже знали, какая песня должна выпуститься в ближайшее время. Но я беру трубку и набираю своему аранжировщику, говорю, что: «Срочно делаем вот эту песню. Я сейчас ее пришлю».

В общем, заявила это безапелляционно, и никто даже не спорил со мной, потому что я настолько сильно загорелась этой песней. Мне понравились слова, посыл, эта трогательность. Это был своего рода эксперимент для меня, потому что это такое современное модное звучание.

Вы просто еще демоверсию не слышали, там вообще просто моднятина, еще с таким вокалом и совсем непонятными словами. Типа так модно. Но я понимала смысл, что меня он зацепил, и я хочу это спеть. Я хочу донести этот смысл до людей. Ну и мы сделали эту аранжировку максимально приближенной к моему какому-то ощущению, к моей подаче. Поэтому все и сработало.

— Говорили мужу: «Я звезда, носи меня на руках?»

— Никогда такого не было. У меня музыкальное воспитание. Я родилась в музыкальной семье, а это определенное ощущение себя, понимание того, где ты находишься. К тому же мой папа всегда мне говорил: «Миллион раз подумай, хочешь ли ты идти в артистки, потому что это адская профессия. Вот посмотри, как я возвращаюсь с гастролей, я еле иду и вообще еле-еле себя чувствую. Это невероятно тяжело, поэтому хорошо подумай». Вообще, мне помогло строгое воспитание папы и Максима Фадеева.

Оно многому научило, и поэтому я никогда не думала о себе в превосходительной форме, о том, что я звезда, и лучше меня нет никого на этом свете, боже, я — номер один. Вот такого вот никогда не было. Ясное дело, что на сцене я королева, но в жизни я никогда себя не веду так, как вам показала.

Поэтому мы с моим мужем сошлись сразу, когда я, еще будучи на «Фабрике», услышала его голос. Когда мы уже были в финале, нас осталось буквально пять девочек. И к нам приходили в гости ребята, которые уже выжили из проекта. А однажды пришел Гена Лагутин и принес с собой диск альтернативной группы.

А еще тогда я начала увлекаться таким «тяжеликом». Ну и, собственно говоря, услышав голос будущего мужа Саши, и даже не видя, как этот человек выглядит, я подошла к Гене и говорю: «Ты познакомишь меня с вокалистом группы, альбом которой ты принес?» Он говорит: «Да без проблем. Вот будет у них концерт. И я обязательно сконтакчу вас».

Ну супер, все. На всем этом альбоме была только одна трогательная, грустная, романтическая песня. Я сразу поняла, что этот человек искренний, настоящий, какой-то вот трогательный и очень близок мне по духу. В итоге, после того как я вышла с «Фабрики», мой папа не отпустил меня на концерт этой группы, как вы понимаете, и мне пришлось брать телефон у Гены.

Говорю: «Гена, дай мне телефон, меня не отпустили на концерт». Гена Лагутин дает мне телефон, я тут же звоню: «Алло, это Юлия Савичева, в общем, я сейчас в Москве, но мы уезжаем на га-

строли. Если мы не встретимся сегодня-завтра, то я улечу и непонятно, когда мы вообще увидимся».

Меня удивило, что Аршинов сказал: «А привет, привет, короче, давай встретимся». Такое ощущение, что я разговаривала с этим человеком пять минут назад, и для него нет ничего удивительного, что я перезваниваю. Я помню, как меня это удивило, поразило. Мы тут же встречаемся, и я понимаю, что это абсолютно мой человек. Мое сердце меня не подвело.

— Так кто за кем ухаживал в итоге?

— Ну, понятное дело, в этой альтернативной тусовке особых каких-то там мегаухаживаний не было. Но случались моменты, когда Саша дарил мне трогательные подарки. Например, крестик, который я до сих пор ношу. Муж знает, что я верующий человек, и мне это важно.

Естественно, дарил мне цветы. В этом отношении мы вообще простые ребята и по-настоящему половинки друг друга. То есть в каких-то моментах мы очень похожи, а в других, наоборот, разные. Так что мы уравниваем друг друга и, знаете, собираемся, как пазл. Поэтому я желаю всем таких отношений.

— Как вы решили пожениться?

— Для нас это, конечно, не было чем-то таким невероятно важным, потому что мы давно уже жили вместе. Я помню, как в 18 лет я переехала к нему. К тому времени у нас уже была настоящая семья. И как-то само собой все сложилось, наверное, просто подошло время.

Однажды зашел разговор, что, наверное, надо сыграть свадьбу. Ну давай сыграем, вот так. Мы очень простые ребята-музыканты. Поэтому у нас все это даже как-то было смешно и обычно, в общем, ничего особенного.

— Чем увлекается дочь Анна?

— Во-первых, Аня — это долгожданный ребенок. Мы многое прошли, прежде чем Бог дал нам дочку, которую я безумно люблю. Мы постоянно общаемся, всегда вместе что-то придумываем. Она такая же творческая, как и мы, далеко от нас не ушла, как вы понимаете. Аня очень любит танцевать, петь, рисовать, создавать какие-то поделки. В ней объединяются такие интересные вещи, как неусидчивость и в то же время усидчивость на определенный период.

Например, пока ты делаешь поделку, ты должен спокойно сидеть минут 30-40, ведь так? И она с удовольствием делает это, никуда не бежит. Но потом начинает нести куда-то, как реактивный двигатель, меня в детстве тоже называли юлой. Аня любознательная, это в папу. Она любит книжки, тоже в папу, потому что я в детстве ненавидела читать, а Аня — наоборот. И вот мы ей читаем часто, и Анна сама уже научилась читать по слогам, спасибо бабушке за это. В свои четыре года, скоро пять, уже знает цифры, алфавит.

— Многие интернет-запросы по традиции посвящены вашему росту и весу...

— Мой рост — 160. И я не взвешиваюсь. Последний раз делала это, наверное, лет пять назад, когда родилась Аня. Когда я уже пришла в норму, мой вес составлял 49-50 кг.

— Чтобы хорошо выглядеть — не надо взвешиваться?

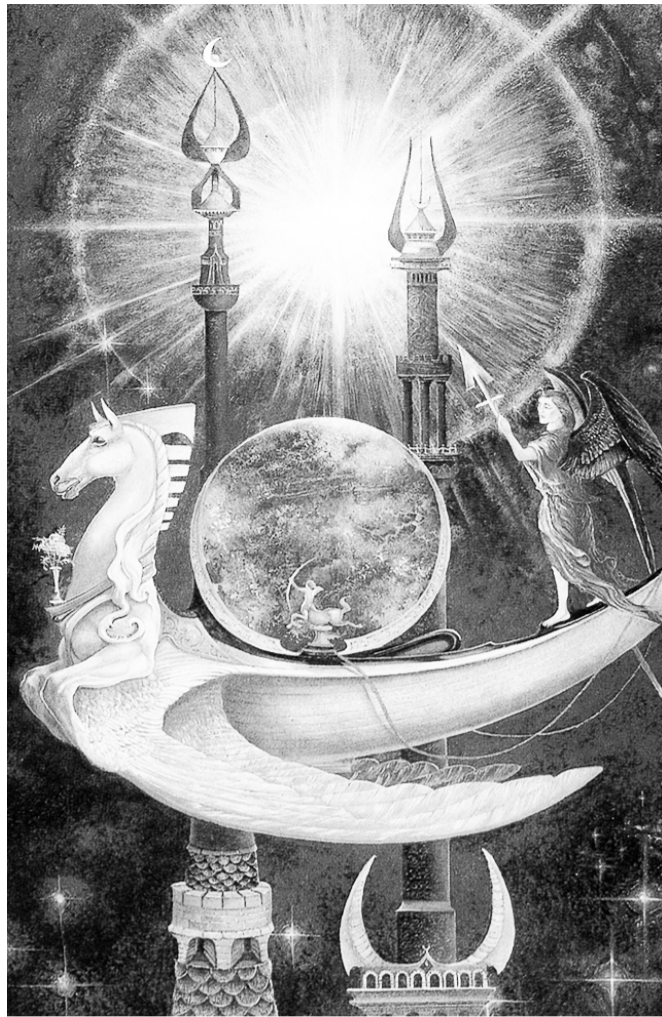
— Наверное, это еще остатки моей замороченности тогда, в связи с анорексией. Потому что когда я начинаю взвешиваться и пристально следить за весом, то начинаю сходить с ума. Я думаю, что многие девушки поймут меня.

У меня есть камера, костюмы, в которые я должна входить, глаза у меня тоже на месте, поэтому я просто веду здоровый образ жизни. И это очень важно, потому что это сохраняет и здоровье, и внешний вид.

— Недавно вы раскритиковали проект «Маска». Почему он вам неинтересен?

— Я не могу вам сказать, что он мне не нравится. Нет, проект как минимум интересный, но больше всего детям. Потому что, когда я показывала некоторые кусочки Ане, конечно, ей это безумно понравилось, потому что там ростовые куклы. А детям что нравится? Правильно! Театр и вся вот эта специфика.

Но, если честно, я не очень понимаю, для чего это самому артисту. Когда ты надеваешь на себя маску, костюм, который не выражает никаких эмоций, или он, допустим, показывает только одну улыбку и ничего больше, ты не можешь эмоционализировать, ты можешь выдать только голос. Да и то вынужден его скрывать. Поэтому я не в восторге именно вот от данной части шоу, как это отражается на артисте, что с этим делать дальше. А то, что для публики, для детей — это суперпроект, я вообще не спорю.



Гороскоп на неделю

с 6 по 12 июня



Овен. Полезно проявлять инициативу. Этот совет касается всех сфер жизни: она оказывается уместной в каждой из них. Ваш энтузиазм заражает окружающих, а обаяние никого не оставляет равнодушным.



Весы. Многие Весы на этой неделе сделают то, чем собирались заняться позже. Стараться быстро осуществить планы – отличная стратегия, но необходимости уделять внимание мелким деталям она не отменяет.



Телец. Не всегда легко ладить с окружающими. Полезно будет побыть наедине с собой. Поднимают настроение любые творческие занятия. Можно вернуться к давнему хобби или обзавестись новым.



Скорпион. Вас ждут приятные сюрпризы и удачные совпадения в конце недели. Это время будет плодотворным и интересным, щедрым на позитивные эмоции. Романтические свидания запомнятся вам надолго.



Близнецы. Первые дни недели – отличное время для того, чтобы реализовать какие-то старые планы или завершить то, что было начато раньше. Позже появятся новые заботы, и на что-то другое может просто не хватать времени.



Стрелец. Не все ваши начинания оказываются удачными. Чаще всего сложности возникают там, где вы идете у кого-то на поводу, активно участвуете в реализации чужой идеи.



Рак. Старайтесь проводить больше времени с близкими. Сейчас это особенно важно и для вас и для них. Разговоры об общих делах, обсуждение планов, важных для всех, помогают забыть о давних разногласиях и спорах.



Козерог. Собирайте информацию, обдумывайте ее, советуйтесь – это позволяет избежать многих важных ошибок. Это очень благоприятная неделя для того, чтобы заниматься творчеством.



Лев. Благоприятная неделя для решения многих важных вопросов. Многие Львы замечают возможности, которых не видели раньше. Именно это позволяет представителям знака двигаться вперед.



Водолей. Ваш подход к делам не всегда понятен другим людям и не у всех вызывает одобрение. Но время все расставляет по местам, вскоре всем становится ясно: вы поступаете правильно.



Дева. Многим Девам на этой неделе нужно будет принять решения, связанные с деньгами и имуществом. Это не всегда легко. К счастью, особой спешки нет, вы можете все обдумать.



Рыбы. Появится много хороших идей. Они всегда появляются в нужный момент, и приступить к осуществлению задуманного удастся почти сразу. Это вас очень радует. Движение вперед вдохновляет.

понедельник, 6 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	ЛСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
<p>05.00 Доброе утро</p> <p>09.00 Новости</p> <p>09.10 АнтиФейк (16+)</p> <p>09.55 Жить здорово! (16+)</p> <p>10.40 Крым Юлиана Семенова (16+)</p> <p>11.40 Сериал «Противостояние» (16+)</p> <p>12.00 Новости</p> <p>12.05 Сериал «Противостояние» (16+)</p> <p>15.00 Новости</p> <p>15.10 Сериал «Противостояние» (16+)</p> <p>17.00 Новости</p> <p>17.20 Сериал «Противостояние» (16+)</p> <p>18.45 Информационный канал (16+)</p> <p>20.00 Новости</p> <p>20.15 Информационный канал (16+)</p> <p>21.00 Время</p> <p>21.45 Сериал «Тобол» (16+)</p> <p>22.45 Большая игра (16+)</p> <p>23.45 Информационный канал (16+)</p>	<p>05.00 Утро России</p> <p>05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы</p> <p>09.30 Утро России. Сахалин-Курилы</p> <p>09.55 О самом главном (12+)</p> <p>11.00 Вести</p> <p>11.30 60 минут (12+)</p> <p>14.00 Вести</p> <p>14.55 Кто против? (12+)</p> <p>17.00 Вести</p> <p>17.30 60 минут (12+)</p> <p>20.00 Вести</p> <p>21.20 Сериал «Елизавета» (16+)</p> <p>22.20 Вечер с Владимиром Соловьевым (12+)</p> <p>01.20 Сериал «Земский доктор» (12+)</p> <p>03.05 Сериал «По горячим следам» (16+)</p>	<p>06.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+)</p> <p>07.30 Утро. Самое лучшее (16+)</p> <p>09.00 Сегодня</p> <p>09.25 «Мои университеты. Будущее за настоящим» (6+)</p> <p>10.20 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>11.00 Сегодня</p> <p>11.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+)</p> <p>14.00 Сегодня</p> <p>14.25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>15.00 Место встречи (16+)</p> <p>17.00 Сегодня</p> <p>17.40 За гранью (16+)</p> <p>18.50 ДНК (16+)</p> <p>20.00 Сегодня</p> <p>21.00 Сериал «Дельфин» (16+)</p> <p>23.00 Сериал «Генний» (16+)</p> <p>00.35 Сегодня</p> <p>01.00 Сериал «Пёс» (16+)</p> <p>04.25 Сериал «Шаман» (16+)</p>	<p>07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 20.00, 20.30, 21.00, 22.00, 22.30, 23.00, 00.00, 00.30, 01.00, 02.00, 02.30, 03.00, 04.00, 04.30, 05.00, 06.00, 06.30 Наш день (16+)</p> <p>07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+)</p> <p>07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+)</p> <p>07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 Сахалин в цифрах (12+)</p> <p>07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+)</p> <p>07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Опрос дня (12+)</p> <p>07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.58, 01.58, 02.58, 03.58, 04.58, 05.58, 06.58 Фан-шуй прогноз (12+)</p> <p>19.30, 21.30, 23.30, 01.30, 03.30, 05.30 Спичка</p> <p>00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+)</p> <p>00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Наши в Ютуб (12+)</p> <p>00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Yandex всплески (12+)</p>	<p>06.00 Сериал «Станица» (16+)</p> <p>06.35 Наше кино. Неувядающие (12+)</p> <p>07.00 Фильм «Воры в законе» (16+)</p> <p>08.30 Фильм «Табор уходит в небо» (16+)</p> <p>10.15 Фильм «Барышня-крестьянка» (12+)</p> <p>11.00 Новости</p> <p>11.10 Белорусский стандарт (12+)</p> <p>11.20 Фильм «Барышня-крестьянка» (12+)</p> <p>12.30 Фильм «Ты-мне, я-тебе» (12+)</p> <p>14.00 Новости</p> <p>14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</p> <p>15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+)</p> <p>16.05 Дела судебные. Новые истории (16+)</p> <p>17.00 Новости</p> <p>17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+)</p> <p>18.25 Мировое соглашение (16+)</p> <p>19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+)</p> <p>20.00 Новости</p> <p>20.25 Игра в кино (12+)</p> <p>21.05 Игра в кино (12+)</p> <p>21.45 Слабое звено (12+)</p> <p>22.35 Слабое звено (12+)</p> <p>23.25 Назад в будущее (16+)</p> <p>00.15 Сериал «Дикий» (16+)</p> <p>02.35 Дела судебные. Битва за будущее (16+)</p> <p>03.20 Дела судебные. Новые истории (16+)</p> <p>04.05 Наше кино. История большой любви (12+)</p> <p>04.35 Наше кино. История большой любви (12+)</p> <p>05.00 Фильм «Семеро смелых» (12+)</p>	<p>05.15 Сериал «Розыскник» (16+)</p> <p>07.00 Сегодня утром (12+)</p> <p>09.00 Новости дня (16+)</p> <p>09.20 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+)</p> <p>11.10 «Неизвестная война. Великая Отечественная». Док. сериал (16+)</p> <p>13.00 Новости дня (16+)</p> <p>13.25 «Истребители Второй мировой войны». Док. сериал (16+)</p> <p>14.25 Сериал «Береговая охрана-2» (16+)</p> <p>18.00 Новости дня (16+)</p> <p>18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+)</p> <p>18.45 Специальный репортаж (16+)</p> <p>19.00 «Подпольщики». Док. сериал (16+)</p> <p>20.25 Открытый эфир (16+)</p> <p>22.00 Между тем (12+)</p> <p>22.25 Загадки века (12+)</p> <p>23.15 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+)</p> <p>00.55 Сериал «Кромъ» (16+)</p> <p>02.30 «Нюрнберг». Док. сериал (16+)</p> <p>03.45 Сериал «Береговая охрана-2» (16+)</p>	<p>07.30 Предсказания. 2022 (16+)</p> <p>08.05 По делам несовершеннолетних (16+)</p> <p>10.05 Давай разведемся! (16+)</p> <p>11.05 Тест на отцовство (16+)</p> <p>13.15 Понять. Простить (16+)</p> <p>14.20 Порча (16+)</p> <p>14.50 Знахарка (16+)</p> <p>15.25 Верну любимого (16+)</p> <p>16.00 Кризисный центр (16+)</p> <p>20.00 Сериал «За витриной» (16+)</p> <p>23.50 Сериал «Женский доктор-4» (16+)</p> <p>01.35 Фильм «Анжелика – маркиза ангелов» (16+)</p> <p>03.25 Понять. Простить (16+)</p> <p>04.15 Порча (16+)</p> <p>04.40 Знахарка (16+)</p> <p>05.05 Верну любимого (16+)</p> <p>05.30 Давай разведемся! (16+)</p> <p>06.20 По делам несовершеннолетних (16+)</p>	<p>06.00 Известия (16+)</p> <p>06.25 Фильм «Львиная доля» (12+)</p> <p>08.05 Фильм «Отцы» (16+)</p> <p>10.00 Известия (16+)</p> <p>10.30 Сериал «По следу зверя» (16+)</p> <p>11.25 Сериал «По следу зверя» (16+)</p> <p>12.20 Сериал «По следу зверя» (16+)</p> <p>13.20 Сериал «По следу зверя» (16+)</p> <p>14.00 Известия (16+)</p> <p>14.30 Сериал «По следу зверя» (16+)</p> <p>14.50 Сериал «Телохранитель» (16+)</p> <p>15.45 Сериал «Телохранитель» (16+)</p> <p>16.40 Сериал «Телохранитель» (16+)</p> <p>17.35 Сериал «Телохранитель» (16+)</p> <p>18.30 Известия (16+)</p> <p>19.00 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>19.50 Сериал «Морские дьяволы» (16+)</p> <p>20.40 Сериал «След» (16+)</p> <p>21.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>22.20 Сериал «След» (16+)</p> <p>23.25 Сериал «След» (16+)</p> <p>00.10 Сериал «Свои-3» (16+)</p> <p>01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+)</p> <p>01.30 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.15 Сериал «След» (16+)</p> <p>02.55 Сериал «След» (16+)</p> <p>03.35 Сериал «След» (16+)</p> <p>04.10 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>04.40 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.05 Сериал «Детективы» (16+)</p> <p>05.30 Сериал «Детективы» (16+)</p>

Мегapolis Поддержка обязательной сертификации

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "МЕГАПОЛИС"

■ СУПЕРМАРКЕТ ■ РЕСТОРАН
■ БУТИКИ ■ КАФЕТЕРИЙ

Удобно Вам, приятно Вашим близким!

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

вторник, 7 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жизнь здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Тобол» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.20 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.40 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Дельфин» (16+) 23.00 Сериал «Гений» (16+) 00.35 Сегодня 01.00 Сериал «Пёс» (16+) 04.25 Сериал «Шаман» (16+)	07.00, 08.00, 08.30, 09.00, 10.00, 10.30, 11.00, 12.00, 12.30, 13.00, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.30, 09.30, 11.30, 13.30 Спичка 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.53, 08.53, 09.53, 10.53, 11.53, 12.53, 13.53, 14.53, 15.53, 16.53, 17.53, 18.53, 19.53, 20.53, 21.53, 22.53, 23.53 Наши в Ютуб (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57 Yandex.всплески (12+) 07.58, 08.58, 09.58, 10.58, 11.58, 12.58, 13.58, 14.58, 15.58, 16.58, 17.58, 18.58, 19.58, 20.58, 21.58, 22.58, 23.58, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.54, 01.54, 02.54, 03.54, 04.54, 05.54, 06.54 Держи краба (12+)	06.00 Фильм «Семеро смелых» (12+) 06.30 Сериал «Икра» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Икра» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Дикий» (16+) 02.35 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.35 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.20 Наше кино. История большой любви (12+) 05.00 Наше кино. История большой любви (12+) 05.25 Фильм «У самого синего моря» (12+)	06.00 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 «Истребители Второй мировой войны». Док. сериал (16+) 14.25 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Подпольщики». Док. сериал (16+) 20.25 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Улика из прошлого (16+) 23.15 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 01.00 Сериал «Кромь» (16+) 02.25 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 02.35 «Нюрнберг». Док. сериал (16+) 03.50 Сериал «Береговая охрана-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.05 Давай разведемся! (16+) 11.05 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Кризисный центр (16+) 20.00 Сериал «За витриной» (16+) 23.50 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 01.35 Фильм «Великолепная Анжелика» (16+) 03.15 Понять. Простить (16+) 04.05 Порча (16+) 04.30 Знахарка (16+) 04.55 Верну любимого (16+) 05.20 Давай разведемся! (16+) 06.10 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.05 Фильм «Дайте жалобную книгу» (12+) 08.35 Фильм «К Черному морю» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 11.25 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 12.20 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 13.15 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 14.45 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 15.40 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 16.35 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 17.35 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.50 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 02.50 Сериал «След» (16+) 03.30 Сериал «След» (16+) 04.05 Сериал «Детективы» (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

В ТЦ «Океан» сдаются в аренду ПМЕЩЕНИЯ
Ул. Ленина, 131
Т. 72-19-88

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду
торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны
39-12-66

Солнце ТВ

среда, 8 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жизнь здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Тобол» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.20 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.40 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Дельфин» (16+) 23.00 Сериал «Гений» (16+) 00.35 Сегодня 01.00 Сериал «Пёс» (16+) 04.30 Сериал «Шаман» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостята (12+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.54, 08.54, 09.54, 10.54, 11.54, 12.54, 13.54, 14.54, 15.54, 16.54, 17.54, 18.54, 19.54, 20.54, 21.54, 22.54, 23.54 Держи краба (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Фильм «У самого синего моря» (12+) 06.35 Сериал «Петля Нестерова» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Петля Нестерова» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 21.45 Слабое звено (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Дикий» (16+) 02.35 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.35 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.20 Наше кино. История большой любви (12+) 05.00 Наше кино. История большой любви (12+) 05.25 Сериал «Петля Нестерова» (16+)	05.20 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.25 Специальный репортаж (16+) 09.40 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Специальный репортаж (16+) 13.40 Не факт! (12+) 14.25 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Подпольщики». Док. сериал (16+) 20.25 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Секретные материалы (16+) 23.15 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 00.40 Сериал «Кромь» (16+) 02.15 «Нюрнберг». Док. сериал (16+) 03.30 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 03.50 Сериал «Береговая охрана-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Кризисный центр (16+) 20.00 Сериал «За витриной» (16+) 23.55 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 01.35 Фильм «Анжелика и король» (16+) 03.15 Понять. Простить (16+) 04.05 Порча (16+) 04.30 Знахарка (16+) 04.55 Верну любимого (16+) 05.20 Давай разведемся! (16+) 06.10 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.40 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 07.20 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 08.10 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 09.05 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 11.20 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 12.20 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 13.15 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 14.45 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 16.35 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 17.30 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.50 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.30 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Сериал «След» (16+) 02.15 Сериал «След» (16+) 02.50 Сериал «След» (16+) 03.30 Сериал «След» (16+) 04.05 Сериал «Детективы» (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

В автокомплекс в Луговом ТРЕБУЮТСЯ
* **ВОДИТЕЛИ кат. С**
* **ВОДИТЕЛИ кат. СЕ**
* **СТОРОЖА**
* **АВТОМОЙЩИКИ**
790-242-28-65-54

Утерянный диплом № 0191858, выданный 2 июля 2004 года Сахалинским государственным университетом на имя Мордвинцевой Марии Владимировны, считать недействительным.

Солнце ТВ

РОССИЯ 24

четверг, 9 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жизнь здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Тобол» (16+) 22.45 Большая игра (16+) 23.45 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Сериал «Елизавета» (16+) 22.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.00 Сериал «Земский доктор» (12+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.20 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.40 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Вирус» (16+) 00.35 Сегодня 01.00 ЧП. Расследование (16+) 01.25 Поздняков (16+) 01.40 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.30 Сериал «Пёс» (16+) 04.15 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день (16+) 07.23, 08.23, 09.23, 10.23, 11.23, 12.23, 13.23, 14.23, 15.23, 16.23, 17.23, 18.23, 19.23, 20.23, 21.23, 22.23, 23.23 Новостя (12+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55 Наши в Ютуб (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Сериал «Петля Нестерова» (16+) 08.55 Сериал «Дикий» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Дикий» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.10 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.05 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.15 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Мировое соглашение (16+) 19.10 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 20.00 Новости 20.25 Игра в кино (12+) 21.05 Игра в кино (12+) 22.35 Слабое звено (12+) 23.25 Назад в будущее (16+) 00.15 Сериал «Дикий» (16+) 02.35 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.35 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.20 Наше кино. История большой любви (12+) 05.00 Наше кино. История большой любви (12+) 05.25 Сериал «Петля Нестерова» (16+)	05.20 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.30 Специальный репортаж (16+) 09.45 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Специальный репортаж (16+) 13.40 Не факт! (12+) 14.25 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.25 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.45 Специальный репортаж (16+) 19.00 «Подпольщики». Док. сериал (16+) 20.25 Открытый эфир (16+) 22.00 Между тем (12+) 22.25 Код доступа (12+) 23.15 Сериал «Дума о Ковпаке» (12+) 00.35 Фильм «Приказ: огонь не открывать» (12+) 02.05 Сериал «Кромь» (16+) 03.35 «Алексей Брусилов. Служить России». Док. фильм (12+) 04.20 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 04.45 «Оружие Победы». Док. сериал (12+) 04.55 Сериал «Береговая охрана-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.00 Давай разведемся! (16+) 11.00 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Кризисный центр (16+) 20.00 Сериал «За витриной» (16+) 23.50 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 01.35 Фильм «Неукротимая Анжелика» (16+) 03.00 Понять. Простить (16+) 03.50 Порча (16+) 04.15 Знахарка (16+) 04.40 Верну любимого (16+) 05.05 Давай разведемся! (16+) 05.55 6 кадров (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 07.10 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 07.55 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 08.50 Сериал «Ментовские войны-5» (16+) 09.45 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 11.15 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 12.10 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 13.10 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.40 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 15.40 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 16.35 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 17.30 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.50 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.20 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «Свои-3» (16+) 01.00 Известия. Итоговый выпуск (16+) 01.30 Петровский фестиваль огня (12+) 02.05 Сериал «След» (16+) 02.40 Сериал «След» (16+) 03.15 Сериал «След» (16+) 03.55 Сериал «След» (16+) 04.30 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.30 Сериал «Детективы» (16+)

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ

- Площадки, площадки бортовые - 12 м, 14 м, г/п до 25 т
- Контейнеровозы
- Фронтальные погрузчики (ковш 2,2 куб. м)
- Самосвалы (20 - 25 т)
- Рефрижератор (86 куб. м, г/п 25 т, по Сахалину и Дальнему Востоку)
- Автокран (г/п 25 т)

ПОМОЖЕМ С ПЕРЕЕЗДОМ
Автофургон (2 т) + грузчики

ИП Филимонов О.А. ОГРН 304650135800108
Т. 27-41-69

пятница, 10 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
05.00 Доброе утро 09.00 Новости 09.05 АнтиФейк (16+) 09.45 Жизнь здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 17.00 Новости 17.20 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Две звезды. Отцы и дети (12+) 23.25 Фильм «Аферистка» (18+) 01.25 Информационный канал (16+)	05.00 Утро России 05.07, 05.35, 06.07, 06.35, 07.07, 07.35, 08.07, 08.35, 09.00, 14.30, 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 09.30 Утро России. Сахалин-Курилы 09.55 О самом главном (12+) 11.00 Вести 11.30 60 минут (12+) 14.00 Вести (12+) 14.55 Кто против? (12+) 17.00 Вести 17.30 60 минут (12+) 20.00 Вести 21.20 Вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 00.00 Фильм «Долгое прощание» (12+) 02.00 Фильм «Семья маньяка Беляева» (12+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.20 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.40 ДНК (16+) 19.00 Жди меня (12+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Вирус» (16+) 00.30 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 00.55 Своя правда 02.30 Квартирный вопрос (0+) 03.25 Агентство скрытых камер (16+) 04.20 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день (16+) 07.24, 08.24, 09.24, 10.24, 11.24, 12.24, 13.24, 14.24, 15.24, 16.24, 17.24, 18.24, 19.24, 20.24, 21.24, 22.24, 23.24 Острова поэзии (12+) 07.25, 08.25, 09.25, 10.25, 11.25, 12.25, 13.25, 14.25, 15.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 20.25, 21.25, 22.25, 23.25, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 08.50, 09.50, 10.50, 11.50, 12.50, 13.50, 14.50, 15.50, 16.50, 17.50, 18.50, 19.50, 20.50, 21.50, 22.50, 23.50 ДВ-блиц (12+) 07.55, 08.55, 09.55, 10.55, 11.55, 12.55, 13.55, 14.55, 15.55, 16.55, 17.55, 18.55, 19.55, 20.55, 21.55, 22.55, 23.55, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостя (12+) 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (12+) 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Сериал «Петля Нестерова» (16+) 08.45 Сериал «Дикий» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 08.45 Сериал «Дикий» (16+) 14.00 Новости 14.15 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 15.05 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 16.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 17.00 Новости 17.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 18.25 Дела судебные. Новые истории (16+) 19.10 Дела судебные. Новые истории (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.05 Фильм «Человек с бульвара Капуцинов» (12+) 22.55 Фильм «Зита и Гита» (12+) 01.25 Фильм «Старики-разбойники» (12+) 02.55 Наше кино. История большой любви (12+) 03.20 Фильм «Девушка спешит на свидание» (12+) 04.25 Мультфильмы 0+ 05.35 Фильм «Осторожно, бабушка!» (12+)	06.25 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 08.35 Фильм «От Буга до Вислы» (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 Фильм «От Буга до Вислы» (12+) 12.00 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 «Москва фронту». Док. сериал (16+) 18.40 Легенды госбезопасности (16+) 19.30 Фильм «Цель вижу» (16+) 21.15 Здравствуйте, товарищи! (16+) 22.15 Легендарные матчи. Чемпионат мира-2008. Хоккей. Россия – Канада (12+) 01.20 «Кремль. Страницы истории». Док. фильм (12+) 02.05 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 02.20 Сериал «Береговая охрана-2» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 10.05 Давай разведемся! (16+) 11.05 Тест на отцовство (16+) 13.15 Понять. Простить (16+) 14.20 Порча (16+) 14.50 Знахарка (16+) 15.25 Верну любимого (16+) 16.00 Кризисный центр (16+) 20.00 Сериал «Голос ангела» (16+) 00.20 Сериал «Женский доктор-4» (16+) 02.00 Фильм «Анжелика и султан» (16+) 03.35 Понять. Простить (16+) 04.25 Порча (16+) 04.50 Знахарка (16+) 05.15 Верну любимого (16+) 05.40 По делам несовершеннолетних (16+) 07.10 Предсказания. 2022 (16+)	06.00 Известия (16+) 06.35 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 07.15 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 08.05 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 09.00 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 09.55 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 11.20 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 12.15 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 13.15 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 14.40 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 15.40 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 16.35 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 17.35 Сериал «Ментовские войны-6» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.50 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.20 Сериал «След» (16+) 23.00 Сериал «След» (16+) 00.00 Сериал «След» (16+) 00.45 Светская хроника (16+) 01.45 Они потрясли мир (12+) 02.25 Сериал «Свои-3» (16+) 03.05 Сериал «Свои-3» (16+) 03.40 Сериал «Свои-3» (16+) 04.20 Сериал «Свои-3» (16+) 04.55 Сериал «Такая работа» (16+) 05.35 Сериал «Такая работа» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

Солнце ТВ

08.00 Репортаж (16+)
08.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)
20.00 Репортаж (16+)
20.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)
21.00 Репортаж (16+)
21.10 Южно-Сахалинск сейчас (16+)

РОССИЯ 24

09.00 Вести. Сахалин – Курилы
09.15 Интервью
16.00 Вести. Сахалин – Курилы
16.15 Интервью
19.00 Вести. Сахалин – Курилы
19.15 Уримал Бансон

суббота, 11 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
06.00 Доброе утро. Суббота 09.00 Умницы и умники (12+) 09.45 Слово пастыря (0+) 10.00 Новости 10.15 Порезанное кино (12+) 11.20 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.15 Видели видео? (0+) 14.10 Янтарная комната (12+) 15.00 Новости 15.15 Янтарная комната (12+) 16.30 Кто хочет стать миллионером? (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Пусть говорят (16+) 19.55 На самом деле (16+) 21.00 Время 21.35 Сегодня вечером (16+) 23.00 Порезанное кино (12+) 23.55 Олег Видов. «С тобой и без тебя» (12+) 00.50 Наедине со всеми (16+) 03.00 Россия от края до края (12+)	05.00 Утро России. Суббота 08.00 Вести. Сахалин-Курилы 08.20 Местное время. Суббота (12+) 08.35 По секрету всему свету 09.00 Формула еды (12+) 09.25 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 12.00 Сериал «Ликвидация» (16+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Фильм «Вы мне подходите» (12+) 00.40 Сериал «Пётр Первый. Завещание» (16+)	05.50 Хорошо там, где мы есть! (0+) 06.15 ЧП. Расследование (16+) 06.40 Фильм «Не бойся, я с тобой! 1919» (12+) 08.30 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.15 Поедем, поедим! (0+) 10.20 Едим дома (0+) 11.00 Сегодня 11.20 Главная дорога (16+) 12.00 Живая еда (12+) 13.00 Квартирный вопрос (0+) 14.05 Однажды... (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.15 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.10 Ты не поверишь! (16+) 22.00 Секрет на миллион. Светлана Журова (16+) 00.00 Международная пилорама (16+) 00.45 Квартирник НТВ у Маргулиса. «Делай свое дело». Сергей Воронов и Ко (16+) 01.55 Дачный ответ (0+) 02.45 Агентство скрытых камер (16+) 03.15 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30, 00.00, 00.30, 01.00, 01.30, 02.00, 02.30, 03.00, 03.30, 04.00, 04.30, 05.00, 05.30, 06.00, 06.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27, 00.27, 01.25, 02.27, 03.25, 04.27, 05.25, 06.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50, 00.50, 02.50, 04.50, 06.50 Держи краба (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 01.20, 03.20, 05.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 01.23, 03.23, 05.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.50, 03.50, 05.50 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 «Всё, как у людей» (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.00 Фильм «Золушка» (0+) 09.20 Наше кино. История большой любви (12+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Опасно для жизни» (12+) 12.45 Фильм «Берегись автомобиля» (16+) 14.20 Фильм «Человек с бульвара Капуцинов» (12+) 16.00 Сериал «Записки экспедитора тайной канцелярии» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Записки экспедитора тайной канцелярии» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Записки экспедитора тайной канцелярии» (16+) 23.15 Фильм «Зита и Гита» (12+) 01.40 Фильм «Осторожно, бабушка!» (12+) 03.05 Фильм «Сердца четырех» (12+) 04.35 Мультфильмы (0+)	05.20 Сериал «Береговая охрана-2» (16+) 06.50 Фильм «31 июня» (12+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «31 июня» (12+) 09.30 Легенды кино (12+) 10.15 Главный день. «Атомный ледокол «Ленин» и физик Анатолий Александров» (16+) 11.00 «Война миров». Док. сериал (16+) 11.45 Не факт! (12+) 12.15 СССР. Знак качества (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Легенды музыки (12+) 13.40 Круиз-контроль (12+) 14.10 Морской бой (6+) 15.10 Сериал «Дружина» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Сериал «Дружина» (16+) 22.20 Фильм «Ярослав» (16+) 00.00 Десять фотографий (12+) 00.40 Фильм «От Буга до Вислы» (12+) 02.55 Фильм «По данным уголовного розыска...» (12+) 04.05 Фильм «31 июня» (12+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 08.55 Фильм «Женская интуиция» (16+) 11.15 Сериал «Девичник» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.55 Фильм «Мужчина в моей голове» (16+) 02.00 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+) 04.35 Фильм «Анжелика – маркиза ангелов» (16+) 06.30 Сериал «Лаборатория любви» (16+) 07.20 6 кадров (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 11.00 Кондитер (16+) 12.10 Четыре свадьбы (16+) 13.40 Четыре свадьбы (16+) 14.40 Четыре свадьбы (16+) 16.10 Четыре свадьбы (16+) 17.40 Четыре свадьбы (16+) 19.20 Четыре свадьбы (16+) 20.40 Четыре свадьбы (16+) 22.20 Четыре свадьбы (16+) 00.00 Фильм «Убить Билла» (18+) 02.00 Фильм «Ключ от всех дверей» (16+) 03.40 Селфи-детектив (16+) 04.30 Пятница News (16+) 05.00 Инсайдеры (16+) 05.40 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Такая работа» (16+) 06.10 Сериал «Такая работа» (16+) 06.45 Сериал «Такая работа» (16+) 07.20 Сериал «Такая работа» (16+) 08.00 Сериал «Такая работа» (16+) 08.35 Сериал «Такая работа» (16+) 09.15 Сериал «Такая работа» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.00 Они потрясли мир (12+) 11.50 Фильм «Доброе утро» (12+) 13.35 Фильм «За спичками» (12+) 15.30 Сериал «След» (16+) 16.20 Сериал «След» (16+) 17.05 Сериал «След» (16+) 17.55 Сериал «След» (16+) 18.45 Сериал «След» (16+) 19.35 Сериал «След» (16+) 20.20 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.55 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.15 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 02.45 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.35 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.25 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 05.10 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

РОССИЯ 24
ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

воскресенье, 12 июня

1	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ	
04.35 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 06.00 Новости 06.10 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 06.25 Играй, гармонь любимая! (12+) 07.00 Лига Бокса. Интерконтинентальный Кубок. Россия-Африка. Прямой эфир из Москвы 08.30 Часовой (12+) 08.55 Здоровье (16+) 10.00 Новости 10.15 Фильм «Юность Петра» (12+) 12.00 Новости 12.10 Фильм «Юность Петра» (12+) 13.10 Фильм «В начале славных дел» (12+) 15.00 Новости 15.10 Фильм «В начале славных дел» (12+) 16.05 Фильм «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Империя. Петр I (12+) 21.00 Время 21.45 Империя. Петр I (12+) 23.05 Фильм «Петр Первый» (12+) 02.30 Наедине со всеми (16+) 04.00 Россия от края до края (12+)	05.20 Фильм «Берега любви» (12+) 07.15 Устами младенца 08.00 Местное время. Воскресенье. Вести. События недели 08.35 Когда все дома 09.25 Утренняя почта 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 12.00 Сериал «Ликвидация» (16+) 14.00 Вести 14.30 Сериал «Ликвидация» (16+) 16.05 А о Петре ведайте... (12+) 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.35 Москва. Кремль. Церемония вручения Государственных премий Российской Федерации 23.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым (12+) 02.30 Фильм «Ночной гость» (12+) 04.00 Фильм «Берега любви» (12+)	06.15 Фильм «Вызов» (16+) 07.45 Центральное телевидение (16+) 09.00 Сегодня 09.15 У нас выигрывают! (12+) 11.00 Сегодня 11.20 Первая передача (16+) 12.00 Чудо техники (12+) 13.00 Дачный ответ (0+) 14.00 НашПотребНадзор (16+) 15.00 Своя игра (0+) 16.00 Следствие вели... (16+) 17.00 Сегодня 17.20 Следствие вели... (16+) 20.00 Итоги недели 21.20 Ты супер! 60+. Новый сезон (6+) 23.40 Фильм «Отставник. Один за всех» (16+) 01.25 Фильм «Отставник. Спаси врага» (16+) 03.05 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 09.00, 09.30, 10.00, 10.30, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00, 13.30, 14.00, 14.30, 15.00, 15.30, 16.00, 16.30, 17.00, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00, 19.30, 20.00, 20.30, 21.00, 21.30, 22.00, 22.30, 23.00, 23.30 Наш день 07.23, 09.23, 11.23, 13.23, 15.23, 17.23, 19.23, 21.23, 23.23, 00.23 Новостята (12+) 07.27, 08.25, 09.27, 10.25, 11.27, 12.25, 13.27, 14.25, 15.27, 16.25, 17.27, 18.25, 19.27, 20.25, 21.27, 22.25, 23.27 Черно-белый Сахалин (12+) 07.50, 09.50, 11.50, 13.50, 15.50, 17.50, 19.50, 21.50, 23.50 Держи краба (12+) 07.57, 08.57, 09.57, 10.57, 11.57, 12.57, 13.57, 14.57, 15.57, 16.57, 17.57, 18.57, 19.57, 20.57, 21.57, 22.57, 23.57 Фэн-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50, 01.40, 04.40 Наши в Ютуб (12+) 15.27 Острова поэзии (12+) 00.00, 03.00, 06.10 АСТВ Фест (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.45 Фильм «Опасно для жизни» (12+) 09.15 Сериал «Азавель» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Азавель» (16+) 12.55 Сериал «Турецкий гамбит» (16+) 16.45 Сериал «Турецкий гамбит» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Статский советник» (16+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Статский советник» (16+) 21.35 Сериал «Записки экспедитора тайной канцелярии» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Записки экспедитора тайной канцелярии» (16+) 05.05 Фильм «Близнецы» (12+)	06.20 Фильм «Ярослав» (16+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Свадьба с приданным» (12+) 10.20 Фильм «Любить по-русски» (16+) 12.00 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра (12+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра (12+) 14.10 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра (12+) 15.05 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра (12+) 16.05 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра (12+) 17.00 Мифы о России: вчера, сегодня, завтра (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Всероссийский вокальный конкурс «Новая звезда-2022». Финал (6+) 20.50 Фильм «Любить по-русски-2» (16+) 22.30 Фильм «Любить по-русски-3. Губернатор» (16+) 00.05 «Вещий Олег». Док. фильм (12+) 01.30 Фильм «Русь значительная» (12+) 03.50 Фильм «Светлый путь» (12+) 05.30 «Хроника Победы». Док. сериал (16+)	07.30 6 кадров (16+) 07.45 Сериал «Незабываемая» (16+) 11.40 Сериал «Любовь с ароматом кофе» (16+) 15.30 Сериал «Голос ангела» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.50 Фильм «Женская интуиция» (16+) 01.55 Сериал «Гордость и предубеждение» (16+) 04.25 Фильм «Великолепная Анжелика» (16+) 06.05 Сериал «Лаборатория любви» (16+) 06.55 6 кадров (16+) 07.25 Сериал «Острова» (16+)	ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.40 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.30 На ножах (16+) 10.40 На ножах (16+) 11.40 На ножах (16+) 12.40 На ножах (16+) 13.50 На ножах (16+) 14.50 На ножах (16+) 16.00 На ножах (16+) 17.00 На ножах (16+) 18.00 На ножах (16+) 19.00 На ножах (16+) 20.10 На ножах (16+) 21.20 На ножах (16+) 22.20 На ножах (16+) 23.20 На ножах (16+) 00.00 Фильм «Убить Билла-2» (18+) 02.30 Фильм «Человек-волк» (18+) 04.00 Пятница News (16+) 04.20 Селфи-детектив (16+) 05.10 Пятница News (16+)	06.00 Фильм «Доброе утро» (12+) 08.55 Фильм «Золушка» (0+) 10.35 Фильм «Обыкновенное чудо» (0+) 11.55 Фильм «Обыкновенное чудо» (0+) 13.15 Фильм «Спортлото-82» (12+) 15.05 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 16.05 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 17.05 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 18.00 Фильм «Отставник» (16+) 19.00 Фильм «Отставник» (16+) 19.55 Фильм «Отставник-2» (16+) 21.40 Фильм «Отставник-3» (16+) 00.30 Фильм «Отставник. Позывной «Бродяга» (16+) 01.25 Фильм «Спортлото-82» (12+) 03.00 Фильм «Обыкновенное чудо» (0+) 04.10 Фильм «Обыкновенное чудо» (0+) 05.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31

Согласно ФЗ РФ №436 от 29.12.10 г. «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», ТВ-программа содержит знаки об ограничении распространения информационной продукции (ИП) среди детей.
0+ - ИП для детей, не достигших 6 лет; 6+ - ИП для детей, достигших 6 лет, и старше; 12+ - ИП для детей, достигших 12 лет, и старше; 16+ - ИП для детей, достигших 16 лет, и старше; 18+ - ИП, запрещенной для детей.
Перепечатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».



Польза и вред щавеля

Щавель в нашей стране нельзя назвать сверхпопулярным кулинарным продуктом, хотя некоторые блюда без него сложно представить. Нельзя щавель назвать и чрезвычайно распространённым лекарственным средством, хотя ряд заболеваний ЖКТ и кожных патологий это растение лечит очень эффективно. Возможно, дело и в том, что щавель имеет несколько серьёзных противопоказаний к применению, и в том, что традиции его использования в медицине сформировались сравнительно поздно. Тем не менее спорная репутация щавеля в народе не останавливает учёных, ежегодно открывающих новые целебные свойства этой травы.

Состав и калорийность

Род щавель (*Rumex L*) насчитывает более 150 видов, химический состав и потребительские характеристики которых могут отличаться друг от друга. Но в целом, независимо от вида, растение богато антрахинонами, нафталинами, флавоноидами, стильбеноидами, тритерпенами, каротиноидами и фенольными кислотами.

Для заготовки лекарственного сырья используются все части щавеля. Листья растения – источник флавоноидов, каротина, аскорбиновой кислоты (которая также присутствует в цветках растения). В корнях щавеля содержатся эмодин, хризофановая кислота и прочие производные антрахинона (до 4%), дубильные вещества (до 15%), щавелевая, кофейная и другие органические кислоты, флавоноиды, витамин К. В плодах также находят дубильные вещества и производные антрахинона.

При этом все части щавеля отличаются высоким содержанием оксалата кальция, с которым в первую очередь и связан ряд противопоказаний при употреблении растения в пищу.

Лечебные свойства

Надземные части щавеля и корни используют (или рассматриваются в качестве кандидата на использование) в лечении ряда заболеваний и патологических состояний, к числу которых относятся проблемы ЖКТ (запоры, диарея, кровавые поносы, глистные инвазии), болезни желчного пузыря и печени, в том числе инфекционной природы (например, желтуха), колиты и энтероколиты, отёки, геморрой, диабет, а также кожные повреждения (язвы, раны, ожоги).

Для терапии и/или устранения симптомов этих заболеваний используются разнообразные лечебные свойства щавеля. При употреблении в определённых количествах и концентрациях щавель способен снижать артериальное давление, обезболивать, активизировать выведение мочи и движение желчи, успокаивать и снимать воспаления, останавливать кровотечения, отшелушивать омертвевшие клетки и регенерировать кожные ткани.

В восстановлении работы ЖКТ для слабитель-

ного эффекта назначаются большие дозы препаратов щавеля (0,5-1 г трижды в день и чаще), для вяжущего эффекта – малые (до 0,25 г трижды в день). Все части растения при приёме внутрь повышают перистальтику толстого кишечника, размягчают каловые массы и уменьшают время всасывания пищи.

Различные экстракты щавеля проявляют антиоксидантный, антибактериальный, антигрибковый и антираковый эффекты:

- этанольный и метанольный экстракты листьев щавеля обладают мощным антиоксидантным потенциалом. Также антиоксидантные свойства выявлены у разных экстрактов корней щавеля: наиболее выраженные и мультиспектрные – у бутанольного и метанольного экстрактов, но в удалении свободных радикалов перекиси водорода лучше других показывает себя фракция хлороформа;

- этанольный и гексановый экстракты способны ингибировать целый ряд бактерий, проявляя множественную лекарственную устойчивость. Экстракты водяного щавеля путём подавления активности *H. Pylori* способны предотвращать поражение слизистой желудка;

- метанольные, хлороформные и гексановые щавельные экстракты могут успешно ингибировать рост патогенных штаммов грибов;

- этанольный экстракт показывает наивысшую (по сравнению с остальными концентратами) цитотоксичность в отношении клеточных линий MCF-7 (инвазивной аденокарциномы протоков молочной железы), DU-145 (рака предстательной железы) при анализе с самым низким IC50 – 47,3 мкг / мл (показатель IC50 демонстрирует, сколько нужно ингибитора для подавления биопроцесса на 50%).

Способность препаратов щавеля провоцировать отмирание раковых клеток подтверждена и в других исследованиях. В зависимости от дозировки этанольные экстракты шести видов щавеля демонстрировали «в пробирке» цитотоксическую активность в отношении клеточных линий лейкемии.

Таким образом, щавель потенциально претендует на роль лекарства и при микробных инфекциях, и при некоторых онкологических заболеваниях.

Экстракт щавеля обыкновенного показал высокую антитромбоцитарную активность (посредством модуляции сигнальных путей MAPK, PI3K/Akt), и поэтому может рассматриваться как кандидат на роль лекарства в терапии сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с тромбоцитами.

Также современные исследования косвенно подтверждают традиции применения препаратов щавеля для лечения заболеваний печени, восстановления печёночных функций и профилактики цирроза печени. Гепатопротективные свойства щавеля наглядно демонстрируются на лабораторных животных с нарушениями в работе печени, вызванными приёмом тетрахлорметана,

например, у животных, больных диабетом 2-го типа.

При этом щавель, благодаря содержащемуся в нём неопдину, обладает некоторыми самостоятельными противодиабетическими свойствами, которые проявляются и «в пробирке», и в эксперименте на мышах. Тот же неопдин в составе щавеля проявляет антималярийную активность и продлевает время выживания в группе лечения этанольными экстрактами.

В медицине

Препараты щавеля в индустрии пищевых добавок выпускаются в разнообразных формах: от капсул до жидких экстрактов. При заготовке лекарственного сырья используются все части растения: листья с черешками, корень, плоды в метёлках. Заготовка корней производится осенью после отмирания надземной зелёной массы.

Производители в перечне показаний к применению указывают гепатит, печёночную недостаточность, холецистит, колит, гемо- и энтероколит, геморрой, заражение глистами, кровотокающие язвы желудка, воспаления дёсен (гингивит) и слизистой ротовой полости (стоматит). Согласно инструкции, жидкий экстракт корней щавеля конского следует применять для снижения давления при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии.

Также малые дозы препаратов рекомендуются для активизации движения желчи и прекращения поносов. Большие дозы – для стимуляции сократительной функции мускулатуры толстого кишечника и активизации выведения каловых масс. При этом оговаривается, что слабительный эффект наступает не сразу, а спустя 8-12 часов после приёма препарата, и при длительном употреблении может возникнуть привыкание.

Щавель включён в состав микстуры по прописи Здренко, предназначенной для лечения папилломатоза мочевого пузыря и гастрита с пониженной кислотностью, при котором клетки, вырабатывающие соляную кислоту начинают атрофироваться (анацидный тип).

В народной медицине

Ещё в период формирования системного подхода к растительной терапии щавель применялся для снятия боли, нормализации работы ЖКТ, остановки кровотечений и избавления от патологий кожных покровов.

Органы пищеварения. Тысячу лет назад Авиценна уже знал, что как листья щавеля (в меньшей степени), так и его семена оказывают «закрепляющее» действие. Причём предпочтение в такой терапии отдавалось семенам «крупных видов». Традиции использования слабых неконцентрированных отваров для избавления от диареи сохранились в народной медицине до наших дней. Аналогичным образом применяют не только семена, но и корни растения, содержащие 19-27 % дубильных веществ (показатели приведены для щавеля обыкновенного, но выраженные вяжущие

свойства характерны и для щавеля конского, водного и ряда других видов). Для создания вяжущего эффекта в народной медицине в виде порошка употреблялись ещё и цветки растения. В составе комплексного средства для прекращения поноса щавель, обжаренный в оливковом масле, комбинировали с гранатовым соком, зирой (кмином, или римским тмином) и укропом. Для избавления от запоров используют большие дозы отваров листьев щавеля, усиливающих перистальтику кишечника и создающих слабительный эффект. Сырые листья без обработки рекомендованы травниками для улучшения пищеварения в целом.

Печень, желчный пузырь, селезёнка. Смешанными с уксусом щавельными листьями с раннего средневековья боролись с болезнями селезёнки, малыми дозами препаратов щавеля и соком растения провоцировали желчегонный эффект, а экстрактами при длительном употреблении – лечили желтуху.

Кожные покровы. Сваренные в вине щавельные листья, наложенные в виде компресса, справлялись с лишаями, а водные отвары применялись при чесотке. Для тех же целей наружно использовали и отвар корней или измельчённый в порошок корень, смешанный с жиром (свиным салом, барсучьим жиром и др.). Для ускорения вызревания нарывов и заживления ран накладывали свежие измельчённые корни растения, которые перетирались в кашу с кислым молоком или сливками. От кожных язв применяли смесь измельчённого щавеля, розового масла и шафрана. В самом простом варианте кожные поражения просто смазывали выжатым из щавеля соком.

Полость рта и верхние дыхательные пути.

При зубной боли в народной медицине практиковали полоскание рта соком свежих листьев. Для укрепления зубов и дёсен листья щавеля просто жевали. Отваром корней заживляли зев и гортань при раздражении и кашле, лечили насморк. Помимо этого, в разных народных традициях отвары щавеля (листьев, корней, семян) и/или его сок применяли для лечения цинги, ревматизма, местных опухолей, воспалений толстого и тонкого кишечника, для остановки кровотечения (в том числе геморроидального, язвенного, лёгочного и маточного). При головной боли сок растения втирали в виски.

Отвары и настои. Существует множество похожих между собой народных рецептов отваров и настоев корней и листьев щавеля, примеры которых приведены ниже:

- отвар для полоскания при стоматитах и гингивитах. Измельчённые свежие листья щавеля (1 ст. л.) сначала заливают кипятком (250 мл) и выдерживают на слабом огне четверть часа, а затем настаивают ещё час. Процеженным отваром следует полоскать ротовую полость 4-5 раз в день до снятия воспаления дёсен и заживления слизистой рта;

- отвар корней при кишечных расстройствах. Измельчённые корни (2 ст. л.) заливают стаканом воды и кипятят в течение получаса. Перед употреблением сырьё отжимают, а отвар остужают и процеживают. Принимать такой напиток нужно по трети стакана трижды в день до еды;

- ванны с отваром при цистите. При воспалении слизистой мочевого пузыря травники рекомендуют принимать ванны с добавлением щавельного отвара. Для этого листья растения (500 г) заливают литром кипятка и ставят на 10-15 минут на водяную баню. Процеженный отвар добавляют в ежедневную расслабляющую ванну;
- настой для смягчения симптомов климакса. Сушёные листья растения (1 ст. л.) заливаются стаканом кипятка (200-250 мл) и выдерживаются в течение 3 часов до остывания. Готовый настой выпивается за день по 70-80 мл в три приёма за полчаса до еды, а весь курс длится неделю.

В восточной медицине

Щавель японский (*Rumex japonicus* Houtt) распространён в Корее, Японии и Китае. Его корень во всех этих странах традиционно используется для лечения запоров и более сложных желудочно-кишечных заболеваний, желтухи, кровавой рвоты, дисфункциональных маточных кровотечений.

В классической тибетской медицине с помощью щавеля снимают «жар ран», лечат печень, тормозят гнилостное брожение в кишечнике, изгоняют гельминтов и останавливают язвенные кровотечения. В частности, в качестве противоглистного и кровоостанавливающего средства готовят отвары свежих листьев (1 ст. л.), которые сначала кипятят в 2-х стаканах воды, затем два часа настаивают и пьют в процеженном виде трижды в день по полстакана.

В Индии щавелевыми препаратами очищают кровь и лимфу, в Монголии их применяют для снятия высокой температуры и лечения туберкулёза, а в Китае отвары корня помогают избавиться от патологий кожного покрова.

В научных исследованиях

Хотя в роде щавель насчитывается около 150 видов, большинство фитохимических и фармакологических исследований проводилось примерно на 50-ти из них. Ниже приведены лишь некоторые работы последних трёх лет, в которых изучается потенциал щавеля в лечении колита, фиброза печени, рака молочной железы, толстой кишки, гепатоцеллюлярной карциномы человека.

Японский щавель обладает потенциалом лекарства в лечении колита. В этом исследовании на лабораторных мышах учёные оценивали защитный эффект метанольных экстрактов щавеля, которые применяли для лечения колита, вызванного декстрансульфатом натрия (DSS).

Самцам мышей 8-недельного возраста давали метанольный экстракт щавеля в течение 14 дней, после чего в течение недели вводили 2,5-процентный декстрансульфат натрия, вызывающий воспалительные заболевания кишечника и воспроизводящий проявления язвенного колита, характеризующегося аномальным иммунным ответом и дисфункцией эпителиального барьера. После вскрытия лабораторных мышей и изучения целого ряда факторов было установлено, что препарат щавеля эффективно подавляет вызванный DSS колит, защищая плотные соединения в толстой кишке.

Комплексная обработка различными фракциями листьев щавеля в эксперименте регулирует маркеры окислительных дисфункций и проявляет способность восстанавливать повреждения печени, вызванные четырёххлористым углеродом. Четырёххлористый углерод (CCl₄) используется в лабораторных экспериментах как вещество, вызывающее окислительные повреждения и фиброз клеток печени. В данной работе учёные вводили его 48 самцам крыс, разделённым на 8 групп, каждая из которых получала различные дозы CCl₄, а затем – разные формы лекарственных экстрактов щавеля.

Учёные установили, что все экстракты щавельных листьев в той или иной степени, но особенно этанольный и метанольный экстракты, уменьшали повреждения ДНК в тканях печени крыс, а комплексное введение различных растительных фракций выявило значительное повышение уровня антиоксидантного фермента по сравнению с контрольной группой. Также комплексное применение препаратов щавеля полностью изменило уровень ферментов и липидного профиля до нормального уровня. Таким образом, был сделан вывод, что листья щавеля являются сильным антиоксидантом и способны защищать печень от CCl₄-индуцированного фиброза.

Хлороформный экстракт стебля щавеля проявляет противораковую активность в отношении клеточных линий нескольких типов рака.

Неочищенный экстракт листьев, стеблей и цветков щавеля оценивали по клеточным линиям рака молочной железы человека (MCF7), рака толстой кишки человека (Lovo и Caco-2), гепатоцеллюлярной карциномы человека (HepG2). Большинство неочищенных экстрактов не показали значительно уровня цитотоксичности в линии протестированных раковых клеток. Но хлороформный экстракт стебля проявил сильную противораковую активность во всех протестированных линиях. А это даёт основание для проведения клинических испытаний с целью изучения терапевтического потенциала экстракта стебля в качестве эффективного и безопасного природного противоракового продукта.



Далеко не все исследования приводят к доказательному подтверждению ожидаемого учёными эффекта. В качестве недавнего примера «отрицательного результата» можно назвать итог работы, опубликованной в апреле 2020 года. Авторы пытались оценить воздействия экстрактов семян и листьев щавеля туполистного (*Rumex obtusifolius*) на амёбу *Acanthamoeba*, которая, проникая в роговицу глаза (обычно во время купания человека), вызывает ухудшение зрения, слепоту, а также может приводить к нарушениям ЦНС.

Несмотря на некоторые промежуточные обнадеживающие показатели, по итогам работы учёные не смогли назвать экстракты щавеля перспективными кандидатами в лечении акантамебиоза. Однако это не значит, что исследования, подобные этому, следует считать нерезультативными, поскольку в науке и достоверный отрицательный результат не менее полезен.

Для похудения

Калорийность щавеля, как и большинства других трав низкая, – порядка 22 ккал на 100 г сырого продукта. Но в качестве основы диетической программы щавель не используют. Из-за обилия щавельной кислоты (которая может спровоцировать обострение ряда заболеваний) его даже небезопасно в больших количествах вводить в салаты и/или заполнять низкокалорийными листьями объём желудка, как это иногда с риском для здоровья практикуют во время разгрузочных периодов.

Поскольку в малых безопасных объёмах щавель проявляет вяжущие свойства, а слабительный эффект возникает при увеличении дозы, его не вполне безопасно длительное время использовать и в программах очищения кишечника. Но если этим продуктом не злоупотреблять, то при отсутствии противопоказаний, им вполне можно разнообразить основное диетическое меню.

В кулинарии

В кухнях разных народов мира щавель добавляется в супы и борщи (щи), лепёшки, запеканки, рагу, салаты и сложные соусы, используется в качестве начинки к пирожкам. Но специфика применения травы в кулинарии может быть обусловлена видом щавеля, растущем в регионе.

Воробьиный щавель. Горьковатый на вкус, имеет выраженный лимонный аромат, поэтому в местных кухнях его чаще кладут в салаты. В качестве свёртывающего агента он может быть использован в приготовлении сыров.

Шпинатный щавель. Как следует из названия, употребляется аналогично шпинату в сыром и отварном видах. В рецептах блюд его иногда так и называют «английским шпинатом».



Конский щавель. В Армении и Азербайджане чаще используется в высушенном виде, потому что во время ферментации уходит горечь и появляется приятный кисловатый вкус. В Узбекистане употребляют в пищу черенки и листья молодого растения этого вида. В неурожайные периоды его перемолотые стебли добавляли в муку при выпечке хлеба.

В сочетании с другими продуктами щавель хорошо комбинируется с картофелем, рыбой, мясом. Например, если его перемолоть и добавить в картофельное пюре, то блюдо не только приобретёт лёгкую кислинку, но ещё и изменит цвет на нежный зелёный. Иногда эту способность «подкрашивать» основной продукт используют для приготовления «щавелевых» коктейлей или мороженого.

В косметологии

Щавельные экстракты применяются как в лечебной, так и в уходовой косметике. Лечебная предназначена, преимущественно, для устранения пигментных пятен (осветляющие сыворотки и кремы), лечения угревой сыпи и грибковых поражений (в том числе перхоти). В уходовой косметике щавель можно встретить в составе очищающих гелей, лосьонов и тоников, а также – в средствах банной серии. Так, у компании Oligate есть целая группа кремов с экстрактами щавеля (*Rumex Occidentalis Extract*), выравнивающих тон кожи с разной степенью защитного эффекта, крем от морщин, многофункциональный СС-крем и др.

В составе осветляющих средств для борьбы с пигментацией, веснушками, загаром, возрастными пятнами, как правило, применяются комплексные формулы, усиливающие умеренную эффективность чистых препаратов щавеля. При этом рандомизированное, двойное слепое, плацебо-контролируемое исследование, тестирующее 3-процентную мазь на основе *Rumex Occidentalis*, показало, что в лечении мелазмы щавельный препарат не менее эффективен, чем крем 4-процентного гидрохинона, традиционно применяемый для избавления от приобретённых мелазменных пятен на лице, шее и руках.

Осветляющий мягкий эффект лучше проявляется при длительном использовании препаратов щавеля, которые, блокируя активность фермента тирозиназы, сдерживают синтез пигмента меланина. Но особенность щавельного компонента в том, что антимелазменная активность проявляется даже на коже азиатов (в описанном выше исследовании принимали участие 45 филиппинцев). Кроме того, выравнивание тона кожи происходит ещё и за счёт уменьшения покраснения, вызванного приливом крови к капиллярам (то есть за счёт снижения выраженности эритемы).

В составе лечебной косметики экстракты щавеля также используются для лечения грибковых заболеваний. В домашних условиях для создания антигрибкового эффекта обычно готовят кашицу из перемолотых корней, которая при нанесении в виде компресса уменьшает зуд и боль. Такую же щавельную кашицу применяют и для борьбы с перхотью (средство в течение нескольких минут втирают в кожу головы, а затем смывают водой). В ходе приготовления кашицы щавель тщательно моют, измельчают и обдают кипятком. Но перед первым нанесением такого средства всегда нужно проводить получасовой тест на небольшом чувствительном участке кожи (например, на запястье), чтобы понять, не вызовет ли щавельная кашица аллергическую реакцию.

Реже щавель сегодня используют в продуктах, предназначенных для ухода за ротовой полостью, хотя ещё сравнительно недавно была распространена пудра на основе корня, предназначенная для полировки зубной эмали.

Опасные свойства и противопоказания

Опасные свойства щавеля связывают в первую очередь с обилием щавелевой кислоты в составе большинства видов этого растения. И сама кислота, и её соли – плохо растворимые в воде оксалаты – не мутагенны и не канцерогенны, но токсичны. Так, оксалат магния и особенно кальция задерживаются в почечных лоханках, мочевом пузыре, мочевыводящих путях, со временем приобретая вид песка или конкрементов сложной кристаллической формы. Выделенная концентрированная щавельная кислота опасна и при наружном контакте, и при проглатывании, поскольку вызывает химические ожоги, жжение, спазмы, отёк гортани, бронхов или лёгких. Большое количество этого вещества может даже привести к смерти человека.

Однако опасность летального исхода наступает после проглатывания 15 граммов и более щавельной кислоты, а такого количество с пищей не поступает. В 100 г зелёных листьев содержится 600-800 мг. В обычном режиме питания человек каждый день съедает до 1200 мг (а вегетарианцы – до 2000 мг) оксалата. Но с учётом того, что безопасный уровень щавельной кислоты для здорового человека составляет порядка 50 мг на 100 г пищи, лучше щавелем всё-таки не злоупотреблять. Тем более оксалатов много не только в щавеле, но и в других продуктах – в какао-бобах, шоколаде, шпинате, ревене и др.

Избыток оксалатов у человека чаще всего проявляется в виде болей (резей) в области желудка, в боку, в нижней части живота, увеличением объёма мочи и/или болезненностью при мочеиспускании, быстрой утомляемостью. Но основные риски для здоровья всё-таки связаны не с разовым переизбытком щавеля, а с систематическим применением экстрактов разных частей растения.

Недавно проводилось исследование, в котором оценивались хронические эффекты, производимые водными и этанольными экстрактами семян щавеля шпинатного на самцов и самок лабораторных крыс. Учёные наблюдали неблагоприятные изменения, происходящие в почках, печени и лёгких после 14-недельного введения щавельных препаратов. Причём самцы оказались восприимчивее самок к одним и тем же дозам экстрактов. Однако после 15-дневного реабилитационного периода без щавельных добавок большинство животных вернулось к норме.

В целом применение водного экстракта не приводило к необратимым последствиям, а экстракты щавеля вызвали патологические изменения только в очень высоких дозах (4000 мг/кг). Более низкие дозы и водные экстракты вызывали либо незначительные, либо обратимые изменения.

Тем не менее часто встречаются рекомендации на период лечения препаратами щавеля для устранения «оксалатного эффекта» параллельно употреблять лимонный сок или добавлять в блюда яблочный уксус. Эти продукты помогают снизить pH мочи до 3,5-4,5, что ускоряет растворение оксалатов и их выведение из мочевыводящих путей. Также для связывания щавельной кислоты рекомендуют сочетать щавель с кисломолочными продуктами (сметаной, кефиром).

В связи с тем, что экстракт корней щавеля может оказывать стимулирующее действие на гладкую мускулатуру матки, приём этих препаратов противопоказан при беременности. Надземная часть растения, богатая антрахинонами, тоже при беременности не рекомендуется, и введение щавеля в рацион в этом случае требует консультации с врачом.

Разбой раскрыт по горячим следам

21 мая вечером в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 40-летнего местного жителя. Он сообщил, что минувшей ночью на него напали. Заявитель уточнил, что, когда он находился в районе гостиницы «Монерон», к нему подошли два незнакомца. Они попросили отвезти их до улицы Долинской. Договорившись о стоимости поездки, они двинулись в путь. Один пассажир сел на переднее сиденье, другой расположился сзади.

Подъезжая к дому № 37 по улице Долинской, один из них достал нож, стал ему угрожать и требовать деньги. Водитель сказал, что наличных у него при себе нет. Он стал сопротивляться, в результате чего поранил о лезвие ладонь и лицо. Затем второй пассажир достал нож.

По требованию мужчин заявитель поехал в Дальнее на улицу Большая Поляна, где в супермаркете через банкомат снял со своей банковской карты денежные средства в сумме 30 тысяч рублей и передал их налетчикам. Затем он повёз их в продуктовый магазин по улице Поповича, где один из них купил алкоголь и вернулся обратно в автомобиль. Затем потерпевший отвез их к ПТП № 1. Там они протерли отпечатки пальцев в салоне автомобиля, а после скрылись в неизвестном направлении.

На поиски злоумышленников немедленно были ориентированы наружные службы полиции и проведены оперативно-розыскные мероприятия. Также просмотрены записи с камеры видеонаблюдения супермаркета. Несмотря на упущенное время, ввиду того что заявитель не сразу обратился в полицию, сотрудники уголовного



розыска в кратчайший срок задержали подозреваемых на улице, когда те вышли из дома.

Ими оказались ранее неоднократно судимые граждане в возрасте 29 лет и 36 лет. В ходе обыска жилища одного из фигурантов были изъяты орудия преступления – два ножа.

По ходатайству следствия решением суда в отношении данных лиц избрана мера пресечения в виде заключения под стражу. Расследование уголовного дела продолжается.

Санкция статьи предусматривает максимальное наказание в виде лишения свободы сроком до десяти лет.

Пресс-служба УМВД России по Сахалинской области.

Житель Корсакова отобрал у женщины сумку

Следственным отделом ОМВД России по Корсаковскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 42-летнего местного жителя. Мужчина обвиняется в грабеже с применением насилия и похищении личных документов.

События разворачивались поздно вечером 15 марта. Фигурант проезжал в тёмное время суток на своем автомобиле перекресток улиц Калинина и Артиллерийской города Корсакова. В этот момент он обратил внимание на женщину, которая шла по тротуару и держала в руке сумку. Так как у него на тот момент были финансовые трудности, он предположил, что в сумке могут быть наличные. Тогда он припарковал свой автомобиль и начал преследовать гражданку. Пройдя некоторое расстояние, он приблизился к ней сзади, схватил за ручки ее сумку и дернул. Когда женщина разворачивалась, он ударил ее ладошкой по лицу. Тогда она стала звать на помощь. Вырвав сумку, налетчик побежал к своей машине.

Приехав в другой двор, осмотрев содержимое сумки, он обнаружил личные документы (паспорт, СНИЛС, страховой медицинский полис, удостоверение пенсионера, водительское удостоверение), телефон, очки, наручные часы и наличные деньги, а также банковские карты. Сумку и банковские карты он выбросил в мусорный бак, а остальное имущество хранил у себя дома, осознавая важность личных документов. Впоследствии фигурант добровольно выдал их сотрудникам полиции. Общая сумма материального ущерба составила более 46 тысяч рублей.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Островитянка случайно получила пенсию и потратила ее

Следственным отделением ОМВД России по Корсаковскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 19-летней жительницы областного центра. Девушка обвиняется в совершении кражи с банковского счета с причинением значительного ущерба гражданину.

Установлено, что 18 марта года 2022 в утреннее время девушка находилась дома, и ей на телефон пришло сообщение от банка о зачислении пенсии в размере около

20 тысяч рублей. Девушка удивилась, так как в данном банке у нее нет ни счетов, ни вкладов и туда она никогда не обращалась. Далее подозреваемая скачала онлайн-приложение этого банка, зарегистрировалась там и обнаружила, что ее номер мобильного телефона привязан к чужому банковскому счету. Долго не раздумывая, она перевела с чужого счета на свой вышеуказанную пенсию. Деньги со своей карты девушка не снимала, а расплачивалась ею в различных магазинах Южно-Сахалинска. Похищенные деньги она потратила на продукты питания и свои нужды.

Уголовное дело будет рассмотрено в суде.

Мошенники трижды обманули сахалинца

За помощью к полицейским обратился 52-летний житель села Стародубского, у которого мошенники похитили более 50 тысяч рублей. Как выяснилось, мужчина разместил на одном из сайтов объявление о продаже инвалидной коляски. Через некоторое время с ним связался потенциальный покупатель и сообщил, что готов купить товар.

После чего заявителю прислали ссылку, где потерпевший ввел данные своей карты. Затем с его карты произошло списание денежных средств на сумму 17 000 рублей. Заявитель заинтересовался о списании, на что аферист сказал, что это ошибка. Необходимо снова повторить операцию, после которой вернется сумма, а также стоимость коляски. Заявитель снова перешел по ссылке, где было указано возврат 17 000 рублей, а также 17 000 рублей покупка. Он ввел данные своей карты, после чего у него списалось 33 936 рублей.

В настоящий момент устанавливаются лица, причастные к совершению данного деяния. Ведется следствие.

Собака Грэм вывела на преступника

В УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 44-летней жительницы областного центра. Она рассказала сотрудникам полиции, что во дворе ее дома находился мужчина без определенного места жительства. Бродяга постоянно просил помощи и денег на еду. Однажды она его пожалела и пригласила к себе домой, чтобы накормить. Они прошли на кухню. Женщина стала готовить еду, а когда дочь позвала в другую комнату, она вышла из кухни. Тогда мужчина, воспользовавшись моментом, схватил сумку

и убежал, после чего женщина вызвала полицию.

На происшествие дежурным была направлена следственно-оперативная группа и инспектор-кинолог Центра кинологической службы УМВД России по Сахалинской области. По прибытии полицейские узнали, что убежавший гость забыл свою шапку.

Кинолог лейтенант полиции Дамир Нафиков дал своему напарнику Грэму оставленный предмет, и он сразу взял след. Сначала собака привела к тому месту, где подозреваемый выбросил сумку. А потом, через километр, и к самому подозреваемому, который уже на чужую банковскую карту купил продуктов и спиртное.

Вскоре подоспела следственно-оперативная группа. Сотрудники полиции задержали злоумышленника, которым оказался 46-летний ранее не судимый мужчина родом из страны ближнего зарубежья. На территории Сахалинской области он находился незаконно, разрешение на пребывание закончилось еще в прошлом году.

Гражданин сознался в совершении хищения имущества. Рассказал, что выбросил сумку, а банковской картой распорядился по личному усмотрению.

Возбуждено уголовное дело.

В Южном пассажир обокрал водителя

В УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 49-летнего мужчины о том, что ночью 21 мая из автомобиля похитили его портмоне, в котором находились денежные средства в сумме 9 тысяч рублей и документы.

Сотрудники уголовного розыска подключились к раскрытию преступления. Они установили, что портмоне пропало, когда потерпевший подвозил подозреваемого в качестве пассажира. После хищения последний решил вернуть документы за вознаграждение под предлогом того, что нашёл их на улице.

Фигурант откликнулся на объявление о розыске вещей, оставленное заявителем на одном местном ресурсе. Связавшись по указанным контактам, договорился о встрече. Прибыв в назначенное время, злоумышленник встретил не только потерпевшего, но и сотрудников полиции. Похищенное имущество изъято, в частности, портмоне, документы и банковская карта.

Возбуждено уголовное дело. Ранее неоднократно судимый 39-летний гражданин был задержан.

Материалы подготовлены пресс-службой УМВД России по Сахалинской области.

Ритуал +
ВЫВОЗ ТЕЛА КРУГЛОСУТОЧНО: 48-02-42
 • Весь комплекс ритуальных услуг
 • Огромный выбор венков
 • Изготовление памятников и оградок
 • Благоустройство захоронений
 Ул. Ленина, 213 (Дом быта, 4-й этаж), оф. 416а
 Тел. 22-48-33

АРТ-ГРАНИТ
 ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА ПАМЯТНИКОВ И ОГРАДОК
 Гранит - от 18 000 руб.
 Мраморная крошка - от 6 000 руб.
 • Рассрочка платежа
 • Гарантия
 • Бесплатное хранение
 Полный комплекс услуг: столики - лавочки - вазы - облицовочная гранитная плитка. Художественные работы ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ - фото на керамике. Благоустройство захоронений.
Тел. 500-639
 Ул. Сахалинская, 51, оф. 17. Тел.: 28-16-49.
 Пн-пт - 10.00-18.00, сб - 10.00-15.00, вс - выходной.
 • Бетонирование • Отсыпка • Плитка гранит и керамогранит
 • Ограды гранитные • Комплексы любой сложности

«САХМИНЕРАЛ» Нам 22 года
ПАМЯТНИКИ ПЛИТКА ♦ ОГРАДКИ
 ИЗ ПРИРОДНОГО КАМНЯ от 10 000 руб.
ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ:
 • Художественные работы
 • Установка ♦ БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ
КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ: ограды, лестницы, ворота, козырьки и многое другое
 Выезд и консультация специалиста - БЕСПЛАТНО
 Холмское шоссе, 30 Б
77-00-09
 26-49-60, 26-05-25

Памятники
 из природного камня
 от 12 000 руб.
 • Изготовление, установка
 • Художественные работы любой сложности
 • Благоустройство мест захоронений
 Вазы, столы, лавочки из гранита
 Обработка портретов средством «Антидождь»
 Скидки участникам ВОВ
 Рассрочка платежа до 18 месяцев
 Наш адрес: ул. Колодезная, 8
 тел.: 77-08-16, 8-914-090-21-58

СТЕЛМА
 Полный комплекс по обустройству захоронений (под ключ):
 + памятники + укладка
 + оградки + гранитной плиткой
 + столы + бетонирование
 + лавки + худ. работы и т. д.
 + вазы
 • Хранение, выезд консультанта – бесплатно
 • Беспроцентная рассрочка • Гибкая система скидок
306-326, 306-304
 г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, 182 (пер. Мира - Победы); г. Анива, ул. Пудова, 42

Отдел информации «Телемира»
49-16-06



Просто вкусно!

Блюда на каждый день

Картофельные зразы с мясом

Ингредиенты: картофель – 5 шт., яйцо – 1 шт., свинина – 400 г, репчатый лук – 2 шт., сливочное масло – 20 г, чеснок – 1 шт., лавровый лист – 3 шт., соль – по вкусу, растительное масло - для жарки.

Приготовление: картофель, лук и чеснок почистите, помойте и положите в кастрюлю. Налейте воду, добавьте лавровый лист и поставьте вариться. Примерно через 20 минут проткните картофель вилкой - если он будет мягкий, то снимайте с плиты.

Воду слейте, лук и чеснок выкиньте, положите сливочное масло и потолките картошку. Добавьте яйцо и быстро его вмешайте в пюре.

Мясо помойте, порежьте и поджарьте в растительном масле. Лук почистите, помойте, порежьте полукольцами и через 10 минут отправьте к мясу. За 5 минут до готовности приправьте солью и перцем.

Мясо с луком измельчите, любим для вас удобным способом. Возьмите в руку небольшую часть пюре. Сверху выложите



фарш, прикройте еще картофельным пюре и сформируйте картофельные зразы с мясом в виде котлеток.

Сковороду поставьте на огонь, налейте растительное масло, разогрейте, выложите в сковороду картофельные зразы с мясом и поджарьте с двух сторон до золотистого цвета.

Партнер  рубрики

БАЛОВЕНЬ СУПЕРМАРКЕТ

- Пр. Мира, 47а • Холмское шоссе, 5/6
- ул. Анивская, 69
- Наш новый мини-маркет: ул. Хабаровская, 58
- Наш новый супермаркет: ул. Дзержинского, 37

ЦЕНА ВОПРОСА

295 рублей.

Картофель – 45 руб.

Яйцо – 10 руб.

Свинина – 180 руб.

Репчатый лук – 35 руб.

Чеснок – 25 руб.

Сливочное масло, лавровый лист, соль и растительное масло - из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Рыбный суп из минтая

Ингредиенты: минтай - 1 шт., вода - 1,5 л, картофель - 4 шт., лук репчатый - 2 шт., морковь - 0,5 шт., масло подсолнечное - 30 мл, чеснок - 1 зуб., лавровый лист - 1 шт., укроп свежий, лук зелёный, соль - по вкусу, перец чёрный горошком - 8 шт.

Приготовление: тушку минтая при необходимости разморозьте и удалите остатки внутренностей, срежьте плавники. Промойте рыбку и нарежьте крупными кусочками.

Рыбу переложите в кастрюлю. Добавьте очищенную целую луковицу, горошины чёрного перца и лавровый лист.

Влейте воду и поставьте кастрюлю на плиту на сильный огонь. Во время закипания воды снимите с поверхности пенку. Посолите бульон и проварите рыбу 15 минут на медленном огне. Затем достаньте из бульона кусочки рыбы, луковицу и лавровый лист. Бульон процедите и перелейте обратно в кастрюлю.

Картофель очистите и нарежьте кубиками или так, как вы обычно нарезаете картофель для супа.

Картофель переложите в рыбный бульон и доведите его до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до минимума и оставьте картофель вариться до готовности, примерно 10



минут. Лук и морковь почистите. Нарежьте лук и морковь кубиками или брусочками.

В сковороде разогрейте подсолнечное масло. Обжарьте на масле лук и морковь около 3 минут на сильном огне. Снимите сковороду с жаркой с плиты. Готовую рыбу разберите на кусочки (естественно, кости, отваренная луковица и лавровый лист нам уже не понадобятся). Когда картофель сварится, попробуйте бульон на соль и переложите в него кусочки минтая и зажарку. Доведите суп до кипения и проварите около 5 минут на медленном огне. В готовый рыбный суп добавьте измельчённую зелень и чеснок.

Коктейль из кефира с шоколадом

Ингредиенты: кефир - 400 мл, шоколад молочный или чёрный - 60 г, сахар - 1,5 ст. л., какао-порошок - 1 ч. л.

Приготовление: подготовьте необходимые ингредиенты.

Шоколад разломайте на маленькие кусочки и растопите в микроволновке.

В чашу блендера всыпьте сахар и какао-порошок. (Вместо какао можно использовать растворимый кофе, предварительно разведённый кипятком, или несвик.)

Добавьте растопленный шоколад.

Влейте половину кефира (холодного или комнатной температуры).

Взбейте ингредиенты.

Влейте оставшийся кефир, ещё раз взбейте коктейль.



Разлейте коктейль из кефира с шоколадом в стаканы и подайте.

Приятного аппетита!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С этими и со многими другими рецептами вы можете ознакомиться на сайте АСТВ.РУ.

Также можете опубликовать на сайте свои рецепты или поделиться ими

(на заданную тему) для публикации в газете: telemir@astv.ru

Тема следующего номера - блюда на каждый день

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

АСТВ РАДИО

БУДНИ
07.00-11.00 Обла-бла-стное шоу
07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00,
12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00,
17.00, 18.00, 19.00, 20.00

Новости
07.20, 07.40 08.20, 08.40, 09.20,
09.40 10.20, 10.40, 11.20, 11.40
12.20, 12.40 13.20, 13.40, 14.20,
14.40, 15.20, 15.40, 16.20, 16.40,
17.20, 17.40, 18.20, 18.40, 19.20,
19.40, 20.20, 20.40, 21.20, 21.40,
22.20, 22.40, 23.20, 23.40, 00.20

Прогноз погоды
07.10, 08.10, 09.10, 10.10

Гороскоп
07.15, 09.25 ЭкстраТрек
07.30, 17.15 ИнтерШум
07.50 Игра «Вот так факт»
08.35, 14.35 На старте
09.30 Афиша
09.45, 14.50, 18.50

Информационный выпуск о транспортной обстановке
10.30 О май гаджет
10.50 Игра «Финалити»
11.30, 12.30, 15.30, 16.30, 17.30,
18.30 Другие новости
11.45 (вт, чт) Актуальный разговор
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43,
18.43, 19.43 (пн)
12.43, 14.43, 15.43, 17.43, 18.43,
19.43, 21.43 (вт, ср, пт)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43,
19.43, 21.43 (чт)

Легенда на радио АСТВ
13.00-14.00 Открытая студия
16.00 – 17.00 (ср) Наша музыка
16.40 МЭТР
16.50 (вт) Крупным планом
18.00 – 19.00 (чт) От первого лица
20.00 - 21.00 Аллоха-чат

21.00 – 00.00 (пт) Муз. проект «Космос»
22.00 – 00.00 (пн - чт) Ловец снов
Свободный выход 1 раз в день
Игра «Болеем за наших»

ВЫХОДНЫЕ
09.00 – 10.00 (вс); 15.00-16.00 (сб)

Топ-хит-чарт
09.20, 09.40, 10.20, 10.40, 11.20,
11.40, 12.20, 12.40, 13.20, 13.40,
14.20, 14.40, 15.20, 15.40, 16.20,
16.40, 17.20, 17.40, 18.20, 18.40,
19.20, 19.40, 20.20, 20.40, 21.20,
21.40, 22.20, 22.40, 23.20, 23.40,
00.20 Прогноз погоды
10.10, 11.10 Гороскоп
11.25, 17.25 Игра «Сорви маску»
12.15 Игра «Говорит радио»
12.43, 14.43, 16.43,
17.43, 18.43, 19.43, 21.43
вс 12.43, 14.43, 15.43,
16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (сб)
Легенда на радио АСТВ
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00
Аллоха-чат
21.00 – 00.00 (сб) Муз. проект «Космос»

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

СТРАННИК

РЕАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

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



Очередь в поликлинике бывает живая, по записи и «мне только спросить». Сегодня видел рождение нового вида очередей. Женщина уверенно подвинула остальных и рванула дверь в кабинет со словами:

- Здравствуйте, я вчерашняя женщина!

Телефон сел. Рядом офисное здание. Думаю, на вахте же есть, с вахты позвоню. Подхожу к вахтерше, бабушка лет 80.

- Извините, телефончик можно?

- Ох, озорник! Ну записывай...

- Доктор, скажите, а является ли каша в голове пищей для ума?

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16

