

№23
(1243)
8 июня
2022
среда

Телемир

TM
16+

Твоя любимая газета



ООО ИК «ДЕНЬГИ ДЛЯ ВСЕХ»
ЛИЗИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



16%
годовых*

**ПРИВЛЕКАЕМ
ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА
ОТ ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ
ПОД ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПРОЦЕНТ**

Тел. 8(4242)

72-54-86

г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 248

ИНН 6501248109. ОГРН 1126501004486.

НАША ЭНЕРГИЯ – ВАШЕМУ КАПИТАЛУ!

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



САХАЛИНСКИЙ ЦЕНТР
МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА

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

**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. здравоопр. Сах. обл.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

БОЛЬШОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!
**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ТРИКОТАЖА**
для женщин и мужчин пр-ва России

- футболки • платья • туники • халаты
- костюмы с шортами, бриджами из хлопка, вискозы
- и много-много приятных мелочей для дома

Ул. Крюкова, 83, микрорайон «Ганеша», павильон 21,
п/р. Новоалександровск,
пер. Железнодорожный, 17, 2-й этаж
Телефон 8-962-114-58-69

**Цены вас
порадуют!**

ООО «ООО «Чистяковъ», ОГРН 1166501052761, г. Южно-Сахалинск, ул. Тихая, 104

- СТИРКА ОДЕЖДЫ, ДИВАННЫХ ЧЕХЛОВ, ПЛЕДОВ
- ХИМЧИСТКА МЕБЕЛИ

СТИРКА КОВРОВ
(от 2 дней)

Чистяковъ
CLEANING COMPANY

47-03-47 30-30-43

Приедем, заберем, постираем, привезем!

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

СКИДКИ

Индивидуальный подход

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

Наталья Подольская: «От кризиса среднего возраста спасла беременность»



Не так давно Наталья Подольская отметила два важных события – юбилейный день рождения (артистка родилась 20 мая 1982 года) и выход клипа на новую песню «Мама». При этом сама певица уже дважды мама: с супругом Владимиром Пресняковым они воспитывают двоих сыновей – старшему Артемию в июне стукнет семь лет, а младшему Ване в октябре исполнится два года.

- Как отпраздновали круглую дату?
- Говорят, 40 лет не отмечают, но я считаю это суеверием. А я не верю в суеверия. Мне очень хотелось пышного праздника с большим количеством гостей, и он получился. Первый раз в жизни я объединила всех гостей (80 человек) дресс-кодом – женщины были в белом, а мужчины – в черных костюмах. Мы с моей сестрой-двойняшкой Юлианой захотели быть

в дерзком мини и заранее сшили эти белые платья.

**Клубника –
полезная
ягода**

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**

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

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, перерисовка 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

В ТЦ «Панорама» сдаются в аренду

торговые помещения от 10 кв. м и торговые павильоны

39-12-66

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА

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

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

В ТЦ «Океан» сдаются в аренду помещения

Ул. Ленина, 131

Т. 72-19-88

БАЛКОНЫ ИЗ ДЕРЕВА

Остекление, отделка, расширение от 12000 руб.

КАЧЕСТВО

УСТАНОВКА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

От 4000 руб.

27-86-32

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

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.rpf E-mail: 278266@mail.ru

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

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

Машины на газ стали переводить чаще

Жители Сахалинской области стали чаще переводить свои машины на газ. За первые три месяца этого года в островном регионе переоборудовали 500 автомобилей – это в 2,6 раза больше, чем за аналогичный период прошлого года. Существенный прирост транспорта на метане произошел благодаря увеличению количества газовых заправок, а также компенсациям из бюджета региона за переход с бензина на экологически чистое и экономичное топливо.



По данным ООО «Газпром газомоторное топливо», в 1 квартале 2022 года владельцы автомобилей на природном газе в Сахалинской области сэкономили на заправке около 175 миллионов рублей. За этот период благодаря использованию газомоторного топлива выбросы парниковых газов в регионе сократились на 9,6 тысячи тонн, загрязняющих веществ – на 157 тонн.

Заметный вклад в популяризацию газомоторного топлива вносят действующие в Сахалинской области меры поддержки, – рассказал министр энергетики Сахалинской области Михаил Гузенко. Жители региона могут компенсировать до 150 тысяч на установку газобаллонного

оборудования. Для всех видов автотранспорта, использующего природный газ в качестве моторного топлива, транспортный налог снижен в два раза. Региональное правительство компенсирует часть затрат на приобретение газомоторной техники и переоборудование транспорта. Сервисным центрам по переоборудованию авто на газ возмещают 70 процентов затрат на специализированное

оборудование. Кроме того, по поручению губернатора Валерия Лимаренко, ведется последовательная работа по увеличению сети газозаправочных станций. Напомним, в 2021 году была введена в эксплуатацию АГНКС-2 в Южно-Сахалинске, появились еще пять передвижных газовых заправок в Холмском, Поронайском, Долинском, Невельском и Тымовском районах.

Авиарейсы между Парамуширом и Камчаткой будут ежедневными

Авиарейсы между Парамуширом и Камчаткой впервые будут выполнять в ежедневном режиме. В дополнение к уже действующим пяти рейсам в неделю введено еще два – по четвергам и воскресеньям. Перелеты будет выполнять авиакомпания «Аврора» совместно с партнером-оператором авиакомпанией «Камчатское авиационное предприятие» с 16 июня по 29 сентября. Работа по улучшению транспортной доступности островного региона проходит в рамках поручений губернатора Валерия Лимаренко.



Дополнительные рейсы будут выполняться ежене-

дельно по четвергам и воскресеньям, – подчеркнул областной министр транспорта и дорожного хозяйства Валерий Спиченко. В 10.20 вертолет отправляется из Петропавловска-Камчатского в Северо-Курильск. Рейс в обратном направлении – в 12.00. Сейчас

такие полеты совершаются совместно с авиакомпанией «Авиашельф» пять раз в неделю: по понедельникам, вторникам, средам, пятницам и субботам. Таким образом, впервые рейсы между Парамуширом и Камчаткой будут совершаться ежедневно. Это

очень важно, поскольку летом пассажиропоток на этом направлении сильно возрастает.

Приобрести авиабилет по маршруту Петропавловск-Камчатский – Северо-Курильск можно по цене от 3 100 рублей. Социально значимые рейсы выполняются в соответствии с планами единой дальневосточной авиакомпании, созданной по поручению президента РФ Владимира Путина.

Узнать подробнее о расписании рейсов и приобрести авиабилеты можно на сайте «Авроры», а также в агентствах. Справочную информацию предоставляют в контакт-центре авиакомпании по телефону 8-800-250-49-88. Звонки из всех городов и регионов России бесплатные.

Жители Шахтерска получили доступ к чистой питьевой воде

Воду из центральной системы водоснабжения населенного пункта разрешается использовать в хозяйственно-питьевых целях.

Соответствующее решение было принято в связи с полученными результатами исследований, которые проводили специалисты Роспотребнадзора – все показатели воды в населенном пункте находятся в пределах нормы.

В связи с этим с завтрашнего дня пришкольные лагеря переходят на штатный режим работы. Детские сады в поселке возобновят деятельность с понедельника.

Отметим, для ликвидации неполадок в работе очистных сооружений был реализован комплекс мер. В частности, на станции водоочистки три раза в день осуществлялась промывка фильтрационных установок, началось использование более сильных реагентов. Кроме того, как только ручей Токариной, питающий гидротехническое сооружение, очистился, специалисты ресурсоснабжающего предприятия осуществили частичный сброс



воды из водохранилища. Параллельно была проведена промывка резервуаров и всей системы водоснабжения в населенном пункте.

Дополнительно специалисты министерства ЖКХ Сахалинской области и компании «РВК-Сахалин» подробно проанализировали процесс эксплуатации станции водоочистки. Действия персонала предприятия были скорректированы – в будущем это позволит минимизировать воздействие

паводкового периода на работу очистных сооружений.

Напомним, утром 15 мая на водохранилище ручья Токариной из-за обильного поступления в водохранилище воды с большим содержанием иловых взвесей после паводка мутность в водоеме резко повысилась. Фильтрационные установки не справились с поступающей в них грязной водой, что затруднило подачу воды надлежащего качества.

В ежедневном режиме осуществлялся подвоз воды жителям и в социальные объекты населенного пункта. Кроме того, помощь администрации Углегорского района оказала «Восточная горнорудная компания». Предприятие организовало доставку 1700 пятилитровых бутылок питьевой воды маломобильным жителям Шахтерска. Вода раздавалась с помощью волонтеров горного техникума.

Кроме того, губернатор Валерий Лимаренко поручил профильным ведомствам региона найти новые инженерные решения для недопущения подобных ситуаций в будущем.



АДМИНИСТРАЦИЯ ЮЖНО-САХАЛИНСКА ИНФОРМИРУЕТ

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



Здания Южно-Сахалинска приводят в соответствие требованиям дизайн-кода



Уже этой осенью жители и гости областной столицы смогут оценить результаты внедрения нового дизайн-кода городской среды. Планируется, что в первоочередном порядке новый облик получит ряд центральных перекрестков города, а также участок улицы Ленина от ее пересечения с ул. Сахалинской до проспекта Победы.

Свод правил по формированию стилистически единого городского пространства утвержден городской думой с 1 января этого года. В работу по внедрению дизайн-кода активно включается городской бизнес, владельцы зданий, профессиональные

архитекторы. Сотрудники департамента архитектуры и градостроительства Южно-Сахалинска проводят с ними встречи, организуют консультации, на которых дают подробные разъяснения и рекомендации по проектированию и оформлению фасадов зданий, вывесок и других наружных элементов. Эта работа находится на контроле первого вице-мэра Андрея Ковальчука.

Накануне в формате открытой площадки в администрации города прошла встреча с участием представителей рекламных компаний. Темой обсуждения стали требования, предъявляемые к информационным вывескам. В ходе диалога специалисты смогли задать все интересующие

вопросы и высказать собственные предложения.

В настоящее время в администрацию города за согласованием конструкций обратилось более 50 компаний. С каждым днем заинтересованность в том, чтобы сделать внешний вид зданий стилистически выдержанным, проявляет все больше бизнесменов.

Напомним, что дизайн-код будет внедряться постепенно. В первую очередь, отметил Андрей Ковальчук, изменится внешний облик зданий, расположенных в районе центральных перекрестков Южно-Сахалинска – в частности, это пересечения проспекта Мира с улицами Пуркаева и Сахалинской. Также

обновление коснется ряда объектов по улице Ленина от ул. Сахалинской до пр. Победы. На некоторых из них (аптека и магазин цифровой техники) уже можно видеть новые вывески, выполненные по правилам дизайн-кода. Также в настоящее время активно ведется работа по переоформлению фасада универмага «Сахалин».

От общих решений переходим к конкретным действиям, – отметил Андрей Ковальчук. – В одночасье внедрить дизайн-код и изменить облик города невозможно, поэтому выстроены приоритеты. Работа проходит в конструктивном взаимодействии с бизнесом. Есть понимание, что дизайн-код позволит преобразить

Южно-Сахалинск, избавить его от визуального шума, сделать областной центр ещё более современным и узнаваемым. Планируется, что работы на так называемых доминантных улицах завершатся уже этой осенью, ко дню 140-летия Южно-Сахалинска.

Напомним, с марта подать заявление на согласование информационной конструкции можно не только в департаменте архитектуры и градостроительства, но и через «Госуслуги». Эта услуга предоставляется бесплатно. Дополнительную информацию по дизайн-коду можно получить по адресу: **ул. Амурская, 88, 7 этаж**, с 9 до 18.00 (обед с 13.00 до 14.00), **телефон для справок 312-647 (доб. 1-5)**.

В горпарке прошли уроки дружбы



В рамках празднования Международного дня защиты детей в городском парке Южно-Сахалинска прошли первые в этом году мероприятия молодёжного социального проекта «Уроки дружбы», реализуемого Ассамблеей народов Сахалинской области.

Самые юные южносахалинцы смогли познакомиться с особенностями национальных культур разных народов, пройдя по маршруту познавательных станций. Гостей парка встретила выставка национальных костюмов и предметов быта, на которой ребятам рассказали об истории и культуре жителей Южно-Сахалинска.

Самой вкусной станцией стал мастер-класс по приготовлению национального татарского блюда «чак-чак» от мастериц общественной организации «Местная национально-культурная автономия татар города Южно-Сахалинска». Участники мероприятия смогли не только узнать особенности приготовления этой сладости, но и в завершении мастер-класса угостились национальным блюдом с аромат-



ным сахалинским иван-чаем из настоящего русского самовара.

О национальных традициях ребятам рассказали в развернувшейся творческой мастерской. Здесь прошли мастер-классы по валянию войлока от представителей Сахалинской региональной общественной организации «Землячество Горного Алтая» и творческое занятие «Символ русского быта» от выставочного центра «Музей медведя» Литературно-художественного музея книги А.П. Чехова «Остров Сахалин».

На интерактивной площадке урока дружбы мальчишки и девчонки смогли сыграть в национальную игру «Русский богатырь», в завершение состязания самые сильные и смелые получили сладкие призы, также возможность помериться силой представилась и папам-богатырям.

Вот так через игры, мастер-классы и выставку национальных культур ребята смогли познакомиться с традициями и культурой народов Сахалинской области.

Молодёжный социальный проект «Уроки дружбы» реализуется Ассамблеей народов Сахалинской области с 2017 года и является ежегодным циклом мероприятий по формированию навыка дружественного межкультурного диалога у подрастающего поколения. Проектом охвачены школы, летние лагеря и площадки для детей, мероприятия проекта пользуются популярностью у подростков и молодежи. «Уроки дружбы» направлены на популяризацию национальной культуры и ценностей народов, проживающих в Южно-Сахалинске.

Организаторы планируют провести ещё девять таких уроков в школах и на городских площадках, где самые юные участники смогут соприкоснуться с традициями и культурой жителей нашего города.

В 2022 году молодёжный социальный проект «Уроки дружбы» стал победителем конкурса социальных проектов «Мы и наш город» и реализуется при поддержке администрации города Южно-Сахалинска.



В областном центре продолжается текущий ремонт дорог

По информации департамента дорожного хозяйства и благоустройства, на сегодняшний день отремонтировано более 45 тысяч квадратных метров асфальтобетонного покрытия (ямочный ремонт и асфальтирование «картами»). Это дефекты, выявленные в весенний период. Устранить их полностью администрация Южно-Сахалинска планировала до 12 июня. Работы выполнены в более ранний срок.

Сейчас мероприятия по ремонту продолжаются в текущем режиме для приведения дорог в нормативное состояние. Как рассказал директор департамента дорожного хозяйства и благоустройства Сергей Боровик, дорожники завершают асфальтирование на ул. Горького. После дообустройства колодцев ливневой канализации начнется укладка асфальтобетонного покрытия на ул. Есенина.

В ближайшей перспективе – ремонт перекрестков пр. Мира – ул. Есенина и пр. Мира – ул. Сахалинской. Работы будут проводиться в ночное время, чтобы не создавать сложностей для движения транспорта. Также запланирован ремонт пр. Победы на участке от ул. Чехова до ул. Ленина.

Обследование дорожного полотна продолжается. Жители также могут сообщить о выявленных дефектах на портал «Сахалин.онлайн».



В Сахалинской области прошел форум «Национальный колорит»



В Сахалинском областном центре народного творчества завершился общественно-культурный форум «Национальный колорит». 24-27 мая 2022 года в рамках Года культурного наследия народов России Сахалинский областной центр народного творчества совместно с Ассамблеей народов Сахалинской области при поддержке регионального министерства культуры и архивного дела и правительства Сахалинской области провел ряд мероприятий в рамках общественно-культурного форума «Национальный колорит».



24 мая на базе Литературно-художественного музея им. А. П. Чехова «Остров Сахалин» состоялся круглый стол «Родные языки как средство сохранения традиций и культуры народов Сахалинской области».

27 мая в Сахалинском областном центре народного творчества для гостей мероприятия представителями национальных диаспор, региональных общественных организаций была организована выставка изделий прикладного, художественного творчества. На ней представлена национальная одежда народов, проживающих в Сахалинской области, деревянная, глиняная и берестяная посуда, различные предметы быта, музыкальные инструменты и бижутерия.

Познакомившись с бытом и историей нашего многонационального Сахалина, посетители смогли окунуться в атмосферу национального колорита через танцевальную, поэтическую и песенную культуру, отражающую традиции островного региона.

Изюминкой творческого вечера стало дефиле участниц в национальной одежде народов, проживающих в островном регионе. Во все времена традиционная одежда лучше всего иллюстрировала культуру, привычки и особенности народа. Каждая яркая деталь насыщенной палитры демонстрировала богатый и стойкий дух народа и его страны с долгой и непростой историей.

Творческое состояние души часто сродни свежему весеннему дыханию, а народная культура как нескончаемый живой родник питает душу. На этой доброй ноте гостей праздника пригласили на традиционное русское чаепитие, где можно было угоститься пирогами и свежесваренным иван-чаем ручной сборки.

Фото предоставлены ГБУК «Сахалинский областной центр народного творчества» (<https://ocnt-sakhalin.ru>) и Ассамблеей народов Сахалинской области (assambleyanarodov.ru).



Поездка в Томаринский район



Председатель правительства Сахалинской области Алексей Белик с рабочим визитом посетил Томаринский район. Первую остановку он совершил на автодороге Арсентьевка - Ильинское. Ее общая протяженность – 29 километров.

Дорога от восточного побережья Сахалина до западного изобилует крутыми поворотами, несколько раз пересекает железнодорожную магистраль. Результат – высокая аварийная опасность. Поэтому областные власти по инициативе губернатора Валерия Лимаренко решили сделать дорогу более прямой. Сейчас на участке протяженностью 7,5 километра от села Ильинского уложено асфальтобетонное покрытие. А дальше – развилка, от которой дорожники прокладывают новую дорогу к трассе Южно-Сахалинск - Оха. Сейчас работы ведутся на участке протяженностью 1,9 километра.

- Планируется, что за три года стро-

ительство более короткой автодороги с асфальтобетонным покрытием будет завершено, - сказал Алексей Белик. - Жители Томаринского и Углегорского районов, а это более 25 тысяч человек, получают возможность с комфортом доехать до восточного побережья, чтобы, например, посетить областной центр. Уверен, построенная с соблюдением всех современных требований дорога будет более комфортной и безопасной, чем действующая сегодня.

Также в ходе поездки глава островного правительства уделит вопросам благоустройства и создания комфортной городской среды. Он поручил местной администрации украсить центральную площадь Томари, установить малые архитектурные формы, лавочки, чтобы сделать ее местом притяжения для жителей и гостей города. Алексей Белик распорядился проработать вопрос о ликвидации сараев у дома по улице Антона Буюклы. Здесь ведется ремонт двора и покосившиеся строения

портят вид. От руководства местной спортивной школы Алексей Белик потребовал в кратчайшие сроки очистить территорию от строительного мусора и частей различных механизмов, которые могут представлять опасность для детей. По его указанию региональное министерство спорта подготовит предложения по благоустройству пришкольного земельного участка. Проект должен предусматривать планировку территории, асфальтирование и расширение автостоянки, благоустройство входной группы, установку спортивной площадки с современными тренажерами, малых архитектурных форм, скейт-парка, лавочек, велосипедных дорожек и дорожек для скандинавской ходьбы.

Центральным событием рабочей поездки стала встреча с жителями муниципального образования.

С полигона твердых бытовых отходов ветер разносит мусор, пожаловался один из жителей района. По указанию Алексея Белика сразу после

мероприятия представитель областного министерства ЖКХ немедленно отправился на место событий, чтобы найти пути решения проблемы. Одним из вариантов может стать строительство вокруг полигона сетчатого ограждения высотой в 2-3 метра, который будет задерживать мусор.

В районе наблюдается нехватка узких медицинских специалистов. Чтобы снять остроту проблемы, региональные власти организовали регулярные поездки медиков областного центра в муниципальные образования. Но томаринцы сообщили, что информация о приемах не доходит до всех пациентов. Жалоба возымела действие. Теперь сведения о визитах узких специалистов будет размещаться в районных средствах массовой информации, социальных сетях, на стендах в медицинских учреждениях.

Еще одно обращение касалось качества мобильной связи. Даже в центре Томари скорость передачи данных оставляет желать лучшего. Берем в

работу, принял решение глава правительства.

Жителей района порадовала новость о том, что осенью в Ильинском заработает автозаправочная сеть крупного оператора. Цены на ней, по словам министра энергетики Сахалинской области Михаила Гузенко, будут такие же, как в областном центре.

В ходе встречи председатель правительства вручил памятные знаки «75 лет Сахалинской области» группе заслуженных жителей муниципального образования. Среди награжденных – Валентина Новикова, председатель собрания Томаринского городского округа, Валентина Поспелова, старший специалист собрания Томаринского городского округа, Татьяна Сюнякова, социальный работник отделения социального обслуживания на дому Томаринского района, Татьяна Кирсанова, заведующая клинико-диагностической лабораторией ГБУЗ «Томаринская ЦРБ».

В Чапаево открылась новая амбулатория

В селе Чапаево Корсаковского района проживают около 900 человек, потребность в новом медицинском пункте была очень высокой. Старая амбулатория в здании сельсовета не отвечала современным требованиям оказания медицинской помощи. Новое учреждение построено в рамках программы модернизации первичного звена здравоохранения, которая реализуется под контролем главы региона Валерия Лимаренко.

Сразу после небольшой торжественной части в медицинском пункте начался прием пациентов. Наталья Голованенко вместе со своим маленьким сыном сегодня пришла в амбулаторию одной из первых. Ребенка оперативно осмотрели, прописали лечение.

- По сравнению с теми узкими коридорами, что были в старой амбулатории – все гораздо лучше, - отметила жительница села. - Просторно. И взрослым, и с детьми удобно разместиться. Очень комфортные условия создали.

Амбулатория построена по типовому проекту, оснащена новым оборудованием по современным стандартам. Жители села могут не только пройти прием фельдшера, но и получить телемедицинскую консультацию, сделать



ЭКГ, экспресс-диагностику для определения уровня глюкозы и холестерина, пройти профилактический осмотр и диспансеризацию или процедуры в дневном стационаре, получить физиолечение, вакцинироваться, а также приобрести необходимые лекарственные препараты.

- При планировании объекта рассчитывали на то, чтобы всем жителям было удобно получать медицинскую помощь, - рассказал главный врач Корсаковской ЦРБ Константин Горфункель, - чтобы было комфортно в помещениях. Немаловажным является размещение амбулатории – в центре села, чтобы и пожилым и детям было легко добраться из любой точки населенного пункта.

- Такая амбулатория, оснащенная всем необходимым для первичной медицинской помощи, по сути, это маленькая больница, - прокомментировал

главный врач Сахалинской областной больницы Владимир Розумейко. - Мы заинтересованы в том, чтобы таких объектов было больше. Чем больше обследованных пациентов на первичном уровне, тем меньше запущенных случаев и осложнений у наших жителей. Ежегодно таких амбулаторий и ФАПов становится в области все больше, на это выделяются средства не только федерального, но и областного бюджетов.

Новая амбулатория построена в рамках федерального проекта «Модернизация первичного звена здравоохранения» национального проекта «Здравоохранение». В этом году в Сахалинской области продолжится возведение медицинских пунктов в селах. Новые объекты появятся в Первой Пади, Костромском, Углезаводске, Восточном, Пятиречье и Новой Деревне.

Увеличенные выплаты получают более 38 тысяч островитян

С 1 июня страховые пенсии неработающих пенсионеров, прожиточный минимум и минимальный размер оплаты труда увеличены на 10 процентов. Такое поручение дал президент РФ Владимир Путин 25 мая на заседании президиума Государственного совета, которое было посвящено вопросам социальной поддержки граждан. 28 мая утверждено соответствующее постановление правительства Российской Федерации.

В Сахалинской области прожиточный минимум на душу населения теперь составляет 18 930 рублей, для трудоспособного населения – 20 634 рубля, для детей – 19 791 рубль, для пенсионеров – 16 280 рублей. В связи с этим увеличивается размер ежемесячного пособия на первого ребенка в возрасте до 3 лет, ежемесячных выплат на детей от 3 до 7 лет включительно и от 8 до 17 лет из малообеспеченных семей, а также другие меры социальной поддержки семей с детьми, размер которых зависит от величины регионального прожиточного минимума. Повышается и размер региональной социальной доплаты, которую получают неработающие пенсионеры.

В общей сложности увеличение выплат коснется более



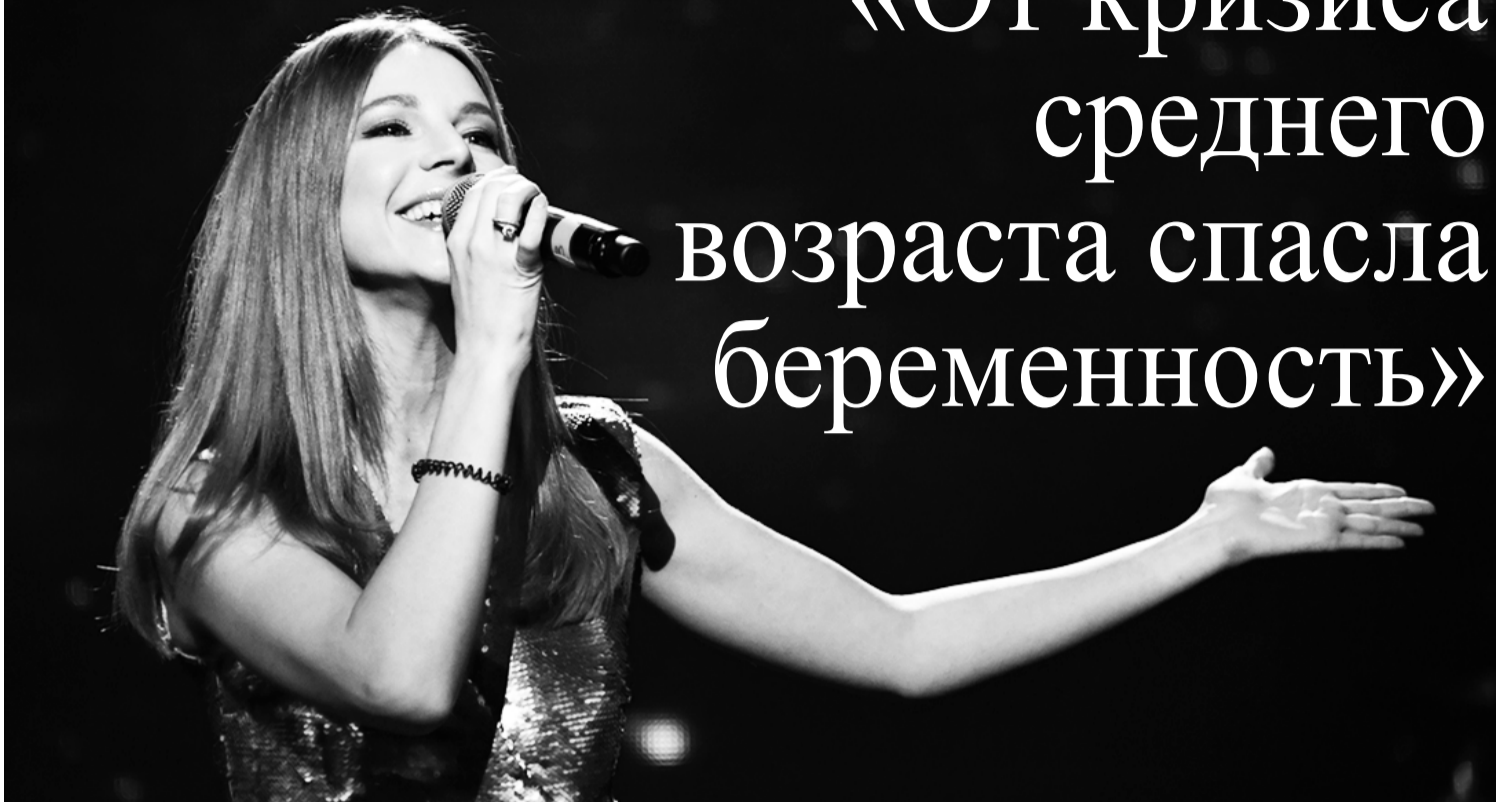
38 тысяч человек. На эти цели из областного бюджета будет выделено свыше 80 миллионов рублей.

Депутат Сахалинской областной думы Наталья Коршунова отметила, что повышение уровня благосостояния населения – один из приоритетов российских и, в частности, региональных властей. Особое внимание уделяется социально незащищенным категориям жителей – семьям с детьми, инвалидам, пенсионерам.

- В начале года уже произошла индексация пенсий и основных показателей, - подчеркнула Наталья Коршунова. - Затем президент РФ Влади-

мир Путин объявил о введении выплаты на детей от 8 до 16 лет из малоимущих семей. Это решение единогласно поддержали депутаты Сахалинской облдумы, оперативно приняли поправки о выделении необходимых средств из бюджета. И вот сейчас – ещё одна индексация пенсий, прожиточного минимума, МРОТ, что влечёт за собой и повышение размера выплат семьям с детьми. Я думаю, что благодаря этим важным решениям президента и правительства РФ уровень жизни сахалинцев и курильчан в новых экономических реалиях останется прежним и даже вырастет.

Наталья Подольская: «От кризиса среднего возраста спасла беременность»



Не так давно Наталья Подольская отметила два важных события - юбилейный день рождения (артистка родилась 20 мая 1982 года) и выход клипа на новую песню «Мама». При этом сама певица уже дважды мама: с супругом Владимиром Пресняковым они воспитывают двоих сыновей - старшему Артемию в июне стукнет семь лет, а младшему Ване в октябре исполнится два года.

[TELEPROGRAMMA.PRO]

- Как отпраздновали круглую дату?

- Говорят, 40 лет не отмечают, но я считаю это суеверием. А я не верю в суеверия. Мне очень хотелось пышного праздника с большим количеством гостей, и он получился. Первый раз в жизни я объединила всех гостей (80 человек) дресс-кодом - женщины были в белом, а мужчины - в черных костюмах. Мы с моей сестрой-двойняшкой Юлианой захотели быть в дерзком мини и заранее сшили эти белые платья.

Дресс-код - отличная идея, потому что он создает особенную атмосферу на празднике. Как и хорошая музыкальная программа: на дне рождения среди выступающих была мама Володи (заслуженная артистка РФ Елена Преснякова. - Ред.) с группой «Самоцветы». А это беспроигрышный вариант: «Самоцветы» и мертвого поднимут, настолько у них мощные хиты.

- Все знают фразу «В 40 лет жизнь только начинается!» из фильма «Москва слезам не верит». Но многие успевают пережить к 40 годам кризис среднего возраста, когда мучают вопросы, все ли делаю так, все ли успеваю... Были у вас подобные терзания? Вообще легко ли отнеслись к цифре 40?

- Не знала о том, что кризис среднего возраста переживают до 40 лет. А ведь действительно в 36 лет в моей душе подобные терзания начались - как раз получается, что переживала этот самый кризис. Наверное, от длительных переживаний меня спасла вторая беременность. В 37 я забеременела и счастливо переживала это состояние. А сейчас я абсолютно легко принимаю цифру 40. Я чувствую себя отлично: гораздо увереннее, чем раньше. И мне нравится говорить людям, что мне 40 лет, безумно приятно видеть удивление на их лицах.

- В мае вы опубликовали фото в купальнике с отдыха в Турции. Кажется, что вы похудели...

- Я не похудела. Мне удастся быть в одном весе уже много лет. Безусловно, для этого приходится прилагать некоторые усилия, поэтому спорт в моей жизни присутствует на регулярной основе. После вторых родов я год ежедневно занималась дома пилатесом по видеоурокам.

Иногда забивала на пару недель, но всегда возобновляла регулярные тренировки. А пару месяцев назад я вернулась к силовым кардиотренировкам и занятиям растяжкой в фитнес-



зале. Очень этому рада и, чтобы соблюдать спортивный режим, строю свой график вокруг тренировок. Занимаюсь через день, стараюсь успевать на четыре тренировки в неделю.

- Спорт не исключает вкусные и полезные блюда. Говорят, вы хорошо готовите. Обходитесь на кухне без помощников?

- Всегда любила готовить: для меня это удовольствие, способ расслабиться, отключиться от повседневных забот. Сейчас готовлю не так часто, как раньше, но делаю это с большой радостью. У нас вкусно готовит няня, которая и выручает меня на кухне.

«Музыке и танцам Тёма предпочитает футбол»

- В клипе на композицию «Мама» снялась та, о ком песня, по сути, и рассказывает, - ваша мама Нина Антоновна... Она живет с вами, в вашем загородном доме?

- Когда я впервые услышала демоверсию этой песни, то просто расплакалась. Настолько она мне понравилась, что я растрогалась. Получаю много комментариев в социальных сетях от тех слушателей «Мамы», которых она также тронула, заставила расплакаться. Я посвятила эту песню своей маме. Она живет с нами периодически.

У мамы есть квартира недалеко от нас. Но на лето она переезжает к нам, потому что сад - это ее главное хобби. Мама уделяет саду и огороду много времени, у нее есть помощник. Вы не представляете, какой красоты у нас сад - просто

картинка! Веточка к веточке, цветочек к цветочку. В нашем саду есть яблони, груши, сливы. Из ягод - малина, голубика, выращиваем много зелени.

- Сильно привязаны к маме? Легко уживаетесь вместе?

- Сейчас больше сама чувствую себя мамой для нее: стараюсь ее баловать, радовать и не огорчать. Хотя иногда, когда долго живешь вместе, бывает разное: две хозяйки на кухне и все такое... Но мы не ссоримся. Конечно, мама до сих пор пытается меня учить, но так, видимо, у всех. Маму я всегда любила и обожала. В детстве я без нее жить не могла.

Когда, например, меня отдавали в пионерские лагеря, я устраивала истерики. Маме приходилось приезжать и забирать меня. Нас у нее было трое: я, моя сестра-двойняшка Юлиана и старшая сестра Татьяна. И вот я всем им заявляла, что это только моя мама. Сейчас именно я опекаю маму. И для меня это радость.

- Теперь и вы мама и уже ведете сына в первый класс...

- Тема в этом году идет в школу и уже блестяще прошел собеседование, тест. Тема готов и ждет 1 сентября.

- Как ребенок из музыкальной семьи, он, наверное, любит петь и танцевать...

- Когда был помладше, то любил танцевать, и мы даже год отходили в «Тодес». Но сейчас Тему больше интересуют футбол, леги, машины. Вот начнется школьная жизнь, и посмотрим, какие интересы у него появятся.

- Артемий болел за вас в шоу «Маска», где вы выступали в костюме Осьминога?

- Он ничего не понял, так как я достаточно рано ушла с проекта. Но Тема болел за Козерога, которым был его брат Никита (старший сын Владимира Преснякова. - Ред.). Поэтому мы смотрели каждый выпуск «Маски». Тема Никиту очень любит: постоянно о нем говорит, они со званием. Старший брат для Темы - кумир и авторитет.

- А если Артемий захочет участвовать в телевизионном музыкальном конкурсе, как отреагируете?

- Пока не наблюдаю у него подобных желаний. Если подрастет и захочет, тогда и будем решать. Мне нравится, как у Никиты все получилось. Он практически не пел до 17 лет, а потом вдруг раз - и стал прекрасным певцом.

- Вы мама опытная еще и потому, что ведете передачу «Мамы Пятницы» на канале «Пятница». Каково будущее этого шоу? Будет новый сезон?

- Когда мне предложили стать соведущей программы «Мамы», я была безумно счастлива. В программе поднимается много интересных тем: делюсь своим опытом, узнаю много нового от экспертов. Первые съемки начались, когда Ванечке было три месяца, и съемочная группа шла мне навстречу - делали перерывы на сцеживание молока. Такое отношение было приятно. Я рада, что проект продолжается, мне поступило предложение сниматься в новом сете.

«Отдых без детей - это не для меня»

- Иногда люди в долгом браке начинают скучать по романтике. А у вас с Владимиром как? Не хочется иногда улететь на отдых без детей?

- Не знаю, как у Володи, но у меня вопрос романтики остро не стоит. Наши дети такие долгожданные, что мы с огромной радостью проводим с ними время. Для нас это и есть новая романтика. Мы смотрим на сыновей, потом друг на друга и понимаем: они - это частичка нас. Это счастье и незабываемые ощущения. А вдвоем мы практически каждый вечер - после того как укладываем сыновей спать. Конечно, есть вечера для двоих вне дома - выходы в рестораны, на праздники с друзьями, в кино. Но чтобы улететь куда-то отдыхать вдвоем - так вопрос не стоит.

- Вы не случайно отметили, что ваши дети долгожданные. Говорят, вы пообещали причащать ребенка каждую неделю, если Бог вам его даст. Так и было?

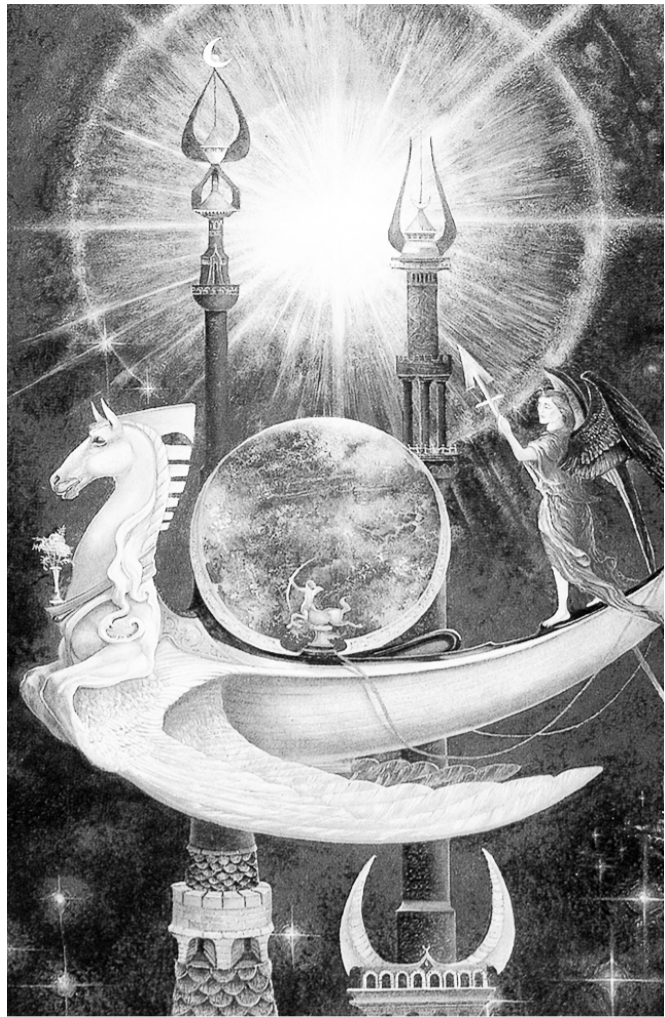
- Мы прошли определенный путь перед тем, как появились наши детки. И да, я обещала Богу, что если он такое чудо нам подарит, то каждую неделю (за исключением поездок, отпусков) я буду их причащать. И свое слово держу - для меня это очень важно.

- Раньше в светской прессе часто писали: «Наталья Подольская задумалась о рождении второго ребенка...» Теперь пишут, что Подольская задумалась о рождении третьего... Это правда?

- Я понимаю, почему некоторые женщины после первого ребенка боятся заводить второго. А после второго все хотят третьего. Потому что из-за неопытности первый ребенок - это стресс, переживания и сплошная паника. Со вторым ты уже опытный боец и получаешь удовольствие от материнства. С первым ребенком я все время торопилась: мне хотелось, чтобы Тема скорее сел, пошел, заговорил и так далее. С Ванечкой хочу, чтобы мгновение остановилось. Сейчас ему полтора года, и это необыкновенный возраст: он просто не слезает с моих рук, что-то лепечет... Так что я бы с удовольствием решилась и на третьего - как Бог даст...

[ЛИЧНОЕ ДЕЛО]

Наталья Подольская родилась 20 мая 1982 года в городе Могилеве. С 9 лет пела, занималась в театре-студии «Радуга». Уже с 12 лет гастролировала за рубежом как солистка ансамбля «Дубль V». Окончила Белорусский институт правоведения, Московский институт современного искусства. Лауреат фестиваля «Славянский базар», участница «Евровидения» (2005), финалистка (третье место) «Фабрики звезд-5». Выпустила три студийных альбома. Замужем за музыкантом Владимиром Пресняковым, двое детей - Иван и Артемий.



Гороскоп на неделю

с 13 по 19 июня



Овен. Наступает крайне благоприятная пора для сдачи экзаменов и вообще любой интеллектуальной деятельности. Для Овнов неделя удачная, но нужно помочь фортуне и самому усиленно потрудиться.



Весы. Самым удачным днем на предстоящей неделе для Весов будет пятница. Все самые важные дела планируйте именно на этот день. Вся неделя обещает быть неплохой. Разберитесь с текущими делами.



Телец. Для Тельцов особенно счастливой окажется первая половина недели. Отличное время для шопинга и посещения косметолога или стилиста. Профессиональные и домашние дела также под контролем.



Скорпион. Пора уже проявить активность и инициативность. Это будет неделя новых переживаний и ярких эмоций. Особенно хорошее время для перемен в личной жизни. Вы будете находиться в самой гуще событий.



Близнецы. Энергии, сил и энтузиазма Близнецов хватит на выполнение недельного плана. Не жалейте усилий для достижения цели - они окупятся. Неподходящее время для отпуска. Пока не время отдыхать.



Стрелец. Для Стрельцов это будет насыщенная рабочая неделя. Для тех представителей знака, которые делают карьеру или развивают собственный бизнес, есть все шансы и возможности. Действуйте мягко.



Рак. Раков на предстоящей неделе ждут настоящие эмоциональные качели. Вы будете ощущать то полную апатию, то невероятный внутренний подъем и воодушевленность. Это неделя общения и встреч.



Козерог. Для Козерогов это обычная неделя, но, приложив чуть больше усилий, вы достигнете успехов. Революция может произойти в вашей личной жизни. Одинокие представители знака влюбятся.



Лев. Легкая и благоприятная неделя для Львов. Особенно счастливой будет пятница. У вас появятся новые цели и стремление к лучшему. Самочувствие также не подведет. В выходные вам нужно расслабиться.



Водолей. Для Водолеев это идеальная неделя, чтобы отдохнуть. Можно даже отложить все планы и уйти в отпуск. Перезагрузите мозг, чтобы потом снова с новыми силами приступить к выполнению своих задач.



Дева. Для Дев первая половина недели окажется хатичной и непонятной. Для того чтобы не допустить ошибок, вам нужно заранее составить детальный план действий и неукоснительно ему следовать.



Рыбы. Рыбы без преувеличения будут фаворитами фортуны на предстоящей неделе. У вас будет необходимая поддержка для успешного выполнения поставленных задач. Отличное время для учебы.

понедельник, 13 июня

7	РОССИЯ 1	НТВ	АСТВ	МИР	ЗВЕЗДА	D	5 ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 Новости 06.10 Россия от края до края (12+) 06.30 Сериал «Тот, кто читает мысли» («Менталист») (16+) 08.20 Фильм «Полосатый рейс» (12+) 10.00 Новости 10.10 Как развести Джонни Деппа (16+) 11.20 Сериал «Знахарь» (16+) 12.00 Новости 12.15 Сериал «Знахарь» (16+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «Знахарь» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.20 Сериал «Знахарь» (16+) 21.00 Время 22.35 Что? Где? Когда? Летняя серия игр (16+) 23.45 Леонид Кравчук. «Повесть о широм коммунисте» (16+) 00.40 Наедине со всеми (16+) 02.55 Россия от края до края (12+)	05.35 Фильм «Любовь нежданная нагрянет» (12+) 09.20 Пятеро на одного 10.10 Сто к одному 11.00 Вести 12.00 Доктор Мясников (12+) 13.05 Сериал «Ликвидация» (16+) 15.00 Вести 15.15 Сериал «Ликвидация» (16+) 17.00 Вести 18.00 Большой праздничный концерт, посвященный Дню России. Трансляция с Красной площади 20.00 Вести 21.05 Вести. Сахалин-Курилы 21.20 Фильм «Небо» (12+) 00.00 Фильм «Балканский рубеж» (16+) 02.45 Фильм «Охота на пиранию» (16+) УСЛУГИ Ремонт стиральных и посудомоечных машин, духовых шкафов, варочных панелей и водонагревателей. Т. 8-984-136-84-89.	06.30 Сериал «Морские дьяволы. Смерч. Стихийные герои» (16+) 07.10 Сериал «Морские дьяволы. Даьние рубежи» (16+) 09.00 Сегодня 09.20 Сериал «Морские дьяволы. Даьние рубежи» (16+) 11.00 Сегодня 11.20 Сериал «Морские дьяволы. Даьние рубежи» (16+) 14.10 Фильм «Последний герой» (16+) 16.00 Сериал «Черный пес» (12+) 17.00 Сегодня 17.20 Сериал «Черный пес» (12+) 20.00 Сегодня 20.40 Сериал «Черный пес-2» (12+) 00.40 «Прорыв». Фестиваль экстремальных видов спорта (0+) 02.05 Фильм «Кто я?» (16+) 03.45 Таинственная Россия (16+) 04.25 Сериал «Шаман. Новая угроза» (16+)	07.40, 10.20, 13.20, 16.20, 19.20, 22.20 АСТВ-Фест (16+) 09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00, 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 Наши в Ютуб (12+) 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+) 00.23, 01.23, 02.23, 03.23, 04.23, 05.23, 06.23 Новостята (12+) 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 Черно-белый Сахалин (12+) 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 ДВ-блиц (12+) 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Yandex всплески (12+) 00.58, 01.58, 02.58, 03.58, 04.58, 05.58, 06.58 Фэн-шуй прогноз (12+) 01.30, 03.30, 05.30 Спичка Солнце ТВ 07.00 Сахалинская неделя (16+) 13.00 Сахалинская неделя (16+) 20.00 Сахалинская неделя (16+)	06.00 Фильм «Близнецы» (12+) 06.15 Мультфильмы (0+) 08.30 Фильм «Старик-разбойники» (12+) 10.00 Сериал «Балабол» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Балабол» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Балабол» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Балабол» (16+) 01.25 Фильм «Берегись автомобиля» (12+) 02.55 Наше кино. История большой любви (12+) 03.15 Сериал «Азаль» (16+) РОССИЯ 24 09.00 Вести. Сахалин - Курилы 09.15 Интервью 13.00 Вести. События недели 16.00 Вести. Сахалин - Курилы 16.15 Уримал Бансон 19.00 Вести. Сахалин - Курилы 19.15 Интервью	06.00 Фильм «Семен Дежнев» (12+) 07.15 Фильм «Цель вижу» (16+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.15 Код доступа (12+) 13.00 Загадки века (16+) 13.50 «Освобождение». Док. сериал (16+) 14.20 Сериал «Дорогая» (16+) 18.00 Главное (16+) 20.00 Легенды советского сыска (16+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Свадьба с приданным» (12+) 01.30 Фильм «Любить по-русски» (16+) 02.55 «Александр Третий. Сильный, державный...» Док. фильм (12+) 03.50 Сериал «Дорогая» (16+)	07.30 Фильм «Острова» (16+) 09.30 Фильм «Мужчина в моей голове» (16+) 11.45 Сериал «Сколько лет живет любовь» (16+) 15.55 Сериал «В отражении тебя» (16+) 20.00 Сериал «Поговори с ней» (16+) 23.45 Фильм «Три дня на любовь» (16+) 01.35 Фильм «Анжелика и король» (16+) 03.15 Фильм «Неукротимая Анжелика» (16+) 04.40 Фильм «Анжелика и султан» (16+) 06.15 6 кадров (16+) 06.40 Лаборатория любви (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Сериал «Зачарованные» (16+) 08.30 Сериал «Зачарованные» (16+) 09.20 Фильм «Остров лемурув: Мадагаскар» (12+) 10.10 Фильм «Приключения Паддингтона» (12+) 11.50 Фильм «Приключения Паддингтона-2» (12+) 13.50 Фильм «Моя ужасная няня» (16+) 15.50 Фильм «Моя ужасная няня-2» (16+) 17.50 Битва шефов (16+) 19.50 Битва шефов (16+) 22.00 Битва шефов (16+) 00.10 Фильм «12 обезьян» (18+) 02.20 Фильм «Прочь» (18+) 04.00 Пятница News (16+) 04.30 Инсайдеры (16+) 05.10 Инсайдеры (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 06.45 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 08.30 Фильм «Отставник» (16+) 09.25 Фильм «Отставник» (16+) 10.25 Фильм «Отставник-2» (16+) 12.15 Фильм «Отставник-3» (16+) 14.05 Фильм «Отставник. Позывной «Бродяга» (16+) 15.10 Фильм «Отставник. Позывной «Бродяга» (16+) 16.10 Сериал «Возмездие» (16+) 17.15 Сериал «Возмездие» (16+) 18.10 Сериал «Возмездие» (16+) 19.15 Сериал «Возмездие» (16+) 20.10 Сериал «Возмездие» (16+) 21.10 Сериал «Возмездие» (16+) 22.10 Сериал «Возмездие» (16+) 23.05 Сериал «Возмездие» (16+) 00.05 Сериал «Возмездие» (16+) 01.00 Сериал «Возмездие» (16+) 01.55 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 02.45 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 03.30 Сериал «Каникулы строгого режима» (12+) 04.15 Фильм «За спичками» (12+)

В автокомплекс в Луговом
ТРЕБУЕТСЯ
СЛЕСАРЬ
ГРУЗОВЫХ
АВТОМОБИЛЕЙ
 790-242-28-65-54

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
 С ПОЛНЫМ СОЦИАЛИЗМОМ И ПРОИЗВОДСТВОМ
 НА РЫБОВОДЕЦКОМ СТАНЕ (САХАЛИНСКАЯ ОБЛАСТЬ)
ТРЕБУЕТСЯ СТОРОЖ -
МУЖЧИНА (З/П 35000 РУБЛЕЙ)
ИЛИ СЕМЕЙНАЯ ПАРА
(З/П 50000 РУБЛЕЙ).
 ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ ПОДПОБНОЕ ХОЗЯЙСТВО.
 ПИТАНИЕ И ПРОИЗВОДСТВО БЕСПЛАТНО.
 89147503635
 89244831075

Отдел рекламы
 «Телемира»

49-16-31



вторник, 14 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 Жить здорово! (16+) 10.30 Сериал «Знахарь» (16+) 12.00 Новости 12.05 Сериал «Знахарь» (16+) 15.00 Новости 15.05 Сериал «Знахарь» (16+) 17.00 Новости 17.20 Сериал «Знахарь» (16+) 18.45 Информационный канал (16+) 20.00 Новости 20.15 Информационный канал (16+) 21.00 Время 21.45 Сериал «Заключение» (16+) 23.40 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+) 01.20 Фильм «Благословите женщину» (12+) 03.25 Сериал «По горячим следам» (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Акула» (16+) 00.05 Сегодня 00.25 Сериал «Пёс» (16+) 04.05 Их нравы (0+) 04.20 Сериал «Шаман. Новая угроза» (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 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+) 07.30, 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 Сериал «Азазель» (16+) 06.40 Сериал «Турецкий гамбит» (16+) 10.15 Сериал «Статский советник» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Статский советник» (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 Программа «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. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 04.20 Дела судебные. Новые истории (16+) 05.05 Наше кино. История большой любви (12+) 05.30 Фильм «Подкидывш» (12+)	05.20 Сериал «Дорогая» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 09.45 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.25 «Вечная Отчественная». Док. сериал (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.15 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 13.45 Легенды госбезопасности (16+) 14.30 Сериал «Покушение» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Специальный репортаж (16+) 19.05 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 19.35 «Отчественное стрелковое оружие». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Между тем (12+) 22.15 Улика из прошлого (16+) 23.05 Легенды армии (12+) 23.55 Сериал «Два капитана» (12+) 02.20 Фильм «Любить по-русски-2» (16+) 03.50 Сделано в СССР (12+) 04.00 Сериал «Покушение» (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 Сериал «Пять лет спустя» (16+) 20.00 Сериал «У каждого своя ложь» (16+) 23.55 Порча (16+) 00.25 Знахарка (16+) 00.55 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) 02.10 Тест на отцовство (16+) 03.50 Давай разведемся! (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.05 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.55 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 08.50 Сериал «Временно недоступен» (16+) 09.55 Сериал «Временно недоступен» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Временно недоступен» (16+) 11.25 Сериал «Временно недоступен» (16+) 12.35 Сериал «Временно недоступен» (16+) 13.40 Сериал «Временно недоступен» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Временно недоступен» (16+) 15.20 Сериал «Временно недоступен» (16+) 16.25 Сериал «Временно недоступен» (16+) 17.25 Сериал «Временно недоступен» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.05 Сериал «След» (16+) 22.50 Сериал «След» (16+) 23.25 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+) 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.05 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СТОРОЖА НА АВТОСТОЯНКУ И АВТОМАШИНИ В Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКЕ. ТЕЛ. 48-88-40, 8-914-768-45-33, 31-21-55.

Отдел рекламы «Телемира»
49-16-31

среда, 15 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 Жить 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 «Заключение» (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 Фильм «Weekend (Уик-энд)» (16+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Акула» (16+) 00.05 Сегодня 00.25 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, 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+) 07.54, 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 Новостя (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Наши в Ютуб (12+)	06.00 Фильм «Подкидывш» (12+) 06.40 Сериал «Балабол» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Балабол» (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. Деньги верните! (16+) 03.20 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 04.20 Дела судебные. Новые истории (16+) 05.00 Наше кино. История большой любви (12+) 05.25 Фильм «Вратарь» (12+)	05.25 Сериал «Покушение» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 «Освобождение». Док. сериал (16+) 09.50 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.20 Специальный репортаж (16+) 14.30 Сериал «Покушение» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.15 Специальный репортаж (16+) 18.50 «Отчественное стрелковое оружие». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Между тем (12+) 22.15 Секретные материалы (16+) 23.05 Главный день (16+) 23.55 Сериал «Два капитана» (12+) 02.35 Фильм «Сицилианская защита» (12+) 04.00 Сериал «Покушение» (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 Сериал «Мелодия любви» (16+) 20.00 Сериал «У каждого своя ложь» (16+) 23.50 Порча (16+) 00.20 Знахарка (16+) 00.55 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) 02.10 Тест на отцовство (16+) 03.50 Давай разведемся! (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.20 Сериал «Возмездие» (16+) 08.15 Сериал «Возмездие» (16+) 09.15 Сериал «Возмездие» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Возмездие» (16+) 10.55 Сериал «Возмездие» (16+) 11.55 Сериал «Возмездие» (16+) 12.55 Сериал «Возмездие» (16+) 13.55 Сериал «Возмездие» (16+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «Возмездие» (16+) 15.20 Сериал «Возмездие» (16+) 16.25 Сериал «Возмездие» (16+) 17.25 Сериал «Возмездие» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.25 Сериал «След» (16+) 22.05 Сериал «След» (16+) 23.25 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+) 04.40 Сериал «Детективы» (16+) 05.10 Сериал «Детективы» (16+) 05.35 Сериал «Детективы» (16+)

ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06

СРОЧНО, в связи с отъездом, ПРОДАЕТСЯ 3-комнатная квартира, 5/5, 14-й микрорайон, ул. Горького, 62. Цена 9 300 000 рублей, возможен торг. Тел. 8-914-646-30-63, Виктор.

четверг, 16 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 Жить 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 «Заключение» (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 Соловьевым (12+) 01.00 Премия «Золотой орел» и премия «Ника». Фильм «Конец прекрасной эпохи» (16+) 02.45 Сериал «По горячим следам» (16+)	05.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей» (16+) 07.30 Утро. Самое лучшее (16+) 09.00 Сегодня 09.25 Мои университеты. Будущее за настоящим (6+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 За гранью (16+) 18.50 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Акула» (16+) 00.05 Сегодня 00.25 Взлётный режим (12+) 01.00 Поздняков (16+) 01.15 Мы и наука. Наука и мы (12+) 02.10 Сериал «Пёс» (16+) 03.50 Таинственная Россия (16+) 04.25 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 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, 00.24, 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 Фан-шуй прогноз (12+) 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+)	06.00 Фильм «Вратарь» (12+) 06.40 Сериал «Балабол» (16+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Балабол» (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+) 01.50 Дела судебные. Деньги верните! (16+) 02.35 Дела судебные. Битва за будущее (16+) 03.40 Дела судебные. Новые истории (16+) 04.25 Наше кино. История большой любви (12+) 05.10 Наше кино. История большой любви (12+) 05.30 Наше кино. История большой любви (12+) 05.55 Фильм «Первая перчатка» (12+)	05.25 Сериал «Покушение» (16+) 07.00 Сегодня утром (12+) 09.00 Новости дня (16+) 09.20 «Освобождение». Док. сериал (16+) 09.55 Сериал «Семнадцать мгновений весны» (12+) 11.20 Открытый эфир (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 «Сделано в СССР». Док. сериал (12+) 13.45 Сериал «Далеко от войны» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.20 Специальный репортаж (16+) 18.55 «Отечественное стрелковое оружие». Док. сериал (16+) 20.20 Открытый эфир (16+) 21.50 Между тем (12+) 22.15 Код доступа (12+) 23.05 Легенды телевидения (12+) 23.55 Сериал «Два капитана» (12+) 02.15 «Хроника Победы». Док. сериал (16+) 02.40 Фильм «Взятки гладки» (12+) 04.25 Сериал «Далеко от войны» (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.10 Понять. Простить (16+) 14.15 Порча (16+) 14.45 Знахарка (16+) 15.20 Верну любимого (16+) 15.55 Сериал «Семейная тайна» (16+) 20.00 Сериал «У каждого своя ложь» (16+) 23.50 Порча (16+) 00.20 Знахарка (16+) 00.55 Верну любимого (16+) 01.20 Понять. Простить (16+) 02.10 Тест на отцовство (16+) 03.50 Давай разведемся! (16+) 06.20 По делам несовершеннолетних (16+)	06.00 Известия (16+) 06.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.20 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 08.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 09.15 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 10.50 Фильм «Два долгих гудка в тумане» (12+) 12.25 Фильм «Из жизни начальника уголовного розыска» (12+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Фильм «Из жизни начальника уголовного розыска» (12+) 14.55 Фильм «Идеальное преступление» (12+) 16.55 Фильм «Без особого риска» (16+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.45 Сериал «След» (16+) 21.35 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+) 02.45 Сериал «След» (16+) 03.20 Сериал «След» (16+) 04.00 Сериал «След» (16+) 04.35 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 05.40 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+)

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ

САЛОН **Стиль Купе**

от дизайн-проекта до монтажа

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

РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА

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

Солнце ТВ

07.00 Сахалинская неделя (16+)
13.00 Сахалинская неделя (16+)
20.00 Сахалинская неделя (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 Интервью

пятница, 17 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 Жить здорово! (16+) 10.30 Информационный канал (16+) 18.00 Вечерние новости 108.40 Человек и закон (16+) 19.40 Поле чудес (16+) 21.00 Время 21.45 Две звезды. Отцы и дети (12+) 23.25 К 80-летию Пола Маккартни. «The Beatles в Индии». Док. фильм (16+) 01.05 Информационный канал (16+) 05.05 Россия от края до края (12+)	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 Малахов. «Исповедь детей Жиринского». (16+) 23.25 Фильм «Кто я» (12+) 02.55 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+) 10.25 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 11.00 Сегодня 11.35 Сериал «Морские дьяволы. Смерч» (16+) 14.00 Сегодня 14.25 Чрезвычайное происшествие 15.00 Место встречи (16+) 17.00 Сегодня 17.45 ДНК (16+) 20.00 Сегодня 21.00 Сериал «Акула» (16+) 00.05 Захар Прилепин. Уроки русского (12+) 00.40 Своя правда 02.25 Фильм «Ответь мне» (16+) 03.50 Квартирный вопрос (0+) 04.45 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, 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, 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 Фан-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 (12+) 00.23, 02.23, 04.23, 06.23 Новостята (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 Фильм «Первая перчатка» (12+) 07.15 Сериал «Дикий» (16+) 11.00 Новости 11.10 В гостях у цифры (12+) 11.20 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+) 18.20 Дела судебные. Новые истории (16+) 20.00 Новости 20.15 Слабое звено (12+) 21.05 Фильм «Водитель для Веры» (16+) 23.10 Сериал «Ларец Марии Медичи» (12+) 00.50 Фильм «Гусарская баллада» (12+) 02.20 Фильм «Мимино» (12+) 03.50 Мультфильмы (0+) 04.40 Фильм «Музыкальная история» (12+)	06.05 Сериал «Далеко от войны» (16+) 08.40 Сериал «Город» (16+) 09.00 Новости дня (16+) 09.15 Сериал «Город» (16+) 13.00 Новости дня (16+) 13.25 Сериал «Город» (16+) 18.00 Новости дня (16+) 18.40 Время героев (16+) 18.55 «Освобождение». Док. сериал (16+) 19.25 Фильм «Тихая застава» (16+) 21.15 Здравствуйте, товарищи! (16+) 22.15 «Битва оружейников. Истребители МиГ-21 против F-4 Фантом 2». Док. фильм (16+) 23.00 Десять фотографий. Герман Клименко (12+) 23.40 Фильм «Возвращение высокого блондина» (16+) 01.00 Фильм «Второй раз в Крыму» (12+) 02.20 Фильм «Классные игры» (16+) 04.05 «Убить Гитлера. 1921-1945». Док. фильм (16+)	07.30 По делам несовершеннолетних (16+) 09.55 Давай разведемся! (16+) 10.55 Тест на отцовство (16+) 13.05 Понять. Простить (16+) 14.10 Порча (16+) 14.40 Знахарка (16+) 15.15 Верну любимого (16+) 15.50 Сериал «Лабиринт иллюзий» (16+) 20.00 Сериал «Пряный вкус любви» (16+) 00.00 Порча (16+) 00.30 Знахарка (16+) 01.00 Верну любимого (16+) 01.25 Понять. Простить (16+) 02.15 Тест на отцовство (16+) 03.55 Давай разведемся! (16+) 05.35 6 кадров (16+) 05.40 По делам несовершеннолетних (16+) 06.55 Предсказания. 2022 (16+)	06.00 Известия (16+) 06.25 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 07.10 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 08.15 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 09.30 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 10.00 Известия (16+) 10.30 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 11.20 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 12.40 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 14.00 Известия (16+) 14.30 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 14.40 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 16.00 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 17.15 Сериал «ТАСС уполномочен заявить» (12+) 18.30 Известия (16+) 19.00 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 19.55 Сериал «Морские дьяволы-2» (16+) 20.40 Сериал «След» (16+) 21.30 Сериал «След» (16+) 22.20 Сериал «След» (16+) 23.05 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+) 04.15 Сериал «Такая работа» (16+) 04.50 Сериал «Такая работа» (16+) 05.30 Сериал «Такая работа» (16+)

Отдел рекламы «Телемира»

49-16-31

суббота, 18 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 10.10 Чип внутри меня (12+) 11.30 Видели видео? (0+) 12.00 Новости 12.10 Видели видео? (0+) 13.30 Фильм «Дети Дон Кихота» (0+) 15.00 Новости 15.15 Фильм «Верные друзья» (0+) 17.10 Кто хочет стать миллионером? (12+) 18.00 Вечерние новости 18.20 На самом деле (16+) 19.25 Пусть говорят (16+) 21.00 Время 21.35 Сегодня вечером (16+) 23.00 Что? Где? Когда? Летняя серия игр. Финал (16+) 00.15 Встань и иди. 100 лет исцелений (12+) 01.15 Наедине со всеми (16+) 03.25 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 Доктор Мясников (12+) 13.05 Сериал «Катерина. Семья» (16+) 17.00 Вести 18.00 Привет, Андрей! (12+) 20.00 Вести 21.00 Фильм «С небес на землю» (12+) 01.00 Фильм «Пока живу, люблю» (12+) 04.00 Фильм «Родной человек» (16+)	06.05 Хорошо там, где мы есть! (0+) 06.50 Фильм «Оружие» (16+) 08.20 Смотр (0+) 09.00 Сегодня 09.20 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 17.20 Следствие вели... (16+) 19.00 По следу монстра (16+) 20.00 Центральное телевидение 21.15 Ты не поверишь! (16+) 22.15 Секрет на миллион. Юлиан (16+) 00.10 Международная пилорама (16+) 00.55 Квартирник НТВ у Маргулиса. «Максим Дунаевский. Бенедикт маэстро» (16+) 02.25 Дачный ответ (0+) 03.15 Агентство скрытых камер (16+) 04.30 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 Фан-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+) Солнце ТВ 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Мультфильмы (0+) 07.00 Всё, как у людей (6+) 07.15 Мультфильмы (0+) 08.10 Фильм «Гусарская баллада» (12+) 09.45 Исторический детектив (12+) 10.10 Слабое звено (12+) 11.00 Погода в мире 11.10 Фильм «Ларец Мари Медичи» (12+) 12.40 Фильм «Водитель для Веры» (16+) 14.35 Сериал «Секунда до» (16+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Секунда до» (16+) 20.00 Новости 20.15 Сериал «Секунда до» (16+) 22.40 Сериал «Встречное течение» (16+) 05.00 Фильм «Пятнадцатилетний капитан» (0+) РОССИЯ 24 16.00 Дальний Восток ОТДЕЛ ИНФОРМАЦИИ «ТЕЛЕМИРА» 49-16-06	05.35 Фильм «Волшебная лампа Аладдина» (6+) 07.00 Фильм «Матрос Чижик» (6+) 08.00 Новости дня (16+) 08.15 Фильм «Матрос Чижик» (6+) 08.50 Легенды кино (12+) 09.30 Улика из прошлого (16+) 10.15 Загадки века (12+) 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 Фильм «Рысь» (16+) 17.05 Фильм «Фронт без флангов» (12+) 18.00 Новости дня (16+) 18.30 Фильм «Фронт без флангов» (12+) 20.50 Легендарные матчи. Чемпионат мира 1989 г. Хоккей. Финальный этап. СССР – Канада (12+) 23.50 Сериал «Адьютант его превосходительства» (12+)	07.30 Предсказания. 2022 (16+) 08.45 Сериал «Пять лет спустя» (16+) 12.45 Сериал «Самая красивая» (16+) 16.20 Сериал «Самая красивая-2» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.45 Сериал «Сколько живет любовь» (16+) 03.10 Фильм «Самая красивая» (16+) 06.00 Лаборатория любви (16+) ПЯТНИЦА! 06.00 Пятница News (16+) 06.20 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.10 Сериал «Зачарованные» (16+) 07.50 Пятница News (16+) 08.10 Фильм «Остров леопардов: Мадагаскар» (12+) 09.00 Мультфильм «Артур и Минипуты» (0+) 11.00 Кондитер (16+) 12.20 Четыре свадьбы (16+) 14.00 Четыре свадьбы (16+) 15.10 Четыре свадьбы (16+) 16.40 Четыре свадьбы (16+) 18.10 Четыре свадьбы (16+) 19.50 Четыре свадьбы (16+) 21.00 Четыре свадьбы (16+) 22.30 Четыре свадьбы (16+) 00.00 Фильм «13-й район» (16+) 01.30 Сериал «Детские игры» (18+) 02.50 Селфи-детектив (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+) 06.05 Сериал «Такая работа» (16+) 06.40 Сериал «Такая работа» (16+) 07.15 Сериал «Такая работа» (16+) 07.50 Сериал «Такая работа» (16+) 08.35 Сериал «Такая работа» (16+) 09.20 Сериал «Такая работа» (16+) 10.00 Светская хроника (16+) 11.05 Они потрясли мир (12+) 11.55 Фильм «Свадьба с приданым» (12+) 14.25 Фильм «Нежданно-негаданно» (12+) 16.10 Сериал «След» (16+) 17.05 Сериал «След» (16+) 17.50 Сериал «След» (16+) 18.40 Сериал «След» (16+) 19.20 Сериал «След» (16+) 20.15 Сериал «След» (16+) 21.05 Сериал «След» (16+) 21.50 Сериал «След» (16+) 22.40 Сериал «След» (16+) 23.25 Сериал «След» (16+) 00.10 Сериал «След» (16+) 01.00 Известия. Главное (16+) 01.55 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 02.40 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 03.30 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 04.20 Сериал «Прокурорская проверка» (16+) 05.10 Сериал «Прокурорская проверка» (16+)

воскресенье, 19 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 Игрый, 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 10.10 Специальный репортаж. «Украина. Когда открываются глаза» (16+) 11.00 Сериал «Знахарь» (16+) 12.00 Новости 12.15 Сериал «Знахарь» (16+) 15.00 Новости 15.15 Сериал «Знахарь» (16+) 18.00 Вечерние новости 18.15 Сериал «Знахарь» (16+) 19.25 Призвание. Премия лучшим врачам России (0+) 21.00 Время 22.35 Биологическое оружие лаборатории дьявола (16+) 23.40 Большая игра (16+) 00.40 Наедине со всеми (16+) 02.55 Россия от края до края (12+)	05.40 Фильм «Отец поневоле» (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 Доктор Мясников (12+) 13.05 Сериал «Катерина. Семья» (16+) 17.00 Вести 18.00 Песни от всей души (12+) 20.00 Вести недели 22.00 Москва. Кремль. Путин 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьёвым (12+) 01.30 Ко дню медицинского работника. Записки земского доктора (12+) 02.10 Фильм «Отец поневоле» (12+)	06.00 Фильм «Посторонний» (16+) 07.40 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+) 19.00 Новые русские сенсации (16+) 20.00 Итоги недели 21.20 Ты супер! 60+. Финал (6+) 00.00 Звезды сошлись (16+) 01.30 Основано на реальных событиях (16+) 04.25 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 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, 00.25, 01.25, 02.25, 03.25, 04.25, 05.25, 06.25 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, 00.57, 01.57, 02.57, 03.57, 04.57, 05.57, 06.57 Фан-шуй прогноз (12+) 08.20, 10.20, 12.20, 14.20, 16.20, 18.20, 20.20, 22.20, 00.55, 01.55, 02.55, 03.55, 04.55, 05.55, 06.55 Опрос дня (12+) 08.23, 10.23, 12.23, 14.23, 16.23, 18.23, 20.23, 22.23, 00.50, 01.50, 02.50, 03.50, 04.50, 05.50, 06.50 Сахалин в цифрах (12+) 08.50, 10.50, 12.50, 14.50, 16.50, 18.50, 20.50, 22.50 Наши в Ютуб (12+) 15.27, 00.24, 01.24, 02.24, 03.24, 04.24, 05.24, 06.24 Острова поэзии (12+) 00.53, 01.53, 02.53, 03.53, 04.53, 05.53, 06.53 ДВ-блиц (12+) Солнце ТВ 12.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+) 20.00 Сахалинская неделя. Итоги недели (16+)	06.00 Фильм «Пятнадцатилетний капитан» (0+) 06.15 Мультфильмы (0+) 08.30 Фильм «Мимино» (12+) 10.05 Рожденные в СССР. Советские игрушки (12+) 10.30 ФазендаЛайф (6+) 11.00 Новости 11.10 Сериал «Россия молодая» (12+) 17.00 Новости 17.15 Сериал «Россия молодая» (12+) 19.30 Вместе 20.30 Сериал «Россия молодая» (12+) 23.20 Сериал «Встречное течение» (16+) 01.00 Вместе 02.00 Сериал «Встречное течение» (16+) <small>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. Перечепатка программы только с разрешения ЗАО «Сервис-ТВ».</small>	06.00 Фильм «Фронт без флангов» (12+) 09.00 Новости недели (16+) 09.25 Служу России (12+) 09.55 Военная приемка (12+) 10.45 Скрытые угрозы (16+) 11.30 Секретные материалы (16+) 12.15 Код доступа (12+) 13.00 Специальный репортаж (16+) 13.40 «Освобождение». Док. сериал (16+) 14.10 Сериал «Снег и пепел» (16+) 18.00 Главное (16+) 20.00 Легенды советского сыска (16+) 23.00 Фетисов (12+) 23.45 Фильм «Живи и помни» (16+) 01.30 Фильм «Матрос Чижик» (6+) 03.00 «Ордена Великой Победы». Док. фильм (12+) 03.45 Сериал «Снег и пепел» (16+) РОССИЯ 24 16.00 События недели 16.33 Интервью	07.30 6 кадров (16+) 08.05 Сериал «Лабиринт иллюзий» (16+) 12.05 Сериал «Поговори с ней» (16+) 16.00 Сериал «Пряный вкус любви» (16+) 20.00 Сериал «Великолепный век» (16+) 23.40 Сериал «В отражении тебя» (16+) 03.05 Сериал «Самая красивая-2» (16+) 06.00 Лаборатория любви (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 Черный список (16+) 10.00 Черный список (16+) 10.30 Черный список (16+) 11.00 Черный список (16+) 11.40 Черный список (16+) 12.30 Черный список (16+) 13.10 Черный список (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+) 20.00 На ножах (16+) 21.00 На ножах (16+) 22.10 На ножах (16+) 23.20 На ножах (16+) 00.00 Фильм «13-й район: ультиматум» (16+) 01.50 Фильм «Достучаться до небес» (16+) 03.10 Селфи-детектив (16+) 04.10 Пятница News (16+) 04.30 Инсайдеры (16+) 05.20 Пятница News (16+)	06.00 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 06.50 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 07.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 08.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 09.35 Сериал «Улицы разбитых фонарей-3» (16+) 10.40 Сериал «Один против всех» (16+) 11.40 Сериал «Один против всех» (16+) 12.35 Сериал «Один против всех» (16+) 13.35 Сериал «Один против всех» (16+) 14.25 Сериал «Один против всех» (16+) 15.25 Сериал «Один против всех» (16+) 16.15 Сериал «Один против всех» (16+) 17.15 Сериал «Один против всех» (16+) 18.10 Сериал «Один против всех» (16+) 19.10 Сериал «Один против всех» (16+) 20.00 Сериал «Один против всех» (16+) 20.55 Сериал «Один против всех» (16+) 21.50 Сериал «Один против всех» (16+) 22.45 Сериал «Один против всех» (16+) 23.35 Сериал «Один против всех» (16+) 00.30 Сериал «Один против всех» (16+) 01.25 Фильм «Идеальное преступление» (12+) 03.00 Фильм «Без особого риска» (16+) 04.15 Фильм «Нежданно-негаданно» (12+)

Отдел рекламы «Телемира»
49 16 31



Клубникой садовой (лесной) у нас принято называть многолетнее травянистое растение рода земляника семейства розовые. Хотя в некоторых источниках научно-популярной литературы точно так же называют и вид земляники садовой (ананасной), принадлежащей к этому же роду и семейству.

[EDAPLUS.INFO]

Клубника обладает богатым витаминно-минеральным комплексом и считается одним из самых лучших источников витамина С. Кроме того, в ней содержится набор биологически активных веществ, которые, по мнению учёных, вносят большой вклад в систему защиты организма и снижают риск развития воспалений различной природы.

Клубника наиболее полезна в свежем виде. Как и в других ягодах, в ней содержится большое количество незаменимых нутриентов, но, кроме этого, она отличается низкой калорийностью. Более того, этот фрукт имеет невысокий показатель гликемического индекса – 40 единиц, и может употребляться при диабете. Замороженная клубника теряет часть своих полезных свойств, но всё-таки приносит гораздо больше пользы в сравнении с клубничным вареньем и джемом. После тепловой обработки ягоды лишаются значительной части витаминов и минералов и вбирают в себя большое количество сахара.

Лечебные свойства

Клубника – богатейший источник таких питательных веществ, как витамины А, В, С, Е и минералы (калий, фосфор, кальций, магний, кальций, железо, йод, марганец). Помимо этого, ягода содержит целый набор непитательных биологически активных составляющих (фенольные соединения), которые вместе оказывают синергетическое действие на организм, укрепляя здоровье и предотвращая развитие различных заболеваний. В частности, в клубнике есть эллаговая кислота и флавоноиды, среди которых антоцианы, катехины, кемпферол, кверцетин и пр.

Отметим, что одним из главных достоинств фенолов считается их способность бороться со свободными радикалами. Эта борьба выражается в нейтрализации разрушительного влияния активного кислорода на клетки. Таким образом, эти соединения вносят свой вклад в защиту организма и снижают риски развития болезней, зарождающихся из-за окислительного стресса (сердечно-сосудистые патологии, ожирение, диабет 2-го типа, различные воспалительные процессы и даже рак).

Механизм оберегания организма от сердечно-сосудистых болезней прост – фенолы способствуют снижению уровня «плохого» холестерина и улучшению функционирования эндотелия (внутренняя выстилка сосудов). Последний представляет собой особый эндокринный орган, «разбросанный» по всему организму. Он отвечает за выработку веществ, контролирующая такие важные процессы, как свёртываемость крови, сократительная активность сердца, метаболическое обеспечение мозга.

Что касается борьбы с диабетом, то, во-первых, считается, что ягода вполне безопасна для людей с уже развитым заболеванием. Во-вторых, проведя эксперимент, в котором принимало участие 1000 женщин разных возрастов, английские учёные пришли к выводу, что высокая концентрация адипонектина, содержащегося в клубнике, возвращает чувствительность клеток организма к инсулину и таким образом снижает риск развития диабета.

С раковыми болезнями всё не настолько очевидно, но учёные фиксировали улучшения состояния пациентов с предраковым состоянием желудка после добавления в их рацион клубники. Предполагается, что антиоксиданты замедляют деление патогенных клеток и препятствуют



Клубника – полезная ягода

развитию воспалительных процессов. Учёные утверждают, что красные пигменты – антоцианы – также хорошая профилактика рака слизистых оболочек. Эксперименты на мышах показали, что есть в клубнике и такие вещества, которые тормозят рост опухоли молочной железы и существенно осложняют процесс метастазирования при раке груди.

Однако, как демонстрируют последние исследования, фенольные соединения не только борются с влиянием свободных радикалов и связанными с этим заболеваниями, но и способны защищать и даже «ремонтировать» повреждённые участки ДНК. Они улучшают метаболизм клеток и снабжают периферийные ткани кислородом и глюкозой.

Если говорить о традиционно богатом у ягод витаминном комплексе, то следует обратить внимание на то, что, кроме витаминов группы В, Е и А, клубника отличается очень высоким содержанием витамина С (выше, чем у лимона). К тому же в ней удачным образом комбинируются наличие аскорбиновой и фолиевой кислот и железа, что делает её очень полезной при железодефицитной анемии. Витамины С и Е также оказывают немаловажное влияние на состояние кожи, способствуя синтезу коллагена и эластина.

В клубнике содержится 20% от суточной дозы марганца. Этот элемент важен для организма с точки зрения синтеза серотонина и поддержания правильной работы ферментов. Также марганец питает межпозвоночные диски и наряду с кальцием, фосфором и магнием способствует укреплению костей.

Помимо этого, в клубнике достаточно большое количество пищевых волокон, которые не усваиваются в тонком кишечнике. Они положительно влияют на пищеварительные процессы, улучшают перистальтику кишечника, а также питают полезные бактерии, живущие в толстой кишке.

Наконец, отнюдь не случайно клубника считается символом чувственности и сладострастия. Учёные подтвердили, что это ягода – природный афродизиак, усиливающий половое влечение. К слову, маленькие светлые точки на ягоде – это семена, в которых содержится немало биологически активного цинка, который оказывает положительное влияние на половые гормоны.

Использование в медицине

Хотя клубника обладает массой полезных свойств, в фармакологической сфере она пока не

получила широкого применения. В основном её используют в виде натурального масла, которое получают путём сухого отжима семян. Зачастую его можно найти среди компонентов различных мазей и кремов, действие которых направлено на лечение заболеваний кожных покровов. В составе таких лекарственных препаратов масло, как правило, отвечает за регулирование процесса ороговения клеток и поддержание высокого уровня увлажнённости кожи.

Также эфирное клубничное масло применяется при проведении ароматерапии как часть комплексного лечения психических расстройств. Специалисты считают этот аромат «жизнерадостным», поэтому его особенно часто используют при борьбе с депрессивными состояниями. Кстати, клубничным ароматизатором добавляют во многие препараты (леденцы, таблетки, сиропы, микстуры) для улучшения вкуса и запаха лекарственных средств.

В народной медицине

Поскольку в наших краях множество людей выращивало и продолжает выращивать клубнику в своих садах, её стали активно применять при самостоятельном лечении различных болезней. Причём в рецептах народной медицины используют не только сами ягоды, но и листья, а иногда даже корни растения. Однако уповать только на клубнику ни в коем случае нельзя. После консультации с врачом можно использовать народные средства в качестве вспомогательных.

Чай. Учитывая то, что клубника неплохое мочегонное средство, народные целители рекомендуют добавлять ягоды в чай при обострении почечной недостаточности, нефрита, мочекаменной болезни, а также во время воспаления мочевыводящих путей. Обычно для приготовления берут одну столовую ложку заварки и полстакана мелких ягод на 0,5 л кипятка.

При нарушении обмена веществ и неспособности организма полностью выводить мочевую кислоту, у человека развивается подагра – болезнь, поражающая суставы. Во время кризисных обострений этого недуга народные целители рекомендуют заваривать чай из листьев клубники и смородины. Как правило, берут по 70 г сухого сырья на 250 мл кипятка. Такой чай нужно пить несколько раз в день на протяжении недели.

Считается, что горячий напиток из клубничных листьев также помогает при простудах и воспалениях желудочно-кишечного тракта. Отметим, что

лучше всего собирать листья в период цветения, когда все полезные вещества скапливаются в наземной части растения. После сбора их необходимо промыть и разложить сушиться в естественных условиях. Обычно выбирают прохладное место без доступа яркого солнца. Время от времени листики нужно переворачивать.

Сок. В некоторых случаях в народных рецептах вместо ягод используется клубничный сок. Например, при остеохондрозе позвоночника необходимо смешивать его с соком моркови в соотношении 2 к 1. Такой напиток принимают на протяжении месяца дважды в день по полстакана через час после приёма пищи. Помимо этого, клубничный сок вместе с отваром корня валерианы помогает преодолеть бессонницу. Для приготовления напитка нужно 3 минуты варить чайную ложку измельчённого корня в 200 мл воды, а затем столовую ложку этого отвара добавить в стакан клубничного сока и выпить на ночь.

Сочетание клубничного сока с горячим молоком считается хорошим помощником при лечении хронического бронхита. В стакан свежего сока добавляют 4-5 ложек горячего молока и пьют ежедневно до улучшения состояния. Также с помощью этого ягодного напитка осуществляется лечение предстательной железы у мужчин. Рекомендуют смешать в блендере 1 стакан сока клубники, 1 банан, половину груши и 1 столовую ложку пивных дрожжей. Смесь пьют по 250 мл три раза в день до еды.

Настои. Настой из ягод клубники часто рекомендуют при незначительных запорах или при простудных заболеваниях в качестве мочегонного и потогонного средств соответственно.

Для приготовления снадобья используют 5-6 ягод среднего размера и 1 стакан кипятка. Заваренные размятые фрукты настаивают в термосе около 20-30 минут, затем процеживают и принимают напиток по полстакана перед едой. Также таким средством можно ополаскивать ротовую полость для предотвращения воспаления дёсен и освежения дыхания.

Благодаря тому, что в листьях клубники содержатся фитонциды – вещества, защищающие растения от неблагоприятного воздействия окружающей среды, их используют для борьбы с воспалениями в организме. Например, настоем из листьев с добавлением ягод полощут горло при ларингите и ангине. Для приготовления этого средства можно брать как свежие ягоды и листья,

так и высушенные. На 0,5 л кипятка обычно достаточно 2 столовых ложек измельчённого свежего сырья или 1 столовой ложки сухого. Залив кипятком, напиток нужно оставить настаиваться 2-3 часа, а затем применять 3-4 раза в день.

Среди народных рецептов также есть настой, который помогает облегчить состояние при туберкулезе. Для его приготовления понадобится высушить 10 стеблей с ягодами. Затем их измельчают и заливают 1 л кипятка, настаивая около часа. Принимают ежедневно по два стакана в течение месяца.

Народные врачеватели полагают, что даже с невробами можно справиться с помощью клубничных настоев. Есть несколько рецептов, один из которых предлагает соединить по чайной ложке сухих листьев клубники и земляники со столовой ложкой шишек хмеля. Смесь заливается двумя стаканами кипятка и настаивается несколько часов. Пить это средство нужно дважды: один стакан во второй половине дня, а другой – перед сном. Согласно другому рецепту, к листьям земляники и клубники вместо шишек хмеля добавляют чайную ложку цветков красного клевера и также заливают двумя стаканами кипятка. После процеживания в настой добавляют чайную ложку мёда и пьют по 250 мл в день.

Отвар. Клубничные отвары делают в основном для борьбы с подагрой, нефритом, колитом, геморроидальным кровотечением и расстройством желудка. Для приготовления лечебного средства обычно используют свежие или сухие листья и корешки. Согласно рецепту, одну столовую ложку сырья нужно залить 0,5 л воды и кипятить под крышкой 10 минут. Затем процедить и употреблять два раза в день по 100 мл перед едой. Хранить отвар в холодильнике можно не более двух дней.

Наружное применение. Ягоды клубники считаются эффективным средством при лечении долго заживающих ран, язв, экзем, диатеза. Для того чтобы сделать повязку, нужно размять несколько ягод до пюреобразного состояния, приложить к проблемному месту и забинтовать, оставив на 30-40 минут. Используются для наружного применения и листья клубники. При фурункулезе из них делают компрессы. Для приготовления лечебной смеси сырьё моют, измельчают и заливают стаканом кипятка. Рекомендуются завернуть посуду, в которой находится настой, в одеяло и оставить на ночь. Затем с этим настоем делаются компрессы.

В восточной медицине

Согласно представлениям древней китайской медицины, клубника относилась к категории продуктов с холодной и влажной природой. С помощью лечебных средств, приготовленных на основе этих ягод, лечили геморрой, кровотечения, избавлялись от глистов. Листья и корни растения использовали при заболеваниях печени, жёлчного пузыря, а также при проблемах с суставами. Считалось, что настои на листьях помогали при кожном зуде, а соком растения лечили женские заболевания.

В тибетской медицине плоды клубники считались настоящим эликсиром жизни и секретом долголетия. Их применяли для замедления процессов старения. Также древние врачи полагали, что клубника способствует укреплению лёгких и с её помощью лечили заболевания дыхательных путей. Кроме того, ягоды использовали при возникновении проблем с желудком.

В научных исследованиях

Из-за преимущественно сидячего образа жизни и рациона, включающего большое количество сахара и животных жиров, всё больше и больше людей страдают от различных проблем с желудочно-кишечным трактом. Учёные из университета Массачусетса попытались подойти к решению вопроса путём поиска диетического продукта, способного облегчить симптомы или помочь предотвратить развитие заболеваний, и таковой был найден.

Эксперименты на заражённых мышах продемонстрировали, что регулярное ежедневное употребление клубники уменьшает воспаление, возникающее в желудочно-кишечном тракте, а также останавливает кровавую диарею. Размер порции ягод, которую получали мыши, соответствует примерно 3/4 чашки клубники для человека. К слову, у мышей, получавших в качестве диетической добавки экстракт клубники, состояние улучшилось не столь значительно, поэтому принципиально важно употреблять целые ягоды.



Они, кстати, помимо прочего, способствуют восстановлению здоровой микрофлоры кишечника.

Благотворное влияние клубники на кишечник отмечает и другая группа учёных, проводившая свои исследования в Университете Огайо. Они полгода отслеживали состояние пациентов с изменениями пищевода, которые обычно предшествуют раку. Все больные ежедневно употребляли по 60 г клубники, высушенной путём сублимации. В итоге у 30 из 36 человек были зафиксированы значительные улучшения. Учёные связывают такой эффект с действием антиоксидантов, которые уменьшают воспаление и замедляют деление раковых клеток.

Недавно были опубликованы многообещающие результаты испано-итальянского исследования, в котором изучалось воздействие экстракта клубники на развитие рака груди у женщин. Пока эксперимент проводился только на животных, но учёные подтвердили, что у мышей, чей рацион содержал ягодную добавку, опухоли оказались намного меньшего размера, нежели у тех животных, которые её не получали. Вдобавок фенольные соединения, обуславливающие такое воздействие, тормозили ещё и распространение метастаз. Отметим, что концентрация фенолов в клубнике может варьироваться в зависимости от сорта.

Ещё одна группа исследователей из Италии и Испании занималась изучением клубники с точки зрения её влияния на показатели крови. В их эксперименте принимали участие 23 добровольца, которые предварительно сдали анализ крови. На протяжении месяца они ежедневно употребляли по 500 г клубники. Через месяц они снова сдали кровь на анализ. Результаты всех участников показали значительное снижение «плохого» холестерина и сохранение уровня «хорошего». Кроме того, улучшились липидные профили и повысился уровень антиоксидантных биомаркеров. Через 15 дней после выведения клубники из рациона показатели вернулись на исходные позиции. Учёные полагают, что такое воздействие обусловлено активностью антоцианов.

Совместное исследование американских и британских учёных, которое длилось 18 лет, продемонстрировало эффективность клубники и голубики в качестве профилактики сердечных приступов среди женщин. 93 600 волонтеров в возрасте от 25 до 42 лет каждые 4 года заполняли анкету касательно своего рациона и физического состояния. Выяснилось, что за 18 лет среди этих женщин было зафиксировано 406 сердечных приступов, но среди тех, кто регулярно употреблял клубнику и голубику, количество приступов было на 32% меньше.

Несмотря на то что в этом эксперименте не учитывались дополнительные факторы, вроде возраста, наследственности, массы тела, наличия вредных привычек и т.п., учёные пришли к выводу, что употребление именно этих ягод 3 раза в неделю способствует значительному снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний в общем и сердечного приступа в частности.

Команда сербских, итальянских и испанских исследователей ставила опыты на крысах, пытаясь выяснить, влияет ли введение экстракта клубники на состояние слизистой оболочки же-

лудка, особенно после употребления алкоголя. В результате проведённого эксперимента был сделан вывод, что экстракт клубники (из расчёта 40 мг на 1 кг массы животного) не только улучшает состояние слизистых желудка, благодаря своим антиоксидантам, но и активизирует ферменты организма.

Более того, у тех грызунов, которые получали ягодный экстракт на протяжении 10 дней перед употреблением алкоголя, наблюдалось гораздо менее интенсивное развитие язвенной болезни в сравнении с теми животными, которые его не получали.

Для похудения

В 100 г клубники содержится всего 32 ккал, поэтому её часто включают в различные диеты, а иногда она даже становится основным продуктом. Однако диетическая прелесть этой ягоды не только в её низкокалорийности, но и в том, что она снабжает организм клетчаткой, необходимой для налаживания процесса пищеварения. Кроме того, клубника обеспечивает организму мощный витаминно-минеральный комплекс.

Однако диетологи всё же категорически не рекомендуют составлять рацион из одних только ягод и садиться на так называемую клубничную монодиету. Во-первых, это аллергенный продукт. Во-вторых, клубника содержит большое количество кислот, что может создать большую нагрузку на почки.

Лучше всего разработать сбалансированную диету, в которой, кроме самой клубники, будут углеводы (фрукты, зелень, картофель, овсяные хлопья, цельнозерновой хлеб) и белки (курица, индейка, рыба, кефир, молоко, творог, обезжиренный йогурт). Под запрет попадают все мучные изделия, сахар и жиры животного происхождения (колбаса, сало, жирное мясо, сливки, сливочное масло и т.п.). Клубника употребляется по 600-700 г в день.

Ориентировочное меню, которое можно корректировать по вашим потребностям и вкусу:

Завтрак: клубнику смешать с бананом, яблоком и заправить обезжиренным йогуртом или намазать на два ломтика хлеба клубнично-творожную смесь;

Обед: варёную спаржу смешать с куриным/индюшиным филе, клубникой, огурцом и петрушкой, заправить оливковым маслом и соком лимона, посыпать кедровыми орешками или стушить морскую рыбу со свеклой, морковью и луком, а затем съесть клубнику с бананом и обезжиренным йогуртом;

Ужин: несколько картофелин смешать с веточками сельдерея, луком, нежирным творогом, клубникой и заправить обезжиренным йогуртом и лимонным соком или отварить картофель с морковью и цветной капустой, а на десерт кусочек хлеба с клубнично-творожной намазкой.

Во время второго завтрака и ланча можно делать овсяные хлопья с клубникой и обезжиренным йогуртом, клубнику с кефиром или клубнично-банановый молочный коктейль.

В косметологии

Рынок косметологии полон средств, имеющих в составе экстракт клубники. Речь идёт

об очищающих кремах, лосьонах, масках для лица, увлажняющих кремах для рук, шампунях и бальзамах. Учитывая то, что клубника производит отбеливающий эффект, её часто используют в осветляющих масках.

Испанские и итальянские учёные провели исследования, которые дают надежду на создание эффективного солнцезащитного крема на основе клубники. В лабораторных условиях они поместили экстракт ягоды к клеткам человеческой кожи и подвергли их ультрафиолетовому воздействию, эквивалентному 90-минутному пребыванию на солнце летом. Было обнаружено, что экстракт выполняет защитную функцию и уменьшает повреждение ДНК. Учёные надеются, что новое средство поможет защитить кожу от ультрафиолета, продолжительное воздействие которого вызывает развитие различных кожных заболеваний, в том числе и рака.

Кстати, клубнику часто используют в случае обгорания на солнце. Ягоды разминают в пюре и накладывают на пораженные участки кожи, для того чтобы снять неприятные ощущения и помочь коже быстрее восстановиться.

Наиболее популярное использование ягод в домашней косметологии – приготовление масок для лица. Обычно их наносят на 15-20 минут, а затем смывают тёплой водой или ромашковым чаем.

Для сухой кожи рекомендуют такие варианты:

- 1 яичный желток, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сметаны. Для придания более густой консистенции можно добавить крошки чёрного хлеба. Эта маска должна оказывать тонизирующий эффект.

- 1 чайная ложка клубничного пюре, 1 чайная ложка сметаны, 1 чайная ложка крахмала и 1 чайная ложка миндального масла. Эта маска делает кожу более эластичной и питает её.

При уходе за жирной кожей лица вам могут подойти такие рецепты:

- 1,5 столовые ложки клубничного пюре и 1 яичный белок. Такая маска устраняет лишний жир и помогает бороться с чёрными точками.

- 2 столовые ложки клубничного пюре и половина столовой ложки белой глины. Маска освежает и подсушивает кожу.

Если вы обладательница комбинированной кожи, то вам должна подойти такая маска:

- 1 чайная ложка нежирного однородного творога, 1 чайная ложка клубничного пюре, 1 чайная ложка сливок и 1 чайная ложка оливкового масла. Такое средство питает кожу и восстанавливает работу сальных желез.

Если же у вас нормальный тип кожи, то вместо масок, можно использовать клубничную воду. Для её приготовления нужно взять 100 г ягод, превратить их в пюре и залить 1 стаканом тёплой кипячёной воды. Через 30 минут процедите и нанесите жидкость на очищенное лицо с помощью ватного диска.

Опасные свойства и противопоказания

Клубника, как и любой другой продукт, приносит пользу, если соблюдать меру в её употреблении. Не стоит спешить с поеданием первых ягод. Безусловно, существуют скороспелые сорта этого растения, но, к сожалению, часто клубника подвергается агрессивной химической обработке для ускорения её созревания.

Отметим, что эта ягода – сильный аллерген, поэтому раньше её не рекомендовали давать детям в раннем возрасте. Однако сейчас специалисты полагают, что чем раньше дети контактируют с аллергенными продуктами, тем меньше вероятности развития аллергии. Естественно, стоит начинать с маленьких порций и следить за реакцией организма. Также современные специалисты считают безосновательными предостережения от употребления клубники беременными женщинами. Если у вас не было аллергии до беременности, то никакого вреда умеренная порция ягод не принесёт.

А вот всё-таки исключить клубнику из рациона рекомендуют при:

- цистите и воспалении мочевого пузыря;
- обострении язвы;
- гастрите с повышенной кислотностью;
- приступах подагры.

Следует также ограничивать употребление клубники во время приёма антигипертензивных препаратов на основе эналаприла, поскольку сочетание препарата с клубникой увеличит нагрузку на почки.

Сахалинка задержана за торговлю наркотиками

Сотрудниками управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Сахалинской области пресечена противоправная деятельность 31-летней жительницы областного центра в сфере незаконного сбыта наркотических средств.

В ходе проверки оперативной информации полицейские установили, что указанная гражданка через один из мессенджеров вступила в преступный сговор с лицом, представляющим интересы интернет-магазина по продаже наркотиков. Так она устроилась в этот интернет-магазин «закладчицей». Согласно отведенной роли, ей предстояло организовывать «тайники-закладки» в различных районах областного центра.

28 мая южносахалинка получила сообщение о необходимости забрать одну оптовую закладку с наркотическим средством. В этот же день фигурантка выполнила указание, получив смесь, содержащую в своём составе наркотическое средство общей массой не менее 23,74 грамма.

Полученную партию она при-



несла к себе домой, где расфасовала её не менее чем на 12 свертков для последующего их размещения в тайниках.

Затем, действуя в личных интересах, она бесконтакт-

ным способом сбывала одному гражданину, личность которого полицейские установили, наркотическое средство массой 1,99 грамма, что образует значительный размер. Этот наркотик в полимерном пакете был обнару-

в результате обследования участка местности.

После того как гражданка забрала очередную оптовую закладку с наркотическим средством для последующего сбыта, она была задержана сотрудниками УКОН.

В результате её личного досмотра полицейские обнаружили и изъяли два полимерных пакета с веществом, содержащим в своём составе наркотическое средство общей массой 39,97 грамма, что образует крупный размер. Так значилось в последующем заключении эксперта.

По итогам обследования местожительства гражданки сотрудники УКОН изъяли 11 полимерных пакетов с веществом. Согласно исследованию, оно является смесью, содержащей в своём составе наркотическое средство общей массой 21,75 грамма, что образует крупный размер.

В отношении сахалинки и не-установленных лиц, в деяниях которых усматриваются признаки нескольких преступлений, возбуждено уголовное дело.

Санкция статьи предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок от десяти лет.

Обчистили гараж

В ОМВД России по городскому округу «Долинский» поступило заявление от 20-летнего жителя села Сокол. Молодой человек сообщил, что кто-то проник в его гараж, расположенный возле дачного домика, откуда похитил различные строительные инструменты. Сумма причинённого заявителю ущерба составила около 100 тысяч рублей.

Сотрудники уголовного розыска в ходе проведения оперативно-разыскных мероприятий установили граждан, склонных к подобному рода противоправным деяниям, и вышли на след подозреваемого. Им оказался 28-летний односельчанин потерпевшего.

Выяснилось, что гражданин ночью проник на придомовую территорию дачного домика и прошел в незапертый гараж, откуда похитил три сварочных аппарата, компрессор, два краскопульта, гайковерт, три шлифовальные машинки, газовую пушку и зарядное устройство на аккумулятор. Похищенное имущество он отнес в свой гараж, чтобы потом продать, а вырученные средства потратить на личные нужды, но благодаря оперативному вмешательству полицейских, украденные предметы изъяты в полном объеме.

Возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Сахалинец заснул в украденной машине

Дознавателем ОМВД России по Макаровскому городскому округу окончено расследование уголовного дела в отношении 45-летнего жителя Южно-Сахалинска, обвиняемого в угоне.

Установлено, что фигурант три года назад приехал из Приморского края к своему брату, который занимается строительными работами в сфере отделки и строительства частных домов. В начале мая он предложил обвиняемому подработать, на что тот согласился, поскольку нуждался в деньгах.

Они приехали в село Горное, чтобы строить дом в Макарове. 8 мая 2022 года ближе к полуночи фигурант, находясь в дачном доме, после того как убедился, что за ним никто не наблюдает, взял ключи от

автомобиля брата и подошел к иномарке, чтобы на ней прокатиться. В дальнейшем он проник в салон, завел двигатель и выехал с придворовой территории, намереваясь поехать в село Поречье.

Когда он подъезжал к селу, то попал в ДТП, съехав в кювет. Не встретив попутных автомобилей, фигурант уснул в иномарке, а через некоторое время к нему подъехали сотрудники полиции.

Вину в совершенном преступлении мужчина признал.

За угон – под суд

1 июня в УМВД России по городу Южно-Сахалинску поступило заявление от 36-летнего местного жителя о том, что неизвестные неправомерно завладели принадлежащим ему автомобилем.

Сотрудники уголовного розыска провели оперативно-разыскные мероприятия, в ходе которых установили причастность к угону двоих жителей областного центра.

Как оказалось, трое молодых людей, чтобы устранить неполадку с колесом авто, подъехали ночью к ремонтному боксу, где раньше один из них работал. Последний знал, что автомастерская в такой час уже закрыта, но на территории могут находиться ненужные колеса, которые они бы могли использовать.

В какой-то момент двое парней 18 лет и 21 года обратили внимание на иномарку, оставленную на территории автосервиса. Воспользовавшись тем, что ключи находились в замке зажигания, а двери не заперты, они проникли в салон, запустили мотор и тронулись с места, но спустя несколько метров двигатель заглох, после чего они скрылись.

Возбуждено уголовное дело. В отношении указанных двоих лиц, старший из которых ранее был неоднократно судим, избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Задержаны браконьеры

Старшим дознавателем отдела дознания ОМВД России по городскому округу «Долинский» установлено, что 22 мая 37-лет-

ний мужчина находился на побережье Охотского моря в Долинском районе, где незаконно, без надлежащего разрешения (лицензии), в запрещенном месте (на путях миграции к местам нереста рыб лососевых пород) произвел ставной сетью вылов рыбы сими. Своими действиями гражданин причинил ущерб на общую сумму 30 768 рублей.

Возбуждено уголовное дело. В отношении подозреваемого избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

Факт незаконной добычи водных биологических ресурсов задокументирован также сотрудниками полиции Анивы. Совместно с инспектором СКТУ ими был задержан 50-летний гражданин на левом берегу реки Лютоги у села Воскресенского, которая является местом нереста корюшки азиатской. Гражданин использовал запрещенное орудие лова (ручной сачок), которым незаконно выловил 395 экземпляров рыбы семейства корюшковых. Тем самым он причинил ущерб на общую сумму 21 725 рублей. У гражданина отобрано объяснительное о явке.

Семейная пара воровала коляски

Сотрудники уголовного розыска УМВД России по городу Южно-Сахалинску установили причастность семейной пары к хищениям имущества.

Установлено, что в марте сожители 1990 и 1991 годов рождения похитили из подъезда дома по бульвару Анкудинова детскую коляску. Владелица оставила ее без присмотра на площадке между первым и вторым этажами. Украденное они продали.

Своими действиями граждане причинили потерпевшей ущерб на сумму 60 тысяч рублей.

Кроме того, установлено, что указанные лица причастны к хищению еще одной коляски, совершенному в декабре прошлого года в областном центре. Ее они также сбыли третьим лицам с целью личного обогащения.

Возбуждены уголовные дела. В отношении подозреваемых избрана мера пресечения в виде подписки о невыезде.

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

Алжирский суп из зеленой чечевицы

Ингредиенты: чечевица зеленая - 1,5-2 стакана, голени куриные - 4 шт., картофель - 3-4 шт., лук репчатый - 2 шт., морковь (средняя) - 2 шт., помидор (крупный) - 1 шт., паста томатная - 2 ст. л., перец черный (или белый) молотый - 0,5-1 ч. л., зира (кумин) - 0,5 ч. л., паприка молотая - 1 ч. л., кориандр - 1 ч. л., перец острый молотый - по вкусу, мята сушеная - 8 листов, масло оливковое.

Приготовление: чечевицу замочить минимум на ночь.

В кастрюлю налить несколько ложек оливкового масла и обжарить мясо на небольшом огне.

Морковь нарезать соломкой, лук и помидор натереть на терке.

Добавить помидор и лук к мясу, накрыть крышкой, минут 5 потушить.

Добавить томатную пасту, морковь соломкой, картофель (нарезать картофелину на 4-6 частей), специи, мяту, соль, добавить 1,5-2 л воды.

Варить на небольшом огне минут 40.



Слить с чечевицы воду, положить ее в суп.

Добавить еще 1,5-2 л воды и готовить под крышкой еще около часа. Досаливать по вкусу. Я еще добавила пару листиков мяты.

Алжирский суп из зеленой чечевицы можно подавать сразу после приготовления.

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

550 рублей.

- Чечевица зеленая – 130 руб.
- Голени куриные (крупные) – 180 руб.
- Картофель (средний) – 45 руб.
- Лук репчатый – 40 руб.
- Морковь (средняя) – 45 руб.
- Помидор (крупный) – 90 руб.
- Паста томатная – 20 руб.

Приправы, специи и масло – из домашних запасов.

Продукты куплены в супермаркете "Баловень".

Получит обязательный сертификат

Салат из пекинской капусты со спагетти и гребешками

Ингредиенты: гребешки - 4 шт., спагетти - 60 г, капуста пекинская, небольшой кочан - 1 шт., морковь маленькая - 1 шт., лук красный - 0,5 шт., уксус винный красный или белый - 2 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., масло растительное - 4 ч. л., мед - 1,5 ч. л., перец острый сушеный, раскрошенный - 0,25 ч. л., кунжутные семена жареные - 1 ч. л.

Приготовление: капусту нашинковать соломкой (по объему должно получиться примерно 3 стакана). Морковь измельчить на крупной терке. Лук порезать соломкой.

Гребешки промыть под проточной холодной водой, обсушить на бумажном полотенце. Разрезать их вдоль пополам. Пока отложить в сторону.

Спагетти отварить до готовности, согласно инструкции на упаковке. Затем откинуть на дуршлаг, промыть под проточной холодной водой, дать воде стечь. Переложить спагетти в большую миску, добавить капусту, морковь и лук.

Приготовить заправку. В небольшой миске смешать уксус, соевый соус, 2 ч. л. растительного масла, мед и



сушеный острый перец, слегка взбить вилкой. Отставить заправку в сторону. В большой сковороде на среднем огне разогреть оставшиеся 2 ч. л. масла. Выложить гребешки, готовить 3-4 минуты с обеих сторон. Салат из пекинской капусты и спагетти выложить на сервировочную тарелку. Сверху выложить гребешки, полить заправкой и посыпать кунжутом. Салат из пекинской капусты со спагетти и морскими гребешками аккуратно перемешать и подавать сразу же.

Рахат-лукум

Ингредиенты: сахар - 500 г, крахмал - 100 г, вода - 200 г, лимонная кислота - 3 г, орех (ядра) - 100 г, ванилин - на кончике ножа или ванильный сахар - 1 пакетик (10 г). Для украшения: семена кунжута - 70-100 г или сахарная пудра - 50 г.

Приготовление: сахар растворить в 100 г воды, полученный сироп нагреть до кипения. Крахмал растворить в 100 г воды.

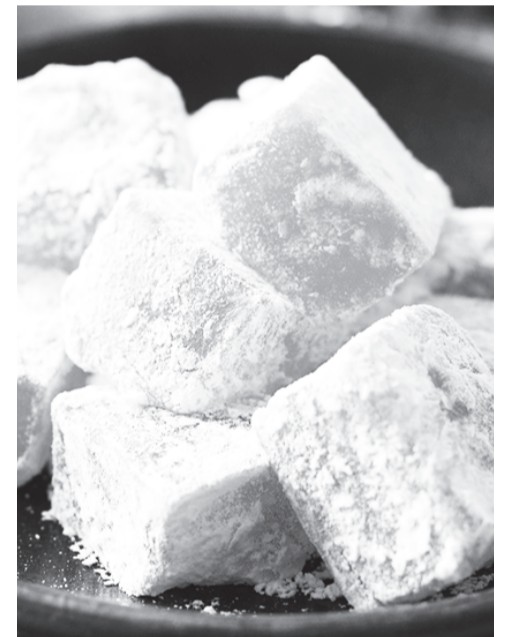
Подготовленный крахмал влить в горячий сироп тонкой струйкой, интенсивно перемешивая.

Затем добавить лимонную кислоту, ванилин, измельченные ядра орехов.

Хорошо перемешать и разлить в квадратные формочки для охлаждения.

Охлажденный рахат-лукум разрезать на кусочки (по желанию украсить семечками кунжута или сахарной пудрой).

Для хранения рекомендуем уложить рахат-лукум в картонные коробки.



Домашний рахат-лукум готов. 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.



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, 17.50
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

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»
12.43, 14.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43, 21.43 (сб)
12.43, 14.43, 15.43, 16.43, 17.43, 18.43, 19.43 (вс) Легенда на радио АСТВ
13.00 – 14.00, 20.00 – 21.00 Аллоха-чат
21.00 – 00.00 (сб) Муз. проект «Космос»



Жизненно необходимо иногда останавливать колесо и выгуливать белку.

Перейду дорогу любому. Недорого. Чёрная кошка.

Если вам звонит менеджер банка и хочет проверить вашу карту, всегда просите представиться полностью: имя, фамилия, погоняло, статья, по которой сидит.

Минеральная вода - это компот из камней!

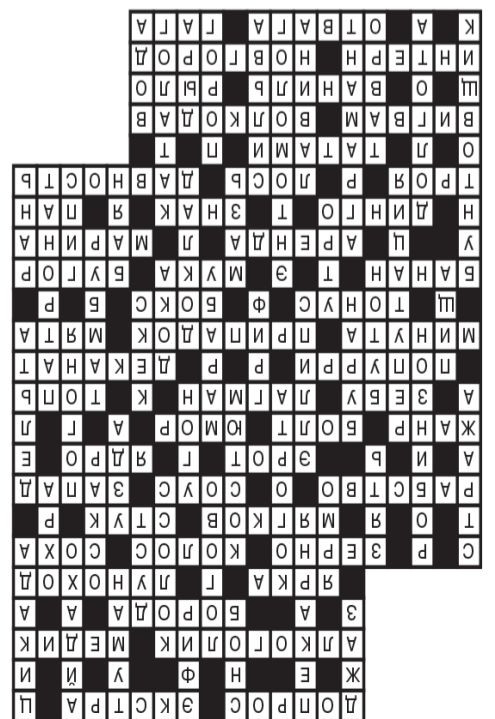
«Целуется он так себе», - решила лягушка и не стала превращаться в царевну.

Журналы Playboу и «Закон» подготовили совместный выпуск, на главном развороте которого изображена Обнажённая Коррупция.

Многие девушки не отвечают на видеозвонки после 22 часов, потому что к этому времени их лица возвращаются к заводским настройкам.

Опоздал в кино на фильм ужасов. Не сразу понял, что ещё идёт журнал с выпуском новостей.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 16



		Музыка Армстронга	"Цех" на хлебокомбинате	Знавшийся аристократ	Высший сорт товара	Обиталище серого волка	Прямой ... на телевидении	Студент в белом халате	Серое сукно тянется в окно	Южная родственница кузнечика	Штат США
		"Беседа" у следователя					Родосский верзил	Порошок, отравляющий жизнь тараканам			
		Пациент нарколога	Одна десятая часть легиона	Заросли на лице мужика					Голливудская статуэтка с мечом	Краска осенних тонов	
		Упряжь для быков			"Тройка" в гардеробе	Робот, гулявший по спутнику Земли					
Молодуха из отары											
Персонаж известного романа Дефо	Выбито из колоса цепами		Соцветие в руках хлебороба				Рулевая часть сбруи				
Охрана у тронного зала	Муж дочери для тещи	Актер в роли Новосельцева				"Бам-бам" в барабан	Автопохищение	Примитивное орудие для вспашки земли	Устье большой реки с его разветвлениями		
			Сплюснутая окружность	Бешмель к лазанье			"W" на компасе				
Гребля на галерах	Приобретаемая общественная оценка	Степная метель	Бог любви в древнегреческой мифологии		Птица семейства аистовых	Пушечный снаряд		"Салочки" полицейского и вора			
Актер разговорного ...а											
	Без пяти минут цветок		Детонатор смеха			"Изюмибельная" булочка	Площадка в поезде для куряк	Покровительство			
Рогатый скот в Азии	Дары самобранки	Крепез с гайкой, но не винт			Мастер своего дела	Зыбкая болотная хлябь					
Ассорти из мелодий	60 секунд		Лапша, которую танджики едят палочками	Перекладина спортивной штанги	"Штаб" факультета	Монолог с трибуны					
		Обострение эпилепсии					Зелень для "Мохито"				
Участник стихийного восстания	"Бодрость" натренированных мышц		Ученый, изучающий букашек	Драка под управлением рефери			Муз. инструмент, не нужный коз	"Упаковка" перелома	Время жаворонков		
		Плетение из шнура для отделки мебели	Время для страданий от похмелья	Основа для теста			Выпуклость на рельефе Земли				
Лакомство обезьяны	Географическая координата	Владение съемным офисом			Состав для натирания лыж	Книга с фотографиями товаров					
Дикий барбос с Зеленого континента			Снежный поток в горах	"Кирпич" для водителя			Имя актрисы Нееловой	Господин из Кракова			
		"Печать" на шкуре коровы	Самый большой из лесных рогоносцев		Исковой срок	Граница квартиры					
Город, раскопанный Шлиманом	Ковер под дзюдоистами				Оперетта Имре Кальмана	Причина для выкидывания носка	Жидкость, которая "льется" в пустых речах				
			Пес охотящийся за своим предком								
"Палатка" Чингчука	Ароматизатор для булочек				Морда, награжденная пяточком						
			Центр древнерусского княжества								
Дипломированный воспитанник главврача	Она нужна для героического шага				Эпатажная певица-Леди ...						